

L'illusion des liens web sécurisés

Google ne jure que par les sites ayant un lien dit "sécurisé" ; c'est-à-dire "https". Le problème c'est que nous recevons tous des liens viraux issus de sites en https !

Il en est de même des contraintes (concoctées par l'Union Européenne) d'une application sur votre smartphone pour accéder à vos comptes bancaires. Vous perdez (ou vous vous faites voler) votre téléphone et un hacker de base peut récupérer toutes vos coordonnées bancaires.

Perso, je garde l'ancien système (SMS) et, de l'aveu d'une conseillère de mon agence bancaire, je ne suis pas le seul à avoir des doutes sur la fiabilité de ce système.

Un bon anti-virus sera toujours une solution à privilégier.



Congrès Français de Thérapies Interpersonnelles



L'IFTIP (Institut de Formation en Thérapies InterPersonnelles) organise le samedi 8 octobre à Paris le Congrès Français de Thérapies Interpersonnelles.

Le thème choisi est "Faire le lien".

Faire le lien entre théorie et clinique, entre cognition sociale et mentalisation, entre neurobiologie et isolement.

Mais aussi, faire le lien en temps de crise (suicidaire),

quand il n'y a rien, pour soigner.

Pour en savoir plus, cliquer sur le lien suivant :

<https://www.iftip.fr>

Cipav et Urssaf

Communication de la Cipav :

"Dès le 1^{er} janvier 2023, ce sera l'Urssaf - et non plus la Cipav - qui se chargera de la collecte des cotisations de retraite de base, de retraite complémentaire et d'invalidité-décès des professionnels relevant de la Cipav, conformément à la loi de financement de la Sécurité sociale pour 2022."

Les morts oubliés de la canicule 2022

Entre le 1^{er} juin et le 22 août de cette année il y a eu 11 000 décès de plus dus à la canicule qu'à la même période en 2019. Pour information, en 2003, période de canicule qui a été très médiatisée, ce sont 15 300 décès qui ont été comptabilisés, donc chiffre assez proche de ce que nous avons vécu récemment.

Je suis étonné que nous n'ayons pas eu de bandeau journalier, annonçant le nombre de morts, sur les chaînes d'informations comme pour le Covid.

Nous avons supporté un temps de chien ("canis"), mais il ne faut pas nous prendre pour des blaireaux !



Ecriture et psychothérapie

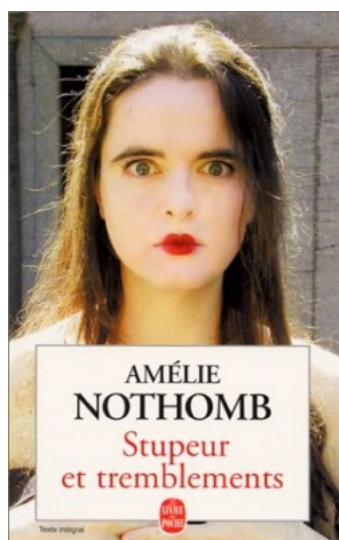
Nombreux sont les auteurs qui doivent leur équilibre émotionnel dans l'écriture.

"Ecrire est une forme de thérapie" nous dit Graham Green.

Le philosophe Kierkegaard, dans son journal (1847), nous précise : "Ce n'est qu'en écrivant que je me sens bien. J'oublie alors toutes les vexations de la vie, toutes ses souffrances, je me plonge dans la pensée et je suis heureux."

Nous pouvons ajouter l'expérience psychiatrique d'Hervé Bazin qu'il développe dans "La tête contre les murs" (Hôpital psy. qui se trouve à 5 mn de chez moi !).

C'est peut-être Amélie Nothomb qui a été le plus loin dans l'écriture thérapie. Dans "Stupeurs et tremblements", elle évacue l'humiliation qu'elle a subie au Japon. Elle expose également sa période d'anorexie dans "Métaphysique des tubes". Son viol, adolescente (édulcoré dans le livre), est décrit dans "Biographie de la faim". Enfin, d'une certaine façon, elle se réconcilie avec son père (décédé du Covid en 2020) dans "Premier sang".



Neuroscience et visualisations



Même si nous sommes déjà convaincus de l'impact des visualisations sur la psyché, il est toujours utile d'avoir des confirmations.

Le Dr Joseph Dispenza, biochimiste et spécialiste des neurosciences, nous décrit ses observations sur le sujet :

"Des expériences scientifiques ont montré que si l'on prend une personne dont on branche le cerveau sur un système de détection et qu'on lui demande de regarder un objet, on observe certaines régions du cerveau s'activer. Puis on demande à la personne de fermer les yeux et d'imaginer le même objet, alors le cerveau reproduit exactement le même schéma que lorsque la personne regardait physiquement l'objet. Le cerveau ne fait pas la différence entre ce qui est observé dans son environnement et ce qui est mémorisé, parce que c'est exactement le même réseau de neurones qui est activé."

🌿 Citation 🌿

"Les dictatures sont comme le supplice du pal : elles commencent bien, mais elles finissent mal."

Georges Clemenceau



Pour supprimer votre nom de notre liste de diffusion ou modifier vos coordonnées. Des questions ou commentaires ?

Envoyez-nous un mail à l'adresse suivante :

psyrelax@orange.fr