

Mémoire de la peur

Une étude publiée par Alexandre Charlet (Institut des Neurosciences cellulaires et intégratives de Strasbourg) et Valery Grinevich (université d'Heidelberg en Allemagne) démontrerait que des engrammes (cellules à la base de trace mémorielle) peuvent se former dans l'hypothalamus. Il existerait donc une mémoire de la peur dont les traces persistent dans l'hypothalamus.

"A ce jour, le dogme prédominant veut que la mémoire soit encodée dans l'hippocampe pour être ensuite stockée dans le cortex. Cette vision limitée ne prend que peu en considération les autres structures cérébrales." (Alexandre Charlet)

Cette découverte devrait permettre l'apport de nouvelles stratégies thérapeutiques dans les peurs chroniques, les troubles anxieux et les stress post-traumatiques.



Asinothérapie



Si l'équithérapie est répandue et approuvée comme outil de psychothérapie, l'asinothérapie (ou asino médiation) est moins connue. Cette pratique thérapeutique propose des activités autour des ânes. Plus empathique que le cheval, l'âne perçoit davantage les troubles comme l'anxiété ou le stress.

De plus, il convient mieux aux enfants qui sont moins impressionnés qu'en présence d'un cheval, mais les adultes ne sont surtout pas exclus.

Ces activités concernent les personnes fragiles, souffrant de troubles anxieux, mais aussi les autistes. C'est aussi une approche ludique pour toute personne recherchant le plaisir d'un contact avec un animal.

Pour toute information :

Mme Christine Lelièvre - La Fontaine aux ânes
49130 LES PONTS DE CE

L'écriture : passion des Français

D'après des études récentes, 78 % des Français nous révèlent qu'ils aiment l'écriture et 12 millions rêvent d'écrire un livre. C'est ainsi que de nombreux ateliers d'écriture ont vu le jour en France.

Franck Thilliez (auteur) nous dit : *"Une fois le pas franchi, pour de nombreuses personnes, l'acte d'écrire libère quelque chose qui était bloquée en elles..."*

Dans notre domaine, il ne s'agit pas d'aider à construire le futur best-seller de l'année, mais d'utiliser l'écriture dans un champs thérapeutique.

Nos ateliers d'expression par l'écriture sont d'excellents outils pour en apprendre plus sur soi, libérer la parole, mais aussi sa créativité.

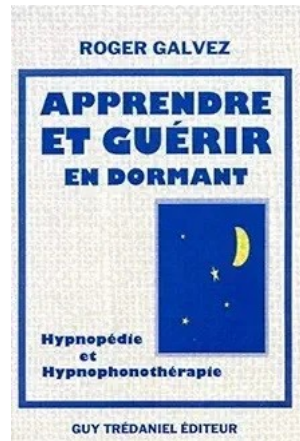


Apprendre en dormant

Bien que le sommeil sert en premier lieu à consolider les informations apprises en période d'éveil, il serait possible d'acquérir de nouvelles informations pendant le sommeil.

Actuellement à l'étude au Laboratoire de Sciences Cognitives et Psycholinguistique, il reste encore à confirmer ces expérimentations.

Le sujet n'est pas nouveau et a fait déjà l'objet de recherches par Roger Galvez. Il a créé en 1974 l'Institut d'Études et d'Applications Hypnopédiques (auquel j'ai appartenu dans les années 80) et étudié à l'époque la conception d'un appareil destiné à faciliter l'apprentissage pendant le sommeil.



Aphantasie



L'aphantasie, c'est l'incapacité à produire des images mentales. Les aphantasiques seraient incapables d'activer leur cortex visuel pour se créer des représentations imagées.

Ils ont également des difficultés à se projeter en images dans le futur, mais aussi à se souvenir des événements passés.

L'aphantasie peut parfois s'étendre à d'autres capacités sensorielles.

L'aphantastique peut rêver en image, ou pas ; c'est variable d'une personne à une autre. Il peut, paradoxalement, très bien s'investir

dans le dessin ou l'illustration.

Bien que rare, l'aphantasie peut poser des problèmes dans notre métier.

En effet, les visualisations, les images sont souvent préconisées ; avec l'aphantasie il faut donc apprendre à faire autrement.



Un peu d'humour...

➤ *"Il m'est arrivé de prêter l'oreille à un sourd. Il n'entendait pas mieux."*

Raymond Devos

➤ *"Qui aime ses lunettes ménage sa monture."*

Francis Blanche

➤ *"Le rire n'est jamais gratuit : l'homme donne à pleurer, mais prête à rire."*

Pierre Desproges



<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