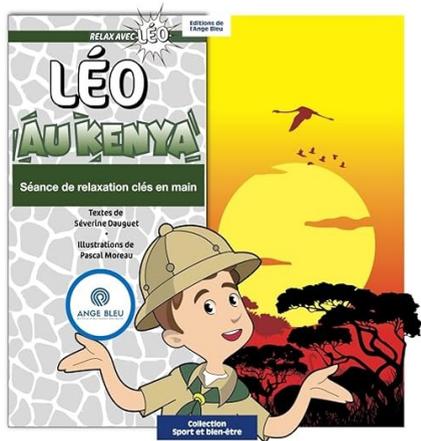


«Relax avec Léo»



Séverine Dauguet (adhérente FIR) nous propose un livre illustré d'une séance de relaxation pour enfants "clés en main pour les professionnels de l'enfance, les parents... et même les enfants."

Il s'agit de "**Léo au Kenya**" où les exercices de relaxation sont associés à un animal.

"Une séance de relaxation sous forme d'aventure à raconter et à vivre." nous dit Séverine et également : "Cette séance «Clés en main» s'adresse aussi bien aux animateurs, éducateurs ou enseignants qui recherchent des outils pratiques tout prêts pour animer un temps de relaxation. Aux parents qui souhaitent partager un moment ludique amenant au calme avec leur enfant."

Disponible chez Amazon
(Illustrations de Pascal Moreau)

Le système vestibulaire, un sixième sens méconnu



Extrait d'une publication du CNRS :

"Situé dans l'oreille interne, le système vestibulaire joue un rôle clé dans la perception des mouvements, le contrôle de l'équilibre ou encore la stabilité oculaire. Véritable sixième sens, il pourrait également contribuer à notre sentiment d'exister. Les scientifiques du projet Vestiself s'intéressent à ce lien entre sens vestibulaire et conscience de soi, et tentent d'améliorer la prise en charge des patients souffrant de vertiges ou de désorientation."

Une vidéo explicative émanant du CNRS est consultable en cliquant sur le lien ci-dessous.

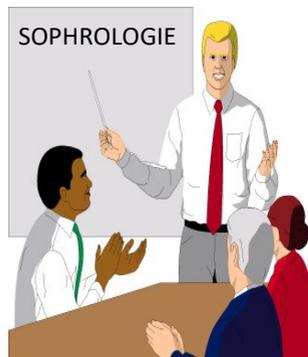
▶ plus d'info...

Quid du RNCP ?

La majorité des écoles de formation à la sophrologie a perdu leur référencement RNCP et en particulier des écoles agréées FIR. Il faut espérer que cette situation n'est que provisoire et que les renouvellements en cours aboutiront à une régularisation.

En attendant, cela impacte sur les prises en charge des CPF. Comme le recrutement de nouveaux stagiaires est particulièrement difficile depuis le Covid cela ajoute des difficultés supplémentaires.

Soyons positifs et souhaitons pour ces écoles une normalisation de cette situation.



Trouble de la rêverie compulsive

Dans ses excès, le trouble de la rêverie compulsive peuvent être considérés comme pathologie psychiatrique.

Il se manifeste par des rêveries intenses qui peuvent durer plusieurs heures et se renouveler quotidiennement. Pendant ces rêveries, le sujet est déconnecté de la réalité où mouvements et expressions sont souvent associés à ces moments oniriques : gestes répétitifs, rires ou sourires, larmes, mouvement des lèvres, marche de long en large, etc.

Cela peut impacter sur leur vie sociale, mais aussi pour réaliser les tâches quotidiennes. Un rêveur compulsif peut passer jusqu'à 57 % de son temps à rêvasser.

Certains auteurs considèrent que cette pathologie est liée avec un état dépressif, sans pouvoir vraiment le confirmer.

Il n'y a pas, à ce jour, vraiment de traitement. Dans certains cas, il a été conseillé la pratique de la Méditation Pleine Conscience.

Un élément positif tout de même : il favoriserait la créativité.



Attrape rêves

Sexe au logis : manga et vidéos Hentai



Le nom complet est "*hentai seiyoku*" que nous pouvons traduire par "*perversions sexuelles*" s'il est associé à un contenu pornographique.

Si les manga à caractères sexuels existent depuis les années 1940 au Japon, aujourd'hui ils prennent une place importante sur le Web.

Manga, vidéos animées pornographiques et jeux vidéos érotiques sont de plus en plus consultés par les plus jeunes.

Toutes les perversions sexuelles sont illustrées dans les publications actuelles où l'extrême violence peut être présente (viol entre adolescents, par exemple).

Un peu d'humour...



"Le sexe masculin est ce qu'il a de plus léger au monde, une simple pensée le soulève."

Frédéric Dard



"Il était tellement obsédé qu'à la fin il sautait même les repas."

Pierre Desproges



"Une fois cuite, l'écrevisse se fout éperdument de savoir qui lui suce la queue."

José Artur



"Des nouvelles du sexe : on enregistre un net durcissement de la situation."

Coluche



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