

Juillet-Août

2006

Cuisinez bio

et déjeunez
sur l'herbe...

Psycho
Bio
Santé

magazine
GRATUIT

196 pages

Signes & sens

magazine

Votre espace bien-être

www.signesetsens.com



* Le bouddhisme,
un art de vivre zen

DOSSIER

L'amour et nous

* Ça y est, je lâche prise !

* Exploitez
votre capital séduction

Psy-test

Êtes-vous passionné(e) ?

* Accoucher sans violence

Le pouvoir énergétique des arbres



Stetbay

and the sun

C o n t a c t
sylvie.autef@wanadoo.fr

En permanence à la



2 place des Vosges - **75004 PARIS** - Tél : 01 40 27 98 12 ■

Sommaire

Juillet - Août 2006



46 DOSSIER

L'amour et nous...



Éditorial

07 Touche pas à ma passion !

Psychojourd'hui

11 Des réponses simples et efficaces pour ne plus vous torturer au quotidien

Science

12 D'où venons-nous ?

Santé

16 Anorexiques dès l'enfance

Société

20 L'esprit gothique

24 On a besoin de vrais grands-parents

Éducation

30 Élever son enfant autrement

Médecine

36 L'alcoolisme au féminin

Rencontre

40 Demi Moore nous parle d'intuition.



Comportement

110 Comment adopter l'attitude juste

Réfléchir avec Michèle Freud

116 De plus en plus déprimés ?

Psycho

122 Résilience : les plus beaux témoignages

Nature

128 Le pouvoir énergétique des arbres

Médiation

134 La thérapie par les couleurs

Notre analyse

140 Ça-y-est, je lâche prise

Vie pratique

162 Des réflexes simples pour mieux gérer votre argent

Diététique

182 Le régime crétois, une garantie santé-minceur



L'avis du Psy

114 « Je suis végétarienne : mes parents me font la guerre »

115 « Mon mari souffre de fièvre acheteuse »

CMO,

l'oscillateur magnétique de compensation pour une protection permanente

L'HOME CMO BAT14 permet d'assurer une protection permanente de nos maisons, écoles, bureaux, ateliers et usines, contre les effets biologiques des rayonnements électromagnétiques des stations de base et des antennes relais de téléphonie mobile. Mais aussi d'appareils tels que téléviseurs et tous les types d'ordinateurs (portables, écrans plats etc.).

Ses effets biologiques :

Le stress, induit par une exposition à un téléphone portable ou les rayonnements d'écran de télévision ou d'ordinateur, peut entraîner une variation anormale de la concentration du calcium intracellulaire, source de dysfonctionnement de notre corps ou induire une baisse du taux d'hormones, telles que la mélatonine et la corticostérone (expériences réalisées sur des animaux). Le CMO maintient leurs sécrétions à des taux normaux.

Protection de nos lieux de vie :

Sa couverture est de 150 m². Le CMO est à placer au centre de la maison ou de l'appartement, sur un meuble ou un autre support, à mi-hauteur de la pièce. Celui-ci rayonnera sur un diamètre d'environ 14 m.

Les précautions d'emploi sont les suivantes : éviter de stationner en permanence à moins d'un mètre du CMO, ne pas le placer sous un lit et ne pas l'exposer à une température supérieure à 65°. Il perdrait alors son efficacité.

CMO
Oscillateur Magnétique de Compensation

10 ans
d'expertises cliniques
et biologiques certifiées

Certains gestes quotidiens
vous exposent à des risques majeurs

05 46 04 56 86

ALPHYSIS
Biophysical Systems

disponibles en magasins diététiques
et boutiques bio

www.signesetsens.com
Votre espace bien-être

Signes & sens magazine

Juillet-Août 2006 - N° 33

Siège Social :
3 rue Paul Saïn
84000 AVIGNON
Directrice de publication / rédactrice en chef :
Chantal Calatayud
Réalisation :
Psychanalyse magazine / RIS éditions
Coordination psychopédagogique / communication :
Philippe Eledjam
Directrice scientifique :
Docteur Laurence Pescay
Conseiller scientifique :
Docteur André Chérasse
Directeur artistique / développement :
Ivan Calatayud
Adresse courrier :
195 allée Louis Montagnat - ZA Chalançon 1 - 84270 VEDENE
Tél : 04 90 23 51 45 - Fax : 04 90 23 59 86

Abonnements Publicité

Signes & sens magazine
195 allée Louis Montagnat - ZA Chalançon 1
84270 VEDENE

Tél / Fax : 0 490 235 145

Service presse :
Signes & sens magazine.
195 allée Louis Montagnat - ZA Chalançon 1 - 84270 VEDENE
e-mail : signesetsens@wanadoo.fr
Site Internet : www.psychanalysemagazine.com
Dépôt légal à parution - N° ISSN 1778-7793
Gestion et promotion des ventes
(réservé aux professionnels de la distribution de presse)
Signes & sens magazine - Service distribution presse
Tél : 04 90 23 51 45 / Fax : 04 90 23 59 86
Crédits photographiques
Couverture : © Photodisc
Intérieur : © Tout en image © PhotoDisc,
© BrandXpictures © Psychanalyse Magazine,
© Lionel Brouck
Distribué par les M.L.P.
Impression :
Printed in CEE / Riccobono

Droits de reproduction strictement réservés à Signes & sens magazine.
Les articles publiés dans Signes & sens magazine n'engagent que la seule responsabilité de leurs auteurs avec, de leur part, la garantie d'originalité de leur œuvre.
Tout document envoyé au magazine est conservé par celui-ci. Toute insertion publicitaire paraît sous la seule responsabilité de l'annonceur. L'éditeur se réserve le droit de refuser, à tout moment, une demande d'insertion publicitaire sans avoir à justifier de son choix.

Signes & sens magazine est édité par :
la SARL Psychanalyse magazine
3 rue Paul Saïn - 84000 Avignon

Éditorial

Touche pas à ma passion !

Curieuse société qui voit des addictions partout... Dès que nous travaillons plus que de coutume (les fameuses 35 heures !), dès que nous pratiquons un sport de façon récurrente, dès que nous fréquentons un club ou une association régulièrement, l'entourage s'inquiète. Il faut dire que les médias voient des sectes et des gourous à tous les coins de rue (c'est racoleur et vendeur), ce qui arrange bien les affaires d'un partenaire ou d'un parent abandonnique...

Bizarre donc que la suspicion s'installe et règne lorsqu'un individu s'adonne à ce qu'il n'ose pas avouer, en règle générale, comme étant une passion. D'ailleurs, psychanalyse sauvage aidant, il n'est pas rare que quelque directeur de conscience induise que tout passionné présente un comportement de fuite... Il s'agit-là d'une grande ignorance : l'addiction ne concerne que des attitudes particulièrement autodestructrices. Qui oserait traiter aujourd'hui de grands névrosés Pierre et Marie Curie, Louis Pasteur, Jean-Henri Fabre, Sigmund Freud (quoique...) ou encore Cézanne, Picasso et bien avant eux, Galilée, Christophe Colomb ? Mais il est vrai que les gloires posthumes vont bon train. Nous sommes les *pros* de la culpabilité tardive : *Le roi est mort, vive le Roi !* Le décès de Coluche résume assez bien ces exemples d'hypocrisie : ceux-là mêmes qui l'avaient décrié de son vivant l'encensent aujourd'hui ! La liste serait longue de ces êtres qui se sont « vus » auréolés une fois disparus. Mais est-ce à dire que l'humain fait de la mort une passion glauque ?

Il est vrai que le sujet ne laisse pas indifférent puisqu'il renferme le mystère des mystères. Pour autant, il existe aussi des individus bien dans leur peau qui n'hésitent pas à s'adonner corps et âme – de leur vivant – à leur *hobby*. Certains disent d'eux qu'ils sont sur une autre planète. Accordons-le à ces jaloux. Les passionnés, effectivement, n'ont pas leur libido disponible pour rivaliser, envier, critiquer, détester, haïr, détruire... Ils n'entrent pas dans la recherche de conflits, avertis de l'énergie dont ils ont besoin pour mener à bien leur œuvre, aussi élémentaire soit-elle. Ce qu'ils ont de plus ? Leur passion justement ! Alors, laissons-les en paix, sans y voir fatalement une dépendance névrotique. Après tout, il existe des paresseux qui travaillent quinze heures par jour : en voilà qui ont su sublimer leur faiblesse. Il existe aussi des peintres solitaires qui peignent et affinent une toile pendant des semaines : en voilà qui ont su canaliser Thanatos. Il existe également des écrivains qui s'enferment pendant des mois pour parachever leur bouquin : en voilà qui ont su se débarrasser de leurs démons intérieurs pour ne pas polluer alentour... La passion n'est pas le signe d'une dégradation sociale ou affective. Elle est la résultante d'une maturité psychologique qui lève enfin les interdits. Alors, de grâce, *touche pas à ma passion !*

Chantal Calatayud

Vous aimez lire ?

Gilbert Roux, psychopédagogue, vous livre son coup de coeur

Sophie Cadalen
« Hommes, femmes
ni Mars ni Vénus »

C'est en réaction au best-seller « *Les hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus* » que Sophie Caladen, psychanalyste et auteur, nous propose cet ouvrage plein de charme et de bon sens.

L'auteur commence par vanter le talent de John Gray, l'auteur dudit best seller, qui a su toucher au plus profond de chaque lecteur en lui révélant, enfin, le mystère de nos origines masculines et féminines. Ce qui a fait le succès de ce livre réside dans le fait que la solution était enfin trouvée ! Nous avons désormais la méthode, voire la recette du bonheur à deux.

Le problème, nous dit Sophie Caladen — et elle le démontre —, c'est que ça ne peut pas fonctionner. Tout au plus, quand bien même réussirait-on à appliquer tous les bons conseils distillés, nous ne parviendrions *in fine* qu'à tuer le désir.

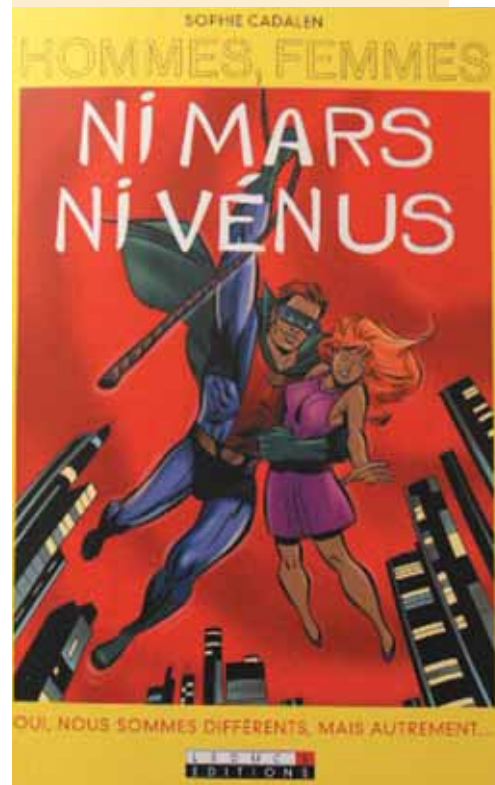
Car c'est bien du désir dont parle *Ni Mars ni Vénus*. Ce désir qui vient de l'inconscient, ce désir toujours fuyant mais qui, seul, vaut la peine que l'on s'interroge. Qu'advierait-il de lui si toutes les réponses étaient données et qu'il ne reste qu'à appliquer une méthode de vie ? Au-delà d'une critique stérile, la psychanalyste nous invite, au contraire, à une rencontre avec notre unicité. Que

l'on soit homme ou femme, affirme-t-elle, nous sommes une planète à nous seuls. Oui ! Nous sommes différents mais cette différence est unique. À partir de cette prise de conscience, nous pourrions peut-être entrer en relation et nous laisser surprendre par l'autre, quel que soit son sexe.

Ni Mars ni Vénus n'affirme rien que nous ne sachions déjà. Sa lecture nous ouvre pourtant les portes d'un monde certes mystérieux, parfois inquiétant, mais à coup sûr porteur de pulsion de vie pour peu qu'on accepte de renoncer à le maîtriser à tout prix.

Les hommes ne viennent pas de Mars, les femmes ne viennent pas de Vénus, sinon, tout serait joué d'avance et nous ne serions que des robots capitonnés dans nos certitudes. *Peur et délices de l'incertitude* est d'ailleurs le titre d'un chapitre du livre de Sophie Caladen dans lequel elle écrit : *Aller au-devant de quelqu'un en sachant d'avance d'où il vient et quel est son profil, c'est empêcher cette rencontre...*

Le désir naissant de la frustration, il serait vain de rajouter des commentaires à un livre qui, s'il ne délivre pas la vérité, présente l'immense avantage de susciter l'envie d'aimer, ce qui n'est déjà pas si mal... ■



191 pages

16,90 €

Leduc Éditions

Vous voulez visiter nos salons

Programme des animations et impression d'invitations gratuites sur :

<http://www.vivez-nature.com>



Paris

VIVEZ NATURE : du 21 au 25 septembre 2006

NATURALLY : du 1 au 5 février 2007

VIVEZ NATURE : du 10 au 14 mai 2007

Un même lieu : Cité des Sciences et de l'Industrie

nouveau :

noël en bio - Paris

du 8 au 10 décembre 2006

Lieu : Espace des Blancs Manteaux - Paris 4^e

Lyon

du 17 au 20 novembre 2006

5^{ème} édition de ce salon incontournable en Rhône-Alpes - Eurexpo Lyon/Chassieu

vivez nature

Salon de l'agriculture biologique et des produits au naturel

Des réponses simples et efficaces pour ne plus vous torturer au quotidien : voici ce que vous propose notre spécialiste, Yves Piot. Ce psychothérapeute, sociologue de formation, a conçu la rubrique *Psychojourd'hui* pour vous aider à résoudre les difficultés de tous les jours.

À 5 ans, Brice ne veut plus que je le lave. Que me conseillez-vous ?

Des astuces simples. Tout d'abord, demandez-lui de faire couler l'eau du bain. Puis, dites-lui de se déshabiller. Pendant ce temps, tout en vous activant à ses côtés, sollicitez-le pour qu'il vous indique les jouets qu'il aimerait que vous lui prépariez pour s'amuser dans la baignoire. Ainsi et apparemment, vous inverserez un peu les rôles. Il est plus que probable que Brice déclenche son imaginaire et en oublie sa nudité. Lorsque vous l'aidez à enjamber la baignoire, après avoir surveillé la température de l'eau, questionnez-le sur le choix de ces jouets. Puis, laissez-le s'amuser, tout en vérifiant discrètement que tout va bien. Le temps du bain terminé, avant de vous emparer du gant de toilette et de la savonnette, accordez quelques instants de conversation à votre petit garçon. Posez-lui des questions sur la façon dont il a disposé les objets par exemple. Tout occupé à vous répondre, il oubliera que vous êtes en train de le laver. Amusez-vous à doucher ses jouets : ça le fera rire. Même scénario en le sortant de l'eau. L'heure du bain doit être un grand moment de détente. Mais bravo à Brice qui a bien intégré les limites et compris que son corps lui appartient. Et bravo à vous (et au papa) qui avez su poser les interdits salvateurs à votre enfant, au bon moment.

Je suis enceinte de trois mois. Comment dois-je l'annoncer à Cécilia, ma fille de 10 ans ?

Comme quelque chose de joyeux. Un peu sur le ton de la confiance. Surtout, ne demandez pas à Cécilia ce qu'elle en pense ou ce qu'elle ressent. Beaucoup de parents (croyant bien faire) cherchent à prendre des précautions vis-à-vis de la fratrie. C'est une erreur car l'aîné ou les aînées sont alors confrontés à une confusion possible, le risque consistant à ce que l'enfant ne reste pas à sa place. En revanche, si Cécilia vous pose des questions, ne les éludez pas. Ne les suggérez pas non plus. Et si elle est agressive, dites-lui combien à son tour elle sera heureuse le jour où elle sera future maman. Une autre grande erreur à éviter : dire à votre fille qu'elle s'occupera du bébé une fois qu'il sera là ! Cela peut l'inquiéter, voire l'angoisser. Les six mois qui vous séparent de la venue au monde de votre enfant doivent essentiellement être une période d'épanouissement pour vous et votre famille. De fait, évitez de vous plaindre en présence de Cécilia, – même si vous êtes fatiguée – ou, à l'inverse, de parler du bébé sans arrêt. Ne maternez pas trop non plus votre fille. Adaptez-vous à ses demandes.

Marié à Olga depuis 12 ans, sans enfant, je me sens attiré par Gérard, mon supérieur hiérarchique. Je suis perdu.

Si la situation n'est pas confortable, essayez de la dédramatiser le plus vite possible. Je pense que le fait de ne pas avoir d'enfant n'est pas innocent par rapport à votre interrogation quant à une éventuelle homosexualité. En fait, cette attirance pour un homme cache certainement une culpabilité énorme vis-à-vis de votre femme et de votre non-paternité. Consciemment, il serait si simple que l'explication se résume à une histoire de féminité refoulée en vous. Le fait de vous sentir perdu donne l'impression d'une très grande solitude dans votre couple. Il semblerait qu'un manque de communication avec Olga vous pousse à trouver la clef du problème auprès de votre supérieur hiérarchique, sorte de père idéal. Ne pas avoir d'enfant peut vous ouvrir à des perspectives intéressantes, comme l'adoption par exemple. Je présume que vous avez déjà dû y penser mais peut-être ne vous sentez-vous pas suffisamment à la hauteur de la tâche. Si c'est le cas, démarrez une thérapie. Et si l'idée de l'adoption vous rebute définitivement, considérez toute la liberté dont votre couple dispose pour soit œuvrer dans le bénévolat ou voyager ou appartenir à un club sportif. Il n'existe pas de situation parfaite. Être parent, c'est aussi avoir des soucis car il s'agit d'une très lourde responsabilité. En d'autres mots, n'oubliez jamais de regarder le côté positif des aléas du quotidien.

J'ai un cancer de la prostate. J'ai préféré laisser tomber Mireille, mon amie, plutôt que de lui dire la vérité. Est-ce normal ?

La normalité n'a pas grand-chose à voir avec le problème que vous soulevez. Votre attitude traduit surtout un manque de confiance accordée à Mireille. Autrement dit, votre couple devait déjà être gravement fragilisé. Votre cancer n'est aussi que le révélateur d'un désir de rupture que vous ne vous autorisiez pas. Cependant, ne tombez pas dans le piège d'une sorte de « bénéfice » inconscient à être malade, sorte d'écran qui vous éviterait d'objectiver ce qui dysfonctionnait entre votre amie et vous. Soyez assez courageux pour mettre à plat ce qui vous a conduit à démarrer une relation affective avec Mireille. Je pense que vous y trouverez de mauvaises raisons. Les rationalisations que vous utilisez pour justifier votre séparation laissent penser que Mireille ne vous a certainement pas fait beaucoup de bien. Quel complexe avez-vous cru qu'elle vous permettrait de masquer ? Car il faut savoir qu'un complexe non liquidé vient – sans aucune exception – se cristalliser sur le corps sous forme de somatisation. Tôt ou tard. Dans votre cas, la localisation n'est vraiment pas anodine. Interrogez-vous sans complaisance et, surtout, désidéologisez au plus vite votre ex-compagne. Votre guérison en dépend.

Si vous souhaitez avoir l'avis d'Yves Piot sur une problématique à résoudre,

adressez votre courrier à :

Signes & sens magazine – Rubrique « Psychojourd'hui » – 195 allée Louis Montagnat - ZA Chalançon 1 - 84270 VEDENE

www.ifpa-france.com

IFPa
depuis 15 ans

Formations

Avignon

Institut Français de Psychanalyse Appliquée

Agréé Société Française de Psychanalyse Appliquée

Cet institut psychanalytique propose **2 axes**

Un métier Formation professionnelle complète, théorique et pratique pour devenir

- ✓ psychanalyste
- ✓ psychothérapeute
- ✓ art-thérapeute

Cours hebdomadaires

Une connaissance de l'être

pour **comprendre, évoluer, s'adapter**

Cours théoriques et pratiques - *bi-mensuels*

Conception **RIS** communication / 04 90 23 51 45

Institut Français de Psychanalyse Appliquée

Résidence "Les Jardins Raspail"

3 rue Velouterie - 84000 AVIGNON

Documentation détaillée sur demande au

04 90 63 19 89

(pas de cours par correspondance)

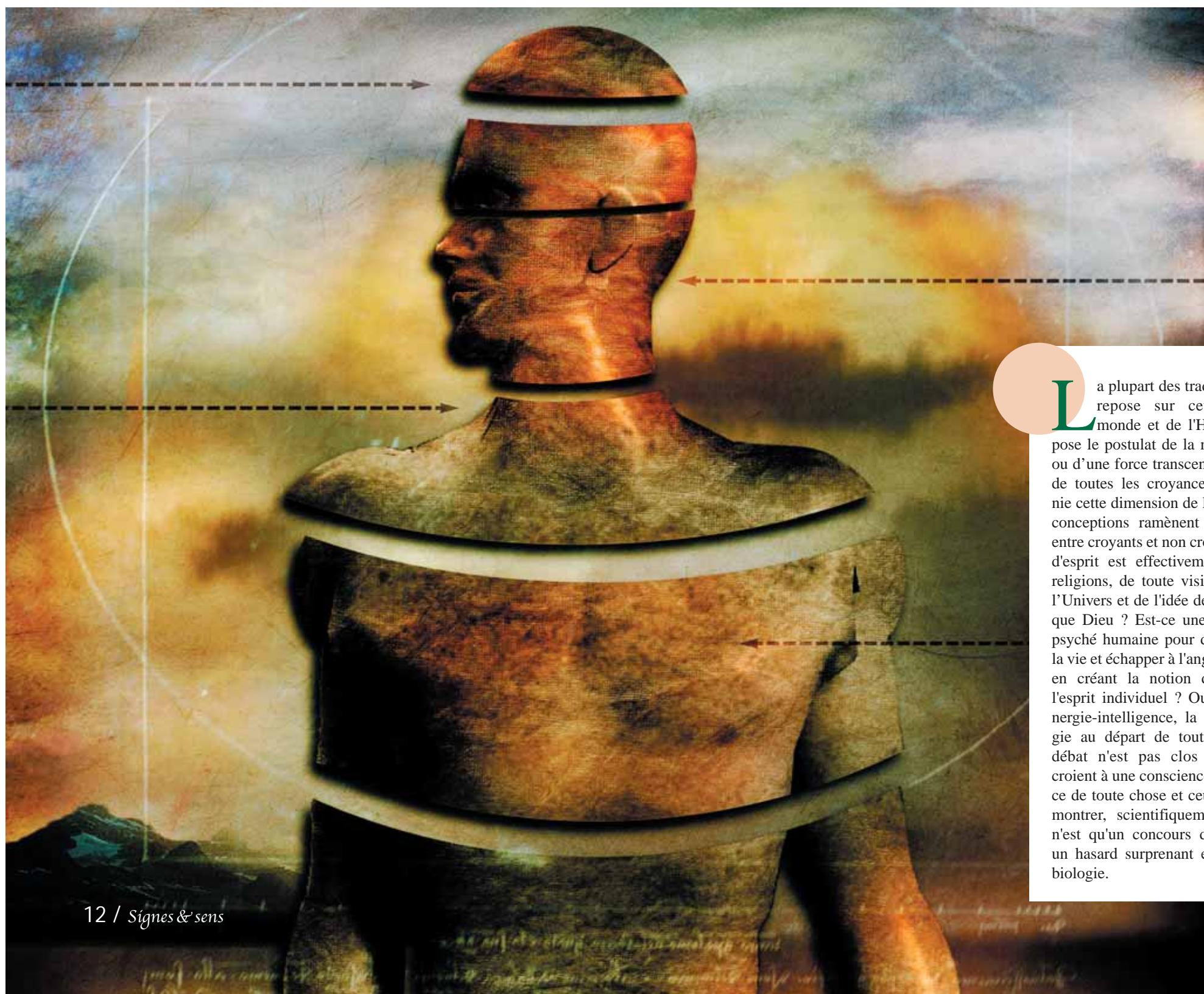
Responsable de formations

Chantal Calatayud

e-mail : if.psychanalyse-appliquee@wanadoo.fr

www.ifpa-france.com

D'où venons-nous ?



Les Hommes qui vivent dans la tradition ne cherchent pas à dominer la nature ; ils cherchent à être présents au monde et à eux-mêmes. La vision du monde traditionnel est souvent ancienne, voire millénaire. Les civilisations orientales sont ainsi considérées comme traditionnelles, bien qu'une pure société de ce type n'existe plus aujourd'hui du fait de la mondialisation.

La plupart des traditions anciennes repose sur cette logique du monde et de l'Homme ; celui-ci pose le postulat de la notion de l'esprit ou d'une force transcendante à l'origine de toutes les croyances. La modernité nie cette dimension de l'esprit. Ces deux conceptions ramènent au vieux débat entre croyants et non croyants. La notion d'esprit est effectivement la base des religions, de toute vision spirituelle de l'Univers et de l'idée de Dieu. Qu'est-ce que Dieu ? Est-ce une invention de la psyché humaine pour donner du sens à la vie et échapper à l'angoisse de la mort, en créant la notion d'immortalité de l'esprit individuel ? Ou bien est-ce l'énergie-intelligence, la conscience-énergie au départ de toute création ? Le débat n'est pas clos entre ceux qui croient à une conscience-énergie créatrice de toute chose et ceux qui tentent de montrer, scientifiquement, que la vie n'est qu'un concours de circonstances, un hasard surprenant explicable par la biologie.

De nombreuses hypothèses

Les sciences dures, les philosophies athées ou les psychanalyses freudienne et lacanienne, envisagent l'existence comme précédant l'essence de l'être. Ainsi, le scientifique J. Monod pense que les Hommes se reproduisent en transmettant les informations de leur propre structure d'une génération à l'autre ; pour lui, cette invariance reproductive précède l'idée d'un projet personnel permettant à l'Homme d'accéder à son essence. Pour Monod, la vie est donc apparue par hasard. Michel Larroche, dans ses travaux scientifiques, développe également l'idée d'une reproduction cellulaire ; il démontre qu'une modification de cette reproduction est possible grâce à l'analyse-réinformation cellulaire. De son côté, Marx pense que la vérité n'existe pas avant l'effort humain pouvant la créer. Sigmund Freud, postulant de contradictions intrinsèques (ou complexes), en déduit que la quête essentielle de l'être ne serait qu'une ten-

tative d'échapper au principe de réalité, pour se fondre dans l'indifférencié, en retrouvant l'état fusionnel du fœtus avec sa mère.

Au-delà de la conscience

La pensée scientifique pose la religion comme une illusion empêchant de voir la vérité : il n'y a rien pour aider l'Homme et le moi ne peut compter sur aucun secours face à sa souffrance. Les existentialistes athées, comme Jean-Paul Sartre et Martin Heidegger, adhèrent à l'idée que c'est au cœur même du néant que l'humain peut entrer en contact avec la source créatrice de l'être. Les existentialistes non croyants semblent poser un paradoxe ; d'un côté, ils nient l'existence d'un principe transcendant se rattachant à ce que nous nommons l'esprit ; de l'autre, dans leur philosophie de la conscience, qui semble très proche par certains aspects de la philosophie bouddhiste, ils proposent un cheminement permettant de transcender le monde ontique d'Heidegger ou la mauvaise foi sartrien-



Les pratiques religieuses moins « fidèles »...

La religion chrétienne semble connaître une baisse très sensible de fréquentation des lieux de culte depuis 30 ans. Mais à qui la faute ?

Même si Jean-Paul II semble avoir été élevé au rang d'icône, surtout par médias interposés, il n'en demeure pas moins qu'une toute petite minorité de jeunes fréquentent assidûment églises et temples. Dans les sondages, on retrouve majoritairement le reproche fait au(x) Pape(s) d'une inadéquation de leurs discours à la réalité contemporaine. Ceux-ci sont ressentis comme dominés par des interdits moraux non réalistes quant à l'évolution sociologique. Si le baptême des tous petits a encore le vent en poupe chez les catholiques ("Si ça ne fait pas de bien, ça ne peut pas faire de mal" !), de moins en moins d'enfants vont au catéchisme. Le prétexte le plus véhiculé s'inscrit dans une notion de désir parental de libre-choix de l'enfant (qui a tout de même été baptisé dès les premiers mois de son existence...). Quant à la communion, elle peut rester un but à atteindre chez certaines familles (généralement peu pratiquantes) dans la mesure où, sur un échantillon de 28 personnes interviewées, 12 ont répondu que c'est une occasion agréable et festive de retrouvailles familiales ! Idem pour le mariage religieux qui donne la possibilité d'arborez une tenue digne d'un conte de fée. Les familles s'endettent très souvent à cette occasion ; elles peuvent ainsi aller jusqu'à faire un crédit pour assumer les frais excessifs par rapport à leur milieu social. L'enterrement religieux s'inscrit dans ce registre, même si le défunt s'est plutôt montré athée tout au long de son existence ! Peut-on parler d'hypocrisie ?

Assurément. S'y ajoute un manque de réflexion certain. On parle alors de tradition, comme s'il ne fallait pas trop se démarquer. Et puis, comme toujours, l'angoisse de la mort joue un rôle certain dans ces pseudo pratiques religieuses.

En revanche, les musulmans et les juifs restent plus " fidèles ", c'est une évidence. Mais on constate ici encore des rituels moins auréolés de sens sacré et davantage dominés par l'attrait de réunions agréables, cadeaux à l'appui. Doit-on le déplorer ?

Non, mais à la condition que l'Amour soit véritablement au rendez-vous...

ne, pour découvrir ce qu'ils nomment l'essence de l'être : le *dasein*, le monde ontologique ou le projet qui jaillit du néant comme source créatrice de l'être. Cette source créatrice n'est-elle pas la force ou la valeur plus haute à laquelle se sont soumis bien des sages ou des personnes cheminant sur le chemin de la sagesse ?

Essence et existence

Les pensées de J. Monod, Marx, Sartre ou encore Heidegger, nient en quelque sorte la possibilité d'une vie après la mort ; elles se posent *contre* la pensée des croyants qui adhère à l'inverse, à savoir qu'il y a une vie après la vie. Au-delà de ce questionnement, la vision ternaire du monde, c'est-à-dire constitué de trois éléments, est essentiellement une reconnaissance de deux réalités qui fondent l'être humain : un monde invisible et inaccessible – peut-être le monde des essences –, et un monde visible et accessible – le monde des existences –. Il ne s'agit plus de fragmenter l'Homme mais de le reconnaître dans sa globalité comme à la fois matière, existence et essence, corps, âme et esprit, être rationnel et non rationnel, conscient et inconscient.

Par voie de conséquence et à la lumière de ce que nous

« Le scientifique J. Monod pense que les Hommes se reproduisent en transmettant les informations de leur propre structure d'une génération à l'autre »

pouvons croire être des contradictions, il nous semble illogique de nier les avancées de la science démontrant qu'il n'y a rien au-delà du psychisme. Cependant, nous ne pouvons pas non plus ignorer que ce néant, reconnu par certaines traditions spirituelles et certains scientifiques, est peut être le sans fond du monde et de l'Homme, permettant la création de toute chose. ■

Joëlle Maurel*

*Joëlle Maurel, Docteur en Sciences de l'éducation et psychothérapeute, est l'auteur de "S'autoriser à cheminer vers soi", paru aux éditions Vêga.

Découvrez les ouvrages d'Omraam Mikhaël Aïvanhov

Brochures **Pensées Quotidiennes** **Collection Izvor**

1	3,10 €	2	3,10 €	6	11,90 €	8	8,90 €	9	8,90 €
3	3,10 €							10	8,90 €
4	3,10 €	5	3,10 €	7	19,50 €	11	8,90 €	12	8,90 €

« La vie quotidienne est comme un courant qui vous emporte sans que vous ayez toujours le temps et la possibilité de réfléchir pour voir où il vous entraîne. Pourtant, toute activité peut être bénéfique à condition que vous restiez lié à un haut idéal, à une philosophie divine. Tant que vous gardez ce lien, chacune de vos activités peut vous apporter quelque chose de bon. »

Omraam Mikhaël Aïvanhov

ÉDITIONS PROSVETA

Commandes par téléphone → **0 490 235 145**

Bon de Commande 06 - 2006

Nom
 Prénom
 Adresse
 Code postal Ville
 Tél.

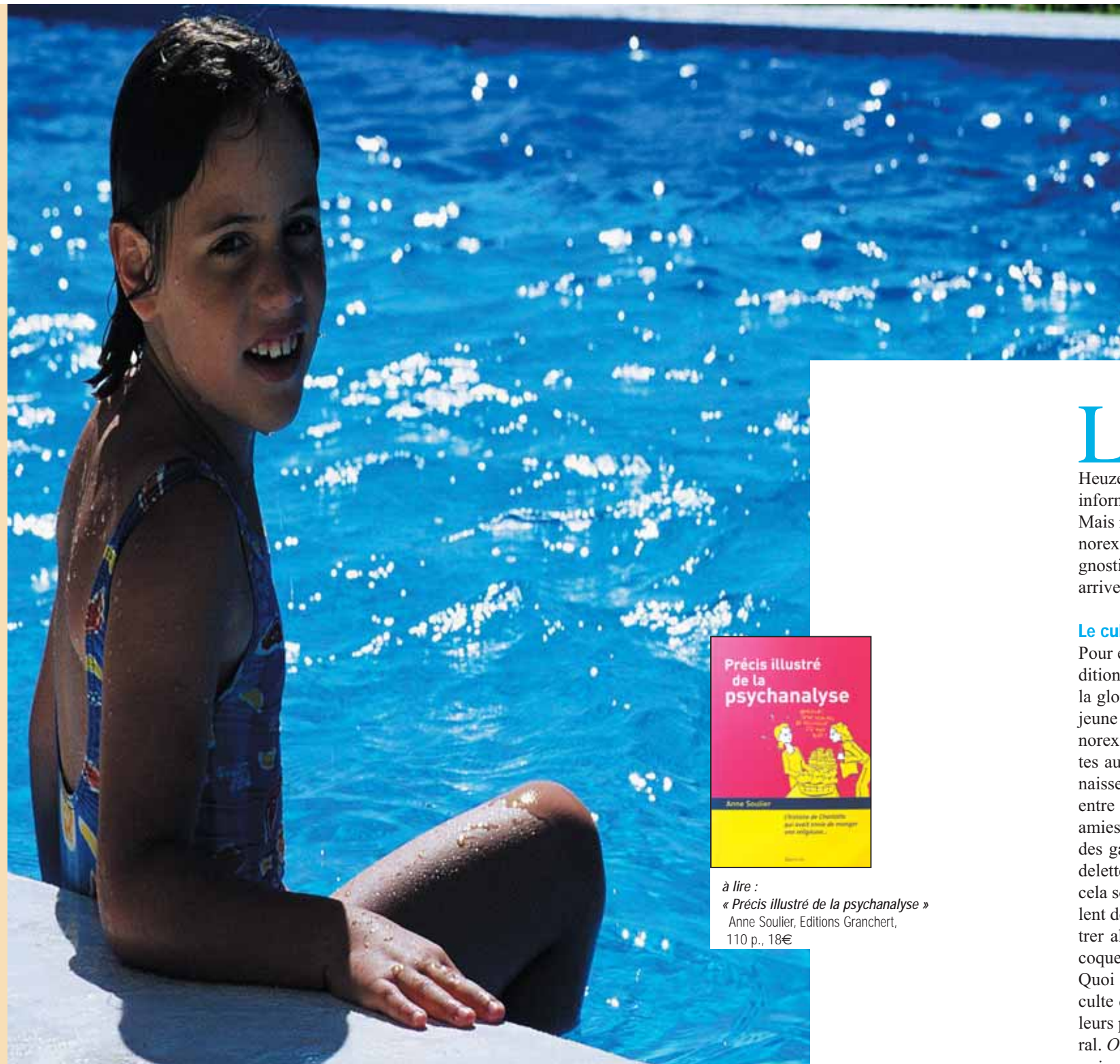
par chèque bancaire à l'ordre de **RIS Éditions**
 par CB n°
 expire fin inscrire les 3 derniers chiffres du verso de votre carte

Signature :

Je commande (veuillez écrire le détail de votre commande ci-dessous)

numéro du livre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Sous total
Quantité commandée													Quantité totale
prix													
+frais de port (1 livre + 5 € / 2 à 5 livres + 9 €)													=
TOTAL													

Anorexiques dès l'enfance



L'anorexie touche de plus en plus d'enfants, toujours plus jeunes. Ils seraient près de dix fois plus nombreux qu'il y a vingt ans. Comment expliquer ce phénomène ? Est-ce dû à la mode impitoyablement lipophobique ? Aux parents aveuglés par leur propre régime et obsédés par la « néfaste-food » ? Ou à un malaise plus profond chez les enfants ?

Le constat est sans appel. *Il y a vingt-cinq ans, je voyais un enfant anorexique par an, aujourd'hui j'en vois un ou deux par mois*, explique le docteur Marie-France Le Heuzey. On aimerait croire que c'est parce les parents, mieux informés, détectent plus facilement la maladie de leur enfant. Mais il n'en est rien. Les parents ne songent pas d'abord à l'anorexie, mais plutôt à des problèmes d'ordre digestif. Le diagnostic est donc fait avec beaucoup de retard et les enfants arrivent alors à l'hôpital dans des états très graves.

Le culte de la minceur

Pour expliquer en partie ce phénomène, il y a l'hypothèse traditionnelle de la pression sociale, l'idéalisation de la minceur, la glorification des top models, la vogue des lolitas, la presse jeune en plein essor... Bien que cette tendance ne crée pas l'anorexie, elle accentue cependant les préoccupations des fillettes autour de leur poids. Beaucoup de petites filles se reconnaissent influencées par la mode ; elles ne parlent que de ça entre copines ; elles maigrissent pour ressembler à leurs amies, pour mettre des vêtements à la mode, attirer l'attention des garçons. Malgré tout, certaines petites filles un peu rondettes peuvent avoir envie de perdre quelques kilos sans que cela soit inquiétant. En revanche, les vraies anorexiques s'isolent des autres ; elles ne cherchent pas à maigrir pour le montrer alentour mais pour elles-mêmes ; elles ne sont pas très coquettes et ne cherchent pas à plaire.

Quoi qu'il en soit, d'après de récents travaux américains, le culte de la minceur serait davantage transmis aux enfants par leurs propres parents que par les médias et la société en général. *On voit de plus en plus de mamans au régime, de mamans qui n'aiment pas manger*, précise encore le docteur Le Heuzey. *Les pères aussi cherchent de plus en plus à être sveltes. Toute la famille fait attention. L'enfant est élevé dans une atmosphère de contrôle alimentaire.* Les parents achètent des

produits *light*, des yaourts à 0 %. Ils inculquent à leurs enfants la peur du gras, la peur du cholestérol, la peur de ceci, la peur de cela, mais la peur de créer des carences chez des enfants en pleine croissance, ils n'en parlent pas !

Le mieux, pour ce type de parents, est alors de s'interroger sur leur propre mode de fonctionnement, l'état de leur couple, les antécédents familiaux, etc. Ce questionnement est essentiel, même si l'hypothèse d'une cause unique de l'anorexie infantile a été abandonnée depuis longtemps. On le constate, la conjonction de plusieurs facteurs est nécessaire.

Les dangers de l'anorexie infantile

Il faut savoir toutefois qu'il ne suffit pas, pour les parents, de s'interroger. Car l'enfant anorexique manque de tout : vitamines, oligo-éléments, fer, calcium, magnésium... Il perd de la graisse, bien sûr, mais aussi des muscles. On peut même, dans certains cas, observer une fatigue cérébrale très inquiétante. La croissance s'arrête : *Si l'anorexie commence chez un enfant de 8 ou 9 ans totalement pré pubère et si le trouble persiste, les modifications physiologiques et physiques de la puberté ne se font pas. Autrement dit, l'enfant garde des hormones et un corps d'enfant*, ajoute le docteur Le Heuzey.

La fillette est mince mais petite, donc bien proportionnée, et les parents ne pensent pas tout de suite à l'anorexie. Beaucoup d'enfants anorexiques conserveront une petite taille à l'âge adulte.

Même influencés par la mode et conditionnés indirectement par leurs parents, comment des gamins peuvent-ils aller aussi loin dans l'auto-destruction ? Il serait illusoire de ramener l'anorexie à une simple maladie de civilisation, avec la santé sacrifiée sur l'autel du paraître. Cette pathologie est la marque de fêlures plus profondes, y compris chez les enfants. Traumatismes, troubles familiaux, abus... La maladie peut être une façon de s'affirmer face à des parents trop intrusifs.



à lire :
« Précis illustré de la psychanalyse »
Anne Soulier, Editions Granchert,
110 p., 18€

« Le culte de la minceur serait davantage transmis aux enfants par leurs propres parents que par les médias »

« Beaucoup d'enfants anorexiques conserveront une petite taille à l'âge adulte »

C'est aussi un moyen de refuser de quitter l'enfance. Grandir, prendre plus de responsabilités, vivre de nouvelles expériences, notamment avec le sexe opposé, peut angoisser. Il y a également le goût des sensations fortes, des conduites à risques. Certains traumatismes ont également été repérés comme pouvant faciliter l'apparition de troubles du comportement alimentaire. Ainsi, les enfants victimes de maltraitance physique et / ou psychologique peuvent présenter des perturbations de leur alimentation.

Anorexiques ou dépressifs ?

La restriction alimentaire peut aussi être liée à une dépression. Mais comment faire la différence entre dépression et anorexie ? La nourriture n'intéresse pas le dépressif ; il n'a, c'est le cas de le dire, plus goût à rien, ni pour manger ni pour s'amuser, alors que l'anorexique s'intéresse exagérément à la nourriture. Il y a aussi le cas, encore plus délicat à soigner, des enfants anorexiques et dépressifs, sans que l'on sache quelle pathologie est apparue la première. Mais dans tous les cas, les enfants anorexiques sont coupés de leurs pairs.

C'est une maladie qui vous éloigne des autres, se souvient Elisabeth, 22 ans aujourd'hui. On m'appelait le squelette, le cadavre ambulante. On ne m'invitait jamais. Je restais toujours chez moi. Je ne comprenais pas pourquoi les autres me mettaient à l'écart. Maintenant, je me rends compte que c'est moi qui me mettais en retrait. Je ne devais pas donner envie aux gens de me parler. J'avais toujours l'air renfrogné et je ne m'intéressais pas du tout aux mêmes choses que les autres. C'était comme s'il y avait un mur entre nous...

Si certaines anorexiques regrettent de ne pas être comme tout le monde, d'autres ne se considèrent pas comme malades : *Je n'avais pas du tout l'impression d'être bizarre*, raconte l'une d'elles ; *pour moi, c'était les autres qui étaient trop gros. Moi, j'étais normale. Ils ne voulaient pas me voir ? Mais moi non plus, je n'en avais pas envie. Ils ne m'intéressaient pas du tout...*

Souvent, l'enfant dit qu'il va très bien, qu'il ne veut pas aller chez le médecin, ni chez le psy et encore moins à l'hôpital. Les spécialistes des troubles alimentaires ne se trouvent pas partout, surtout en province. Et puis l'hôpital inquiète. N'isole-t-on pas les anorexiques de leurs parents ? « Le pavillon des enfants fous », écrit par Valérie Valère il y a plus de 25 ans, a marqué bien des esprits mais l'enfer psychiatrique que la jeune fille décrivait est-il vraiment fini ?

Dans la pratique, on observe une nette amélioration des conditions d'accueil. L'hospitalisation reste souvent la seule solution pour traiter efficacement la maladie. Une fois l'enfant sorti de l'hôpital, l'accompagnement peut durer plusieurs années. Il faudra cependant toujours rester vigilant car l'anorexie, pathologie multifactorielle s'il en est, reste particulièrement complexe à appréhender, même pour les spécialistes.

Éva Rudel

Bibliographie :

- « L'enfant anorexique, comprendre et agir », Marie-France Le Heuzey, Odile Jacob.

Qui êtes-vous ?

Sont exposées, dans ce tableau, les deux grandes tendances morphologiques et leurs caractéristiques globales. Il existe toute une série de typologies intermédiaires ou mixtes.

Vous êtes de type sanguino-pléthorique ou « dilaté »

Un peu rond, ou carrément gros, voire obèse. Forte ossature, visage large et arrondi. Vous aimez bien manger et vous digérez sans trop de problèmes. Vous êtes expansif, communicatif, optimiste et généreux.

Tendances positives

Sociabilité, bonne résistance physique, sens du concret, bonne adaptation pratique.

Tendances négatives

Influençable, manque parfois de discernement.

Vos prédispositions pathologiques

Système cardiovasculaire, métabolisme : artériosclérose, varices, diabète gras, œdèmes...

Attention !

Aux glucides, lipides, protéides.

Les messages pub qui ne sont pas faits pour vous

Charcuterie, viande, beurre, huiles, sucre, plats cuisinés, desserts...

Vous êtes de type neuro-arthritique ou « rétracté »

Visage étroit, ossature fine. Doué d'une grande sensibilité, vous êtes en général un peu introverti. Petit mangeur, à la digestion parfois laborieuse. Pessimiste de nature.

Tendances positives

Faculté à vous extraire des contingences matérielles et extérieures.

Tendances négatives

Échanges difficiles. Réserves d'énergie faibles. Sens pratique peu développé.

Vos prédispositions pathologiques

Systèmes nerveux et respiratoire. Tendance aux rhumatismes, à l'inflammation, à la spasmophilie, aux calculs, aux problèmes de peau, etc.

Attention !

Aux sucres, farineux, lipides.

Les messages pub qui ne sont pas faits pour vous

Laitage, sucre, fromage, jus de fruits acides, produits enrichis, café, chocolat...

Jérôme d'Arcy*

*Pour en savoir plus :

« Bouffe à baffes, pub à claques ! »

Jérôme d'Arcy
Éditions Jouvence, 162 p., 14,90 €



Découvrez la Bio Music 6 en 1

Un procédé innovant pour retrouver l'équilibre et le bien-être

La Bio Music 6 en 1 est un procédé de traitement de fréquences qui crée des **Champs Uniformes d'Ondes Sonores** bénéfiques (CUOS). Ces champs renforcent et rétablissent **l'équilibre des forces vitales** dans tout organisme vivant (êtres humains, animaux, plantes) ainsi que la qualité biotique dans toute sorte d'environnement.

En effet, la particularité principale des CUOS, mise en évidence par les laboratoires du **Docteur Masura Emoto**, est de maintenir l'eau dans un état d'équilibre harmonieux en propageant une **information positive revitalisante** :



Eau avant revitalisation



Eau après revitalisation par l'album de Kinema

Selon le dernier ouvrage de MJ Pangman (MSC), "L'eau hexagonale : l'ultime solution", une **eau revitalisée** peut contribuer à une hydratation et détoxication de l'organisme plus efficace, à une meilleure absorption des nutriments ainsi qu'à une amélioration de l'échange intracellulaire et du fonctionnement du métabolisme.

D'autres tests, pratiqués à ce jour sur des centaines de personnes avec quasiment **100 % de résultats constants**, démontrent les effets bénéfiques suivants :

- **Protection contre la pollution électromagnétique** des téléphones portables, ordinateurs, TV, antennes téléphoniques... qui aide ainsi à renforcer les défenses naturelles de l'organisme.
- **Protection contre les effets néfastes du stress**, qui aide à retrouver un meilleur équilibre physique, psychique et émotionnel, une amélioration de la qualité du sommeil et des performances physiques et intellectuelles.
- **Purification de l'air ambiant** par une revitalisation de l'eau dans l'air, qui aide à 'assainir' toute sorte de lieu de vie.

Pour en savoir plus sur les **applications infinies** du procédé Bio Music 6 en 1 et comment en **bénéficier pleinement**, consultez le site : www.lorianamusic.com

La Bio Music 6 en 1 est présentée dans le livre du biophysicien Yann Olivaux, "**La nature de l'eau**", à paraître en 2006.

Quelques témoignages :

- "J'ai laissé le CD en mode 'répétition' durant deux heures un matin et je me suis rendu compte que mon état avait changé : je me sentais notablement plus calme et pleine d'énergie. J'ai testé un verre d'eau du robinet au moyen d'un test recommandé et fût impressionnée de constater l'effet de revitalisation après quelques secondes". *Susan Maxwell-Stewart, revue Nova, Sydney.*

- "Je sens nettement à travers le test que mon téléphone portable n'affecte plus la force vitale dans mon corps lorsque le CD joue". *Alipio Gutierrez, Tele Madrid.*

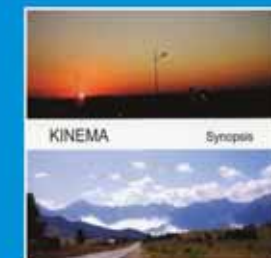
- "Dès les premières notes, je ressens nettement un lâcher prise du système nerveux, tout devient calme, fluide, efficace en moi". *Christiane. Bayonne.*

- "... après une longue journée de travail devant l'ordinateur, je constate qu'à mon retour chez moi j'ai toujours la forme pour continuer d'autres activités physiques et intellectuelles. J'ai beaucoup plus d'énergie qu'avant, même lorsque je n'ai pas eu beaucoup de sommeil". *Lucia, Londres.*

BIO MUSIC
6 en 1

"Synopsis" de Kinema, premier CD 'Bio Music 6 en 1', est distribué dans les circuits bien-être et librairies spécialisées, à la FNAC, chez Virgin... par : **DG Diffusion** : 05 61 000 999 | chto@dgdffusion.com. **Vente par correspondance auprès de Lorian Music** : Envoyer un chèque de 23 euros + 1 euro (FDP) par CD à : Lorian Music, PO BOX 2731, Romford RM7 1AD, UK.

"Synopsis" de Kinema Premier CD Bio Music 6 en 1



Eau revitalisée par Kinema

revitalisateur d'eau | purificateur d'air rééquilibrant général | anti-stress bouclier anti-pollution électromagnétique

Effets bénéfiques prouvés par des tests en laboratoire et démontrés sur des centaines de personnes et en direct à la TV et la radio.

Pour en savoir plus : www.lorianamusic.com

BON DE COMMANDE

Je commande un CD au prix privilégié de 20€ au lieu de 23€ J'envoie un **paiement par chèque ou carte bancaire** avec mon nom, prénom, adresse, téléphone et email à :

Signes & Sens magazine

195 allée Louis Montagnat - ZA Chalançon 1 - 84270 VEDENE

[] Carte Bancaire No :

Date de validité :

[] Chèque bancaire à l'ordre de Signes & Sens magazine

L'esprit GOTHIQUE : parents, soyez vigilants !

Chaque époque a ses effets de mode. Baba cool, punk, skin head... La jeunesse n'a jamais manqué d'exprimer son mal-être, de revendiquer son mécontentement ou son appartenance à un groupe à travers l'allure vestimentaire, le style musical, le goût littéraire, l'engagement politique. Le mouvement gothique n'échappe pas à la règle. Loin d'être de simples silhouettes macabres et inquiétantes, les Gothiques nous entraînent dans un univers insoupçonné de culture, de rites et de mœurs étranges mais pas si nouveaux que ça...

Le nom est emprunté, bien sûr, à l'art florissant du XII^e au XV^e siècle. Il puise ses racines d'une part dans le romantisme noir de la littérature anglaise des XVIII^e et XIX^e siècles, d'autre part dans l'expressionnisme allemand du tout début du XX^e, tous deux caractérisés par la fascination pour l'horreur et les sombres mélodrames. C'est dans ce contexte singulier qu'est né l'esprit gothique, auréolé de tristesse mélancolique et d'idées noires, marqué par le deuil et les amours perdus, les tourments de l'âme et les humeurs macabres.

Comment reconnaît-on les Gothiques ?

On pourrait facilement les comparer à des membres de la famille « Adams », cette fameuse série qui a occupé nos écrans de télévision dans les années 70 ! L'aspect caricatural peut prêter à sourire et pourtant, l'habit noir est de rigueur, le teint blafard est renforcé par un maquillage sombre outrancier et le corps est le dernier lieu de scarification, d'automutilation et de sacrifices imposés à ces êtres aux allures de spectre. Les influences médiévale et dandy se remarquent dans les tenues raffinées exaltant la sensualité ou à l'évocation plus sexuelle (chemise à col jabot, dentelle noire, transparence, couvreclef...) dont des têtes de mort, des *piercing* et des clous viennent contrecarrer l'image romantique qu'ils veulent mystifier. Le modèle emblématique actuel auquel les Gothiques s'identifient est le fameux Marilyn Manson, personnage à l'identité floue qui se plaît à jouer sur la confusion des genres, au mes-

sage musical ultra-violent à but dénonciateur et transgressif. La métamorphose est omniprésente : de l'homme à l'androgyné, du vivant au mort, de la lumière à l'obscurité. Attirance paroxystique pour les chairs sanguinolentes, sacralisation de la mort et érotisme tendance sado-masochiste et fétichiste, les adeptes du macabre et des atmosphères d'outre-tombe affichent un goût pour la magie, les rites conjuratoires, ainsi qu'un net penchant pour les cauchemars. Directement influencés par le cinéma expressionniste allemand, tendant à magnifier l'horreur et à s'extraire du monde réel au profit d'une abstraction totale, les disciples des ténèbres invitent à un imaginaire de l'angoisse. À l'instar des êtres maléfiques qui peuplent les souterrains sinueux et obscurs comme les vampires, ils refusent la lumière, considérant que la beauté est au-delà des apparences et se trouve même (surtout) en Thanatos. Le fort esthétisme du monde démoniaque (têtes de mort, étoiles sataniques, cercueil en guise de lit...) n'est là que pour montrer au monde la résurgence de fantômes archaïques. C'est dans une forme de contestation extravagante que le Gothique exprime sa quête identitaire, en prenant le contre-pied du système actuel. Fidèles aux injonctions du romantisme noir, les disciples de l'horreur pointent du doigt, avec violence et dérision, le désenchantement du monde causé par la civilisation capitaliste industrielle.

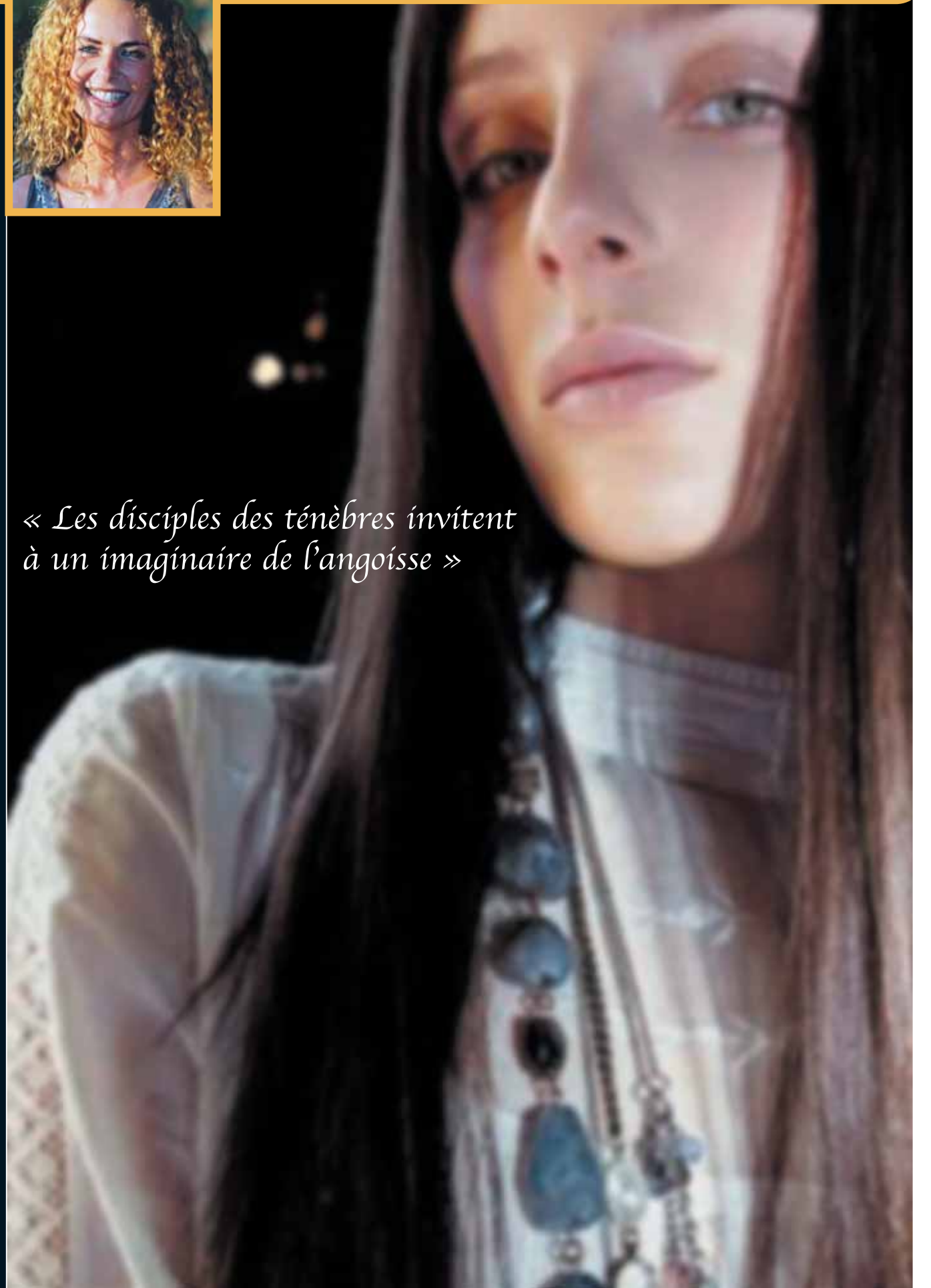
Un complexe de toute-puissance ?

Le corbeau-animal, quasi totémisé, symbolise l'isolement de

Sens dessus dessous avec Ariane Kerbrat, psychanalyste



« Les disciples des ténèbres invitent à un imaginaire de l'angoisse »



La nécessité d'identifier rapidement le mal de vivre

Au-delà d'une quête identitaire, il faut savoir repérer un adolescent mal dans sa peau au point qu'il pourra se laisser influencer par un courant sectaire pouvant s'avérer dangereux pour son équilibre. Un jeune anxieux, anxieux de surcroît, à tendance mélancolique, donc plus fragile, peut devenir la proie facile de mouvements sataniques ou néonazis. Sans pour autant lui interdire le *look* gothique, il est nécessaire de suivre de près son évolution et surtout de comprendre son attirance pour un tel phénomène. Le dialogue reste essentiel pour tenter d'appréhender au mieux toute conduite excessive nuisible à son développement. Il est indispensable de veiller à ce que l'adolescent ne s'isole pas du monde extérieur et qu'il manifeste de l'intérêt et du plaisir dans sa vie de tous les jours. Attention également à ce qu'il ne s'inflige pas de punitions corporelles (automutilations, drogues) qui peuvent aller jusqu'à la tentative de suicide. Dans de tels cas, une aide psychologique est vivement souhaitée pour venir à bout de ce mal de vivre.

reux... Les Gothiques participent intelligemment à leur bonne mutation... Nos minorités implicites – à qui veut bien le saisir – que les majorités peuvent aussi trouver leur maître. Nous sommes les fondations solides d'un prochain grand bouleversement. Si la Terre veut continuer de tourner, les humains doivent cesser d'être le porte-paroles pathétique de Chefs d'États complètement désarticulés, au *look* pourtant très aseptisé. Notre appa-

ces êtres hors normes qui se considèrent supérieurs au commun des mortels. On retrouve la condition des poètes maudits (la poésie de Baudelaire) ou les écrits d'Oscar Wilde ou d'Edgar Poe. Autre emblème significatif : la gargouille, monstre protecteur des démons, exorcise les peurs de cette population singulière et les prémunit de leurs propres démons intérieurs. Comme une certaine résonance au phénomène de la pensée magique du petit enfant ou le gri-gri du superstitieux qui, par un rite conjuratoire, se protège du mal ou de ses pulsions obscures... C'est ainsi que Marine se présente, largement sur la défensive : *La société d'aujourd'hui ne fait rien pour nous. Elle se ligue même contre nous. Il n'y a qu'à voir ce qui s'est passé dans les banlieues il y a quelques mois... La société, c'est le diable. Le gouvernement ne se rend même pas compte qu'il est lui-même endoctriné par des courants de pensée qui viennent d'ailleurs... Après avoir demandé à la jeune-femme de préciser ce qu'elle entend par-là, elle poursuit : Les politiques sont enchaînés par des siècles de persécution qui modifient complè-*

« Les disciples des ténèbres invitent à un imaginaire de l'angoisse »

tement leur donne. Les Gothiques, et leurs systèmes de valeurs soutenues par des symboles forts millénaires, sont là comme autant de repères à disposition des humains qui se fourvoient. Si nous portons sur nous le masque de la mort, c'est pour que le vulgum pecus prenne conscience qu'abusé, il survit. Les gens sont des morts-vivants, plus morts que vivants... La mort rôde partout, à leur insu... Les députés, les élus, tout aussi embrigadés, en profitent parce que les citoyens n'arrivent même plus à réfléchir. Il y a de la persécution ambiante mais bien cachée... Nous, les Gothiques, nous avons le devoir de faire comprendre (passivement) que le malin grossit toujours davantage, nourri par des moutons de Panurge, eux-mêmes esclaves d'un système démoniaque... Satan s'infiltré partout. Même chez les meilleurs. La planète est polluée par des énergies mauvaises entretenues maintenant par des hommes soumis et peu-

rence se justifie aussi pour cette raison précise... En fait, l'analyse du processus gothique peut être tout autre : le besoin intense de flirter avec la mort et de côtoyer la noirceur, par une attitude quasi ordalique, dissimule une tentative d'assumer la relation ambiguë à la mort et d'en prendre pleinement conscience afin de l'accepter. La mise en œuvre théâtrale du désespoir et du pessimisme reste alors une tentative de contenir ce qu'il y a de plus intime et douloureux, d'apaiser angoisses et blessures de l'âme. Cependant, cette sorte de philosophie « pratique » ne peut, malgré la pseudo assurance gothique, remplacer un travail sérieux d'introspection permanent. D'autant qu'il ne s'agit pas d'oublier que ce sont les artistes de la Renaissance, et plus exactement Raphaël trouvant l'art du Moyen Âge démodé, qui l'appelèrent « gothique », en hommage aux peuplades germaniques – les *Goths* – signifiant « barbare »... ■



à lire :
« L'effet cacahuète »
questions-réponses sur les drogues
et les autres dépendances
Jean-Claude Matysiak,
Éditions Pascal, 123 pages - 12 €



à lire :
« Mort à l'humain — Catharsis — »
Florin Monin,
Éditions Bénévent, 90 pages - 12 €



à lire :
« Tourments de l'âme,
maladies du corps »
Bernard Herzog,
Guy Trédaniel Éditeur, 346 pages - 22 €

<p>Michel Dogna V2 19 x 26 cm – 28 € 400 Pages</p>	<p>J. M. Governatori 16 x 24 cm – 18 € 300 Pages</p>	<p>Professeur Campbell 13 x 18 cm – 19 € 224 Pages couleurs</p>	<p>Wendy Kavanagh 18 x 24 cm – 17 € 112 Pages</p>	<p>Shakti Gawain 14 x 22 cm – 17 € 230 Pages</p>
<p>Sionneau - Chapellet 19 x 26 cm – 39 € 600 Pages couleurs</p>	<p>Mantak Chia 17 x 23 cm – 19,8 € 260 Pages</p>	<p>A. De Luzan 16 x 24 cm – 24 € 320 Pages couleurs</p>	<p>M. Emoto 20 x 26 cm – 23 € 160 Pages couleurs</p>	<p>M. Emoto 16 x 22 cm – 22 € 172 Pages couleurs</p>
<p>Abrassart & Borrel 17 x 24 cm – 28 € 254 Pages couleurs</p>	<p>Mireille Meunier 18 x 25 cm – 27 € 254 Pages couleurs</p>	<p>Maxence Layet 17 x 23 cm – 22 € 300 Pages couleurs</p>	<p>Judy Hall 14 x 14 cm – 22 € 400 Pages couleurs</p>	<p>Simon Brown 14 x 14 cm – 22 € 400 Pages couleurs</p>

Bon de commande à renvoyer à : Guy Trédaniel Éditeur au 19, rue Saint-Séverin 75005 Paris

<input type="radio"/> 1. Prenez en main votre santé T2 – 28 € <input type="radio"/> 2. Vivre c'est possible – 18 € <input type="radio"/> 3. Ma grossesse jour après jour – 19 € <input type="radio"/> 4. Le massage des bébés – 17 € <input type="radio"/> 5. Techniques de visualisation créatrice – 17 € <input type="radio"/> 6. Ces aliments qui nous soignent – 39 € <input type="radio"/> 7. Le couple multi-orgasmique – 19,80 €	<input type="radio"/> 8. Géobiologie / Votre santé.. – 24 € <input type="radio"/> 9. Le pouvoir guérisseur de l'eau – 23 € <input type="radio"/> 10. L'eau mémoire de nos émotions – 22 € <input type="radio"/> 11. Massage coréen la détente... – 22 € <input type="radio"/> 12. Manuel approfondi de ... – 27 € <input type="radio"/> 13. L'énergie secrète de ... – 22 € <input type="radio"/> 14. La bible des cristaux – 22 € <input type="radio"/> 15. La bible du feng shui – 22 €	Nombre d'ouvrage :EX Montant de la commande :€ Frais de port : (2 Euros par livre – Franco à partir de 80 Euros) Votre règlement : <input type="radio"/> Chèque <input type="radio"/> Carte bancaire : – Expiration :/..... N° :
---	--	--

On a besoin de vrais grands-parents



« Débarrassés des responsabilités éducatives de leurs propres enfants, les grands-parents, lorsqu'ils choisissent d'assumer leur statut, jouissent du beau rôle »

Le grand-parent d'hier n'est plus. Il a été remplacé par un grand-parent plus moderne, jeune, actif et en meilleure santé. Exit les mamies confiture d'antan, leur temps est révolu... Place à la nouvelle génération dynamique et peut-être plus individualiste : celle du "on a élevé nos enfants ; alors maintenant, on en profite". Pris par d'autres centres d'intérêt, nos mère et père sont moins disponibles pour accueillir et s'occuper de nos chères têtes blondes.

