

Mars-Avril 2007 - Vivez dans l'optimisme

200 pages  
**GRATUIT**  
Psycho  
Bio  
Santé  
Parapsy  
Mars / avril 2007

www.signesetsens.com

Cuisiner bio  
au printemps...



# Signes & sens magazine

Le spécialiste du bien-être

\* Être enceinte  
pour la première fois

\* Se réconcilier  
avec son histoire

\* Au top  
et le rester !

\* Découvrir le  
rebirth-touch

\* Nous sommes  
tous des voyants

\* 7 façons d'améliorer  
sa mémoire

Notre analyse

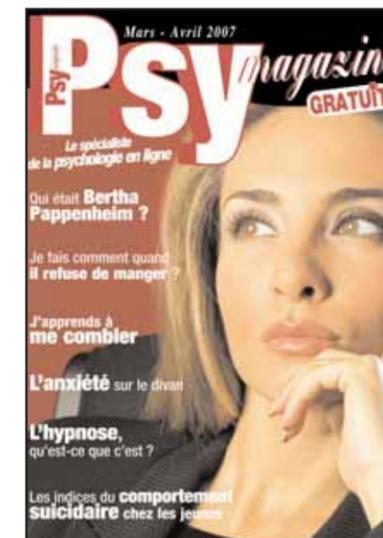
Réussir sans diplôme  
et sans qualification

Signes & sens magazine gratuit

Votre  
psycho-  
dossier

## Vivez dans l'optimisme !

## 6 Signes & sens vous offre magazines en 1



Accédez, dès les pages suivantes, aux sites internet de nos annonceurs en cliquant sur les liens indiqués par ce symbole (👉)

Cette fonction est accessible avec Acrobat reader 8  
Téléchargement gratuit

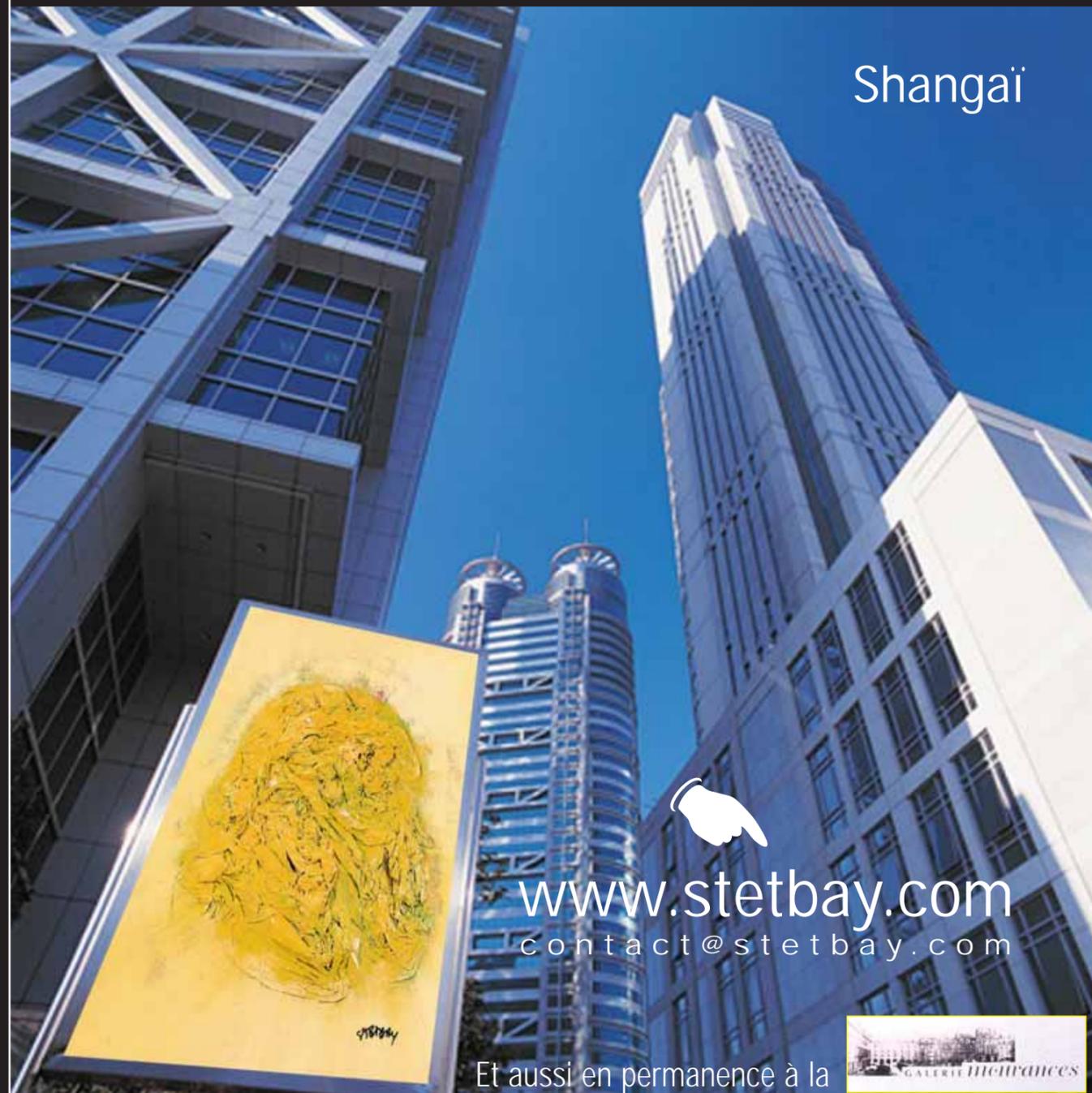
# Stetbay

Technique mixte sur bois



Hôtel Waldorf Hilton - Aldwych, Londres WC2B 4 DD  
Les 16, 17 et 18 mars 2007

Salon Art Shanghai 2007 - Shangaimart - N°. 2299 Yan'an Road Shanghai  
Du 18 au 22 avril 2007



Shanghai

[www.stetbay.com](http://www.stetbay.com)  
[contact@stetbay.com](mailto:contact@stetbay.com)

Et aussi en permanence à la  GALERIE Maitrances  
2 place des Vosges - 75004 PARIS - Tél : 01 40 27 98 12

# Sommaire

Mars – avril 2007

## Éditorial

07 Être star de son existence !

## Psychojourd'hui

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

## Maternité

10 Être enceinte pour la première fois...

## Enfance

14 L'évaluation des enfants de moins de 3 ans : une dérive grave

## Santé

22 Les conséquences de l'alcoolisme chronique

## Votre psycho-dossier

30 Vivez dans l'optimisme !

## Harmonie

62 Comment se réconcilier avec son histoire

## Bien-être

66 Le massage du bébé

## Équilibre

68 Le rebirth touch : une nouvelle approche thérapeutique

## Notre analyse

74 Réussir sans diplôme et sans qualification

## Trouver le sens

110 Les jeux d'Yvette Tramier

## Psychanalyse

114 Qui était Bertha Pappenheim ?

## Famille

118 La nécessité de couper le cordon

## Profil

122 Une radioscopie de l'anxiété

## Moi

126 J'apprends à me combler

## Médecine

130 Les indices du comportement suicidaire chez les jeunes

## Thérapie

136 L'hypnose, qu'est-ce que c'est ?

## L'avis du psy

140 « Dois-je subir mon demi-frère ? »

141 « Je ne désire plus ma compagne »

142 « Je suis un clown triste »

143 « Comment trouver du travail malgré ma dentition ? »

## Comportement

146 Je fais comment quand il refuse de manger ?

## Astrologie

152 Peut-on confier les décisions politiques à l'astrologie ?

## Numérologie

156 Votre chiffre perso et vous

## Voyance

158 Nous sommes tous des voyants !

## Avenir

162 Votre psycho-portrait

## Réflexion

166 La science, la religion, la philosophie, l'art nous donnent leur avis sur le paranormal

## Signe par signe

170 Votre horoscope psy

## Écologie

176 Commerce équitable : une côte de popularité méritée

## Naturel

182 L'argile, une précieuse alliée

## Cuisine bio

188 Surprises d'avril



www.atma.ca

Jacques Martel,  
Psychothérapeute  
Auteur du best seller  
"Le grand dictionnaire des  
malaises et des maladies"



## ATELIERS DE REIKI

Animés par Jacques Martel,

Maître REIKI de 7<sup>ème</sup> génération, Maître Enseignant initié

Le REIKI est une science qui permet la canalisation, une technique de guérison et un outil de transformation.

L'enseignant de REIKI transmet au cours de journées d'initiation, des symboles sacrés et secrets qui rendront les participants aptes à améliorer leur santé et celle de leurs proches...!

**Niveau 1**  
12 avril 2007, 150 €, 09h à 19h+

**Niveau 2**  
13 avril 2007, 160 €, 09h à 19h+

**Niveau 3**  
14 avril 2007, 430 €, 13h à 19h+

**Maîtrise**  
15 avril 2007, 740 €, 13h à 19h+

\*Endroit: Béziers, France



## ATELIER "SUR LE CHEMIN DE L'ÉVEIL"

4<sup>ème</sup> édition, endroit : Douzens près de Narbonne

Cet atelier se compose de détentes guidées ainsi que d'exercices pratiques.

Ceci permet aux participants de s'ouvrir davantage à leur dimension intérieure et à l'Amour.

