

## Les livres de Pascale Morand

Pascale Morand, auteure et membre de la FIR, a publié plusieurs livres dont **"Quand la fatigue devient déprime"**.

Cet ouvrage propose une exploration approfondie de la gestion de la fatigue et des techniques de développement personnel pour favoriser la résilience et l'équilibre psychique.

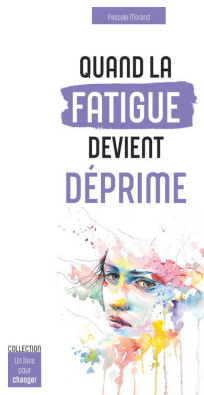
En prenant du recul et en adoptant une approche proactive, il est possible de prévenir l'épuisement et d'améliorer notre bien-être mental.

Parmi ses autres publications vous trouverez :

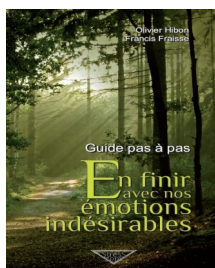
**"Yoga pyjama"**

**"Le livre de la Confiance en Soi"**

► plus d'info...



## "En finir avec nos émotions indésirables" de Olivier Hibon



Olivier Hibon nous propose la dernière version mise à jour de son livre :

**"En finir avec nos émotions indésirables".**

Il est disponible en téléchargement gratuit sur le site de la FIR.

<https://www.psyrelax.org>

## "Inhibition de l'action" avec Michel Onfray



Michel Onfray (écrivain, philosophe et enseignant), sur une chaîne d'informations télévisée, reprend les théories du Pr Henri Laborit (1914-1995) et surtout son expérience sur les rats ("*Boxing rat*").

Face au stress, nous n'avons que trois possibilités : la fuite, la soumission ou l'action.

Initialement proposée par Lorentz (un des tous premiers éthologues) cette expérience sur les rats a été transposée à l'homme par Laborit.

Nous trouvons l'ensemble de ces théories dans son livre : "*Eloge de la fuite*" ; mais aussi dans le film "*Mon oncle d'Amérique*" où l'expérience est détaillée. Bien qu'ancien (1980, primé à Cannes), il est riche en informations et personnellement je le recommande à mes élèves.

Cette approche comportementale face au stress vient compléter les théories du Syndrome Général d'Adaptation de Hans Selye (1907-1982).

henri laborit  
éloge de la fuite



idées/gallimard

## Caféine et Dopamine

D'après une étude italo-américaine, le café (grâce à sa caféine) pourrait aider dans les cas de dépendance à l'alcool ou aux drogues (en particulier la morphine).

Lors de la consommation d'alcool le taux de dopamine dans le cerveau augmente. Elle est génératrice de plaisir et d'activation du circuit de la récompense. C'est ainsi que se développe la dépendance.

Une personne qui consomme de l'alcool en même temps que du café (caféiné), une partie de la dopamine est bloquée. Il se passe la même chose lors de la prise conjointe de morphine et de caféine.

La caféine deviendrait donc un régulateur de la dépendance à l'alcool et aux drogues.

Étude à suivre, car la caféine (d'après l'INSERM) améliorerait les symptômes dyskinésiques chez l'enfant.

Il reste que la surconsommation de café n'est pas souhaitable en raison de sa nocivité sur l'organisme (anxiété, insomnies, troubles cardio-vasculaires, etc.)



## Vertue de la sieste



Extrait d'un dossier issu du site de l'INSERM :

*"Les spécialistes du sommeil recommandent de valoriser la sieste en entreprise et à l'école, à condition de choisir une durée et un moment propice dans la journée pour ne pas pénaliser l'endormissement le soir. Elle est également recommandée lors d'un trajet en voiture, dès les premiers signes de baisse de vigilance du conducteur."*

*"La sieste type dure entre 15 et 20 minutes. Elle se pratique plutôt en début d'après-midi dans un endroit calme."*

Si vous voulez en savoir plus sur le sommeil (phases, rêves, troubles, etc.), vous pouvez consulter le dossier complet sur le site de l'INSERM en cliquant sur le bouton ci-dessous.

[▶ plus d'info...](#)

## 🌀 Citations 🌀

*"Il n'y a pas au monde assez d'amour pour qu'on le gaspille..."*

*"L'homme révolté"* Albert Camus

*"Avec toutes les promesses que font nos députés, le budget total des États Unis serait insuffisant pour un seul département français."*

Pierre Doris



<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)