Pourtant, voilà des personnages essentiels de la vie de l'enfant. Ils constituent la clé de voûte d'une mémoire familiale, hélas trop vite soumise à l'oubli. Les enfants le savent bien, d'ailleurs. Et c'est avec respect et tendresse qu'ils écoutent les récits du passé. Ils en gardent, parfois avec nostalgie, des odeurs, des sons, des saveurs inoubliables, des anecdotes qui participent à leurs souvenirs d'enfance. La figure de l'aïeul est, pour la plupart, valorisée et adorée. Mais au delà de l'amour prodigué, c'est avant tout un héritage et une transmission que les aïeux se doivent d'assurer à leur descendance.

Le beau rôle

Débarrassés des responsabilités éducatives de leurs propres enfants, les grands-parents, lorsqu'ils choisissent d'assumer leur statut, jouissent du beau rôle : celui de partager plaisir et complicité. Ils sont censés donner autant d'amour que les parents. En outre, ils font davantage preuve de patience et sont incontestablement moins sévères. La présence des grands-parents constitue une base sécurisante dans le devenir de l'enfant. La manière dont ils mobilisent leur passé, tout en lui donnant un sens, inscrit le petit d'Homme dans un ordre symbolique. Ils y relient le présent et permettent une continuité de liens. La filiation a besoin de leurs témoignages. Ces aînés d'une toute autre époque sont source

d'équilibre : le petit enfant sait, grâce à eux, d'où il vient et connaît son histoire à travers la découverte de la tribu. Ainsi, il trouve sa place et s'enracine dans l'histoire familiale qui échappe parfois à la connaissance même de ses parents ! Il

perçoit des différences de mode de vie et de pensée ; ces distinctions, même si elles appartiennent à un autre temps, sont porteuses de valeurs et contiennent aussi des limites et des règles. De fait, la relation marque une forme de distance

Des erreurs à ne pas commettre

Il ne faut pas se tromper d'époque ! Les grands-parents d'aujourd'hui n'ont rien à voir avec ceux de la génération précédente. Les choses sont allées trop vite pour que l'on tente la moindre comparaison. D'ailleurs, il serait une erreur de vouloir pérenniser à tout prix un contexte qui n'existe plus. D'autant que l'enfant ne peut s'y tromper. Pour exemple, peu de grands-mères ont des cheveux blancs aujourd'hui... Beaucoup d'entre elles travaillent encore, font du sport, voyagent, appartiennent à des clubs de loisirs. Si les crânes chauves des grands-pères sont assez présents, cette gent masculine reste tout aussi active. Il ne s'agit donc pas de confondre nos propres grands-parents avec ceux de nos enfants. Tout comme il n'est pas question que les mamies et les papas du XXIème siècle rejouent les *scenarii* de leurs aïeux. Le maître mot reste donc l'adaptation.

Du côté du jeune couple, celui-ci doit respecter les moments de liberté que s'octroient les grands-parents. Trop de ménages abusent du temps libre de leurs parents et font que ceux-ci finissent par se laisser engloutir et submerger par la garde de leurs petits-enfants. Celle-ci doit être sporadique. Non automatique.

Du côté des grands-parents, ils ne doivent pas « rapter », accaparer nos enfants. Ces derniers finiraient par mal le vivre. La confusion des genres ne fait pas bonne alliance avec l'équilibre psychique. En particulier chez les sujets jeunes.

Respecter le travail des enseignants

Philippe Eledjam, psychopédagogue, s'inquiète : *Si les parents semblent peu disponibles en rentrant le soir chez eux, ce n'est pas une raison pour que les grands-parents se prennent pour des enseignants le mercredi... Ces gamins en ont marre d'être soumis à lectures, jeux éducatifs en tous genres, révisions de programmes scolaires auxquels ces grands-parents ne comprennent pas grand-chose. Les trains qui se croisent et les robinets qui fuient existent toujours dans la réalité mais le monde pédagogique n'en est plus là. Il faut tirer la sonnette d'alarme. Ces enfants qui subissent ce type de cours particuliers prennent de mauvaises habitudes ; ils ont tendance à enregistrer les « méthodes » du grand-parent se prenant pour le maître d'école, dans la mesure où la culpabilité entre en jeu : il n'est pas question de faire de la peine à ces personnes âgées qui « aident » leurs parents ! Si les grands-parents constituent un ancrage précieux supplémentaire, ils doivent cependant connaître et respecter leurs limites. C'est ainsi que nos petits apprendront à ne pas dépasser les leurs...*

par rapport au nid quotidien, où des habitudes se défont en faveur de nouvelles. L'enfant se laisse aller dans un cadre plus souple où l'atmosphère, moins stressante, lui permet de se faire cajoler, de se confier, de laisser apparaître un autre visage. Pour exemple, un enfant - obligé d'être prématurément autonome dans la vie de tous les jours - aura besoin de plus de réconfort qu'il trouvera alors auprès d'une écoute attentive. Un autre livrera ses petits secrets. Tandis que l'enfant modèle révélera un tempérament plus téméraire.

Un espace/temps de liberté

Chez les grands-parents, petite-fille ou petit-fils prend un plaisir évident à transgresser certains interdits imposés par ses parents ! Un autre espace de liberté lui est ici ouvert. L'enfant sait inconsciemment que ses grands-parents ont une implication moindre dans son éducation. Alors que la grand-mère apporte, par le récit des contes et légendes, une composante affective, le grand-père, dans un rôle plus initiatique, offre la possibilité de découvrir et de comprendre le monde. Les grands-mères connaissent toutes des recettes, les grands-pères ont réponse à tout ! La force tranquille de ce couple procure au bambin un fort sentiment de sécurité auquel s'ajoutent bien souvent des rituels immuables. De plus, il prend conscience que ses propres parents ont été eux-mêmes des enfants : pouvoir imaginer les bêtises commises par un père sévère dédramatise un conflit et rassure... Le grand-parent se doit d'être

un intermédiaire, un médiateur entre les deux générations ; loin de s'investir dans un rôle éducatif (sauf si l'autorité parentale fait défaut), il n'en est pas moins une alternative nimbée de sagesse, de philosophie. Il propose un accompagnement concret puisqu'il n'est plus esclave du système qui fait courir tout adulte accaparé par sa vie professionnelle. C'est dans cette qualité d'écoute et de dialogue que les vrais grands-

On ne dupe pas un enfant

Chaque enfant garde un bon ou un mauvais souvenir de ses grands-parents. Cette perception est due à la complexité des liens familiaux. Les drames n'arrangent rien. Malgré cela, certains membres de la filiation se positionnent pour que la mémoire de la famille ne subisse pas trop les retombées négatives des aléas inévitables de l'existence.

Victor, 15 ans, se rappelle : *Mes premiers souvenirs concernant mes grands-parents remontent à mes 6 ans environ. Je les trouvais agréables. Ils ne me punissaient jamais. Mes parents s'étant séparés, je suis moins allé dans leur mas que j'aimais beaucoup. Puis, vers 11 ans, c'est moi qui ai demandé à aller chez eux plus régulièrement. Leur gentillesse me manquait. Ils s'intéressaient à moi mais sans me « gaver ». Depuis l'année dernière, je les vois très souvent. Je leur téléphone pour prendre de leurs nouvelles et booster mon grand-père avec qui je fais du golf. Je suis très indécis pour mes études. Ils sont de bons conseils. En fait, ils répondent à mes questions, à mes inquiétudes mais me fichent la paix s'ils sentent que j'ai besoin de tranquillité...*

Effectivement, l'empathie joue un rôle prépondérant là-encore. Au même titre qu'on ne doit pas faire parler un enfant sur la vie que mènent ses parents... Nos petits-enfants ne sont pas dupes de certains questionnements dignes de véritables interrogatoires. Ils n'ont pas à fournir de renseignements sur des faits qui ne nous regardent pas. Le résultat serait qu'ils finiraient par nous priver de leur présence...



parents se distinguent : leur disponibilité fait montre d'un ancrage dans la lignée filiale, tournant les petits-enfants solidement vers l'avenir. Ainsi, accepter de s'occuper de sa descendance revient à transmettre ses valeurs, sa culture, son patrimoine. En passant le flambeau, non seulement le grand-parent communique son savoir-faire mais il renforce les liens entre les générations et s'ouvre aux générations futures. De fait, il prend en compte l'ordre de la nature. Ce qui revient essentiellement à aborder cette avancée dans l'existence comme étape nécessaire au détachement... ■

Anne Balvay

NUTRI YIN NUTRI YANG

Complexe d'Oligo-Éléments



Retrouvez UN ÉQUILIBRE cellulaire durable

- Qualité du sommeil
- Fatigue physique
- Fatigue psychique
- Hyperémotivité
- Angoisse
- Surmenage
- Nervosité
- Anxiété
- Perte de Tonus

Une efficacité démontrée cliniquement⁽¹⁾



⁽¹⁾ Étude clinique sur l'efficacité de NUTRI YIN - NUTRI YANG dans 200 cas - Laboratoires Ciocco Scs - Monaco



UN MÉCANISME D'ACTION NATUREL
sans effet secondaire,
sans contre-indication,
sans accoutumance

Demandez notre catalogue gratuit

Nom
Prénom
Tél
Adresse
CP/Ville

Retournez ce bon à
Laboratoires PRONUTRI
5^{ème} Avenue - 17^{ème} Rue - BP 556
F 06516 CARROS Cedex - FRANCE

LABORATOIRES
PRONUTRI
au service
du bien-être

Journées d'Accords

Avignon / Palais des Papes

Conférences

25€

sur VHS
et 29 € sur DVD

Liste des conférences disponibles




- 1 - « Sous le signe du lien : le maillage de la résilience »
Boris Cyrulnik / 39 € (VHS)
- 2 - « Questions / réponses : à propos de la résilience »
Boris Cyrulnik / 39 € (VHS)
- 3 - « Les secrets de famille : éléments théoriques »
Anne Ancelin Schützenberger / 25 € (VHS), 39 € (DVD)
- 4 - « Les secrets de famille : Applications pratiques »
Anne Ancelin Schützenberger / 25 € (VHS), 39 € (DVD)
- 5 - « La résilience, un défi au déterminismes »
Michel Lemay / 25 € (VHS)
- 6 - « Questions / réponses : résilience et relation d'aide »
Michel Lemay / 25 € (VHS)
- 7 - « Aïe mes aïeux »
Anne Ancelin Schützenberger / 29 € (DVD)
- 9 - « L'empathie sensible »
Marcel Rufo / 29 € (DVD)
- 10 - « Le sujet face à son histoire »
Vincent de Gaulejac / 29 € (DVD)

 0 490 235 145

5 VHS 79 €
5 DVD 120 €
Boris Cyrulnik - Anne Ancelin Schützenberger
Marcel Rufo - Michel Lemay - Vincent de Gaulejac
Boris Cyrulnik - Anne Ancelin Schützenberger
Marcel Rufo - Michel Lemay - Vincent de Gaulejac
Boris Cyrulnik - Anne Ancelin Schützenberger
Marcel Rufo - Michel Lemay - Vincent de Gaulejac

Bon de commande



Nom - prénom : _____ Adresse : _____
Code Postal : _____ Ville : _____ Tél : _____

Bon de commande

Je commande (veuillez écrire le détail de votre commande ci dessous) :

+ Frais de port (1 conférence = 5 € / de 2 à 5 = 9 €) Total : ----- €

CB N° _____ Date de validité _____
 Chèque bancaire à l'ordre de Psychanalyse magazine

Signature _____

Élever son enfant... autrement

Le contact avec l'eau : de la contrainte au plaisir

Votre bébé a vécu neuf mois dans un milieu aquatique : le plus souvent, le contact avec l'eau va lui donner beaucoup de sérénité. C'est un rappel de la vie intra-utérine...

Pour certains parents, ce plaisir s'est transformé en corvée quotidienne. Le bain, pourtant, devrait être une joie pour le bébé, sa mère et son père. L'hygiène du corps prend quelquefois le dessus. La toilette du nouveau-né est devenue un marché considérable. Les laits de toilette, parfums sans alcool, shampooings divers et variés, les accessoires (sièges de bains, transats, etc.) sont pourtant loin d'être indispensables.

Le bon sens pratique

Le bain est source de détente. En fin de journée, il peut être un prélude intéressant au sommeil. Écoutez votre bon sens pratique et les réactions de votre bébé. Les soins donnés devraient être apportés avec beaucoup de

douceur. Avec le temps, l'expérience, le nombre d'enfants, beaucoup de parents diminuent les soins du corps et privilégient plutôt la tendresse, l'attention et le jeu. Si vous prenez le bain avec votre enfant, il sera sécurisé et appréhendera l'eau, qu'il connaît déjà bien, avec beaucoup plus de confiance. Vous pourrez l'allaiter dans l'eau, chanter, tout en l'arrosant délicatement, essayer d'immerger ses oreilles, le faire bouger. Ce sont les prémices de l'acclimatation au milieu aquatique. Prenez tout votre temps et si votre bébé est contrarié, sortez de l'eau et enveloppez-le tout de suite dans une serviette : les sensations de froid et de vide suivant la sortie du bain peuvent être terrorisantes pour lui. Les bains entre frères et sœurs sont aussi des moments de joie et de jeux que les enfants apprécient beaucoup. Vous évalueriez la capacité de votre petit à les

« Le bain est source de détente. En fin de journée, il peut être un prélude intéressant au sommeil »



à lire :
« Élever son enfant... autrement »
327 pages, 29,50 € ,
La Plage Éditeur.

Un truc à propos du bain des bambins

Si vous achetez une petite baignoire plastique, votre enfant, lorsqu'il saura marcher, pourra peut-être y entrer seul. Les petits, lorsqu'ils aiment l'eau, peuvent y passer beaucoup de temps : pourquoi ne pas déplacer la baignoire là où vous vous trouvez. Dans la cuisine, par exemple, pendant que vous vous livrez à vos activités. La baignoire est très appréciée aussi l'été sur une terrasse. Dans un petit jardin, elle devient mini-pataugeoire.



Un peu d'Histoire

En occident, depuis le Moyen Âge, l'huile est associée aux soins du corps. Le bain chaud est contre-indiqué, on a peur de la contamination. Seul le bébé est baigné après sa venue au monde. L'eau chaude le débarrassera des mucosités de la naissance et permettra le pétrissage des membres. On le modèle selon les formes souhaitées. Parfois, avec une telle brutalité, que certains n'y survivront pas. Reste l'inquiétude concernant la porosité du corps : on s'ingénie donc à boucher les pores de la peau, on les colmate avec de la cendre, du sel, de l'huile, de la cire. Après la première guerre mondiale, le bain est devenu un rituel hygiénique codifié. Il a lieu « vers 9h30 après la deuxième tétée ». C'est ce qui est recommandé par Chouquet, auteur de *Savoir soigner les enfants* (1947). Si le bébé prend plaisir à être dans l'eau, tant mieux, mais on ne lui donnera jamais de bain avec cet objectif. Le nettoyage des orifices du nouveau-né est obligatoire ; même s'il est intrusif et blessant, on ne le remet nullement en question. Autrement dit, on n'écoute pas le bébé...

besoin d'authenticité de notre part. Et cette mère a fini par le découvrir et par résoudre, avec ses propres compétences maternelles, le problème de son fils. ■

Catherine Dumonteil-Kremer*

***Pour en savoir plus, lire :**
Élever son enfant... autrement, 327 pages,
29,50 € , La Plage Éditeur.

vivre et celles de vos enfants plus grands à prendre soin du bébé. Ne laissez jamais vos jeunes enfants seuls dans la salle de bains. Les transats, sièges de bain et autre matériel servant à laisser l'enfant seul dans une baignoire, ne signifient pas qu'il peut rester sans surveillance.

Les activités de bébé nageur

L'aspect groupe et rencontre de parents est – comme souvent –

« Le plaisir de l'eau ne peut s'apprendre dans la contrainte mais il peut s'approprier »

intéressant, encourageant et stimulant. De plus, les activités familiales sont rares... Mais si vous êtes à l'aise dans l'eau, vous n'aurez pas besoin d'un accompagnement pour soutenir votre bébé dans son contact avec le milieu aquatique. Quant à la peur de l'eau, elle peut avoir de multiples causes mais, en général, les parents arrivent à en trouver la source. Peut-être êtes-vous tombée pendant votre grossesse ? Votre bébé a-t-il été baigné après la naissance ? Dans quelles conditions et par qui ? À une époque, beaucoup de bébés après leur venue au monde étaient passés sous un robinet d'eau stérile... Le plaisir de l'eau ne peut s'apprendre, surtout dans la contrainte, mais il peut s'approprier, se développer dans un grand respect des sensations du nouveau-né.

Une mère fréquentant mes ateliers témoignait du malaise ressenti par son enfant qui paraissait avoir peur de l'eau : elle-même était très mal à l'aise quand elle se baignait mais elle pensait bien faire en ignorant le problème. Elle avait donc courageusement accompagné son fils à une activité de bébé nageur mais la crainte de l'eau persistait. Au bout de trois ans, cette mère raconte qu'elle a enfin partagé avec son fils son angoisse de l'eau. Enfant, elle avait failli se noyer dans un lac. À partir de ce jour, la difficulté de son petit garçon a miraculeusement disparu. Ce que j'aime dans cette histoire, c'est qu'elle montre avec beaucoup de clarté que nos bambins ont

Écoute Imaginaire et Psychoénergétique

Découvrez une approche moderne de la guérison intégrant le décodage intuitif, les soins énergétiques et la rééducation psychoénergétique

Décodage intuitif

L'Écoute Imaginaire est une nouvelle forme d'écoute intuitive permettant d'utiliser son imaginaire pour entrer en rapport avec soi-même ou avec une autre personne. Au fur et à mesure que l'on s'ouvre à son imaginaire, on découvre qu'il est un univers en soi, régi par une sagesse extraordinaire. L'Écoute permet de conscientiser la cause des perturbations et de comprendre les actions à faire pour s'harmoniser davantage à soi-même.

Soins énergétiques

Les soins énergétiques ont pour but d'équilibrer l'énergie vitale et d'optimiser la capacité du corps à se rétablir.

Rééducation psychoénergétique

La rééducation psychoénergétique consiste à utiliser le pouvoir de l'intention pour équilibrer les énergies perturbatrices qui animent le champ d'énergie. La Rééducation permet une meilleure intégration des forces de guérison et une plus grande capacité à assumer le potentiel d'évolution personnelle.

- Consultations en Écoute Imaginaire (en personne ou par téléphone)
- Enseignement personnalisé (en personne ou par téléphone)
- Cours en développement personnel
- Formation professionnelle
- Services et cours donnés par Sylvain Bélanger, auteur de "L'Écoute Imaginaire", "Devenez intuitif" et "Une santé de cuivre"

École de formation en Écoute Imaginaire et Psychoénergétique

Tél. : 08 70 44 67 38

www.ecouteimaginaire.com

Venez nous visiter au salon **Rentrez ZEN** à Paris en septembre.

Voire récit de vie sur CD-rom

Votre histoire, c'est votre patrimoine.
Un patrimoine vivant dont votre descendance va hériter.

Dire votre histoire...
Raconter les moments importants... le difficile
comme le merveilleux... et construire un
"conte de vie".

Prendre la parole, c'est un peu prendre racine

An fil des mots...

Au fil des mots...

...par une rencontre et une conversation intime et
confidentielle, je vous propose de recueillir vos
histoires de vie et de les inscrire sur un CD-rom
personnalisé avec les photos de votre choix.

Association **An fil des mots...**
Sylviane AMOURETTE
Rue de la commune - 26230 GRIGNAN
Tél : 0 875 250 379 - 06 12 69 61 06
E-mail : s.amourette@wanadoo.fr

Quand un vieillard meurt, c'est une bibliothèque qui brule.
Amadou HAMPATHEBA - écrivain et conteur Malien

ECOLE ROBERT MASSON
50 ANS D'EXPERIENCE A VOTRE SERVICE

COURS DE NATUROPATHIE
avec Robert Masson
Un des fondateurs de la Naturopathie française

Méthode unique permettant de maîtriser
rapidement les connaissances fondamentales

CYCLE DE FORMATION PRATIQUE
- LIEU DES COURS PARIS

COURS PAR CORRESPONDANCE
Envoi de documentation sur simple demande:

Tél. 01 45 34 70 83

Email: masson-robert@wanadoo.fr
www.robertmasson.com

EURONATURE
Institut de Formation des Médecines Douces,
membre de la Fenahman*

PARIS - AIX EN PROVENCE
VILLEURBANNE - TOULOUSE

- PRATICIEN DE SANTE NATUROPATHE (niveau I)
- EDUCATEUR DE SANTE
- CONSEILLER EN MAGASIN DIETETIQUE
- POST GRADUÉ (niveau II)

LES STAGES A LA CARTE

- Iridologie ● Diététique / Nutrition ● Réflexologie plantaire
- Drainage Lymphatique ● Biothérapies ● Phytologie
- Aromatologie ● Elixirs Floraux du Docteur Bach
- Morphopsychologie ● Psychologie ● Agrobiologie
- Nos Pieds Nous Parlent

EURONATURE, depuis 1983
5/13 rue Auger - 93500 PANTIN
Tél : 01.48.44.89.75 - Fax : 01.48.44.95.48
E-mail : euronature@wanadoo.fr Internet : www.euronature.fr

* Fédération Française de Naturopathie

Découvrez la pensée d'Omraam Mikhaël Aïvanhov

« Si vous voulez recevoir souvent la visite de la gaieté, cultivez la reconnaissance, la reconnaissance envers le Créateur, envers la nature, envers les humains. Alors, même si vous n'avez aucune raison de vous réjouir, la joie viendra vous prendre par surprise, comme lorsque des amis vous font la bonne surprise d'une visite inattendue. En prononçant le mot « merci », c'est comme une source de lumière, de paix et de joie que vous faites jaillir dans votre âme. Et cette source inonde toutes vos cellules. Peu à peu, vous sentez que quelque chose en vous se vivifie, se fortifie, s'éclaire. Et si un jour vous avez à affronter de grandes épreuves, non seulement vous ne vous effondrez pas, mais vous serez encore capable de continuer à remercier ; et c'est cette capacité de remercier dans les épreuves qui vous aidera à les surmonter. »

Remercier, source de lumière et de joie

Car cela va très au-delà de ce sentiment que vous éprouvez à un moment donné. Dès l'instant où vous introduisez en vous un sentiment de reconnaissance et où vous l'entretenez pour le faire grandir, il ne se limite pas à exister passivement. A cause de la loi d'affinité, il attire par ses vibrations des impressions, des sensations qui lui ressemblent. Toutes les bénédictions vous viennent donc de cette petite chose : un mouvement de gratitude. Dans tout ce qui vous arrive, les peines comme les joies, il y a quelque chose à découvrir pour votre épanouissement, votre compréhension de la vie. Et la gratitude est la clé qui ouvre les portes du vrai savoir.

Extrait du livre LP243 « Le rire du sage » - Collection Izvor

ISBN 2-85566-231-1 Réf. C11FR 19,50 €
ISBN 2-85566-482-9 Réf. P231FR 8,90 €
ISBN 2-85566-235-4 Réf. P212FR 8,90 €
ISBN 2-85566-901-4 Réf. P242FR 8,90 €

ISBN 2-85566-075-0 Réf. C12FR 19,50 €
ISBN 2-85566-330-9 Réf. C13FR 8,90 €
ISBN 2-85566-456-X Réf. P227FR 8,90 €

Le CD inclus dans l'ouvrage associe harmonieusement la voix d'Omraam Mikhaël Aïvanhov lisant les textes du livre, à des musiques et chants mystiques bulgares de Peter Deunos. 17 €

ÉDITIONS PROSVETA - BP 12 - 83601 FRÉJUS CEDEX - Tél. 04 94 19 33 33 - Fax 04 94 19 33 34
international@prosveta.com - www.prosveta.com
Vente en librairies, Fnac, Grandes surfaces culturelles

KINÉSIOLOGIE

Lyon - Avignon
La Rochelle

10ème année
de formations en
Kinésiologie
(plus de 500 h)

Documentation gratuite sur demande :
ESPACE KINÉSIO
3 rue Duviard - 69004 LYON
Tél./Fax : 04 78 30 56 28
espacekinesio@infonie.fr
www.espacekinesiologie.com
(membre de la FFKS et de la FEDEK)

DEVENEZ COACH
SESSIONS CERTIFIANTES :

« Du 3 au 15 juillet 06
ou du 7 au 12 août et
du 6 au 11 novembre 06 »

Gilles GUYON formateur de COACH
Professionnels et auteur du livre
« Le coaching pour TOUS »

>>> L'INTUITION POUR GUIDER SA VIE
« Du 7 au 12 août 06
ou du 20 au 25 août 06 »

>>> PLUS D'AMOUR DANS MA VIE
« Du 20 au 24 juillet 06 »

Vanessa MIELCZAREK auteur du roman initiatique
« le voyage de Léa » a développé le concept de l'intelligence
Intuitive qu'elle transmet dans ses stages. Formatrice en
ressources humaines depuis 14 ans.

Nos sites : www.coachingintuition.com
www.lunionformation.com
Brochures & contact : 04 32 52 18 99

► N° Indigo 0825 001 040

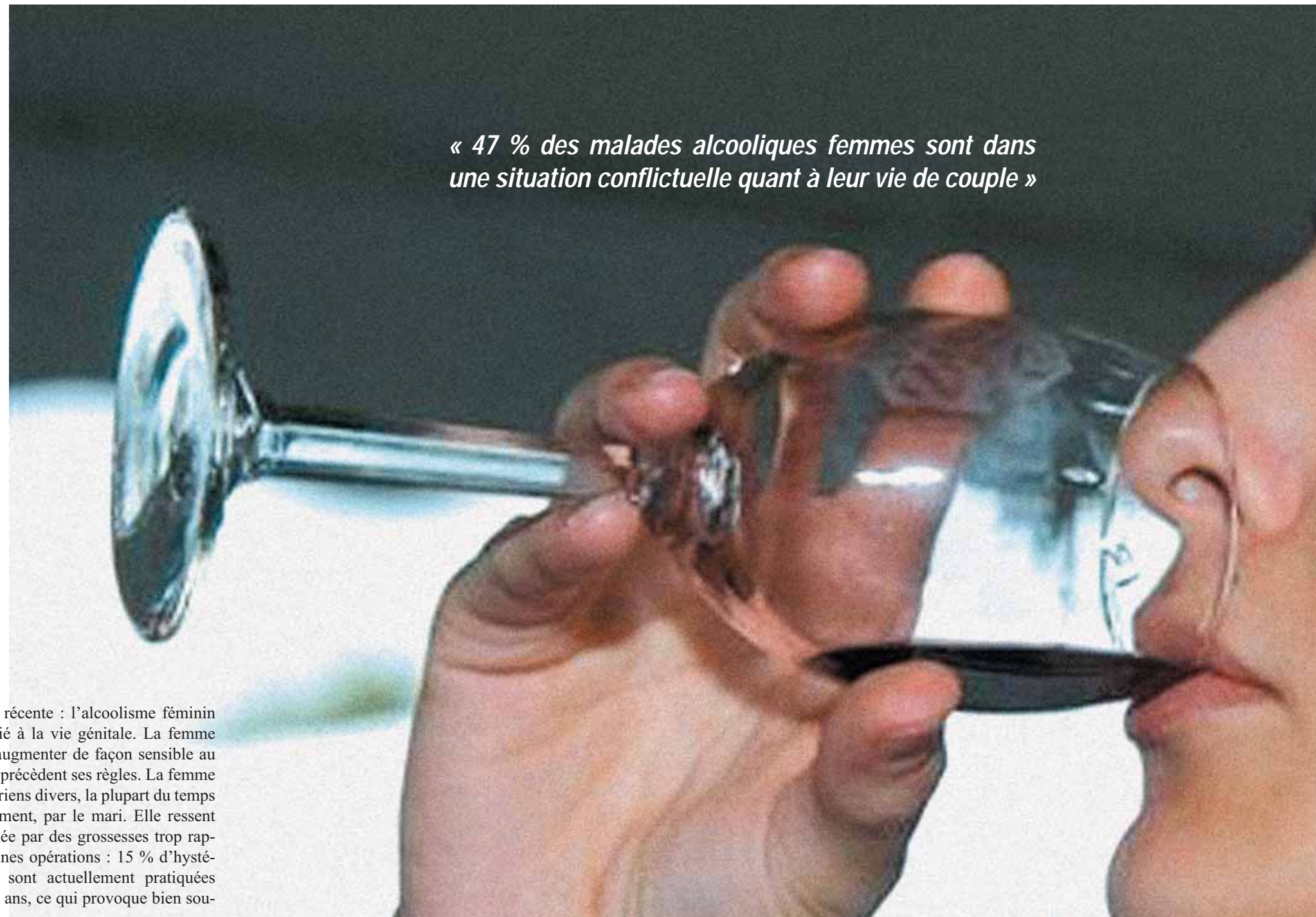
L'alcoolisme au féminin

En 1975, 60 000 cirrhoses ont été relevées chez des femmes. En 1977, 16 322 cirrhosés mouraient (soit 11 628 hommes et 4 694 femmes !). Les polynévrites éthyliques des membres inférieurs, particulièrement douloureuses et handicapantes, sont très fréquentes chez la femme alcoolique. Métabolisant moins bien le toxique alcool, elle voit sa maladie s'aggraver plus rapidement et ceci, rappelons-le, pour une consommation égale à celle de l'homme.

Une moindre résistance physique
Encore une précision indispensable et assez terrifiante : alors qu'un homme solidement bâti devient " alcoolo dépendant " en une quinzaine d'années environ, une femme crée cette même alcoolo dépendance en moins de cinq ans. Quant à un adolescent de 15 ans, il devient alcoolique en cinq ou six mois ! La femme alcoolique mourra généralement dix ans avant l'homme. Soit entre 40 et 45 ans, alors que son compagnon atteindra – péniblement – les 55 ans. Une

autre découverte relativement récente : l'alcoolisme féminin apparaît comme étroitement lié à la vie génitale. La femme voit son alcoolo dépendance augmenter de façon sensible au cours des huit ou dix jours qui précèdent ses règles. La femme peut souffrir de problèmes ovariens divers, la plupart du temps ignorés, plus ou moins sciemment, par le mari. Elle ressent une intense fatigue, occasionnée par des grossesses trop rapprochées et accepte mal certaines opérations : 15 % d'hystérectomies ou d'ovariotomies sont actuellement pratiquées chez la femme de moins de 40 ans, ce qui provoque bien sou-

« 47 % des malades alcooliques femmes sont dans une situation conflictuelle quant à leur vie de couple »





à lire :

«*Toute honte bue*»,
Laure Charpentier
Éditions Grancher,
168 pages, 18 €

parler des femmes qui se retrouvent seules, veuves ou divorcées, solitaires sans l'avoir choisi, abandonnées pour une femme plus jeune ou plus brillante, ces laissées-pour-compte dont la cohorte ne cesse de croître. On sait que 47 % des malades alcooliques femmes sont dans une situation conflictuelle quant à leur vie de couple : séparées, divorcées ou en instance de divorce. Vers 70 ans, on constate l'alcoolisme de la femme âgée : la femme qui vit dans la plus profonde solitude, la femme qui souffre dans son corps, finit un beau jour par ne plus lutter contre l'usure qui l'envahit et se laisse séduire par le mirage de l'alcool, son seul ami...

Et la sexualité ? Que devient-elle dans ce naufrage de la personnalité ?

Pour la femme alcoolique, la sexualité présente quantité d'anomalies. Dans certains cas, la frigidité – totale ou partielle – est constante. En fait, la femme qui boit ne ressent qu'un faible intérêt pour les rapports sexuels. Sa défonce à elle, elle la trouve ailleurs, dans l'alcool, le "roi des inhibiteurs"... Dans d'autres cas, on assiste à des manifestations inverses : hystérie qui se prolonge le plus souvent en réelle nymphomanie quasi

« La femme qui boit ne ressent qu'un faible intérêt pour les rapports sexuels »

inguérissable, même lorsque la femme est parfaitement sevrée de tout alcool.

Nous avons vu que la ménopause était l'un des facteurs prédisposant à l'alcoolisme. La femme ménopausée se sent rejetée, exclue de la population active, c'est-à-dire reproductrice, diminuée dans ses fonctions les plus innées. Ne se venge-t-elle pas de cette frustration gynécologique par un regain d'appétit sexuel ? Ou au contraire, comme nous venons de le voir, par une abstinence totale ? La femme se replie sur elle-même et boit pour oublier le vieillissement qui envahit ses cellules.



Peut-on naître alcoolique ?

De nombreuses études scientifiques ont été consacrées à cette recherche difficile que se pose tout individu alcoolique ou né de parents alcooliques. Cette question, tous les généticiens spécialistes en alcoologie se la sont posée. À l'heure actuelle, on ne peut toujours pas parler de l'existence d'une personnalité pré-alcoolique mais simplement de la probabilité d'un processus héréditaire générateur d'un risque alcool (expériences de Godwin et de ses collaborateurs au Danemark). Et pourtant, si l'on admet que l'instabilité – innée – est un héritage génétique, il est logique de penser que certains enfants réputés instables, agressifs, nerveux, se trouveront entraînés – tôt ou tard – à une compensation dans l'alcool ou dans une autre drogue.

Rappelons également que tous les troubles dits sexuels trouvent leur origine dans des troubles de type nerveux (obsessions mal guéries, traumatismes de l'enfance non révélés, homosexualité camouflée, manque de féminité chez la femme, manque de virilité chez l'homme, hyperémotivité). En deux mots, si le déséquilibre nerveux s'installe, il s'ensuit systématiquement des troubles de la vie affective et, par là même, des dérèglements de la vie sexuelle. Dans le cas – simple et fréquent – de mésentente conjugale, le choc d'une sexualité mal ressentie et mal vécue retentit directement sur le psychisme et peut entraîner le plongeon dans l'alcool (alcoolisme réactionnel, dit "de compensation"). Lorsqu'il y a, au sein d'un couple, constat d'infidélité, le stress vécu par la victime – homme ou femme – suffit à déséquilibrer non seulement la fonction sexuelle, mais aussi les fonctions générales de l'organisme (certaines impuissances sexuelles, chez l'homme, sont directement liées à ce genre de mésaventure). En conclusion, nous constatons que ce sont évidemment les hypersensibles – et les alcooliques n'ont-ils pas la réputation d'être des écorchés vifs ? – qui se trouvent être les plus exposés aux chocs d'ordre émotif. ■

Laure Charpentier



EXPOSÉES AU SOLEIL OU EXPOSÉES AU CANCER ?

En France, 50 à 70% des cancers cutanés sont directement liés à un excès de soleil. Pour prévenir ce danger, il est essentiel d'apprendre à vous protéger et à limiter votre exposition (éviter le soleil entre 12h et 16h). Si vous avez un facteur de risque (peau très claire, nombreux grains de beauté...), ne vous exposez pas au soleil. Pour en savoir plus sur la prévention des risques de cancer de la peau, consultez la brochure de La Ligue.

Toute La Ligue, partout en France : 0 810 111 101 www.ligue-cancer.net



LE CANCER AUSSI AIME LE SOLEIL

pour la vie

Demi Moore

Rencontre

nous parle d'intuition et de sa rencontre étonnante avec Laura Day* ...

Croyez-vous aux heureuses coïncidences ? Ainsi, je fus invitée un jour à une soirée organisée par mon amie Rosanna. J'avais à peine franchi le pas de la porte qu'elle me prit par la main et me conduisit à travers la foule compacte des invités...

– Il y a quelqu'un qu'il faut absolument que tu rencontres, me dit-elle. Si, je t'assure, il faut absolument que tu fasses sa connaissance.

Et je découvris, assise à une table et entourée d'un auditoire visiblement fasciné par ce qu'elle disait, cette femme minuscule qui ressemblait à une enfant abandonnée et avait un regard bleu incroyablement intense. Ce n'était cependant ni la couleur ni la grandeur de ses yeux qui leur donnaient cette intensité, mais la profondeur avec laquelle elle me regardait. On eût dit qu'il n'y avait pas de limites à ce qu'elle pouvait voir. Nous avons agréablement bavardé mais j'ai soudain réalisé qu'elle parlait de détails de ma vie dont seuls mes amis intimes pouvaient être au courant. Encore plus troublant, elle fit référence à des choses que j'étais seule à savoir. Ma curiosité était à son comble et je lui demandai qu'elle était sa profession. Elle me confia qu'elle n'aimait pas le dire parce qu'elle n'avait pas trouvé de mot satisfaisant pour décrire son activité professionnelle. Cependant, elle m'assura qu'elle exerçait en toute légalité.

Ce premier contact fut bref mais, en l'espace de ces quelques minutes, j'avais été frappée au plus haut point par le calme et l'assurance qui semblaient émaner d'elle. Ceci dit, il n'aurait pu y avoir de moment plus propice pour que je rencontre Laura. C'était en effet une période de ma vie où j'avais la conviction que tout me souriait, que je pouvais obtenir ce que je voulais sur un simple claquement des doigts. Je venais de

me marier, j'attendais mon premier enfant et me sentais globalement invincible. Je débordais d'énergie mais je dois dire que tout cela dépassait un peu les bornes et avait besoin d'être canalisé.

À l'issue de notre première rencontre, Laura me prit la main et m'affirma que j'étais exactement là où je devais me trouver, que j'avais seulement besoin d'être un peu patiente et que tout arriverait en temps et en heure. Je sus immédiatement qu'elle faisait référence à ma carrière. Avec mon nouveau mariage et l'arrivée du bébé, mon travail était passé à l'arrière-plan. Et bien qu'il ne fut pas ma priorité à ce moment-là, il conservait néanmoins pour moi une grande importance. Je pense qu'il continuait à me préoccuper inconsciemment mais pas suffisamment pour que j'agisse en conséquence et prenne les contacts nécessaires. Laura me quitta avec des paroles réconfortantes et me rappela de profiter de la vie.

J'eus l'occasion de rencontrer Laura une seconde fois après la naissance de ma fille. Ma carrière redémarrait doucement. Je venais de terminer *Ghost* et j'avais plusieurs films en projet. Il y avait en particulier un film, *The Butcher's Wife*, pour lequel nous avions besoin d'un médium afin de peaufiner certains détails du scénario. Une fois que j'eus appris à mettre un nom sur la profession de Laura, je l'ai choisie sans hésiter pour ce travail. Les gens de la Paramount étaient ravis de sa précieuse collaboration et j'en ai profité moi-même pour mieux cerner le



« On se laisse facilement contaminer par des influences extérieures »

don de Laura. Pendant la réalisation du film, nous avons passé beaucoup d'heures ensemble à améliorer tant le scénario que le profil du personnage que je devais jouer. À la fin de l'une de nos premières séances de travail, Laura m'avertit, mine de rien, que si je ne me sentais pas tout à fait prête à avoir un deuxième enfant, il fallait peut-être que je fasse attention au cours des prochains mois. J'ai éclaté de rire parce que mon mari tournait à Rome et que des milliers de kilomètres nous séparaient. Pas d'inquiétude à avoir mais merci quand même de m'avoir prévenue. Le temps passa et Laura me reparla une fois ou deux de cette précaution à prendre puis n'y revint pas. Nous reprîmes notre travail. De temps à autre, Laura me donnait quelques renseignements personnels que je notais. C'était passionnant mais ça n'avait pas grand-chose à voir avec le film. Je rangeais donc cela dans un coin de ma tête et me remettais au scénario.

Lorsque mon mari, ayant terminé le sien, rentra trois semaines avant la fin de mon tournage, je ne pensais plus à ce que Laura m'avait dit des mois auparavant. Elle et moi avions planifié une dernière séance de travail. Dans l'intervalle, les retrouvailles avec mon mari furent grandioses et passionnées. Lorsque je suis arrivée à cette dernière réunion de travail avec Laura, elle me demanda d'emblée :

– *Tu es enceinte ?*

Elle vit mon sourire ébahi se dessiner sur mon visage et s'exclama :

– *Félicitations !*

Elle savait et je savais. Il s'avéra que c'était vrai...

« L'intuition n'est vraiment rien d'autre qu'un mécanisme interne qui vient à notre secours dès qu'il s'agit de prendre une décision »

Lorsque je me suis mise à écrire l'introduction du livre *Guide pratique de l'intuition*, écrit par Laura Day, j'ai fouillé dans mes papiers pour retrouver les notes que j'avais prises pendant la rédaction de mon scénario et qui pourraient m'aider à mieux expliquer l'expérience que j'avais eue de l'intuition de Laura. Eh bien, aujourd'hui encore, elle ne cesse de m'étonner. J'ai découvert ainsi dans mes notes éparpillées que Laura avait prédit l'importance de la couverture d'un certain magazine qui allait changer profondément la manière dont le public me percevait, qu'elle avait prédit également que ma carrière ne prendrait véritablement son essor qu'à partir de mes trente ans, ce qui m'avait désespérée alors puisque je n'en avais que vingt-sept ! Aujourd'hui, je me rends compte que ce qu'elle m'avait dit à l'époque s'est réalisé comme elle l'avait prédit : ce n'est qu'au cours des dernières années que j'ai tourné les films les plus importants de ma carrière. Et quand je réfléchis au passé

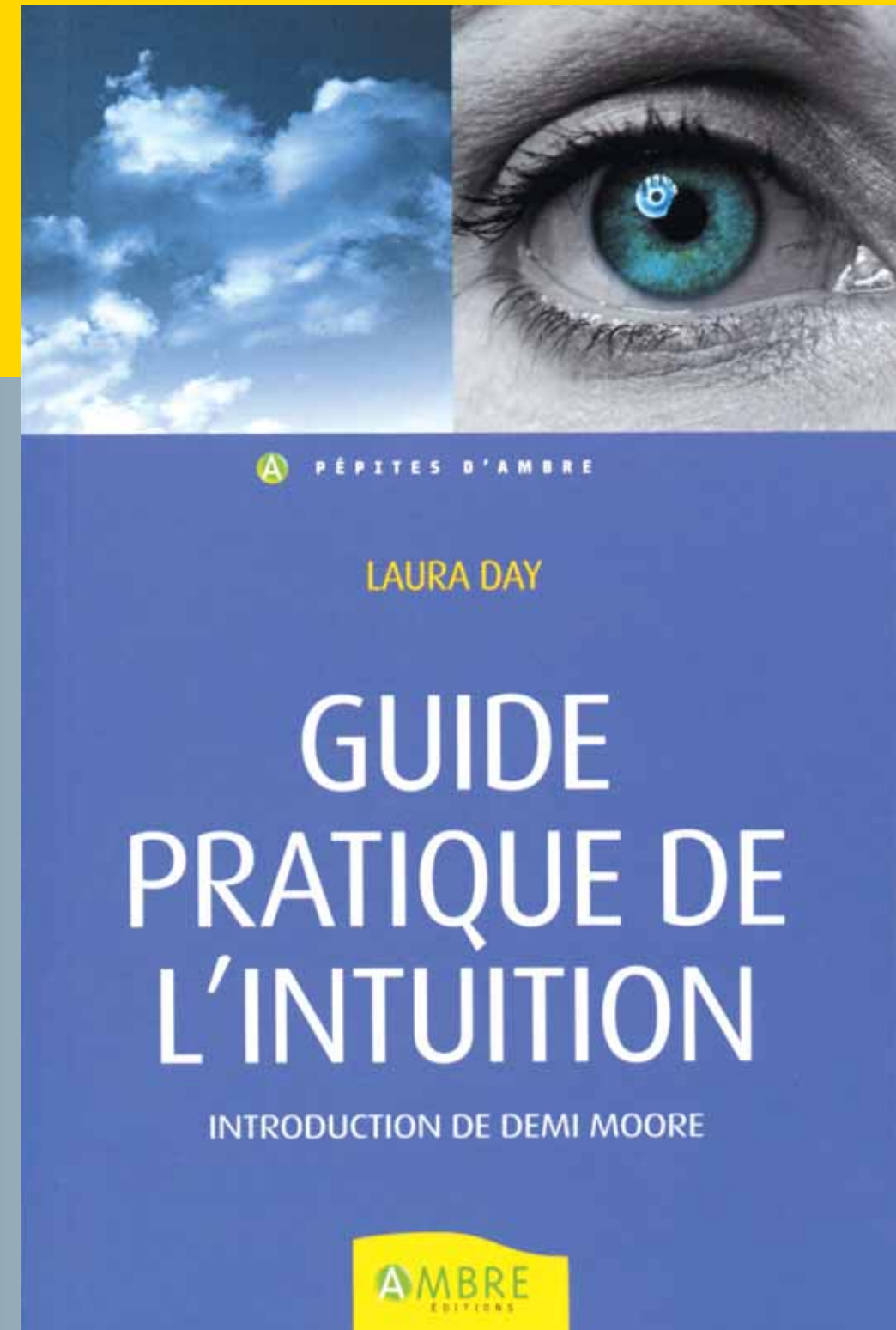
proche, avec ses hauts et ses bas, j'ai vraiment l'impression que ça ne fait que commencer, tout du moins, je l'espère !

Laura est une femme remarquable avec un don tout aussi remarquable mais ce qui pour moi est le plus extraordinaire chez elle, c'est la manière dont elle m'a appris à croire en moi et en mon intuition. L'intuition n'est vraiment rien d'autre qu'un mécanisme interne qui vient à notre secours dès qu'il s'agit de prendre une décision. C'est ce qu'on appelle aussi l'instinct ou les *tripes* ou la petite voix, ce je-ne-sais-quoi qui nous dit de prendre telle direction plutôt qu'une autre. Et qui, associé à de l'entraînement, nous donne les moyens de prendre de bonnes et solides décisions. La grande question n'est pas de savoir ce qu'est l'intuition ni comment ça marche mais bien plutôt de déterminer si nous sommes disposés à lui faire confiance et à se faire confiance. J'ai, pour ma part, vécu en faisant confiance à mon intuition et en agissant instinctivement. Mais je réalise qu'on se laisse facilement contaminer par des influences extérieures qui font barrage à notre intuition et qu'on a tendance à rechercher la caution des autres pour se rassurer sur nos choix, au lieu d'aller chercher en nous la réponse qu'il nous faut. C'est bien sûr en agissant qu'on améliore sa vie : plus j'ai fait confiance à mes instincts et à mon intuition, plus j'ai cru en moi.

Les problèmes surviennent quand on commence à interpréter ses intuitions, à avoir des arrières-pensées ou à lutter *contre* parce que notre intuition nous emmène parfois dans une direction où nous ne voulons pas aller. La situation tourne alors au conflit intérieur. Ce qui nous conduit généralement à une grande leçon de vie parce que nous avons fait un choix, pas un mauvais choix, juste un choix mais un choix qui va apporter un conflit douloureux. Pourquoi nous torturons-nous de la sorte ? Essentiellement parce qu'il nous manque les outils et les informations nécessaires. Mais, surtout, parce que nous laissons la peur et le manque de confiance en soi gouverner notre vie.

Si j'ai une chose à dire à propos de mon itinéraire personnel, c'est que nous ne sommes pas sensés avancer seuls. En cherchant des réponses à mes questions, j'ai rencontré des gens extraordinaires qui ont des dons semblables à ceux de Laura et qui, comme elle, dispensent un enseignement afin de mettre leur don au service d'autrui. En tant que femme et que mère, j'ai vu avec quel soin Laura s'applique à éduquer les gens et à les délivrer de leurs peurs. L'enseignement pratique dispensé dans son ouvrage *Guide pratique de l'intuition* vous permettra d'apprendre comment l'intuition fonctionne dans tous les domaines de l'existence, comment aussi reprendre les commandes de sa vie. Je vous souhaite un bon voyage : considérez que ce livre n'est rien d'autre qu'une carte routière... ■

* Laura Day est l'auteur du *Guide pratique de l'intuition*, 354 pages, 8€, paru chez Ambre Éditions.



Guide pratique de l'intuition

Intuition. Pressentiment. Sixième sens. Quelle que soit la manière dont vous l'appellez, vous vous en servez chaque jour. Quelle que soit la décision à prendre – quelle sorte de tapis acheter pour le salon, quels vêtements mettre pour une réunion importante, quel accord financier à monter pour le travail – la décision finale provient en partie du côté intuitif de notre esprit.

Laura Day a enseigné à des managers, des analystes financiers, des stars et des docteurs, comment se servir consciemment de notre sixième sens caché.

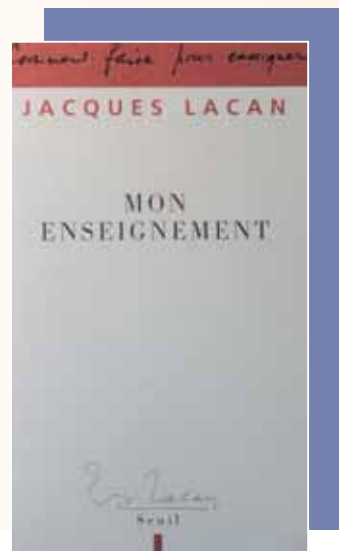
Au contraire de beaucoup de spécialistes qui vous disent que vous devez être né avec un sixième sens, Laura Day nous prouve que toute personne, avec un peu de pratique, peut devenir consciemment intuitive et user de son sixième sens. Dans son

livre, elle nous montre comment ses étudiants ont appliqué ses techniques pour découvrir les incroyables pouvoirs de leur esprit. Désormais, ils se servent de ces techniques pour s'aider à prendre les décisions nécessaires dans la vie quotidienne. Et vous pourrez bientôt en faire autant :

- suivre vos pressentiments et contrôler vos passions
- prendre de meilleures décisions
- deviner les autres et mieux les comprendre
- prédire les bonnes stratégies
- être mieux informé sur votre santé
- savoir choisir l'âme sœur
- comprendre ce que vous souhaitez réellement...

Signes & sens

a sélectionné pour vous



Jacques Lacan
Mon enseignement

Chacune des trois conférences ici recueillies est une opération commando. Lacan se parachute devant des auditoires de rencontres. Il a une heure pour leur dire qui il est et ce qu'il fait. Il les rend sensibles au contraste suivant :

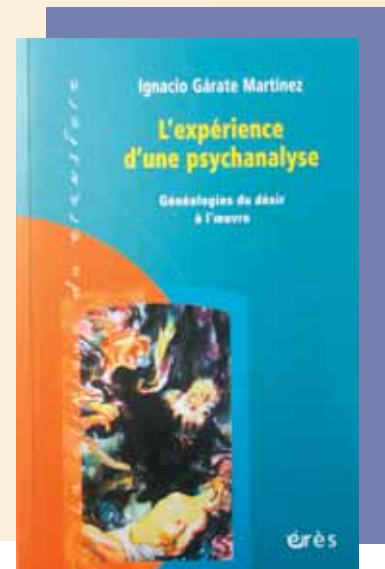
a) L'inconscient est admis, n'épate plus personne, mais ce n'est que par un effet de propagande ; la psychanalyse, on s'y est habitués, mais comme à une mode thérapeutique, servie par des « boniments » qui la ramène à du déjà-connu.

b) Cependant, la psychanalyse introduit à une expérience sans pareille. L'inconscient freudien est une nouveauté sans précédent. Les faits ainsi révélés sont inassimilables aux évidences du sens commun comme aux présupposés de la philosophie. Pris au sérieux, ils exigent de tout repenser à nouveaux frais. Lacan s'y est attelé lui-même parce que ça s'est trouvé comme ça (anecdotes).

Sa méthode est de partir de ce que tout le monde sait. Puis, insensiblement, astucieusement, comme en se jouant, il fait jaillir en cascade des concepts surprenants : une pensée qui ne se pense pas elle-même ; un inconscient qui est langage ; un langage qui est « sur le cerveau, comme une araignée » ; une sexualité qui « fait trou dans la vérité » ; un Autre où cette vérité s'inaugure ; un désir qui en est issu, et ne s'en extrait qu'au prix d'une perte, toujours ; et l'idée que tous ces paradoxes répondent à une logique, distincte de ce que l'on appelle « le psychisme ».

Jacques-Alain Miller

Jacques Lacan, Éditions du Seuil
(collection Champ Freudien dirigée par J.-A. et J. Miller).



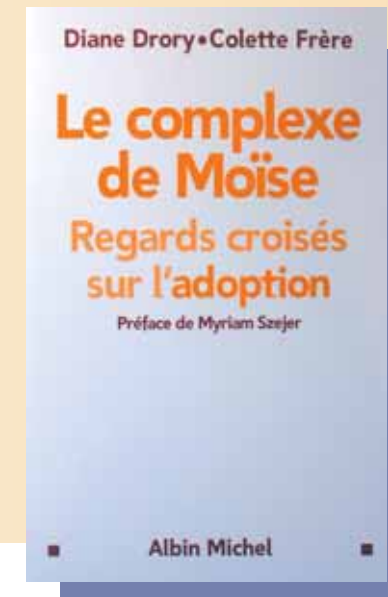
L'expérience d'une psychanalyse
Généalogies du désir à l'oeuvre

« Pour fonder son style propre en psychanalyse – et la psychanalyse n'est pas seulement les « effets » que l'on produit, mais tout autant la « théorie » que l'on parvient à produire sur ces effets –, il convient de s'éloigner du texte qui nous a formés pour interroger notre expérience et la laisser dire jusqu'à l'erreur s'il le faut. Dire comme un devoir éthique sans souci excessif de la cohérence ou des ruptures épistémologiques. Dire l'expérience d'une analyse pour témoigner du parcours d'une parole en acte.

Cette parole semble chez moi ancrée autour des questions qui touchent à la fonction paternelle, à la position filiale, à l'intégration de la loi, la plénitude de la joie, l'énigme de l'amour... Toutes ces expériences impossibles autour desquelles tourne ma clinique et qui se déplacent avec les cures qu'il m'est donné de conduire. Il n'y a pas de psychanalyse en dehors de la clinique du transfert.

L'expérience d'une psychanalyse ne change pas une personne ; le déplacement qui s'y opère est oblique, le sujet n'y prend pas un sens contraire dans la direction de sa vie, cela se passe hors sens, dans la constatation que nos actes portent autrement, même si nous demeurons « le même ». Nos tics, nos amours, nos lubies, notre culture, nos habiletés subissent des petits détours, des variations d'intensité parfois, mais en restant là où c'était : ce qui « transforme », c'est la manière de dire « je » qui advient et qui produit une chimie différente dans la chanson de nos vies »

Ignacio Gárate Martínez, Éditions érès
(collection « La Clinique du transfert »).



Le complexe de Moïse
Regards croisés sur l'adoption

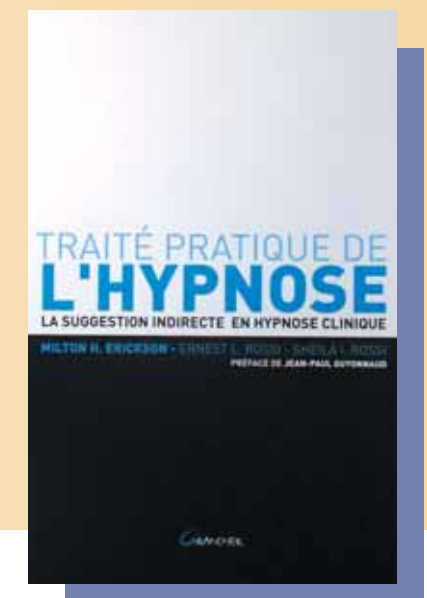
Moïse reçut dans sa corbeille d'adoption un bel héritage. Et pourtant il se révolta contre son peuple adoptif.

Si tout humain se construit avec le complexe d'Œdipe, l'adopté, lui, doit y ajouter le complexe de Moïse qui caractérise sa filiation. L'amnésie infantile n'efface rien : un enfant adopté est toujours tiré des eaux, celles de sa mère biologique, et il reste inconsciemment imprégné des paroles qui ont été dites en ce temps-là.

Comment faire, de ce murmure laissé en héritage, une force vive ? Soutenir son processus d'identification à la filiation adoptive ? Lui garantir le droit à la double loyauté ? L'aider à intégrer dans son histoire la blessure de l'abandon ? L'accompagner au cours de ses interrogations sur ses origines ?...

Douze adoptés, tous adultes, répondent à ces questions à travers le récit de leur vie, qu'ils ont confié à Colette Frère, celui de leur parcours, jonché de bien des paradoxes dont il faut trouver le sens. Un sens mis en lumière par le regard que Diane Drory, psychanalyste, pose depuis de nombreuses années sur les questions d'adoption.

Diane Drory, Colette Frère, Éditions Albin Michel.



Traité pratique de l'hypnose
La suggestion indirecte en hypnose clinique

Jusqu'à présent, seuls quelques morceaux épars de l'œuvre d'Erickson avaient paru. Voici pour la première fois une présentation complète de ses travaux.

Ce traité est le résultat d'une retranscription de séances d'hypnose, où l'on voit le praticien à l'œuvre, en direct. À l'origine de ce livre, une psychologue : elle se prend au jeu d'une hypnothérapie pour se former elle-même à cette discipline. Les séances seront enregistrées en présence d'E. Rossi qui analysera, en dialogue avec Erickson, les procédés et mécanismes mis en œuvre pour communiquer avec l'inconscient du patient.

D'emblée, Erickson utilise le modèle de l'apprentissage précoce, qui est une induction à l'hypnose par la conversation. Un thérapeute compétent n'est pas un homme de spectacle, mais un observateur de la nature humaine. Cette retranscription, avec les silences, pauses et intonations de voix de l'hypnothérapeute, avec aussi les signaux indirects qu'ils impliquent, constitue non seulement un témoignage vivant et inédit, mais surtout un apport indéniable à la connaissance de l'hypnose, que les approches théoriques ne sauraient seules fournir.

Milton H. Erickson, Ernest L. Rossi, Sheila I. Rossi,
Éditions Grancher.

Signes & sens
votre dossier...

Sommaire

DOSSIER

- 48 Comment bien embrasser...
- 52 7 façons d'être heureux à deux
- 56 L'infidélité en question
- 60 Une sexualité épanouie, qu'est-ce que c'est ?
- 66 La jalousie est-elle une preuve d'amour ?
- 70 Psy-test : Êtes-vous passionné(e) ?
- 74 L'accouchement sans violence
- 78 Les Na ont-ils une sexualité perverse ?
- 82 L'amour sans se tromper
- 86 Les asexuels : comment font-ils ?
- 92 Aimer un homme plus âgé que mon père...
- 98 Quand le couple se sépare...
- 102 Les massages d'amour
- 104 Jeu-test : Évaluez et exploitez votre capital séduction

L'amour et nous

Si l'amour peut rendre fou, toujours est-il que nous rêvons tous de vivre pleinement ce sentiment tout aussi exceptionnel qu'ambivalent ! Il faut dire que nous avons quelques circonstances atténuantes face à nos passions amoureuses : dès notre naissance, l'amour a aurolé notre démarrage dans l'existence. Et même si nous n'étions pas vraiment désirés par nos parents, les pulsions psychosexuelles étaient déjà au rendez-vous ! Ainsi, téter le sein ou suçoter la tétine du biberon nous apportait déjà de quoi faire une première expérience du plaisir. Et de cette jolie mémoire-là, nous ne guérissons jamais... Tout comme nous ne venons pas plus à bout de la recherche d'une sorte de double que nous fantasmons avoir perdu en poussant notre premier cri. Ainsi donc, l'amour concernant chacun d'entre nous, nous vous offrons un nouveau dossier de jolies pages de belles interrogations, de subtiles réponses, de pur bonheur...