« Plus Je m'ouvre, plus Je me découvre »

### Pour les 7 jours

du 16 avril 8h au 22 avril 18h

Atelier : 690 € Pension : 480 €

Total 1 170 €

### CONFÉRENCE

### LES ÉTAPES POUR PARVENIR À LA GUÉRISON

Palais des Congrès de Béziers (34500 / Hérault)

Vendredi 20 avril à 20h

### Information pour l'inscription

Jean-Jacques Robinet, Librairie ATLANTIS

atlantis@club.fr

Téléphone: 08.70.41.32.32 appel local • Portable: 06.09.69.69.08

atlantis@club.fr



# HERVE SIROUX

## Joaillerie



Bague « Mon Ange » or jaune ou or blanc, diamants 12500 €

Gordes - Londres - New York

Tél : 33 (0)4 90 72 06 93  
e-mail : sirouxherve@yahoo.fr

Photo : D.Gemignani

Signes & sens  
magazine

Mars-avril 2007

**Siège Social :**  
17 Bd Champfleury  
84000 AVIGNON  
**Directrice de publication / rédactrice en chef :**  
Chantal Calatayud  
**Réalisation :**  
Psychanalyse magazine / RIS éditions  
**Directeur publicité / 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 32 65 17

Téléchargeable gratuitement sur le Web (format pdf standard) sur plusieurs sites Internet, dont certains portails leaders francophones tels que PSYCHORESSOURCES, BIOVERT, MEDECINES DOUCES, PSYNERGIE, MEDIAT-COACHING, NATUROSANTE, PSYCHANALYSE-PARIS, HANDIRECT, IFPA FRANCE, OPTION SANTE, NUTRITION VITALITE STRESS, PSYCHO-TEXTE, FEDERATION FRANCOPHONE INTERCONTINENTALE DE YOGA...

et, bien sûr, également sur notre site

 [www.signesetsens.com](http://www.signesetsens.com)

**Service presse :**  
Signes & sens magazine.  
195 allée Louis Montagnat - ZA Chalançon 1 - 84270 VEDENE

**Régie publicitaire :**   
Tél : 04 90 23 51 45

**e-mail :** signesetsens@wanadoo.fr  
**Site Internet :** [www.signesetsens.com](http://www.signesetsens.com)  
Dépôt légal à parution - N° ISSN en cours  
**Crédits photographiques**  
Couverture : © Gettyimages  
Intérieur : © Tout en image © PhotoDisc, © BrandXpictures © Signes & sens magazine, © Gettyimages

*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.*

Les suggestions énoncées dans les articles et le contenu des publicités de ce magazine ne peuvent d'aucune manière que ce soit se substituer à un avis médical.

Signes & sens magazine est édité par :  
la SARL Psychanalyse magazine  
Siège social : 17 Bd Champfleury - 84000 Avignon  
Gérants : Ivan Calatayud, Philippe Eledjam

# Éditorial

## Être star de son existence !

Si le terme *star* peut agacer, mis à n'importe quelle sauce, on ne peut pas nier non plus qu'il nous fait rêver... Il abrite à lui seul l'idée de la réussite, de la beauté, de l'argent et même souvent du bonheur ! Nous avons l'impression qu'il s'agit d'une trajectoire de vie rare, exceptionnelle, ce qui est regrettable dans la mesure où être star de son existence, c'est possible ! Le tout consiste à être ébloui par soi-même. Malheureusement, les freins psychologiques s'opposent le plus souvent à notre fabuleux destin. Ceux-ci reposent sur une absurdité : la difficulté réelle d'identifier nos désirs par éducation interposée. Nous n'avons pas dépassé, dans la plupart des cas, les limites que notre filiation s'est imposée depuis des lustres ! Mais il n'est pas question ici de faire le procès de nos ancêtres ou de nos proches parents qui nous ont laissé de quoi *stariser* notre quotidien. À condition toutefois d'authentifier les ouvertures qu'ils ont créées. Réveillons-nous et c'est alors que nous écarquillerons les yeux sur les cadeaux que nous offre le quotidien. Pour cela, repensons à notre première maîtresse d'école qui nous a appris à lire, à écrire et à compter. N'oublions jamais toutes les autres personnes qui ont été sur notre chemin pour nous faire découvrir les meilleures saveurs, les plus beaux chefs-d'œuvre artisanaux, leur habileté manuelle, leur savoir-faire, leur savoir-vivre, leurs croyances, leurs traditions, leurs paroles pleines de sens... Ces opportunités relationnelles, miroir de tous nos possibles, ont été autant de permissions à évoluer comme des esthètes. Retrouvons simplement cette mémoire enfouie. Elle est le réservoir et la source vive de nos capacités. Elle est notre richesse.



© Tout en image

Chantal Calatayud

7 / Signes & sens

## Psychojourd'hui

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.

Ma petite-fille de 5 ans et demi, Amélie, confond Noël et Pâques. Croyante et pratiquante, je lui ai pourtant expliqué la différence. Que dois-je faire ?

La laisser évoluer dans son monde fantasmagique à sa guise. D'autant qu'il est normal, à son âge, d'attendre encore le Père Noël. Dans quelque temps, elle guettera le Prince Charmant et se déguisera en Cendrillon. Tout ceci pour vous dire qu'une grand-mère, tout aussi adorable et respectueuse soit-elle, n'est pas là pour faire l'éducation religieuse de ses petits-enfants. Amélie, avec ses moyens psychologiques bien à elle, cherche à vous le signifier. Que vous viviez votre foi à votre guise devant elle ou quand vous le désirez, c'est normal. En revanche, prenez garde au prosélytisme, tout aussi naïf soit-il : il peut déclencher rejet, opposition, rébellion pulsionnels à l'adolescence et à l'âge adulte.

Firmin est un adorable petit voisin de 10 ans. Cependant, il a la fâcheuse habitude d'envoyer son ballon de football dans mon jardin. J'ai peur de fâcher ses parents en sermonnant le garçonnet mais à 75 ans, je fatigue...

Une piste intéressante se dégage de votre courrier. On peut aisément imaginer que Firmin n'a pas ou peu de contact avec ses grands-pères. Ceux-ci sont peut-être éloignés ou décédés. Il est certain qu'il cherche à communiquer avec vous à sa façon. Parlez foot avec lui, discutez jardinage lorsqu'il vient chercher son ballon, n'hésitez pas à entrer en relation avec ce futur ado. Il cessera alors d'attirer l'attention sur vous de manière agressive. Non seulement vous lui apporterez beaucoup mais je parierais volontiers qu'il a des choses à vous apprendre. Ne serait-ce que sur l'évolution « footballistique » au fil du temps. Je vous imagine d'ailleurs déjà discuter tous les deux : elle est pas belle la vie ?

J'ai 17 ans, je m'appelle Estelle et j'aime le père de ma meilleure amie, Élodie. Dois-je en parler à ma copine ?

Ce n'est pas vraiment indispensable ! Vous vous en doutez sûrement un peu puisque vous soulevez le problème. Il y a deux aspects à prendre en considération dans votre propos : un transfert oedipien assez courant à votre âge sur un substitut de père (en raison de l'interdit de l'inceste) et une rivalité avec Élodie. Optez pour une attitude simple : après avoir regardé dans la direction de la qualité relationnelle que vous entretenez avec votre propre père (et qui, par déduction, est bonne), mettez systématiquement en valeur ce que vous aimez en vous. Vous constaterez rapidement que vous n'aurez plus besoin du moindre regard approbateur d'autrui pour exister. Ne dit-on pas d'ailleurs qu'on n'est jamais si bien servi que par soi-même ? Sages paroles qui vous permettront de limiter les dégâts...

Enceinte de 6 mois, je flashe sur Pierre, mon nouveau collègue de travail. Je ne sais plus où j'en suis...

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, ce genre de perturbation n'est pas rare. Il est bien évident que vos rondeurs – et combien même Pierre serait raide amoureux de vous – ne permettent pas le moindre passage à l'acte. Votre morale, votre éducation, vous l'interdisent. Vous ne prenez donc aucun risque à diriger vos élans affectifs sur ce collègue de travail. Cette attirance que vous ressentez est uniquement due à la transformation progressive de votre conjoint en père. Or, on ne peut avoir de sexualité avec notre géniteur ! Il vous suffit donc de ne pas oublier que votre compagnon est avant tout un homme. Croyez bien qu'il vous en sera reconnaissant... Sinon, gare aux lendemains difficiles et au risque que le père de votre enfant prenne un jour maîtresse. En d'autres mots, grossesse et sexualité ne sont pas incompatibles dans le couple officiel...

# Chaque année 350.000 tonnes de piles polluent nos nappes phréatiques

## Ne jetez plus vos piles jetables (alcalines, salines...) après usage

# Rechargez-les !



# BATBOOSTOR®

PREMIER CHARGEUR DE PILES ORDINAIRES  
DITES "NON RECHARGEABLES"

ALPHYSIS  
Ecotechnology

 [www.alphysis.com](http://www.alphysis.com)

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

# Être enceinte pour la première fois... aujourd'hui

En règle générale, les primipares ont abordé rarement jusque-là, voire pas du tout, ces moments de vie particuliers que sont la grossesse et l'accouchement. Outre les commentaires faits par les femmes de l'entourage et quelques articles de presse, seul l'imaginaire – dès la plus tendre enfance – a cherché à ressentir cet état singulier de neuf mois pas comme les autres.

