

## Fobo : une nouvelle phobie ?

Fobo vient de l'acronyme "Fear of being obsolete" ; c'est-à-dire, en traduction littérale la peur de devenir obsolète.

Cette peur phobique concerne les travailleurs qui se sentent menacés par les nouvelles technologies. Cette inquiétude est surtout perçue par les travailleurs qualifiés qui ont fait des études supérieures.

Des études récentes mises en place par la banque Goldman Sach prévoient qu'un tiers des emplois serait détruit par l'Intelligence Artificielle (I.A.) d'ici les 10 prochaines années.

C'est un discours que nous avons déjà entendu lors de l'avènement de l'ordinateur. Si nous faisons le bilan aujourd'hui, nous nous apercevons que celui-ci a créé de nombreux emplois, à la fois pour sa conception, la programmation, la diffusion de pléthore de logiciels, le développement d'Internet et en particulier le E-commerce.



## Gérer sa colère



La revue *Clinical Psychology Review* nous fait part d'études réalisées sur plus de 10 000 participants. Elles ont expérimenté deux méthodes qui sont souvent proposées pour maîtriser la colère : soit s'isoler et rechercher le calme, soit se défouler (taper sur un sac de frappe, faire du jogging ou du vélo).

De ces études (154), il résulte que la méthode la plus efficace est celle qui privilégie les moments de calme : respiration profonde, méditation pleine conscience, mais aussi l'isolement dans la lecture, le tricot, le dessin...



## Orthopédagogue :

Profession peu connue, mais particulièrement utile aussi bien pour les enfants, les adolescents ou les adultes.

Définition de l'Union des Orthopédagogues de France :

*"L'orthopédagogue est un professionnel des apprentissages. Dans sa pratique, il s'appuie sur le fonctionnement du cerveau et ses mécanismes durant les apprentissages. Il utilise des outils pédagogiques ciblés afin de conduire l'apprenant vers plus d'autonomie."*

Cette science de l'apprentissage consiste à prévenir, identifier et évaluer les difficultés scolaires ainsi que les troubles de l'apprentissage.

Pour plus d'information sur l'Union des Orthopédagogues de France ↗



## Sportif de haut niveau et dépression

Contrairement aux idées reçues, les sportifs de haut niveau ne sont pas immunisés contre la dépression. Une étude récente souligne que 35 % des athlètes de haut niveau peuvent être sujets à la dépression au cours de leur carrière.

Le souci de performance, la pression de l'entourage et les blessures éventuelles contribuent à générer du stress.

Burn-out et troubles du comportement alimentaire sont parfois présents chez ces sportifs.

La gestion du stress devient donc ici nécessaire et les techniques de relaxation seront préconisées.

Il est essentiel que les athlètes de haut niveau comprennent que le bien-être psychologique est aussi important que la performance physique.



## Les Kuatsu



Bien moins connu que le Shiatsu (largement "modernisé" aujourd'hui), les Kuatsu sont actuellement peu diffusés.

Le terme Kuatsu vient de Kua : "vie" et Tsu : "techniques". Il est généralement traduit par "techniques de retour à la vie" ou "techniques de réanimation".

Introduit en France en même temps que le Judo, la première publication sur le sujet date de 1943

sous le titre "*Seifuku et Kuatsu*" de Maurice Philippe.

Parmi les techniques préconisées dans le cadre du Kuatsu nous avons le "*massage cardiaque par pression de la cage thoracique*" et le "*bouche à bouche*".

Pour beaucoup, ces techniques de réanimation ont été développées par les Américains. En réalité c'est un plagiat des techniques de Kuatsu.

Rendons à César ce qui appartient à César !

Aujourd'hui le défibrillateur, lorsqu'il est présent, apporte une efficacité non négligeable.



## A méditer...

➤ "*La passion est un moteur dont personne ne mesure la puissance.*"

Pierre Aspelag dit Pieter Aspe (écrivain Belge)

➤ "*L'important n'est pas de guérir, mais de vivre avec ses maux.*"

Albert Camus

➤ "*Si l'on bâtissait la maison du bonheur, la plus grande pièce serait la salle d'attente.*"

Jules Renard



F.I.R.

<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](mailto:psyrelax@orange.fr)