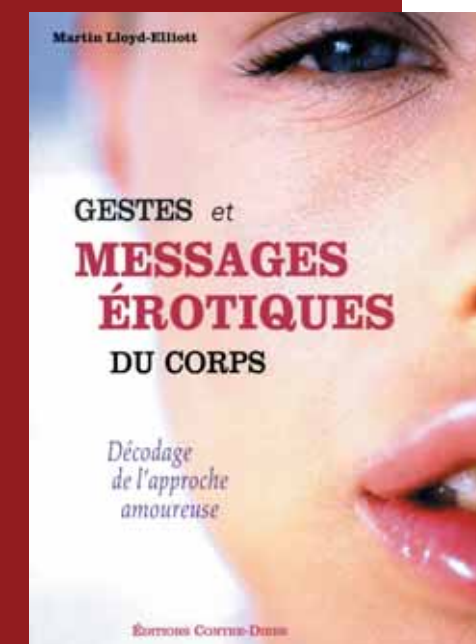
Comment bien embrasser...

Le baiser est l'un des signaux sexuels non verbaux les plus intimes et sensuels dont nous disposons. La façon dont nous embrassons quelqu'un la première fois affectera la poursuite de la relation.

Normalement, quand vous êtes présenté à quelqu'un lors d'une situation sociale, vous échangez une poignée de main ; en partant, selon la tournure de la rencontre, vous pouvez échanger un baiser dans les airs pour prendre congé. Si le baiser est déposé sur la joue, il doit être bref, pas plus de trois quart de seconde. Si vous prolongez cette durée jusqu'à environ quatre secondes, le message non verbal est clair : " Vous me plaisez et j'ai envie de vous embrasser davantage ! "...

Comment bien embrasser

N'essayez jamais d'imposer trop tôt un baiser. Les baisers doivent progresser lentement, pour que les deux partenaires soient à l'aise et excités. Si vous tentez d'embrasser sur la bouche une personne qui n'y est pas prête, vous l'inciterez à se retirer ou à s'écarter maladroitement en vous offrant au mieux une joue ou vous ren-



«*Gestes et messages érotiques du corps*»,
Éditions Contre-Dire,
160 pages, 20 €



Apprenez à lire sur les lèvres

À mesure que la passion s'accroît, les lèvres se séparent davantage. Les hommes tendent à précipiter cette étape en pressant fortement leurs lèvres contre celles de leur partenaire, en introduisant leur langue dans sa bouche, en envahissant son espace. Les préférences individuelles varient énormément ; ainsi, ne supposez pas qu'une autre personne aime être embrassée de la même façon que vous aimez l'être. Le baiser passionné excite certains. Allez-y cependant doucement – si vous lui laissez le temps, votre partenaire vous montrera par l'exemple comment il ou elle aime être embrassé(e) –. Accordez vos lèvres aux siennes et interprétez le comportement de celles-ci. Tous les messages sont possibles : trop vite, trop fort, plus profond, moins de pression, mordiller la lèvre, suçoter la langue, lécher les dents, jouer à croiser la langue, assouplir la langue, la durcir, etc...

Le baiser peut et doit être une expérience entièrement sensorielle. Il est aussi la connexion probablement la plus intime que deux personnes peuvent établir. Il exige une considération attentive, de la pratique et de la sensibilité.

Martin Lloyd-Elliott*

À lire : *Gestes et messages érotiques du corps*, Éditions Contre-Dire, 160 pages, 20 €.

contrez une mâchoire crispée et des lèvres serrées. Dans l'idéal, la progression doit se dérouler ainsi :

- > Embrassez-vous d'abord sur les lèvres, bouche fermée. Les baisers deviennent lentement plus appuyés, la bouche toujours fermée.
- > Entrouvrez légèrement vos lèvres, pour sentir réciproquement votre haleine et goûter votre salive. Vous profiterez ainsi d'un bon nombre d'informations, dont les sécrétions sébacées indiquant le degré d'excitation. Sentez la chaleur du souffle du partenaire.
- > À mesure que la passion s'accroît, écarter davantage vos lèvres, en vous ouvrant littéralement l'un à l'autre. Comme les lèvres et la langue sont très sensibles à la température, leur chaleur est un signe certain d'excitation sexuelle. Par contre, la peau et les lèvres froides suggèrent de ralentir et de reculer.

À faire et à ne pas faire

Le souffle et la salive sont d'important messagers non verbaux. Dans l'idéal, vous devez offrir à la personne que vous

« Les glandes sébacées, situées dans la bouche et aux commissures des lèvres, libèrent des substances chimiques, grands stimulants sexuels »

voulez embrasser un message biologique aussi naturel que possible.

À faire :

Assurez-vous que vos dents sont propres.

Assurez-vous que votre souffle est propre et naturel.

Évitez de manger de l'ail.

À ne pas faire :

Fumer

Utiliser du dentifrice, un bain de bouche ou un spray buccal juste avant de donner un baiser.

Boire excessivement.

Passer trop rapidement à des baisers appuyés ou profonds.

Les odeurs fortes, comme le tabac, le dentifrice, la bière, l'ail, masquent ce que vous êtes sexuellement, comme une couverture placée sur votre tête. Les glandes sébacées, situées dans

la bouche et aux commissures des lèvres, libèrent des substances chimiques, grands stimulants sexuels. Le mélange de cette stimulation, très enivrante et agréable, avec notre propre " empreinte " salivaire est la façon la plus sensuelle d'échanger des données personnelles. D'habitude, après le premier baiser profond, nous savons si nous convenons physiquement à l'autre... ■

Les essences au naturel, les essences du bien-être

Traitement et hygiène de la peau Brûlures, piqûres et coups de soleil

"sauvez votre peau avec le tiercé gagnant SOLVAROME"

► **Solvarome Concentré**
Code ACL 704 72 46
14,90€ le flacon (60 ml)

► **Solvarome Crème**
Code ACL 729 50 10
8,60€ le tube (50 gr)

► **Solvarome Gel Douche**
Code ACL 732 06 30
9,35€ le flacon (200 ml)



www.solvarome.com

"Vendu en pharmacie depuis plus de 40 ans, SOLVAROME CONCENTRÉ est un complexe équilibré à 20 % d'huiles essentielles de lavande de Provence, de géranium odorant, de thym, de romarin, de cyprès, de myrte, de sauge et de sarriette, réputé pour son efficacité dans le traitement et l'hygiène de la peau. C'est dans ce juste équilibre que réside le renom et l'efficacité de SOLVAROME.



SOLVAROME CONCENTRÉ apaise très efficacement les brûlures, les coups de soleil, les piqûres d'insectes, assainit les lésions cutanées et active leur cicatrisation.

Laboratoires SOLVAROME - 46 rue d'Amsterdam - 75009 PARIS - tel/fax : 01 45 26 52 70 - E-mail : solvarome@noos.fr

N'hésitez pas à nous contacter !

Les 7 façons d'être heureux à deux

de Marie Borrel*

Tous les couples le savent bien : la vie à deux n'a rien d'un long fleuve tranquille et les embûches sont nombreuses sur le chemin. Pourtant, par définition, si l'on partage sa vie avec une personne que l'on a choisie, c'est pour être plus heureux que lorsqu'on était seul !

Contrairement à ce que nous avons lu, enfant, dans les contes de fées, il ne suffit pas de rencontrer quelqu'un qui provoque en nous une émotion intense, et que « Ils furent heureux et eurent beaucoup d'enfants ». C'est sans doute parce que là commencent des difficultés qui n'ont rien de symbolique ni de chevaleresque. C'est la vie quo-

« L'amour n'est pas donné en cadeau au moment de la rencontre et pour l'éternité. Il se construit, patiemment »

cette émotion soit partagée, pour que la vie à deux soit sereine. D'ailleurs, ce n'est certainement pas un hasard si, dans lesdits contes, l'histoire s'arrête pudiquement au seuil de la vie de couple et se solde par un laconique : tidiennne qui est en jeu, avec ses égratignures, ses contrariétés, ses sautes d'humeur, ses espoirs déçus...

La sincérité... et vous ?

La perfection existe	<input type="checkbox"/> oui – <input type="checkbox"/> non
Rire de sa pudeur	<input type="checkbox"/> oui – <input type="checkbox"/> non
Ne jamais valoriser l'autre	<input type="checkbox"/> oui – <input type="checkbox"/> non
Lui dire souvent <i>oui</i>	<input type="checkbox"/> oui – <input type="checkbox"/> non
Le langage du cœur	<input type="checkbox"/> oui – <input type="checkbox"/> non
Des fleurs à la moindre occasion	<input type="checkbox"/> oui – <input type="checkbox"/> non
La franchise en toute circonstance	<input type="checkbox"/> oui – <input type="checkbox"/> non
La peine de mort pour crime passionnel	<input type="checkbox"/> oui – <input type="checkbox"/> non
Lui faire confiance	<input type="checkbox"/> oui – <input type="checkbox"/> non

+ de oui

Vous n'êtes pas très à l'aise dans la communication amoureuse. Essayez d'isoler uniquement ce que vous appréciez chez votre partenaire et... dites-le lui ! C'est une bonne habitude à prendre qui facilite les relations de couple, tout en les optimisant...

Autant de oui que de non

Votre franchise peut vous jouer des tours. Apprenez à contrôler vos pulsions, même si celles-ci vous donnent raison *a posteriori*. Il vaut mieux analyser que juger. Pour cela, rien de très compliqué : faites l'effort d'identifier vos propres projections. Ce tri salvateur stoppera bien des envies de conflits.

+ de non

Votre sincérité est non seulement bien maîtrisée mais de belle qualité. Entendez par-là que vous avez la parole et le ton justes lorsqu'il s'agit de dire ce qui vous peine ou vous enthousiasme. Votre cœur sait se mettre au diapason de l'autre car vous savez attendre que le désir de votre interlocuteur soit parfaitement identifiable par lui. En d'autres mots, la patience est votre plus fidèle compagne !



« Le couple est le lieu où l'on peut donner tout ce que l'on porte en soi de plus beau »

Une tolérance respectueuse

La vie de couple est tissée de ces petites choses qui, peu à peu, abîment le désir, la tendresse et la confiance, si l'on n'y prend pas garde. C'est que l'amour n'est pas donné en cadeau au moment de la rencontre et pour l'éternité. Il se construit, patiemment.

Parmi les briques les plus importantes de cet édifice figure le respect de l'autre et surtout de son territoire. Chacun a le droit de se préserver une parcelle de territoire qui n'appartient qu'à lui. La fusion totale (moi et toi, partout et toujours) n'a jamais donné de bons résultats à long terme. On finit par oublier qui l'on est vraiment.

Pour parvenir à établir cette tolérance respectueuse, il n'y a pas d'autre voie que la confiance. La jalousie, la suspicion et le mensonge sont les poisons du couple. La parole est essentielle. Mais elle ne circule pas entre deux amants comme elle circule entre deux amis ou entre parents et enfants. La communication dans le couple est faite de silences autant que de mots, d'écoute autant que de confidences.

On ne peut pas dire, tout, tout le temps. Mais le couple est le lieu où l'on peut donner tout ce que l'on porte en soi de plus beau. Où l'on peut aussi, par moments, régresser avec l'autre dans une confiance aussi absolue que celle de la toute petite enfance.

Voici quelques pierres blanches pour aider tous les petits Poucet qui ont entamé ce long chemin, parfois difficile, mais si riche d'espoir et de bonheur...

Quelques outils qui aident à être heureux

> *Je m'autorise à être heureux(se) :*

C'est un point de départ incontournable. Si nous ne nous autorisons pas à être heureux, comment un couple, quel qu'il soit, pourrait-il nous combler ?

➔ Si cela m'est difficile, j'essaie d'en trouver la cause.

Nos empêchements sont très souvent liés à notre histoire initiale, à la façon dont nos parents nous ont aimés. Il est parfois utile de nous le rappeler...

> *Je respecte l'autre dans ce qu'il est :*

Au début d'une relation, nous avons tendance à projeter sur l'autre nos fantasmes, nos espoirs, nos rêves. Comme s'il s'agissait d'une toile blanche. Ce faisant, nous oublions de voir

ce qu'il est vraiment.

➔ Je le respecte aussi dans ce qu'il dit, ce qu'il pense, ce qu'il éprouve...

Le respect de l'autre n'est réel que si l'on prend en compte toutes les facettes de son être, même les plus intimes.

> *Je prends conscience de mes défauts :*

Avant que l'autre soit amené à nous reprocher quoi que ce soit, il vaut mieux être conscient soi-même de ses propres écueils, de ses attitudes et comportements susceptibles de gêner l'autre.

➔ J'essaie de corriger les défauts qui me gênent.

Nous avons toujours des traits de caractère dont nous aimerions bien nous défaire, des habitudes que nous aimerions perdre, et d'autres auxquelles nous tenons même si elles ne facilitent pas les relations aux autres. Mieux vaut être clairs là-dessus, pour tenter de corriger ce que nous n'aimons pas en nous.

> *Je l'étonne ! :*

L'habitude est l'un des plus violents poisons du couple. Nous devrions toujours nous attacher à faire surgir un brin d'imprévu dans le quotidien.

➔ J'ose...

Se laisser aller à des caresses inhabituelles ou porter des tenues originales ; préparer le plat que l'autre adore ou improviser une sortie imprévue ; dire des mots d'amour ou entendre des déclarations fougueuses... Il y a tant de choses que l'on ne s'autorise pas, spontanément, à vivre ! Un effort s'impose... ■

* Pour en savoir plus, lire :

81 façons d'être heureux à deux,
Guy Trédaniel Éditeur, 98 p, 6 €



ETHNOLIA

Les solutions bien-être

> LES SOLUTIONS BEAUTÉ

L'hygiène du visage

- Crème anti-ride à l'églantine (régénérante - 50 ml = 24 €)
- Crème acné et couperose à l'échinacée (reconstructive - 30 ml = 18 €)
- Crème hydratante au calendula et miel (hydratante - 50 ml = 24 €)
- Crème nutritive au calendula et à la mauve (nutritive - 50 ml = 24 €)
- Lait purifiant et reconstituant à la fleur de lys (purifiant - 150 ml = 11 €)
- Lotion tonifiante à la rose (apaisante - 150 ml = 11 €)
- Huile végétale à l'immortelle (purifiant - 50 ml = 13 €)

L'hygiène du corps

- Crème minceur prêle fucus (reminéralisante - 150 ml = 32 €)
- Crème buste galega houblon (stimulante - 150 ml = 32 €)
- Crème corps et jambes thym, genièvre, sauge, hammamélis (tonifiante - 150 ml = 32 €)
- Lait pour le corps achillée, miel, échinacée (adouçissant - 200 ml = 15 €)
- Crème mains à l'achillée (réparatrice - 50 ml = 13 €)
- Crème pieds à la sauge (anti-inflammatoire - 50 ml = 15 €)

Vacances et plein air

- Crème avant solaire au calendula (bronzage naturel - 120 ml = 11 €)
- Crème après solaire au millepertuis (calmante - 125 ml = 11 €)
- Crème pour la protection du derme (piqûres d'insectes - 50 ml = 13 €)
- Aqua solaire à l'immortelle (réhydratante - 200 ml = 12 €)
- Pur monoï de Tahiti (protecteur - 250 ml = 30 €)

> LES SOLUTIONS de MASSAGE

- Huile d'argan (prévention du vieillissement - 50 ml = 12 €)
- Huile de perilla (agissante - 50 ml = 20 €)
- Huile de rose musquée (restructurante - 50 ml = 20 €)
- Huile de sésame (enrichissante - 50 ml = 10 €)
- Huile de tamanu (activatrice - 50 ml = 25 €)
- Beurre de karité (nourissant - 100 g = 18 €)

> LES SOLUTIONS de la RUCHE ou SPÉCIFIQUES

- Force vitale (énergétique - 125 g = 14 €)
- Régénérateur capillaire (fortifiant - 100 ml = 17 €)
- Bionicot (détoxicant - 60 ml = 23 €)
- Ordi-Plus (équilibrant - 30 ml = 13 €)

> LES SOLUTIONS BUCCALES

- Dentifrice sans fluor (solution active - 75 ml = 12 €)
- Bain de bouche (protecteur - 50 ml = 16 €)
- Haleine fraîche (durable - 15 ml = 15 €)

> LES SOLUTIONS de la MER

- Bain de mer Nature (pour les peaux irritées - 500 g = 15 €)
- Bain de mer Orange (pour les hypertendus - 500 g = 19 €)
- Bain de mer Romarin (pour les hypotendus - 500g = 19 €)
- Pédibain (pour une bonne circulation du sang - 100 g = 15 €)

> LES SOLUTIONS FENG-SHUI

- Lampes de sel (bien-être intérieur = 29 €)
- Bougeoirs de sel (qualité de l'air = 12 €)
- Encens (le plaisir des sens - sans charbon - lot de 30 = 12 €)



Nom - prénom : _____ Adresse : _____
Code Postal : _____ Ville : _____ Tél : _____

Je commande (veuillez écrire le détail de votre commande ci dessous) :

+ Frais de port et d'emballages = 5 euros

Total : ----- euros

CB N° _____ Date de validité _____

Chèque bancaire à l'ordre des Éditions RIS

Bulletin à renvoyer accompagné de votre règlement à : Éditions RIS - allée Louis Montagnat - ZA Chalançon 1 - 84270 VEDENE

Signature

L'infidélité en question

Le point de vue d'Yvon Dallaire, psychosociologue

La fidélité sexuelle est un acquis récent de l'humanité et date de l'époque romantique. Doit-on aujourd'hui remettre en question cette forme d'exclusivité amoureuse ?

En fait, depuis la révolution sexuelle des années 60, la tendance a été, chez certains philosophes et autres penseurs, de minimiser les effets négatifs d'une " simple infidélité ", pour reprendre leur propre expression. Leur slogan semble être " le plaisir pour le plaisir ". Pourquoi remettre une relation en jeu pour si peu ? C'est une façon tout à fait schizoïde de croire que l'on peut s'engager dans des rapports sexuels intimes sans implications émotive et relationnelle.

Les illusions entourant le couple

La manifestation la plus extrême de cette pensée fut la création des " surrogates " par certains sexologues californiens, *surrogate* étant un terme anglais signifiant *partenaire sexuel, substitut*. Les surrogates sont employés par des sexothérapeutes pour enseigner aux hommes et aux femmes, aux prises avec des dysfonctionnements génitaux, les différentes techniques amoureuses et sexuelles. Ces surrogates sont parfois les thérapeutes eux-mêmes ou des massothérapeutes professionnels. Ces pratiques sont encore en cours en Amérique et en Europe et possiblement ailleurs. En outre, il existe de nombreux mythes concernant l'infidélité, même chez des intervenants conjugaux bien intentionnés :

1- *Ce qu'on ne sait pas ne peut faire de mal*. Ce mythe conduit nombre d'hommes et de femmes à taire leur infidélité, sous prétexte de ne pas faire mal à l'autre. Le problème est que la personne infidèle sait qu'elle a été infidèle et ce fait existera toujours entre les deux partenaires. C'est pourquoi les infidèles en arrivent à révéler leur " secret " afin de se libérer de ce poids qu'ils sont seuls à supporter, avec toutes les conséquences qui s'ensuivent. L'autre inconvénient, c'est que très souvent le partenaire apprend l'infidélité plusieurs années plus tard et constate que sa relation était basée sur un mensonge.

2- *L'infidélité est thérapeutique*. Certaines personnes croient que l'infidélité peut compenser la monotonie sexuelle installée dans un couple et qu'elle peut même raviver la passion entre les partenaires. C'est du moins la thèse des échangistes qui proposent l'infidélité au su et au vu de l'autre. Les sexologues connaissent les

Votre dossier



à lire :

«*Qui sont ces couples heureux*»,
Yvon Dallaire
Éditions ViaMedias
276 pages, 17,90 €

« *De nos jours, de plus en plus de femmes sont infidèles uniquement pour le plaisir* »



Les aventures extraconjugales

De tous les moments difficiles, la découverte de l'infidélité du partenaire est probablement le pire de tous car elle remet en question l'une des principales bases de la relation conjugale : la confiance. Le drame de l'infidélité est qu'elle confirme aussi que notre partenaire est un être humain vulnérable, ce qui hypothèque l'une des dimensions essentielles de l'amour : l'admiration. C'est pourquoi l'infidélité constitue, pour la plupart des couples, un tremblement de terre majeur : *Comment puis-je continuer d'aimer un être fautif, un être qui n'est plus à la hauteur de mes aspirations ? Comment puis-je aimer un être qui me trahit et que je n'admire plus ?*

Il n'est donc pas surprenant que deux couples sur trois mettent fin à leur relation après cette découverte, incapables de recréer la confiance et l'admiration fondamentales. Mais l'infidélité n'est pas la cause du divorce ; elle est plutôt la conséquence d'un déséquilibre conjugal. Si cette infidélité permet, en thérapie ou non, de rétablir l'équilibre, le couple pourra survivre mais avec une profonde cicatrice. Sinon, il y aura une blessure conjugale permanente qui nourrira le déséquilibre originel, blessure que la personne trompée aura tendance à utiliser contre le partenaire infidèle lors de conflits ultérieurs.

Des statistiques parlantes

On n'est pas infidèle lorsqu'on est véritablement heureux, à moins d'être masochiste. De plus, comme on le constate chez les couples heureux, la fidélité envers soi et ses engagements, ainsi qu'envers l'autre et les engagements pris avec cet autre, constitue une des bases du bonheur conjugal. La réalité est que plus de 95 % des gens interrogés considèrent que la fidélité est importante pour la survie d'un couple. Mais, malgré cette croyance, plus d'un homme et d'une femme sur deux vit au moins une aventure extraconjugale au cours de sa vie, si l'on tient compte des couples non mariés. Ce qui fait que près de 80 % des couples sont un jour où l'autre aux prises avec l'infidélité de l'un et/ou de l'autre. Or, 65 % des couples divorcent après la découverte de l'infidélité et plus de la moitié des autres n'arrive jamais à pardonner cette trahison. À peine 15 % survivent à l'infidélité, particulièrement ceux qui ont consulté pour comprendre les raisons de cette infidélité. De quelle "bienheureuse" infidélité parle-t-on alors ? Pourquoi prendre le risque de détruire ce qui a pris tant de temps et d'énergie à se construire, si ce n'est que parce que l'on ne trouve plus dans le couple ce qu'on y recherche légitimement ?

Plus que la peur des conséquences néfastes de l'infidélité sur l'équilibre du couple, la véritable réflexion est surtout éthique et doit faire appel à la dignité humaine : à quoi sert la vibration sexuelle des corps si elle ne s'accompagne pas d'une vibration du cœur et de l'esprit ? La fidélité devient alors une question de décision. Cette décision sera-t-elle prise par le cerveau primitif, guidé par la recherche du plaisir et la fuite de la douleur, par le cerveau émotif à la recherche d'intensité ou par le néocortex, siège de la conscience et du sens éthique ? Quoi qu'il en soit, seul l'être humain possède une morale et les partenaires des couples heureux semblent l'utiliser davantage que ceux des couples malheureux. ■

ravages causés au couple par l'infidélité. C'est très loin d'être thérapeutique : on ne peut régler un problème en ajoutant un autre problème par-dessus.

3- *L'infidélité est la principale cause du divorce.* Quoique l'infidélité soit souvent l'occasion ou le prétexte du divorce, elle est plutôt la conséquence d'un déséquilibre ou d'une insatisfaction conjugale que la cause. Hommes et femmes deviennent la plupart du temps infidèles pour compenser les frustrations sexuelles et émotives vécues à l'intérieur du couple.

4- *Tout le monde le fait, fais-le donc.* Vous connaissez l'histoire des moutons de Panurge, personnage d'un roman de Rabelais, qui s'étaient tous suicidés en se jetant du haut d'une falaise. Ce n'est pas parce qu'un comportement est "in" qu'il est nécessairement sain.

5- *L'infidélité est sexuelle.* Certains croient que s'il n'y a pas eu pénétration, il n'y a pas eu véritable infidélité. Allons donc ! Saviez-vous qu'un homme qui délaisse sa partenaire pour consacrer tout son temps à son travail ou la femme qui s'éloigne de son amant pour s'occuper de façon exclusive de son enfant sont tous deux infidèles ? L'infidélité ne se situe pas seulement en bas de la ceinture, elle peut aussi être affective et relationnelle.

6- *L'homme est infidèle pour le sexe, la femme pour l'amour.* Cette croyance conduit notre société à pardonner plus facilement l'infidélité des hommes, la disant moins grave que l'infidélité du cœur. Sauf que mon expertise sexologique me conduit à penser qu'au-delà du sexe, l'homme recherche sur-

« Plus d'un homme et d'une femme sur deux vit au moins une aventure extra-conjugale au cours de sa vie »

tout à combler un vide affectif. Et, de nos jours, de plus en plus de femmes sont infidèles uniquement pour le plaisir.

7- *Les femmes sont monogames par nature, les hommes par accident...* dit St-Thomas d'Aquin, il y a une éternité. Nos 50 à 60 % de femmes modernes infidèles nous prouvent actuellement le contraire.

8- *Le sexe est meilleur avec l'amant ou l'amante.* Parfois, mais très souvent, le sexe n'est ni meilleur, ni pire. Il est même surprenant de constater jusqu'à quel point l'autre ressemble au partenaire ou est même moins attrayant que lui.

9- *L'infidélité est sans danger.* La première importante conséquence d'une infidélité est la perte de confiance. La perte de respect (du partenaire, des enfants, des amis...) en constitue une autre. Or, que vaut une relation sans confiance et respect réciproques ? Dans les cas les plus dramatiques, des gens ont tué ou se sont suicidés à la suite de la découverte d'une infidélité. Sans parler des maladies transmissibles sexuellement : avoir un rapport sexuel avec une personne, c'est aussi avoir un rapport avec toutes les personnes qui ont eu des rapports intimes avec elle.

7 jours / 7



**Votre bilan prévisionnel
personnalisé, immédiat**

Votre inconscient vous parle et vous donne les bonnes pistes à suivre

La psychanalyse et la linguistique

La psychanalyse est une lecture de l'inconscient. Cette méthode utilise des supports différents comme la parole qui permet d'entendre ce qui ne se dit pas, mais aussi le rêve, le dessin, toute production artistique et les écrits. Chaque mot contient des sons ou phonèmes qui peuvent rester silencieux, muets, lorsqu'ils correspondent à des difficultés personnelles ; ces refoulements produisent des résistances qui amènent des processus de blocages entraînant, pour la plupart, des situations d'échec.

Une interprétation des non-dits permet la levée des barrages, donnant ainsi au sujet la possibilité d'évoluer selon ses aptitudes et ses réelles capacités.

Pour obtenir votre bilan prévisionnel personnalisé, immédiat, établi par un linguiste de formation psychanalytique, téléphonez et dictez une phrase de votre choix.

Offre spéciale !

pour tout appel passé le jeudi, le dimanche ou les jours fériés :

20 % de réduction
soit **59€** seulement

Pour les autres jours de la semaine, le bilan complet (passé, présent et avenir) est de **76 €**.

**« Téléphonez et dictez
une phrase de votre choix »**

 **04 90 86 91 87**

Paiement sécurisé CB

Une sexualité épanouie, qu'est-ce que c'est ?

Une sexualité harmonieuse est essentielle à l'entente d'un couple. Mais comment conserver une sexualité épanouie en dépit du temps qui passe et de la lassitude qui s'installe ? Une tâche pas toujours aisée et pourtant primordiale.

Avoir une sexualité satisfaisante est essentiel pour assurer la pérennité d'un couple. C'est aussi un important facteur de bien-être physique et psychologique, sur lequel il serait dommage de faire l'impasse. Le plaisir physique déclenche la sécrétion d'endorphines, qui procurent une sensation de plénitude. Ces mêmes endorphines contribuent aussi à diminuer l'anxiété. Au point de vue psychologique, le plaisir sexuel permet de décontracter les muscles et de stimuler les systèmes hormonaux, circulatoires et cardiaques. Il contribue donc à réduire les risques de problèmes cardio-vasculaires. En outre, il aide à lutter contre les effets négatifs de la ménopause et réduit également les problèmes d'incontinence en faisant travailler les muscles pelviens. Mais les bienfaits du plaisir sexuel régulier ne s'arrêtent pas là...

Le cercle vertueux

Les capacités intellectuelles sont stimulées dans l'acte amoureux et, en particulier, la créativité. Les échanges à l'intérieur comme à l'extérieur du couple sont facilités. Les personnes satisfaites de leur sexualité, bien dans leur peau, sont naturellement plus enclines à aller vers les autres, ce qui leur apporte nombre de satisfactions en retour. C'est le cercle vertueux ! On peut parler de sexualité épanouie quand chacun des partenaires se sent satisfait et respec-



à lire :

« *Le sang des femmes* »
Médecine, psychanalyse, anthropologie
L'Esprit du temps, 180 p., 21€

« Le plaisir sexuel permet de décontracter les muscles et de stimuler les systèmes hormonaux, circulatoires et cardiaques »



à lire :
« Une autre femme »
Donatella Caprioglio
Hachette Littératures, 158 p., 16€

té, qu'il est capable
de s'abandonner.

Son plus grand enne-

mi est certainement la monotonie. Pour l'éviter, les couples auront donc à cœur de tenter de nouvelles expériences pour conserver leur désir intact : nouvelles positions, endroits insolites, dévoilement des fantasmes, revalorisation des préliminaires. Sachez aussi entretenir une part de mystère afin que votre partenaire soit intrigué par vous et continue à vouloir vous découvrir. Pour cela, évitez de trop vous épancher sur votre passé, ayez des activités et des centres d'intérêt différents. Le désir diminue quand notre conjoint ne cherche plus à nous séduire. Et pourquoi chercherait-il à nous séduire s'il a l'impression de nous connaître parfaitement ?

Une sexualité où chaque partenaire trouve son compte

Autre condition indispensable pour conserver – ou découvrir – une sexualité épanouie : avoir une bonne hygiène de vie. À savoir : une quantité suffisante d'heures de sommeil, une activité sportive régulière (pour favoriser tonus et souplesse, ainsi que pour conserver une silhouette harmonieuse qui continuera à plaire à votre partenaire) et une alimentation saine. En cas de baisse de désir, vous pouvez privilégier ces aliments : le

« Surmenage et baisse de la libido sont souvent liés »

gingembre, le ginseng, les graines de guarana et de kola ou encore la traditionnelle gelée royale. Méfiez-vous toutefois des prétendus aphrodisiaques qui inondent le marché. Les gélules à base de vitamines et de minéraux peuvent peut-être vous apporter un supplément d'énergie dans la vie quotidienne mais ils seront sans effets sur votre désir sexuel. Même si ces produits sont estampillés 100 % naturels, ils sont aussi 100 % inefficaces ! L'ingestion de phéromones, ces célèbres substances chimiques volatiles, ne vous permettra nullement de séduire le sexe opposé, malgré les dires d'alléchantes publicités. La prise d'hormones mâles, sous forme de testostérone et de sul-

Convoiter rime-t-il avec tromper ?

Les Écritures Saintes nous l'assurent. Effectivement, fantasmer sur le voisin, alors qu'on est mariée, peut entraîner des modifications de comportement au sein du couple. Mais l'inconscient est puéril. Les bénéfices d'une situation virtuelle sont nombreux : tout d'abord, le fait de ne pas vivre réellement avec la personne que l'on désire secrètement évite d'imaginer les aléas et les difficultés d'un quotidien que l'on partage (problèmes financiers, enfants, belle-famille, etc.). Et, de fait, on échappe aux réactions véritables de la personne convoitée, en cas de crise... Autrement dit, on idéalise toujours l'individu qui nous attire mais que l'on ne connaît pas fondamentalement. C'est d'ailleurs un des inconvénients majeurs du sexe sur Internet avec des conséquences souvent dramatiques mais tu es puisque l'on touche à l'interdit. Ainsi, si l'on se détourne de notre partenaire, il est encore temps de réagir et d'en parler ensemble. Ne dit-on pas sagement que l'on sait ce que l'on a mais que l'on ne sait pas ce que l'on aura...

fate de DHEA, pratiquée depuis plusieurs années aux États-Unis pour doper le désir féminin, n'est pas non plus conseillée, en raison de résultats non prouvés et, surtout, d'effets secondaires possibles, comme la prise de poids ou une pilosité accrue.

Entre le travail, les tâches ménagères et les enfants, on n'a plus forcément le temps ou l'envie de se consacrer à sa vie sexuelle. Surmenage et baisse de la libido sont souvent liés. Or, moins on fait l'amour, moins on a envie de le faire. Consacrez donc du temps à votre vie sexuelle. Vous pouvez, par exemple, faire garder vos enfants un peu plus régulièrement. Des détails anodins en apparence, comme enlever la télé de la chambre ou acheter du gel en cas de lubrification insuffisante (fréquente après une grossesse ou à la ménopause), peuvent produire leurs petits effets. Mais, dans tous les cas, n'attendez pas pour réagir. Plus vous laisserez traîner les choses, plus les frustrations seront profondes. Si vous ne constatez pas d'amélioration, n'hésitez pas à consulter un généraliste, un sexologue, un gynécologue, un psychanalyste ou même un ostéopathe. ■

Nathalie Jeanjean

- Lire :
Sexualité épanouie, l'approche sophrologique,
Raymond Abrezol, Éditions Jouvence.



L'atelier de l'être

Votre bien-être et votre mieux-être sur mesure

Animation, Formation coaching, Management et Ressources Humaines à la carte...

Journées thématiques, interventions en entreprises, team building, coaching d'équipe et de dirigeants, suivi spécialisé

L'ATELIER DE L'ÊTRE : Votre bien-être et votre mieux-être sur mesure, coaching individuel, coaching sportif, training et développement personnel, thérapies brèves, suivi personnalisé...

Des techniques innovantes et efficaces à votre disposition :

- **Power-Plate** : la pleine forme en 10 minutes : tonification et renforcement musculaire, amélioration de la circulation sanguine, lutte contre l'ostéoporose. Les effets de la powerplate : entraînement rapide et intensif, brûlage des graisses, circulation sanguine, coordination, condition physique, flexibilité et étirement, coup de pouce naturel des hormones de bien-être...
www.power-plate.fr

- **Luxopuncture** : alliant auriculothérapie et digitopuncture, aide et soulage : tension psychique, compulsions (nourriture et tabac), appétit excessif, métabolisme affaibli, rétentions lymphatiques. Contribue à équilibrer les fonctions de l'organisme et à dynamiser le métabolisme.
www.luxomed.com

- **Bol d'air Jacquier** : respirer le bien-être et la vitalité (nous sommes référencés centre bol d'air Jacquier)
www.holiste.com
et bien d'autres techniques permettant de gagner en bien-être et mieux-être
"Relaxation, Olfactothérapie, Modelages du Monde, Circuit training Personnalisé..."

Nous vous recevons à Cuges-les-Pins
sur rendez-vous au 04 42 73 54 10

NB : Nous vous offrons une séance découverte sur la Power Plate exclusivement sur rendez vous...

Une équipe professionnelle et expérimentée (diplômée d'État) vous accompagne avec simplicité, générosité et efficacité.

Sud développement coaching - 35 bis chemin du Puits Saint Marc - 13780 Cuges-Les-Pins
Contact : 04 42 73 54 10 ou 06 74 15 11 59 ou 06 07 01 95 87
E - mail : paul.zinini@wanadoo.fr

Bol d'Air Jacquier® : respirez !



www.sud-developpement-coaching.com

« PRATIQUE DU COACHING »

« Comment construire et mener la relation »

Un livre de Bernard HÉVIN* et Jane TURNER*
interÉditions

Ce nouvel ouvrage de Bernard Hévin et Jane Turner détaille les subtilités et les critères auxquels doit répondre la relation coach/coaché pour le bon déroulement d'un coaching.



Le coaching, et particulièrement le coaching de vie, est avant tout une communication relationnelle inter-active entre deux personnes. Dans ce contexte, le rôle d'assistance du coach est primordial : il signifie que le principal agent et facteur de changement est toujours le coaché lui-même. Pour exemple, nous vous présentons ici la carte des domaines de vie. Elle fait partie du modèle créé par les auteurs. Celui-ci est basé sur 7 cartes qui représentent une grille de lecture, pour aider le coach dans l'écoute de son client. Ce modèle sert uniquement à favoriser le processus d'auto-réalisation du coaché. Le rôle fondamental du coach est d'accompagner le coaché dans un voyage dont ni le but, ni la direction ne sont connus d'avance.

Carte N° 4 : les domaines de vie (extrait)

Pour une théorie d'un véritable carpe diem

Et si le présent n'était pas qu'un instant mais une durée dans laquelle seraient pris en compte tous les domaines de vie ? Dans cette optique, le présent doit représenter l'adéquation entre notre projet de vie, sa réalisation, la signification que nous lui accordons et la satisfaction que nous en retirons. Et cela, à tous les instants de la démarche : depuis l'élaboration de notre projet à son lancement et à sa concrétisation. Aussi, la part du temps qui nous est imparti sur terre, le présent (et non l'instant) est le temps où nous pouvons nous suffire en étant le plus possible nous-même, sans nous cacher derrière un masque. Nous accédons ainsi à l'autonomie, à la liberté...

Vivre pleinement chacun des domaines de vie

Il appartient à chacun d'être vigilant sur, et de se prémunir contre, tout ce qui pourrait rendre insatisfaisant un domaine de l'existence. Nous devons prêter une attention particulière aux obstacles internes, à tous les messages reçus qui, lorsque nous

vivons nos désirs de changement, nous invitent à la culpabilité et à la peur d'être obligé de payer le prix de notre outrecuidance au taux de l'infortune. Car, la croyance que l'on ne puisse pas tout avoir fait nous met en colère. La peur d'étaler son bonheur est un vieux réflexe associé à notre besoin de sécurité.

Enrichir nos domaines de vie

Le repos et la créativité nous offrent des moyens pour réaliser la lente maturation qui nous permet de devenir ce que nous voulons être. Le repos n'est pas une paresse de l'esprit mais un moment créatif. En faisant en sorte que s'harmonise notre temps à celui de l'autre et des autres, nous échappons au principe de l'exploitation pour restituer celui de l'amour.

*Bernard Hévin, psychosociologue, psychothérapeute, coach les individus et les équipes.

*Jane Turner, psychologue clinicienne, psychothérapeute, coach les individus et les groupes.

Tous deux sont membres titulaires de la Société française de Coaching. Ils ont créé Le DÔJÔ, Centre de développement personnel et professionnel, systémique et stratégique.

43 rue Daubenton
75005 PARIS
Tél. 01 43 36 51 32
Site web : www.ledojo.fr
Email : contact@ledojo.fr



Centre de développement personnel et professionnel

Notre programme de formation 2006-2007



Nos formations certifiantes à des métiers

Coach

Coaching professionnel - Coaching de vie - Coaching d'équipe
Le modèle créé et mis au point par Bernard HÉVIN et Jane TURNER vous permet d'intervenir dans ces 3 domaines.
Votre certification vous permet d'avoir le soutien commercial du "Resô-coach - Le réseau des coachs certifiés du DÔJÔ"

Psychothérapie

Devenez praticien en psychothérapie spécialisée en PNL et Hypnose Ericksonienne
Cette formation imminemment pratique vous donne accès aux métiers de la relation d'aide et de la psychothérapie.
Elle vous permet aussi de comptabiliser les heures de formation nécessaires à l'obtention du Certificat Européen de Psychothérapie (C.E.P.).

Formateur en Relations Humaines

Au cours de ce cursus, vous allez vous approprier et vous saurez comment enseigner les bases des relations humaines en entreprise : Communication, styles de management, animation, participation, motivation, délégation, conditions de travail, etc.
Vous saurez également présenter et vendre vos formations aux responsables d'entreprise.

Supervision de Pratiques Professionnelles

Des outils et des techniques

PNL-Constructiviste
Hypnose Ericksonienne
Analyse Systémique
Process-Communication-Management
La Ligne du Temps
Tâches, Rites et Rituels
Accompagnez l'Excellence
Dire, s'exprimer avec aisance
Vendre : pourquoi et comment
Analyse Transactionnelle
Sémantique Générale
Estime et Affirmation de Soi

Jane TURNER
Bernard HÉVIN

ATELIERS DE
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

animés par Jane TURNER et Bernard HÉVIN

Comment Construire sa Vie Adulte
15-16-17-18-19 juillet 2006

Hypnose Autrement : auto-hypnose
dans la vie quotidienne
28-29-30 juillet 2006

Groupe de rencontre - autonomie et dialogue
30 septembre-1er octobre 2006


Métaphores de vie : ma vie en métaphores
1er-2 novembre 2006

Initiation au psychodrame
27-28 janvier 2007

Images de soi
16-17-18 mars 2007

Soirées d'informations à thème gratuites.
Dates et renseignements disponibles sur notre site www.ledojo.fr

La jalousie est-elle une preuve d'amour ?



La jalousie accompagne souvent la relation amoureuse et, comme elle, répond à des objectifs de perpétuation de l'espèce. Mais contrairement à la passion et aux ébats sexuels, celle-ci n'est en général pas agréable à vivre. Or, la nature a tendance à récompenser les comportements utiles par le plaisir. C'est dire que la jalousie que nous connaissons aujourd'hui est certainement une forme altérée, voire dégradée, d'un phénomène originel. C'est en tout cas ce que laissent supposer ses deux caractéristiques essentielles : sentiment de possession bafoué et faible estime de soi.

« L'envie est liée au manque, la jalousie à la perte »

Tout d'abord, l'impression de possession est ce qui distingue la jalousie d'autres émotions, notamment l'envie avec laquelle elle est souvent confondue. Mais l'apparente ressemblance de ces deux sentiments s'arrête là : l'envie est liée au *manque*, la jalousie à la *perte*. En d'autres termes, on est envieux des biens, du statut ou des avantages de quelqu'un d'autre mais on est jaloux de ce que l'on aimerait conserver et que l'on risque de perdre. Par exemple, un enfant sera envieux du jouet de son petit frère mais jaloux de l'amour et de l'attention que ses parents accordent à ce dernier. Un homme sera envieux de la nouvelle voiture de son voisin mais jaloux que sa femme s'intéresse à celui-ci. Dans l'envie, le mouvement vise à *obtenir*, dans la jalousie, à *retenir*. La première est la motivation du conquérant, la seconde la crainte du propriétaire. Cette distinction est de taille car la jalousie se base sur un sentiment de *possession*.

L'insécurité

Pour risquer de perdre, il faut posséder. C'est en cela que la jalousie se différencie de l'amour. Dans l'amour, il n'est pas question de possession : intimité, oui, complicité, oui, engagement, oui, sentiments, oui mais possession, non ! Dans une

relation amoureuse, aucun des partenaires ne possède l'autre puisque l'amour se nourrit de liberté. C'est de plein gré et avec plaisir que l'on se donne à cet autre. L'obligation tue l'amour ; elle ôte cette liberté fondamentale et réduit ainsi le partenaire à l'état de serviteur dont on peut user à sa guise. C'est sans doute dans des phrases comme *ton corps m'appartient*, largement relayées par l'Église, qu'il faut voir la source de nombreuses détresses conjugales. Par conséquent, si la jalousie procède d'un instinct de possession lésé, elle ne s'inscrit déjà plus dans la dynamique de l'amour, ainsi que le prétendait La Rochefoucauld : *Il y a dans la jalousie plus d'amour-propre que d'amour*.

La deuxième caractéristique essentielle de la jalousie est de s'appuyer sur une faible estime de soi. Le scénario de la jalousie implique au moins trois acteurs et la comparaison tourne toujours en défaveur du jaloux : *Mais qu'a-t-il de plus que moi ?* La valeur intrinsèque que s'accorde le jaloux est plutôt faible ; c'est pourquoi les autres représentent une menace à ses yeux : son partenaire pourrait lui préférer quelqu'un de mieux que lui. La jalousie se nourrit d'inquiétude au sujet de l'exclusivité des sentiments du partenaire.

Cette défaillance dans l'estime de soi se traduit par un mode

« La jalousie se nourrit de l'incertitude et s'accompagne de doutes permanents »

d'attachement où règne l'insécurité, elle-même héritée de la petite enfance. De nombreux psychologues se sont penchés sur cette question de l'attachement entre un bébé et sa mère (ou toute autre figure d'attachement). Ils ont constaté qu'un tel lien apparaissait dès la naissance et avait, pour fonction principale, de maintenir la proximité avec l'adulte. Tout d'abord avec des comportements innés, tels que chercher le regard de l'autre, pleurer de façon à le faire venir, s'agripper à lui, se blottir dans ses bras. Puis avec des attitudes bien différenciées comme sourire davantage à celui qu'il reconnaît ou, plus tard, se déplacer vers lui. Cet adulte, et les personnes qui jouent le même rôle auprès du bébé en s'occupant régulièrement de lui, forment alors une base de sécurité. En sa présence, le petit osera entreprendre l'exploration du monde.

Les trois déclinaisons de l'attachement

Mais tous les attachements n'ont pas la même qualité. La psychologue Rita Ainsworth en a proposé une classification selon trois modalités : sécurisées, ambivalentes et insécurisées. Ces trois déclinaisons de l'attachement se vérifient à travers une expérience simple, réalisée en laboratoire avec la mère et son nourrisson. On observe comment celui-ci réagit suite à une absence plus ou moins prolongée de la première, alors que d'autres personnes se trouvent dans la salle. L'attachement est qualifié de *sécurisé* quand l'enfant accueille sa mère avec joie lors de son retour et qu'il recherche activement sa présence. Il est dit *ambivalent* lorsqu'il se réjouit du retour de sa mère mais qu'il refuse après d'aller dans ses bras et d'être consolé par elle. Enfin, l'attachement est *insécurisé* lorsque le petit se détourne de sa mère, alors même qu'elle souhaite le contact avec lui, pour se rapprocher de personne étrangères. Dans ce cas, la séparation est vécue avec beaucoup de stress par l'enfant. Au niveau statistique, 60 % des enfants bénéficient d'un attachement sécurisé, 10 % se placent dans la catégorie ambivalente et tout de même 30 % répondent à un attachement insécurisé ou évitant. De nombreuses raisons peuvent expliquer la genèse de cet attachement défaillant : par exemple, un stress à la naissance, une séparation forcée par la passé (hospitalisation décès, etc.), une maladie de la mère (dépression, alcoolisme, etc.), des compétences sociales limitées de la part de celle-ci (incapacité à répondre aux demandes de l'enfant, à décoder ses cris, etc.).

La matrice des relations affectives futures

La relation entre l'enfant et sa mère (ou la personne qui la remplace) étant la matrice de toutes les relations affectives futures, il paraît évident que l'expérience d'un attachement insécurisé ou ambivalent dans la petite enfance va marquer la façon d'aimer de l'adulte. Là où règne l'insécurité se développent des inquiétudes quant à la stabilité et la sérénité de la relation amoureuse. Les intentions et la loyauté du partenaire



Une émotion tardive qui peut devenir tragique

La jalousie fait partie du registre des émotions. Néanmoins, elle n'est pas considérée comme une émotion fondamentale, telle que la colère, la peur, la tristesse ou la joie. Celles-ci apparaissent en effet dans les premiers mois de vie chez le nourrisson et s'expriment de façon innée et universelle sur le visage : un bébé n'a pas besoin d'apprendre à sourire, ni à pleurer. La jalousie, quant à elle, n'imprime aucune marque caractéristique sur le visage de celui qui l'éprouve. En outre, elle apparaît beaucoup plus tard, vers dix-huit mois en moyenne car elle nécessite des facultés cognitives plus développées : le concept de soi doit impérativement être formé. Le jaloux doit être capable d'expérimenter le *je*, c'est-à-dire être pleinement conscient de lui-même, comme dans la honte ou la culpabilité. De plus, la jalousie implique toujours une troisième personne : c'est une tragédie qui ne peut pas se jouer à deux seulement, ce qui nécessite des représentations mentales plus complexes. Enfin, sur le plan du vécu, la jalousie ne surgit que rarement seule. La plupart du temps, elle est mêlée à l'une des émotions fondamentales : la colère (*je vais lui montrer de quoi je suis capable !*), la peur (*qu'est-ce que je deviendrais sans lui ?*) ou la tristesse (*je ne suis pas assez bien pour elle !*).

sont régulièrement mises en doute, aucun argument de sa part ne pouvant suffisamment rassurer. Il est notoire que la jalousie se nourrit de l'incertitude et s'accompagne de doutes permanents. L'engagement dans la relation amoureuse ne peut alors se faire sans réserve et la confiance envers l'autre n'est pas établie. Or, l'engagement et la confiance sont deux piliers de l'amour. Si ceux-là ne sont pas solides, c'est tout l'édifice qui devient instable et qui s'écroule : les sentiments amoureux ne peuvent à eux seuls soutenir la relation dans la durée. La jalousie mine donc l'amour plutôt qu'elle ne le favorise. Elle ne peut par conséquent pas être considérée comme une preuve d'amour.



Yves-Alexandre Thalmann*

*à lire :

« Les 10 plus gros mensonges sur la vie de couple »
Yves-Alexandre Thalmann
Dangles, 225 p., 16€.

La communication relationnelle

avec la méthode

E.S.P.E.R.E.

Énergie Spécifique Pour une Écologie Relationnelle Essentielle

DVD
VIDEO
2 h 40



Jacques Salomé

Un jardinier des relations humaines

LA MÉTHODE E.S.P.E.R.E.

(ÉNERGIE, SPÉCIFIQUE POUR UNE ÉCOLOGIE RELATIONNELLE ESSENTIELLE) que nous présente Jacques Salomé, dans ce DVD, est une démarche d'apprentissage à la communication relationnelle.

Cette approche est proposée comme un outil de travail que chacun peut s'approprier soit dans le cadre de sa vie familiale, professionnelle ou celui de sa vie personnelle.

Elle ouvre à la responsabilité, à la créativité et au respect de soi et de l'autre. À travers des exemples, tirés du vécu des participants d'un séminaire de formation à la méthode E.S.P.E.R.E., Jacques Salomé montre à la fois les difficultés importantes, mais aussi les possibilités et les ressources de cette approche.

Le contenu :

1 - Introduction. 2 - Le système S.A.P.P.E. 3 - La méthode E.S.P.E.R.E. 4 - Les outils de la communication. 5 - Le bâton de parole. 6 - L'écharpe relationnelle. 7 - Visualisation externe. 8 - Confirmation. 9 - Les règles d'hygiène relationnelle. 10 - Du réactionnel au relationnel. 11 - Hygiène relationnelle. 12 - Affirmation, responsabilisation. 13 - Capacité à s'affirmer. 14 - Deux besoins fondamentaux. 15 - Besoin d'approbation. 16 - Concept de prendre soin d'un besoin ou d'un désir. 17 - Exemple de symbolisation. 18 - Mise en pratique de la méthode - Relation vivante. 19 - Les registres de la communication. 20 - Communiquer c'est mettre en commun. 21 - Différence entre désir et besoin. 22 - Derrière toute peur, il y a un désir. 23 - Peur et désir. 24 - Dépasser le pseudo respect. 25 - Penser à la place de l'autre. 26 - Se responsabiliser à son bout. 27 - Passage du désir au projet et du projet à la réalisation. 28 - Ne pas confondre sujet et objet. 29 - Relation amoureuse, parentale, professionnelle. 30 - Vivre en couple. 31 - Intimité personnelle, intimité commune. 32 - Relation de couple. 33 - Relation invivable. 34 - De la fusion à la différenciation. 35 - Se réapproprier son rêve de vie. 36 - Relation parent-enfant. 37 - I.T.P.I. 38 - Éduquer un enfant. 39 - Le concept maman/mère, papa/père. 40 - Le concept papa/père. 41 - Acte symbolique / actualisation. 42 - Relation pédagogique. 43 - Famille reconstituée. 44 - L'entreprise et l'autorité. 45 - Relation dans le monde du travail. 46 - Témoignages. 47 - Conclusion.

Editions
Quintessence
www.editions-quintessence.com

Bon de commande

Nom, prénom : _____ Adresse : _____
Code Postal : _____ Ville : _____ E. Mail : _____
Je commande le DVD « méthode ESPERE » 24,50 € + 2,50 € de frais de port = _____ €

CARTE BANCAIRE N° _____ DATE DE VALIDITÉ _____

CHÈQUE BANCAIRE à l'ordre des ÉDITIONS RIS

Signature : _____

Bulletin à renvoyer accompagné de votre règlement à : ÉDITIONS RIS - 195 allée Louis Montagnat - ZA Chalançon 1 - 84270 VEDENE

Êtes-vous passionné(e) ?

On vous l'assure, vous en doutez. Pour en savoir plus, cochez !

Êtes-vous passionné(e) ?

Votre évaluation par le docteur Fabienne Sermier-Rémillon

Pour effectuer
votre bilan,
calculez vos
points dans la
grille de lecture

	A	B	C
1	1	2	3
2	1	2	3
3	2	1	3
4	3	1	2
5	2	1	3
6	3	1	2
7	1	2	3
8	1	2	3
9	1	2	3
10	1	2	3
11	3	1	2
12	1	2	3
13	2	1	3
14	3	1	2
15	2	1	3
16	2	3	1
17	2	1	3
18	1	3	2
19	2	3	1
20	1	2	3
21	1	3	2
22	1	3	2

1 – Les livres d'art

- A. Du paraître
 B. De la culture
 C. Du bonheur

2 – L'amour s'exprime

- A. Au quotidien
 B. Avec des riens
 C. À la saint Glinglin

3 – Le repos absolu

- A. Un lever de soleil
 B. Une sieste au soleil
 C. Un coucher de soleil

4 – Le sport

- A. Liberté
 B. Longévité
 C. Sans avis

5 – L'été à

- A. Saint-Tropez
 B. Saint-Pétersbourg
 C. Saint-Malo

6 – Mon poids

- A. L'enfer
 B. L'angoisse
 C. L'enthousiasme

7 – Nager

- A. Le week-end
 B. La semaine
 C. Longtemps

8 – Haïr

- A. Un peu
 B. Beaucoup
 C. Passionnément

9 – Une confiance à

- A. Personne
 B. Mon ami
 C. Ma mère

10 – Le racisme

- A. Révoltant
 B. Affligeant
 C. Décapant

11 – Persévérer

- A. Un but
 B. Un atout
 C. Un désir

12 – L'infidélité

- A. Pour l'expérience
 B. Pour le plaisir
 C. Pour l'aventure

13 – Se mettre à table

- A. Au propre
 B. Au figuré
 C. Au pire

14 – La pomme

- A. Adam
 B. Ève
 C. Api

15 – Changer de cap

- A. Une habitude
 B. Une priorité
 C. Une nécessité

16 – L'éducation intelligente

- A. Finir son assiette
 B. Terminer ses devoirs
 C. Proposer un livre

17 – Si j'étais...

- A. Président de la République
 B. Chanteur
 C. Écrivain

18 – Les Salons bio

- A. Une noble initiative
 B. De belles perspectives
 C. Des idées tardives

19 – L'amour

- A. De soi
 B. De l'autre
 C. De tous les autres

20 – Les fjords

- A. En automne
 B. En hiver
 C. En particulier

21 – Être pratique

- A. Une qualité
B. Une utopie
C. Un handicap

22 – Le bon sens

- A. Pas comme Œdipe
B. Jamais comme Sisyphe
C. Surtout pas caméléon





De 22 à 25 points Trop tiède...

Votre caractère vous met souvent en retrait. Au fil du temps, vous avez pris l'habitude d'être velléitaire, même lorsque la situation vous émoustille. Il est vrai que vous n'aimez pas vous faire remarquer. Mais le total de vos points objective tout de même une difficulté à vous autoriser les passions les plus légitimes. C'est d'autant plus dommage que vous pouvez en ressentir quelque état mélancolique : vous souriez plus que vous ne riez. Autorisez-vous une bonne fois pour toutes à regarder du côté de ce qui vous enchante, sans vous soucier des répercussions hypothétiques sur l'entourage. Un beau chemin vous attend. Il est temps de vous mettre en route.

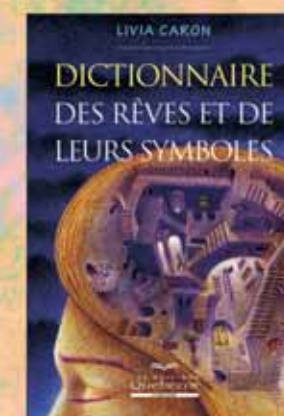
De 26 à 42 points Très impulsif(ve)

Boulimique des nombreux cadeaux que la vie met à disposition, vous avez une grande propension à vouloir goûter à tout. De fait, et vous le déplorez, un sentiment d'inachevé vient régulièrement ternir vos jolis élans. L'existence ne nous permet pas de tout explorer ou de tout exploiter. Et c'est tant mieux ! Effectivement, la vacuité inhérente à cette limite nous permet aussi de désirer tout au long de notre parcours. L'esprit en éveil, essayez de maîtriser vos enthousiasmes afin de les canaliser au mieux. C'est

ainsi que vous découvrirez avec joie et progressivement les zones encore vierges pour vous. C'est ainsi aussi qu'en prenant le temps de vous adapter aux changements, vous savourerez le quotidien de façon équilibrée.

De 43 à 66 points Vous êtes passionné(e) :

Mais juste ce qu'il faut pour ménager santé et bien-être. Il est certain que vous aimez aller jusqu'au bout des choses et ne perdez pas d'énergie à revenir sur vos pas. « Droit devant » est votre maxime. Mais vous vous imposez ce genre de philosophie sans obsession. Vous avez d'ailleurs joliment cheminé et les réponses se sont imposées à vous. Elles sont devenues de merveilleux vecteurs d'inspiration, voire d'intuition. Pour vous, la passion passe par la nécessité de comprendre les tenants et les aboutissants. Solidement ancré(e) sur de belles satisfactions, vivre est devenu un jeu passionnant. D'ailleurs, vous aimez remettre en cause vos décisions, même les plus importantes. Vous devenez, pour l'entourage, une source inépuisable d'enseignements. Et c'est ainsi qu'on se passionne pour vous... ■



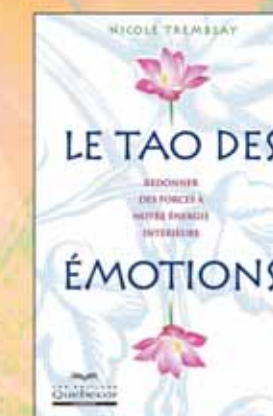
DICTIONNAIRE DES RÊVES ET DE LEURS SYMBOLES
Livia Caron
416 pages
Un guide complet pour l'interprétation.



SE RELEVER D'UN TRAUMATISME
Pascale Brillon
280 pages
Guide à l'intention des victimes.



ÊTRE OU NE PAS ÊTRE VÉGÉTARIEN
Linda Lavoie
296 pages
Pour comprendre ce mode vie.



LE TAO DES ÉMOTIONS
Nicole Tremblay
528 pages
Les émotions émanent des organes internes.



JEÛNER POUR SA SANTÉ
Nicole Boudreau
152 pages
Les effets thérapeutiques du jeûne.



S'AUTO-GUÉRIR PAR L'AYURVÉDA
Lukas Heidn
208 pages
La médecine traditionnelle de l'Inde.



CES PARENTS À BOUT DE SOUFFLE
Suzanne Lavigreur
424 pages
Comprendre et aider l'enfant hyperactif.



SURMONTER LES BLESSURES DE L'ENFANCE
Marie Soleil Léger
152 pages
L'enfance volée, la maltraitance.



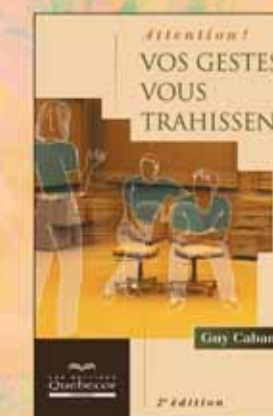
RENAÎTRE DU PASSÉ
Line Bolduc
336 pages
Saffranchir d'un passé douloureux.



LA SANTÉ DU FOIE, LA CLÉ D'UNE SANTÉ GLOBALE
Lukas Heidn
224 pages
Le foie, un partenaire santé.



LES PROFILS HUMAINS
Joanne Therrien
240 pages
L'ennéagramme pour mieux se connaître.



ATTENTION! VOS GESTES VOUS TRAHISSENT
Guy Cabana
200 pages
Connaitre les secrets de vos interlocuteurs.

L'accouchement sans violence

Une proposition du docteur Laurence Pescay

L'accouchement, synonyme de naissance mais aussi de changement d'état, reste en soi un instant unique, riche d'une grande émotion qui relie entre eux différents intervenants : le nouveau-né pour lequel ce vécu sera déterminant dans sa vie, sa mère, son père s'il est présent, l'équipe médicale composée du gynécologue et de sages-femmes. Il s'agit pour ce nourrisson de quitter son cocon douillet « aquatique », ce nid intra-utérin, pour se frayer un passage et progressivement rejoindre « le dehors », la lumière.

En quelques minutes, il faudra que le petit d'Homme apprenne à s'autonomiser pour le fonctionnement de ses organes : respirer seul, affronter un environnement nouveau, lumineux et bruyant mais encore se séparer d'une enveloppe charnelle, le ventre de sa mère qui, fantasmatiquement, est une partie de lui-même. Pour la maman, partagée entre l'envie d'accoucher après neuf mois de gestation et le regret de quitter cet état de plénitude, le temps est venu d'accompagner le travail de son « petit et le mettre au monde »...

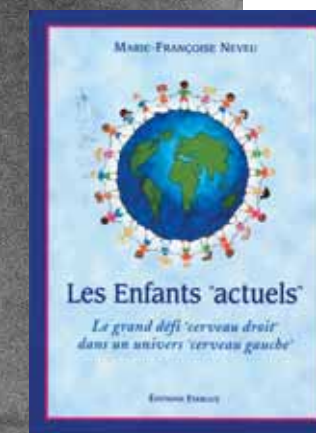
Une douleur très présente

En chassant Ève du Paradis Terrestre, Dieu lui dit : « Tu accoucheras dans la douleur » : longtemps, la France s'est contentée de cette vision doloriste et judéo-chrétienne de l'accouchement. En revanche, la médecine a multiplié les avancées techniques depuis quelques années afin d'être à même de soulager la femme au cours de son accouchement et de permettre le déroulement de celui-ci dans de bonnes conditions,

par les voies naturelles de préférence. Selon le docteur André Chérasse, gynécologue et obstétricien, une meilleure gestion de la douleur contribue à faire diminuer le nombre de complications et de césariennes. Plusieurs possibilités s'offrent à l'heure actuelle à la parturiente, comme la péridurale et certains analgésiques. Mais qu'en est-il de la prise en charge de la dimension psychologique de cette souffrance ?