Si les préparations classiques en hôpitaux ou en cabinets privés de sage-femme libérale expliquent clairement le déroulement des choses, il s'avère que seulement 47 % des futures mamans suivent une préparation prénatale en France. Les 53 % restants englobent celles qui n'en sont pas à leur première expérience et qui pensent qu'elles n'y apprendront sans doute pas plus que la première fois. Il y a aussi celles qui ne se posent pas la question, se fiant totalement au personnel médical qui les accouchera. Existente ensuite celles qui ne savent pas que l'on peut, aussi, accoucher d'une façon non « classique » (et souvent bien plus efficace) à la clinique ou à l'hôpital. Si, si ! Mais il faut le demander gentiment... Encore nombreuses sont celles qui, se laissant porter par les professionnels de la naissance et l'idée qu'eux seuls savent ce qu'il faut faire à cette occasion, se retrouvent finalement totalement dépossédées de leur accouchement. Sans même s'en rendre compte sur le moment ! La peur omniprésente et la méconnaissance du sujet posent alors problème. Totale prise en charge par le corps médical, les parents baissent parfois les bras devant la moindre complication et la peur d'avoir besoin d'une intervention d'urgence ou la nécessité d'être tout simplement rassurés.

#### Un changement de mentalité s'annonce

Arrivée à la maternité, la future maman – une fois prise en charge – est installée. Elle bénéficiera d'un toucher vaginal qui déterminera l'avancée du travail, se verra poser un *monitoring* et une perfusion. Si le travail n'avance pas assez vite, l'ocytocine

fera l'affaire et la péridurale viendra dans la foulée. Le bébé sortira tout seul dans le meilleur des cas. Sinon, l'épisiotomie, les forceps ou la césarienne seront envisagés. Bien évidemment, tout le monde sera content, l'important étant que l'enfant et la mère soient sains et saufs. Heureusement, depuis quelques années, l'hypermédicalisation devenant encore plus lourde, les nouveaux parents ont envie de se réapproprier cette partie importante de leur vie. De nombreux couples s'impliquent et s'informent de plus en plus tôt sur ce qu'ils pourraient faire pour améliorer la venue de leur bébé. Ils surfent sur le Net, rencontrent des associations, des sages-femmes libérales pratiquant l'accompagnement global de la naissance. Souvent, celles-ci utilisent des outils de préparation alternative très tôt dans la grossesse, comme les fleurs de Bach, l'acupuncture, l'homéopathie, la sophrologie, le yoga, l'haptonomie... Ces nouveaux parents se font aider et chouchouter par des *doulas* ou des accompagnantes à la naissance, des naturopathes, des ostéopathes, des psychologues... Ils font aujourd'hui de leur maternité et paternité une expérience exceptionnelle et un moment rare dont ils garderont le souvenir toute leur vie.

#### La sage-femme libérale

L'accompagnement global par une sage-femme est particulièrement intéressant quant à la continuité du suivi qui s'instaure tout au long de la grossesse. Forte de ses compétences médicales et le soutien qu'elle vous apporte avant, pendant et après l'accouchement, elle vous guide mois après mois. Et c'est là que le choix de la personne qui vous suivra devient très important. Être en totale harmonie avec elle facilitera le déroulement



à lire :

« L'alimentation de la femme enceinte et allaitante »

Docteur Jean-Pierre Ruasse  
Iprédis, 276 pages

Maternité



à lire :

« Bébé est là, vive maman »  
Robert Jauze, 320 p., 25€

« Seulement 47 % des futures mamans suivent  
une préparation prénatale en France »

## BEURRE DE KARITÉ

Crème ultra hydratante  
100 % bio (écocert)



Soins et hydratation de la peau, anti-âge, anti-rides, cicatrisation des crevasses.

Soulagement rapide d'eczémas ou psoriasis

PRODUCTEUR

Gros, demi-gros, détail

RECHERCHE DISTRIBUTEUR

Karibeaute

490 boulevard du docteur Jean Bastide  
30240 Le Grau du Roi

Tél : 06 28 83 32 88 / 06 27 29 63 23

 [karibeaute@orange.fr](mailto:karibeaute@orange.fr)

## La thalasso en cure post-natale : y avez-vous pensé ?

Neuf longs mois d'attente... Et même si cette période a été magique, elle a mobilisé beaucoup d'énergie pour la future maman. Bébé est là. Il dort plus ou moins bien. L'allaitement demande un temps d'adaptation pas vraiment évident. Ainsi, il n'est pas toujours facile de reprendre en toute sérénité le quotidien.



Pourtant, on peut opter pour une transition joignant l'utile à l'agréable : les cures thalasso post-natales. Bien sûr l'eau fait lien avec la période de gestation, autant pour la mère que pour l'enfant ! Le calme sera au rendez-vous. Au même titre que la détente. Des techniques de massages pourront être pratiquées, sur la maman et le nouveau-né. Techniques tout aussi applicables et appréciables de retour à la maison.

Quant à l'heureux papa, il sera le premier bénéficiaire d'un concept adaptable à l'ensemble de la famille. En outre, nos côtes françaises proposent des établissements confortables où le personnel, de grande qualité, saura être à votre écoute. Quant à la diététique, elle complètera efficacement ce programme de remise en forme. Une idée à envisager tout de suite !

de la grossesse et l'accouchement, si elle pratique l'accouchement à domicile ou si, par chance, elle a accès au plateau technique d'un hôpital.

### L'accouchement physiologique

Accoucher de façon naturelle ne veut pas dire forcément accoucher au bord d'une rivière (quoique cela pourrait se faire si tel était le profond désir d'une femme, ce qui se pratique d'ailleurs dans d'autres pays). Non, accoucher naturellement, c'est respecter la physiologie qui, elle, est naturelle. Si aucune pathologie n'est détectée, rien n'empêche une maman d'accoucher tranquillement en toute intimité et de la façon la plus instinctive, si tel est son choix et si elle l'assume complètement, que ce soit dans une structure médicale ou à la maison.

### Respecter la femme en travail

Michel Odent, obstétricien de grande renommée, a démontré l'importance de respecter l'intimité de la femme en travail, sa tranquillité, le calme, le fait qu'elle ne se sente pas observée, que le lieu soit suffisamment chauffé et peu éclairé, qu'elle puisse choisir la position qui lui conviendra le mieux et qui souvent l'aidera à pallier la douleur (ce qui peut varier à quelques millimètres près). Sachant que l'avenir d'un enfant se joue aussi le jour de l'accouchement et que le lien tissé dans les premières minutes de l'expulsion est prépondérant, il semble utile que les parents préparent minutieusement ce passage si intense, assez indescriptible, qu'est la mise au monde de sa descendance. Aujourd'hui, les protocoles médicaux mis en place par les maternités deviennent hyper médicalisés et suivis à la lettre, difficilement évitables au moment opportun. Mais, par le biais de projets de naissance, formulés par les parents et accompagnés par le corps médical, une autre démarche peut être envisagée.

### Les projets de naissance

Ces projets de naissance servent à éclaircir la demande des

parents et les possibilités d'acceptation des intervenants en milieu médical. Car être clair avec soi-même et les autres est ici primordial. Si l'on sait ce que l'on veut vraiment, cela sera plus facile à transmettre à l'équipe médicale qui nous entoure. Les écrits de projets de naissance sont très individuels et doivent être ouvertement discutés entre les deux parties. Pas question de taper du poing sur la table, sous peine de se voir tout refuser d'un coup. Ces projets peuvent encore être proposés de façon verbale au moment de l'accouchement, bien qu'il vaille mieux les prévoir avant. D'ailleurs, depuis très peu de temps (2005), le Plan Périnatalité en France prévoit une visite du 4<sup>ème</sup> mois qui serait destinée tout spécialement à la discussion entre parents et corps médical et qui viserait la préparation d'un projet de suivi de grossesse et d'accouchement. Apparemment, la possibilité de voir des jours meilleurs dans le domaine de l'accouchement est en chemin. La mobilisation qu'ont engendrée les états généraux de la naissance de septembre 2006 en est une preuve tangible. ■

*Béatrice Blanc Pétro\**

\*Béatrice Blanc Pétro est présidente de l'association « Alternatif Concept – Pour une Maternité de A à Zen (13). Elle est aussi organisatrice de l'Espace Maternité Alternative au Salon Bio Artemisia de Marseille depuis 2005.

Site : <http://alternatif-concept.monsite.wanadoo.fr>

### INTERNET

États Généraux de la Naissance

«Quelle naissance demain ? »

<http://www.quellenaisancedemain.info/>

Portail Internet sur la naissance

[www.naissance.ws](http://www.naissance.ws)

# ETHNOLIA

## Les solutions bien-être

### > LES SOLUTIONS BEAUTE

#### 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 (nourrissant – 100 g = 18 €)

### > LES SOLUTIONS de la RUCHE ou SPÉCIFIQUES

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

### > LES SOLUTIONS BUCCALES

Dentifrice sans fluor (sollution 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 €)



cosmétique biologique de qualité  
contrôlée par SOCERT et Q&CI



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

## Commande par Internet



[http://www.signesetsens.com/catalog/index.php?manufacturers\\_id=66](http://www.signesetsens.com/catalog/index.php?manufacturers_id=66)

# L'évaluation des enfants de moins de 3 ans : une dérive grave

Dominique Séjalon, éducateur spécialisé, tire la sonnette d'alarme.

*En réponse à l'étude menée par l'INSERM portant sur les troubles de conduites chez l'enfant, un collectif de professionnels des milieux médicaux et sociaux, ainsi que de nombreux parents, s'est créé. Près de 200 000 personnes ont signé une pétition pour montrer leur désaccord contre toute forme de dépistage concernant les moins de 36 mois.*



\*à lire :

« Le collectif : pas de zéro de conduite pour l'enfant », Éditions Érès, 235 p., 10€

Faut-il aller dénicher à la crèche les voleurs de cubes ou les babilleurs mythomanes ? C'est ici le cœur du débat. Faut-il analyser le comportement du nourrisson, dans un but de lutte contre la délinquance ? En un mot, sommes-nous dans l'ère de la tolérance zéro, dans un monde où tout doit être contrôlé, fiché, codifié ? Faut-il accepter toutes ces batteries de test élaborées sur la base de théories neuropsychologiques et comportementalistes ? Les premières bêtises d'enfant ne risqueront-elles pas alors d'être interprétées alors comme l'expression d'une personnalité pathologique ? Ceci ouvrira, de toute façon, à ce que nous connaissons déjà aux États-Unis : c'est-à-dire des mesures de rééducation

et à partir de l'âge de 6 ans, l'administration de médicaments, psychostimulants et thymorégulateurs (visant à limiter les fluctuations excessives de l'humeur), pour venir à bout des récalcitrants !

