

JUNG et la Synchronicité

Si la théorie de Jung sur la synchronicité vous intéresse, vous aurez de larges explications dans son livre *"Synchronicité et Paracelsica"*.

Jung a établi son principe de synchronicité grâce aux travaux de son ami Wolfgang Ernst PAULI (1900-1958), pionnier de la physique quantique et prix Nobel de physique en 1945.

Comme dans d'autres domaines, Jung était en avance sur son temps en proposant des liens entre synchronicité, Y King et physique quantique.

Ce livre comprend deux parties : celle précitée concernant la synchronicité et des réflexions sur l'alchimie (Paracelse).

C.G. JUNG*Synchronicité
et Paracelsica*

ALBIN MICHEL

Musique, Stress et Pandémie



Dans une étude initiée par Mme Anja C. FENEBERG (PhD) de l'Université de Vienne (Autriche) auprès de 711 adultes (Autriche et Italie), il a été constaté que l'écoute de la musique pendant la pandémie du Covid apportait une amélioration de l'humeur et un niveau de stress plus faible.

Citons Mme FENEBERG :

"Nous avons maintenant des données provenant de la vie réelle qui montrent que l'écoute de la musique peut être considérée comme un moyen bénéfique de gestion de l'humeur et de réduction du stress pendant une période de crise."

Pour nous, il n'y a rien de nouveau, mais c'est bien que l'on réactualise l'intérêt de la musique dans la gestion du stress, pandémie ou pas.

Les Compétences PsychoSociales reconnues

Répertoriées depuis plus de trente ans par l'OMS, les Compétences PsychoSociales (CPS) sont enfin officiellement reconnues en France. En effet, un texte interministériel récent (août 2022) préconise de mettre en place ces compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes dans le milieu scolaire et extra-scolaire.



Pour Santé Publique France l'enjeu est de : *"Réduire les addictions, la violence, les problèmes de santé mentale, améliorer le bien-être, la santé sexuelle, le climat et la réussite scolaire."*

Cette stratégie devrait s'étendre jusqu'à 2037.

Bien évidemment ces compétences psychosociales concernent aussi les adultes et le relaxologue participe, par ses actions professionnelles, à leur développement.

En cliquant sur le bouton ci-dessous vous aurez accès à un texte qui décrit en détail ces C.P.S.

[▶ plus d'info...](#)

Les vertus de l'avocat

En France, l'avocat s'invite de plus en plus à table, sa consommation ne cesse d'augmenter agrémenté de mille et une façon.

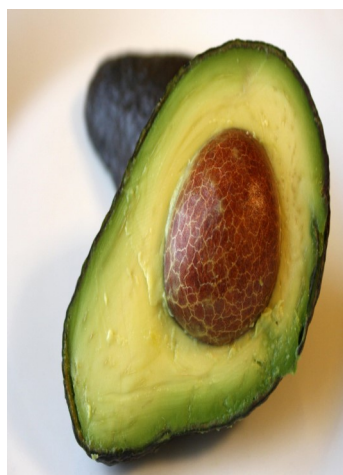
Il est riche en antioxydants participant ainsi à la protection du système cardio-vasculaire. C'est une source importante de fibres et contient de "bons acides gras".

Riche en vitamines, comme les B5, B6 et vitamine K (sauf la D et la B12), il apporte également une proportion d'oligoéléments non négligeable (zing, phosphore, magnésium, potassium).

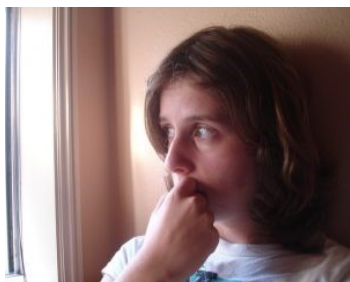
Il est recommandé par certains médecins nutritionnistes de consommer un demi avocat une ou deux fois par semaine.

Pour des informations plus détaillées vous pouvez aller sur le site de passeportsante.net.

[plus d'info...](#)



Blemmophobie...



La blemmophobie est la peur du regard d'autrui sur le corps (habillé ou nu). Elle touche plus particulièrement les adolescents (es) entre 14 et 20 ans en raison des modifications corporelles vécues à cette époque.

Les problèmes de schéma corporel et la mauvaise estime de soi sont à la base de cette phobie.

Confrontées à ces situations phobogènes, ces personnes peuvent devenir agressives.

Elles évitent certaines situations, comme la piscine ou la plage (maillot de bain) ou bien les moments de prises de paroles (même avec un public restreint).

Nous pouvons considérer la blemmophobie comme une des nombreuses phobies sociales.

Les Thérapies Comportementales et Cognitives sont particulièrement indiquées pour ce type de phobie.

🎭 Citation de FREUD 🎭

"Celui qui a des yeux pour voir et des oreilles pour entendre constate que les mortels ne peuvent cacher aucun secret.

Celui dont les lèvres se taisent, bavarde avec le bout des doigts ; il se trahit par tous les pores."

Dans "Cinq leçons de psychanalyse".



<http://www.psyrelax.org>

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