Toute angoisse, ou toute crainte chez la mère, entretient ou majore une sensation douloureuse et peut la rendre insupportable. Conscient de cet état de fait, dans les années 50, le docteur Fernand Lamaze s'était déjà attaché à une méthode psychoprophylactique de préparation à l'accouchement ; celle-ci, basée sur une explication théorique de la naissance et une technique particulière de respiration, consiste à faire diminuer avec succès l'anxiété de la femme pendant le travail : c'est ce que l'on appelle l'accouchement sans douleurs. Dans les années 70, les travaux du docteur Frédéric Leboyer, « pour une naissance sans violence », ont permis une réflexion en

Votre dossier



à lire :

« Les enfants actuels »
Marie-Françoise Neveu
Éditions Exergue,
240 p., 19€

« Il n'est pas toujours aisé, lors d'une première grossesse, de passer du statut de fille de sa mère à mère de son enfant »



profondeur sur l'accueil du nouveau-né en salle d'accouchements, sur ses émotions lors de sa venue au monde, comportant le choix d'une lumière tamisée et d'une ambiance calme. Progressivement, d'autres méthodes de préparation à l'accouchement ont vu le jour : sophrologie, yoga... Quant à l'haptonomie, science du contact affectif, elle a été créée par le docteur Veldman pour aider la femme enceinte à laisser naître avec confiance son enfant. Lorsque la grossesse devient un temps de cristallisation d'angoisses invalidantes, une prise en charge sur le plan psychologique ou analytique peut bien sûr lui être proposée.

Une période riche de bouleversements émotionnels

Doucement, la future mère prend conscience de la réalité de sa grossesse, découvre et ressent ce petit être qu'elle abrite et nourrit au plus profond d'elle-même, dans une dyade fusionnelle : neuf mois d'évolution, de transformations qui lui lais-

« Une meilleure gestion de la douleur contribue à faire diminuer le nombre de complications et de césariennes »

sent le temps de penser, d'imaginer, de réactiver les récits rapportés par les « Anciens »...

De son côté, Otto Rank, psychanalyste autrichien du siècle précédent, parle de « traumatisme de la naissance » pour décrire l'angoisse ressentie par le nourrisson lors de cette séparation *in utero* et enregistrée à vie : d'ailleurs, le *devenir mère*, à son tour, peut réveiller le souvenir de sa propre naissance et, avec lui, son cortège d'émotions.

Cette période est aussi propice à la réactivation de souvenirs de famille dits transgénérationnels, les bons comme les mauvais : les réussites individuelles et ces instants de bonheur partagés mais aussi l'inquiétude lorsqu'il y a répétition de maladies, *a fortiori* si elles sont génétiques dans la fratrie ou lorsque des proches ont connu des destinées difficiles... Si l'incertitude quant à sa capacité d'être mère prévaut, les craintes sont souvent au rendez-vous. Et il n'est pas toujours aisé, lors d'une première grossesse, de passer du statut de fille de sa mère à mère de son enfant ! Lorsque survient le terme de son cycle de gestation, l'accouchement en lui-même est souvent

L'avenir se joue à la naissance !

Bien des pédopsychiatres l'affirment depuis une quarantaine d'années... Tout comme l'ensemble des analystes l'assurent : le jour de la naissance est fondamental quant au bon développement psychologique de l'enfant qui est, ne l'oublions pas, un futur adulte. On rencontre un peu plus de difficultés avec les obstétriciens et leur personnel qui restent essentiellement focalisés sur le bon déroulement médical de la naissance. Effectivement, il est très difficile encore aujourd'hui de faire admettre, dans grand nombre de Maternités, que le psychisme de la mère doit être pris en compte tout aussi prioritairement que l'organisme.

Yvette, sage-femme à la retraite, en témoigne : *Je me suis battue pendant trente ans pour que les mères en travail ne soient pas réduites à leur utérus. J'ai eu des prises de position qui paraissent débilés à mes supérieurs hiérarchiques de l'époque. Passionnée par les travaux de Sigmund Freud, je réalisais chaque jour dans ma pratique combien l'inconscient joue un rôle prépondérant dans le bon déroulement de l'accouchement. Mais, j'ai toujours la certitude, aujourd'hui, que pour l'inconscient collectif, une femme est avant tout un ventre ! On oublie encore qu'elle a une tête, souvent pleine de difficultés... Un bon obstétricien, une excellente sage-femme, pratiquent leur métier avec talent. C'est-à-dire qu'ils se doivent aussi d'être psychologues. Cette dimension est prépondérante tout au long de la grossesse et, évidemment, au moment de la naissance. D'autant qu'une mère angoissée, lors de la venue au monde de son bébé, aura la malchance de retrouver les conséquences de ses angoisses non prises en compte durant son accouchement, très précisément cristallisées sur son enfant dès l'adolescence...*

ressenti par la future mère comme « la perte » d'une partie d'elle-même : il ne s'agit que d'une illusion, certes, mais source d'une réelle tristesse. Centrée sur son bébé dans un processus d'intériorité durant ces neuf mois, il lui est parfois difficile de se séparer de ce petit être en soi, fantasmé comme un plus, de défusionner pour se tourner vers l'extérieur. Cependant, lorsque la femme enceinte opte pour un travail d'accompagnement de sa grossesse, ce temps de gestation devient une période propice pour libérer progressivement ses incertitudes, ses angoisses, ses peurs. La future mère va développer petit à petit une plus grande confiance en elle, en cette continuité avec l'enfant après sa naissance. De fait, cette préparation lui permet d'aborder de façon plus sereine son accouchement et, finalement, d'accueillir de façon plus paisible, avec une souffrance moindre, son enfant. Lorsque l'accouchement est vécu sans violence, l'apaisement porte sur tous les deux. Mais il appartiendra à la mère de choisir la méthode qui lui correspond, à cette période de sa vie : un espace/temps propice à un travail de réflexion sur soi en lien avec l'enfant. ■

Artemisia

21, 22, 23 Octobre 2006 de 10h00 à 19h30
Marseille - Parc Chanot - Hall 2

8^e salon Bio

Nature & Bien être

- 250 exposants
- 100 Conférences ateliers
- Restauration & Agriculture Biologique
- Développement durable - Habitat sain
- Espace maternité alternative

04 42 96 00 83
www.salon-artemisia-bio.com

Les Na ont-ils une sexualité perverse ?

Il existe en Chine une province très proche du Vietnam. Sa capitale est Kunming. Rien d'extraordinaire jusqu'ici. Sauf que la mentalité sexuelle des 37 998 000 habitants de cette région se révèle étonnante.

Les Na ont une idée du plaisir amoureux tout à fait singulière. L'engagement du couple y prend des tonalités paradoxales. Non pas parce que la possessivité n'est pas de mise, elle est même censurée, ce qui est plutôt bien. Mais, pour les Na, fidélité rime avec immoralité ! Leur raisonnement se défend : sans liberté, point de salut... La jalousie se révèle un poison redoutable. Leur idée de la sexualité prend cependant des allures déstabilisantes si on ne prend soin d'analyser la situation sans regard un tant soit peu sociologique...

Le tabou de l'inceste transgressé

Il est certain qu'une observation minutieuse s'impose. Il est banal qu'un homme Na ait des relations sexuelles avec sa très jeune fille... Curieusement, le *non du père* (pas plus que le Nom-du Père) ne fait pas partie de l'inconscient collectif de cette tribu. Ce qui rend particulièrement complexe une réflexion qui serait essentiellement mise à la lumière du célèbre postulat freudien : l'universalité des interdits inconscients

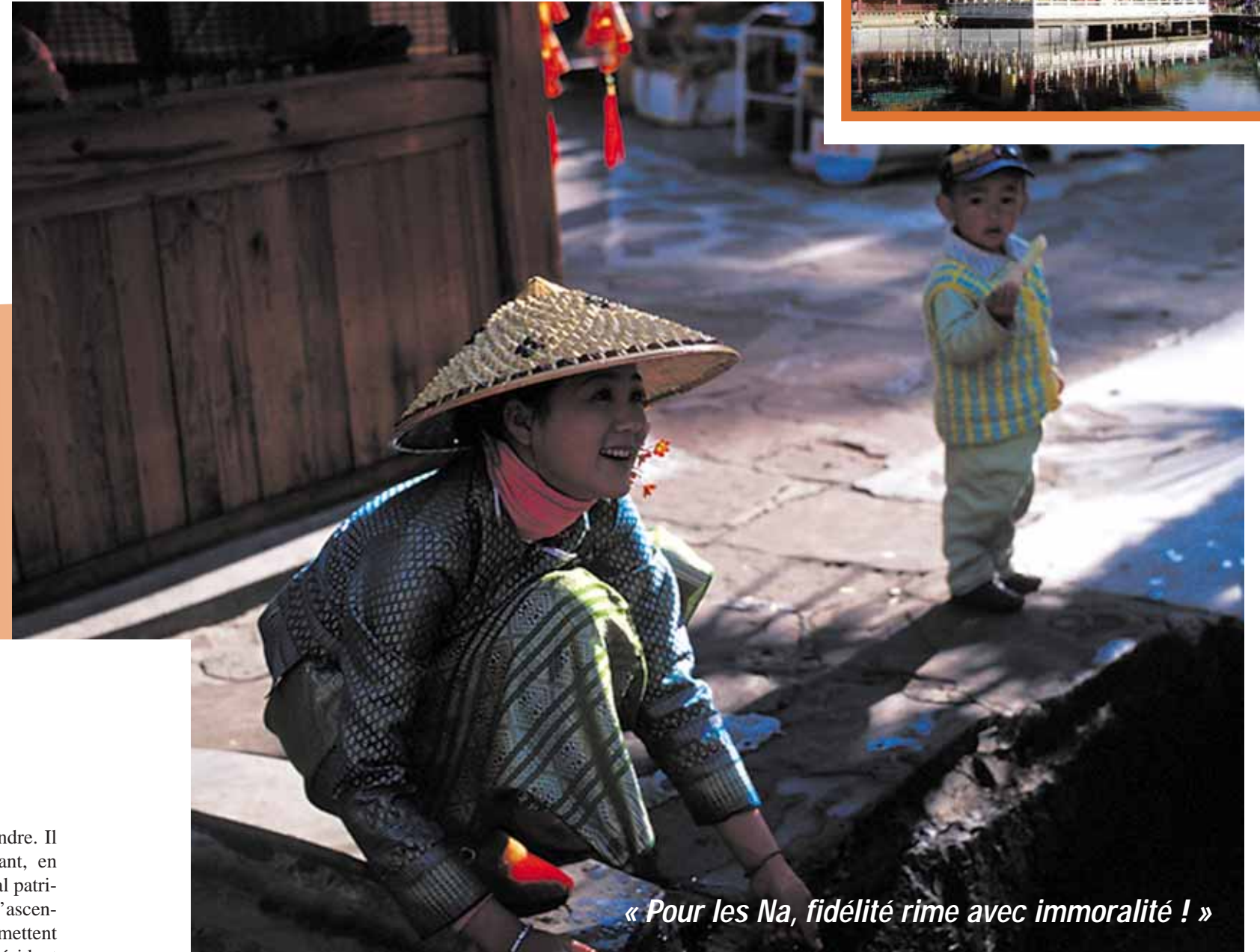
œdipiens. Ce n'est donc pas cette piste qu'il faut prendre. Il s'avère incontournable d'étudier les Na en n'oubliant, en aucun cas, qu'ils n'appartiennent pas à un système filial patrilinéaire. Au contraire même. Car chez les Na, seule l'ascendance par les femmes compte ; ce sont elles qui transmettent nom, règles et statuts ; ce sont elles, par exemple, qui décident exclusivement de la famille dans laquelle choisir le futur marié. Il s'agit donc ici d'un mode matrilinéaire. La notion de parentalité n'existe pas. Le père est dénié. Il ne vaut que pour l'accouplement dans lequel le plaisir, et ses limites structurantes transgressées, prend le pas sur l'injonction à pérenniser la race. D'autant que la consanguinité étant première, on ne compte pas tous les enfants congénitalement handicapés cérébraux et/ou moteur...

La récupération du concept d'objet

Personne – pas même l'autorité souveraine de la Chine – n'arrive à venir à bout de ce phénomène ancestral plus que discutable. D'autant que le gouvernement n'est pas sans ignorer le

nombre important d'enfants tués par les femmes à la naissance, dès lors qu'elles les trouvent anormaux ou pas à leur goût... Siam, âgée maintenant de 82 ans, raconte avec conviction que lorsqu'elle était petite, certains de ces enfants assassinés n'étaient pas enterrés, mais jetés en pâture aux animaux : une véritable curée. Pour Yoko, ancien professeur de chinois à Paris, revenu à la retraite dans sa province délirante, cette pratique ancestrale s'étaye sur un fondement lié à un système de croyances spécifiques : *Efforcez-vous, dit-il, de resituer les choses dans un contexte précis. Il y a du sacrifice dans ces*

agissements démoniaques. Pour les Na, ces enfants malades, difformes, sont assimilés au diable. Car, pour cette communauté, l'inceste - potentiellement dégénératif - n'existe pas. Les concepts d'époux ou de patriarce sont absents de leurs raisonnements. Leurs limites se situent ailleurs. Détestant tout ce qui peut s'apparenter à de la rivalité, celle-ci n'a pas à être. Il n'y a pas de lutte au sens domination mâle, comme dans l'ensemble des sociétés actuelles. Vous n'avez pas à être choqués par des traditions millénaires qui ont forgé leur groupe par l'utilisation d'une forme de respect toute personnelle...



« Pour les Na, fidélité rime avec immoralité ! »





à lire :

« *Le divan familial, les liens familiaux aujourd'hui* »

Sous la direction d'Anne-Marie Blanchard et Bernard Savin
Éditions In press, 290 p., 20€

Facile à dire mais difficile à admettre à ce stade d'information... Car, à force de ne pas vouloir considérer l'être humain comme une monnaie d'échange, une déduction basique analytique renforce la position

ils pas la nuit se glisser dans les draps du couple parental pour essayer de vivre leurs désirs œdipiens ? Les Na en sont restés là. Primaires, ils le sont. Statistiquement le Yun-Nam est la partie de la Chine qui compte le moins d'universitaires. C'est vrai que les Na sont de plus en plus montrés du doigt dès

Victime ou responsable : je choisis

- La personne responsable agit ⇒ la victime réagit.
- La personne responsable cherche la solution des problèmes ⇒ la victime voit immédiatement le problème dans la solution proposée.
- La personne responsable a toujours un programme ⇒ la victime avance sans cesse des excuses.
- La personne responsable dit : *Laissez-moi faire ceci pour vous* ⇒ la victime clame : *Ce n'est pas mon affaire.*
- La personne responsable dit : *Ce n'est pas facile, mais c'est possible* ⇒ la victime se lamente : *C'est peut-être possible, mais c'est trop difficile.*
- La personne responsable est toujours disponible ⇒ la victime toujours surchargée.

À lire : *Plus jamais victime*, Pierre Pradervand, Éditions Jouvence.



d'objet et non pas de sujet. Dès lors, le regard d'autrui (et donc de la mère) décide d'une ségrégation aux allures d'eugénisme. Ce n'est pas sans rappeler les atroces méthodes nazies... Accepter la mentalité Na reste, quoi qu'il en soit, quasiment insupportable.

Les rendez-vous nocturnes

On nage en plein paradoxe. Si les choses sont aussi évidentes et claires pour la communauté Na, comment se fait-il alors que l'homme, au plus noir de la nuit, aille assouvir quelques envies pulsionnelles avec la jeune fille (souvent à peine pubère) ou la femme de son choix ? Fantômes devenus réalité ou expression de leur juge intérieur ? Yoko veut bien répondre : *Vous êtes dans l'erreur. Les femmes font la même chose. Elles choisissent le nombre de partenaires qu'elles veulent, y compris dans une même nuit. Tout simplement parce que les Na travaillent comme des bêtes la journée. Ils ont peu de loisirs. Pour eux, la sexualité débridée est une détente. Ce n'est pas pire que regarder des films pornos à la télé... Ou d'agresser sexuellement des innocents...* Yoko sait très bien qu'il n'est pas convaincant. De fait, il nuance son propos : *Je sais que, pour vous, ces visites secrètes sont synonymes de honte. Mais, observez le comportement nocturne des enfants. Ne viennent-*

qu'ils mettent les pieds à la faculté. C'est le brassage de cultures qui les marginalise. Ces jeunes ont honte parce qu'ils sont pris dans un étau douloureux : respecter la fidélité filiale ou trahir leur héritage confortable. L'amour chez les Na refuse l'idée même de cannibalisme... Yoko met ici l'accent final. Les détails qu'il nous donne renvoient quelque part, et pour d'autres raisons, au drame de la colonisation dès l'instant où on peut violer, par ignorance, les us et coutumes d'une culture différente. Et pourtant, il est difficile d'imaginer l'amour se voulant égocentrique. Repliés sur leurs certitudes psychosexuelles, infantiles à souhaits, les Na s'évertuent à oublier une chose primordiale : l'Amour universel ne peut en aucun cas connaître de frontières. Il en va de l'avenir, du progrès et de l'humanisation de la planète... ■

Christian Vergnaud

NOUVEAU THÉ DE CHINE



Touch
TOUCH ORGANIC



NOUVEAU !

Un thé de haute qualité
aux propriétés reconnues

En vente dans les magasins de produits naturels

Touch Organic Teas • www.touchorganic.com.fr

Importé par FILEANE • 17 rue de la Défense 92130 Issy-les-Moulineaux • Tel : 08 70 44 93 45 • Fax : 01 46 42 69 39 • E-mail : infos@fileane.fr
Distribué par FLAMANT VERT • 95 avenue de la Prospective 18000 Bourges • Tel : 02 48 65 10 33 • Fax : 02 48 69 00 12 • E-mail : flamantvert.france@wanadoo.fr

L'amour sans se tromper

L'amour est un profond sentiment qui hausse les vibrations de la personne qui s'en nourrit. L'amour transforme, embellit, rajeunit, apporte la joie, la paix et le bonheur. L'Amour : ce mot, presque sacré, fut malheureusement galvaudé. En français, le verbe aimer est utilisé pour décrire une multitude de sentiments différents ; on l'utilise autant pour exprimer ses goûts, ses préférences que ses sentiments...



*à lire :
« Je me crée une vie formidable ! »,
Claudia Rainville
Jouvence éditions, 287 p., 21€.

« Dans l'amour romantique, il y a un détachement temporaire de la réalité, un état d'idéalisation où l'être aimé est mis sur un piédestal »

« L'amour dépendant est un amour infantile »



L' amour dépendant

L'amour dépendant est un amour infantile. Il s'agit de la première expression de l'amour que nous expérimentons : c'est l'amour d'un enfant pour ses parents. Lorsque cet amour a été comblé, c'est-à-dire lorsque l'enfant s'est senti véritablement aimé, il peut expérimenter une autre forme d'amour. Mais, si ce besoin n'a pas été comblé, il va persister pour tenter d'être comblé. C'est pourquoi la personne qui vit cette expression de l'amour va rechercher auprès d'un partenaire l'affection et la tendresse de la mère qu'elle n'a pas reçues, ou l'amour protecteur d'un père qui n'a pas joué son rôle. L'amour dépendant est le plus souvent un amour passionnel, appelé aussi « amour fou », qui se nourrit de conquêtes et d'oubli de soi. L'amoureux dépendant est prêt à tout pour être aimé de la personne dont il souhaite être aimé. Cette forme d'amour donne le plus souvent naissance à la possession, à la jalousie, à la peur d'être abandonné et au désespoir lorsque l'autre s'en va. Beaucoup de tentatives de suicide ou de crimes passionnels en découlent. Voici comment l'amour passionnel (infantile) et l'amour mature se traduisent :

- L'amour passionnel : *Tu es toute ma vie.*
- L'amour mature : *Tu es important pour moi, sans être mon seul centre d'intérêt.*
- L'amour passionnel : *Je ne peux vivre sans toi.*
- L'amour mature : *Je suis heureux de pouvoir partager ces moments avec toi.*
- L'amour passionnel : *Si tu pars, je vais mourir.*
- L'amour mature : *Si tu choisis de partir, ou si tu le dois, je te garderai dans mon cœur, tout en te souhaitant le meilleur sur la voie de ton évolution.*

L'amour romantique

L'amour romantique est certainement la forme d'amour la plus recherchée, particulièrement par la femme. Les contes de fées, les petits romans à l'eau de rose, les romans-feuilletons, les chansons sentimentales, les films, ont contribué à idéaliser ce sentiment. Dans l'amour romantique, il y a un détachement temporaire de la réalité, un état d'idéalisation où l'être aimé est mis sur un piédestal. Tomber amoureux se résume parfois à une chute dans l'illusion qui nous fait voir et entendre ce que nous désirons. Certaines femmes rêvent d'un prince charmant qui les transportera au pays merveilleux du romantisme. Lorsqu'elles fréquentent leur prince, elles sont de belles princesses maquillées, arborant un beau sourire et des yeux lumineux. Cette romance peut se prolonger jusqu'à la lune de miel et même au-delà. Mais il arrive un moment où la princesse se transforme en femme accaparée par ses responsabilités, se

préoccupant beaucoup moins de son apparence que de sa carrière ou de ses obligations quotidiennes. D'autant qu'elle n'a plus à conquérir son prince, il vit à ses côtés. Son prince, à son tour, se montre moins attentionné pour sa princesse. Graduellement, elle commence à le trouver ennuyeux et moins disponible. Lui, de son côté, la voit moins séduisante qu'au moment où il la fréquentait. Il commence à la trouver casse-pieds lorsqu'elle le sermonne parce qu'il laisse traîner ses chaussettes : lorsqu'ils se fréquentaient, elle ne faisait pas de cas du désordre qui régnait dans son appartement. Elle trouvait même amusant de se frayer un chemin jusqu'au lit pour assouvir leur passion mutuelle. Si notre couple recherche l'amour romantique, il est plus que certain qu'il vivra de profondes déceptions. Cela peut donner naissance à des relations extraconjugales où l'on tentera de recréer, avec un nouveau partenaire, l'amour romantique bâti autour de rendez-vous secrets, où l'imprévisible sera le plus souvent présent ; alors

que dans une vie de couple, l'habitude s'installe tôt ou tard. L'amour romantique pourrait être défini comme un amour passager et superficiel, bien que très intense émotionnellement. Une vie de couple en évolution ne peut être basée sur ce type d'amour trop peu réaliste. Mais elle peut, bien entendu, à certains moments être teintée de romantisme.



L'amour érotique ou le coup de foudre

L'amour érotique est la recherche de la satisfaction des sens ; l'accent est mis sur la beauté et l'attraction sexuelle : *As-tu vu le beau mec ?* ou *Lorsque j'ai vu Mireille la première fois, je suis tombé amoureux d'elle immédiatement. Elle était tellement excitante, attirante et belle que j'en ai perdu la tête*, disait-il. Déjà marié, père de deux enfants, il a demandé le divorce peu de temps après avoir fait la connaissance de la jeune femme. Moins d'un an après s'être remarié avec elle, il avait des aventures avec d'autres femmes car sa flamme s'éteignait de jour en jour. Voilà qu'il reprochait à Mireille un petit ventre, des traces de cellulite, alors qu'au début, elle était parfaite à ses yeux. Son amour étant relié à la perfection de la beauté, plus il lui découvrait des petits côtés déplaisants, plus l'intensité de son amour diminuait.

Certaines femmes ont tellement peur d'être aimées pour leur apparence, qu'elles se refusent à être jolies ou à se mettre en valeur. D'autres, à l'inverse, deviennent obsédées par leur apparence physique, oubliant que ce n'est pas leur apparence qui leur permettra de vivre une belle relation de couple. Mais plutôt ce qu'elle pourront partager avec leur partenaire.

L'amour valorisant socialement

L'amour valorisant consiste à rechercher un ou des prétendants qui rehaussent notre valeur. On peut jouer au Don Juan ou à la femme fatale en s'entourant d'un maximum de prétendants qu'on peut rejeter du revers de la main. Cette forme de pseudo amour consiste à satisfaire l'ego qui pense : *Je peux*

Aimer l'autre comme soi-même...

Cochez vos bonnes attitudes quotidiennes. Le nombre de cases cochées objectivera ce que vous avez à reconsidérer.

- Lui ouvrir notre cœur.
- Lui donner le droit de vivre ses expériences à sa manière et à son rythme.
- Partager avec lui tout ce qu'on a découvert pour qu'il puisse réussir à son tour.
- Lui montrer la route que l'on a mis des années à chercher.
- L'écouter avec bonheur.
- Lui donner notre attention.
- L'accueillir sans jugement et sans critique lorsqu'il a enfreint les lois que l'on s'impose.
- Lui pardonner, même s'il nous a blessé(e) ou s'il a été pour nous une occasion de souffrir.
- Être heureux qu'il soit heureux, même si pour cela nous ne pouvons nous attribuer aucun mérite, aucune contribution.
- Être indulgent, même quand il nous répète la même chose pour la dixième fois.
- Dire sincèrement bravo à sa victoire lorsque soi-même on a perdu.
- Lui dire au revoir ou adieu lorsqu'il veut partir ou qu'il nous quitte.

avoir tous les partenaires que je veux, je suis donc irrésistible. Ou encore, on peut s'en tenir à un seul partenaire qui, par ses titres, son argent, sa profession et même sa couleur, nous donne l'impression d'avoir plus de valeur que nous-même. Pour exemples :

- *Ma femme est une grande comédienne.*
- *Je suis l'épouse du Docteur Untel...*
- *Ma femme travaille au consulat de France.*
- *Mon mari est avocat.*

C'est le type d'amour que, secrètement, plusieurs de nos génitrices espéraient pour leur fille. Je me souviens du commentaire que m'avait fait ma mère lors de la première rencontre avec celui qui allait devenir mon mari. Elle me dit, après son départ : *Claudia, ça, c'est un homme bien !* Elle faisait sans doute référence aux garçons que ma sœur ou moi lui avions déjà présentés. Étonnée de son commentaire, mes yeux devaient être interrogateurs puisqu'elle poursuivit : *Il avait une belle veste !* Ne parlait-elle pas de trouver un bon parti ? Je l'ai épousé, beaucoup pour plaire à ma mère, pour qu'elle soit fière de moi. Je crois qu'à cette époque, j'avais davantage besoin de l'amour de ma mère que de celui d'un mari... Ces amours valorisants nous font entrer dans un rôle où l'on tente de sauver les apparences. On veut laisser croire à notre entourage qu'on est heureux alors qu'on ne l'est pas. Quand on est malheureux, même une Jaguar ou une rivière de diamants, ne peut nous consoler... ■

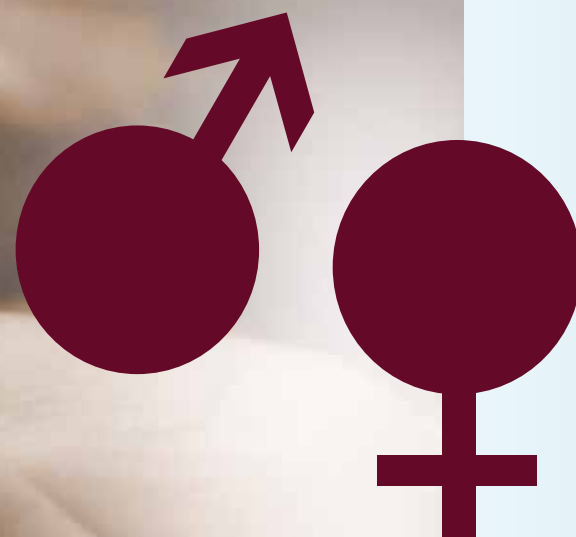
*Claudia Rainville**

*Pour en savoir plus :

« Je me crée une vie formidable », paru aux éditions Jouvence.

Les asexuels : comment font-ils ?

Une chronique de Carole Cambon, sexothérapeute



Votre dossier

Ils n'ont pas de désir, donc pas de sexualité. Sont-ils de grands enfants ou des êtres d'une maturité exemplaire, gérant leurs pulsions au gré d'envies sélectionnées ? À l'inverse, cachent-ils détresse et désarroi ? Autant de questions qui poussent à redéfinir la virilité et ses complexités.

Les asexuels touchent une minorité d'hommes : 5 % environ de la population masculine. Mais on se doute combien il est difficile de se fier aux statistiques dans un secteur aussi intime. Si les hommes interrogés semblent sincères, grand nombre d'entre eux assure ne connaître que peu de problèmes liés à la sphère génitale. Quoi qu'il en soit, les chiffres importent peu. Semble plus important de comprendre ce que cette catégorie humaine implicite en revendiquant haut et fort ce qu'elle affirme être un choix assumé, dont elle ne souffre pas.

Ni déçus, ni défaitistes

Après sondage, il est tout à fait discutable de chercher à établir le portrait type de l'asexuel. Celui-ci peut-être aussi bien cadre supérieur qu'ouvrier. En revanche, le sport n'est pas sa tasse de thé. L'asexuel aimera lire, écouter de la musique, participer aux jeux de sociétés, peindre, sculpter (raisonnablement), aller au cinéma (un peu moins au théâtre). Ce qu'il privilégie par-dessus tout, c'est le calme et qu'on lui fiche la paix. Le bruit l'indispose. On note également chez lui un côté féminin, un peu plus développé que la moyenne. Sans cependant pouvoir en retirer de conclusion évidente.

À 39 ans, Luc, sur un ton plutôt monocorde, ne cherche rien à prouver. Notaire, fils de notaire, costume gris classique, chemise bleu ciel, cravate rosée, il semble surpris que ce sujet puisse intéresser un lectorat : *J'ai connu Sandra à l'âge de 20 ans. En fac de droit. De trois ans mon aînée, elle ne se cachait pas d'avoir beaucoup papillonné. J'ai cru, au début de notre*

relation, que c'était le récit de ses aventures amoureuses précédentes qui affaiblissait mon désir. Elle m'a laissé tomber car elle trouvait mon appétit sexuel insuffisant. Elle m'a même demandé un jour si je n'étais pas homosexuel... Pendant quatre ans, je n'ai jamais été attiré par une autre fille. Puis, ma cousine m'a présenté sa meilleure amie : coiffeuse, il me semblait perdre mon temps avec elle. À l'idée d'aller me mettre au lit le soir, j'en étais malade. Compréhensive, elle patientait. J'ai fini par rompre de peur d'être malhonnête avec elle. D'autant qu'elle voulait un enfant. Moi non. Pendant six ans, plus aucune femme... Lydia est arrivée un peu par hasard. La nouvelle secrétaire de mon père. Elle avait tout pour elle. Intelligente, vive, bien élevée, calme, douce... Et pourtant... après six mois de vie commune, le scénario s'est remis en place. À l'identique. Libido à zéro. Nous nous sommes séparés d'un commun accord et sommes restés amis. J'ai décidé de stopper toute possibilité de rencontre affective. Je suis plus heureux sans femme...

Et pourtant, Luc et ses compagnons de route ne sont pas malades. Ils ont des centres d'intérêt multiples, des relations sympathiques, une bonne situation, un solide relationnel parental et familial. Qu'est-ce qui échappe alors à la logique humaine ?

Le premier amour en miroir

L'erreur serait d'analyser l'asexualité en prenant comme référent absolu les travaux freudiens. Certes, la vie démarre en amour. Celui-ci se transforme rapidement en haine. Ça s'ar-

« Notre premier élan amoureux situe les fondements de notre vie sexuelle et affective future »



à lire :

« La psychanalyse ? »

Monique Charles, L'Harmattan, 138 p., 13€

range peu ou prou. Mais le complexe d'Œdipe se met en place, générant un sentiment d'exclusion (inhérent à l'interdit de l'inceste), compliquant encore les choses. L'amitié vient progressivement au secours de ces déceptions primaires. Le temps passe et les instincts amoureux engendrent plusieurs rencontres qui nous malmènent le plus souvent. Rien de nouveau dans tout cela. Le fantasme peut se charger, *a posteriori*, de modifier les liens parentaux. Soit en les idéalisant, soit en les déniaient. S'il n'est pas question d'oublier la genèse de nos comportements amoureux, être asexuel, c'est quand même encore autre chose...

Luc a eu la gentillesse de nous parler de Sandra, son premier amour. Il nous a raconté clairement que la jeune femme lui parlait beaucoup de ses conquêtes précédentes. Ce qu'il n'avait pas aimé... La piste se révèle, en fait, intéressante. Sa partenaire n'avait pas – bien entendu – à lui donner les détails de ses récits plus ou moins érotiques. Il n'en demeure pas moins qu'il l'a rencontrée et choisie. Cette alliance, tout aussi négative qu'elle ait pu être en apparence, doit retenir l'attention. Elle, plus que les deux autres. Effectivement, notre premier élan amoureux situe les fondements de notre vie sexuelle et affective future. Sandra s'est donc décrite comme plutôt boulimique d'hommes, même si elle n'est *a priori* pas nymphomane. Autrement dit, Luc s'est tout de même « nourri » des exploits et des prouesses psychosexuelles de son amie. On voit bien ici que l'asexuel va se contenter du désir assouvi de ses partenaires. Il les vampirise (inconsciemment), amasse une quantité de libido non néglige-



à lire :

« Les yeux dans les yeux »

Daniel Marcelli, Albin Michel, 280 p., 19,50€

able et s'en repaît. Vous pourriez opposer à ce raisonnement que la source peut se tarir. Pas le moins du monde. Tout simplement parce que l'inconscient, communiquant muettement avec autrui, va élire ses proies en silence. Nous avons la preuve de cette façon – malgré tout plutôt perverse – de fonctionner en pensant à certains individus qui se disent cinéphiles : ils ingurgitent un nombre impressionnant de films dans l'année, de préférence intimistes... Ils finissent par vivre par procuration, se prenant pour le héros (ou l'héroïne) du scénario. Quelques uns d'entre eux vont jusqu'au mimétisme physique et vestimentaire. Ils arrivent à se prendre pour l'acteur principal. Ils ont tous en commun une vie amoureuse d'une pauvreté accablante... L'asexuel, tel le cannibale, a donc pour particularité de fréquenter les personnes qui pourront lui donner de quoi introjecter tout le plaisir qu'il veut. Mais sans prendre le risque du moindre refus, du moindre échec, de la moindre rup-

Les femmes aussi...

La gent féminine est tout autant concernée par l'asexualité que les hommes. En revanche, il s'avère absolument impossible d'établir des comparaisons statistiques. Les femmes s'arrangent très bien avec le célibat. Elles se suffisent à elles-mêmes sur un plan de l'organisation maison-enfant(s)-travail-finances. Interrogée, Danièle, 58 ans, refuse d'envisager une idylle sexuelle. Le désir ? *Ménopausée*, dit-elle, *ma libido s'est mise en sommeil. Pour mon plus grand bonheur. Mais sachez, ajoute-t-elle espiègle, que mon mari m'a quittée lorsque j'avais 27 ans... Depuis, plus d'homme dans mon lit. Pour quelle raison ? En fait, je n'en sais rien. Mon psy (consulté à la suite d'un cancer du sein) m'assure que je n'ai pas fait le deuil de mon ex époux. Je ne le crois pas. Quand je pense à un homme, je ne rêve pas... Ça ne m'excite pas non plus. Je ne suis cependant pas indifférente aux mâles puisque j'ai plusieurs copains qui me sont chers. Je mets mon énergie ailleurs : kinésithérapeute, je m'implique beaucoup dans mon job. J'adore le scrabble et fais des compétitions. Je fais des retraites régulières chez les bouddhistes. J'ai harmonisé mes « chakras ». C'est plutôt bien, non ?*

Si certains professionnels de la santé ou des sexologues voient dans ces comportements une certaine paresse, une langueur et même le signe d'une mélancolie sous-jacente, on ne peut que s'incliner : asexuels, hommes ou femmes, ils ne sont pas malheureux ! Ce qui n'est, en soi, déjà pas si mal...

ture, du plus petit engagement... C'est ainsi que vous n'entendrez jamais ce type de profil (pathologique ?) se plaindre de sa situation. Dans son illusion, il vit intensément toutes les frasques possibles et imaginables d'une existence sexuelle assouvie. Il en retire un autre bénéfice non négligeable : sa profession ne fait jamais les frais d'une dérive amoureuse. C'est pour cela qu'employé, il sera toujours bien noté et qu'employeur, ses affaires seront en général prospères. Il s'agit-là d'un leurre plus démoniaque qu'il n'y paraît. Outre le fait qu'en majorité les asexuels n'ont pas d'enfant, ils se privent d'un grand bonheur : celui de faire l'expérience de l'amour. Mais surtout de *booster* le don qui est logé en chacun d'eux. Celui-ci, de par le fonctionnement propre à l'être humain, ne peut être libéré que s'il a la possibilité d'être mis en lien avec un récepteur spécifique. Si l'amour ouvre les portes, c'est parce que, seul, le destinataire aimé peut authentifier nos potentialités en sommeil. La maîtresse de maison attendra l'appréciation culinaire de ses invités. Un enfant sera encouragé dans ses progrès par des parents dans l'écoute et dans l'accueil. Un amoureux sera à sa place puisqu'il donnera à sa conjointe le meilleur de lui-même. Ce qu'elle saluera explicitement. Monique Charles, auteur de *La psychanalyse ?*, paru chez L'Harmattan, pose ainsi l'existence de Dieu en ces termes : *Dieu... s'il existe... Il m'aime, car je suis prête à l'aimer...*, après qu'elle ait écrit dans ce même ouvrage : *La recherche de l'amour est nécessaire pour faire naître et croître en nous la sérénité quant à ce que nous sommes...* ■



Des C.D. audio et des ouvrages pour votre Bien-Être



GESTION DU STRESS
Un C.D. audio d'une durée de 57'.
Des exercices pour apprendre à élaborer sa propre stratégie anti stress.
Prix : 22 Euros Réf. CDA003



MIEUX DORMIR
Un C.D. audio d'une durée de 70'.
Deux séances de sophrologie à écouter au moment de s'endormir pour retrouver le chemin du sommeil et du bien-être.
Prix 22 Euros Réf. CDA004



MIEUX ETRE I
par la sophrologie
Un C.D. audio d'une durée de 50'.
Ce C.D. est une toute première prise de contact avec les outils de la sophrologie. Sur l'enregistrement 1, vous vous entraînerez à utiliser efficacement votre respiration pour vous détendre ou vous dynamiser. Pratiquée au quotidien, cette méthode respiratoire, outil anti-stress par excellence.
Prix : 22 Euros Réf. CDA001



MIEUX ETRE II
par la sophrologie
Un C.D. audio d'une durée de 50', suite de « Mieux Etre I » ce C.D. est un voyage à travers les 5 sens. La promenade à travers la scène paisible éveillera vos sens à la nature et vous fera pénétrer dans un espace de détente encore plus agréable qui vous aidera à puiser toute l'énergie dont vous avez besoin.
Prix : 22 Euros Réf. CDA002



MIEUX ETRE III
par la sophrologie
Un C.D. audio d'une durée de 60'.
Voyage guidé pour se connecter à son monde intérieur et continuer à développer ses ressources internes. Ces exercices vous aideront à affronter le quotidien avec plus de sérénité et vous permettront de vous recharger énergétiquement.
Prix : 22 Euros Réf. CDA005

UNE METHODE COMPLETE : VOULOIR MINCIR
Un carnet de bord de 90 pages et deux C.D. audio d'une durée totale de 1 h 45. Une méthode simple saluée par la presse pour mincir durablement. Des conseils, des fiches progrès pour manger avec plaisir et se réconcilier avec soi, des techniques pour repérer les émotions et y répondre de façon adéquate, des clés pour gérer le stress, retrouver l'estime de soi et se réconcilier avec son corps. L'originalité du concept repose sur l'interactivité entre carnet de bord et C.D. audio. Un séminaire de 2 jours est proposée sur ce thème.
Prix : 47 Euros - Réf. MET001



MINCIR ET SE RECONCILIER AVEC SOI
Un livre de 225 pages, édité chez Albin Michel. Nombreux sont les régimes qui font perdre du poids mais une fois terminés laissent revenir les kilos. Mincir n'est pas qu'une affaire de diététique. Il s'agit d'un problème complexe qui implique de conjuguer plusieurs techniques pour renouer avec soi, avec le plaisir dans tous ses sens. Réflexions, conseils pratiques, exercices pour redécouvrir ses vrais désirs, en finir avec la culpabilité et se réconcilier avec toutes les saveurs de la vie.
Prix : 15 Euros - Réf. LIV003



Pour plus d'informations : Site Internet www.michelefreud.com ou Tél : 04 94 40 44 71



Des séminaires, des formations pour progresser sur le chemin de la connaissance de soi

BON DE COMMANDE

DEMANDE DE BROCHURES

A retourner accompagné de votre règlement à l'ordre de **mf Editions** BP 7 Boulouris 83700 S^t RAPHAËL

NOM : Prénom : AISE: N.....
RUE CODE POSTAL : VILLE :
E-MAIL : TEL :

TITRE	REF.	Q té	Prix unitaire	TDA
* Possibilité de commande directe par carte bleue sur le site sécurisé. A partir du 3 ^{ème} article, plus de port suppl.			FRAIS D'EXPEDITION (1 ^{er} Article) 3 Euros + 1 Euro PAR ARTICLE SUPPLEMENTAIRE + 5 Euros POUR ENVOI HORS METROPOLE	TOTAL =

Je désire recevoir une documentation sur:

FORMATION COMPLETE EN SOPHROLOGIE

SOPHRO ANALYSE

HYPNOSE

ATELIER DE SOPHROLOGIE

GESTION DU STRESS

ECOUTE ET COMMUNICATION (PNL)

MINCIR ET SE RECONCILIER AVEC SOI

LE COUPLE ET LA RELATION


ENNEAGRAMME

Tous nos séminaires et ouvrages sur le site www.michelefreud.com

Bouches-du-Rhône-Gard-Vaucluse

Psychanalyste chrétienne

Reçoit sur rendez-vous
enfants-adolescents
adultes-couples
Brigitte Péridon


 04 90 90 48 74

PSYCHANALYSTE

LES ANGLÉS / VILLENEUVE - LES - AVIGNON

Thérapies individuelles
et de couple

Préparation à la naissance
Consultations sur rendez-vous

 04 90 15 05 29
06 22 36 35 70

Avignon

Psychanalyste Consultations pour adultes et adolescents

Reçoit sur R. D. V.


 04 90 85 16 72

PSYCHANALYSTE

Drôme et départements limitrophes

Prise en charge
thérapeutique :
enfants, adultes et
adolescents

Consultations sur rendez-vous

 04 75 91 09 24



SAVOIR PSY
ECOLE DE FORMATIONS EN PSYCHOLOGIES

SUR LES TRACES DE C.G.JUNG, DES ENSEIGNEMENTS...

COURS THEORIQUES

Psychologie du développement - la Symbolique - Initiation à la mythologie
Psychopathologie - Psychanalyse jungienne, freudienne et post-freudienne

SEMINAIRES EXPERIENTIELS

Les 4 étapes vers Soi - Séminaires "symbolique et Mandalas"

FORMATION DE PSYCHOTHERAPEUTES (Agréées par le S.N.P.Psy)

en Gestal Thérapie Analytique et en RelaxoThérapie Analytique

Cours sur VALENCE (26)

Psychopathologie (15 journées en we) - La Symbolique

Groupe continu de Gestalt-thérapie Analytique - Groupe de Supervision pour Psychothérapeutes

Séminaires de Constellations familiales

Renseignements et documentation


233 rue St Martin 75003 PARIS - Tél. 01 48 87 27 87 - Fax. 01 48 87 29 47
E.mail: savoirpsy@savoirpsy.com - Site: <http://www.savoirpsy.com>

Psychanalyste Art-thérapeute

Vaucluse

Réveillez la créativité qui
sommeille en vous !

Renseignements et rendez-vous

 04 32 61 09 06

PSYCHANALYSTE

Avignon

Sortez de vos situations
de blocages !

*Bilan de personnalité, problèmes
relationnels et affectifs,
réorientation professionnelle,
difficultés scolaires.*

Consultations sur rendez-vous

Tél : 04 90 90 91 80

Aimer un homme plus âgé que mon père...

Le féminisme a eu pour but essentiel, et fondamental, la mise en lumière de droits légitimes que toutes les femmes, potentiellement, sont en mesure d'assumer de façon citoyenne. Elles les ont d'ailleurs toujours plus ou moins revendiqués. Aujourd'hui, elles veillent au respect de leur application, voire de leur évolution.

On le sait, de tout temps, la gent féminine a plutôt été modélisée pour vivre dans la soumission. Ce conditionnement a connu quelques résistances de la part de certains profils plus rebelles qui cherchaient à prendre la fuite à leur façon. Ainsi, dans les années 60, une jeune fille sur quatre se mariait enceinte... Histoire de quitter le foyer parental au plus vite. L'autoritarisme du père, complètement accepté par une épouse qui n'avait d'autre choix que d'être inhibée, faisait trembler toute la famille. Les interdits, oubliant le moindre bon sens et le plus élémentaire des discernements, allaient bon train. Un *papa*, on ne savait pas très bien ce que ça pouvait représenter. La distance s'apparentait souvent à de l'indifférence. Mais ce référent indispensable finissait par manquer véritablement.

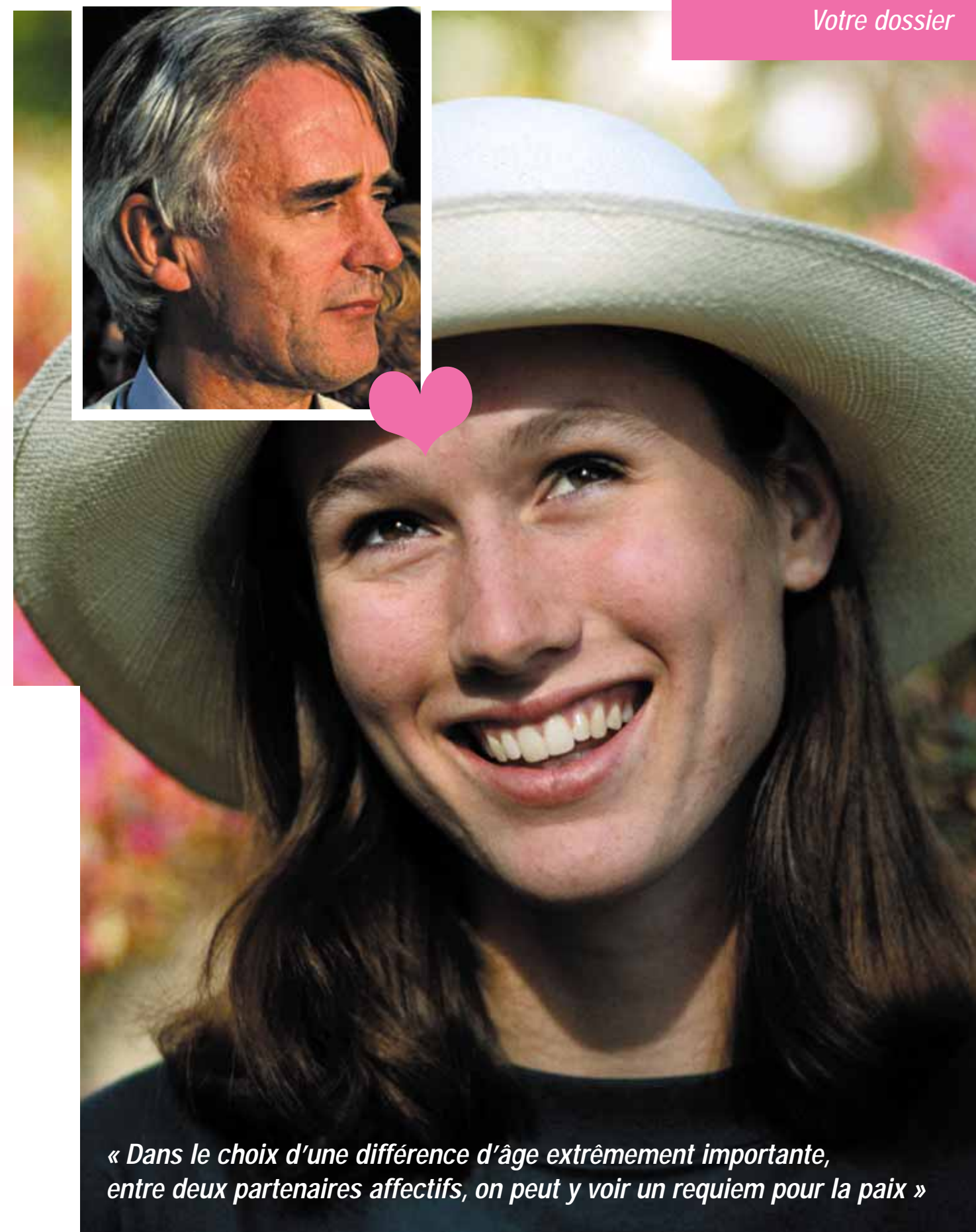
Ne pas exprimer ses émotions

Il n'y a pas si longtemps encore, l'adolescente anesthésiait facilement ses élans amoureux. Au point que le choix affectif relevait plus de concours de circonstances faciles que d'un réel désir. Marie-José se souvient : *À 18 ans, j'ai eu enfin la permission de sortir mais à condition que mon frère aîné me chaperonne ! Le résultat s'est soldé par mon mariage avec son*

meilleur copain ! Dix ans de souffrance. Nous avons fini par divorcer, n'en pouvant plus de cette erreur monumentale, malgré la venue au monde de notre fils... Des récits comme celui-ci, chacun peut en raconter. Les années 70 ont prôné, quant à elles, l'union libre et ses avantages. En réaction à ce qu'avait vécu en règle générale leur génitrice, les jeunes femmes se voulaient libres, coûte que coûte... Depuis, les familles ne cessent de se décomposer et de se recomposer. Les mères ont l'impression, de plus en plus, d'élever seules leurs enfants. Les pères se plaignent de se faire rapter leur progéniture. Statistiquement, la différence d'âge entre les membres du couple n'explique pas le peu de persévérance à pérenniser une union conjugale : globalement, les hommes ont en moyenne entre deux et quatre ans de plus que leur compagne. Cependant, on assiste depuis une dizaine d'années environ à un phénomène qui semble réactualiser une mode qui se voulait raisonnable jusqu'à la fin du XIX^{ème} siècle : prendre pour conjoint un homme plus âgé que son père !

Le complexe d'Œdipe responsable ?

Comme un retour en arrière surprenant, aimer un homme de quarante ans plus vieux que soi brouille les codes sociaux



« Dans le choix d'une différence d'âge extrêmement importante, entre deux partenaires affectifs, on peut y voir un requiem pour la paix »



à lire :
« La femme possédée »
Jacques-Antoine Malarewicz
Editions Robert Laffont, 422 p., 21 €

modernes. Michel Delagrè, psychosociologue, réagit : *Il est trop facile de dire qu'une jeune femme, comblée par un amoureux sexagénaire, cherche son père ou son grand-père. D'autant qu'un élément précieux est constatable dans bien des cas. Effectivement, les hommes élus sont actifs et ne pensent pas à la retraite. Ils sont plutôt chefs d'entreprise ou exercent une profession libérale. Ils sont donc à l'extérieur la plupart du temps, quand ils ne sont pas en voyage... sans leur compagne ! Or, s'il y avait véritablement recherche d'un père, le désir porterait cette jeunesse surprenante vers des partenaires masculins pantouflards et sédentaires...*

Effectivement, la recherche d'une sécurité matérielle ou affective ne semble pas l'élément fondamental. Ces nouveaux amants l'affirment. Chacun revendique son indépendance pécuniaire et leurs amis respectifs sont excessivement différents... on s'en doute ! Lui aimera faire un golf le week-end ; elle, en profitera pour suivre son cours de yoga ou faire du shopping. Sur quoi s'étaye alors cette compatibilité pourtant peu évidente ?

La contradiction n'est pas de mise

Que le conjoint ait été marié précédemment ou pas, qu'il ait eu des enfants ou non, ne change rien à la force de ce type d'union surprenante. En écoutant Charlotte, il est plus aisé de comprendre : *J'ai toujours entendu mes parents se disputer violemment. Ça, je ne l'accepterai jamais dans mon couple. Même si Charles a vingt-cinq ans de plus que moi, notre entente est parfaite. Comment voulez-vous que nous nous*

« Les différences ont le plus souvent mauvaise réputation »

disputions puisque nos centres d'intérêts ne sont pas les mêmes ? Il est médecin, je suis prof de sport. Il est passionné de bridge, je fais énormément d'équitation. Il aime la montagne, je raffole de la mer... Nous sommes complémentaires. Il tempère mon caractère impulsif car il pratique le bouddhisme qu'il m'explique. Nos rapports intellectuels sont synonymes de transmission. Il n'est pas jaloux et comprend que j'ai besoin de mon espace de liberté bien à moi. Je lui fais aussi confiance. Quel homme de mon âge accepterait ce mode de vie ?

Il est certain que l'être humain ne peut avoir peur de perdre qu'un lien qui l'unirait, voire le phagocyterait, à une énergie vibratoire égale à la sienne. L'inconscient ne peut véritablement se connecter, s'étayer, que sur un amas libidinal de

« Quand tu seras majeur(e)... »

Quel parent n'a pas réagi brutalement à une demande de sortie en boîte deux jours avant le bac ou à la suggestion de l'achat d'un scooter alors que les résultats scolaires n'étaient pas brillants ? On retrouve toujours derrière le refus de l'adulte une angoisse de projetée sur l'enfant. Pour certains parents, mal à l'aise avec la notion d'indépendance, le danger s'impose à eux de façon systématique. Tout le monde en souffre à la maison. Beaucoup de conflits seraient évités si le géniteur mettait la requête raisonnablement à plat devant lui. Effectivement, il doit y avoir conformité avec la nature et la logique de la sollicitation de l'ado. Un deux roues n'est pas à refuser si celui-ci en fait un usage régulier social (aller au lycée avec l'engin par exemple). Mais, s'il revendique d'être accompagné à l'école en voiture pour des raisons de confort, et que le scooter ne serve qu'aux sorties amicales ou festives, nuancez votre acceptation, vos autorisations et autres permissions...

même essence. Le temps joue un rôle fondamental dans ce registre. La possessivité est affaire d'inadéquation temporelle. Viendrait-il à l'idée d'un sujet normalement constitué d'aller envier la bicyclette d'un petit enfant ? Germerait-il dans l'esprit d'un individu équilibré de convoiter le manteau de vison d'une dame âgée ? Non, certainement pas. Tout simplement parce que l'inconscient vit comme une menace deux choses : le fait de retomber en enfance (sénilité) ou, bien sûr, l'angoisse de vieillir (mort). Dans le choix d'une différence d'âge extrêmement importante, entre deux partenaires affectifs, on peut y voir un *requiem* pour la paix. On peut y voir aussi un comportement névrotique majeur. La première hypothèse reste la plus vraisemblable : elle objective une possibilité de vivre son existence en toute délicatesse. Cette liberté est légitime. Elle permet de trouver — pour elle — ses marques et, pour lui, de les retrouver. Elle évite de se mettre en danger et évince les périls les plus pernicieux. Les différences ont le plus souvent mauvaise réputation. À chacun d'entre nous de nous rappeler qu'« on ne voit bien qu'avec le cœur », comme le susurre le petit prince de Saint-Exupéry. Les nombreuses années qui séparent deux êtres qui s'aiment peuvent aussi signifier, dans leur filiation respective, l'envie d'arrêter la guerre. Bernard Leblanc-Halmos, dans son ouvrage « Du bon usage de la jalousie », aux éditions *L'être Image*, implice habilement les pièges d'une uniformisation : *Enrayer l'épidémie de sérieux qui nous envahit, écrit-il, est aujourd'hui une affaire de première importance, une œuvre de salut public. Partout, la contagion enfle. Elle atteint tous les milieux, à commencer par ceux dits autorisés de l'industrie, de l'économie et de la politique. Elle n'épargne pas non plus les sphères scientifique, culturelle, sociale et même religieuse. On n'est plus là pour rigoler. Il faut du sérieux ! Être sérieux ! Rester sérieux ! On se croirait à une période d'avant-guerre où toujours la magie noire imprègne les esprits...*

Félix Ricard

Soin & confort



100 % pures et naturelles

Huiles de massage cristallines bio dynamisées avec poudre de quartz aux huiles essentielles haut de gamme



Huile anti-douleur 50 ml
25 €



Huile massage relaxant 50 ml
25 €



Huile anti-stress 50 ml
25 €



Huile massage surmenage 50 ml
25 €



Huile anti-colère 50 ml
25 €



Pate Argile plus 100 grs
(huiles essentielles + silicium)
16 €



Poudre Argile plus 250 ml
(aux huiles essentielles)
29 €

100 % naturel

Bon de commande

Nom - prénom : _____ Adresse : _____
Code postal : _____ Ville : _____ Tél : _____

Je commande (veuillez écrire le détail de votre commande ci-dessous) :

+ Frais de port (jusqu'à 3 boîtes 6 € / de 4 à 10 boîtes 9 €) Total : ----- €

CB N° _____ Date de validité _____
 Chèque bancaire à l'ordre des ÉDITIONS RIS

Signature _____



ESPACE FRANCE ASIE

► AUTHENTIQUE CENTRE DE MASSAGE THAÏ TRADITIONNEL
 ► HARMONISATION, LIBÉRATION DES ÉNERGIES

PARMI TOUS LES MASSAGES ASIATIQUES, LE MASSAGE THAÏ TRADITIONNEL EST TRÈS PARTICULIER. IL TIENT DU SHIATSU, DU MASSAGE TAOÏSTE, DU MASSAGE AYUR-VÉDIQUE INDIEN, ET DU YOGA. ET POURTANT, PAR SA PHILOSOPHIE, SA STRATÉGIE, IL NE RESSEMBLE QU'À LUI-MÊME. IL A L'ART DE CONNECTER CELUI QUI LE REÇOIT, COMME CELUI QUI LE DONNE, À L'HARMONIE DE L'UNIVERS ET À L'ÉNERGIE UNIVERSELLE.

VENEZ DÉCOUVRIR CET ART ANCESTRAL DE BIEN-ÊTRE AU SEIN DE L'ESPACE FRANCE ASIE, L'INSTITUT TRADITIONNEL THAÏ DE RÉFÉRENCE, À PARIS DEPUIS 1992.

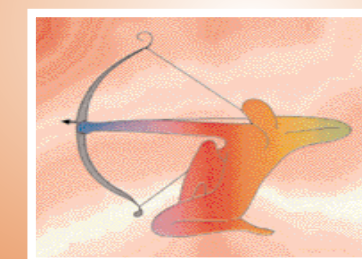
"La voie de l'harmonie, de la sérénité et du bien-être"

11 RUE DU CHEVALIER DE ST-GEORGE 75008 PARIS 01 49 26 08 88 - WWW.ESPACE-FRANCE-ASIE.COM

L'Atelier de l'Essentiel Yoga et analyse comportementale

avec Liliane BOTELLA-MICHEL
 diplômée de l'Intégral Yoga Institute VAN LYSEBETH, en conformité avec
 l'Union Européenne des Fédérations Nationales de Yoga et la FIDHY

Des réponses et des solutions adaptées aux difficultés
 et aux maux de la société actuelle



- > Stress
- > Anxiété
- > Échecs

et aussi :

- > Préparation à la naissance
- > Relaxation corporelle et mentale
- > Gestion de conflits affectifs et professionnels

11 A rue Armény - 13006 MARSEILLE
 Tél : 04 91 331 541
 06 62 033 330
 e-mail : atelier.essentiel@wanadoo.fr

FORMATION DE PSYCHANALYSTE CORPOREL

Cinq ans de formation (1400 h) de base théorique et de formation à l'accompagnement d'une psychanalyse corporelle avec soutenance d'un mémoire en fin de cursus

La première année : 5 week-ends, un stage pratique de 6 jours consécutifs et un séjour d'été de 6 jours

Cette psychanalyse moderne a été fondée dans les années quatre vingt, par Bernard Montaud, ancien kinésithérapeute, et son équipe. Cette forme de psychanalyse passe par l'expression et la mémoire du corps associée à l'expression verbale. Elle nécessite elle aussi d'être vécue avant d'être pratiquée. Aussi, parallèlement à un enseignement théorique, cette formation vous invite à vivre une psychanalyse corporelle tout en vous formant à la conduite d'une psychanalyse corporelle chez des patients.

Demande de dossier d'information et d'inscription : www.psychanalysecorporelle.org
 ou par courrier :

I.F.P.C. :
Institut Français de Psychanalyse Corporelle
 Château Saint Philip – 47220 St Nicolas de la Balerme Tél : 05.53.95.57.74



"Allô mon corps... Fondements de la psychanalyse corporelle"
 de Bernard Montaud et Jean-Claude Duret - Editions EDIT'AS - 2005.

Au-delà d'une présentation de cette technique d'investigation du sub-conscient définie avec précision grâce à 25 années de recherche, ce livre nous permet la découverte et la compréhension des quatre traumatismes que nous traversons tous.

Cet ouvrage ouvre aussi la porte d'une possible réconciliation durable avec notre passé pour instaurer un monde relationnel apaisé, sans victime ni bourreau, dans notre présent.

Institut Français de Shiatsu et de Psychologie Corporelle Appliquée



fondé et dirigé par **Michel Odoul**
 auteur du best seller « Dis Moi où tu as mal, ... » chez Albin Michel.



Stages d'initiation
 ouverts à tous, tout au long de l'année, en

Shiatsu, Amma, Réflexologie Plantaire, Huiles Essentielles.

Formations professionnelles
 diplômantes uniques en Europe

Cycle de Shiatsu, Psycho-énergétique et Psychologie Corporelle Appliquée,
cycle d' Aromathérapie et de Phyto-énergétique,
cycle de Réflexologie Plantaire,
formation spécifique à la Psychologie du Praticien.

Renseignements auprès de: **Institut Français de Shiatsu, 106 rue Monge, 75005 PARIS**
 tél: 01. 45.87.83.17. fax: 01.45.87.65.96 e-mail: institutfrancaisdeshiatsu@wanadoo.fr

www.shiatsu-institut.fr

Quand le couple se sépare...

L'éclairage des experts

« Je suis en train de me séparer de mon mari avec lequel j'ai eu un enfant, âgé aujourd'hui de deux ans. J'ai peur qu'il ne parvienne pas à se structurer en l'absence d'un père à la maison »...

Plus généralement, qu'en est-il des enfants soumis à la multiplication des divorces et à l'émergence des familles monoparentales ?

L'avis de Manuel Galan, psychologue clinicien

La famille est en pleine mutation, les changements vont plus vite que nos mentalités et nos capacités d'adaptation. Les séparations sont toujours difficiles et les enfants sont les premiers à en souffrir. Cependant, une peur raisonnable est toujours normale et peut décupler notre courage pour affronter les situations nouvelles. La notion d'absence est toujours liée à une conception rigide de la famille et de la maison, comme si la famille ne pouvait exister et se développer que dans un lieu immobile dans lequel le rôle de chacun est établi et défini une fois pour toutes.