### Un collectif précieux

C'est contre cette conception du monde qu'il faut réfléchir et lutter. Le collectif « Pas de 0 de conduite pour les enfants de 3 ans » défend le fait que l'humain, adulte ou enfant, n'est pas un organisme programmé et programmable. Quel que soit le codage de son ADN, un humain n'est pas un simple organisme que l'on peut éduquer et rééduquer à sa guise, dans un but de pseudo « insertion sociale ». Il faut

« L'enfant de moins de 3 ans doit être regardé dans sa globalité de sujet en devenir et ce devenir lui appartient »



aborder l'enfant sur le plan de la loi éthique. Celle-ci ne doit précisément pas se confondre avec la loi juridique (ou sociale) ; elle ignore l'ordre de la culpabilité puisque sa visée n'est autre que le bonheur, la vie heureuse. Nous retrouvons ici la pensée d'Épicure, de Spinoza ou de Lacan. Autrement dit, l'enfant de moins de 3 ans doit être regardé dans sa globalité de sujet en devenir et ce devenir lui appartient.

#### Attention dérive !

Bien sûr l'adulte, qu'il soit parent, enseignant, éducateur, a pour rôle « d'endiguer », comme disait Freud, ses pulsions mais il doit le faire sans tenter de déceler en lui une potentielle pathologie ou de lui supposer une voie toute tracée vers la délinquance. Le risque encouru aboutirait aux liens supposés entre prévention de la délinquance et difficultés de comportement du jeune enfant. Hélas, le pas a déjà été franchi en 2004 par le député J. A. Benisti proposant une courbe évolutive d'un jeune qui, au cours des années, s'écarte « du droit chemin », pour s'enfoncer dans la délinquance ». Vous pouvez consulter cette courbe page 47 du livre « Pas de 0 de conduite pour les enfants de 3 ans », sous la direction d'Albert Jacquard, paru aux éditions Érès. Vous découvrirez comment l'on est censé passer des difficultés de langage et de comportement vers 4 ans à la grande délinquance une fois adulte !

Nous devons rester modestes quant au devenir de l'enfant. Nous devons également être vigilants pour ne pas rentrer dans ce que Roland Gori, psychanalyste, professeur des universités, appelle une « civilisation médico-économique de l'humain ». Société où la médecine, la psychiatrie et la psychologie participent au nom de la santé publique, transformée en véritable salut religieux, à nous dire comment il faut nous comporter... Heureusement, beaucoup d'entre nous, à l'instar de Patrick Ben Soussan, pédopsychiatre, responsable d'une unité de psycho-oncologie, assurent que *l'enfance est un vacarme. Gageons que nous serons quelques-uns, puis des*

## Le coup de gueule de Philippe Eledjam, psychopédagogue

### Tous avec Françoise Dolto ?

On aimerait y croire mais la (grande) dame de la psychanalyse s'en est allée sans avoir été entendue, semble-t-il, par certains... Que penserait-elle de ces aberrations qui consistent à vouloir *ficher* nos futurs citoyens dès la maternelle ? La France pétainiste aurait-elle laissé une (triste) mémoire qui se réveillerait sournoisement ? Ainsi, un bambin de 3 ans pourrait donc se voir « encarter » dès son plus jeune âge ? Ça sentirait alors fortement la délation. Car, le transfert peut très vite s'agiter, y compris dans l'univers de l'Éducation Nationale : un enseignant, un psychologue scolaire, peuvent avoir très vite fait d'exprimer leurs propres affects et les projeter sur un innocent... On ne pourrait que conseiller aujourd'hui à quelques personnages zélés de relire l'œuvre de Madame Dolto qui ne traite que du respect de l'individualité de l'enfant. Sinon, à quand les rapports et autres expertises et évaluations sur les cris du nourrisson, de ceux qui, interprétés sauvagement par d'« ambitieux » personnages, tenteraient de nous démontrer qu'il y a, dans ces manifestations sonores, déjà de la délinquance dans l'air ?

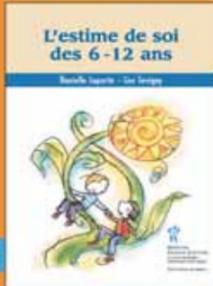
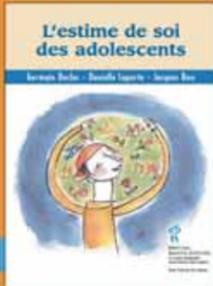
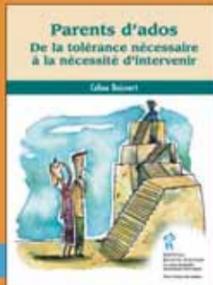
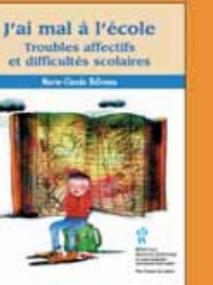
*milliers, à le rappeler aux oreilles de ceux qui l'oublieraient... ■*

Bureau de France • B.P. 13, 16700 Ruffec • Tél. : 05 45 85 79 00 • ppattewilbert@wanadoo.fr  
Diffusion/Distribution en France • CEDIF/Casteilla

CHU Sainte-Justine  
Le centre hospitalier universitaire mère-enfant  
Pour l'amour des enfants

## Éditions du CHU Sainte-Justine

Centre hospitalier universitaire mère-enfant

 <p>9€</p> <p>Germain Duclos</p>	 <p>9€</p> <p>Danielle Laporte</p>	 <p>9€</p> <p>Danielle Laporte et Lise Sévigny</p>	 <p>9€</p> <p>Germain Duclos, Danielle Laporte et Jacques Ross</p>
 <p>9€</p> <p>Germain Duclos et Martin Duclos</p>	 <p>9€</p> <p>Francine Ferland</p>	 <p>9€</p> <p>Gilles Julien</p>	 <p>9€</p> <p>Michel Delagrave</p>
 <p>9€</p> <p>Céline Boisvert</p>	 <p>9€</p> <p>Colette Sauvé</p>	 <p>9€</p> <p>Marie-Claude Béliveau</p>	 <p>19€</p> <p>Les meilleurs spécialistes de l'enfance</p>

**Bon de commande • Commandes par téléphone : 04 90 32 65 17**

Bulletin à renvoyer accompagné de votre règlement à : Éditions 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 \_\_\_\_\_ 3 derniers chiffres du verso de votre carte \_\_\_\_\_

Chèque bancaire à l'ordre de Éditions RIS

Signature \_\_\_\_\_

+ participation aux frais de port :  
1 à 2 livres : 4,00 euros / 3 à 4 livres : 5 euros / 5 livres et + : 6,00 euros  
Total : \_\_\_\_\_

Commande par Internet



[http://www.signesetsens.com/catalog/index.php?manufacturers\\_id=19](http://www.signesetsens.com/catalog/index.php?manufacturers_id=19)

# Journées d'Accords

# Avignon / Palais des Papes

## Conférences

10€

sur VHS  
et 15 € sur DVD



 0 490 235 145

## Liste des conférences disponibles

- 1 - « Sous le signe du lien : le maillage de la résilience »  
Boris Cyrulnik / 10 € (VHS)
- 2 - « Questions / réponses : à propos de la résilience »  
Boris Cyrulnik / 10 € (VHS)
- 3 - « Les secrets de famille : éléments théoriques »  
Anne Ancelin Schützenberger / 10 € (VHS), 15 € (DVD)
- 4 - « Les secrets de famille : Applications pratiques »  
Anne Ancelin Schützenberger / 10 € (VHS), 15 € (DVD)
- 5 - « La résilience, un défi au déterminisme »  
Michel Lemay / 10 € (VHS)
- 6 - « Questions / réponses : résilience et relation d'aide »  
Michel Lemay / 10 € (VHS)
- 7 - « Aïe mes aïeux »  
Anne Ancelin Schützenberger / 15 € (DVD)
- 9 - « L'empathie sensible »  
Marcel Rufo / 15 € (DVD)
- 10 - « Le sujet face à son histoire »  
Vincent de Gaulejac / 15 € (DVD)

### commandes par internet

[http://www.signesetsens.com/catalog/index.php?manufacturers\\_id=66&osCsid=2312fc3d0961a58b5541e01b00b4f278](http://www.signesetsens.com/catalog/index.php?manufacturers_id=66&osCsid=2312fc3d0961a58b5541e01b00b4f278)

Bon de commande

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

5 VHS 39 €  
 5 DVD 100 €



Nom - prénom : \_\_\_\_\_ Adresse : \_\_\_\_\_  
 Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_ Tél : \_\_\_\_\_

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 des ÉDITIONS RIS

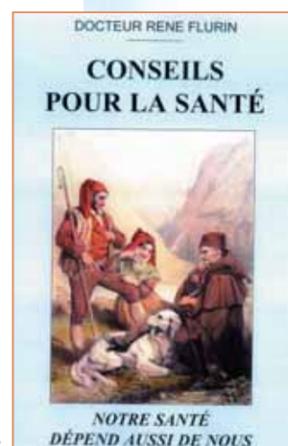
Bulletin à renvoyer accompagné de votre règlement à : ÉDITIONS RIS - allée Louis Montagnat - ZA Chalançon 1 - 84270 VEDENE

Signature

# Les conséquences de l'alcoolisme chronique

expliquées par le docteur René Flurin

L'alcoolisme chronique est lié à une ingestion quotidienne d'alcool, provoquant une intoxication répétée, durable et profonde. C'est la forme la plus répandue et la plus dangereuse de l'alcoolisme. Il s'agit d'une imprégnation alcoolique, de façon souvent inconsciente, de tout l'organisme.



