

Troubles psychosomatiques : qu'en dit la science ?

Voici un extrait d'un article paru sur le site de l'Université Savoie Mont-Blanc :

"De fait, les facteurs psychologiques semblent jouer un rôle, encore mal compris, mais objectivable par des études épidémiologiques, dans la décompensation de maladies chroniques, les poussées inflammatoires, ou la modulation immunitaire.

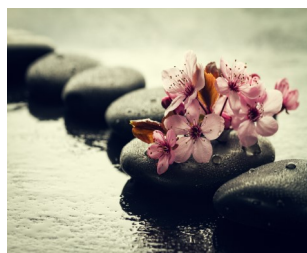
Ainsi, des travaux ont permis de constater que la dépression multipliait par deux le risque de tous les cancers et par quatre le risque de cancer du sein. Une méta-analyse récente souligne aussi que le diagnostic clinique de dépression et d'anxiété est associé à un risque accru de survenue du cancer."

Plus loin dans l'article, ils soulignent l'intérêt des Thérapies Comportementales et Cognitives et les approches psychocorporelles comme la relaxation.

[▶ plus d'info...](#)



La FIR sur Google Mode IA



Si vous tapez Fédération Internationale de Relaxologie sur Google Mode IA, vous trouverez une description de la FIR qui est particulièrement bien faite.

Dans les informations proposées vous aurez, entre autre :

Le "Rôle et missions " de la FIR avec son annuaire professionnel.

"Les Critères de certification" et en particulier le Certificat International de Relaxologie "*qui atteste d'une expertise approfondie et d'une crédibilité internationale.*" nous écrit Google.

Comme quoi l'IA ne raconte pas que des bêtises !



Haptonomie

Créée en 1945 par le néerlandais Frans Veldman (1920-2010), l'haptonomie a surtout été révélée au grand public en 1984 par le documentaire "*le Bébé est une personne*" de Bernard Martino. Considérée comme "*Science de l'affectivité*" et du contact, l'haptonomie fait moins parler d'elle aujourd'hui bien qu'intégrée dans la pratique de nombreuses sages-femmes.

Nous trouvons donc son application dans la préparation à la naissance et la période post-natale, mais aussi en psychothérapie et en soins palliatifs.

Pour en savoir plus, vous pouvez vous orienter vers le livre de la pédopsychiatre Dominique Décan-Paoli "*L'haptonomie*" dans la collection "*Que sais-je ?*" (Presses Universitaires de France), nouvelle édition 2022.



Syndrome de l'imposteur

Deux psychologues américaines, Pauline Rose Clance et Suzanne Imes, ont élaboré en 1978 la notion de syndrome de l'imposteur (ou phénomène de l'imposteur - expérience de l'imposture).

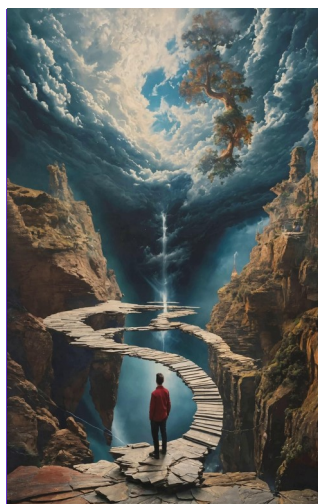
Définition : sensation désagréable de douter en permanence de ses capacités, de ne pas se sentir légitime dans ses activités professionnelles avec doute de soi et crainte d'échouer.

Ce syndrome peut amener à un état de stress, d'anxiété pouvant aller jusqu'au burn out.

Ce comportement est suffisamment répandu pour qu'il soit pris au sérieux par France Travail.

Un test a été mis au point par Pauline Rose Clance dit "*Test de Clance*". Vous trouverez ci-dessous un lien pour accéder à ce test.

[► plus d'info...](#)



Sexe au logie... La Dendrophilie



La dendrophilie (du grec : "*aimer les arbres*") est une paraphilie où l'excitation sexuelle est déclenchée par le contact physique, la vision ou l'interaction avec le monde végétal. Ce sont plus particulièrement les arbres qui sont concernés, mais ce peut être aussi les légumes et les fruits.

Pour les arbres, le dendrophile interprète les protubérances, les creux, car, pour lui, ils vont correspondre à des attributs sexuels. Mais le simple contact (entourer un arbre avec ses bras, par exemple) peut être suffisant pour créer une excitation sexuelle. Évidemment, il ne faut pas confondre dendrophilie et le dendrophile qui aime les arbres, la forêt et les organismes vivant dans les arbres.

Un peu d'humour...

➤ "*L'automne est une saison magnifique. Les arbres changent de couleur, les feuilles tombent... et les **feuilles d'impôts arrivent**, ce qui prouve que la nature a le sens des priorités.*"

Pierre Desproges

➤ "*Les vrais amis sont semblables au diamant, précieux et rare. Les faux amis sont semblables aux feuilles d'automne, on les trouve partout.*"

Bruce Lee

➤ "*La vieillesse n'ôte à l'homme d'esprit que des qualités inutiles à la sagesse. Il semble que, pour certaines productions de l'esprit, l'hiver du corps soit l'automne de l'âme.*"

Joseph Joubert / Pensées, jugements et notations



<https://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