Tout bouge, la famille aussi. L'histoire nous montre que la famille s'est beaucoup modifiée au cours du temps. Nous sommes passés d'une famille de groupe, dite *tribale*, à une famille ultramoderne, dite *monoparentale*. Qu'avons-nous perdu, qu'avons-nous gagné ? Des violences atroces ont été commises au nom de la famille et même, encore aujourd'hui,

des crimes sont commis au nom de l' "honneur sacré" de la famille. Les guerres de familles et les crimes d'honneur ont nourri les haines. On pourrait dire que c'est bien de cette fatalité cynique et violente que l'individu et la famille moderne aimeraient sortir. C'est bien la tolérance qui est absente ou presque. L'individu supporte de moins en moins de faire semblant. Les changements de partenaire, de cadre, de lieu, ne doivent jamais nous faire négliger les liens, les liants, les lois, l'essentiel vis-à-vis des enfants et de nos anciens partenaires. La paix, l'amour, la vérité et l'éducation devraient paver nos démarches, nos relations et nos intentions. Pour les enfants, le plus important est la permanence du sentiment d'amour, du comportement de respect, de la régularité des soins, de la profondeur de l'écoute et du tact de l'accompagnement.

L'idéologie de la causalité nous fait toujours chercher et trouver un coupable. Aussi faudra-t-il faire très attention aux discours faciles et se garder notamment de déplacer vers l'enfant



« L'individu supporte de moins en moins de faire semblant »



Les jeux sont faits...

Effectivement, rien ne va plus chez l'enfant quand celui-ci, sous le coup de la séparation des parents →

- Est agité.
- S'endort tard et se réveille tôt.
- Rêve en classe.
- Présente grand nombre de mauvaises notes brutalement.
- Est agressif.
- Se plaint de constipation.
- Ne mange plus ou trop.
- Ingurgite beaucoup de sucreries.
- Fait le contraire de ce que l'entourage lui demande.
- Change de copains pour moins bien adaptés à lui.
- Tombe souvent.
- Casse jouets et objets.
- Se venge sur son animal favori.
- Opte pour une position de retrait anormale.

→ Si au moins quatre de ces attitudes sont repérables, soyez particulièrement attentif(ve) à votre enfant. Si celui-ci semble objectiver la moitié des comportements énumérés dans la liste ci-dessus, parlez-en à votre médecin ou au pédiatre. Au-delà de la moitié des réactions, prenez l'avis d'un psychologue dans un premier temps : celui-ci saura vous guider pour la suite à donner.

cette logique simpliste et néfaste pour son développement. Inévitablement, la famille change mais il est toujours en notre pouvoir de conserver l'essentiel et de le faire fructifier.

L'avis de Cécile Chavel, psychanalyste-psychothérapeute

Le complexe d'Œdipe est très souple et très adaptable. Il peut se compliquer à souhait si l'enfant a un père plus un beau-père, une mère plus une belle-mère, des frères et sœurs plus des demi-frères et des demi-sœurs... Il y aura autant de désirs croisés et cumulés que de relations pour l'enfant. Ce n'est pas forcément un problème. Cela peut même être un enrichissement car cette situation propose à l'enfant différents modèles identificatoires de féminité et de masculinité.

Par ailleurs, dans une famille monoparentale, la mère peut très bien jouer le rôle du père et de la mère (un "deux en un") pour l'enfant, qui trouvera ailleurs dans la société d'autres modèles complémentaires masculins – et inversement si c'est le père qui est le seul parent. Le seul problème majeur dans l'Œdipe au cours des divorces survient quand les deux parte-

« Il est problématique dans les divorces de confondre parentalité et couple »

naires se haïssent, se déchirent, ou même quand seul l'un des deux rejette violemment l'autre. En effet, l'enfant étant le fruit des deux parents, il se trouve rejeté lui-même pour moitié par l'un et pour moitié par l'autre et comme déchiré par cette haine. De plus, s'il s'est mis en position de devoir choisir, de prendre part à cette guerre, il se sentira comme amputé d'une partie de lui-même car il devra bloquer son sentiment d'amour pour l'un des deux parents, alors qu'il a besoin de pouvoir s'appuyer sur les deux. L'amour non admis et réfréné créera en lui une culpabilité pesante. La haine et le rejet engendrent toujours de la destruction. Il est problématique dans les divorces de confondre parentalité et couple.

L'avis de Marthe Marandola, formatrice et consultante en communication et de Genevieve Lefebvre Decaudun :

La médiation sert aussi à cela, à pouvoir continuer à échanger entre père et mère, même lorsqu'ils ont cessé d'être amants. La décision de rupture ne peut se faire sans traverser des culpabilités et de grandes craintes, notamment vis-à-vis des enfants. Que faire ? Il n'y a aucune bonne décision, sinon celle faisant de nous des adultes plus heureux, donc de meilleurs

À lire : *Le couple, si on en parlait ?*, aux Éditions Eyrolles, 208 p, 19 €.



1. David Fontana
22 x 24 cm – 23 €
160 Pages couleurs
2. B. Cunningham
21 x 23 cm – 22 €
136 Pages couleurs
3. P. Bouchardon
17 x 25 cm – 22,10 €
160 Pages couleurs
4. Mary Lambert
23 x 25 cm – 22 €
254 Pages couleurs
5. Masaru Emoto
15 x 22 cm – 22 €
160 Pages couleurs



6. Yves Réquena
20 x 27 cm – 26 €
191 Pages couleurs
7. Yves Réquena
16 x 24 cm – 22,60 €
341 Pages couleurs
8. J. L. Abrassart
17 x 24 cm – 29 €
337 Pages couleurs
9. Byron Katie
16 x 24 cm – 20 €
254 Pages
10. Mantak Chia
16 x 24 cm – 22,6 €
254 Pages
11. Mantak Chia
16 x 24 cm – 21,3 €
306 Pages



12. Lillian Too
22 x 28 cm – 32 €
352 Pages couleurs
13. Deepak Chopra
16 x 24 cm – 22 €
295 Pages
14. B. Kunz
27 x 23 cm – 14,90 €
160 Pages couleurs
15. Dr. Baumann
15 x 21 cm – 19 €
310 Pages
16. Association France Acouphènes
15 x 21 cm – 17 €
254 Pages

✂

Nom - prénom : _____ Adresse : _____
Code postal : _____ Ville : _____ Tél : _____

Bon de commande Je commande (veuillez écrire le détail de votre commande ci-dessous) :

+ Frais de port (1 livre = 5 euros / de 2 à 5 = 9 euros) Total : ----- euros

CB N° _____ Date de validité _____
 Chèque bancaire à l'ordre de Éditions RIS

Bulletin à renvoyer accompagné de votre règlement à : Éditions RIS - 195 allée Louis Montagnat - ZA Chalançon 1 - 84270 VEDENE

Signature _____

Les massages d'amour

« En éduquant notre sensorialité tactile, les massages participent à l'épanouissement de notre sexualité »

Dans notre société, les interdits se sont peu à peu assouplis et chacun peut désormais aimer à sa manière. En matière d'amour, il n'y a qu'une seule règle : une sexualité épanouie doit être satisfaisante pour les deux partenaires. Le toucher est au centre des pratiques sexuelles. Le massage l'est donc aussi... Forcément !

Certains parlent en faisant l'amour et ont besoin d'entendre des mots doux ou coquins, alors que d'autres ne parviennent ni à provoquer ni à apprécier la moindre parole. D'autres éteignent la lumière, alors que d'autres encore ont besoin de voir pour stimuler leur désir. Certains aiment respirer les odeurs et savourer les effluves du corps du partenaire tandis que quelques uns n'apprécient pas ces petits suppléments sensoriels. En revanche, le seul sens qui ne puisse être évacué de la relation sexuelle, c'est le toucher. C'est par le contact des épidermes que se noue la relation charnelle. En éduquant notre sensorialité tactile, les massages participent à l'épanouissement de notre sexualité.

Relaxant et euphorisant

Une sexualité épanouie est un véritable instrument d'équilibre et d'harmonie intérieure. Les sentiments, comme les contacts physiques, sont de vrais médicaments pour le corps et l'âme. Dans l'acte d'amour librement consenti par les deux partenaires et mutuellement satisfaisant, de nombreux éléments sont réunis qui améliorent notre état général. On se sent accepté par l'autre comme on est, aussi bien physiquement que mentalement et émotionnellement. L'acte sexuel déclen-

che la sécrétion d'hormones qui favorisent la détente et possèdent un effet euphorisant. C'est même, affirment les médecins, le plus efficace des anti-stress, mieux encore que les anxiolytiques. Le plaisir sexuel participe également à l'entretien de nos défenses en produisant des substances endogènes qui favorisent l'activité de nos cellules immunitaires.

L'importance des caresses

Cependant, ce n'est pas là le plus important. Ce qui rend l'acte sexuel si bénéfique, c'est la quantité de caresses que l'on échange. Ces doux contacts amoureux apaisent l'anxiété et détendent nos



Le déroulement du massage amoureux

Pour une fois, l'auto-massage précède les autres étapes du parcours. Les deux partenaires doivent commencer par dénouer leurs propres tensions pour réveiller leur énergie sexuelle. Chacun peut le faire " dans son coin ", l'un dans la salle de bains et l'autre dans la chambre, par exemple. Mais vous pouvez également effectuer ces gestes côte à côte. Ils deviendront alors une première étape de votre parcours sensuel. Ensuite, vous pourrez commencer à échanger des gestes communs. Les massages amoureux évoqués ici ne sont pas des préliminaires, mais de simples prémices. La suite vous appartient...

crispations musculaires. Les caresses nous font sentir notre corps d'une façon différente, ressentir ses contours, percevoir mille sensations qui nous échappent dans la vie quotidienne.

Et si nous nous laissons aller sans retenue, nous pouvons régresser sous les mains de l'autre, comme nous le faisons bébé entre les bras de notre maman, à cette époque lointaine où le contact avec sa peau et l'odeur de son sein suffisaient à faire taire toutes nos souffrances. Cette régression est, elle aussi, source de bien-être et d'équilibre.

Les massages, tendres et légers, peuvent constituer un prélude à l'acte sexuel. Ils peuvent créer une bulle relationnelle à l'intérieur de laquelle les premiers messages non verbaux s'échangent. Ils aident à évacuer les tensions, à faire tomber les barrières mentales. Ils préparent le corps et l'âme des partenaires à se laisser aller au plaisir...

Marie Borrel, Denise Valenciennes*

*Pour en savoir plus, lire :

Le guide du massage au quotidien, Marie Borrel, Denise Valenciennes, 326 p., 26 €, Éditions Solar.





Vos atouts

Évaluez et exploitez votre capital

séduction

Un jeu-test de Xavière Santoni, psychanalyste

Les statistiques veulent nous démoraliser en matière de couple. Elles cherchent à nous démontrer que l'amour va mal : 50 % des mariages se soldent par un divorce ! Ainsi et quant à passer devant Monsieur le Maire, les réticences s'agitent. Signe des temps : les agences matrimoniales font florès. Et pourtant, nous sommes toutes et tous détenteurs d'un joli capital séduction. Souvent sans en avoir vraiment conscience. Pour l'exploiter, il faut toutefois initialement le découvrir. Pour cela, je vous propose de répondre spontanément au questionnaire ci-dessous, de cocher vos réponses et de les comptabiliser en vous reportant au tableau page suivante.

Votre parfum

- A – Poudré
- B – Acidulé
- C – Pimenté

Votre héroïne

- A – Emmanuelle Béart
- B – Sœur Emmanuelle
- C – Aucune des deux

L'amour, le lendemain

- A – Chante
- B – Déchante
- C – Fredonne

Votre ABC de la séduction

- A – Accepter
- B – Bémoliser
- C – Cajoler

Votre défi

- A – Ne pas juger
- B – Ne pas critiquer
- C – Ne pas diaboliser

Votre porte-bonheur

- A – Un rameau d'olivier
- B – Un rameau de buis
- C – Un rameau de cèdre

La mode

- A – Des tongues *chicos*
- B – Un tee-shirt blanc
- C – Un bob *Burberry*

Aujourd'hui

- A – Tout est possible
- B – Tout est dit
- C – Tout est fait

Le site de Karnak

- A – Intemporel
- B – Immuable
- C – Imposant

VOS ATOUTS

+ de A

Le charme

Quel charisme ! Vous évoluez naturellement, ce qui séduit l'entourage. Votre parfum est toujours approprié au moment de l'existence que vous vivez. Vous arrivez aisément à optimiser la moindre attaque, le plus petit reproche, la plus sévère épreuve. Vous donnez l'impression de traverser l'existence sans encombre. Votre sourire n'affiche aucun calcul. Votre jolie réputation est largement méritée et ne pourra faiblir.

+ de B

La gentillesse

Vous avez toujours su intuitivement que la gentillesse est une merveilleuse alliée. Tout enfant déjà, vous étiez attribuée cette qualité humaine. De surcroît, celle-ci est communicative et il est facile de confirmer cet atout précieux en regardant autour de vous : vos amis sont non seulement intéressants mais à l'écoute. Votre avenir ne s'appellera jamais solitude.

+ de C

L'amabilité

Aimable, vous l'êtes. Et on vous aime... Il ne se passe pas une journée sans que vous ne rencontriez un témoignage de cet ordre. Même si votre vie sentimentale n'est pas au plus haut, votre vie amicale prend le relais. Votre vie familiale viendrait à vous perturber, vos collègues et autres partenaires professionnels répondraient présents. Vous rendez service sans mettre quiconque en dette. De fait, la culpabilité vous ignore. Et c'est tant mieux ! Elle ne se préoccupera pas plus de vous au fil du temps. Ce qui vous rendra encore plus attirant(e).

A = B

La délicatesse

Vous renvoyez une image de vous heureuse. Il faut dire que vous avez pour bonne habitude d'identifier ce qu'il y a en vous de meilleur. Et vous vous en servez. Cette attitude innée fait de vous une personne tout en délicatesse. Effectivement, votre vecteur de communication n'étant pas la provocation, vous ne polluez jamais votre environnement. Qui vous le rend bien ! C'est d'ailleurs un plaisir d'être reçu chez vous : que d'attentions appropriées libérez-vous... Votre existence est le reflet de votre atout séduction : tout en finesse et en subtilité, avantages que vous cultivez spontanément.

B = C

La compréhension

En exprimant toujours davantage l'amour de votre prochain, vous l'illuminez et lui redonnez confiance. En outre, plus que d'empathie, vous faites la démonstration efficace des conséquences positives de la beauté. Car, pour vous, le monde est beau. C'est votre vérité. Félicitations !

A = C

La tranquillité

Se ressourcer à vos côtés est possible. D'une part, c'est réel et, d'autre part, vous le permettez. Vous êtes *zen* au sens noble du terme. Lorsque vous en doutez, vous analysez la situation en prenant le recul nécessaire. Votre sagesse est tout à fait en accord avec la pensée d'Épictète, le philosophe grec, c'est-à-dire que vous ne vous appropriez pas les difficultés que peuvent rencontrer vos proches. Votre esprit paisible vous ancre dans la paix. Pour toujours.

A = B = C

L'audace

Le courage vous réussit. On vous envie, tout en sachant qu'il faut une sacrée persévérance pour en arriver à ce degré de bravoure. Votre réceptivité accroît cet atout singulier qui allie une sorte de témérité bien dosée. De fait, vous donnez la possibilité à qui vous côtoie de prendre confiance et force. On vient vers vous comme on se dirigerait vers une fondation solide. Votre subtile concentration connaît une régularité bénéfique. Vous renvoyez un profil de type force tranquille qui soutient et interpelle plus d'une personne en mauvaise passe. Vos désirs se réalisent progressivement, avec certitude, car vous savez que vous recevrez toujours ce dont vous avez besoin. C'est ce qui *booste* votre audace et celle... des autres !



PROBIOLINE XL•for® digestion facile, ventre plat, sensation de légèreté, défenses naturelles activées...

Une alimentation trop riche, déséquilibrée, des repas de fête, la prise d'antibiotiques, le stress, le vieillissement... peuvent provoquer un déséquilibre de la flore intestinale.

PROBIOLINE XL•for est un produit « symbiotique », il offre à la fois des probiotiques et des prébiotiques ; ainsi que des fibres végétales. Cette synergie permet de restaurer une hygiène intestinale saine.

PROBIOLINE XL•for la solution aux sensations de ballonnement, maux de ventre, lourdeur digestive...

Hyper concentré : 14 milliards de probiotiques par gélule.



Stimuline Extra® à base de papaye fermentée recommandée

par le professeur Luc Montagnier

Le concentré de papaye fermentée de Stimuline Extra est 10 fois plus puissant que la papaye fermentée classique et 200 fois plus puissant que la vitamine E.

Selon le professeur Luc Montagnier (co-découvreur du virus du sida), la papaye fermentée a des propriétés antioxydantes et immunostimulantes qui **protègent des effets du vieillissement**. Cette préparation aurait également la propriété de « **booster** » nos défenses naturelles. (en 30 ou 60 comprimés)



Oméga 3 végétal, Pure Flax 1000®

Huile de graines de lin Bio

Dans les années 70/80, le docteur Catherine Kousmine préconisait déjà l'huile de graines de lin pour lutter contre la sclérose en plaques, la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson...

Les dernières recherches démontrent l'intérêt majeur des oméga 3 pour lutter contre les **accidents cardio-vasculaires**, favoriser **la minceur**, la fertilité, et aussi **la bonne humeur**. L'huile biologique « Pure flax 1000® » est protégée sous capsules et obtenue par pression à froid sous vide, ce qui la préserve de toute oxydation et garantit sa fraîcheur.

Reconnue par l'Europe : Pure Flax 1000 est issu de produits cultivés selon les principes de l'agriculture biologique Européenne.



mincifacil

Les 4 réponses de la minceur facile

1 Drainagenic réponse®

Le starter minceur

Avec sa **quintuple action draineur**, c'est le starter minceur idéal. Cette cure dépurative de fond **favorise l'élimination des déchets organiques, lutte contre la rétention et stimule le déstockage**. Débarrassé de ses toxines l'organisme répondra ensuite mieux à la sollicitation minceur « thermogénic réponse ». **Rapidement on se sent « nettoyé » de l'intérieur, allégé ; on « dégonfle » et on s'affine.** Supplément nutritionnel, en 30 ou 60 comprimés, à base d'extraits de nopal, curcuma, reine des prés, thé vert et café vert.

2 Thermogénic réponse®

La minceur active

Le Thermogénic offre une **quintuple action minceur** qui **cible les mauvaises graisses localisées** (hanches, ventre, abdos, fessier...) et **diminue la transformation des sucres en graisses**. Il va aussi aider à éliminer les graisses ingérées avant qu'elles ne soient assimilées et stockées, et lutter contre vos petits écarts (pâtisserie, sucrerie...)

Supplément nutritionnel, en 60 ou 120 capsules, à base d'extraits de CLA (acide linoléique conjugué), citrus aurantium, feuille de mûrier, thé de Banaba et huile de son de riz.

3 Fat burner®

Les graisses rebelles

La synergie de concentrés de CLA et extrait de thé vert est ultra efficace pour **brûler les graisses rebelles et tonifier la silhouette**.

Le Fat burner permet de diminuer la masse adipeuse, tout en conservant la masse musculaire. Il va puiser dans nos réserves de graisse pour produire l'énergie dont nous avons besoin.

Le Fat burner freine l'activité de la lipase, une enzyme responsable du stockage des graisses. Il détruit aussi les adipocytes, cellules de réserve des mauvaises graisses (=apoptose).

4 Mincifacil hyperprotéinés®

Programme minceur hypocalorique

Ce programme permet de retrouver une alimentation plus équilibrée mais aussi appauvris en lipide et glucides (riches en calories).

C'est une méthode de gourmets, de gourmands pour mincir facilement. Elle valorise des goûts subtils, des parfums savoureux qui mettent l'eau à la bouche (soupe poulet curry, délice d'asperges, omelette fines herbes, dessert chocolat, dessert citron...) **Mincir devient un plaisir.**

Une qualité au top : nos préparations Hyperprotéinées contiennent plus de 70 % de protéines ; elles permettent de mincir sans fonte musculaire. À base d'arômes naturels et sans colorants artificiels.

Coupon-réponse à retourner à : **LT Laboratoires - BP22 - 84490 Saint-Saturnin-lès-Apt (France)**

Documentation gratuite et liste des dépositaires (cochez la mention utile) - Vente en diététique

Probioline Stimuline Pure flax 1000 Drainagenic Thermogénic Fat Burner Hyperprotéinés

Nom Prénom

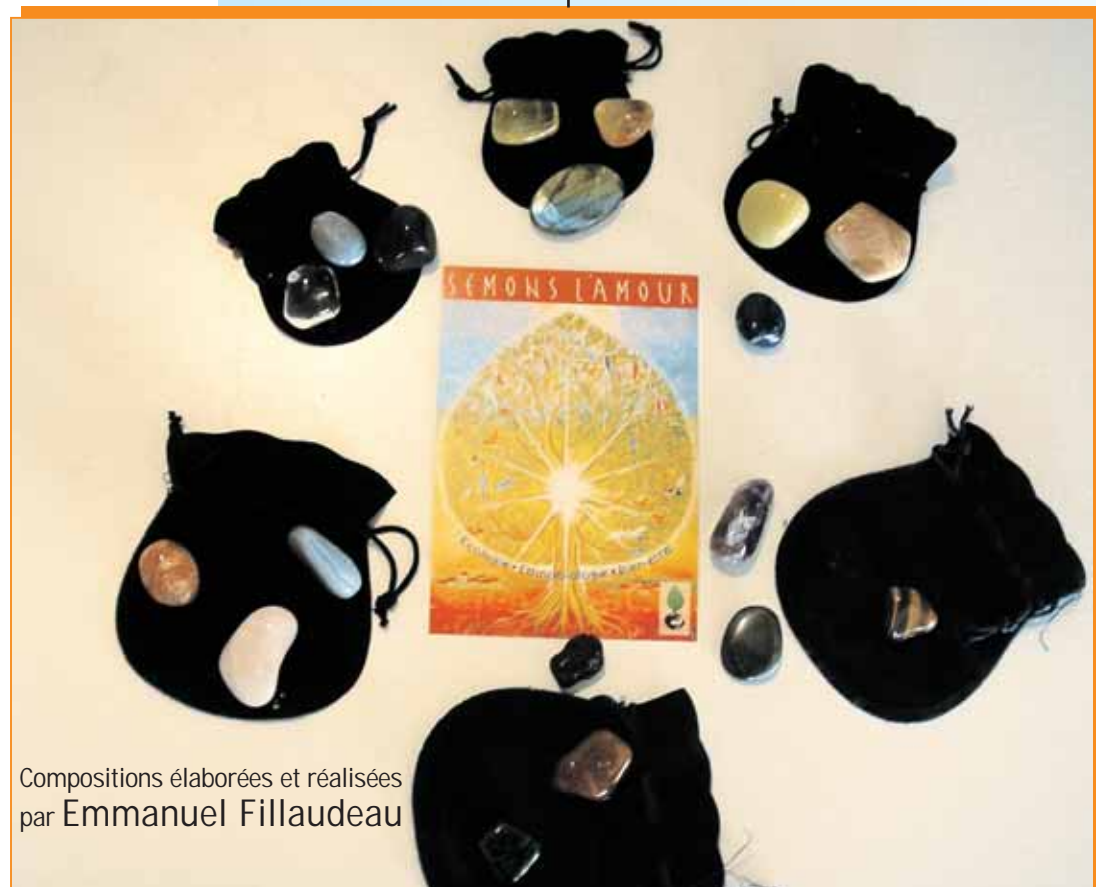
Adresse

Code Postal Ville Téléphone

LES LITHO +

Une nouvelle approche de la lithothérapie

Associer les pierres et les cristaux pour équilibrer nos différents éléments, c'est ce que la gamme Litho + met en œuvre avec ses différentes associations de pierres pour répondre à nos besoins de transformation.



Compositions élaborées et réalisées par Emmanuel Fillaudeau

- 39€** " *Amour intérieur* " est composée de célestine = la communication, de cristal de roche = l'équilibre et de l'héliotrope (ou de jaspé sanguin) = la stabilité.
- 39€** " *Confiance en soi* " est composée de lapis-lazuli = l'amitié, de pierre de lune = la tolérance et de jade = la réalisation.
- 39€** " *Ecoute de l'autre* " est composée de citrine = l'énergie, de labradorite = l'écoute et de fluorite = l'harmonie.
- 39€** " *Lâcher prise* " est composée de l'hématite = le calme, de l'améthyste = la concentration et de l'œil de tigre = le centrage.
- 39€** " *Persévérance* " est composée de tourmaline noire = la protection, de malachite = la force et de cornaline = la vitalité.
- 39€** " *Tendresse* " est composée de calcite orange = le partage, de quartz rose = l'humanité et de calcédoine = la parole.

Nom - prénom : _____ Adresse : _____
Code postal : _____ Ville : _____ Tél : _____

Je commande (veuillez écrire le détail de votre commande ci-dessous) :

+ Frais de port et d'emballage 5 euros

Total : ----- euros

CB N° _____ Date de validité _____

Chèque bancaire à l'ordre des ÉDITIONS RIS

Bulletin à renvoyer accompagné de votre règlement à : ÉDITIONS RIS - 195 allée Louis Montagnat - ZA Chalançon 1 - 84270 VEDENE

Signature

Signes & sens magazine

La page des spécialistes

MARICHAL CONSEIL H.R.E.N. (hypnoréflexologie énergétique)

Une nouvelle méthode combinée corps et esprit pour mieux répondre à vos besoins. Consultations et formations à Bruxelles et à Paris. Cet été, trois formations exceptionnelles à Paris :

- Dien-cham (réflexologie faciale) : une alternative spectaculairement efficace aux méthodes classiques de soulagement des douleurs et des stress. 5 jours en juin à Paris (formation certifiante)
- Hypnoréflexologie énergétique : votre corps et votre esprit au service de votre réussite. 12 jours de formation intensive à Paris en juillet (formation certifiante)
- Hypnose et auto-hypnose éricksonienne : gestion du stress, de la douleur, confiance en soi, développement complet de vos performances. 12 jours de formation intensive en août à Paris.

Pour recevoir les programmes détaillés et des informations complémentaires :

Tel. : 06/98199851



E-mail : marichalconseil@yahoo.fr

Fax : 08 73 71 97 71

www.marichalconseil.populus.ch

*Se comprendre
et mieux communiquer
grâce à la morphopsychologie*

Société Française De Morphopsychologie



5, rue Las Cases
75007 PARIS

06.64.37.80.10
www.morphopsy.org

Le MASSAGE SENSITIF®

*Art de vivre et
Psychanalyse corporelle*

Plus de 100 journées de formation et de groupes thérapeutiques sur l'année. Exemples :

23 au 28 juillet - M. S. Art, thérapie et spiritualité
De nombreux chemins peuvent nous aider à contacter le Bon, le Beau et le Vrai afin de laisser s'exprimer le meilleur de nous-mêmes. 6 jours de partages de joies et de créations.

6 au 11 août - M. S. Bien-être et détente

Reprise des stages et W. E. sur les rêves, le processus d'individuation, la formation en M. S... à partir de septembre.

Animation : Jean-Dominique Larmet
Sophrologue, psychothérapeute corporel et analytique, formateur à l'Institut International, superviseur, auteur de plusieurs ouvrages aux éditions Jouvence.

Informations et inscriptions :

MC2 - Le village - 31110 Cathervielle.
05 61 79 17 75 - 06 13 51 00 03 -
mc212@wanadoo.fr

Formations Professionnelles Naturopathie (méthode holistique Alain Tardif) Iridologie (avec Gérard Vencé)

La formation en naturopathie et en thérapie holistique est assurée par Alain Tardif, naturopathe, thérapeute holistique

Tarifs accessibles

notre formation débouche sur
un diplôme suisse de naturo-praticien
sous l'égide de l'Académie Européenne des
Médecines Naturelles

Un stage d'équivalence est proposé aux élèves
issus des autres écoles de naturopathie

Lieu des cours : Paris, Saint Etienne,
Toulouse ou par correspondance

Programmes détaillés au 01 43 73 05 25
ou sur www.bionaturel.com

Comment adopter l'attitude juste ?



© Mary-Laëtitia Gerval



Selon l'adage, le juste peut dormir sur ses deux oreilles. Il semble néanmoins qu'adopter l'attitude adéquate ne soit jamais évident au quotidien. Autant dans la famille qu'au travail, voire dans des activités de recherches.

De nombreux « Ai-je bien fait ? », « Suis-je dans le vrai ? » s'infiltrent comme des questionnements redondants qui, à la manière de vêtements étriqués, paraissent coincer ou inhiber. Un positionnement équitable vis-à-vis de soi et vis-à-vis des autres ou du monde extérieur amène - en effet - à une forme d'interrogation, parfois lancinante. Interrogation qui, à terme, deviendrait symptomatique car trop emprunte de scrupulosité. Cela d'autant plus que l'attitude reste difficile à définir, étant relative au contexte social, affectif, statuaire, culturel... Il est parfois risqué d'être raisonnable quand cette posture implique de se dégager du plus grand nombre. Nous sommes aussi souvent très injustes, partiaux, de manière volontaire ou fortuite, vivant de même de nombreuses situations apparemment injustifiées. Comment distinguer alors le vrai du faux et trier le bon grain de l'ivraie ? Comment préserver une conduite qui ne nous rende pas malheureux de culpabilité et de rancœur ? Et, surtout, qui ne ternisse pas notre authenticité ?

Malaise et imprécision

Bonnes fées et sorcières peuvent s'immiscer dans la vie comme dans les contes, c'est-à-dire autour du berceau ! L'enfant s'incarne, en ce sens, à la confluence des histoires parentales qui ressurgissent. Les adultes remettent alors en jeu la relation à leurs propres parents, de manière inconsciente. Un investissement solide, heureusement, permet au tout petit d'intérioriser une belle sécurité. D'un narcissisme bien affermi découlent, de manière certaine, des potentialités à une attitude loyale. Sous-évaluation ou surévaluation rendent, à l'inverse, l'équité malaisée ; la relation à l'autre se teinte alors de schémas d'idéalisation ou de dépréciation, facteurs d'erreurs d'appréciation. Les jeux de « Je t'aime car tu me hais » ou « Je te hais car tu m'aimes », complexifient la relation ; ils implicent, au choix : « Je suis trop mauvais pour qu'un être apprécié m'aime » ou « Je suis trop bon pour aimer un être déprécié ». Une impossibilité émerge alors d'une prise en compte de toute valeur objective. Beaucoup d'énergie peut être mise au service de la tentative de récupération de ce qui n'est pas bon pour l'individu. Cette tentative est souvent vouée à l'échec, tandis que de larges potentialités restent inexploitées. Difficile acceptation d'une perte supposée et confusion entre ce qui est bon et ce qui est mauvais génèrent des attitudes injustes et sans justifications réelles ; retournement contre soi aidant, elle laissent perdurer malaise et imprécision.

Le groupe peut être trompeur

Si un certain bon sens est généralement le fait du plus grand nombre, la sagesse populaire (issue de l'expérience des générations et permettant

un repérage de l'individu au sein du monde) n'est pas toujours adaptable à des situations particulières. Ainsi, une hirondelle ne fait-elle pas le printemps ! La sagesse collective, aussi juste puisse-t-elle être, n'autorise pas à l'Homme pris dans des perceptions subjectives, liées à son histoire, une assurance certaine. Elle constitue souvent malheureusement une sorte de vérification après-coup. Des expériences produites par des psychosociologues américains ont montré à quel point le groupe pouvait être trompeur et rassurant : expérience fut ainsi proposée à des sujets, d'abord séparés puis ensuite regroupés, d'indiquer la direction hypothétique d'un point lumineux projeté sur le mur d'une pièce totalement obscure (considérant que ce point ne bougeait pas en réalité mais que l'induction et l'absence de repère fixe conduisaient chacun à y voir un mouvement). Tous indiquèrent alors dans un premier temps une direction, chacun la sienne. Puis, lors du regroupement, un phénomène de résonance et de peur de la séparation fit que le groupe, en totalité, finit par voir le point se mouvoir dans le même sens, l'expérimentateur (pourtant au courant de la falsi-

« L'enfant s'incarne à la confluence des histoires parentales qui resurgissent »

fication) compris. La disposition correcte paraît donc d'autant plus délicate à adopter qu'elle n'implique pas toujours une sécurisation par le groupe. D'autre part, distinguer le vrai du faux, la réalité de l'effet, nécessite recul et pugnacité ; cela implique, de plus, parfois l'isolement. À ce sujet, l'histoire est tissée de chercheurs ayant été très seuls de par leurs découvertes qui ne correspondaient pas aux normes de l'époque ! Ainsi, différencier la norme (ponctuelle) de la loi (valable pour tous depuis toujours) n'étant pas inutile, il s'agirait de ne pas se laisser gagner par une tendance à l'uniformisation.

Être juste

Bien des tourments seraient évités si nous intégrions facilement la perception d'un sentiment proche d'une fiabilité objective. Combien de parents se sentent coupables après avoir donné une punition ou une fessée ? Combien d'individus ont du mal à réagir après une dispute qu'ils pensent avoir provoquée ? Combien d'employés hésitent à quitter un emploi, perturbés par un patron bourreau ? Cependant, même si chaque situation est unique, adopter l'attitude juste, honnête, convenable, correcte, est possible. Les indications nous sont toujours fournies par les mêmes signaux : les limites. Effectivement, il y a des limites à ne pas dépasser ! Quel que soit l'âge de celui qui cherche à les dépasser. Le respect de ces barrières impalpables, abstraites, est moins banal qu'il n'y paraît au travers d'exemples du quotidien. Si Jules, 3 ans, en est à sa troisième tentative de la journée pour essayer de se baigner sans ses brassards, une petite tape sur les mains agiles à enlever les sécurités – accompagnée d'une nouvelle explication appropriée – inscrira le bambin dans la prévention. Quant à Hélène, qui raconte en être « venue aux mains » avec son mari, pour la nième fois, il s'agit de lui faire admettre qu'elle doit quitter son époux : celui-ci ne veut pas travailler. Or, les

Testez vos connaissances psy !

1) Les phobies simples touchent :

- A. 3 à 5 % de la population
- B. 10 à 20 % de la population
- C. 20 à 25 % de la population

2) Quel est le nom exact d'une salivation excessive ?

- A. Aménorrhée
- B. Céphalée
- C. Sialorrhée

3) La psychanalyse est une écoute de :

- A. L'inconscient
- B. Du conscient
- C. Du préconscient

4) L'amendement Accoyer date de :

- A. 2002
- B. 2003
- C. 2004

5) Que signifie TOC ?

- A. Troubles obsessionnels convulsifs
- B. Troubles obsessionnels contraceptifs
- C. Troubles obsessionnels compulsifs

réponses

- 1) 10 à 20 % de la population
- 2) Sialorrhée
- 3) L'inconscient
- 4) 2003
- 5) Troubles obsessionnels compulsifs

mains sont synonymes de labeur... Paul, lui, a continué plusieurs mois à vendre du matériel médical pour ses employeurs. Sans jamais voir venir la moindre rémunération, ni le moindre remboursement de ses frais de déplacement. C'est une avocate, qu'il a fini par accepter de rencontrer, qui s'est chargée de remettre de l'ordre dans cette funeste escroquerie. Les limites, protectrices, mettent toujours en lumière la preuve indubitable que nous attendons à nos pulsions de vie. Autrement dit, chaque fois que celles-ci sont menacées, il faut agir. L'existence n'est pas une devinette. Elle est enseignement et nous transmet, sans exception, de quoi nous préserver et préserver autrui. Là commence la probité. ■

Hugues Lavergne

Un esprit sain dans un corps sain !



Bien vivre sa ménopause avec le yoga
Dinah Rodrigues 25 €



Le Feng-shui de bébé
Accueillez votre nouveau-né dans une maison harmonieuse
Laura Forbes Carlin et Alison Forbes 23 €



99 secrets de relaxation
Patricia Blok 20 €



La thérapie de la maison
Roberto Zamperini 21,50 €



Dynamiser la vie
Gilbert le Cossec 20 €



Interaction et complémentarité
Acupuncture et homéopathie
Edmond Javelle 35 €



Le Guide des eaux en France
Thermes, minérales, de source
Daniel Babo 23 €



La santé par le sel cristallin de l'himalaya
Nora Kircher 14,50 €



Le pouvoir des bracelets en pierres fines
et le secret de leur force magnétique
Shaila Sharamon et Bodo J. Baginski 15,10 €



Qi Gong Le vol de la grue
Astrid Schillings et Petra Hinterthür 20,50 €



11 techniques infaillibles pour provoquer la chance, la vraie
Daniel Alleman 12 €



Visage, corps et personnalité
Christophe Drouet et Jean-Marie Lepeltier 20 €

BON DE COMMANDE

Bulletin à renvoyer accompagné de votre règlement à : Editions RIS - 195 allée Louis Montagnat - ZA Chalançon 1 - 84270 VEDENE

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____ Téléphone _____

Je commande (veuillez écrire les titres commandés ci-dessous)

■ CB n° []
Date de validité [] [] [] []

■ Chèque bancaire à l'ordre de Editions RIS

Signature _____

+ participation aux frais de port (2,50 € pour 1 livre / 5 € pour 2 à 4 livres)
Franco de port à partir de 5 livres.

Total : _____



Raya L
« Miroir »
acrylique sur toile
140 x 90 cm
650 €
Contact :
06 16 16 39 82

L'Alchimie du cœur
TANTRA
Stage de 7 jours été 2006
"L'union du masculin et du féminin"
du 05 au 12/08 - Ardèche
"Guérison du féminin ou l'appel de la Déesse" (réservé aux femmes)
du 14 au 20/08 - Ardèche
"Se relier à soi, à l'autre, à la vie"
du 20 au 26/08 - Ardèche
et 2 soirs/mois et 1 dimanche/mois à Paris.
Diane Bellego : Tél. : 01 42 38 20 30
www.tantradianebellego.com

www.signesetsens.com

Hypnothérapie Avignon

Thérapie brève et de couple
Stages divers

Renseignements :

04 90 88 13 78
06 29 56 80 73

NaturoLab
Devenez distributeur(rice)
✓ sans stock
✓ sans objectif
✓ en toute sécurité
40% commissions sur ventes HT
Home Diffusion
N° 01 46 89 62 77
ventedirecte-homediffusion.com
SPIRUVITAL
LIGNE DE VIE
Cosmétique anti-âge

Formation à l'accompagnement

Approche professionnelle des modes visuels & symboliques

Dossier formation :
Marianick Jouve 06 10 60 18 60
m.comm@free.fr

Se vêtir éco-nature

Tous les vêtements en chanvre, coton bio et lin.

Fibris
01 43 31 63 63

Boutique en ligne :
www.fibris.fr

40 Bd Saint Marcel
75005 Paris

UNI CENTRE
Les rencontres sérieuses N°1
35 ans d'expérience
Tout le monde a droit au bonheur même moi...
Pour mettre fin à votre solitude, faisons ensemble les premiers pas de votre couple
3 agences
28 rue velouterie 84000 Avignon
04 90 27 23 50
144 avenue Charles de Gaulle 84100 Orange
04 90 60 08 29
route de Brillanne BP 63 04301 Forcalquier
04 92 71 17 79
Coupon à retourner
Nom.....
Prénom.....
Adresse.....
Tél.....

L'association Minobio vous propose
2 sympathiques foires pour l'été en Provence !
Foire bio de MANOSQUE (04)
vendredi 4 Août
au parc de verdure
ET
Foire bio de ROQUEVAIRE (13)
dimanche 3 septembre
cours Negrel Feraud.
marché bio, conférences, buvette et restauration
renseignements : Minobio. 10 rue des Alliés.
13360.Roquevaire. tel : 04.42.04.45.62
<http://www.bioventure.lautre.net/minobio.htm>

S F A M

Votre Grossiste en Minéraux sur toute la France

Tél. : 04 93 511 720

DÉCOUVREZ NOTRE GAMME EN PROVENANCE DIRECT DES QUATRES COINS DU MONDE :

Cristaux
Sculptures
Esotérisme
Objets Religieux
Fontaines
Décoration
Lithothérapie

Géodes
Bijoux
Fossiles
Pierres Facettées
Minéralogie
Feng Shui
Encens

CATALOGUE GRATUIT SUR DEMANDE



De plus en plus déprimés ?

Crise des valeurs, insécurité, précarité, transformation de la famille et du couple, changements sociaux, esprit de compétition, autant de facteurs qui influencent nos états d'âme. D'après les statistiques, nous serions de plus en plus déprimés et les consultations pour cause de dépression ne cessent d'augmenter. La dépression serait-elle le nouveau mal du siècle ?

Déjà, au Vème siècle avant J. C., Hippocrate fut le premier à avoir identifié cette forme de *spleen* qu'il a nommé *mélancolie* – du grec *melas* (noir) et *chloé* (bile) –, en raison de la bile noire qui empoisonne le cerveau et l'âme humaine. La notion de dépression s'est passablement

« La perte affective est l'une des premières causes de dépression »

étendue et a fini par englober l'ensemble des difficultés psychologiques que chacun est susceptible de rencontrer à un moment donné. Même si certaines dépressions, rares au demeurant, sont d'ordre biologique et peuvent surgir de nulle part, la majorité de ces états naissent en réaction à des pertes et des changements survenus au cours de l'existence. Divorce,

séparation, rupture, deuil, la perte affective est sans doute l'une des premières causes de dépression. Touchant une personne sur cinq, la dépression provoque une grande détresse émotionnelle qui interfère sur le cours de la vie. Elle s'accompagne d'une inhibition psychomotrice et d'une anxiété majeure ; des troubles somatiques et des troubles du caractère sont susceptibles de s'ajouter, les symptômes variant d'une personne à une autre.

Agnès, 40 ans, célibataire, s'est investie corps et âme depuis une quinzaine d'années dans la société qui l'emploie. Sa supérieure hiérarchique venant de prendre sa retraite, elle attendait une promotion imminente qui lui avait été promise. Or, contre toute attente, le poste à pourvoir a été confié à une nouvelle recrue. Sa réaction première a été la colère, puis, au fil des jours, la tristesse est devenue son nouveau mode d'expression. *Je n'ai plus ni appétit, ni désir, qu'une seule envie : fuir le monde et me coucher. C'est la déprime, confie-t-elle...*

L'entreprise dans laquelle Pierre a œuvré depuis plus de tren-

Réfléchir avec Michèle Freud, pour une meilleure compréhension de soi et des autres



« Le déprimé décrit un quotidien vide de toute source de joie ou de plaisir »

©Déborah ponhton

La dépression peut toucher toutes les tranches d'âge

Chez les enfants et les adolescents, les symptômes les plus courants sont l'irritabilité, l'instabilité, les maux d'estomac, la tristesse, les pleurs sans raison, la tendance à s'isoler, l'abandon des jeux et le désintérêt pour toutes les activités. Chez les personnes âgées, on constate des troubles de la mémoire, souvent associés à la confusion et à la désorientation, ainsi que des crises d'angoisse, une agitation importante et une préoccupation excessive pour leur santé. Chez la femme, les périodes les plus sensibles sont liées au cycle menstruel, au *post partum* (l'après accouchement) et à la ménopause. Elles constituent des pics de vulnérabilité intense pendant lesquels les variations hormonales génèrent une tension physique et psychologique importante. Il s'agit souvent de formes de dépression quasi physiologiques qui, le plus souvent, disparaissent spontanément.

te ans a été vendue. Il vient d'être licencié et vit cette expérience comme un échec personnel, avec une perte d'estime de soi. Il se sent anéanti et ne dort plus.

La personnalité du déprimé

Le déprimé décrit un quotidien vide de toute source de joie ou de plaisir. Il ressent une sorte d'apathie qui se traduit par une absence de motivation, un repli sur soi. Chacune de ses activités habituelles exige un effort considérable et devient de plus en plus pénible à exécuter. Sa vie est vécue sur le mode de l'échec et du désintérêt. Ses journées sont ternes, les relations avec son entourage sont difficiles car il est souvent d'humeur changeante. Mal à l'aise en public, sa sensibilité est exacerbée face à tout événement du quotidien. Il passe quelquefois de la dépression à l'euphorie. C'est notamment le cas pour un certain type de dépression plus grave que l'on nomme maladie bi-polaire ou psychose maniaco-dépressive. Des pensées négatives sont présentes et constituent un facteur d'aggravation et de prolongation du phénomène de la dépression. *Je n'y arriverai pas, je ne suis bon à rien, je ne fais jamais rien de bien*, sont des croyances communes aux dépressifs. L'idée de suicide est parfois présente et doit être prise au sérieux par l'entourage. Les formes diverses de la maladie ont toutes en commun la persistance d'un état mélancolique. Le regard est perdu dans le vide, on n'a plus aucun projet, l'humeur empire de jour en jour, on se sent inadapté, même dans les situations les plus courantes.

De la tension à la dépression

Certaines personnes connaissent des épisodes uniques de dépression et en guérissent mais dans la plupart des cas, les rechutes sont fréquentes. Les expériences traumatiques de la petite enfance créent un terrain favorable mais la dépression peut surgir sans de telles prédispositions car personne n'est véritablement à l'abri. La maladie physique peut également créer un état dépressif inhérent à une souffrance chronique. Nous sommes tous à un moment ou à un autre confrontés à une douleur, qu'elle soit physique ou émotionnelle. Face à ces événements, nous pouvons réagir de différentes manières. Valérie, danseuse classique, souffre de rhumatismes aigus



depuis des années et doit se reconvertir : *Je ne conçois pas la vie sans la danse, je n'ai plus goût à rien, je suis fichue*, gémit-elle...

Souvent, des personnes souffrant de dépression restent sans traitement, pensant que cela passera tout seul. D'autres refusent de consulter, persuadées qu'elles ne s'en sortiront jamais et que rien ne pourra les aider : *Durant ma dépression, j'étais convaincue qu'il n'y avait rien à faire, simplement à attendre que cela passe*, dit Jacqueline.

Si nous sommes tous plus ou moins sujets à des états de tristesse passagers, il importe de s'alarmer lorsque des périodes dépressives deviennent de plus en plus fréquentes ou se prolongent, sans aucun soulagement, avec des conséquences non négligeables sur le cours de l'existence. Les dépressions légères peuvent être guéries en quelques semaines. En ce qui concerne les plus sévères, elles nécessitent des traitements spécialisés.

Les techniques de détente dans le traitement de la dépression

Sans bien entendu constituer tout le traitement, la sophrologie et les techniques de relaxation sont susceptibles de participer au mieux-être. En effet, la dépression psychique s'accompagne d'une dépression physique analogue à laquelle s'ajoute une dépression métabolique se traduisant par une altération considérable du système respiratoire. L'inhibition motrice se

manifeste par de la fatigue, les troubles somatiques, une insomnie, notamment celle de la deuxième partie de la nuit avec réveil matinal précoce. Elle peut aussi s'exprimer par des réveils multiples ou des difficultés d'endormissement. D'autres troubles sont susceptibles d'apparaître, tels que des problèmes digestifs, des douleurs musculaires, des spasmes, etc. L'anxiété, souvent associée à la dépression, se traduit par une respiration difficile, des palpitations cardiaques et un corps noué. La souffrance peut inciter à contracter, voire bloquer, une certaine partie du corps, de façon à dissimuler une émotion désagréable. Les techniques de sophrologie et de relaxation seront efficaces pour installer le calme et la détente musculaire. Les techniques respiratoires se révèlent très utiles et stimulent l'organisme. La détente globale du corps permet de dénouer toutes les tensions corporelles.

Théodore-Yves Nassé, directeur du laboratoire de psychopathologie du stress de la fatigue et de la dépression (Service

« Chaleur, lumière et visualisation favorisent la production d'endorphines, ces fameuses hormones du bien-être »

d'Endocrinologie de l'hôpital Bichat-Pr. Jean-Paul Raymond) a mis au point une méthode sophronique anti-fatigue pour stimuler ou ralentir certaines hormones :

Le cerveau limbique, responsable de la tonalité affective, semble très riche en récepteurs. Il est clair qu'une poussée d'endorphine agira sur notre cerveau et nos organes, ainsi que sur notre mental, comme le confirme l'étude américaine des professeurs Kosterlitz et Simon. Théodore-Yves Nassé a montré aussi que la production d'endorphine était liée à celle de l'adrénocorticotrophine, une hormone immunitaire, d'où l'idée de faire fabriquer par les patients cette endorphine pour vaincre fatigue et humeur dépressive. Il s'agit de stimuler l'activité cardio-vasculaire, à travers un exercice sur les cinq sens. Dans l'imaginaire, cet exercice agit sur les stimulations sen-

***Michèle Freud est psychothérapeute, directrice de l'École de sophrologie du Var. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages dont « Mincir et se réconcilier avec soi » (Albin Michel). Elle utilise divers outils pour les problèmes de sevrage tabagique, dont la sophrologie et l'hypnose.**

Contacts :

Programme des formations : www.michelefreud.com
Pour la joindre, mfreud@wanadoo.fr



Optez pour l'action !

Si on déprime, avait coutume de dire Winnicott, pédiatre et psychanalyste du XXème siècle, *c'est qu'on se rebelle, qu'on n'est pas en accord avec soi, qu'on n'a pas tout à fait étouffé l'enfant en soi ; c'est donc que le désir est encore là, prêt à prendre le pouvoir, comme une revendication intime au plaisir. Il faut donc nous accorder la force d'encourager la libre circulation du désir et du plaisir et accepter de se faire aider.*

Quelle que soit la démarche, optez pour l'action. C'est l'anti-dote contre le sentiment dépressif. La pulsion de vie est capable de renaître. L'essentiel est de pouvoir à nouveau se fier à sa boussole pour repartir sur le chemin du plaisir et accéder aux mille sollicitations du dehors.

sorielles et la production d'endorphine et génère un état de bien-être, en apaisant les tensions. La visualisation et la suggestion de différents parfums stimule la fonction de l'oralité ; le contact imaginaire du toucher de l'eau et du sable par la voûte plantaire permet de ré-harmoniser le schéma corporel ; l'ouïe, par l'évocation du mouvement des vagues, renvoie à la vie. L'activité musculaire et tendineuse, ressentie tout au long du travail d'entraînement, engendre une forte oxygénation, ce qui provoque, comme chez les coureurs de fond, la fabrication d'endorphines. Cette action indirecte va permettre d'agir sur la dépression. Chaleur, lumière et visualisation favorisent la production d'endorphines, ces fameuses hormones du bien-être. La chaleur libère le plexus solaire et permet une détente profonde ; la stimulation de l'imaginaire permet d'éliminer les tensions mentales internes ; elle agira même sur certains organes, en particulier sur le ventre, siège de nombreuses tensions. Il existe aujourd'hui de multiples façons de faire face à la douleur émotionnelle, de vaincre la dépression et de guérir pour se sentir à nouveau en vie. ■

Sans Nature, il n'y a plus de futur

Salons du bien-être et des médecines douces

2006 : La prise de conscience ?
La véritable alternative
Dialogue – convivialité – efficacité

Programme 2006 [Le bien-être au naturel](#)

- > 3^{ème} Salon de Bergerac
29/30 Juillet 2006
- > 3^{ème} Salon de Biarritz
15/16/17/18 Septembre 2006
- > Salon de Bordeaux
29/30 Septembre et 1/2 Octobre 2006
- > Salon de Bastia
13/14/15 Octobre 2006
- > 3^{ème} Salon de La Roche/Yon
3/4/5 Novembre 2006
- > 2^{ème} Salon de Toulouse
8/9/10/11 Décembre 2006

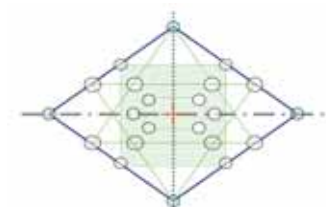
Renseignements :

Organizen SARL – Lieu dit Théon 17120 Cozes
Tél/Fax : 05 46 90 11 52 – 06 64 86 00 56
Email : lulm@aol.com

Signes & sens magazine

La page des spécialistes

DEVENEZ BIOMNÉMOLOGUE
UNE PROFESSION INNOVANTE
ET ACCESSIBLE À TOUS



*Comprendre le fonctionnement
de l'être humain. Étudier les mémoires
de la vie. Guérir les chocs émotionnels.
Nettoyer les mémoires du passé.*

ENTREZ DANS LA RELATION D'AIDE EN SUIVANT
LA FORMATION DE BIOMNÉMOLOGIE®
de D. BOULANGER.
UN ENSEIGNEMENT DE QUALITÉ À UN PRIX ABORDABLE

Renseignements :

04.94.55.12.45
www.biomnemologie.com

Mieux qu'un métier : une PASSION !

Dans un environnement verdoyant et
une ambiance chaleureuse,
F.D. CONSEIL forme depuis 1990
des groupes à effectif réduit.

Formations diplômantes
CAP-BP ESTHETIQUE

Formations qualifiantes
GESTION DU STRESS
SOCIO-ESTHETIQUE
BEAUTY SPA

Formations continues

DRAINAGE LYMPHATIQUE
MODELAGE CALIFORNIEN
MODELAGE AYURVEDIQUE
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE
PIERRES CHAUDE
MODELAGE ASSIS
AROMATHERAPIE
COACHING
SHIATSU
UV-ETC...

Orientation
Aide au placement
assurée

F.D. CONSEIL

90-92, rue du Moulin Vert 75014 Paris
Tél. : 01 45 39 49 69 Fax : 01 45 39 49 70
www.fdconseil.com contact@fdconseil.com

DEVENEZ COACH-THÉRAPEUTE

à l'aide de techniques systémiques
d'une déontologie professionnelle
et d'un encadrement humain et associatif
adapté à votre réussite

6^{ème}
année

- ✓ 3 MOIS DE FORMATION
- ✓ 12 JOURNÉES DE STAGES
- ✓ FORMATION DIPLOMANTE
- ✓ AUCUN PRE-REQUIS
- ✓ ACQUERIR UN METIER
- ✓ FORMATION DE MEDECINS
- ✓ FORMATION D'INFIRMIER(ES)

CONTACTEZ NOUS au 06 09 90 34 84
ou par email coachingsdhea@aol.com

ÉCOLES OUVERTES dès septembre 2006
à PARIS – BORDEAUX – CANNES
ST RAPHAËL - METZ – CARAÏBES - MAROC

ÉCOLE DE COACHING
THÉRAPEUTIQUE
SDHEA



SÉMINAIRE de SPORT DÉTENTE
et REMISE en FORME

dans un cadre superbe en Bretagne Sud
- Vallée du Blavet -

- sur 5 jours du 16 au 20 Août - 350 *-
- sur 3 jours du 18 au 20 Août - 250 *-

Séminaire organisé par le Centre EOLE Action, dirigé par
Michel VIELPEAU, médecin holistique, coach sportifs et
Sébastien BOUCQUAERT Bio-thérapeute. Avec TLJ :
Randonnées pédestres, VTT, Canoë-kayak + séances d'Ostéo-
acupuncture, massages aux HE, drainages Phytothérapiques,
+/- Hydrothérapies du colon si nécessaire et veillées d'échange
au coin du feu.

* Hébergement et nourriture non compris
Contact : 02 97 65 13 29 ou 06 75 34 29 41

Résilience

les plus beaux témoignages

Ils ont souffert, parfois même connu l'inimaginable. Douleur a rimé avec horreur à un moment de leur parcours de vie.

Et pourtant, ils s'en sortis. Ils nous disent comment.

Sandrine, 33 ans, déléguée médicale

« Ma fille Océane, âgée aujourd'hui de 10 ans, est née porteuse d'un *spina bifida*. Lorsque son papa a appris que sa petite fille était *a priori* condamnée à rester sa vie durant sur un fauteuil roulant, il nous a quittés... Ma mère m'a beaucoup épaulée. Et surtout, le Professeur qui a opéré Océane a fait un véritable miracle : elle marche, est intelligente. Malgré des séquelles sphinctériennes très importantes, elle est un rayon de soleil ! Les premiers mois qui ont suivi cette naissance difficile, j'ai sombré dans une dépression assez muette. Jusqu'au jour où j'ai décidé de me supprimer. J'avais décidé d'enjamber la fenêtre de mon appartement situé au huitième étage de mon immeuble, pendant qu'Océane serait en promenade avec la nounou. J'allais passer à l'acte quand on a sonné à ma porte. Mais avec une telle insistance que je suis allée ouvrir. Se tenait devant moi, en larmes, ma voisine de palier. Entre deux sanglots, elle m'a expliqué que sa mammographie venait de révéler un grave cancer du sein. J'ai su à cet instant le prix de la vie. »



Pourquoi ça a marché ?

« Jusqu'à ce jour terrible, je n'avais jamais vraiment senti mon corps. J'ai compris que c'est moi qui l'avais anesthésié. Les sphincters paralysés d'Océane étaient là pour me faire com-

prendre que je n'avais pas le droit de poser un déni sur moi-même. J'étais sur terre pour vivre et pour mettre en actes positivement mon existence. »

Aujourd'hui

« Déléguée médicale, je suis amenée à rencontrer des collègues qui travaillent pour le même laboratoire que moi. Un jour de séminaire, j'ai fait la connaissance de David, depuis peu dans l'entreprise. Le premier soir où je l'ai vu, j'ai compris que ce garçon n'allait pas bien. Isolé, replié sur lui-même, j'ai d'abord pensé qu'il n'était pas à l'aise parce qu'il ne connaissait personne. J'ai entamé une discussion avec lui. Il m'a expliqué que son fils était sourd. C'est ainsi que j'ai appris qu'il œuvrait beaucoup en tant que bénévole au sein d'une association qu'il a créée. Le déclic s'est fait à cet instant : je me suis inscrite dans un institut de sciences humaines pour devenir psychologue. Mon *cursus* m'aide à épauler Océane dans les moments où elle craque. Et j'ai bien sûr l'intention, une fois mes études terminées, d'ouvrir un cabinet pour être au cœur de la relation d'aide. »

Françoise, 49 ans, institutrice

Le père de mon fils unique, Samir, est tunisien. Notre couple a duré quatre ans, jusqu'au jour où mon compagnon, Ahmed, a décidé de retourner habiter à Hammamet. J'ai refusé catégoriquement. Les disputes s'enchaînaient jusqu'à ce soir de décembre où ni le père ni le fils ne sont rentrés. Un coup de fil vers minuit m'a annoncé qu'il était inutile que je fasse la moindre recherche : Samir et son papa allaient vivre ensemble de l'autre côté de la Méditerranée. La colère, l'angoisse, la



révolte, la peur, le désespoir accompagnaient mon quotidien. Les démarches officielles me vidaient littéralement. Le recours aux avocats me mettait en danger financier. Mon fils était enlevé, séquestré (du moins je l'imaginai), mes kilos fondaient comme neige au soleil et les arrêts maladie se succédaient. Mes forces m'abandonnaient peu à peu. Deux mois après cet enlèvement sordide, je fis un rêve : mon fils était en France, à Marseille plus précisément, dans la cale d'un bateau mais

je le voyais jouer... Le réveil fut désastreux et mon cauchemar reprit de plus belle. Je racontais, la mine déconfite, ce rêve à une amie qui me dit que Jung aurait sûrement pris mon message onirique au sérieux. Je décidais alors de me rendre avec elle à Marseille, sans trop savoir où me diriger (j'habitais Dijon). Arrivées à la gare, j'aperçois une dame maghrébine d'une soixantaine d'années tenant un garçonnet par la main. J'eus la faiblesse d'y voir un signe et je fis bien. Ne sachant pourquoi, je m'adressai alors à elle et lui demandai où je pourrais trouver un taxi. L'enfant me regardait avec insistance tandis que la dame me donnait de vagues explications. Entre temps, je constatai que mon amie n'était pas tout à fait à côté de moi. Je la cherchai du regard quand j'entendis le petit gar-

çon dire : *C'est la dame de la photo*. Je fis demi-tour sur moi-même et eut la chance (on était en plein plan vigipirate) que des policiers passent par-là. Je ne sais ce qui me prit. Je dis que mon amie avait été enlevée. Les policiers bloquèrent alors tous les pseudos témoins. Mon amie a dû « comprendre » qu'il se passait quelque chose d'insolite car elle se tint à l'écart, médusée. La suite fut simple : je pris un policier à part et lui racontai toute la vérité. Pourquoi me crut-il, je n'en saurais jamais rien. Je sortis discrètement des photos de Samir qui furent montrées au petit garçon et à la dame de la gare. Il s'agissait de membres de la famille d'Ahmed et l'écheveau fut vite dénoué... »

Pourquoi ça a marché ?

« J'ai malgré tout toujours cru que les rêves n'étaient pas uniquement une source d'équilibre. J'avais déjà fait des rêves prémonitoires. Je n'ai pas non plus un tempérament à baisser facilement les bras. Et puis, l'action se déroulait dans un bateau où se trouvaient des tas de savons. Ce qui m'a conduite à Marseille par association d'idées. »

Aujourd'hui

« Ahmed a eu maille à partir avec la justice. Mais il était déjà connu des services de police pour trafic de drogues. Il fit de la prison. Il n'en sortit pas indemne : il s'est enfoncé peu à peu dans un monde psychotique et est toujours interné en centre psychiatrique. Samir va bien. Il a accumulé un retard scolaire mais il est volontaire. Quant à moi, ayant demandé ma mutation pour Clermont-Ferrand dont je suis originaire, j'y ai retrouvé ma famille et vais globalement bien. Je ne suis pas prête à refaire ma vie pour l'instant mais j'y pense. Je fais partie d'une chorale particulièrement active. À l'église, le dimanche, je me sens heureuse. J'essaie de partager ainsi un peu de ma joie. »





Jérémy, 39 ans, chauffeur poids lourd

« Le médecin a découvert un souffle au cœur chez moi, lorsque j'étais tout petit. Ma mère n'a eu de cesse de me « couvrir ». Mais, indépendamment de ce maternage excessif, je sentais que j'étais attiré par les garçons. Je suis tombé amoureux d'Anthony qui avait 17 ans (moi 15). Jeux érotiques dans les toilettes du lycée privé, dénonciation, renvoi de l'établissement, fugues... Ma mère, veuve, a décidé de me mettre en pension à Saint-Étienne. Avec les copains, nous passions notre temps libre à bouffer des champignons hallucinogènes. Benjamin, avec qui j'avais des rapports sexuels, en est mort. J'ai connu alors la descente aux enfers : drogues dures, alcool, prostitution... Et le sida... Le résultat « positif » du test de dépistage m'a mis KO et m'a sauvé pour... un temps ! J'ai été dégrisé d'un coup. J'ai réalisé que je n'étais dépendant de rien du tout. Les premières semaines ont été terribles psychologiquement, malgré la rencontre du corps médical tout à fait à la hauteur de ma détresse. J'étais alors comme un condamné à mort. Par ma bêtise. Je n'avais donc aucune circonstance atténuante. Je m'étais guillotiné à feu lent tout seul. Et puis il y a eu l'enlèvement d'Ingrid Bétancourt. J'en ai longuement discuté avec mon meilleur copain. J'ai imaginé ce que devaient endurer cette jeune femme et sa famille. J'ai compris surtout que je ne m'étais jamais soucié du triste sort de ma mère jusqu'ici. J'ai eu la chance qu'elle soit toujours en vie. Il y avait plus d'un an que je n'étais pas allé la voir. Elle ne se plaint jamais. Et pourtant, elle aurait de quoi. Elle a toujours la parole juste mais encore faut-il la lui donner. Depuis, nous communiquons



beaucoup. Pour le sida, elle sait. Elle m'a dit : *J'ai autant de risques de mourir rapidement que toi, ne serait-ce qu'en voiture, n'importe quand...* Cette phrase m'a donné la force d'avancer. »

beaucoup. Pour le sida, elle sait. Elle m'a dit : *J'ai autant de risques de mourir rapidement que toi, ne serait-ce qu'en voiture, n'importe quand...* Cette phrase m'a donné la force d'avancer. »

Pourquoi ça a marché ?