à lire :  
« *Conseils pour la santé* »,  
Docteur René Flurin  
111 pages  
Cet ouvrage est disponible sur [signesetsens.com](http://signesetsens.com)  
ou chez Ballot Flurin Apiculteur  
Tél : 05 62 96 49 57  
[ballot-flurin@apiculteurs.fr](mailto:ballot-flurin@apiculteurs.fr)

Tous les organes sont touchés par l'alcool, mais c'est surtout le foie et le système nerveux, qui sont les plus atteints.

– L'appareil digestif entre en premier en contact avec l'alcool, liquide agressif pour l'ensemble de la muqueuse digestive :

- la bouche est le premier site agressé par l'alcool, donc aux concentrations plus élevées par une action directe, intense et prolongée. La bouche de l'alcoolique est souvent le siège de caries évolutives et destructives, de déchaussement des dents.
- l'œsophage est le siège d'ulcérations dans sa partie basse, entraînant des hémorragies digestives et un risque de rupture spontanée de l'œsophage après un repas trop copieux.
- l'estomac est aussi le siège de gastrites, d'ulcérations avec risque d'hémorragies.

#### Des chiffres effrayants

L'alcool exerce une action tonique directe sur le pancréas. Il

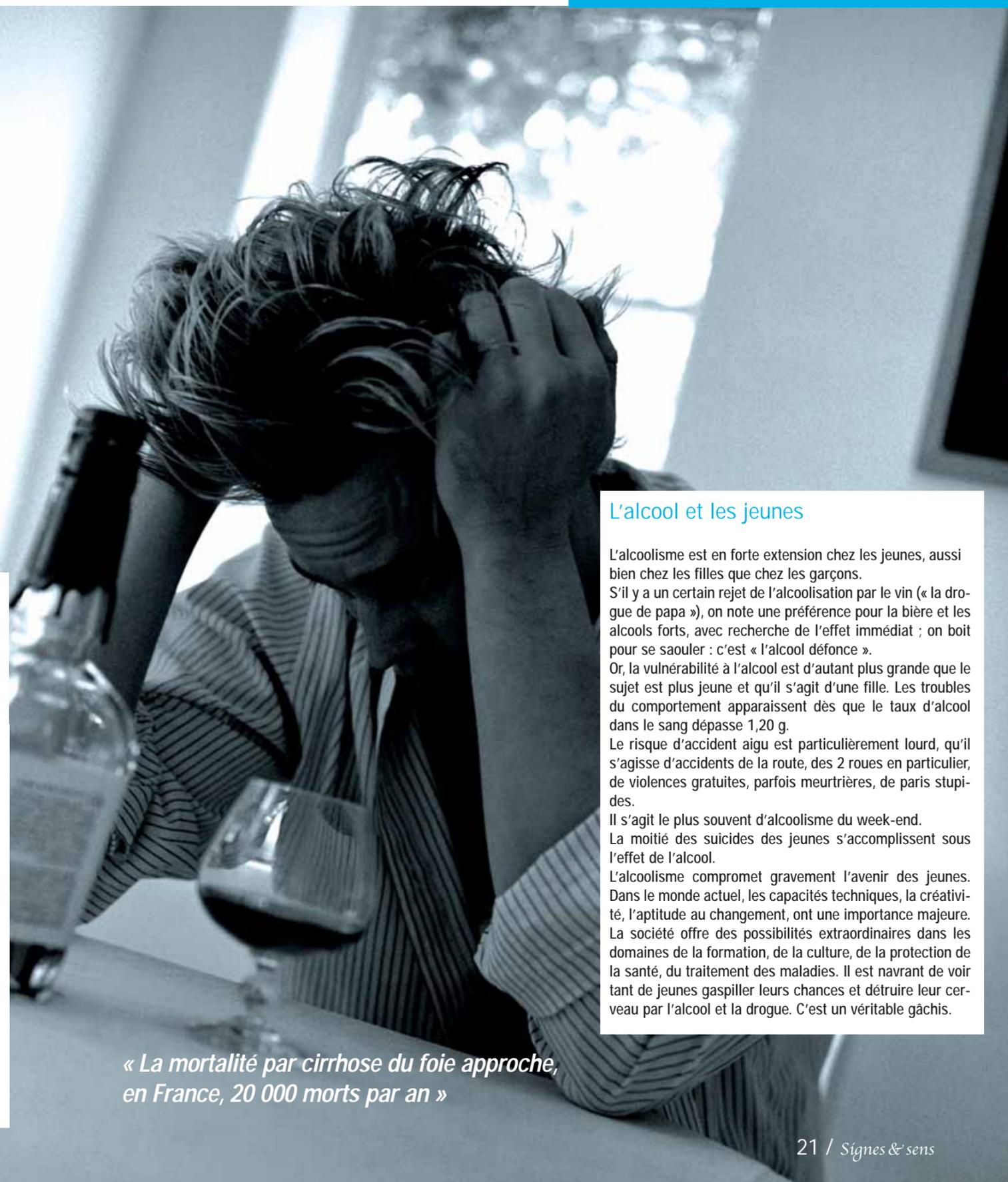
est la cause principale des pancréatites chroniques.

– Le foie, et sa fonction antitoxique, se trouve sur le chemin de l'alcool. Celui-ci est un poison violent pour le foie.

La persistance de l'intoxication conduit à la cirrhose alcoolique, c'est-à-dire à la destruction progressive des cellules du foie. Celle-ci se manifeste par l'installation d'une ascite, la survenue fréquente d'hémorragies et d'ictère.

La mortalité par cirrhose du foie approche, en France, 20000 morts par an. L'alcool entraîne aussi un haut risque de contamination par le virus de l'hépatite B. Les alcooliques se contaminent facilement entre eux.

– L'alcool comporte un risque majeur de survenue de cancer de l'appareil digestif : cancers de la bouche, de la langue, de la gorge, de l'œsophage. La survenue de ces cancers est strictement parallèle à la consommation d'alcool. 12000 à 15000 nouveaux cas surviennent chaque année, dont 90 % chez les alcooliques.



#### L'alcool et les jeunes

L'alcoolisme est en forte extension chez les jeunes, aussi bien chez les filles que chez les garçons.

S'il y a un certain rejet de l'alcoolisation par le vin (« la drogue de papa »), on note une préférence pour la bière et les alcools forts, avec recherche de l'effet immédiat ; on boit pour se saouler : c'est « l'alcool défonce ».

Or, la vulnérabilité à l'alcool est d'autant plus grande que le sujet est plus jeune et qu'il s'agit d'une fille. Les troubles du comportement apparaissent dès que le taux d'alcool dans le sang dépasse 1,20 g.

Le risque d'accident aigu est particulièrement lourd, qu'il s'agisse d'accidents de la route, des 2 roues en particulier, de violences gratuites, parfois meurtrières, de paris stupides.

Il s'agit le plus souvent d'alcoolisme du week-end.

La moitié des suicides des jeunes s'accomplissent sous l'effet de l'alcool.

L'alcoolisme compromet gravement l'avenir des jeunes. Dans le monde actuel, les capacités techniques, la créativité, l'aptitude au changement, ont une importance majeure. La société offre des possibilités extraordinaires dans les domaines de la formation, de la culture, de la protection de la santé, du traitement des maladies. Il est navrant de voir tant de jeunes gaspiller leurs chances et détruire leur cerveau par l'alcool et la drogue. C'est un véritable gâchis.

« La mortalité par cirrhose du foie approche, en France, 20 000 morts par an »



à lire :  
« Faire face aux dépendances »  
Dr Charly Cungi  
Éditions Retz,  
218 p., 18€

L'intoxication tabagique et la mauvaise hygiène dentaire sont souvent associées à l'alcool et en

multiplient les risques.

– Le cerveau et le système nerveux sont particulièrement sensibles aux méfaits de l'alcool.

Il est courant d'observer chez l'alcoolique des tremblements des mains, de la bouche et de la langue, entraînant une difficulté d'élocution, ainsi que des crampes nocturnes, une fatigabilité et un dérobement des jambes évoquant un début de polynévrite des membres inférieurs. Le champ visuel est rétréci, par atteinte de la rétine, avec le risque qui en découle au volant d'une voiture. Mais surtout, l'alcool provoque une atteinte intellectuelle grave et précoce. Le scanner montre une atrophie cérébrale. Les neurones sont moins nombreux, plus petits, notamment au niveau du cerveau frontal supérieur.

### « L'alcool perturbe profondément la mémoire, le sommeil et les différentes fonctions intellectuelles »

L'alcool perturbe ainsi profondément la mémoire, le sommeil et les différentes fonctions intellectuelles, ce qui représente un handicap majeur dans notre société du logiciel et de l'informatique.

Le psychisme de l'alcoolique est profondément altéré. Il en résulte un affaiblissement de la volonté et du contrôle de soi, des troubles du caractère avec irritabilité, susceptibilité, tendance dépressive, pouvant évoluer vers le délire et la démence.