« Je vais vous étonner mais quand j'ai entendu le nom d'Ingrid Bétancourt, j'ai vu se détacher dans mon esprit « bête en cours »... Et là, je me suis vu minable en classe, n'écoutant pas les profs, chahutant, nul... Aucune cause humanitaire ne pouvait m'intéresser. Je ne savais même pas ce que c'était que l'humanitaire. Alors, j'ai voulu me renseigner. J'ai trouvé des tas de choses, des gens qui assouvissent leur vocation. J'ai été jaloux. Il ne me restait plus qu'à faire comme eux. Enfin, presque. J'ai pensé aux Restos du cœur... Je les aide. Ma mère aussi d'ailleurs. »

Aujourd'hui

« J'essaie toujours de comprendre pourquoi je rencontre des obstacles. Machinalement, je les décortique et je leur trouve toujours un sens positif. Comme une sorte d'évolution nécessaire. Et même si je vis seul, je n'éprouve ni sentiment d'injustice, ni véritable souffrance. Aux Restos du cœur, j'ai rencontré un mec désocialisé. Et pourtant, ça n'a pas été par hasard. Il m'a dit que chaque jour pouvait apporter un miracle à condition d'être prêt. Je m'accroche à cette idée. Je connais plein d'exemples de gens qui s'en sont sortis brutalement. Je sais que je serai bientôt un de ces miraculés... »

Vous êtes résilients ? Vous désirez l'exprimer dans cette rubrique ?

Envoyez votre récit à : Signes & sens magazine - « Les plus beaux témoignages »
195 allée Louis Montagnat - ZA Chalançon 1 - 84270 VEDENE

Les textes les plus évocateurs du concept de résilience seront publiés dans un de nos prochains numéros.

Le ioniseur personnel portable



Livré avec 6 accessoires :



Diffuseur d'Aromes Vitalaxia

Actuellement en promotion !

- 15 %

Rafraîchissez votre atmosphère !

Multipliez fonctions :

- ✓ Diffuseur d'huiles essentielles
- ✓ Ioniseur (ultrasonique)
- ✓ Humidificateur



SILENCIEUX PRATIQUE EFFICACE ECONOMIQUE

Système de brumisation de l'eau par vibration ultrasonique, garantissant la préservation intégrale de la qualité des huiles essentielles (aucun effet de chauffe). Lumière d'ambiance et minuteur (à intervalles programmables) intégrés. Entretien très facile.

Les brosses à dents ionisantes

Une étonnante sensation de propreté et de fraîcheur !



Tout aussi efficace avec ou sans dentifrice !

L'entraîneur optique



Une grille optique conçue pour ré-éduquer la vision

Les produits de la gamme



issus du Système P.I.E (Système Porteur d'Informations d'Énergie)

Changez le décor de vos repas ...



au gré de vos envies ...

Les sets de table ATARAXYA : Subtilisez en quelques minutes vos repas. Trouvez le goût de la nature et percevez une nouvelle saveur à vos aliments et boissons.



La Gamme de Cristal ATARAXYA : La pureté du cristal, la beauté des formes, la force des symboles... alliées à l'efficacité du Système P.I.E.

Testez gratuitement, chez vous, le Système P.I.E (Renseignements sur notre site : www.uni-vers.net)

NOUVEAU

Bénéficiez des avantages

tout au long de l'année de la CARTE "PRIVILEGE" sur notre site, dans notre boutique, par courrier, et sur les salons où la Société Uni-vers est présente

Votre carte "Privilege"

- ✓ des remises exceptionnelles
- ✓ des nouveaux produits présentés en avant-première
- ✓ une sélection de produits spéciale

Informations complètes sur notre site ou sur simple demande

www.uni-vers.net



☎ 01 46 55 49 23
21 ter, boulevard de Stalingrad - 92 240 Malakoff

GROS
DEMI-GROS
DETAIL

Marie-Antoinette

Voyance pure
Cartes tarot
Lignes de la main
Radiesthésie etc.

MAGNÉTISMES

Douleurs, Stress-Protection
Tendinites,
entorses, mauvais sorts,
négativités, etc.
Sur RDV du lundi au samedi
Cavaillon

04 90 78 09 89
06 60 33 36 74

HYPNOTHERAPIE
Thérapie brève et Coaching

Boulimie et excès de poids
Allergies **Phobies**
Tabagisme
Angoisses
Timidité
Frigidité **Deuils**
Difficultés scolaires
Séparations **Enurésie**



Sur rdv : 04 90 88 13 78
si répondeur merci de laisser votre numéro
16, ave chevalier de Folard Avignon

Coaching culturel
entretien soutien
par docteur en
philo cert psy
géné – patho consultant
formateur
Région parisienne
06 09 06 10 36
06 28 68 64 10
Analyse existentielle
si souhaité

STAGES CŒUR D'ENFANT®

**Réconciliation
adulte-enfant intérieur**

M.F. & E. Ballet de Coquereaumont

Tél : 01 48 77 04 64

<http://coeurdenfant.free.fr>

AVIGNON

Cours par Maître vietnamien
FENG-SHUI :
7/8 et 21/22 octobre 2006

JMIV 06 14 99 05 72
jmiv84@neuf.fr
<http://jmiv84.neuf.fr>

Soins énergétiques
avec les couleurs

Sylvaine MAGRINI
conférencière – consultante en couleurs
chromothérapie – tests de personnalité

Reçoit sur RDV – se déplace

Tel 06 67 65 87 21
04 94 86 51 08

"SALUT TERRE!"
Enfin un CD de chansons pour la Terre!

Sorti en mai 2006

12 titres originaux en français pour célébrer ensemble notre planète, cette mère qui nous nourrit, et tous les êtres qui la peuplent. Des musiques profondes et joyeuses à écouter, chanter et danser.

Une musique de guérison, qui éveille en nous la joie, l'optimisme, l'unité.

Enregistré par un collectif d'artistes pour un monde meilleur.



POUR COMMANDER

* J'envoie un chèque de 20 € (+5€ de frais de port et emballage) à l'ordre de Signes & Sens magazine avec mon nom, prénom, adresse, téléphone et e-mail à : Signes & Sens magazine
195, allée Louis Montagnat ZA Chalançon 1 - 84270 VEDENE
* Je commande sur la boutique internet de Signes & Sens :
<http://www.signesetsens.com/boutique/catalog/>

ANIMATIONS INTERACTIONS ARTISTIQUES ART-THERAPIE



Animations, concerts & spectacles interactifs

*ALEOU BAO Musique de guérison du monde entier (festive)
*SALUT TERRE ! Chansons pour la Terre en français
*LILI DE BAHIA Musique et danse du Brésil
*AMAFRICA Percussion et danse Afro

Stage d'éveil créatif & artthérapie

*AU COEUR DU RYTHME (5 modules)
*AU COEUR DE LA VOIX
*DANCES du monde et danses sacrées
*RITMOTCOEUR : cercle de libération des émotions

Services associatifs

*STUDIO AIA (région Montélimar)
Enregistrement, réalisation de CD, composition et arrangement de vos chansons et musiques
*MULTIMEDIA Conception PAO web, vidéo

Diffusion d'outils

*INSTRUMENTS Création et vente d'instruments : tambours, ukulélé, balafon
*CD Salut Terre, Aleou Bao, percussions, relaxation
*Méthodes instrumentales

Association AIA <http://aia.free.fr> 04.75.89.05.54
assoia@yahoo.fr



La musique et l'art au service de la Terre et de l'Être Humain

Ankatrin Christ

Crèmes de soins naturelles et pures 100% végétales de très haute qualité !

Crème Lifting "anti-rides"

UNIQUE Crème de jour .. et crème de nuit ...
pour chaque espace de votre visage !
Elle liftte votre regard, cou, seins, ventre ...

Par esprit ..
de la
NATURE



Elle rajeunit votre peau, la gomme,
la nourrit et la régénère !

L'Antiride naturel pour ... tout votre corps !

Elle hydrate votre peau et la
protège au quotidien.

50 ml, 148,84 Euros

Nous avons déjà dépassé le futur .. !

Lotion Vénus Lotion lavante 100% naturelle !



VOTRE DEMAQUILLANT !

Le démaquillant naturel
qui respecte votre visage ..
qui le protège et le prépare à sa beauté.

POUR LA DOUCHE !

Elle nettoie agréablement votre corps,
... désacidifie votre peau ..
.. et la raffermit progressivement
au fil de son usage.

- Savon noir
- Pamplemousse
- Immortelle
- Lavande
- Lemongrass
- Néroli
- Orange
- Rose
- Iris
- Romarin
- Camomille

250 ml, 95,82 Euros **Séduisez votre peau ... elle vous ravira *****

NOUVELLE GENERATION DE COSMETIQUES

ACOFIX - Allée des Iris - 57810 RHODES Tél. 06 12 87 39 23 ou 03 87 03 93 36

www.ankatrin-christ-france.com

Le pouvoir énergétique des arbres

Nature

Chaque espèce d'arbre possède sa propre forme distinctive et sa manière très personnelle de produire ses fleurs, de porter ses fruits, de répandre ses graines, en réponse aux conditions selon lesquelles il se développe. Dans chaque arbre se manifestent une ou plusieurs qualités. Les découvrir est une aventure fascinante. Lorsque nous pénétrons dans le champ énergétique d'un arbre, notre être réagit et s'adapte aux informations que nous recevons inconsciemment de la part de l'arbre.

C'est un ensemble d'informations dont nous pouvons nous nourrir en nous mettant en résonance avec certaines particularités présentes. Cette action n'est en aucun cas un emprunt ou un arrachement, elle n'appauvrit pas l'arbre. Le phénomène est analogue au fait de lire un journal : vous avez lu l'information, vous vous en êtes nourris, mais elle reste disponible pour tous ceux qui souhaitent la lire à leur tour. Certains articles retiennent votre attention, vous les lisez, alors que vous en ignorez d'autres. Les textes qui vous interpellent, ceux qui vous font réfléchir, ceux qui vous rappellent des souvenirs vont déclencher en vous des sentiments, des émotions, des pensées. Vous vous trouvez en résonance avec cette information.

Être en résonance

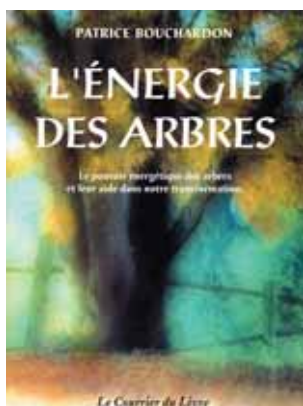
Au fur et à mesure que s'affine votre sensibilité à l'égard de l'arbre, vous vous mettez de plus en plus facilement en résonance avec sa qualité dominante, ce qui vous rend conscient

de cette qualité ou de son absence en vous. Si, par exemple, je me place près d'un sapin, dont la qualité principale est la fluidité, je vais la ressentir en moi. L'étape suivante consiste alors à savoir comment je réagis à l'invitation que me propose l'arbre. Je peux répondre présent en libérant ma respiration, en détendant mes muscles, en m'abstenant de lutter contre mes émotions ou mes pensées. Ou, je peux refuser l'invitation en résistant et en augmentant les tensions physiques et émotionnelles, par réaction à la qualité de l'arbre. Ce dernier comportement peut se faire à mon insu mais, tôt ou tard, je vais m'y trouver confronté de manière consciente. Que cela demande quelques secondes ou plusieurs années, un jour viendra ou je m'éveillerai à la réalité de ces limites et j'élargirai ma liberté intérieure.

Chaque expérience est unique

Lorsque vous « échangez » avec un arbre, il vous arrivera de faire une expérience d'une intensité telle que cette rencon-

« L'arbre possède son propre champ énergétique »



à lire :

« *L'énergie des arbres* »

Patrice Bouchardon

Le courrier du Livre, 159 p., 22,10€

tre vous marquera pour le restant de vos jours. Alors, vous allez être tenté de l'ériger en vérité universelle. Pourtant, quelques jours plus tard, dans les mêmes circonstances, avec le même

arbre, vous allez faire une expérience tout aussi intense mais différente de la première. Si vous échangez avec d'autres personnes sur le vécu de l'expérience, vous découvrirez une troisième réalité. Nos réflexes mentaux nous poussent alors à argumenter pour savoir qui a raison, qui est "normal", ce qui débouche vite sur l'intolérance. Dans les séminaires, c'est très fréquent au début, puis heureusement, progressivement les

« Nous ne sommes jamais le même, nous sommes en changement permanent »

participants découvrent l'étroitesse de ce comportement et surtout ses conséquences. Ils découvrent graduellement que savoir qui a raison n'apporte aucune richesse et aboutit à l'égoïsme et l'intolérance. Apprendre à considérer la manière dont l'autre va appréhender la réalité nous enrichira et surtout nous rendra plus disponible et curieux. Car on va vite découvrir que la réalité possédant de nombreuses facettes, la richesse n'est pas d'avoir raison mais plutôt de découvrir le maximum de facettes.

L'arbre possède son propre champ énergétique. L'être humain qui s'en approche entre dans un exercice d'harmonisation inconsciente, comparable au dialogue intérieur qui s'établit lorsque, par un soir d'hiver sans lune, vous marchez dans un quartier désert et que soudain, vous apercevez au loin un inconnu qui se dirige vers vous. La première réaction est la peur, puis vous vous raisonnez en vous disant que cet inconnu ne va pas forcément vous violer ni vous dépouiller de votre sac à main. Au moment où vous retrouvez un peu de confiance, la peur remonte. Jusqu'au moment où vous allez le croiser : vous oscillez entre peur et confiance, entre doute et assurance, entre détente et agressivité, jusqu'à trouver un équilibre intérieur avant le croisement de cet homme qui est, lui aussi, passé par les mêmes états que vous. Certains soirs, vous allez être plutôt confiant, d'autres soirs plutôt craintif et méfiant.

Lorsque vous entrez dans le champ énergétique d'un arbre, il se passe le même ajustement mais à un niveau plus profond, dont une bonne part est inconsciente. La réalité est créée par la rencontre entre les deux champs énergétiques de l'arbre et

Identifions l'arbre en nous

Dans le corps humain, la plupart des systèmes physiologiques sont organisés, selon une structure, en arbre. Le sang circule à partir du cœur qui peut être considéré comme la racine du système sanguin, puis s'écoule dans les branches – les artères et les veines – pour s'étendre jusque dans les plus fines extrémités – les petits vaisseaux. D'une manière analogue, dans le système respiratoire, l'air entre par les narines et se propage dans les bronches qui se ramifient vers les alvéoles pulmonaires. De leur côté, les messages du système nerveux se développent à partir du cerveau vers la moelle épinière puis, vers les nerfs dont les ramifications ne sont pas sans évoquer celles de l'arbre.

Le modèle de l'arbre peut illustrer nos processus émotionnels et mentaux. Une émotion est toujours déclenchée par un événement ou une expérience qui semble être la cause de notre mal-être. Pourtant la vraie raison, la racine, est à chercher dans les profondeurs de notre inconscient, tout comme l'arbre puise une partie de son existence dans les profondeurs de la Terre.

Dans une situation donnée, nous réagissons toujours de manière identique. La réaction habituelle est le tronc de notre comportement.

Poussés par nos émotions, nous sommes face à des choix, à l'image des branches qui se divisent.

Quand nous progressons dans nos choix, nous produisons des fruits, doux ou amers... tout comme l'arbre.

Nous pensons le problème résolu et nous le retrouvons sous une forme différente dans un contexte nouveau. De manière analogue, les graines de l'arbre restent en terre pendant une période et un nouvel arbre réapparaît.

de la personne. Notre illusion d'une réalité monolithique nous pousse également à croire que l'être humain a un comportement unique. Pourtant, le champ énergétique de l'être humain est en mouvance perpétuelle. Nous ne sommes jamais le même, nous sommes en changement permanent. Certains changements sont rapides, d'autres plus lents. Ce n'est que la lenteur des changements de certaines attitudes fondamentales qui nous permet de croire à la permanence de notre état intérieur. En entrant en interaction avec le champ énergétique de l'arbre, nous ne sommes jamais dans deux états analogues. C'est pourquoi deux expériences ne peuvent pas être semblables. Un arbre possède un champ énergétique qui véhicule des informations que l'on peut résumer par une qualité dominante. Nous pouvons entrer en interaction avec ces qualités par l'intermédiaire de nos sens. Ces qualités et la vie se manifestent dans le corps énergétique par des successions de rythmes que nous pouvons donc expérimenter en nous mettant en résonance avec un singulier miroir, par notre respiration mais aussi grâce au son et au mouvement. ■

Patrice Bouchardon

SANTUREL FRANCE
648 RUE DES PETITS CHIENS 59850 NIEPPE
TÉL 03.20.35.11.56 EMAIL : santurelfrance@aol.com

ULTRA ANTI OXYDANT PYGENOL®

à base de **PYCNOGENOL®**

A base d'Extrait d'Ecorce de Pin Maritime Français 25 mg et de Vitamine C Naturelle (Acérola) 50mg, en gélule végétale, cette combinaison fait de lui un antioxydant de la famille des bioflavonoïdes, complément alimentaire très concentré en OPC Procyanidines, très puissant pour lutter contre les radicaux libres et aide au renouvellement cellulaire d'où des propriétés multiples : fatigue (SFC), symptôme de fibromyalgie, stress, ... et renforce le système immunitaire. Il participe au maintien d'une peau ferme et lisse en neutralisant les radicaux libres et en contribuant à protéger l'élastine et le collagène. De nombreuses études, notamment celle publiée dans la revue **ANGIOLOGY**, permet de mettre en évidence l'efficacité des bienfaits du Pygénol sur son action naturelle sur la micro-circulation sanguine, sur les sensations de picotements et le problème de jambes lourdes.



L'artériosclérose est un processus d'oblitération des vaisseaux sanguins par l'accumulation de plaques (minéraux, calcium, graisse...) qui s'étalent sur de longues années. Elle atteint les artères et notamment les fibres musculaires qui n'assurent plus leur fonction de dilatation et de contraction par rapport aux pulsations et aux battements du cœur. Cela entraîne une mauvaise circulation générale et peut engendrer des troubles divers (hypertension, cholestérol, varices, inflammations...). D'une manière générale, les mesures à prendre commencent par le changement des habitudes alimentaires. Eviter les graisses animales, le sucre, l'alcool, les excitants, diminuer les quantités alimentaires et le respect de l'hygiène alimentaire, avoir une activité physique régulière reste nécessaire pour le bien-être du corps en général.

La capacité de notre corps à réagir est extraordinaire. Encore faut-il lui donner les moyens de réagir ! On trouve ces éléments nécessaires (vitamines, minéraux, antioxydants...) en général dans l'alimentation : fruits, légumes, fibres, viandes, poissons, en quantité relativement faible mais suffisante si l'on respecte leur utilisation, soit dans la cuisson, soit dans la préparation, pour que la quantité soit garantie et l'apport journalier régulier. Mesures simples mais pas facile à suivre.

Il arrive souvent que cet apport dans l'alimentation ne soit pas suffisant, soit parce que l'utilisation est défaillante, soit que l'autodéfense de notre corps consomme davantage, donc en réclame plus et de ce fait on peut envisager un apport supplémentaire au travers de compléments alimentaires naturels substitutifs et/ou additionnels

VAS-CU-NET®

Une méthode Unique, Naturelle et végétale de nettoyage et de chélation. Elle apporte des éléments indispensables à la capacité innée du corps humain de se nettoyer et de combattre (toxines, cholestérol, agressions extérieures et intérieures, ...). Simple, sûre et efficace, cette Méthode Unique est composée de 12 vitamines, 9 minéraux, Acides Aminés et Thé Vert. Formule uniquement végétale, présentée sous forme de cps.



EPP 300 EXTRAIT DE PEPIN DE PAMPLEMOUSSE EN GELULES VEGETALES

Sans chlorydrate de benzéthonium

Propriétés antiparasitaire, anti-fongique, antimicrobienne, non toxique. Il stimule le système immunitaire, aide à détruire les bactéries, virus et autres parasites intestinaux sans s'attaquer aux bactéries utiles. Il améliore l'assimilation des aliments. Utilisé chez les animaux.



Psoriasis : un nouvel espoir avec la lécithine marine

L'apport du docteur Paul Dupont, dermatologue

Le psoriasis est une maladie de peau chronique dont la fréquence dans la population varie entre 1 et 3 %. Sa cause est inconnue bien que le terrain soit souvent génétiquement déterminé. On peut toutefois en porter le gène sans que jamais la maladie ne se développe...

Ses manifestations

Le psoriasis se caractérise par un emballement de la régénération des cellules cutanées. Il y a alors encombrement et épaissement de la peau par des squames qui se détachent, d'où le nom de psoriasis (grande squames). Les lésions siègent le plus fréquemment sur les zones de frottements comme les coudes et les genoux mais aussi l'extérieur des bras et jambes, derrière les oreilles, au bas du dos. L'atteinte du cuir chevelu est possible, source de démangeaisons et de pellicules sur les vêtements. Chez le sujet jeune, le psoriasis peut prendre un aspect de multitudes de gouttes d'eau, situées le plus souvent sur le thorax, et de début brutal : c'est le psoriasis en gouttes. Le psoriasis inversé envahit les grandes zones de plis comme l'aîne, la raie interfessière, les zones de flexion des bras et des jambes. Ongles et paumes des mains et des pieds peuvent également être touchés.

Ses origines

L'apparition ou les poussées de la maladie nécessitent l'adjonction d'un facteur extérieur. Il peut s'agir d'une infection ORL, le plus fréquemment à streptocoque, une plaie, des traitements médicamenteux locaux. Mais le stress reste prépondérant dans le déclenchement de cette maladie. Qu'il s'agisse de problèmes familiaux ou de conflits professionnels, de surmenage, du décès d'un proche, l'anxiété de la personne s'accompagne de l'apparition ou du renforcement de ces lésions cutanées, expression corporelle d'une souffrance psychique.

Ses différents traitements

La prise en charge du patient souffrant de psoriasis se doit de prendre en compte à la fois le traitement des lésions cutanées et la dimension psychologique de cette affection. Les soins locaux associent des pommades, lotions, crèmes aux vertus décapantes ou des produits inhibant l'action proliférative cellulaire. Dans les formes plus étendues, la puvathérapie peut être une alternative et les atteintes sévères peuvent justifier un traitement en milieu spécialisé.

Le P. S. O., pour une attitude gagnante face au psoriasis

Pour se rappeler ce qui suit, prenez les trois premières lettres du mot psoriasis, P.S.O., et dites-vous que pour vaincre le psoriasis, il faut :

- Un **P** comme **Patience**, car aucune plaie ne peut guérir en moins d'un mois.
- Un **S** comme **Soleil**, car celui-ci soigne le psoriasis. Il cicatrise la peau et lui fait synthétiser de la vitamine D qui est utile pour la régénération contrôlée de l'épiderme. Revivifiant, il redonne le moral.
- Un **O** comme **Optimisme**, car c'est le meilleur moyen de vaincre ses soucis en les reléguant à leur vraie place, c'est-à-dire au placard ! Être optimiste, c'est avoir confiance dans une solution heureuse. C'est garder espoir, mais aussi faire contre mauvaise fortune bon cœur.

© www.psoriasis.com

L'intérêt de la lécithine marine

Un nouvel espoir dans le traitement du psoriasis : la lécithine marine. Pour le docteur Paul Dupont, cette substance nutritionnelle naturelle présente l'intérêt d'apporter à l'organisme des lipides énergétiques, tels qu'ils sont dans les membranes de nos cellules, en l'occurrence sous la forme de phospholipides à oméga 3 solubles. L'apport en lécithine permet de relancer la pompe énergétique de l'organisme et d'assurer la cicatrisation de ses lésions cutanées. Sans en faire un médicament, on peut soigner le psoriasis tout simplement en compensant ce qui n'est peut-être qu'une maladie de carence en lécithine. ■

oemine

PSORIALCALM



Ils nous offrent
le meilleur d'eux même :
Lécithine marine pour la peau sèche et le psoriasis.

oemine® psoriacalm est un complément alimentaire destiné à assurer le confort des psoriasiques. Ces phospholipides marins participent à la cicatrisation de la peau notamment des plaques sèches, kératosiques et psoriasiques. Produit testé en dermatologie.

INGRÉDIENTS : lécithine marine, maltodextrine, gélule de gélatine marine (gélatine non OGM).

CONSEIL D'UTILISATION : 3 gélules matin et soir.

COMPOSITION : pour 1 gélule de 500 mg : phospholipides 85 mg ; omega 3 : 30 mg ; rapport EPA/DHA 2/4 ; Choline 20 mg.



La thérapie par les couleurs

La thérapie par les couleurs est accessible à toute personne qui veut bien s'y intéresser, soit pour elle-même, soit pour ses proches. Elle demande peu ou pas de moyens, outre une petite initiation. Et son efficacité est particulièrement percutante.

Mettre de la couleur au quotidien
Les vêtements présentent l'avantage de pouvoir être changés tous les jours, voire plusieurs fois par jour. Il serait astucieux de posséder une garde-robe incluant pantalons, pulls et chemises, dans un large éventail de couleurs. Le matin en se levant, on ouvrirait l'armoire en grand et on choisirait les vêtements en fonction de leur couleur et de l'envie que nous avons. Si nous sommes bien centrés, ces couleurs seront harmonieuses et nous ferons du bien tout au long de la journée. Si nous ne sommes pas très en forme, il est possible que nous choisissons des couleurs qui paraissent peu harmonieuses. Mais l'esthétique est-elle plus importante que notre santé ? N'hésitons donc pas à changer de vêtements en cours de journée, comme le temps lui-même change. Et ne respectons la mode que si elle nous

convient.

La décoration de l'intérieur de nos maison et bureau joue aussi un rôle important dans notre équilibre. Ceux de nos ancêtres qui étaient fortunés avaient souvent deux lieux d'habitation, l'un pour l'été et l'autre pour l'hiver. Chacune des maisons était meublée et décorée différemment : des couleurs chaudes pour la maison d'hiver et des couleurs froides pour la maison d'été. Les propriétaires respectaient en cela ce que la nature fait. Les saisons transforment les paysages en changeant les couleurs, adaptées elles-mêmes à chaque saison.

L'été, où il fait chaud, est la période des couleurs froides : le bleu du ciel, le vert des arbres et de la végétation. L'automne prépare la froidure de l'hiver avec des couleurs chaudes : terres nues après les récoltes, jaune de la paille, orange et marron des feuilles mortes. Le froid de l'hiver est compensé par

médiation

« La décoration de l'intérieur de nos maison et bureau joue un rôle important dans notre équilibre »

« Après un décès dans une famille, il est nécessaire de refaire à neuf la chambre du défunt »

la neige dont la blancheur contient l'énergie de toutes les couleurs. Le printemps célèbre la sortie de l'hiver avec l'éclosion de nombreuses fleurs d'une grande variété de couleurs. Certes, peu nombreux sont ceux qui ont les moyens de plusieurs résidences. Mais il y a toute une recherche à faire dans la décoration des intérieurs pour trouver des matériaux que l'on puisse changer facilement : tentures à inverser, tableaux à échanger, cloisons modulables aisément...

Les erreurs à ne pas commettre

Chaque pièce d'une maison a un usage particulier. Le choix de la couleur dominante devrait respecter l'usage habituel de la pièce. Mettre une dominante de rouge dans une chambre d'enfant est une erreur. Dans la

partie réservée au sommeil, on préférera des couleurs calmantes comme le bleu, le violet ou le vert. L'espace où l'on vit devrait être dynamisé par des couleurs chaudes comme le rouge, l'orange et le jaune. Une salle à manger donne plus d'appétit si sa couleur dominante est dans les tons jaune-orangé. Du vert risque de couper la faim. Il faut également prévoir dans toutes les pièces une touche de la couleur complémentaire à la couleur dominante pour éviter les saturations. Une personne bien équilibrée saura se recharger sur la complémentaire si la dominante ne lui convient plus pendant un certain temps.

Dans une pièce à de multiples usages, veillons à aménager des coins avec des dominantes de couleurs correspondant à l'usage de chaque zone. En plus du côté énergétisant, cela présente aussi l'avantage de donner l'impression d'agrandir l'espace de la pièce. N'hésitons pas non plus à refaire les papiers peints et les peintures d'un appartement ou d'une maison dès que l'envie s'en fait sentir. En effet, nous changeons nous-mêmes souvent au cours de notre vie. La décoration est à la fois le révélateur et le soutien de notre évolution. Et ces changements

Que signifie la couleur rouge ?

Le rouge est la couleur de la mère qui accueille, qui donne la sécurité et fournit culture et système de croyances. Le rouge exprime le rapport à la sécurité et aux croyances. Chacun doit passer de celles apportées par la mère et l'environnement à la découverte et à l'expérience des siennes propres.

Les organes associés au rouge sont l'utérus, la prostate, le rectum et sa circulation veineuse, le périnée et l'anus.

très visibles et efficaces sont accessibles au plus grand nombre dès lors que l'on n'hésite pas à faire les travaux soi-même. Après un décès dans une famille, il est nécessaire de refaire à neuf au moins la chambre du défunt, si ce n'est toutes les pièces où il a vécu. Cela permet de les nettoyer des traces vibratoires qu'y ont laissées d'éventuelles souffrances. On peut compléter ce nettoyage avec de l'encens et des huiles essentielles qui, joints aux prières, peuvent aider l'âme à partir pour son dernier voyage. En plus de cette libération des pièces et de la personne, la réfection des locaux aide à tourner la page. Il est plus facile de reprendre le cours de sa vie après le décès d'un proche quand on ne se laisse pas envahir par les souvenirs. Le plus grand service qu'on peut rendre à quelqu'un qui s'en va, c'est de continuer de vivre. Choisissons alors des couleurs de vie... De même après le départ d'un enfant vers l'autonomie de l'âge adulte, sachons réaménager les pièces en fonction du goût de ceux qui restent et pas de celui des partants. Là encore, la couleur peut aider parents et enfants à tourner une page et à changer leur mode de relations. ■

Dominique Bourdin*

“ Les Harmonisants de lumière ” source de votre équilibre intérieur

Le conseil “ SPÉCIAL ÉTÉ POUR LES VOYAGES À L'ÉTRANGER ” PRINCIPALEMENT VERS UNE DESTINATION EXOTIQUE

Il s'agit de prévenir d'éventuels troubles (paludisme, fièvres, etc...) avec les **Harmonisants de Lumière**. La première pensée est souvent la peur des conditions d'hygiène du pays.

Pour éviter cette peur, l'Harmonisant de Fleur de Lumière “ **élixir de vie** ” vous donnera confiance car les ondes de chocs enregistrées par la cellule à l'occasion d'une contrariété, d'une frayeur intense, d'une panique, d'un accident ou de toute situation de crise aiguë, seront effacées.

L'Harmonisant de Fleur de Lumière de “ **hêtre** ”, qui combat le paludisme, les infections de la bouche, des poumons, la diarrhée, les vers et parasites intestinaux, vous permettra ainsi de développer tolérance et confiance nécessaires pour dépasser les angoisses liées à l'inconnu. En complément, l'Harmonisant de Fleur de Lumière “ **échinacéa** ” renforcera vos défenses immunitaires, tout en relançant votre circulation sanguine, meilleure des protections.

N'oubliez pas :

La prévention contre le soleil avec le **lait solaire** : par sa grande richesse en carotène, le calendula procurera à la peau une belle couleur de bronzage naturel et permettra d'éviter les coups de soleil en régénérant l'épiderme. **Le lait après soleil** au millepertuis calmera instantanément les brûlures et évitera cloques, douleurs et infections de toutes sortes.

La prévention contre les piqûres d'insectes avec le **crème pour la protection du derme et piqûres d'insectes** : très utile en cas de brûlures, mycoses, elle agit sur le derme, aseptise très rapidement les parties concernées. Associée au **Macérât de Lumière de Noyer**, qui cicatrise les plaies physiques et à l'**huile essentielle de géranium bourbon**, excellente prévention contre les insectes, elle apporte réellement tous les éléments protecteurs dont votre peau a besoin.

La prévention contre les infections avec le **spray propolis** : très agréable au goût, il désinfecte, rafraîchit et assure une bonne hygiène de la bouche. **La propolis liquide à l'essence de lavande** renforce les défenses immunitaires et l'**extrait de pépins de pamplemousse** sert d'antibiotique naturel.

La prévention contre la pollution de l'eau avec l'**argile verte concassée**, accompagnée du **charbon végétal**, est l'élément idéal pour éviter diarrhées, dysenterie et intoxication.

Enfin, en associant le **beurre de karité aux huiles essentielles** et le **monoï de Tahiti**, vous évitez les insulations et brûlures.

Tous ces produits sont conçus et fabriqués par ETHNOLIA.

“ Les Harmonisants de Lumière ”

Source de votre équilibre intérieur

Être à l'écoute de la nature, analyser le mouvement des pierres, des minéraux, des fleurs, réveiller notre conscience intérieure pour apporter à l'Univers un échange corps, esprit, âme, pour apaiser nos troubles psychologiques ou corporels, par un travail sur nous, transmis électromagnétiquement à notre environnement et notre entourage, c'est ce qu'apportent ces “ **Harmonisants de Lumière** ” qui, par leurs vibrations, sèment l'amour pour le bien-être de l'humanité.

Le principe très simple des “ **Harmonisants de lumière** ” vise à reproduire le phénomène naturel de formation de la rosée matinale qui, chargée de l'énergie cosmique de la terre, se condense sur différents éléments terrestres, végétaux ou minéraux. Sous l'action dynamisante des rayons du soleil, l'eau s'imprègne lentement de l'esprit de la fleur ou du minéral. Ce transfert d'énergie opéré, la solution finale obtenue est chargée de la même énergie que celle que l'on met en évidence dans la cristallisation sensible.

La particularité des “ **Harmonisants de lumière** ”, c'est qu'ils conviennent à tous, sans nocivité. En outre, grâce à la spécificité des plantes utilisées et à l'alchimie qui s'opère dans ces conditions particulières, les “ **Harmonisants de lumière** ” ont une puissance telle qu'il est possible de les utiliser en imprégnant un support inerte comme vecteur de leur rayonnement énergétique et de le conserver sur soi, dans une poche, comme c'est le cas naturellement avec les pierres précieuses.

Texte extrait du livre “ *Les Harmonisants de Lumière, source de votre équilibre intérieur* ” par Emmanuel Fillaudeau, consultant indépendant, auteur des ouvrages “ *Au-delà du chamanisme, l'ethnobiologie à la découverte du septième élément* ” (Tome 1 et Tome 2 déjà parus).

Tél/fax 04 92 72 88 43 - e-mail : emmanuelfillaudeau@yahoo.fr

Pour information, les initiations chamaniques de cet été se passeront à **Forcalquier - 04 - et auront pour thèmes : “ Les senteurs, les sons, les couleurs et leurs applications ”, les 10, 11, 12 et 13 juillet** et “ **Psychosophonie et Éveil de la Conscience avec les Éléments** ”, les 28, 29, 30 et 31 juillet.

Rendez-vous le 3 août 2006 pour un échange international sur « l'écologie solidaire ».

ETHNOLIA
votre passeport bien-être

Votre passeport bien-être
Une ligne de produits énergétiques
et naturels pour l'équilibre et le
bien-être du corps



Esthétique, hygiène de corps et de vie
Huiles essentielles, huiles végétales
complexes de beauté,
Vitamines, minéraux, produits de la
ruche et macérats,
Odeurs et couleurs, complexes buccaux
et produits de réflexologie,
Algues, argiles, produits de la mer et
oligo-éléments,
Harmonisants de pierres et de fleurs,
macérats et coffrets de lumière.
Encens, eau de parfum, fées et elfes,
accessoires de feng-shui, pierres, col-
liers, ondes de forme et produits de
géobiologie, fleurs et plantes séchées
des cinq continents.

Informations et catalogue sur demande
ETHNOLIA
BP 1
04700 LA BRILLANNE

Tél : 04 92 79 82 22

Fax : 04 92 79 80 66

WWW.ethnolia.fr

mail : ethnolia@yahoo.fr

Bien-être Tonus Vitalité

Guérou, Guarana, Acérola, Ananas
Ce complexe biocompatible est constitué d'une synergie de plantes contribuant à la vitalité de l'organisme.



15€

Bien-être Sommeil

Aubépine, Matricaire, Verveine, Violette, Tilleul
Ce complexe biocompatible est constitué d'une synergie de plantes contribuant à réguler le sommeil.



Bien-être Respiratoire

Guaiave, Eucalyptus, Myrtille, Aubépine
Ce complexe biocompatible est constitué d'une synergie de plantes contribuant au bien être respiratoire.



15€

Bien-être Circulation

Cassis, Olivier, Vigne rouge, Myrtille
Ce complexe biocompatible est constitué d'une synergie de plantes contribuant à l'amélioration de la protection vasculaire.



Bien-être Digestion

Mélisse, Pissenlit, Sauge
Ce complexe biocompatible est constitué d'une synergie de plantes contribuant à la digestion.



15€

Bien-être Urinaire

Canneberge, Chiendent, Ortie, Brodyère
Ce complexe biocompatible est constitué d'une synergie de plantes contribuant au bien-être urinaire.



Bien-être Femme

Soja, Fucus, Acérola, Houblon
Ce complexe biocompatible est constitué d'une synergie de plantes contribuant à équilibrer les états féminins à tout âge.



15€

Bien-être Homme

Pépins de courge, Chiendent, Canneberge, Gingembre
Ce complexe biocompatible est constitué d'une synergie de plantes contribuant à maintenir la forme chez l'homme à tout âge.



Bien-être Minceur

Thé vert, Guarana, Fucus, Ananas, Gingembre
Ce complexe biocompatible est constitué d'une synergie de plantes contribuant à la perte de poids.



15€



15€



Redonner élasticité et éclat aux peaux fatiguées, grâce à son effet réducteur et anti-âge, lié aux propriétés de l'huile bourrache (20% de Acide Gamma Linoléique et 38% de Acide Linoléique) qui assouplit et raffermi la peau.

20€



- Asthénie psychique et intellectuelle
- Irritabilité
- Troubles du sommeil
- Etat d'hyperexcitabilité neuromusculaire (crampes, paresthésies)
- Anxiété

15€



En combinant l'huile de germe de blé avec l'huile de bourrache, d'onagre et de pépins de raisin (première pression à froid, issus de l'agriculture biologique), suivant des proportions particulières, on obtient un complexe d'acides gras ayant un impact plus important au niveau de l'ectoderme

Le nec plus ultra du jus d'herbe

Le Docteur Yoshihide Hagiwara, a découvert que le jus d'herbe d'orge, par ses apports importants et équilibrés de minéraux, oligo-éléments, vitamines, enzymes, dont de nombreux antioxydants, contribue à détoxiner, combattre l'acidité, améliorer la digestion, augmenter l'énergie et l'endurance, accroître l'immunité naturelle.



Ce supplément alimentaire complet peut apporter à l'organisme l'équivalent de 5 portions de fruits et légumes par jour.
* 3 cuillères à café, soit 9 à 10 g
Existe aussi en comprimés sans Gluten, sans OGM

Conseillé pour les personnes très actives, les sportifs, les étudiants, les enfants, les personnes âgées, les régimes...
Celnat - Tél. : 04 71 03 04 14 - www.celnat.fr

BAUMANGA

Huile Précieuse de Madagascar

Huiles essentielles et végétales sauvages en synergies, au service de votre bien-être

100% naturel



L'huile précieuse de Madagascar, connue pour ses vertus cicatrisantes, hydratantes et sébo-régulatrices, est un régénérant cellulaire de la peau entièrement naturel. Elle est d'une efficacité exceptionnelle dans le cas de psoriasis, eczéma, acné, herpès, mycose. L'huile Précieuse de Madagascar est naturellement idéale en remplacement d'une crème de jour, d'une crème de nuit, et en soin de cheveux... (chute, régulateur du sérum, pellicules etc...)

BAUMANGA, composition de 7 anti-inflammatoires 100% naturel qui agissent avec une extrême efficacité pour soulager les rhumatismes (arthrose, polyarthrites), les tendinites et entorses, également sur le stress et l'insomnie (en massage du plexus solaire, de la plante des pieds et de la nuque).

Renseignements 0 491 446 961
0 660 195 986

Retrouvez-nous sur : www.huiledemadagascar.com

Bon de commande

- Je désire recevoir une documentation
- Je désire commander maintenant

BAUMANGA	HUILE PRÉCIEUSE
<input type="checkbox"/> -- flacon de 50 ml : 33€ promo 27 €	<input type="checkbox"/> -- flacon de 50 ml : 27€ promo 22 €
<input type="checkbox"/> -- flacon de 100 ml : 67€ promo 48 €	<input type="checkbox"/> -- flacon de 100 ml : 42€ promo 35 €
<input type="checkbox"/> -- flacon de 200 ml : 99€ promo 85 €	<input type="checkbox"/> -- flacon de 200 ml : 72€ promo 60 €

+ 6 € de frais de port et d'emballage / Franco de port à partir de 155 € de commande.
Tarifs valables jusqu'au 31/12/2005

Nom : Prénom :
Adresse :
code postal : Ville :
Tél : Fax :
e.mail :

Dès réception, de votre règlement, nous vous expédierons votre commande par Colissimo suivi. Merci d'adresser votre commande et votre règlement à l'adresse suivante :

« Les bijoux de Madagascar » - 443 bd Mireille Lauze
La Romaine B. 13011 MARSEILLE
Mail : bijouxdemadagascar@hotmail.fr

11.82 €

LES 200 GÉLULES DE PLANTES

550 références tarifs sur demande
N° VERT APPEL GRATUIT 0800 85 45 11

Bon de commande

Nom - prénom : _____ Adresse : _____
Code postal : _____ Ville : _____ Tél : _____

Je commande (veuillez écrire le détail de votre commande ci-dessous) :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

+ Frais de port (1 livre = 5 euros / de 2 à 5 = 9 euros) Total : euros

CB N° _____ Date de validité _____
 Chèque bancaire à l'ordre de Éditions RIS

Signature

142 Le lâcher prise, un jeu d'enfant !

146 Faites-vous du bien : vivez léger !

152 Yoga et psychanalyse

156 Le bouddhisme, un art de vivre zen

162 Des réflexes simples pour mieux gérer votre argent

Notre analyse

Ça-y-est,
je lâche prise !

La vie nous y pousse... fort heureusement : trop de soucis, d'angoisses, d'anxiété, nous oblige effectivement à lâcher prise. Cependant, avant que la coupe déborde, des solutions existent. Notre analyse vous les suggère.

Le lâcher prise, un jeu d'enfant !

S'éveiller le matin, frais et dispos, avec le sentiment d'avoir " dormi comme un bébé " tant notre sommeil nous a semblé paisible, est certainement la preuve que nous savons lâcher prise inconsciemment. Et que c'est donc possible consciemment !

Ainsi, retrouver le petit enfant à l'intérieur de nous, celui qui jouait avec confiance, peut nous aider à passer des obstacles qui nous paraissaient infranchissables. C'est paradoxal et pourtant ! Les moyens de ces retournements de situation sont multiples et variés. Cela peut aller d'un travail sur soi à une toute autre pratique, qu'elle soit artistique, sportive, professionnelle, à condition qu'elle corresponde vraiment à ce que nous désirons. Les fausses attitudes dictées par la crainte sont évidemment à abandonner.

La peur de se lâcher

Combien de fois, raconte Nathalie, aurais-je voulu donner mon point de vue, en réunion. Ou même taper du poing sur la

table pour dire ma désapprobation à mon supérieur hiérarchique qui me semblait préférer des choses en contradiction avec ce que je pensais profondément. Mais je n'ai jamais rien lâché de peur d'être montrée du doigt... Il faut vraiment que la coupe déborde pour que l'on s'autorise parfois à dépasser la bienséance et se montrer tel que l'on est. Pourtant, le lâcher prise est un acte libérateur.

Oserions nous encore, comme le petit enfant, faire des galipettes sur le canapé sans nous soucier du *qu'en dira-t-on* ? Il n'est pourtant qu'à observer nos comportements lors d'une fête, d'un mariage. Nous redevenons de véritables bambins. C'est la chenille qui redémarre ou bien la danse des canards ! Quel étonnement d'apprendre que tel invité s'adonnant au jeu

« Le lâcher prise est un acte libérateur ».



à lire :
« Ces souvenirs qui nous gouvernent »
Patrick Estrade
Robert Laffont, 285 pages

de la chaise est avocat au barreau d'une grande ville. Il faut bien que le corps exulte, chantait Jacques Brel. Ainsi, l'enfant trop sage, celui qui *ne bouge pas une oreille*, est enchaîné dans cette carapace épuisante qui consiste à faire plaisir à l'adulte, de peur de ne plus être aimé. Et, *in fine*, de ne pas exister. S'autonomiser constitue pour lui un obstacle difficilement franchissable tant l'angoisse est forte.

Les blocages de l'enfance

Pour le docteur Alexander Lowen*, psychanalyste, *la joie est un état d'être naturel mais beaucoup l'ont perdue à la suite de traumatismes qu'ils ont subis dans leur enfance*. Refaire le chemin pour retrouver le sillon de la vie est la proposition que

« Le lâcher prise n'est pas à considérer comme un état de passivité »

les psychothérapies et la psychanalyse font à quiconque veut ressentir cet état de confiance et de maturité qui va donner du sens à sa vie. Après un travail en danse-thérapie, Guillaume, 40 ans, témoigne : *J'ai eu une enfance sans souci majeur. Pourtant, je sentais bien que quelque chose n'allait pas. J'étais incapable d'identifier ce mal-être qui m'empêchait d'avoir foi en moi. J'avais la sensation que quelqu'un me dictait mes conduites. Jusqu'au jour où j'ai réalisé, grâce à ma thérapie, que j'étais resté bloqué à un moment de mon passé que j'avais refoulé. Il s'agissait d'une nuit d'angoisse. J'avais neuf ans lorsque mes parents m'avait confié à une baby-sitter pour aller danser. Cette nuit-là, Nicole, cette baby-sitter, avait fait venir son petit ami à la maison. Je me souviens lui avoir crié : " Je le dirai à papa ". Elle, si douce jusqu'ici, m'a saisi aux épaules et secoué très fort. J'ai eu l'impression que tout s'écroulait à cette minute. Il a fallu l'aide de ma thérapeute, des années plus tard, pour me libérer des restrictions et des limitations qui découlaient de ce traumatisme...*

S'abandonner pour mieux se retrouver

Le lâcher prise n'est pas à considérer comme un état de passivité. Maître Eckart, le grand mystique chrétien, disait que *le lâcher dont il s'agit est un " se confier "*. Abandonner, ne serait-ce qu'un court instant, une certaine rigidité, du corps ou de l'esprit, apaise et remet en quelque sorte les pendules à l'heure. Le mot juste que nous n'osions pas dire, le geste approprié que nous n'osions pas faire, se sont imposés presque malgré nous. Il fallait que *ça sorte*. Il s'agit en fait de se séparer d'une attitude identifiée comme fausse rencontre. Prendre conscience de notre incapacité à tout contrôler permet d'ouvrir



Le chocolat peut nous aider !

Antidépresseur maintenant connu et reconnu, les merveilleuses tablettes, aux subtilités gustatives les plus variées, ont un pouvoir certain sur nos états mélancoliques. Effectivement, outre le festival de saveurs que le chocolat nous offre, il stimule la sécrétion d'endorphines aux vertus relaxantes. En outre, la caféine qu'il contient nous aide à lutter contre la fatigue. Merveilleux allié et partenaire au quotidien, le chocolat reste une source de plaisir incontestable. D'autant qu'il nous renvoie souvent aux goûters de notre enfance, ce qui nous rajeunit et nous enchante ! Alors, croquons... et ce, d'autant plus qu'il existe maintenant des tablettes de chocolat bio ou allégé en matières grasses et donc en calories !

une porte sur la confiance en la vie. Cette confiance, nous l'avons expérimentée en tant que nouveau-né, lorsque nous nous abandonnions à notre respiration naturelle. Ainsi, lâcher le contrôle permet de *souffler*. Et le souffle, c'est bien la vie. Il n'est pas étonnant que les techniques de relaxation (du latin *laxare* : étendre, élargir) utilisent la conscience de la respiration pour retrouver un état de bien-être, préalablement perturbé par des tensions, afin de retrouver cet état de plénitude qui est là, toujours disponible. C'est de cette manière que D. W. Winnicot*, pédiatre et psychanalyste britannique, s'adressant aux futures mères, leur disait : *Votre bébé ne dépend pas de vous pour ce qui est de sa croissance et de son développement. Un principe vital existe chez chaque bébé, une étincelle de vie. Cette poussée vers la vie, vers la croissance et le développement, fait partie du bébé. Il s'agit d'un élément avec lequel l'enfant naît et cet élément évolue d'une manière que nous n'avons pas à comprendre*. Ce médecin nous éclaire aussi sur ce processus humain singulier qui nous anime et se situe au-delà de toute rationalisation. Alors, lâchons pour un temps notre raison résonnante et laissons-nous porter, tout simplement, par le flux de la vie... ■

Régis Garnier

Lire :

* *La joie retrouvée*, Éditions Dangles.
* *L'enfant et sa famille*, Petite Bibliothèque Payot.



« Ce livre est passionnant, extrêmement bien documenté, démystificateur de beaucoup de croyances erronées sur le couple, stimulant par les remises en cause qu'il suscite, encourageant par les ouvertures qu'il propose. »

Jacques Salomé

17€ 90

Un livre de Yvon Dallaire
Avec la collaboration de Catherine Solano - Préface de Jacques Salomé
ISBN: 2-84964-030-1

« Les couples heureux à long terme vivent avec des conflits insolubles et ont parfois des disputes. Ils ne cherchent pas à résoudre leurs conflits par la communication parce qu'ils ont appris que la majorité des conflits de couple est insoluble. »

Yvon Dallaire

« Les non-dits sont une source d'incompréhensions qui atténuent le plaisir et provoquent souvent du ressentiment. Que faire pour les éviter ? Oser parler et oser surtout parler du plaisir que l'on ressent. »

Dr Catherine Solano

Nom - prénom : _____ Adresse : _____
Code postal : _____ Ville : _____ Tél : _____

Je commande (veuillez écrire le détail de votre commande ci-dessous) :

+ Frais de port et d'emballage 5 euros Total : ----- euros

CB N° _____ Date de validité _____

Chèque bancaire à l'ordre des ÉDITIONS RIS

Bulletin à renvoyer accompagné de votre règlement à : ÉDITIONS RIS - 195 allée Louis Montagnat - ZA Chalançon 1 - 84270 VEDENE

Signature

Faites-vous du bien : vivez léger !

Nous sommes tous plus ou moins traversés par les soucis, les angoisses, la frustration. Les événements ne vont pas comme on voudrait. Ceux qui nous entourent ne font pas ce qu'ils devraient. Bref, la vie est loin d'être parfaite, croit-on. Mais ces impressions ne sont que le reflet de nos états d'âme, ils ne sont en rien la réalité. Pour vivre heureux, tâchons de vivre lucides et légers. Voici quelques suggestions...

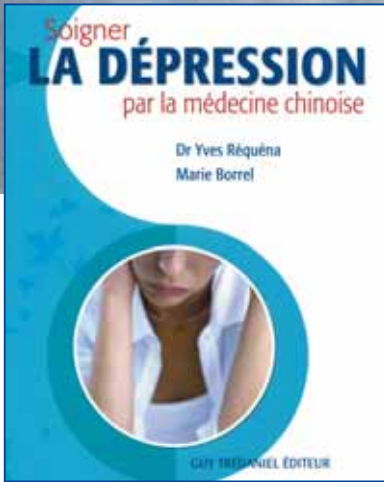
L'anxieux se traite en ennemi, pas moins. Il s'inflige en permanence une punition. Il croit que la source de ses angoisses se trouve dans l'incompréhension du monde à son endroit, alors que ses frustrations sont le cœur même de sa problématique. C'est-à-dire que le sentiment est premier et que l'intelligence va se charger ensuite de lui trouver des causes "objectives". Cela s'appelle *mentaliser*.

Affronter Thanatos

Au moment même du bonheur, quelque chose va "clocher" ou alors l'anxieux aura immédiatement peur que le bonheur ne cesse. C'est que Thanatos, la pulsion de mort, à l'œuvre dans l'individu comme dans la société, asservit Éros, la pulsion de vie. C'est le grand Freud lui-même qui nous l'explique. Oui, vous avez bien lu : Éros, la pulsion de vie, est au service de Thanatos, qui finit d'ailleurs par l'emporter puisque nous sommes tous mortels. Mais en attendant, si on pouvait un peu respirer, vivre un peu moins torturés, M'sieu Freud, qu'est ce que ce serait bien !

Certes, mais comment faire ? Eh bien, en affrontant le vieux Thanatos, plutôt qu'en essayant de l'éviter. En sachant qu'il nous accompagne tout le temps, que c'est lui qui fait de nous un angoissé et pas le monde. En se rappelant avec sagesse que cette tentation de l'anéantissement, au centre même de nos émo-

« La psychanalyse propose une démarche qui aboutit à l'acceptation de la réalité »



à lire :
« Soigner la dépression »,
Docteur Yves Réquena -
Marie Borrel,
Guy Trédaniel Éditeur
135 pages, 16 €

tions négatives, n'est qu'en faible partie provoquée par les autres. Savoir supporter la vie joyeusement parce qu'on le décide, parce qu'on se rend enfin maître d'une toute petite parcelle de notre vie, la plus importante cependant – le regard que l'on porte sur elle – c'est difficile, c'est un effort quotidien. Mais c'est le contraire du renoncement. Comme dit le philosophe

Epictète : « Vivre est une chose indifférente, l'usage qu'on fait de la vie ne l'est pas »...

Lâcher la toute-puissance

Nous avons tous été ce petit enfant qui se croyait le maître du monde et piquait des colères noires quand ça n'allait pas selon ses caprices. Nous pleurons et l'objet de tous nos désirs (*maman*) accourait, pour nous nourrir, nous parler, nous doloier. De là toutes nos croyances en la primauté, l'importance capitale de notre vouloir. Ce que nous exigeons, c'est le mieux. Nous seuls détenons la vérité. Nous seuls savons ce qu'il faut, pour nous et pour l'autre ! Bref, à nos propres yeux, nous sommes en quelque sorte Dieu. Sauf que nous n'avons plus trois ans et que la réalité nous le rappelle sans cesse. Lâcher la toute-puissance, autrement dit être adulte, c'est vouloir agir, bien sûr, mais uniquement sur ce qui dépend de nous. Être au monde et y adhérer, c'est être conscient de ce qui nous incombe et nous revient ; c'est savoir qu'on peut se tromper à tout moment et pouvoir réviser son appréciation de la réalité. Tout cela sans se croire obligé de tout contrôler !

Lâcher le contrôle, ça ne fait pas mal, au contraire. Lorsque l'enfant obéit aux parents protecteurs, c'est-à-dire à la réalité, il est frustré parce qu'il ne sait pas qu'en mettant les doigts dans la prise, il se serait fait très mal. Puis, petit à petit, il l'apprend et le comprend. Il accepte ces raisons qui ne sont pas les siennes et fait confiance. C'est une attitude que nous avons intégrée, elle fait partie de notre outillage naturel. Ayons-y recours, acceptons de ne pouvoir contrôler chaque instant de notre vie, chaque mouvement de l'autre en face de nous, chaque manifestation du monde. Adoptons la souplesse : au

L'estime de soi : les bonnes nuances

Sujet à la mode, le narcissisme est à l'honneur dans bien des publications. Cependant, il ne s'agit pas de confondre l'amour que l'on se porte à bon escient et le nombrilisme. Se porter de l'estime ne fait en aucun cas ombre à autrui : au contraire même puisque le respect interrelationnel s'impose ainsi. Pour exemple, nous nous aimons au sens salvateur du terme si nos désirs prennent en compte les limites de l'entourage. Ainsi, le narcissisme permet d'identifier les réactions du partenaire à nos sollicitations. Si vous avez envie de faire une randonnée, vous pouvez proposer cette sortie à une amie. N'insistez jamais en cas de refus... et partez seul(e) ! C'est à ce point précis de liberté que l'interlocuteur pourra s'interroger. Sans possible conflit !

lieu d'être le mur, soyons l'eau qui le contourne. C'est une gymnastique, un entraînement. Essayez, un soulagement immédiat s'ensuit, vous verrez !

Accepter la réalité

Face aux grandes difficultés de l'existence, il faut bien se dire qu'il n'y a pas mille solutions. Toutes les philosophies se sont penchées sur le sort des humains pour tenter d'apporter quelques réponses à leur questionnement. Toutes les religions ont forgé des croyances qui se voulaient consolation. La psychanalyse elle-même, en temps qu'humanisme, nous propose une démarche qui n'aboutit à rien d'autre qu'à l'acceptation de la réalité et d'abord de notre réalité intérieure : l'absence définitive de perfection, nos travers terribles, le dérisoire de nos actes. Mais cette lucidité qu'elle offre, face à nos instincts archaïques morbides, n'est pas synonyme de résignation, au contraire. Accepter la réalité, se coltiner avec elle, c'est faire preuve d'audace. La légèreté et les moments de bonheur nous seront donnés en cadeau... ■

Dominique Charnaise*

*Lire :
81 façons de cultiver la joie de vivre, Guy Trédaniel Éditeur, 6 €.

NUTRITION SPORTIVE

BOUTIQUE TOP BODY

DIETETIQUE MINCEUR

Sculptez vous un corps sur mesure

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- POUR GAGNER DU MUSCLE
- MINCIR ET PERDRE DU POIDS
- AUGMENTER SON ENDURANCE
- RETROUVER DU TONUS SEXUEL
- DEVELOPPER FORCE ET ÉNERGIE

LES MEILLEURES MARQUES
ET UN CONSEIL PERSONNALISÉ
ADAPTÉ À VOTRE CONDITION
PHYSIQUE ET SPORTIVE

VENEZ RENCONTRER NOTRE
ÉQUIPE DE PROFESSIONNELS
AU CŒUR DU QUARTIER VERT DU 14^e
À 150 M DE DENFERT - ROCHEREAU

TOP BODY - 11, RUE SOPHIE GERMAIN 75014 PARIS - TEL : 01 43 21 27 19 TOPBODY@CLUB.FR
RETROUVEZ LES BOUTIQUES TOP BODY : WWW.TOP-BODY.FR

GRAND DESTOCKAGE AVANT INVENTAIRE JUSQU'À RUPTURE DES STOCKS

GRACE A VOUS, NOUS VOUS PROPOSONS LES PRIX LES PLUS BAS DU MARCHÉ !!!

COMPAREZ!!! SI VOUS TROUVEZ MOINS CHER

Nous vous remboursons la différence avec 3% de remise en plus !!!

WHEY PROTEINE	PRIX PUBLIC	%	TOP BODY
OPTIMUM 100% WHEY 4,7KG	149 €	-40%	89 €
SCITEC ISOLAT WHEY 4 KG	149 €	-35%	96 €
CYTOGEN CYTOPRO 4 KG	109 €	-30%	76 €
FUTURELAB WHEY PRO 2,5 KG	89 €	-30%	62 €
SAN VOLUMASS 2,3KG	79 €	-30%	55 €
PERFORMANCE PURE WHEY 2 KG	79 €	-30%	54 €
NATURE'S BEST ISOPURE 2 KG	95 €	-30%	66 €

WEIGHT GAINER	PRIX PUBLIC	%	TOP BODY
OPTIMUM SERIOUS MASS 5,455 KG	105 €	-40%	55 €
SCITEC MYOMAX 4, 540 KG	149 €	-43%	85 €
CYTOGEN HYPERMASS 5000	79 €	-30%	55 €
FUTURELAB MASS GAIN 3 KG	69 €	-30%	48 €
SCITEC VOLUMASS 35 6 KG	149 €	-40%	89 €
PERFORMANCE TURBO MASS GAINER 6KG	110 €	-30%	75 €

BRULEUR DE GRAISSE	PRIX PUBLIC	%	TOP BODY
SCITEC THERMO X 1 acheté = 1 offert	65 €	-50%	32,00 €
TWINLAB RIPPED FUEL 90 caps	50 €	-50%	25 €
DYMATIZE DYMABURN	79 €	-30%	55 €
FUTURELAB RAPID FAT LOSS	50 €	-30%	35 €

CREATINE	PRIX PUBLIC	%	TOP BODY
FUTURELAB CREATINE 100% PURE	50 €	-50%	25 €
SCITEC CREATINE MONOHYDRATE	50 €	-50%	25 €
NTI CREATINE	35 €	-20%	28 €

ACIDES AMINES	PRIX PUBLIC	%	TOP BODY
PROLAB AMINO 2000	48 €	-40%	28 €
OPTIMUM AMINO 2222	48 €	-40%	28 €
TWINLAB AMINO FUEL LIQUIDE	25 €	-30%	17 €
SCITEC ULTRA AMINO	50 €	-20%	40 €
PERFORMANCE BCAA 300 CAPS	75 €	-30%	52 €

COMPLEXE CREATINE	PRIX PUBLIC	%	TOP BODY
SAN V12 TURBO	69 €	-30%	46 €
FUTURELAB CREATINE COMPLEXE	89 €	-30%	62 €
SCITEC TRANS X	35 €	-40%	19 €
NTI CREATINE MASS	80 €	-30%	56 €

TOP BODY - 11 Rue Sophie Germain Paris 14ème - en face du métro MOUTON DUVERNET - 01 43 21 27 19

Rencontre avec Mickaël L.®

Enfin, il revient pour vous apporter une véritable différence ! À travers ses exceptionnels dons de voyance, Mickaël L.®, médium renommé depuis 17 ans, poursuit un seul but : venir en aide aux autres !



On ne présente plus Mickaël L.®. Sa renommée exceptionnelle, il l'a bâtie sur son don unique. Médium de naissance, il pratique une voyance en direct et par des flashes. D'une telle exactitude, qu'il est l'un des rares en France à consulter sans l'aide d'aucun support. Ce médium pas comme les autres reste une valeur sûre, l'un des meilleurs actuellement. Jamais une consultation n'a été aussi juste, aussi percutante, si personnalisée. Son nom ? Oui, vous l'avez déjà entendu : entre passages radio et interviews, concours primés, conférences privées, présence dans les salons et les podiums publics, son parcours médiatique et professionnel atteste aussi de sa grande notoriété. D'ailleurs, sa clientèle comprend de nombreuses personnalités du monde du spectacle et du cinéma.