### La moitié environ des dépenses des hôpitaux psychiatriques

- L'alcool est aussi un poison pour le cœur et les muscles :
- c'est un toxique direct pour le muscle cardiaque ; c'est aussi un facteur de risque pour les accidents vasculaires cérébraux.
- 30 % des hypertensions artérielles sont dues à l'alcool et régressent par la suppression de l'alcool.
- l'alcool ne donne pas de force ; il provoque une fonte musculaire et nuit gravement à l'effort physique.
- L'alcool favorise toutes les maladies dites de surcharge : c'est un facteur d'obésité. Les calories qu'il apporte sont des calories vides : elles sont mises en réserve sous forme de graisses et ne sont pas utilisées par les muscles.

### L'alcool au féminin

L'alcoolisme est en constante progression chez la femme. Or, l'organisme de la femme est plus sensible à l'alcool :

- la cirrhose du foie est provoquée par une dose deux fois moindre que pour l'homme
- les atteintes nerveuses sont plus fréquentes et plus graves.

Chez la femme enceinte, l'alcool a des conséquences désastreuses sur le fœtus. Il traverse le placenta et altère gravement le cerveau de l'enfant, surtout au deuxième trimestre de la grossesse. Il est le principal facteur de débilité mentale, moyenne ou légère. Consommé tous les jours pendant la grossesse, il détermine une insuffisance de développement de l'enfant ; en forte quantité, il est souvent à l'origine d'un ensemble de handicaps de l'enfant : petite taille, déformation de la face, malformations cardiaques, retard mental et physique.

L'alcool passe par le lait maternel. Il est aussi une cause fréquente de malformations cardiaques : l'alcool est, à cet égard, plus dangereux encore que la rubéole.

L'alcool est la première cause d'anémie nutritionnelle en France.

– L'alcool complique et aggrave toutes les maladies :

- il est responsable d'une résistance amoindrie aux infections, notamment à la tuberculose
- les plaies et les blessures cicatrisent plus difficilement
- les médicaments sont moins efficaces et moins bien supportés
- les risques chirurgicaux sont aggravés, notamment ceux qui sont liés à l'anesthésie. La cicatrisation est plus lente, les saignements plus difficiles à contrôler, les infections postopératoires plus fréquentes.

– L'alcool altère les glandes endocrines : glande thyroïde, glandes surrénales, glandes sexuelles. Il provoque un vieillissement précoce de l'organisme. Il abîme le teint, empâte les traits et dessèche la peau, épaissit la silhouette. Il entraîne des carences vitaminiques.

L'alcoolisme est la cause de la moitié environ des dépenses des hôpitaux psychiatriques. ■

### ARRETER DE FUMER AVEC UNE SÉANCE D'ACUPUNCTURE

■ Formation professionnelle

■ Livre et DVD de la méthode

甲乙 Institut CHIAPI  
08.70.78.24.42

www.arreterdefumer.info

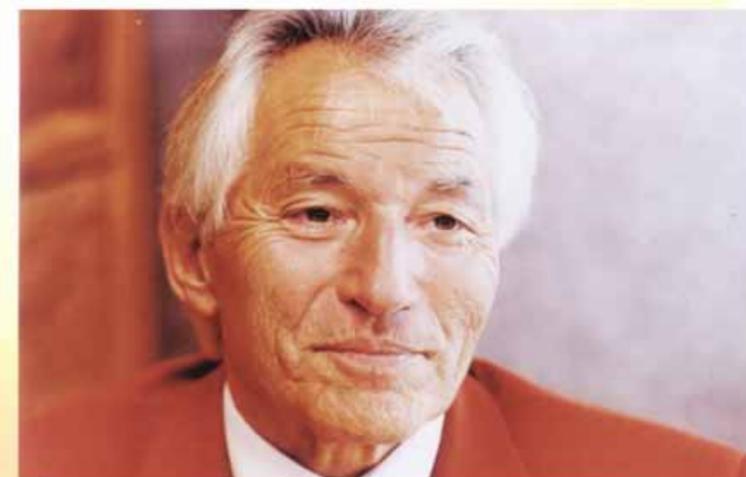
## La communication relationnelle

avec la méthode

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

Énergie Spécifique Pour une Écologie Relationnelle Essentielle

DVD  
VIDEO  
2 h 40



Éditions Quintessence  
www.editions-quintessence.com

## 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.

### 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 EDITIONS RIS

Signature : \_\_\_\_\_

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

Commande par Internet

[http://www.signesetsens.com/catalog/index.php?manufacturers\\_id=19](http://www.signesetsens.com/catalog/index.php?manufacturers_id=19)

# Signes & sens

a sélectionné pour vous



## Comment bien élever son enfant

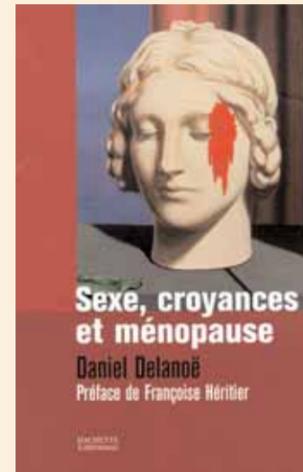
Il est si mignon ! Il n'a que quelques heures et sourit déjà aux anges... Pourvu que ce beau bébé, votre enfant, ne se transforme pas en petit tyran capricieux, hostile à toute discipline et vous imposant ses cris, ses pleurs et ses tré-pignements !

Si chaque enfant est unique, une règle de bon sens s'applique à tous : aimer, c'est aussi savoir dire non. Dès les toutes premières semaines de sa vie, ce livre vous aide à guider votre bébé avec douceur et fermeté, sans faire de son éducation un combat quotidien.

Témoignages de parents à l'appui, voici les bonnes solutions face aux problèmes de tous les jours : sommeil, biberon, colère, caprice, à la crèche, les frères et sœurs, etc.

Un ouvrage indispensable à tous les parents qui veulent rester zen en toutes circonstances !

Clémence Denavit, Le Duc. S Éditions.



## Sexe, croyances et ménopause

La ménopause est un phénomène biologique universel ; sa représentation sociale ne l'est pas.

En occident s'est longtemps imposée une image négative de la ménopause. Il y a quelques années encore, certaines publicités vantaient les traitements hormonaux avec ce slogan : « Pour que la femme reste femme ». Elle ne serait donc plus ? À travers une vaste enquête menée en France, l'auteur donne la parole à des femmes et des hommes d'âges divers, sur ce qui est un sujet tabou autant qu'un enjeu social. *Sexe, croyance et ménopause* adopte un point de vue historique, anthropologique et sociologique, pour conclure que la réalité s'avère bien différente des clichés...

Daniel Delanoë, Hachette Littératures.



## L'Universel (au) féminin

Marie Curie, Hannah Arendt, Françoise Dolto, Clara Schuman, Camille Claudel, Eleanor Roosevelt : elles ne sont pas nécessairement les plus célèbres ni les plus reconnues parmi leur pairs, mais leur figure s'impose avec force dans le panthéon des « grands hommes ». Leurs vies sont trop grandes pour n'appartenir qu'à un seul temps ; elles sont nos contemporaines. Et chacune témoigne, à sa manière, d'un universel qu'il faut bien décider à accorder au féminin.

Cette idée peut sembler contradictoire : l'universalité d'une action ou d'une œuvre remarquable (quel qu'en soit le domaine : philosophie, physique, musique, sculpture, psychanalyse, politique) ne doit-elle pas se définir, justement, par de-là le genre ? La question est ouverte. Mais elle ne se réduit pas entièrement à celle, encore actuelle, de la condition féminine. Sans doute, on ne naît pas universel : on le devient. Et cela est encore plus vrai lorsqu'on est une femme. Celles que nous n'hésitons plus à compter aujourd'hui au nombre des grandes figures de l'humanité ont d'abord dû s'imposer dans le contexte d'une culture dominée par des valeurs masculines qui tendaient à les confiner dans une nature ou dans un rôle (celui de mère ou de sœur, de muse ou d'amante). Elles en ont payé le prix, et les trajectoires de vie discutées dans ce livre témoignent d'un tragique ou la ténacité et le courage riment avec le sacrifice et parfois la folie.

L'exemplarité de leur engagement tient pourtant à autre chose encore : l'universalité conquise de haute lutte dans tel ou tel domaine du savoir ou de la culture se distingue chez ces femmes par une tonalité et une sensibilité propres qui en font toute la valeur et qui continuent à résonner avec nos aspirations les plus actuelles. C'est à cerner cette touche singulière

que s'emploient les auteurs de cet ouvrage. En s'appuyant tour à tour sur des éléments biographiques, des portraits psychologiques, des analyses historiques et philosophiques, en comparant les cas, en croisant des points de vue, il s'agit de dégager progressivement les conditions d'un universel féminin loin des embarrassants clichés de l'« éternel féminin ».

**Avec les contributions de : Laure Adler, Anne Delbée, Brigitte François-Sappey, Jean Paul Guetny, Hélène Harter, Hélène Langevin-Joliot, Jean Pierre Winter. Message de Catherine Vautrin, ministre déléguée à la Cohésion sociale et à la Parité. Éditions L'Harmattan. Éditions Albin Michel.**



- *L'optimisme fait des miracles*
- *Un jour mon prince viendra...  
Une cetraine expression  
du syndrome de Stendhal*
- *Le plaisir c'est... conseillé !*
- *Bien vivre le passage  
à la retraite*
- *Nous devons nous accorder  
des permissions !*
- *Ouvrez vos tiroirs secrets...  
Ils regorgent de talents !*

Votre psycho-dossier

# Vivez dans l'optimisme

Psy-test

## Êtes-vous optimiste ?

## Vous avez dit DP ?

**E**h oui ! Si les sigles ont de plus en plus le vent en poupe, le développement personnel n'y échappe pas. Certains trouveront peut-être ridicule de parler de stages de DP mais, à la réflexion, ils constateront que ce n'est pas du tout inapproprié. Explication.

Dans un monde où tout va vite, dans l'aire du *tout et tout de suite*, le développement personnel a largement sa place. Pour exemple, s'il est une attitude très humaine que d'être grincheux, ce mécanisme de défense nous fait perdre bien du temps : une fois réalisé que les fondements du sésame reposent sur l'accueil et l'amabilité, les opportunités nous ont déjà échappé. C'est ainsi que le développement personnel a su

gagner ses galons progressivement et s'imposer. Rien de plus « revigorant » que de vivre positif. Nos émotions s'en ressentent et ne s'en plaignent pas. Quant à nos sentiments, ils sont le reflet de cette belle énergie. Alors, n'hésitons pas, sourions, rions, et *DPchons-nous* de contaminer les autres pour leur plus grand bien !



Philippe Éledjam

**"Hommes-Femmes, vers une véritable relation"**

**"Noces de Sable" au coeur du désert saharien**

**Séminaire avec Marion-Catherine Grall  
du 1er au 8 avril**

Paroles de sable, chant du vent, rires de sel, perles de silence  
le grand erg oriental tunisien est un lieu privilégié  
de rencontre avec soi-même, avec l'autre.

Tél : 06 23 75 05 51

 [www.mariongrall.com](http://www.mariongrall.com)



*votre psycho-dossier...*

**ÉCOLE  
ROBERT MASSON**  
*50 ans d'expérience à votre service*

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

**CYCLES DE FORMATION PRATIQUE À PARIS**

ET COURS PAR CORRESPONDANCE

Documentation gratuite  
[www.robertmasson.com](http://www.robertmasson.com)  
Tél : 01 45 34 70 83



## Sommaire

- 30 L'optimisme fait des miracles
- 34 Un jour mon prince viendra...
- 40 Le plaisir ? C'est... conseillé !
- 44 Bien vivre le passage à la retraite
- 48 Nous devons nous accorder des permissions !
- 52 Ouvrez vos tiroirs secrets... Ils regorgent de talents !
- 56 Psy-test : Êtes-vous optimiste ?

# Vivez dans l'optimisme !

*On aimerait tant y arriver aisément... Et pourtant, il semblerait que nos élans optimistes soient vite freinés par quelques aléas récurrents qui mettent toutes nos belles résolutions par terre. Quasi systématiquement. Que se passe-t-il donc au fond de nous ? Où résistons-nous ? Et dire qu'il suffirait de si peu de choses pour être heureux... et que nous le savons ! Rencontrez avec nous-mêmes dans ce dossier bonheur.*



*"la minceur au naturel"*

Boutique en ligne de produits minceur, bien-être, beauté & fitness  
100 % naturels, certifiés bio et sans OGM.

Aide minceur, protéines, produits anti-cellulite, vitalité, soins du visage, du corps, des cheveux, Fleurs de Bach, huiles essentielles et diffuseurs d'HE, lampes de sel, soins balnéo...

[www.maboutique-minceur.com](http://www.maboutique-minceur.com)



tél : 04.78.05.45.23

mail : [contact@maboutique-minceur.com](mailto:contact@maboutique-minceur.com)

# L'optimisme fait des miracles

En 1857, naissait Émile Coué. Ce petit pharmacien français, surnommé aux États Unis le " Henri Ford de la psychologie ", a fait de l'optimisme un remède efficace contre toutes sortes de maux, aussi bien physiques que psychiques. Sa méthode est basée sur la puissance de notre imaginaire.



Écoute psycholinguistique

**Venez à bout de vos phobies, angoisses, inhibitions, limitations**

Renseignements et rendez-vous

 04 90 86 91 87

49€ les 30 mn Paiement sécurisé 



« Ça passe, ça passe » est la formule qu'enseignait Coué pour soulager une douleur. Ne dit-on pas d'ailleurs nous-même, pour ne pas sombrer dans une plainte invalidante, *Ce n'est rien, ça va passer ?*

#### De mieux en mieux...

L'optimiste, à la manière d'Émile Coué, construit sa vie sur la certitude qu'aujourd'hui est mieux qu'hier et que demain sera meilleur qu'aujourd'hui. Il est des attitudes qui sont tellement basiques qu'elles peuvent prêter à sourire. Il n'empêche que même si la méthode Coué a été critiquée, étant en apparence dénuée de bases scientifiques, elle a soulagé bien des gens. Elle a été reprise par des praticiens de la pensée positive, tel le célèbre Joseph Murphy. Le principe en est simple : notre psychisme est fait d'un conscient et d'un inconscient. Celui qui tire les ficelles, c'est l'inconscient. Il peut même être à l'ori-

gine de ce que l'on identifie et reconnaît aujourd'hui comme maladies psychosomatiques. Il s'agit donc de se connecter à cet inconscient par l'autosuggestion en répétant plusieurs fois la phrase : *Tous les jours, à tout point de vue, je vais de mieux en mieux...* Encore une fois, la technique peut paraître stupide. Pourtant, elle connut et connaît toujours des résultats étonnants à en croire René Centassi et Gilbert Grellet\*, auteurs de *Coué réhabilité*. Toutefois, comme Joseph Murphy, Coué précise : *Ayez la certitude d'obtenir ce que vous cherchez et vous l'obtiendrez, pourvu que cette chose soit raisonnable...* Il est évident que si le sujet s'est cassé un bras, l'autosuggestion ne dispensera pas celui-ci d'aller se faire placer un plâtre...

#### Passer à l'acte

Faire preuve d'optimisme ne dispense pas d'agir. Tout ne tombe pas rôti du ciel. *Aide-toi, le ciel t'aidera*, dit le prover-

Votre psycho-dossier

# miracles

« L'optimiste, à la manière d'Émile Coué, construit sa vie sur la certitude qu'aujourd'hui est mieux qu'hier et que demain sera meilleur qu'aujourd'hui »

## La Musique Multidimensionnelle® (MMD) 10 CD DE MUSIQUE VIBRATOIRE

>> Effacer les effets du stress - Recycler ses énergies dissonantes - Réharmoniser en profondeur son champ bioénergétique - Développer une nouvelle conscience de SOI - Faire émerger potentiel créatif subconscient & capacités extra sensorielles...

Depuis 14 ans la MMD a été testée avec bonheur par des milliers d'utilisateurs (individus & thérapeutes). Ses effets ont été scientifiquement objectivés: Hyperoxygénation du sang. Ouverture & autorégulation des centres énergétiques (chakras).

Accès à des états modifiés de conscience: Ondes ALPHA, THETA, DELTA, Synchronisation des hémisphères cérébraux...

> La MMD fonctionne par "résonance vibratoire", elle est donc facile à utiliser par tous de 0 à 99 ans...

[WWW.MULTIDIMENSIONALMUSIC.COM](http://WWW.MULTIDIMENSIONALMUSIC.COM)

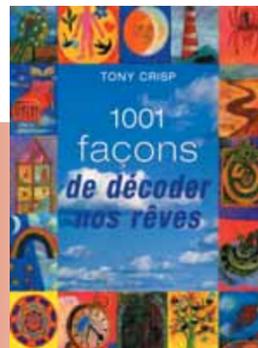
+ de 50 pages d'info, écouter des extraits des CD, lire les nombreux témoignages, voir la recherche scientifique...



 [www.multidimensionalmusic.com](http://www.multidimensionalmusic.com)



« Donne et il te sera donné, dit l'Évangile »



à lire :  
« 1001 façons de décoder ses rêves »,  
Tony Crisp  
Éditions Contre-Dires  
222 pages, 21

be. Il ne s'agit pas d'être béat et d'attendre que ça passe. Une once de pratique vaut mieux que des tonnes de théorie. Il existe aujourd'hui un choix important de techniques visant à développer l'optimisme qui est déjà en nous. Il suffit de trouver celle qui nous correspond, car il y en a forcément une, de faire confiance à notre bon sens, puis de s'engager et les miracles s'accompliront. Daniel, 42 ans l'explique clairement : *J'ai compris l'importance du passage à l'acte lorsque j'ai décidé de téléphoner à un psychanalyste et de prendre un rendez-vous. Jusque-là, je n'avais qu'une connaissance intellectuelle de la technique analytique, connaissance qui s'est avérée erronée sur beaucoup de points. Je savais intuitivement que ce travail sur soi était pour moi mais seule l'expérience du divan m'en a apporté la certitude. Deuxième passage à l'acte, inscription dans un institut de formation. Troisième passage à l'acte, présentation d'un travail pour devenir psychanalyste selon le principe de la "passe" de Jacques Lacan. Le miracle pour moi n'est pas d'avoir réussi (je ne suis pas encore psychanalyste), mais de savoir que je suis capable de passer de mieux en mieux. Peut-être n'ai-je pas encore appliqué la technique du bon vieux Père Coué. Ou tout simplement mon objectif n'est pas encore raisonnable... En attendant, chaque jour qui "passe" est pour moi un miracle dans la mesure où demain est encore plein de promesses pour que "ça passe"...*

### N'ayons pas peur des miracles !

Sans chercher à épiloguer sur la teneur de certains cas de guérisons répertoriés, notamment à Lourdes, comme miraculeux, penchons-nous plus simplement sur notre quotidien qui fait et contient sa part de miracles... Quelques exemples : combien d'accidents de la circulation – ou même domestiques – avons-nous évités ? Et ce panneau inattendu qui nous signale au deuxième étage d'un immeuble sympathique qu'un appartement est à louer (alors que nous cherchions depuis un certain temps) ? Et ce remboursement de facture sur un trop perçu qui nous permet de boucler le mois, sans être à découvert ?... Combien de jolies surprises de cet ordre avons-nous dans une même année ? Vous en voulez encore plus ? Alors, arrêtez de vous plaindre, de vous lamenter, savourez ce que vous obtenez de gratifiant chaque jour, pensez positif et ouvrez grand les yeux... Les petits miracles engendrent toujours et de plus en plus de grands résultats.