Une efficacité immédiate

Aujourd'hui, Mickaël L.® se partage entre Paris et la Côte d'Azur où il vous reçoit en ami pour un moment privilégié. Peine, incertitude, désarroi, angoisse et stress, blocages affectifs ou professionnels, autant de sources de maladies psychosomatiques... Tout est lié. Ainsi et " pour vous retrouver, vous libérer, je vais vraiment vous aider par la parole, où et qui que vous soyez "... Ce médecin de l'âme vous fera accepter votre parcours de vie pour de meilleures réalités. Il consulte les pieds nus, source inspirée du bouddhisme qu'il pratique lors de ses nombreux déplacements en Inde et au Sri Lanka. Il saura éclairer votre voie, votre existence : " Parce que je reste un artisan, que je prends mon temps et que je travaille seul (17 ans le même numéro de téléphone), je mets à votre disposition ma sensibilité ainsi que mon sens de perception innée, avec une efficacité immédiate et surprenante"...

Certaines de ses prédictions sont vérifiables tout de suite. Pour Mickaël L.® médium, par passion et par vocation, la voyance se doit d'être accessible à toutes les bourses. Une philosophie qu'il applique dans sa pratique quotidienne.

Mickaël L.® est également l'auteur de :
« *Vivre une mort* », préface de Brigitte Bardot.
« *Le temps ne s'écoulera plus jamais comme avant, résurrection !* »
Éditions des écrivains – 16,80 Euros
(Une partie des bénéfices sera reversée aux animaux en grande détresse).

- À partir de 20€ : questions (sujet approfondi)
65€ la consultation (minimum 3/4 d'heure)
Prix fixe, sans CB, sans aucune mauvaise surprise
Chèque bancaire, mandat cash.

- Suivi, écoute personnalisée non limitée (à partir de 12h) :

☎ 01 42 33 80 64
06 20 36 04 00

EUROPE – OUTRE-MER

Mickaël L. – 62 rue Tiquetonne – 75002 PARIS
E-mail : mickaely@ AOL.COM

www.mickaël.fr

Salons bien-être

NICE du 14 au 25 juillet 2006

Palais de la méditerranée
Promenade des anglais - NICE
De 14 heures à minuit

CANNES du 5 au 20 août 2006

Espace Pantiero - 100 m Palais Festival/Croisette
De 14 heures à minuit

QUIMPER du 1er au 6 septembre 2006

Palais des expositions - QUIMPER
De 10 heures à 20 heures

> Médecines douces, produits bien-être,
bio et naturels...

Saveurs orientales

Animations orientales les week-ends à 21 heures

> astrologues, voyants, médiums,
numérologues, radiesthésistes

Consultations sérieuses

voyance en direct

démonstrations en public

Nombreux éditeurs

spécialisés

Dédicaces d'auteurs

Hélios ACP
animation



Organisation de salons bio, médecines douces,
bien-être, ésotérisme et voyance sur toute la
France, Suisse, Belgique, Outre-Mer

Contact :

Nicole Caullery :

Tél : 06 80 20 31 07 / fax : 03 27 63 11 73

email : nicole.caullery@wanadoo.fr

ésotérisme & voyance



Yoga

et psychanalyse : des atouts similaires pour se libérer

Le yoga est une discipline spirituelle et corporelle issue d'un système philosophique brahmanique de l'Inde. Il rend tangible l'état parfait dans la contemplation, l'immobilité absolue, l'extase et les pratiques ascétiques. La psychanalyse est une méthode d'investigation psychologique ; elle a pour sens de ramener à la conscience les sentiments obscurs ou refoulés ; elle est également procédé d'élucidation des conflits et conduites. Quels rapports ces démarches, plus ou moins rationnelles de l'esprit vers la vérité, peuvent-elles donc bien entretenir ?

Yoga et psychanalyse ont initialement, en commun, des approches théoriques sur la nature de l'être humain et une conception pratique pour lui assurer un mieux être. Discuter avec soin de leurs liens mutuels et réciproques nécessite la connaissance soutenue des deux systèmes.

Au plus profond de l'être

Expression quasi exemplaire de l'Inde fondée sur la tradition, us et coutumes, le yoga a depuis longtemps éveillé de l'attachement en Occident. Sa mise en perspective avec la psychanalyse s'impose comme une entreprise périlleuse mais essentielle. Donc inévitable. Bien avant les énoncés freudiens, la doctrine hindou avait décelé l'importance du rôle joué par l'inconscient. Le but majeur de la pratique yoguique est d'affranchir le sujet des niveaux psychophysiologique et psychopathologique. Cette expérience supra sensorielle permet à l'Homme de s'extirper de son histoire personnelle. Cette pratique ne conduit pas forcément à la délivrance. Il n'y a donc pas à escompter d'effet magique universel et systématique. De fait, à chaque instant, le sujet pratiquant peut être aliéné par le jeu des latences subconscientes qui fondent l'existence. C'est donc bien dans le dynamisme propre de l'inconscient que campe l'obstacle le plus important ; le yogi doit le dépasser en s'élevant par-dessus.

Lorsqu'il entre en analyse, le sujet s'emploie dans le miroir symbolique à rendre conscient son inconscient.

Cela revient métaphoriquement à s'éveiller ou se réveiller, au prix d'une révolution intérieure longue ; celle-ci s'avère souvent pénible puisqu' incluant le rejet des fantasmes, des apparences, la révélation d'une réalité autre parce que vraie et non édulcorée. L'émergence du désir est la condition de ce lourd tribut à payer. En revanche, le yogi affirme la non nécessité de scruter les pans multiples de l'existence mais de les mettre sous contrôle à toute fin de maîtrise. Il considère en effet, de principe, que cet inconscient est susceptible d'être assujéti par des techniques d'ascèse, de purification et d'oraison mentale. Dans les deux cas, les manières d'agir — par associations libres ou par concentration mentale — font ouvrage au plus profond de l'être. Le travail analytique se donne pour objet l'intégration et l'assimilation des souvenirs de la première enfance. Le travail yoguique, quant à lui, tente d'aller plus loin encore dans ce *flash back* puisque, selon la théorie qui le motive, des existences antérieures au sujet sont également à explorer.

Des analogies remarquables

Au commencement pour le yoga, comme pour la psychanalyse, est la souffrance ; cette dernière bride l'épanouissement de soi avec soi-même mais également avec autrui. Dans les deux cas, on pourra relever la notion de passage d'un état inférieur vers un état supérieur. Il ne faudrait pas pour autant se méprendre : s'il est des analogies remarquables entre ces deux itinéraires, il serait

« Bien avant les énoncés freudiens, la doctrine hindou avait décelé l'importance du rôle joué par l'inconscient »



***à lire :**
« *La relaxation au quotidien* »,
Geneviève Manent
Éditions Le Souffle d'Or,
205 p., 19,90€.

parfaitement impropre de parler d'identité commune. Cependant, Jung eût le premier pour mérite d'avoir établi une série de liens entre psychanalyse et yoga. Il livra sa fascination pour le caractère ésotérique de certains phénomènes psychiques. L'image originelle archétypique, centre de toutes les énergies, est l'un des concepts familiers de l'adepte du yoga : celui-ci, dans son travail de concentration mentale, fait volontiers l'expérience d'un retour à l'état originel et archaïque. La technique jungienne « d'imagination active » est d'ailleurs l'une des formes de la méditation yoga. Celle-ci a un but : la programmation intentionnelle afin d'exercer une domination du vécu des sensations inhabituelles. En outre, la faculté de représenter les objets par la pensée reste spontanée, sans ligne décrite préalable.

De plus en plus de thérapeutes en viennent, de nos jours, à moins fortement radicaliser l'écart entre psychanalyse et yoga. De nombreux analystes contemporains considèrent que l'objet de leur pratique est bien plus étendu que la psyché et ses troubles. On voit ainsi, d'une manière naturelle et logique, un nombre croissant de personnes associant, au nom d'une certaine hygiène de vie, simultanément ou consécutivement, yoga et psychanalyse. Le recours à l'analyse par le yogi peut être envisagé comme un éclairage instructif ; pour le sujet analysé, le yoga est une méthode complémentaire au sein de laquelle le corps est généreusement accueilli avec égards. La rencontre des deux systèmes atteste de façon significative que l'Homme ne saurait tout à fait agir ou penser sans quelques présupposés généraux et abstraits. Yoga et psychanalyse, par-delà leurs différences évidentes, se révèlent à l'unisson dès lors que le sujet pratiquant tente de se libérer en voulant se rassembler. ■

Denis Loux

Se sentir bien dans son corps

Si le yoga est véritablement une technique de relaxation, peut-on prendre le risque d'aborder la psychanalyse en tant que telle ? Dans son principe, il serait certainement une erreur de penser que la méthode freudienne – pendant et après la cure – aboutisse *de facto* à se relaxer... En revanche, analysants ou analysés sont toujours étonnés par l'état singulier d'une forme de libération lié à ce qui se passe en eux dès l'instant où le transfert opère. Et une fois les nœuds inconscients dénoués, inutile de préciser combien s'avèrent objectifs les résultats positifs, souvent inespérés. Effectivement, même les proches s'en rendent compte, finissant par avouer que « Y' a pas à dire : la psychanalyse, ça marche ! »... En fait, yoga et psychanalyse recouvrent un même champ d'émerveillement : celui de la découverte. De sa découverte. C'est en ce sens que ces deux pratiques offrent en commun la perspective de se sentir bien dans son corps. Il n'est pas rare d'entendre les heureux bénéficiaires de ces outils désangoissants assurer que leur vie a tout simplement changé avec cette rencontre unique qui les a conduits à eux-mêmes.

Bénédicte exprime sa joie intérieure de la sorte : *À la suite de la perte de Thomas, mon fils de 19 mois décédé d'une leucémie, des tremblements incontrôlables sont apparus. Mon médecin m'a conseillé de faire quelques séances de yoga. Il y a 10 ans de cela et je pratique maintenant au quotidien. J'ai senti que jusqu'au départ de mon petit garçon, j'avais anesthésié ma dimension spirituelle et émotionnelle. Le yoga m'a sauvée. Thomas s'est incarné, s'est incorporé pour me montrer la Voie. Mon Chemin. Il n'est pas venu pour rien sur terre. Je sais aussi maintenant qu'il veille sur moi. Comme le disait Françoise Dolto, c'est l'enfant qui éduque les parents. J'ajouterai que ce sont nos enfants qui nous guident...*

Paul en est à sa troisième année de travail sur lui. Il a choisi de faire une psychanalyse. Ses propos sont significatifs : *Mes parents, tous les deux médecins, se sont tués en voiture lorsque j'avais 17 ans, l'année de mon bac, que j'ai raté. Malgré toute la bonne volonté de ma famille, je me suis enfoncé dans des conduites délinquantes et addictives. Un soir de « défonce », je me suis retrouvé à l'hôpital. Deux jeunes internes m'ont pris en charge. J'ai gardé le souvenir qu'ils m'écoutaient religieusement. Ils ont été très intéressés lorsque je leur ai dit que, quinze ans plus tôt, mes parents travaillaient dans cet hôpital. Ils m'ont demandé de revenir les voir régulièrement. Je ne saurais véritablement expliquer comment ce lien de vie avec eux s'est établi. Toujours est-il que je suis retourné les voir. Ils m'ont présenté à un psychiatre, tout aussi dans l'écoute. Alors trop rebelle jusque-là pour accepter la moindre prise en charge médicale, j'entraï progressivement dans une acceptation salvatrice. Au bout d'un an, ce psychiatre me parla de démarrer une analyse. Ce que je fis sans hésiter. Je redécouvre ainsi peu à peu mes parents. Ceux-ci étaient très ouverts et je pense que s'ils me voient, ils sont heureux, en paix et libérés. Excusez-moi... C'est de moi en fait dont je parle. Aujourd'hui, je peux dire que je suis à nouveau heureux, en paix et libéré...*

Ce type de témoignages est légion. Car, curieusement, yoga et psychanalyse engendrent — entre autres et aussi — la possibilité de ressentir un moment exceptionnel de la vie et sa particularité : la période prénatale. Chacune de ces deux disciplines, à sa façon, aboutit au fait de ressentir les mouvements de l'Univers. À la manière des bercements intra-utérins. Le yoga, de par ses postures spécifiques, obtient la ré-appropriation de l'équilibre intérieur, en mobilisant les centres énergétiques de l'individu. La psychanalyse, de par la libération de mots censurés, obtient la réintégration de l'équilibre interne, en harmonisant subtilement les zones libidinales de l'individu. Ainsi, dans ces deux médiations, la grande bénéficiaire est l'activité psychique, grâce à la levée des résistances. En somme et sans conteste, yoga et psychanalyse s'imposent comme deux grands arts au service de la relation.



Un jeu parlant autour des prénoms : seul(e), en famille ou entre amis

Voici un jeu de groupe : il s'appelle « L'écho du nom »*.

Les participants se mettent en cercle. Chacun, à tour de rôle (selon le sens déterminé par le groupe), va se nommer suivant l'inspiration du moment, en jouant par exemple avec la sonorité de son prénom et en s'accompagnant d'un mouvement. C'est vous, l'animateur, qui allez commencer. Il faut bien faire la démonstration ! Vous irez peut-être jusqu'à rugir votre prénom : « RRRRRRené » en imitant la posture et la mimique d'un lion particulièrement féroce. Ou bien allez-vous le miauler timidement comme un jeune chat : « René ». Ou encore utiliser le rythme d'un train qui passe au ralenti : « RE-né RE-né RE-né... tut tut tut... ». Après la démonstration — qui ne doit pas durer plus de quelques secondes —, les joueurs vont devoir répéter, ensemble, le son et le mouvement que vous avez choisis. Peut-être cela vous conduira-t-il aux rires, aux larmes ou à ces états-là en même temps.

Quand le groupe en a fini avec vous, c'est le tour de la personne suivante. Marie va, par exemple, sauter très haut, en prononçant « Ma » et s'incliner très bas sur la deuxième syllabe « rie ». Puis tout le monde répète comme précédemment, tel l'écho. Le jeu continue jusqu'à ce que le dernier joueur du cercle ait droit à son tour. Demandez auparavant aux participants de ne pas reproduire un mouvement déjà proposé et de s'en tenir à des gestes simples que chacun puisse répéter (éviter le grand écart et le double saut périlleux !).

Si vous êtes seul, vous pouvez utiliser votre main non dominante en écrivant le plus spontanément possible, sans réfléchir, tout ce qui se présente à votre esprit au sujet de votre prénom. Commencez par écrire : « Je m'appelle M. » et chaque fois que votre écriture s'arrête, recommencez cette phrase : « Je m'appelle M. ». Et laissez couler les mots. Vous pouvez également faire cela au magnétophone...

*Exercice extrait du livre *La relaxation au quotidien* de Geneviève Manent, paru aux éditions Le Souffle d'Or.

Séminaire :

Yoga, Dhrupad et intériorité
avec Armelle Denolle, U. Sayeeduddin Dagards
du 27 Juillet au 1er Août 2006 - Librairie L'Or des Étoiles - Vézelay : 03 86 33 30 06

Le bouddhisme, un art de vivre zen

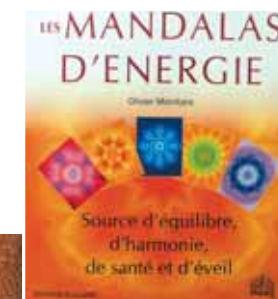
Riche de préceptes vieux de plus de 2500 ans, le bouddhisme peut nous aider à vivre plus sereinement notre existence. Sans recourir à l'idée d'une divinité, cette philosophie de vie apporte sens du sacré, quiétude et bien-être.

Le bouddhisme tire son nom de son fondateur, l'Indien Siddhârta Gautama, appelé Bouddha par ses disciples. Six siècles avant Jésus-Christ, il prit la décision de trouver un remède à la souffrance universelle. Selon la tradition bouddhiste, en sortant du palais de son père, il vit un vieillard, un malade et un cadavre, puis un moine mendiant. Réalisant le caractère tragique de la destinée humaine, il résolut de devenir lui aussi moine. Il quitta son palais et sa famille pour partir sur les routes. Il s'imposa alors jeûnes et mortifications mais il en conclut rapidement que tel n'était pas le chemin du salut. Il se décida alors pour la « Voie du Milieu », évitant aussi bien les plaisirs que les pénitences. Les pérégrina-

tions de Siddhârta le menèrent jusqu'à « L'Arbre de l'Éveil » où, après avoir résisté aux tentations du démon, il fut illuminé par le *dharma* (vérité, loi) et devint le Bouddha (l'éveillé). Très rapidement, il eut de nombreux adeptes. Ceux-ci ne voyaient pas en lui un dieu mais tout simplement un homme sage, qui avait trouvé la réponse aux principales interrogations humaines.

Une philosophie de vie

Les idées bouddhistes dépassèrent rapidement les frontières de l'Inde et se propagèrent dans toute la partie Est de l'Asie. Le bouddhisme, d'abord philosophie de vie, n'est devenu une



à lire :
« Les mandalas d'énergie »
Olivier Manitar
Phénix Éditeur, 143 p., 19,50€



à lire :
« Printemps été, l'année zen »
Henri Brunel
Arléa, 181 p., 7€



à lire :
« Maître de ma vie »
Manfred Richter
Chariot d'Or, 225 p., 16,50€

Quelques-uns des centres bouddhistes en France

- Congrégation Ganden Ling, Chemin de la Passerelle, 77250 Veneux-les-Sablons.
Tél. : 01 64 31 14 82
- Centre d'études tibétaines, Montchardon, 38160 Izeron.
Tél. : 04 76 38 33 13
- Institut Karma Ling, 73110 Arvillard.
Tél. : 04 79 25 78 00
- Dashang Vajradhara Ling, Domaine du Château d'Osmond, 61120 Aubry le Panthou.
Tél. : 02 33 39 00 44
- Dhagpo Kagyu Ling, Landrevie, 24290 St Léon sur Vézère.
Tél. : 05 53 50 70 75
- Drupka Plouray, Bel Avenir, 56770 Plouray.
Tél. : 02 97 34 82 65
- Congrégation Kagyu Rintchen Tcheu Ling, 2468 route de Mende, 34090 Montpellier.
Tél. : 04 67 52 56 58

Tous ces centres font partie de l'Union des Bouddhistes de France et sont légalement reconnus.



« Zen signifie littéralement méditation »

religion qu'au II^e siècle après J.-C. En s'étendant géographiquement, il va s'adapter aux croyances locales et intégrer les divinités déjà existantes.

Même si le bouddhisme est aujourd'hui divisé en plusieurs branches, on retrouve toujours l'attachement à des notions essentielles, à savoir : l'importance de la sagesse et de la compassion, l'omniprésence de la souffrance, la nécessité de se libérer du désir, l'importance primordiale du mental, le respect de toutes les créatures vivantes, le caractère fugace des choses et des êtres. La souffrance prend sa source dans le désir et le désir naît de la conception erronée que nous nous faisons des choses et de nous-même. En mettant fin à cette ignorance, on supprime la souffrance et on peut atteindre le *nirvana* (l'extinction de tous les désirs). Il convient également de s'abstenir de toute mauvaise action, d'être paisible et de bien connaître son Moi et le monde.

Sagesse et compassion

Parmi les différents courants, le bouddhisme dit zen s'est développé en Chine quelques siècles après J.-C. Après avoir subi quelques modifications dues au contact avec la culture chinoi-

« Le zen n'est pas une croyance mais un cheminement et une expérience »

se, le courant zen se propage ensuite jusqu'en Corée et au Japon. Outre son éthique particulière, son principal intérêt réside dans ses techniques de méditation, à ne pas confondre avec de la gymnastique ou une quelconque méthode de relaxation. *Zen* signifie d'ailleurs littéralement *méditation*. Quand on expérimente le zen, on découvre une autre facette de soi et des autres. Il s'agit même, selon les adeptes, d'un véritable bouleversement. Ce bouleversement, c'est l'apprentissage de l'écoute de son silence intérieur, de son Moi le plus profond.

Pour une première expérience, vous pouvez vous adresser à un des nombreux centres bouddhistes de France (voir encadré). Vous découvrirez alors tout un rituel, ainsi que les différentes

Quelques paroles de Bouddha...

- Nous sommes ce que nous pensons. Tout ce que nous sommes résulte de nos pensées. Avec nos pensées, nous bâtissons notre monde.
- Jamais la haine ne cesse par la haine ; c'est la bienveillance qui réconcilie.
- Toute conquête engendre la haine car le vaincu demeure dans la misère. Celui qui se tient paisible, ayant abandonné toute idée de victoire ou de défaite, se maintient heureux.
- Le bonheur est né de l'altruisme et le malheur de l'égoïsme.
- Rester en colère, c'est comme saisir un charbon ardent avec l'intention de le jeter sur quelqu'un ; c'est vous qui brûlez.
- Celui qui est le maître de lui-même est plus grand que celui qui est le maître du monde.

postures à adopter ou de nouvelles techniques de respiration. Autre façon de découvrir la philosophie zen : la retraite. Cette expérience peut parfois être éprouvante (lever au petit matin, coucher tard, plusieurs séances de méditation assise ou en marchant, tâches ménagères, maintien du silence). Mais de par ses contraintes, elle permet de découvrir des pans insoupçonnés de votre personnalité. Car le zen n'est pas une croyance mais un cheminement et une expérience. ■

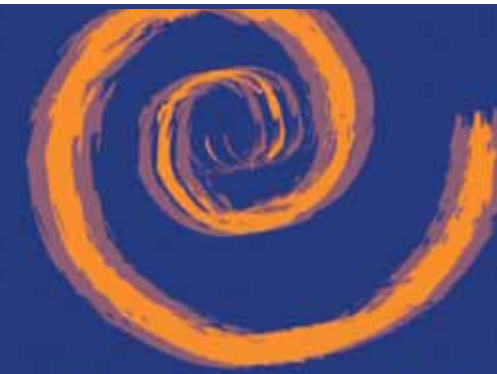
Nathalie Grigorciuk

Concert :

- *L'art immémorial de Dhruvad*
Chant sacré de l'Inde
Le 30 Juillet - Librairie L'Or des Étoiles - Vézelay
Tél : 03 86 33 30 06

À lire :

- *Le Zen*, Martine Batchelor, First Éditions.
- *Bouddhisme*, Malcolm David Eckel, Grund.



librairies alef

mieux-être & spiritualité

Conférences, stages, ateliers, concerts,

organisés par les librairies Alef mieux être et spiritualité en France
de juillet à septembre 2006

Conférence : Cancer - Lion - Vierge. Quels défis ? - Le 8 Juillet
Par Joëlle Cornebize - Astrologue - librairie du Sentier à Tarbes -
05 62 93 59 96

Stage : Initiation à la création de mandalas, avec Jean-Louis Gros
Les 15 et 16 juillet - librairie L'Or des Étoiles - Vézelay : 03 86 33 30 06

Exposition : 52 méditations pour vivre - Du 22 juillet au 18 août
librairie L'Or des Étoiles - Vézelay : 03 86 33 30 06

Conférences : Littérature et divin, avec Bernard Tirtiaux et Luc templier
Le 22 juillet - librairie L'Or des Étoiles - Vézelay : 03 86 33 30 06

Atelier : Calligraphie et créativité par Luc Templier
Le 23 juillet - librairie L'Or des Étoiles - Vézelay : 03 86 33 30 06

Ateliers : Le toucher qui relie :
découverte des bienfaits de l'auto-massage avec des huiles essentielles
avec Catherine Caron - Le 23 juillet - librairie L'Or des Étoiles - Vézelay : 03 86 33 30 06

Concert : L'art immémorial de Dhruvad - chant sacré de l'Inde
Le 30 juillet - librairie L'Or des Étoiles - Vézelay : 03 86 33 30 06

Séminaire : Yoga, Dhruvad et intériorité avec Armelle Denolle/U. Sayeeduddin Dagar
Du 27 juillet au 1er août 2006 - librairie L'Or des Étoiles - Vézelay : 03 86 33 30 06

Soirée en plein air : Hymnes à la nuit, avec Jacqueline Kelen
Le 5 août - librairie L'Or des Étoiles - Vézelay : 03 86 33 30 06

Stage : Au cercle des tambours et des chants, chants et rythmes des traditions du monde
avec christophe Haas - Du 11 au 13 août
librairie L'Or des Étoiles - Vézelay : 03 86 33 30 06

Stage : Résonance sonore du corps et du temple stage animé par légor Reznikoff
Du 11 au 13 août - librairie L'Or des Étoiles - Vézelay : 03 86 33 30 06

Concert : Chant chrétien par légor Reznikoff et l'école de Louange - Le 13 août 2006
librairie L'Or des Étoiles - Vézelay : 03 86 33 30 06

Chants virtuoses : Angès, musique sacrée du Moyen Âge et d'aujourd'hui
avec Stéphanie et christophe Haas
Le 12 août - librairie L'Or des Étoiles Vézelay : 03 86 33 30 06

Soirée spéciale : Chemin faisant...
Autour de l'œuvre de Jacques Lacarrière Chant chrétien
par Sylvia Lacarrière, Anne Montange - Le 19 août
librairie L'Or des Étoiles - Vézelay : 03 86 33 30 06

Concert : Une plume portée par le souffle de Dieu
avec l'ensemble musica mundana,
Victoria Walker - Le 20 août - librairie L'Or des Étoiles
Vézelay : 03 86 33 30 06

Atelier : Initiation à la calligraphie tibétaine, avec Vitale de Stefano
Les 26 et 27 août - librairie L'Or des Étoiles - Vézelay : 03 86 33 30 06

Conférence : Rires, pleurs, silence : processus de méditation thérapeutique
avec Aashti - Le 5 septembre - librairie La Clé Astrale - Lille : 03 20 63 98 95

Conférence : Méthode de libération des cuirasses : présentation de la méthode créée
par Marie Lise Labonté avec Sylvie Matysko - Le 19 septembre
librairie La Clé Astrale - Lille : 03 20 63 98 95

Conférence : Être dans la prise de conscience du Toucher matériel peut nous amener au Spirituel par EVAEELE
Le 22 septembre - librairie La Clé Astrale - Lille : 03 20 63 98 95

Conférence - Astrologie et psychogénéalogie par Jean-François Berry
le 30 septembre - librairie La Queste à Nancy : 03 83 30 23 69

Renseignements détaillés sur demande :

www.alef-librairies.com

Signe par signe Votre horoscope psy

par Sabine Meyer - Juillet / Août 2006



Bélier
Du 20 mars au 20 avril

Les plaisirs nautiques vous attirent. L'élément eau vous réussit. Vous avez besoin de renaitre à vous-même et l'été vous le permettra. Si balnéo et thalasso vous émuillont, la nature et ses trésors vous font aussi les yeux doux. Tout simplement parce qu'il y a une réelle nécessité à passer maintenant à autre chose – tous secteurs confondus. Vous y parviendrez.



Taureau
Du 20 avril au 21 mai

La pleine saison est propice à un travail sur vous. Stages et séminaires de développement personnel vous conviendront tout à fait. D'ailleurs, vous avez décidé de vous prendre en main. Le printemps vous a vidé(e) énergétiquement dans la mesure où les autres avaient besoin de vous. Votre spiritualité vous poussera à arrêter votre véhicule devant de belles églises. Mais les musées vous apporteront également de quoi renouer avec un passé que vous teniez à distance.



Gémeaux
Du 21 mai au 21 juin

L'amour revient ou se renforce. Une expansion n'est pas à exclure. Si vous avez cru que Cupidon vous avait délaissé(e), en fait il n'en était rien. Et si réellement vous ne voulez plus entendre parler de passion amoureuse, l'amitié sera au rendez-vous. En bonne intelligence.



Cancer
Du 21 juin au 22 juillet

Vous avez enfin fait le deuil des belles promesses. Vous retrouvez peu à peu votre liberté et le goût de la découverte. Professionnellement, malgré cette période estivale, des projets intéressants (que vous n'espérez plus) deviennent possibles. Ceci pour une simple et bonne raison : vous avez appris à déléguer.



Lion
Du 22 juillet au 22 août

La face cachée de l'iceberg, vous y pensiez peu. La chaleur vous incite à rêvasser à bon escient. Vous en profitez pour aller chercher le fond des choses. Et vous y trouvez des merveilles que vous aviez imaginées perdues, voire englouties. Du reste, vous avez laissé l'habitude – mauvaise – de vous noyer dans une goutte d'eau...



Vierge
Du 23 août au 23 septembre

Trop passéiste encore, vous voilà à regretter les semaines écoulées. Pourtant, elles ne vous ont pas particulièrement gâté(e) ! Rectifiez cette attitude inutile qui n'aboutit qu'à une auto-dévalorisation. D'ailleurs, vous êtes capable de rompre avec cette faille narcissique. Liquidez culpabilité et autres fadaïses. Vous n'avez rien à vous reprocher. On vous le dit, on vous l'assure. D'autant que vous entrez dans une période bénie.



Balance
Du 23 septembre au 23 octobre

Tourné(e) vers les autres, la saison estivale vous va bien. Pour une fois, vous ne soupesez pas inutilement les enjeux. Côté cœur, de très belles perspectives que vous avez besoin de mûrir. Il est certain que vivre d'amour et d'eau fraîche ne vous convient pas. Un couple, pour vous, passe par une complémentarité sociale. Le partenaire idéal viendra. Mais il vous faut encore un peu débroussailler !



Scorpion
Du 23 octobre au 22 novembre

De la musique plein la tête, vous avez envie de chanter, danser, rire, bouger. Vous êtes un vrai boute-en-train et, ô miracle, on vous suit ! Attention tout de même à ne pas oublier que la rentrée sera vite là. Votre côté cigale ne doit pas occulter la fourmi. Au même titre que vos petits caprices peuvent amuser dans un premier élan et très vite agacer. Mais vous le savez.



Sagittaire
Du 22 novembre au 22 décembre

Il semblerait que votre inconscient soit décidé à faire alliance. Aussi bien au plan affectif que social. Et, pour une fois, sans trop de tergiversations ! C'est pour cette raison que vous vous sentez en pleine forme. Vous dites que vous ne ressentez même pas le besoin de prendre des vacances. Mais si vous en prenez, vous aurez le vent en poupe.



Capricorne
Du 22 décembre au 20 janvier

Toujours trop d'idéalisation en tête ! Votre partenaire n'est pas mieux que vous. Il est différent. Au lieu d'encenser l'autre (qui en profite !), comptabilisez vos jolies qualités. Vous serez surpris(e) de constater que vous n'avez rien à envier à personne. Ce qui vous rendra moins sombre et moins austère. Car, en définitive, vous en oubliez que les rayons du soleil vous saluent et vous honorent. Si vous le voulez, à votre tour de briller. Vous en avez les moyens dans une conjoncture propice.



Verseau
Du 20 janvier au 18 février

Vous êtes plus introverti(e) qu'à l'accoutumée. Pourtant, votre créativité ne demande qu'à jaillir. Déçu(e) par tout et tout le monde, à vous de rectifier les événements en commençant par changer d'amis. La plupart vous desservent. Car, à force de prendre de la hauteur, vous en perdez le sens des réalités. Vous vous épuisez à ruminer inutilement alors que le moment est venu de vous réaliser. Ce qui, enfin, va arriver.



Poissons
Du 19 février au 20 mars

Envie de nomadisme et de désert ? Quel curieux paradoxe quand on connaît votre signe. Cependant, cette nouvelle attirance cache un désir profond d'aller explorer ce que vous ne connaissez pas encore. Gare toutefois aux sables mouvants qui ne vous permettraient pas de nager comme vous le faites d'habitude, même en eaux troubles. Avec un brin de prudence, vous ne perdrez pas pied. *A priori*, vous saurez anticiper.

mieux-être



librairies alef

CHARTRE

& spiritualité

www.librairies-alef.fr

Nous, signataires de la présente charte, sommes libraires indépendants spécialisés dans les domaines suivants : spiritualité, psychologie, philosophie, ésotérisme, santé naturelle et pratiques de mieux être.

Animés par une recherche intérieure, nous avons choisi de promouvoir tous sujets, toutes idées propres à favoriser l'épanouissement de l'être humain, sans recherche de pouvoir ou volonté de domination.

Constatant chaque jour la nécessité vitale de l'écoute et du conseil, nous entendons jouer pleinement notre rôle d'interprète des besoins des lecteurs, et être un maillon actif et reconnu de la chaîne du livre, dialoguant avec les éditeurs et défendant fermement les principes de la librairie indépendante.

Nous gérons nos librairies avec intégrité et rigueur, dans le respect de la légalité en vigueur, appliquant notamment pour les libraires situés sur le territoire français la loi Lang du 10 août 1981 sur le prix unique du livre.

Ceci constitue la garantie sine qua non de la durée de nos actions individuelles ou communes.

Nous avons décidé d'unir nos forces en nous regroupant au sein de l'A.L.E.F.,

Association des librairies ésotériques francophones et nous nous engageons à :

- partager expériences et savoir-faire ;
- établir un partenariat clair dans un esprit de qualité avec les auteurs, éditeurs et diffuseurs ;
- assurer l'information la plus complète et le meilleur service à notre clientèle.

L'accueil, le conseil, le choix : 27 librairies spécialisées à votre service

ANGERS

LIBRAIRIE CHRYSALIDE
11, rue des Deux Haies - 49100
Tél. 02 41 86 82 37 - Fax 02 41 88 83 28
librairie.chrysalide@wanadoo.fr

BAYONNE

LIBRAIRIE LE NOMBRE D'OR
41, rue d'Espagne - 64100
Tél/Fax 05 59 59 11 40
le.nombre.dor@wanadoo.fr

BORDEAUX

LIBRAIRIE PEGASE
13, rue Toulouse Lautrec - 33000
Tél. 05 56 51 38 12 - Fax 05 56 81 54 80
pegase.lib@wanadoo.fr

BREST

LIBRAIRIE LE CREUSET
8, rue Boussingault - 29200
Tél. 02 98 44 70 74
Fax 02 98 44 72 74

CAEN

LIBRAIRIE L'EAU VIVE
6, place de la résistance - 14000
Tél/Fax 02 31 86 55 51
librairie.jeauvive@wanadoo.fr

CHARTRES

LIBRAIRIE Jean-Michel GARNIER
3c, Cloître Notre-Dame - 28000
Tél. 02 37 21 90 89 - Fax 02 37 21 32 25
garnier.jm@voila.fr

DIJON

LIBRAIRIE L'AIR LIBRE
55, rue Chabot Charny - 21000
Tél/Fax 03 80 65 46 21
air-libre@wanadoo.fr

GRENOBLE

LIBRAIRIE L'OR DU TEMPS
8 bis, rue de Belgrade - 38000
Tél. 04 76 47 54 29 - Fax 04 76 50 36 92
lor-du-temps@wanadoo.fr

LE MANS

LIBRAIRIE LA CLÉ DE VIE
71, rue Nationale - 72000
Tél. 02 43 28 27 42 - Fax 02 43 28 39 77
cle-de-vie@wanadoo.fr

LILLE

LIBRAIRIE LA CLÉ ASTRALE
2, rue Brûle-Maison - 59000
Tél. 03 20 63 98 95 - Fax 08 25 14 69 59
cleastrale@libertysurf.fr

MARSEILLE

LIBRAIRIE LE CHARIOT
9, rue Edmond Rostand - 13006
Tél. 04 91 53 15 18 - Fax 04 91 57 05 75
librairie@lechariot.fr

NANCY

LIBRAIRIE LA QUESTE
1 bis, rue Gustave Simon - 54000
Tél. 03 83 30 23 69 - Fax 03 83 32 98 66
librairie@laquete.fr

NANTES

LIBRAIRIE L'AUTRE RIVE
21, rue de la Paix - 44000
Tél. 02 40 89 30 76 - Fax 02 40 35 59 28
autre.rive.nantes@wanadoo.fr



NICE

LIBRAIRIE TAO
19, rue Hôtel des Postes - 06000
Tél/fax 04 93 80 51 54
lib.tao@wanadoo.fr

PARIS

LIBRAIRIE LES 100 CIELS
12, avenue Jean Aicard - 75011
Tél. 0 892 35 07 27 - Fax 01 48 87 67 11
lescentiels@free.fr

LIBRAIRIE LA TABLE D'ISIS

3, rue Pierre Fontaine - 75009
Tél. 01 48 78 38 60 - Fax 01 48 78 38 76
isistab@cegetel.net

POITIERS

LIBRAIRIE LE VERSEAU
74, rue de la Cathédrale - 86000
Tél. 05 49 88 44 22 - Fax 05 49 88 01 67
leverseau@interpc.fr

RENNES

LIBRAIRIE LA ROSE MYSTIQUE
2, rue Bonne Nouvelle - 35000
Tél/Fax 02 99 38 70 96
larosemystique@free.fr

ROANNE

LIBRAIRIE DE L'ÉVEIL
12, rue Jean Jaurès - 42300
Tél/Fax 04 77 70 61 83
librairie.eveil@wanadoo.fr

ROUEN

LIBRAIRIE LE LOTUS
49, rue d'Amiens - 76000
Tél. 02 35 07 46 34 - Fax 02 35 07 33 08
librairie.lelotus@wanadoo.fr

ST-ETIENNE

LIBRAIRIE RELIANCE
19, rue Brossard - 42000
Tél/Fax 04 77 37 31 93
librairie.reliance@club-internet.fr

TARBES

LIBRAIRIE DU SENTIER
66, rue Brauhauban - 65000
Tél/Fax 05 62 93 59 96
frederic.pretot@9business.fr

THONON-LES-BAINS

LIBRAIRIE LA MAISON DE LA SAGESSE
15, rue Vallon - 74200
Tél. 04 50 81 88 71
Fax 04 50 81 88 72

TOULOUSE

LIBRAIRIE L'INCUNABLE
16, Grande Rue Nazareth - 31000
Tél. 05 61 52 78 39 - Fax 05 61 33 03 95
incunable@wanadoo.fr

TOURS

LIBRAIRIE GHIMEL
1, rue Marceau - 37000
Tél. 02 47 64 73 45 - Fax 02 47 61 28 49
ghimel.librairie@wanadoo.fr

VÉZELAY

LIBRAIRIE L'OR DES ÉTOILES
29, rue St Étienne - 89450
Tél. 03 86 33 30 06 - Fax 03 86 33 34 54
librairie@ordeseitoiles.fr

LUXEMBOURG - LUXEMBOURG

LIBRAIRIE PYTHAGORE
5, rue de la Boucherie - L-1247
Tél. (352) 22 24 37 - Fax (352) 22 07 25
pythagor@pt.lu

ALEF - association loi 1901, siège social : 29, rue St Etienne 89450 Vézelay - Téléphone / Fax : 03 86 32 37 42- librairies.alef@wanadoo.fr

Des réflexes simples pour mieux gérer votre argent

Vie pratique

Beaucoup de personnes se sentent, d'une façon ou d'une autre, victimes de l'argent. Pour dépasser le sentiment d'être esclave de votre situation financière – le budget difficile à boucler, les chiffres rouges perpétuels, la dette traînée comme un boulet... –, il est impératif d'assumer la responsabilité entière de votre situation financière aujourd'hui, quelle qu'elle soit.

Bémol important : responsable ne veut pas dire coupable ou qu'on a causé une situation donnée. Cela veut simplement dire qu'on est capable de réagir avec intelligence, créativité et amour à toute situation qui se présente dans notre vie.

Imaginez que votre conjoint soit parti sans crier gare avec votre meilleure amie et qu'avant de partir, il ait eu l'indélicatesse de vider votre compte commun, y compris toutes vos économies. Il vous semblera presque impossible au début de dire à haute voix que vous êtes entièrement responsable de votre situation financière. Mais c'est de loin la meilleure façon de s'en sortir (et personnellement, je crois, la seule). Assumer la responsabilité d'une situation, c'est accepter la vie et ses aléas. C'est une façon de vous dire que vous êtes prêt(e) à redémarrer, que vous avez en vous l'intelligence, la créativité, la force et l'amour pour trouver des solutions. Rester dans le rôle de victime, c'est dire *non* aux circonstances de son existence. Cela ne changera rien à celles-ci mais entravera la recherche des issues adéquates.

Développez vos stratégies pour dépenser moins

Certaines de ces stratégies seront très personnelles, comme la liste écrite de choses à acheter qu'on établit avant d'aller faire ses courses, le budget mensuel auquel on se tient rigoureusement, les soldes... Vous trouverez toutes sortes de "trucs" de ce type dans la plupart des revues de consommateurs. D'autres sont également valables pour tout un chacun. En voici quelques exemples :

- Fabriquez ce que vous pouvez vous-même (confitures, conserves, vêtements, jouets, cadeaux, etc.). Deux ingrédients sont indispensables pour ceci : la créativité et le temps.
- Prenez soin de ce que vous avez, utilisez-le aussi longtemps que cela fonctionne.
- Recherchez la valeur, la qualité et la durabilité, quitte à payer un peu plus cher. À long terme, vous serez presque toujours gagnant.

Payez vos factures avec joie

Chaque fois que vous payez une facture, vous représentez l'abondance de l'Univers pour quelqu'un ou une institution,



à lire :
«Gérer mon argent dans la liberté»,
Pierre Pradervand,
Éditions Jouvence
96 pages, 4,90 €.

« Chaque fois que vous payez une facture,
vous représentez l'abondance de l'Univers
pour quelqu'un ou une institution »

Êtes-vous prêt(e) à gagner des millions ?

- | | |
|--------------------------------------|-----------|
| - Recevoir c'est donner | oui - non |
| - Quitter un conjoint dépensier | oui - non |
| - Faire des cadeaux spontanément | oui - non |
| - Manquer d'argent peut être positif | oui - non |
| - La vraie richesse vient du cœur | oui - non |
| - La dîme | oui - non |
| - Les impôts, de l'arnaque | oui - non |
| - " Qui paie ses dettes s'enrichit " | oui - non |
| - Bravo aux associations caritatives | oui - non |
| - Du foie gras qu'à Noël | oui - non |
| - Une piscine à la maison | oui - non |
| - Porter des fausses marques | oui - non |



+ de non

L'argent vous pose un problème. Il est peut-être même un peu phobogène. Autrement dit, pour ne plus avoir peur inconsciemment d'être riche, n'oubliez pas que billets de banque et monnaie permettent aussi d'aider et de faire plaisir.

Autant de oui que de non

S'il vous arrive de jouer au loto, en fait vous n'y croyez pas vraiment ! C'est dommage car vos réponses objectivent avec certitude une jolie capacité de bon gestionnaire. Et des potentialités pour redistribuer l'argent à bon escient. Alors, envisagez ce moyen de communication comme un fabuleux vecteur de réalisation et non une fin en soi. Vous débloquentez ainsi les résistances qui vous empêchent de jouer gagnant.

+ de oui

Magnifique résultat qui en dit long sur votre façon d'appréhender vos finances. Vous savez donner ce qu'il faut, quand il faut, à qui il faut. D'ailleurs, vous ne vous précipitez pas sur des œuvres de charité. Vous savez trier et ne pas tomber dans des pièges déguisés. Et si, à ce jour, vous n'êtes pas encore fortuné(e), votre bilan laisse augurer un avenir sans souci matériel.

voire l'État qui ne pourrait tourner sans votre contribution. Et quand vous recevez votre paie, vous êtes bien content de cette manne, même si vous avez dû trimer fort pour la gagner. Attitudes identique à avoir avec les impôts ! Les régler avec reconnaissance signifie que vous avez de quoi les payer (À Genève, environ un quart des contribuables ne paie pas d'impôts, tant leur revenus sont modestes. Dans la riche Suisse !). Que ferions-nous sans lumière ou eau potable, sans transports publics ou écoles, sans hôpitaux ou police ? Tous sont payés par nos impôts.

Votre précieuse énergie de vie

Chaque fois que vous faites une dépense significative, demandez-vous : *En ai-je vraiment besoin ?* Et encore : *Cette dépense vaut-elle vraiment x heures de ma précieuse énergie de vie ?* Par exemple, si vous gagnez un salaire net de 10 l'heure et que vous achetez un lecteur CD-cassette pour 150 , vous aurez donné 15 heures de votre énergie de vie pour l'acheter. Cela vaut peut-être la peine. Par contre, donner 1 500 heures d'énergie de vie pour une voiture, qui vous avalera en plus le cinquième de votre salaire mensuel, nécessite de réfléchir sérieusement avant de faire l'achat !

Osez demander la vraie valeur de vos services

Une dimension importante de votre intégrité financière

consiste à oser demander la valeur des services que vous offrez. Ce ne sont là que quelques pistes. Une des plus importantes est la simplification de la vie. Elle consiste dans tous les domaines à remplacer la quantité par la qualité, le stress effréné et inutile par un rythme plus serein, l'accumulation matérielle par la richesse intérieure, la course vers l'avenir par le vécu de l'instant présent, l'apparence et le paraître par la vraie substance de l'être. Déjà, dans nos pays, des dizaines de millions de *créatifs culturels* vont dans cette direction, comme le souligne le livre de Paul H. Ray et Sherry R. Andersen, *L'émergence des créatifs culturels*. C'est un des secrets les mieux gardés de la planète. Si les médias n'en parlent pas plus, c'est parce que nos gouvernants ont terriblement peur de l'impact que pourrait avoir sur nos sociétés la prise de conscience que le mode de vie fou qu'on nous propose satisfait de moins en moins de personnes et que des dizaines de millions d'entre elles commencent à changer radicalement de style de vie... ■

Pierre Pradervand

Pour la qualité de votre habitat : la terre cuite, un matériau « santé » par excellence

Issue du milieu naturel, la brique de terre cuite, de nature entièrement minérale, ne présente aucune toxicité pour l'Homme et son environnement.

Des murs sains

La teneur en eau de la terre cuite est proche de zéro. En hiver, la brique absorbe cinq fois moins d'eau que les autres matériaux. Ne contenant ni polluants, ni allergènes, elle évite la prolifération d'hôtes indésirables (moisissures et acariens). La salubrité de la maison est préservée, les murs demeurent sains.

Confort de vie + économie d'énergie

L'isolation de la paroi par rapport à une solution habituelle apporte un gain de résistance thermique de 0,5 cm² C/W, ce

qui équivaut à 2 cm d'isolant. La brique de Toulouse « **OPTI-BRIC PV** », très alvéolée, permet de réaliser des économies d'énergie et vous enveloppe dans un confort de vie.

Respect de l'environnement

« **Demeure de Provence Sud** » a choisi de respecter l'environnement en s'inscrivant dans la démarche du développement durable. Pour preuve, l'utilisation de la terre cuite depuis le plancher, en passant par les murs, pour s'achever par la toiture en tuiles vieilles, garanties 30 ans.

Une équipe accueillante et professionnelle est à votre service pour vous guider et vous conseiller dans votre projet de construction BIO.



DEMEURE de PROVENCE SUD

Constructeur depuis 16 ans



CONSTRUCTION

« Le nouveau confort dans des matériaux nobles d'antan »

Spécialiste de la brique rouge HAUTE ISOLATION

Nos garanties :

- Prix fermes et définitifs
- Délais de livraison
- Parfait achèvement des travaux
- Bancaire
- Décennale
- Biennale
- Dommage ouvrage



Grand choix de terrains dans notre région (84, 13, 30, 26)

Société DPS - Avenue François Lascour - BP 48 - 84 132 Le Pontet cedex- Tél. : 04 90 32 83 00
www.dps-villas.com - e-mail : dpslepontet@wanadoo.fr



Jean-Marie BATAILLE

s'adresse à vous pour vous informer.

Il se fera un plaisir de vous répondre, dans ce périodique, sur tout sujet qui vous intéresse particulièrement en

BIOMAGNETISME HUMAIN®

Chers lecteurs,

Grâce aux Formations qui vous sont proposées, vous aurez le grand plaisir d'apprendre le **BIOMAGNETISME HUMAIN**. Cet enseignement a pour raison de vous donner des **MOYENS ENERGETIQUES UTILES A LA GUERISON**.

C'est très bien de vouloir se consacrer à autrui, mais à condition de bien se former, car **personne n'a le droit de faire n'importe quoi avec la santé des malades**.

SEUL UN ENSEIGNEMENT DE GRANDE QUALITE PERMET DE TRANSMETTRE UNE VERITABLE COMPETENCE PERFORMANTE ET SANS AUCUN RISQUE POUR LES SOUFFRANTS ET CELUI QUI SOIGNE.

LE BIOMAGNETISME HUMAIN relègue très loin les empiriques pratiques du magnétisme. Les techniques sont logiques, efficaces, rapides et sûres. La différence est considérable et **permet des succès inaccessibles autrement, sans aucun danger pour votre santé, ce qui est primordial !**

Vous disposerez de moyens extraordinaires pour satisfaire, au delà de vos espérances, votre désir de changer de vie ou de vous perfectionner professionnellement.

Vous accéderez à la compétence qui vous permettra d'aider à résoudre les souffrances morales et physiques de ceux qui vous attendent.

En devenant Biomagnétiseuse ou Biomagnétiseur vous accomplirez une des plus belles missions sociales qui existent, en pratiquant des actes nobles et valorisants qui feront votre renommée. En outre vous en vivrez honorablement.

Vous aurez la fierté d'avoir suivi une vraie formation professionnelle déclarée, sous contrôle des Services du Ministère du Travail, ce qui peut vous permettre de demander une prise en charge financière.

BIEN APPRENDRE C'EST ACCEDER A LA VERITABLE CONNAISSANCE QUE VOUS METTREZ EN APPLICATION POUR VOTRE PLUS GRANDE JOIE.

Témoignage, parmi beaucoup d'autres, de Madame G. *"j'ai appris des choses extraordinaires que je pouvais appliquer tout de suite avec des résultats tangibles. Tout cela avec des gestes simples et des protocoles très faciles... j'ai reçu beaucoup plus que ce à quoi je m'attendais. Il n'était plus question d'argent, le cadeau était immense. Quelle merveille!*

Le stage est un moment fort et inoubliable de ma vie"

Ecrire à : **Jean-Marie BATAILLE**, 10 rue de Fécamp 75012 - PARIS

APPRENEZ A PRATIQUER

LA VÉRITABLE MÉDECINE FONDAMENTALE DE L'HOMME APPELÉE

BIOMAGNÉTISME HUMAIN

L'ART DE REDONNER LA SANTÉ GRACE A VOS PROPRES ÉNERGIES

FORMATION DÉCLARÉE DE RENOMMÉE INTERNATIONALE

Pour hommes, femmes, débutants ou non, de toutes conditions sociales et religieuses, désirant œuvrer dans un but louable en rejetant tout esprit de secte.

Cours exclusifs, faciles à assimiler et abordables.



SITUATION D'AVENIR GRATIFIANTE pour :

- jeunes rêvant d'une belle carrière libérale
- ceux qui veulent rebondir dans un métier indépendant
- praticiens médicaux, paramédicaux, infirmiers, ostéopathes, kinésithérapeutes, esthéticiennes, etc... voulant se doter de **moyens performants supplémentaires**
- retraités cherchant à occuper leur temps utilement
- tous ceux qui désirent soigner leur entourage

Vous recevrez un solide et rapide enseignement très efficace, sans danger, ni connaissance particulière, vous initiant aux découvertes

de

JEAN-MARIE BATAILLE,

*Chercheur en énergies biologiques
Docteur en Médecine Naturopathique (GB),
Lauréat du Mérite et Dévouement Français pour services exceptionnels rendus à la Collectivité Humaine.
Lauréat de l'Académie des Arts, Sciences et Lettres.*



VOUS AUREZ UNE GRANDE COMPÉTENCE

ouvrant à la formation de **DRAINNO-LYMPHOLOGUES®**, spécialistes en vrais **Drainages Lympatiques Rénovateurs**, donnant des résultats spectaculaires immédiats, et en **Massages Rénovateurs®**.

Possibilité, ensuite, de devenir

MAITRE EN CHIRURGIE IMMATERIELLE®



CERTIFICATS DE STAGES

Vous aurez la faculté de vous inscrire à **L'ORDRE DES BIOMAGNÉTISEURS (non médical)** qui régit et protège l'exercice du biomagnétisme humain.
www.ordre-biomagnetiseurs.com

NOM : _____
Adresse : _____
Téléphone : _____
désire recevoir la documentation gratuite

DOCUMENTATION GRATUITE
IFACE : 10, rue Fécamp 75012 Paris
Tél. : 01 43 40 07 95 • Fax : 01 43 44 57 15
internet : www.biomagnetisme.com

© 2006 IFACE

Une sélection Signes & sens magazine

- >Baignoire monocoque issue de la technologie marine
- >96 coloris
- >Sur mesure
- >Rigidité assurée par sa structure
- >Remplissage/vidage rapide
- >Etanchéité parfaite de la porte
- >Service technique pour la pose et l'après vente dans toute la France

disanit
Facilitez-vous la salle de bain

Baignoires à porte

Fabrication française

disanit
BP 6072 - 69604 VILLEURBANNE CEDEX
14 rue Louis Maynard - 69100 VILLEURBANNE
TÉL : 06 75 78 26 33 - FAX + (0) 450 58 79 24
mail : contact@disanit.com - site : www.disanit.com

www.disanit.com



ÉVOLUEZ AVEC LES CRISTAUX
tout ce que l'on peut faire avec les minéraux

- Sur 100 m² un choix unique en Europe
- 1500 cristaux de roche originaires de 9 pays
- 200 géodes d'améthyste (3 à 250 kg)
- 400 minéraux bruts ou roulés pour thérapie
- 500 sortes de colliers, bracelets, pendentifs
- 4000 pièces de collection, fossiles, etc.

NOUVEAU !

- CATALOGUE-LIVRE (88 pages) comprenant :
- 550 MINÉRAUX différents, leurs photos et CONSEILS D'UTILISATION
- Le tarif de toutes les déclinaisons

MINÉRALES DO BRASIL

Grossiste importateur et magasin détail
86 rue de Miromesnil - 75008 PARIS
Tél : 01.45.63.18.66 - 10h / 19h - nocturne mardi 20h
Recommandé "PARIS PAS CHER" depuis 1988
Envoi catalogue-livre ESO-55 contre chèque 10 euros déductible du 1er achat

Ou consulter notre site : www.midobras.com

Les champs pulsés
UNE TECHNOLOGIE BREVETÉE
DE CHAMPS MAGNÉTIQUES PULSÉS
Une action douce et non évasive



Le pulseur NTS est un appareil de dernière génération qui dispose d'une technologie de balayage de fréquences de grande précision brevetée.

La technologie des champs magnétiques pulsés a fait l'objet de grands nombres d'études scientifiques, tant en France qu'au niveau international. Cette technologie d'avant-garde donne des résultats démontrés et ceci avec une sécurité et un confort inégalé. Conseil d'utilisation : 3 séances de 20 mn par jour sur les zones douloureuses ou à traiter.

Si vous souffrez de maladies chroniques comme par exemple les rhumatismes, voici trois bonnes raisons d'utiliser les champs magnétiques pulsés :

- 1) Les champs magnétiques pulsés permettent d'obtenir des résultats exceptionnels et ceci même lorsque les autres thérapies sont en échec.
- 2) La thérapie par champs magnétiques pulsés est particulièrement sûre. Des dizaines d'études médicales ont démontré depuis plus de vingt ans que cette technologie est très douce et d'une sécurité inégalée.
- 3) Les champs magnétiques pulsés sont extrêmement économiques. Par conséquent, si vous avez la chance d'avoir la possibilité de tester un appareil générant des champs magnétiques pulsés, n'hésitez pas une seconde. Les résultats sont étonnants et vous avez tout à gagner.

le dos AGILE
Specialiste du dos et des produits de bien-être

- Adoptez une meilleure assise grâce aux sièges Assis Genoux, LOTUS et Backfriend;
- Assainissez l'air de votre maison grâce aux fontaines Magic Sky et Toniseurs;
- Améliorez le confort de vos cervicales avec nos oreillers;
- Combattez vos douleurs avec les bandes élastiques avec ambre.

Demandez notre CATALOGUE GRATUIT

LE DOS AGILE
77 Bd. Auguste Blanqui - 75013 PARIS
Tél. 01 45 81 05 14 - Fax. 01 45 80 47 27
www.dosagile.com - www.lemieuxvivre.com

Nom.....Prenom.....
Adresse.....
CP.....Ville.....

PROMECO'H
Promotion pour l'eco-habitat

LAUREAT ADEME
Concours "projet exemplaire"

PROMOTION POUR L'ECO-HABITAT
PROJETS IMMOBILIERS À TAILLE HUMAINE
POUR LE DÉVELOPPEMENT DURABLE

BIO-CONSTRUCTION
ÉNERGIE SOLAIRE
FENG SHUI
ÉCO-AMÉNAGEMENT

PROMECO'H SARL
16, Les Campagnes du Pesquier - 13120 GARDANNE
Tél : 04 42 58 07 87 / Fax 04 42 51 59 25
Email : contact@promeco-h.com

L'ACUPUNCTURE ÉLECTRONIQUE
SANS AIGUILLE Facile à utiliser

China-Punct
■ Détecteur : le voyant lumineux s'allume dès que l'on se trouve sur le point d'acupuncture
■ Stimulateur : Tonification (+), Dispersion (-)

Organomètre
■ Donne un bilan énergétique de santé, objectif, rapide, précis
■ Indique les excès ou les insuffisances énergétiques avant stimulation
■ Permet de contrôler les résultats après stimulation

Tous les bienfaits de l'acupuncture sont à votre portée pour plus de 400 indications concernant :

- la peau
- les veines et les artères
- les muscles
- les articulations
- les organes
- les nerfs et les émotions
- le psychique et le mental
- contre le tabac etc...

Médaille de bronze, concours LEPINE, Paris 2001

MARKETING EXPORT
38, RUE DE BERRI 75008 PARIS
Tél/Fax : 01.42.77.73.33

Je désire recevoir une documentation gratuite

Mme, Melle, Mr
Adresse
CP Ville
 THÉRAPEUTES PARTICULIERS CONTRE LE TABAC

Miroirs chauffants aux infrarouges longs

Une chaleur naturelle qui pénètre au cœur de la cellule (tel un rayon du soleil levant), pour un maximum de circulation énergétique, écologique et économique à domicile. Un autre concept de chauffage, sans assèchement de l'atmosphère, évitant l'humidité et la circulation de poussière dans l'air, pour une consommation de moins d'un euro par 24 heures (avec prise thermostatique : 1 euro par 72 heures !) Nos animaux, nos plantes, toute l'atmosphère environnante, revivent ! Réduit moisissures, humidité, salpêtre.

Alpaconfort 400 / 800

prix : 400w : 360 €
600w : 580 €
800w : 680 €

Existe aussi sans miroir colonne chauffante - 900w - 790 €

Renseignements :
04 76 05 38 53
06 60 55 38 53
email : cleyet-merle.philippe@wanadoo.fr
www.perso.wanadoo.fr/bionature

Philippe CLEYEY-MERLE - 110 route de la gare - 38140 LA MURETTE

Votre agenda bien-être

CONGRÈS MONDIAL DE LA SANTE MENTALE DE L'ENFANT - PARIS

« Les univers de la relation du bébé : famille, communauté, culture »
Du 8 au 12 juillet 2006 - Cité des sciences de la Villette
Tél : 001 517 4323793

SALON BIEN-ÊTRE ET VOYANCE - NICE

Du 14 au 25 Juillet 2006
Palais de la Méditerranée - Promenade des Anglais
Organisation : Acp animation
Tél : 06 80 20 31 07

ATELIER SUR LE THÈME DE LA PEUR - LAUSANNE

par Nadine Debéaz
23 juillet 2006 - Centre de praticiens de la méthode Grimberg
Tél : 021 323 19 08

3ème SALON DU BIEN-ÊTRE ET DES MÉDECINES DOUCES BERGERAC

Du 29 au 30 juillet 2006 - Salle Anatole France
Tél : 05.46.90.11.52

RENCONTRES ETHNOLIA - LES MËES

Écologie et bien-être
3 août 2006
Tél : 04 92 79 82 22

CONGRÈS : 6ème CONGRÈS INTERNATIONAL DE PSYCHOLOGIE SOCIALE EN LANGUE FRANCAISE GRENOBLE

Du 30 août au 2 septembre 2006
olivier.desrichard@univ-savoie.fr - www.lps.univ-savoie.fr

SALON BIEN-ÊTRE ET VOYANCE - CANNES

Du 3 au 15 août 2006 - Sofitel Méditerranée
Organisation : Acp animation
Tél : 06 80 20 31 07

SALON VALÉRIANE - NAMUR

Du 1er au 3 septembre 2006 - NAMUR Expo
Tél : 081/32 30 50

SALON RENTREZ ZEN - PARIS

Du 14 au 18 septembre 2006 - Espace Champéret - Spas Organisation
Tél : 01 45 56 09 09

COLLOQUE INTERNATIONAL : PARIS

« Persécution des femmes, mobilisations sociales et droit d'asile »
Du 15 au 16 septembre 2006 - Université Panthéon Sorbonne
Tél : 01 43 25 05 42

CONFÉRENCE COGOLIN :

« Vivre la perte, grandir par le deuil »
par Serge Vidal
Du 15 au 17 septembre 2006 - Centre Trimurti
Tél : 00 32 26 33 37 82

CONGRÈS : 36ème CONGRÈS EUROPEEN DES THÉRAPIES COGNITIVES ET COMPORTEMENTALES - PARIS

Du 20 au 23 septembre 2006
Tél : 01 40 64 20 00

SALON VIVEZ NATURE - PARIS

Du 21 au 25 septembre 2006 - Cité des sciences La Villette
www.vivez-nature.com

AUTOMNALES DU BIEN-ÊTRE - CLERMONT-FERRAND

Du 7 au 9 octobre 2006 - Polydôme
Tél : 04 32 74 26 39

SALON ARTÉMISIA - MARSEILLE

Du 21 au 23 octobre 2006 - Parc Chanot
Tél : 04 42 96 00 83

3ème SALON DU BIEN-ÊTRE ET DES MÉDECINES DOUCES - La ROCHE/YON

Du 3 au 5 novembre 2006
Tél : 05.46.90.11.52



« Cuisinez sain pour votre bonne santé
et votre bien-être »

Garantie à vie !
sur les ustensiles



www.abe-fr.com

Conçu dans un acier
inoxydable 18/10

- Nos produits sont conçus pour aller sur tous les feux.
- Cuire sans rajouter d'eau à l'étouffée.
- Cuire sans matières grasses.

en vente dans les **magasins Bio coop**

10 Parc Club du Millénaire - 1025 rue Henri Becquerel
34000 Montpellier
tél : 04 67 65 24 65 - fax : 04 67 65 39 85

Recevez gratuitement le produit de votre choix! En ne payant que les frais d'envoi, soit 5 Euros - Valable pour une boîte de 60 gélules et bénéficiez de prix exceptionnels

Bénéficiez de prix réduits en commandant via internet sur www.dieta-natura.com

ETAT GENERAL	Plantas non irradiées	Prix en Euros	Qté	60 gélules	Qté	200 gélules	TOTAL
Gomphréna	360 mg	Tonique amazonien contre le stress et la fatigue		3,50 e		9,50 e	
Chlorella Pyrenoidosa	300 mg	Dynamisant, et capteur de métaux lourds		4 e		11 e	
Ginseng	400 mg	Tonifiant, stimulant, le célèbre tonique		3,50 e		9,50 e	
Spiruline	240 mg	Grandes vertus nutritives en protéines, vitamines et minéraux		3,50 e		9,50 e	
Guarana	390 mg	Tonique général amazonien		3,50 e		9,50 e	
Multi-Vitamines et minéraux	370 mg	11 vitamines et 9 minéraux (2 gélules équivalent aux AJR)		3,50 e		9,50 e	
Gelée Royale	250 mg	Pure lyophilisée, le meilleur de la nutrition		5,50 e		15,50 e	
Acérola	Vitamine C	naturelle en comprimés de 2g dosés à 25%, 80 comprimés.		3,50 e		9,50 e	
Magnésium	300 mg	Mélange spécial au gluconate pour une meilleure assimilation		3,50 e		9,50 e	
Schizandra	350 mg	Régulateur du métabolisme		4 e		11 e	
ARTICULATIONS							
Harpagophytum	300 mg	Pour le bien-être de vos articulations		3,50 e		8 e	
Lithothamne	400 mg	Une véritable mine de minéraux et d'oligo-éléments		3,50 e		8 e	
Prêle	280 mg	Reminéralisant		3,50 e		8 e	
Bambou	250 mg	Une mine de silice naturelle		3,50 e		8 e	
Cartilage de requin	400 mg	Pour renforcer vos articulations		4 e		12,50 e	
Foie de Flétan	500 mg	l'ami de l'os, riche en vitamines A et D		3,50 e		9,50 e	
Chondroïtin + Glucosamine	450 mg	Confort articulaire (Glucosamine, chondroïtin, magnésium, vit C, silice, etc.)		5,50 e		15,50 e	
POUR VOUS MADAME							
Bourrache (capsules huileuses)	500 mg	lère pression à froid pour les peaux sèches et dévitalisées		5 e		12,50 e	
Gattiliez	300 mg	Bien-être de la femme		3,50 e		8 e	
Onagre (capsules huileuses)	500 mg	lère pression à froid pour les symptômes prémenstruels		5 e		12,50 e	
Anti-radicalaire	380 mg	Complexe anti-âge à base d'opc de raisin, de lycopène et sélénium.		5,50 e		15,50 e	
Yams Mexicain	330 mg	Dioscoréa Villosa, pour le bien-être de la femme		3,50 e		8 e	
Bactéries lactiques	300 mg	Ventre Plat, Mélange de 7 souches probiotiques		3,50 e		9,50 e	
Complexe ménopause	300 mg	Yam, soja, salsepareille, donquai, gattiliez, HE de sauge, isoflavonne, damiana.		3,50 e		9,50 e	
POUR VOUS MONSIEUR							
Pépin de courge (huile)	500 mg	Pour votre confort urinaire		5 e		12,50 e	
Muirapuama	270 mg	Tonique amazonien musculaire et sexuel		3,50 e		9,50 e	
Tribulus Terrestris	325 mg	Vigueur sexuelle hommes ou femmes		4 e		11 e	
Tonique Sexuel	300 mg	Maca, tribulus, millepertuis, ginseng, sarréne, damiana, zinc, levure de sélénium.		3,50 e		9,50 e	
Complexe prostate	300 mg	Pollen, saw palmetto, ortie racine, pépin de courge, magnésium, méthionine, vit. B1, B2		3,50 e		9,50 e	
SOMMEIL - NERVOSITE							
Millepertuis	280 mg	Détente, sérénité		3,50 e		8 e	
Aubépine	320 mg	L'ami du système nerveux et du coeur		3,50 e		8 e	
Houblon	280 mg	Relaxant		3,50 e		8 e	
LIGNE - MINCEUR							
Thé vert	400 mg	L'ensemble de la ligne minceur: 5 boîtes de 200 gél. + 1 crème minceur => 47 Euros				47 e	
Algues (complexe)	300 mg	Draineur, idéal pour compléter un régime		3,50 e		8 e	
Garcinia cambodgia	240 mg	Complément idéal pour un régime (gymnema sylvestre, spiruline, chlorella, fucus, laminaire...		3,50 e		9,50 e	
Chitosan	240 mg	Empêche le stockage des graisses		3,50 e		9,50 e	
Ananas / Papaye	350 mg	aide à l'amincissement ou <input type="checkbox"/> Nopal 270 mg (cochez la case)		3,50 e		9,50 e	
Crème minceur	200 ml	Digestion facile et ventre plat		3,50 e		8 e	
		Préparation innovante pour raffermir les tissus, combattre la cellulite.				5,50 e	
CIRCULATION							
Gui	300 mg	L'ami de la tension		3,50 e		8 e	
Ginkgo biloba	280 mg	Pour une meilleure micro-circulation		3,50 e		8 e	
Circulation veineuse	310 mg	Vigne rouge, cyprès, marron d'inde, noisetier, hamamélis, gui		3,50 e		9,50 e	
Complexe Coeur	300 mg	Gui, aubépine, olier, ail, reine des prés, bambou, pourpier, gugal, lécithine de soja		3,50 e		9,50 e	
POUR VOS DÉFENSES IMMUNITAIRES							
Nigelle (capsules huileuses)	500 mg	Nigella Sativa (kalinji), huile de cumin noir		5 e		12,50 e	
Squalène (capsules huileuses)	500 mg	Huile de foie de requin, l'ami de vos artères		5 e		12,50 e	
Shitaké	240 mg	Le célèbre champignon chinois		4 e		11 e	
Ipé-roxo-lapacho	280 mg	Pour renforcer vos défenses immunitaires		3,50 e		9,50 e	
LES PRODUITS DU MOIS							
OMEGA 3	500 mg	65% d'omega 3, Pour les artères et contre le stress		5 e		12,50 e	
Bixa	450 mg	Prépare la peau au bronzage		3,50 e		9,50 e	
Silice Organique à boire	500 ml	Pour 1 mois d'utilisation				12,50 e	
Germe de Blé	285 mg	Anti-oxydant (capsules huileuses)		3,50 e		8 e	
Propolis	300 mg	Protection pour l'hiver		5,50 e		15,50 e	
Chardon Marie	250 mg	Protecteur de la cellule hépatique		3,50 e		8 e	

SITE WEB :
www.dieta-natura.com

**CONSEILS AU
N° VERT :**
00 800 32 46 36 10

**Attention pour la suisse:
Affranchissez votre
courrier à 0,55 cts
(timbre bleu)**

**OFFRE
EXCEPTIONNELLE
valable jusqu'au 31/10/06**

(ETRANGER et DOMTOM - 10E) PORT 5 E
SAS33 TOTAL en Euros

BON DE COMMANDE à expédier à :
DIETI-NATURA
POSTFACH 229 - 2882 BASEL - SUISSE
Tél : 00 41 32 461 36 08 - Fax : 00 41 32 461 32 58
Ou commandez sur : www.dieta-natura.com
R : CH-670.3.003.742-7

Je choisis de recevoir gratuitement une boîte de 60 gélules de pour cela je joins un chèque de 5 Euros
 Avec mon cadeau, veuillez prendre note de ma commande.
Je joins mon règlement : Chèque
ou carte bancaire n° expire le . . . / . . .
Nom : Prénom : Crypto (3 chiffres au dos) : . . .
Adresse :
code postal / pays : Signature :
Ville : Tél. :

Sens bio

Déjeuner sur l'herbe

On n'ira pas forcément bien loin, c'est dit : « On fait un pique-nique dans le jardin ! » Ah oui, il faut accrocher le hamac, tout le monde en rêve, d'abord trouver les deux arbres, la bonne distance... et puis distribuer des coussins, étaler des nattes sur l'herbe. Tout est prêt à la cuisine, on transporte bols et saladiers, chacun prête main-forte. Un seau de glaçons pour tenir les bouteilles aux frais, un panier de fruits... Le garde-manger est organisé pour ne plus avoir à se lever... Juste s'allonger à l'ombre en prenant une touffe de thym comme oreiller, manger un peu avec les doigts, regarder les feuilles des oliviers scintiller, deviner combien de cigales se sont mises à chanter... soupirer : « Ce qu'il fait chaud ! »...

Menu

Œufs mimosa en feuille verte
La salade de riz complet aux courgettes
Les brochettes satay au sarrasin, sauce au miel et sauce épicée à la tomate
Salade de melon à la fleur d'oranger

Ingrédients

(Marché pour 6 personnes)

Les œufs mimosa

6 œufs
3 fromages de chèvre frais ou semi-frais
6 c. à s. de pâte d'olives noires
sel, poivre, ciboulette

Le nid de salade verte

1 belle laitue

Ingrédients

(Marché pour 6 personnes)

1 verre de riz complet
3 courgettes
3 c. à s. d'huile de colza
1 c. à c. de vinaigre balsamique
1 cébette
ciboulette ou menthe

Ingrédients

(Pour une douzaine de brochettes)

4 gousses d'ail
1 oignon
1 blanc de poireau
ou 1 demi (petite) courgette râpée
quelques feuilles de céleri
2 tasses de flocons de sarrasin
1 c. à s. de sauce de soja (facultatif)
1 c. à s. de sésame, du sel (ou du gomasio)
1 c. à c. de curry Colombo
farine de sarrasin, lait végétal
12 bâtons secs d'aneth ou fenouil sauvage
(12 cm environ)

Œufs mimosa en feuille verte

Dans un grand saladier où tout le monde pourra piocher, entassez ces petits paquets noués : des œufs surprise enrobés d'une feuille de salade verte.

Faites cuire les œufs 10 minutes pour qu'ils soient durs. Préparez les liens de ciboulette en plongeant 6 brins dans une eau bouillante juste quelques secondes. Ils deviennent souples et faciles à travailler, ils vont vous permettre de faire tenir la feuille de salade autour de chaque œuf. Coupez les œufs en deux, ôtez les jaunes que vous écrasez avec le fromage de chèvre et la tapenade. Goûtez pour ajuster l'assaisonnement du mélange, remplissez chaque demi-blanc d'œuf de cette préparation. Reconstituez les œufs entiers en posant les moitiés l'une sur l'autre. Enrobez chaque œuf ainsi farci avec une feuille de salade (entière ou non, vous pouvez simplement déchirer un morceau de vert, plus souple), nouez d'un brin de ciboulette. Il restera sûrement encore un peu de farce... remplissez d'autres petits « fagots » de salade verte. Réservez au frais.

Salade de riz complet aux courgettes

Une salade qui se décline également très bien avec des aubergines ou des carottes cuites de la même façon. À servir dans de petits bols.

Mettez le riz complet à cuire. Faites cuire à l'étouffée les courgettes en demi-rouelles assez larges. Dans un saladier, préparez la sauce en mélangeant l'huile, le vinaigre et la cébette émincée. Salez, poivrez. Versez les courgettes et le fond de leur jus de cuisson puis, incorporez le riz cuit. Cette salade peut se déguster aussi bien tiède que très fraîche. Saupoudrez de ciboulette émincée (ou de menthe ciselée).

Brochettes satay au sarrasin, sauce au miel et sauce épicée à la tomate

Le fenouil sauvage que l'on ramasse au jardin ou le long des chemins en été servira de bâtons pour ces mini-brochettes aux deux sauces, l'une sucrée-salée, l'autre un peu relevée. Une recette dont la préparation est exclusivement réservée aux enfants !

Les brochettes satay

Faites revenir l'ail écrasé, l'oignon, le céleri et le poireau émincés dans quelques cuillerées d'huile d'olive. Versez dans un saladier avec les flocons de sarrasin, incorporez la sauce de soja, le sésame (ou le gomasio), le curry, mêlez le tout en ajoutant quelques cuillerées de lait de riz et de la farine de sarrasin de façon à obtenir une pâte qui se pétrit.

Ingrédients

La sauce au miel

4 c. à s. de miel liquide
4 c. à s. de sauce de soja
2 pincées de cannelle
2 pincées de poivre
8 c. à s. d'huile de tournesol
2 c. à s. de sésame

La sauce épicée à la tomate

1 pointe de couteau de piment
2 c. à s. de sauce de soja
3 c. à s. d'huile d'olive
200 g de coulis de tomates

Procédez de la manière suivante : formez une boulette (de la taille d'une grosse prune) avec les mains humides, au milieu posez le bâton sec de fenouil et façonnez la brochette. Aplatissez la pâte pour la faire adhérer sur la moitié de la longueur du morceau de fenouil. Farinez-la en la posant dans une assiette contenant de la farine de sarrasin. Quand toutes les brochettes sont prêtes, posez-les dans une grande poêle huilée, faites bien cuire la première face avant de les retourner. Bien grillées, on les tient par le bâton de fenouil pour les tremper – au choix de chacun – dans les sauces ci-dessous expliquées.

Pour la sauce au miel

Délayez le miel avec la sauce de soja, ajoutez la cannelle, le poivre et incorporez en dernier l'huile de pépins de raisins. Saupoudrez de graines de sésame.

Pour un bol de sauce épicée à la tomate

Délayez le piment avec la sauce de soja, ajoutez l'huile d'olive, puis le coulis de tomates. Servez frais.



Ingrédients

(Marché pour 6 personnes)

2 melons bien mûrs
4 c. à s. de miel d'oranger ou de romarin
4 c. à s. d'eau de fleur d'oranger (hydrolat)

Salade de melon à la fleur d'oranger

Rafraîchissant, les cubes de melon sont imprégnés d'un parfum de fleurs...

Dans une petite casserole, faites fondre le miel avec un verre d'eau. Éteignez le feu et rajoutez l'eau de fleur d'oranger.

Coupez le melon en tranches et ôtez la peau, détaillez en petits cubes dans un compotier. Versez le sirop parfumé et mélangez. Placez au frais quelques instants avant de servir. Décorez d'une grappe de groseilles ou d'un brin de romarin.

*Pour en savourer plus :

« Fêtes bio », Valérie Cupillard. Photographies, Philippe Barret et Delphine Chartron, La plage éditeur.

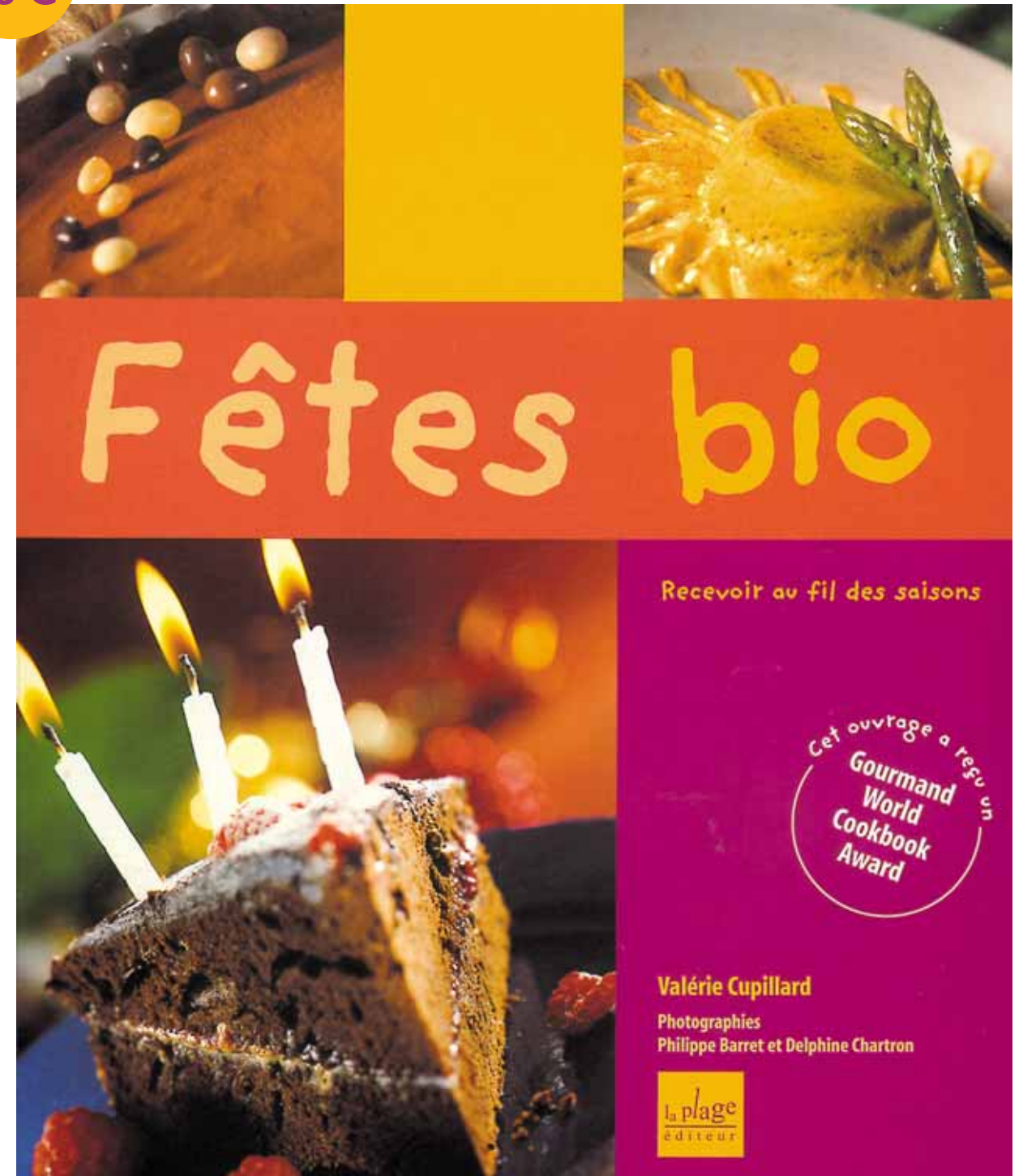
L'agriculture biologique

L'agriculture biologique est un mode de production agricole respectueux de l'environnement et du vivant. Les agriculteurs bio sont soumis à des cahiers des charges qui réglementent la production végétale et animale. Ils doivent se plier à des règles strictes et à des contrôles réguliers. Ils n'utilisent ni engrais, ni pesticides de synthèse mais appliquent des techniques spécifiques : rotation de cultures, compostage des déchets, culture d'engrais vert, désherbage thermique etc. Ce sont des organismes de contrôles agréés par le Ministère de l'Agriculture qui délivrent aux producteurs et aux transformateurs l'autorisation d'apposer sur leur produits le logo français « AB » ou le logo européen. Certains agriculteurs, plus exigeants, choisissent des certifications complémentaires, comme « Nature et progrès » ou « Demeter ».



25 €

Ne cherchez plus, vous êtes bien en cuisine bio : là où l'on prend le temps de choisir le meilleur, de cuire doucement, de goûter aux saisons, de respecter la vie...



Fêtes bio

Recevoir au fil des saisons

Cet ouvrage a reçu un
Gourmand
World
Cookbook
Award

Valérie Cupillard

Photographies
Philippe Barret et Delphine Chartron



www.laplage.fr / edition@laplage.fr

L'îlot parfums devient

EssenCielles

NON aux O.G.M.

La plus belle gamme d'

HUILES ESSENTIELLES HUILES VEGETALES et HYDROLATS BIO

Demandez nos références
et respirez la différence

EssenCielles 05.53.41.96.18
rue de la poste 06.11.46.39.50
47110 le Temple sur lot 04.90.26.76.45
Bientôt sur ludarome@wanadoo.fr
www.huiles_essentielles_bio.com

L'Odontella Aurita

Source végétale d'acides gras
Oméga-3, EPA et DHA

L'Age Vert S.A.R.L.
BP 90020
28 rue du Viaduc
60270 Gouvieux
Tél 03 44 57 30 68
Fax 03 44 57 27 04

L'Age VERT

Avec l'extrait de feuille d'olivier
Renforcez votre bien-être
Réactivez l'équilibre naturel de votre corps
Le d-Lenolate est le principe actif de la feuille d'olivier
L'incourtournable du système immunitaire

Arbre de vie
www.arbre-de-vie.com

Pour recevoir une brochure : L'Arbre de Vie Sarl, 3, rue Jacques Morin, 36240 Ecueillé, Tel : 02 54 40 47 92

A l'arbre de Vie,
nous sélectionnons
pour vous
les produits les plus
purs.
Notre devise est
simple :
vous apporter toute
la bonté de la nature,
rien d'autre !

Conception & réalisation : Service Production 06 11 65 64 85

Bouleau & Argousier

Bien-être et vitalité

Aidez votre organisme à éliminer, avec la sève de bouleau, riche de 15 oligo-éléments ; et faites le plein d'énergie avec le jus d'argousier, végétal très riche en vitamine C et en silice, il associe naturellement 7 vitamines et 9 minéraux.

100 % BIO

Je désire recevoir 2 flacons de 500 ml de préparation de sève de Bouleau et 2 flacons de 200 ml de jus pur d'Argousier au prix de 47 € (port compris).

J'expédie mon chèque à l'ordre de : GAYRAL SARL - Service commandes - Le Clapier - 05260 Champoléon

Je désire recevoir une documentation et la liste des points de vente.

NOM : _____ Prénom : _____
Adresse : _____
CP : _____ Ville : _____

Tél : 04 92 55 93 56 - Fax : 04 92 44 11 40
www.argousier-bouleau.com

esprit Tahiti

esprit Tahiti®

esprit Tahiti - Jade - Chemin du Grand Bourborel - 13210 St Remy de Provence - RCS 433 971 348 - Tél & fax : 04 90 92 67 63 email : espritahiti@free.fr

COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

- NONI
- PAPAYE
- GINGEMBRE
- PAMPLEMOUSSE

VANILLE de Tahiti
des îles de TAHAA & RAIATEA

Epice la plus coûteuse après le safran, la Vanille Tahitensis est une épice rare et recherchée pour son arôme puissant, sa texture souple et sa gousse huileuse, nécessitant un dosage plus faible.

TAMANU "Original"
Le label et la charte de qualité de Tahiti

Le "Ati" (arbre sacré des polynésiens) a retrouvé son blason d'antan avec la commercialisation d'une huile aux qualités régénératrices et apaisantes.

Découvrez les plaisirs et la qualité de la nature polynésienne
Demandez notre documentation gratuite :

Nom, Prénom : _____
Adresse : _____
Code Postal : _____ Ville : _____

Les Oméga 3 et votre santé

Le confort Jeunesse + Cœur + Joie de vivre

Huile Inca Inchi
Origine : Pérou
Conditionnement : en flacon airless
Les graines d'Inca Inchi croissent sur une plante amazonienne. Elles sont cultivées par les Incas pour leur forte teneur en protéines en Oméga 3 (48%), en Oméga 6 (34%) soit 84% d'acides gras polyinsaturés ainsi qu'en Vitamines A et E naturelle.

+ Oméga 6000
Huiles des petits poissons des mers froides, dosé à 60%

Les apports en Oméga3 à la fois d'origine végétale, Huile Inca Inchi et d'origine marine Oméga6000 associés, assurent tonus pour l'hiver, réduisent le taux de cholestérol, régulent les paramètres vasculaires, améliorent les défenses immunitaires donnent un meilleur équilibre du comportement facilitent l'adaptabilité, évitent l'agitation...

En 2005, nous sommes tous carencés en Oméga3 par notre mode de vie, la pollution, une alimentation sous vitaminique, le stress mal géré...

Cure hivernale conseillée :
Huile Inca Inchi : 2 micropressions/jour en bouche
Oméga 6000 : 2 gélules/ jour

48% d'Oméga 3 origine végétale

LUDMILLA DE BARDO Inca Inchi

56, rue de Dunkerques • 75009 PARIS • Web : debardo.com

Demande de documentation

Nom : _____ Prénom : _____
Adresse : _____
Code Postal : _____ Ville : _____

Abonnez-vous
et recevez
chez vous

6 numéros
pour
32 €



Conformément à la loi "Informatique et Libertés", vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations vous concernant

Bulletin à renvoyer accompagné de votre règlement à : Signes & sens magazine
195 allée Louis Montagnat - ZA Chalançon 1 - 84270 VEDENE



Oui, je m'abonne à Signes & sens magazine

1 an - 6 numéros pour 32 €

Nom _____ Prénom _____
Adresse _____
Code postal _____ Ville _____
Pays _____ Tél _____
E.mail _____

CARTE BANCAIRE N° _____ DATE DE VALIDITÉ _____

CHÈQUE BANCAIRE À L'ORDRE DE Signes & sens _____ SIGNATURE _____

*Tarif France métropolitaine - (pour étranger et Dom-Tom + 19 € de participation aux frais de port pour 1 an).

Groupe de Gestalt thérapie

> La Gestalt Thérapie est une approche centrée sur l'expérience de la personne en relation avec le monde.
> La Gestalt Thérapie prend en compte la personne dans sa globalité et dans ses dimensions: émotionnelles, corporelles mentales et sociales.
> Le groupe permet l'expérimentation de nos fonctionnements.
> Le groupe est l'endroit privilégié qui permet de prendre conscience de notre relation aux autres, de nos zones d'ombre et de nos difficultés

- Développer sa sensibilité
- Exprimer ses émotions
- Oser son imaginaire, sa créativité
- Faire face aux conflits, s'affirmer
- Se libérer du passé
- S'accepter tel que l'on est

groupe résidentiel de 3 jours tous les deux mois

Marie Josée de Aguiar
01 43 57 00 43
Thierry Dauvergne
06 87 61 23 81

Rencontre d'été du 17 au 19 juillet 2006 DOUCES HEURES

de massages, méditations, mots, mouvements et musiques

Explorer ensemble notre capacité au bien-être et au bonheur.

Lieu près de Montpellier avec piscine

S'adresser à 06 80 65 35 29
ou 06 07 90 96 25
(envoi dx. sur demande)

Horizon Tantra

**Un mois d'août tantrique avec :
Initiation et massages Tantriques
du 11 au 14 août 2006**
stage ouvert à tous

**Tantra 6 :
du 16 au 18 août 2006**
stage ouvert aux pratiquants tantriques

Très beau lieu près de Montpellier, avec piscine

S'adresser à 06 80 65 35 29
ou 06 07 90 96 25
Site : horizon-tantra.com

Stages vaincre sa peur de l'eau (avec sophrologie)

Stages en semaine ou en week-end en Gironde, en Lot-et-Garonne, Landes et Charentes Maritimes

Christelle Dutreteau
Tél : 05 57 68 95 95

ENVIE D'AFFINER VOTRE SILHOUETTE ... ?

MODELAGE CORPOREL Séance d'essai 30 €

Modelage détente cocooning
Palper-rouler manuel
Protocole précis très important dans les soins aminçissants

1 séance (1h)	45 €
5 séances	215 €
10 séances	385 €

Membre de la Fédération Française de Réflexologues

Soins à domicile sur RdV au Tél 05 46 45 10 11 / 06 61 23 67 36
1, impasse de la Vallée d'Auge - LAGORD VENDOME

Pour réserver votre espace publicitaire, contactez Philippe au 06 18 34 29 84

Solutions Systémiques
Birgit Knegendorf

Constellations familiales & d'organisation

Stages et formations à Paris

Bureau France: 06 27 14 32 87
www.systemaviva.com

L'Ecole de Médecine Traditionnelle Chinoise

Massage
Acupuncture
Moxibustion
Pharmacopée
Diététique
Tai Ji Quan
Qi Gong

传统中医学校
G.R.E.E.C.
Agréé par l'union professionnelle U.F.P.M.T.C.
Groupe de Recherche Européen en Energétique Chinoise

Perfectionnement
Formation

17, Bd Albert 1^{er} - 06600 ANTIBES - Tél./Fax 04 93 34 58 24
Site : www.greec.org - E-mail : contact@greec.org

**ÉDITIONS JOUVENCE :
l'éditeur du bien-être**
www.editions-jouvence.com
Catalogue gratuit sur simple demande



Relations frères-sœurs

C. Dumonteil-Kremer

Encore une querelle ! Ô désespoir, se disent certains ! Pourtant, il n'y a pas là une once de fatalité, jeux et réflexions pouvant venir à bout des conflits entre frères et sœurs : amour et complicité ne sont jamais loin.

128 pages • 9,50 €



Victime, bourreau ou sauveur...



Christel Petitcollin

Une relation frustrante et décourageante cache souvent un jeu triangulaire ! Qui êtes-vous : une victime plaintive et impuissante ? Un bourreau menaçant et cruel ? Ou un sauveur protecteur mais culpabilisant ?

128 pages • 9,50 €

Découvrez vos talents

Xavier Cornette de Saint Cyr
Vous êtes-vous déjà demandé quels étaient vos talents et comment les développer ? Voici un livre très attendu qui vous dévoilera et vous guidera vers la performance de l'être !

128 pages • 14,50 €



ÉDITIONS JOUVENCE

En vente en librairies et magasins de diététique

Diffusion : DILISCO

Administration/vente (France) : BP 90107
F-74161 Saint-Julien-en-Genevois CEDEX
Tél. (33) 4 50 43 28 60 - Fax (33) 4 50 43 29 24
E-mail : info@editions-jouvence.com

Éditions du CHU Sainte-Justine
Centre hospitalier universitaire mère-enfant



19€

L'indispensable!

Les meilleurs spécialistes de l'enfance et de la famille sont ici réunis. Leurs textes traitent des multiples facettes du développement et des relations parents-enfants.
210 pages, 30 photos, reliure cartonnée

Bureau en France
29, rue Gambetta, 16700 Ruffec • Tél. : 05 45 85 79 00 • Ppattewilbert@wanadoo.fr
Diffusion/Distribution en France
CEDIF/Casteilla

altro coaching

Devenez coach professionnel certifié

Inscrivez-vous dans une école canadienne accréditée par la fédération internationale de coaching

Début des cours en salle sur Paris, Lille, Bruxelles

Début d'un nouveau cycle en septembre
Possibilité de suivre les cours à votre rythme

en **télé formation**

Renseignez-vous à
info@altrocoaching.com
ou 03 59 56 97 76



libre université
du Samadeva
Stages et formations
par modules ou intensifs

- Euphonie Gestuelle du Samadeva
- Qi Gong : basé sur le Qi Lei
- Nadi Yoga : selon Idris Lahore
- T.E.M. : Techniques Energétiques par les Méridiens
- Massages derviches : dos, visage, mains, pieds
- Psychologies Essentielles : ennéagramme, psychologie énergétique
- Constellations systémiques : famille, ancêtres, professionnel, relationnel



Réservez dès à présent vos stages d'été

OFFRES SPÉCIALES programmes santé-détente, ressourcement, wellness

La Libre Université abrite également
Le Clos Ermitage / Hôtel-Restaurant
Lieu de séminaires

GASTRONOMIE VÉGÉTARIENNE ET BIOLOGIQUE
34, rue du Wittertalhof - 67140 Le Hohwald - FRANCE
Tél : +33 (0)6 18 41 06 82 - Fax : +33 (0)3 88 08 34 58
info@universite-libre.com - www.universite-libre.com

400 références

www.signesetsens.com
la boutique du bien-être

INSTITUT EUROPÉEN DE QI GONG
UNIVERSITÉ
LIBRE
DU **Qi**
Première école fondée en 1989

Pour le plaisir de pratiquer et d'apprendre librement

- Vous désirez gagner en équilibre et bien-être ?
Faites un stage de découverte de Qi Gong, gymnastique traditionnelle chinoise, cet été dans un cadre naturel.
- Vous envisagez de vous former professionnellement en Qi Gong, ou massage chinois ?

CONTACTEZ L'INSTITUT EUROPÉEN DE QI GONG
dirigé par Yves Réquena et
une équipe d'experts chinois et français.

Institut Européen de Qi Gong
www.iegg.com
courriel : info@iegg.com
Tél. 04 42 50 28 14

Faculté Libre d'Energétique Traditionnelle Chinoise

Membre de la Fédération Internationale de Pharmacopuncture - IPHO - Corée
Membre de la Fédération Nationale de Médecine Traditionnelle Chinoise

Académie MTC Pékin Chengdu Université wonkwang en Corée		F L E T C BORDEAUX LILLE LYON PARIS STRASBOURG TOULOUSE
--	--	---

Formation à la Médecine Traditionnelle Orientale
Afin de mieux nous connaître

Participez gratuitement à une journée de formation dans l'un des centres

Nouveau en 2006/7

- BORDEAUX ➤ Exceptionnellement et sur demande formation sur 3ans ; Nombre de place limité
- STRASBOURG ➤
- PARIS ➤ Formation TuiNa et Postgrade en spécialité

Formation complémentaire D.U* de Pratique de cabinet TuiNa - Pharmacopée

Formation continue nous consulter

Possibilité de cours par correspondance, pour le 1^{er} Cycle de formation de praticien de MTC - semaine d'été obligatoire

*Diplôme université Fletc, Wonkwang, Pékin, Chengdu,
Direction Pédagogique Marcel COSTE
18 Rue de la Sadreia - 11570 - PALAJA
0468797150 - www.fletc.fr - contact@fletc.fr
Lyon : 0660045914, Lille : 0672150140, Toulouse:0660045914



Le régime crétois

Une garantie santé-minceur

Qui n'a jamais entendu parler du fameux régime crétois qui jouit de la réputation de permettre de vivre plus vieux et en forme ? Les études réalisées sur ce type d'alimentation ont également démontré qu'il permet de mincir et de rester mince... tout en améliorant le capital-santé !

Alors qu'aujourd'hui, de nombreux régimes plus ou moins farfelus permettent soit de perdre du poids au détriment de la santé, soit d'être en forme tout en gardant les formes, le régime crétois réussit l'exploit de rendre compatible minceur et santé ! Dans un univers où l'on ne sait plus à quel plat se vouer pour conserver ligne et santé, le régime crétois constitue une excellente réponse à ceux et celles qui

sont conscients que l'alimentation est la composante numéro un pour maintenir " un esprit sain dans un corps sain "...

Un régime naturel

Le régime crétois n'est pas un programme de plus établi par des médecins ou des diététiciennes pour permettre de maigrir. Non, il s'agit d'un mode d'alimentation qui s'est mis en place

« Aujourd'hui, de nombreux régimes plus ou moins farfelus permettent soit de perdre du poids au détriment de la santé, soit d'être en forme tout en gardant les formes »





À consommer sans modération

Les “ bonnes graisses ”, c’est-à-dire les graisses qui protègent contre les maladies cardio-vasculaires, sont présentes dans :

- Les poissons à chair grasse.
- L’huile d’olive.
- L’huile de colza.
- L’huile et les graines de lin.
- L’huile de germe de blé et le germe de blé.
- Les noix.
- Le soja.
- La graisse d’oie et de canard.
- Le foie gras.
- Le fromage de chèvre et de brebis.
- Le pourpier.
- Les escargots

de lui-même, naturellement, dans une petite île grecque bien connue des amoureux de la douceur de vivre.

La première étude sérieuse ayant porté sur l’alimentation de la population crétoise a été réalisée par Ancel Keys dans le cadre d’une enquête alimentaire dans sept pays du monde : la Finlande, les États-Unis, le Japon (une région côtière et une région rurale), l’Italie, la Hollande, la Yougoslavie et la Grèce (deux régions étudiées : Corfou et la Crète qui n’est pas un pays mais l’île la plus étendue de la Grèce). Les résultats furent publiés en 1970, 1980 et 1986, après cinq, dix et quinze ans d’enquête. Cette étude portait sur sept groupes de mille hommes au moins, âgés de quarante à cinquante-neuf ans. Il s’avéra que, même si les populations méditerranéennes (Grèce, Italie, Yougoslavie) présentaient un taux de mortalité coronarienne faible, c’est la Crète qui battait tous les records. À l’issue de cette étude portant sur quinze ans, il s’est avéré que non seulement les Crétois bénéficiaient du taux de mortalité coronarienne ou cancéreuse le plus bas mais, également, toutes causes confondues.

Serge Renaud, chercheur, a plus tard confirmé ces conclusions en faisant adopter à un certain type de population “ à risques ” une alimentation fortement inspirée de celle des Crétois. Il instaura une étude dite “ de prévention secondaire ”, portant sur des individus ayant déjà été l’objet d’un premier infarctus, moins de six mois avant leur sélection, pour devenir l’un des acteurs de ces travaux. Ces personnes avaient pour obligation

Le régime crétois est un mode d’alimentation qui s’est mis en place de lui-même, naturellement, dans une petite île grecque

de suivre pendant cinq ans le régime inspiré du régime crétois et de subir des examens médicaux. Le groupe de personnes sélectionnées fut scindé en deux sous-ensembles : le groupe témoin, suivant un régime hypolipidique classique et le groupe expérimental, soumis à l’adaptation du régime crétois. Les résultats furent plus qu’encourageants puisque le nombre d’infarctus et d’accidents vasculaires cérébraux, chez les sujets ayant déjà été victimes d’un infarctus, diminua considérablement dans le groupe expérimental par rapport au groupe témoin.

Les grands principes du régime crétois

Mangez des fibres ! Choisissez des aliments de qualité. Suffisamment de calories, mais pas trop !

Ainsi, il ne s’agit pas de manger moins mais de manger mieux. En outre, il ne s’agit pas de diminuer sa ration calorique afin de faire coïncider ses apports journaliers avec la tranche 1800-2500 calories mais de faire l’impasse sur les aliments apportant trop de calories (généralement sous forme de lipides saturés ou de sucres rapides), pas assez de protéines, de vitamines, de sels minéraux ou de fibres alimentaires.

Afin de recouvrer et de conserver la santé, vous devrez adopter une alimentation riche en protéines, en lipides mono et poly-insaturés oméga-3, en vitamines, en sels minéraux, en oligo-éléments et en fibre alimentaires.

En appliquant ces quelques principes, vous adopterez, sans même vous en rendre compte, une alimentation plus saine, moins calorique ; vous retrouverez naturellement une alimentation correspondant à un apport énergétique oscillant entre 1800 et 2500 calories.

à lire :



Catherine Giraud*

*Catherine Giraud est l’auteur de *Les meilleures recettes du régime crétois*, paru aux éditions Ambre, 272 p., 7 €.

BAUMSTAL®

LE MEILLEUR DU CRU EST DANS LE CUIT



www.baumstal.com

VENTE EN MAGASINS BIO ET DIETETIQUE

Baumstal vous propose depuis plus de 30 ans une gamme complète d’ustensiles de cuisson pour une cuisine **sans eau** et **sans matière grasse**

La gamme Baumstal est parfaitement adaptée à la cuisson des aliments issus de l’agriculture biologique, elle préserve toutes leurs qualités gustatives et nutritionnelles. Elle convient également parfaitement à tout mode de cuisson traditionnel.

La gamme BAUMSTAL est garantie à vie.

Documentation et liste des revendeurs sur simple demande

EURO BAUMSTAL - 10, rue de l’Usine 67820 WITTISHEIM - Tél. : 03 88 85 82 64 - www.baumstal.com

Biodanza[®]
santé bien-être

3 stages en juillet et août :

- ⇒ Connexion profonde avec la Nature, en Corse.
- ⇒ Féminité et Masculinité.
- ⇒ Biodanza en piscine d'eau chaude et massage.

Soirées & journées à Paris.

01 46 29 07 92
www.biodanza.fr

Massage Sensitif[®]

près de St-Gaudens
24 au 30 juillet 06

Dans un endroit privilégié, venez découvrir cet ART du Toucher ou vous perfectionner, profiter de la piscine, du soleil, des balades, du « bien manger » et les ateliers « Initiation Tantra » (près de Carcassonne).



MASSAGE SENSITIF[®]
et TANTRA

près de Carcassonne
7 au 13 et 16 au 20 août 06

Offrez-vous un stage de qualité dans un endroit privilégié où il fait bon se poser pour expérimenter ces 2 techniques (piscine, sauna, nature).





Jean Rochette www.jean-rochette.com Carol Verger

Brochure et rens. au 04 86 12 43 20
ou 06 11 892 034


Les nouvelles rencontres Science & Conscience

Inspir'06
Les rencontres éthiques du Hohwald
www.inspir.org



"La liberté"
Qu'en avons-nous fait ?

Avec J.J. Crèveœur, M. Dogna, L. Hincker,
J.M. Pelt, P. Rabhi...



Marche de la Liberté • Conférences • Ateliers • Exposants
Animations • Restauration Bio • Spectacles...

23 et 24 septembre 2006
Le Hohwald (67) en Alsace, entre Colmar et Strasbourg
Science & Conscience 06 18 41 06 82 - Fax 03 88 08 34 58 - nicole.berlaud@wanadoo.fr

Le salon du mieux-être

Développement personnel :
thérapies du corps et de l'esprit,
stages, formations, produits de soin
et de bien-être...

300 exposants
180 ateliers
10 conférences

A découvrir
L'Inde et l'ayurveda : centres de soins ayurvédiques, yoga, massages...

salon rentrez zen!

14/18 SEPTEMBRE
11h/19h - nocturne 21h le 15

Espace Champerret
M Porte de Champerret

Conférences

- Jeudi 14 :** Photos de famille
- Vendredi 15 :** Obsessions et perfections
- Samedi 16 :** Ruptures, moments de vérité
- Dimanche 17 :** La route du soi
- Lundi 18 :** Au cœur du conflit, la médiation

Programme complet sur www.spas-expo.com
ou en envoyant une enveloppe timbrée à 0,53 € à :
SPAS Organisation - 86, rue de Lille 75007 PARIS
Tél. : 01 45 56 09 09 - zen@spas-expo.com

metro **RMC**

TERYS

PRODUITS ET CONSEILS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET DE BIEN-ÊTRE




Une nouvelle conscience humaine émerge. Cette conscience qui s'inscrit dans tous nos corps implique une vie bien plus vraie et responsable. Nos produits sont présentés dans ce concept d'unicité de l'Homme au travers sa propre manifestation physique. Ainsi, chaque produit nous élève vers un état de conscience qui permet d'exprimer, au mieux notre présence et notre connaissance physique, mentale et émotionnelle.

Distributeur: AFLORIS Distribution
23 chemin de l'OUUM 65200 CIEUTAT
TEL: 05 62 91 77 94 E-mail: afloris.distribution@voila.fr
Renseignements, conseils et documentation sur demande.
Nom/prénom:
Adresse:

Contacts: TERYS
tel: 05 62 91 79 46
e-mail: terys@wanadoo.fr

ETHNOLIA votre passeport bien-être

8 août 2006, le lancement d'une nouvelle énergie au sein d'ETHNOLIA ou plusieurs personnes de différents pays, Tchad, Sénégal, Chili, Suisse, Russie, et de différentes régions, Lyon, Grenoble, Sud-Est, etc... avaient décidé de se réunir afin de participer à un égrègor d'Amour et de Paix destiné à une prise de conscience sur l'écologie et le bien être.

Aujourd'hui, cette graine a germé et nous sommes tous demandeur d'un nouvel échange international.

Celui-ci aura lieu le 3 AOUT 2006 au Camping des Olivettes, hameau de Pourcelles 04190 Les MEES, à partir de 14 h 00.

Nous avons le plaisir d'accueillir nos amis africains du Sénégal, du Tchad, du Niger, de Mauritanie, du Gabon... ainsi que nos amis de Suisse, d'Italie, d'Allemagne, d'Asie et de toutes régions de France.

Si vous êtes intéressés par cet échange international, n'hésitez pas à vous inscrire à l'adresse suivante: ETHNOLIA Les reflets de Provence lieu-dit les Matherons 04700 DRAISON tel 04 92 79 82 22 email ethnolia@yahoo.fr afin de recevoir le programme.

A bientôt
Emmanuel FILLAUDEAU

Divers exposants spécialisés dans l'écologie et le bien être seront présents et la visite du laboratoire ETHNOLIA sera possible le matin du 3 Août 2006 de 10 heures à 12 heures.
Le coût de ce rendez-vous est de 35€ par adulte, 15€ pour les enfants repas compris, hébergement non compris.

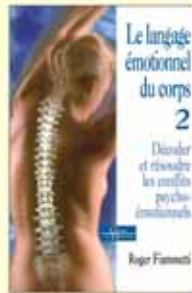


Elhadji ABBA Educateur TCHAD
Lamine NGIDEA Enseignant NIGER
Mamadou BA Coordonneur SENEGAL
Mamadou SARR Ingénieur SENEGAL



Le chat, coach de son animal de compagnie
Odette Eylat

ISBN : 2-84454-431-2
14,50 €



Le langage émotionnel du corps 2
Décoder et résoudre des conflits psycho-émotionnels
Roger Fiametti

ISBN : 2-84454-424-X
19,50 €



Pourquoi souffrir quand on peut être heureux...
Xavier Romon

ISBN : 2-84454-412-6
18,50 €



Se libérer du destin familial
Devenir soi-même grâce à la psychogénéalogie
Elisabeth Horowitz

ISBN : 2-84454-035-X
18,30 €



Une nouvelle thérapie sensitive
Jean Mahler

ISBN : 2-84454-239-5
16 €



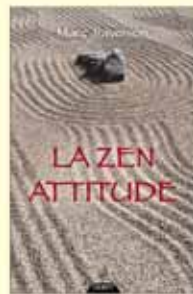
Devenir magicien de sa vie
Mode d'emploi
C.Sarah Carstensen

ISBN : 2-84454-435-5
22,50 €



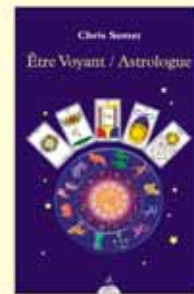
Mélusine, la femme éternelle
Audrey Fella

ISBN : 2-84454-430-4
20 €



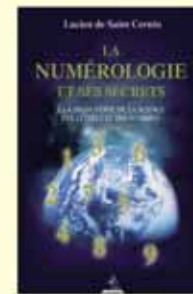
La zen attitude
Marc Traverson

ISBN : 2-84454-417-7
15 €



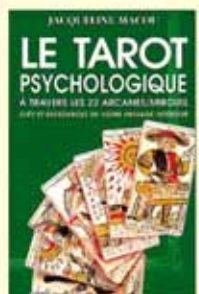
Être voyant / Astrologue
Chris Semet

ISBN : 2-84454-285-5
17 €



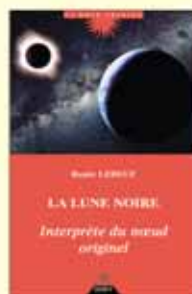
La numérologie et ses secrets
Lucien de St Cernin

ISBN : 2-84454-279-4
18 €



Le tarot psychologique
Jacqueline Macou

ISBN : 2-84454-584-8
19,65 €



La lune noire
Renée Leboeuf

ISBN : 2-84454-322-7
18 €



Utiliser le stress pour réussir sa vie
Isabelle Filozat

ISBN : 2-84454-400-2
9,50 €



Les saisons de l'âme des labours aux moissons
- l'analyse jungienne des contes de fée
Marie-Claire Dolghin

ISBN : 2-84454-425-8
9 €



Les clés de l'énergie et de l'épanouissement
Tarthang Tulku

ISBN : 2-84454-401-2
8,50 €



Astrologie de la personnalité
Dane Rudhyar

ISBN : 2-85327-164-1
25 €



Astrologie et psyché moderne
Dane Rudhyar

ISBN : 2-85327-288-5
18 €



Symboles Sabian
Le sens des 360 degrés du zodiaque
Dane Rudhyar

ISBN : 2-85327-289-3
23 €



La roue de l'expérience individuelle
Les maisons astrologiques
Alexander Ruperti

ISBN : 2-85327-290-7
20 €



Les multiples visages de la lune
Alexander Ruperti/Marief Cavaignac

ISBN : 2-85327-304-0
19,50 €

Le jeu d'Elisa Voyantis

Loisirs & détente

Mon jeu **Voyantis** est un mélange de hasard et d'intuition, ce jeu de société « nouvelle génération » est surtout bourré d'humour. Essayez-le en famille ou avec vos amis !

La nouveauté sur un plateau
Ses règles et son plateau avec curseur en font un jeu de société vraiment différent, cela vous changera sans aucun doute des sempiternels dés à jeter et pions à déplacer.

Les connaissances en questions
Les questions auxquelles doivent répondre les joueurs sont amusantes, insolites, simples, difficiles, elles se composent en 5 thèmes (Amour, Argent, Santé et Chance) à l'attention du jeune public et adultes, elles méritent le qualificatif de « populaires ».

Mon jeu est basé sur le hasard. Mais pas de confusion : ce jeu de société n'a pas la prétention de concurrencer les astrologues et autres cartomanciens. Vous êtes en revanche sûr de vous amuser.

Le plus glamour des jeux de société

A découvrir

www.stradijeu.com

Galerie virtuelle

Ecologie moderne, confort et bien-être au naturel ...

Rejoignez-nous dans un environnement agréable, clair et structuré :

- nombreuses boutiques
- produits et services traditionnels ou inédits
- réponses à toutes vos questions
- animations et promotions régulières

7j/7 A votre rythme

24 h / 24 Sans stress

Un espace unique
d'information, de rencontre et de vente

www.galerievirtuelle.net

Professionnels
Après le succès rencontré par le Salon Virtuel, ne manquez pas cette opportunité !

Bénéficiez de nos conditions exceptionnelles !
Votre site permanent, en moins de deux heures, soutenu par une large promotion.

Domaine Biologique de Bressol

Soins du visage et du corps aux actifs biologiques

- Produits de soins hydratants (+400% d'hydratation après 8 h d'application)
- Produits de soins anti-âge (Rétinol végétal)
- Tisanes biologiques
 - Sommeil
 - Digestion
 - Articulation
 - Circulation
- Huiles essentielles

Le Domaine Biologique de Bressol est installé en pleine nature aux confins du Puy de Dôme et de la Creuse, là où la nature nous fournit à profusion la base de notre production : roses, camomille, calendula, menthe. Nous cultivons ces plantes dont on extrait les principes actifs. Nos produits de soins sont réalisés à partir d'actifs naturels, sans phénoxyéthanol, ni parabènes et ne sont pas testés sur les animaux.

Pour connaître nos points de Vente : Contactez nous au 05 55 67 87 77 ou écrivez-nous au :
Domaine Biologique de BRESSOL 23260 FLAYAT - www.domainebiologiquebressol.com

Dépansions, angoisses sans fin: la fin du cauchemar!

Des évidences qui bousculent les théories.

Madeleine & Yves Dienal

- l'Esprit humain clairement expliqué
- Maladies Mentales Autant d'énigmes enfin résolues

DG Diffusion

HARMON'YI FENG SHUI

LYON - PARIS - GENEVE - LAUSANNE

Roselyne STEURER
Les Trois Vavres
01320 St Nizier le Désert

06.86.16.84.50

Cabinet : 1 rue Bossuet - 69006 Lyon
rsteurer@voila.fr
www.harmonie-fengshui.com

Cours de boutis

Si vous aimez créer de vos mains, venez découvrir le boutis et la magie de son relief. Initiez-vous à cet art grâce à une méthode simple.

Boutis et création (association loi 1901)

Mireille Santarnecchi

☎ 06 77 21 90 24

<http://faireduboutis.free.fr>

Centre de ressourcement et d'harmonie psycho-corporelle

Espace

Clara Lou

Connaissance de soi et découverte des autres mondes



Maison d'hôtes
Restauration
Cures
Stages
Esthétique des 5 continents
Balnéo
Massages
Espaces à louer

www.espaceclaralou.com

L'espace Clara Lou : 151 rue de la poste - 30670 AIGUES-VIVES
Tél : 04 66 35 49 48 - Fax : 04 66 35 52 36
Mail : contact@espaceclaralou.com

COACH ACADEMIE

Paris · Biarritz · Montréal
+ 33 (0) 5 59 22 13 84

www.coach-academie.com



Stage d'un jour : Ateliers coaching Paris : 1er juillet, 16 et 30 septembre 2006

FORMATION AU COACHING

Prochain cycle de formation le 3 octobre 2006

Organisme de formation québécois, Coach Académie met au service de votre réussite son savoir-faire nord-américain. Notre programme interactif assure une formation adaptée à votre projet personnel et professionnel.

Formations de groupe sur toute la France. Documentation détaillée sur demande.
Inscrivez-vous à nos téléconférences gratuites : 0 821 000 812



Tatamis multiples usages

Pliables et livrés avec son sac de transport.



VÉRITABLE PAILLE D'IGUSA - LATEX 100 % NATUREL

www.tatamiconfort.com - tél. : 03 89 79 06 64



www.mon-coach.com

CHOISISSEZ VOTRE VIE MAINTENANT !
Ne la subissez plus..

Premier entretien offert !

Pascal de Clermont : Le mental-coach des médias
Consulte sur rdv uniquement - 18 ans d'expérience -

MENTAL-COACHING personnel et professionnel
Développement personnel - Préparation mentale -
Recrutement - Hypnocoaching - Formation - Audit -

BORDEAUX - PARIS - LAUSANNE - LONDRES - ☎ 05.56.91.48.18



Paul Pyronnet

Fondateur il y a 18 ans de Cohésion Internationale. Coach et formateur international.

DROIT DE SAVOIR...

DÉCOUVREZ LE VÉRITABLE SENS DES VALEURS DE LA PNL

Enfin disponible, le nouveau DVD interactif* sur "les bases de la PNL" par Paul Pyronnet.

> NOUVEAU



Collection DVD'HOM

* (PC uniquement)

Les principes fondamentaux de la PNL à votre portée : 3 heures de sensibilisation avec explications, commentaires, exercices, schémas qui vous ouvrent les portes d'une discipline d'exception.

Vivez la puissance de la PNL dans des conditions proches d'une formation en salle.

Téléchargez GRATUITEMENT la version de démonstration (25Mo) sur le site www.cohesion-int.com



Retrouvez tous les programmes de formation de l'école Cohésion Internationale sur le www.cohesion-int.com

Siège social Genève - Succursale Lyon Tél. 04 37 64 16 60

FINI LES CHEVEUX BLANCS

Positiv'hair

Retrouvez la couleur naturelle de vos cheveux SANS TEINTURE



RÉSULTATS APRÈS 20 à 30 JOURS DE TRAITEMENT :

- Retour progressif de la couleur naturelle sur les cheveux blancs et gris
- Amélioration de l'état des cheveux, du cuir chevelu et disparition des pellicules



POUR COMMANDER : utilisez le bon de commande ci-dessous
PRIX : 1 flacon 25.90 € + 5,00 € de frais de port.
* France métropolitaine uniquement
Franco de port à partir de 5 flacons

Ordenia FRANCE
SAUMONT - 73310 RUFFIEUX
Info service : 04 79 52 23 03
Fax : 04 79 52 23 07
e-mail : info@ordenia.fr
www.ordenia.fr

BON DE COMMANDE OUI, je commande

Flacon(s) = _____ €
Port* = _____ €
Total = _____ €

Nom, Prénom _____
Adresse _____
Code Postal _____ Ville _____ Tél. _____

Mais de règlement : ☐ Chèque ☐ Carte Bancaire ☐
Expire à fin _____ Signature obligatoire _____

Optimisez

votre communication publicitaire en réservant dès à présent votre espace au 06 18 34 29 84



L'association Minobio vous propose 2 sympathiques foires pour l'été en Provence !

Foire bio de MANOSQUE (04)
vendredi 4 Août
au parc de verdure

ET
Foire bio de ROQUEVAIRE (13)
dimanche 3 septembre
cours Negrel Feraud.

marché bio, conférences, buvette et restauration
renseignements : Minobio, 10 rue des Alliés,
13360 Roquevaire. tel : 04.42.04.45.62
<http://www.bioventure.lautre.net/minobio.htm>

C.E.S
Poitou - Charentes
N° Formation 05860076586

Formations : Hypnologie, Relaxologie, Sophrologie.
Séminaires : Affirmation de Soi, Préparations sportives, Examens, Relaxation Psycho-Corporelle, Développement Personnel...

DEVENEZ PSYCHOTHÉRAPEUTE
Entretiens : Jean-Michel DESCOUBES
Psychothérapeute-Formateur
C.E.S. - 22 place Mal Leclerc
86500 Montmorillon

Tél : 05 49 84 00 84
internet : <http://www.psychorelax.org>

ÉCRIVAINS
les Editions Bénévent
publient de nouveaux auteurs

Pour vos envois de manuscrits :
Service MPM - 1 rue de Stockholm
75008 Paris - Tél: 01 44 70 19 21

Le Mas du Sillot
Centre de séjour en Provence

Les Plans - 84600 Grillon
Tél : 04 90 28 44 00
Fax : 04 90 28 44 19

Le Mas du Sillot accueille une cinquantaine de personnes. L'hébergement se compose de 18 chambres avec sanitaires, modulables pour une, deux ou trois personnes. La table d'hôte peut recevoir 50 convives.

À votre disposition :
2 salles vastes et lumineuses de 100 m² et 60 m²

DR. GRANDEL

MEMORY PS
La lécithine de la mémoire
Pour une bonne capacité intellectuelle

MEMORY PS contient un lécithine spécifique tirée du soja contenant une teneur élevée de phosphatidylsérine dénommée PS.

Le PS se trouve à forte concentration dans nos cellules cérébrales et nerveuses pour assurer une bonne mémorisation.

Age avancé, maladie, convalescence, stress à l'école ou au travail sont les facteurs où l'apport de cette lécithine sera recommandé pour pallier à cette insuffisance.

Ceci n'est pas un médicament mais un complément alimentaire.

Ne peut remplacer une alimentation variée riche en vitamine et minéraux.

BIKOSMA®
B.P 130 39004 Lons-le-Saunier
biokosma@biokosma.fr
www.biokosma.com

Le Jardin d'Idées
TRANSMISSIONS GENEALOGIQUES
ET ELABORATION DE L'ARBRE
dix week-ends répartis sur deux ans par
DIDIER DUMAS
et les psychogénéalogistes du Jardin d'Idées
Pour tout renseignement :
Le Jardin d'idées 49 rue Pierre Marcel 94250 Gentilly

Tél /Fax : 01 45 47 51 19
E-mail : secretariat@jardindidees.org
Site Internet : www.jardindidees.org

Habitat & bien-être
Fontaines dynamiques
artisanales

pour intérieurs et jardins
www.crea-ardeche.com
tél: 06.29.83.92.90

Santé Holistique – Naturopathie
Patricia Joud - Naturopathe

Hydrothérapie du côlon
Ozonothérapie
Traitement des allergies (méthode NAET)
Détoxification des métaux lourds

Renseignements :
04 78 65 06 24 – 06 09 02 81 09
PARIS – LYON
e-mail : joudpatr@numericable.fr

Chrystelle
Voyante de Chrystelle
tous les jeudis 11h-12h
ou 0892.461.106

Médium-Psychothérapeute-Maitre Reiki
n° siret : 39726494000023
Enseignant de nombreux stages

214, Av. des Chartreux sur rdv 04.91.34.47.04
13004 Marseille Port. 06.81.23.33.43

FORMATION
- LA PSYCHOLOGIE ET LA SPIRITUALITE VOUS PASSIONNENT ?
- VOUS RECHERCHER UNE FORMATION SERIEUSE QUI LES ASSOCIE ?
- VOUS AIMERIEZ EN FAIRE VOTRE METIER ?

Découvrez la :
PSYCHOLOGIE TRANSPERSONNELLE

- Principaux thèmes abordés : confiance en soi, vie amoureuse, vie familiale, guérison du passé, sens de la vie, grandes questions existentielles, relation d'aide...
- Principales techniques enseignées : psychothérapie par le rêve éveillé, traitement psychospirituel des émotions et de l'inconscient, thérapies anti-stress, Art-thérapie, coaching de vie...
Par Stages ou par correspondance
Institut Privé de Sciences Humaines
3, rue Siméon Encoussis - 44500 NANTES
02.40.48.42.76
<http://perso.wanadoo.fr/nouvellepsychologie/>

Yolanda
Médium de Naissance
Tarologue - Prédications par Flash

Elle vous répond personnellement, travaille avec la vibration de votre sub. Sa gentillesse, sa disponibilité font sa renommée.

Le question 29 €
La Consultation complète 85 €
7 j / 7 de 9 h à minuit - C2H sécurisé

04 76 49 02 27
CONSULTATION SANS CB
08 92 23 73 34
08 92 23 10 88

Santé, Forme et Beauté au Naturel
par l'Energétique Chinoise

Formez-vous à un métier d'avenir:
Praticien en Techniques Manuelles Énergétiques

Nous proposons des cursus diplômants comprenant :
la réflexologie, l'auriculathérapie, le dien cham, les massages chinois, le shiatsu revitalisant, la digitopression, l'amincissement énergétique, etc...
Certains stages à la carte :
les massages chinois et californien énergétique.

Enseignement et méthode Annie Bretonnière
Cadre Infirmier DE, diplômée de M.T.C.

* Vous êtes en accord avec la Nature et vous aimez la Relation d'Aide, je vous garantis un apprentissage sérieux, approfondi et agréable, faisant de vous un praticien compétent et apprécié.*

documentation gratuite
02 47 30 32 20

Les Formations Annie Bretonnière 17 rue de la Roche
37150 LA CROIX EN TOURAINE. www.energie-com.com

LE PROCESSUS HOFFMAN
UN CHEMIN VERS SOI

Un voyage dans l'enfance pour mieux être adulte.
9 jours de thérapie intensive alliant psychanalyse, gestalt, bioénergie, thérapie comportementale et familiale

Depuis 12 ans
INSTITUT HOFFMAN FRANCE
Karin REUTER et Dr. Katrin REUTER
Psychologues cliniciennes et Psychothérapeutes
Tél. en France : 01 44 90 07 85
Tél. de l'étranger : 0049 761 55 29 66
www.institut-hoffman.com

Pour 30€ vous en saurez plus que votre psy !
"Brillant et de haut niveau" PSYCHOLOGIES MAGAZINE

Madeleine & Yves Dienal
■ l'Esprit humain clairement expliqué
■ Maladies Mentales Autant d'énigmes enfin résolues
DG Diffusion

ÉCRIVAINS
Les Éditions Thèlès recherchent de nouveaux Auteurs

Envoyez vos manuscrits aux :
11, rue Martel - 75010 Paris
Renseignements : 01 40 20 09 10
www.theles.fr

(Contrat participatif)

Cabinet Chantal Belfort
Paris XVème
Thérapie globale - énergétique
Affirmation, Image de soi,
Phobies, maltraitances
(Ostéopathie douce)
01 56 61 10 33
www.chantalbelfort.com



LE SAC E.LECLERC

Pour éviter que des millions de sacs plastiques défigurent les paysages, E.LECLERC vous propose depuis 1996 un sac

- **consigné 0,15€
et remboursable**
- **échangeable à vie**
- **recyclé**

**LE SAC E.LECLERC,
UNE EXCEPTION QUI DEVRAIT ÊTRE LA RÈGLE.**

E.LECLERC 