### Optimisme et don de soi

Il est aussi un côté intéressant de la personnalité d'un des papes de l'optimisme qu'était Émile Coué, c'est son profil désintéressé. Il aurait pu amasser une fortune. Il préférerait donner ce qui débordait de la coupe à des fondations. C'est peut-être aussi là le secret qui fait des miracles. Ne pas garder pour soi mais faire circuler l'énergie. *Donne et il te sera donné*, dit l'Évangile. Vouloir le meilleur pour soi et pour les autres peut donc faire des merveilles. Comme si optimisme et don de soi faisaient alliance pour que l'Humanité puisse dire à son tour : *Tous les jours, à tout point de vue, je vais de mieux en mieux...*

Gilbert Billard

### \*Lire :

- *Tous les jours de mieux en mieux. Coué réhabilité*, Éditions Vivez Soleil.  
- *La pensée positive*, Éditions Morisset.

### Communiqué

## “ Les Harmonisants de lumière ” source de votre équilibre intérieur

### Le conseil du printemps : « Le coffret de lumière LUCIDITÉ »

En cette période de changement dû aux conditions climatiques, à l'évolution des énergies terrestres, nous devons rester ancrés à la terre et surtout centrés sur nous-mêmes. Le coffret de lumière LUCIDITÉ nous permet d'avancer sans embûche, d'avoir la voix et l'esprit clair afin de retrouver notre efficacité et de prendre des décisions rationnelles réfléchies.

L'**aneth** apporte l'objectivité nécessaire pour affronter les situations complexes et inhabituelles. Il est conseillé pour la morosité, les rythmes de vie accélérés, le système nerveux.

La **clématite** développe l'intérêt pour le moment présent et le sens des responsabilités. Elle est conseillée à ceux qui manquent de réalisme et vivent trop dans le futur. On l'utilise dans les situations de type étourderie, rêverie, insomnie, manque de vitalité.

Le **marronnier blanc** apporte tranquillité d'esprit, intuition et vigilance. Il apaise le mental, supprime les cogitations anxieuses et la culpabilité. À utiliser en cas d'insomnie, de dépression ou de fatigue.

Le **diamant**, symbole de perfection, de pureté et de transparence, renforce la capacité à bien vivre le moment qui se présente. Il amoindrit les échecs à répétition, protège des pensées négatives, des conceptions arbitraires, des tentatives de corruption envers soi-même. Agissant de façon bénéfique contre l'insomnie, il favorise la cicatrisation. Il est particulièrement recommandé pour les yeux : cataracte, troubles visuels et décollements rétiens.

L'**opale blanche**, appelée opale noble, calme et permet de nous ouvrir vers d'autres plans. Elle équilibre le yin et le yang et est recommandée pour ceux atteints de tachycardie. Régulateur de la thyroïde, elle travaille sur l'hyperthyroïdie et le ramollissement cérébral.

La **turquoise**, pierre sacrée en Égypte, Perse, Tibet, Indes ou chez les Amérindiens du Nord ou du Sud, protège notre entourage de nos propres pensées négatives et vice versa. Elle nettoie le corps astral et libère des séquelles des traumatismes passés. Utilisée contre la timidité, l'excès d'émotivité, elle libère les émotions enfouies et évite les blocages émotionnels, l'inhibition, l'anorexie. Elle est recommandée pour son action purificatrice physiologique : sang, urine, liquide céphalo-rachidien, sécrétions hormonales.

### Les " Harmonisants de Lumière "

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, âme, esprit, 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 les " Harmonisants de Lumière " : par leurs vibrations, ils 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 les 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

Les futures initiations chamaniques printemps-été se dérouleront à Forcalquier (04).

Elles auront pour thèmes : « La géobiologie et les produits du Feng Shui », les 29, 30 juin et 1er juillet 2007 - « La psychosophonie, les vitamines et les oligo-éléments », les 21, 22 et 23 juillet 2007 - « La danse primitive et le rituel chamanique des continents », les 11, 12 et 13 août 2007 - « Les senteurs, sons, couleurs et leurs applications », les 24, 25 et 26 août 2007. Pour les voyages initiatiques en Afrique, prendre contact avec l'association L'olivier au 06 75 79 63 68. Voyage prévu avril 2007 - septembre ou octobre 2007. Échange international de l'association L'olivier : les 14, 15 et 16 août 2007 à Oraison (04).

## ETHNOLIA votre passeport bien-être

Votre passeport bien-être. Une ligne de produits énergétiques pour l'équilibre et le bien-être des corps subtils.

### Préparez votre corps pour le printemps / été

**Crème minceur** : grâce à sa composition biologique et naturelle de prêle, diurétique et reminéralisante, de fucus qui augmente les échanges amaigrissants absorbants de la graisse et stimule le système d'évacuation des cellules mortes et autres déchets. Le marronnier d'Inde, la vigne rouge favorisent la circulation sanguine. **150 ml - 32 €**

**Crème pieds à la sauge** : la sauge a des effets anti-transpirants, antiseptiques, anti-inflammatoires. La menthe apporte un bienfait rafraîchissant, stimulant et tonifiant. La mélisse apaise le système nerveux. La bourrache purifiée et prévient l'eczéma. **75 ml - 15 €**

**Lait pour le corps (achillée, miel, échinacéa)** : le miel est un actif hydratant, adoucissant et nourrissant pour la peau. L'achillée millefeuille est hydratante, anti-inflammatoire et réparatrice. L'échinacéa favorise la reconstitution du derme et diminue l'inflammation cutanée. **200 ml - 15 €**

### La solution pour les cheveux des enfants

Une recette maison efficace à base d'huiles (noix de coco et olive), associées aux huiles essentielles (mélaleucque alterne, romarin officinal, lavande et citron), qui évitera à vos enfants d'être vulnérables, grâce à leurs propriétés (antifongiques, antiseptiques et antibactériennes). **Flacon 60 ml : 29 €**

### Tonifiez vos dents

Avec le dentifrice sans fluor, à la prêle et à la sauge, et le bain de bouche aux plantes désinfectantes et cicatrisantes des gencives. **Le lot : 24 €**

### Le conseil Harmonisant de Lumière pour le printemps Coffret Lucidité : 50 €

Bon de commande à retourner accompagné de votre règlement à  
Ethnolia - Les Matherons - 04700 Oraison  
Tél 04 92 79 82 22 - Fax 04 92 79 80 66  
e-mail : Ethnolia@yahoo.fr

Nom prénom : .....  
Adresse complète : .....  
Tél : .....  
Je commande : .....

Franco de port à partir de 100 €  
en-dessous de 100 €, ajouter 6,50 €  
Je règle par Carte Bleue   
..... date val .....  
par Chèque Bancaire

À partir de juillet 2007 sur [www.ethnolia.fr](http://www.ethnolia.fr)

# Un jour mon prince viendra...

Une certaine expression du syndrome de Stendhal

Bien des jeunes femmes (ou de moins jeunes) sont prêtes à braver toutes les épreuves pour rencontrer leur prince : speed-dating, rencontres arrangées par des copains, drague sur Internet... Sans pour autant parvenir à leur désir...

**A** trente-deux ans, Katia n'a pas connu de véritable histoire d'amour et en parle optimiste cependant : *Depuis ma rupture avec quelqu'un qui a partagé ma vie pendant deux ans, je n'arrive pas à rencontrer un seul homme qui soit fiable et digne d'intérêt. Mais je veux continuer à y croire. Un jour, je finirai bien par le rencontrer, l'homme de mes rêves, ou le prince charmant si vous préférez...*

Mais qui est donc cet être merveilleux et idéalisé ? Un homme avec qui on pourrait simplement bien s'entendre ou encore un personnage fabuleux à la petite semaine ? D'autant que les célibataires ne sont pas les seules à fantasmer la venue du prince charmant ! Combien de femmes mariées, qui ne connaissent plus du couple que la routine, les harassantes tâches ménagères et la solitude à deux, ne rêvent-elles pas de rencontrer en chair et en os cette fugace vision du bonheur ?

## Trouver quelqu'un à aimer, coûte que coûte...

S'il existe des « solo » très satisfaites de leur existence, nombre de femmes seules ne sont pas comblées par leur statut. Il y a celles qui, après une vie de couple plus ou moins réussie, ont appris à organiser leur vie en solitaire, avec tous les avantages et les libertés que cela génère. Beaucoup n'ont plus forcément envie de refaire des concessions. D'autres femmes, blessées par la vie, sont incapables de concevoir une relation autrement que par le prisme dominant/dominé et portent leur agressivité en bandoulière. Comment s'étonner qu'elles ne



« Si le grand amour arrive sur le tard, c'est parce qu'il aura fallu du temps pour acquérir lucidité et confiance en soi »

trouvent pas chaussure à leur pied ?

Certaines femmes, au contraire, sont tellement pressées de se « caser » qu'elles font des projets dès le premier week-end à deux, ne laissant pas aux hommes le temps de prendre leur place au sein du couple. Elles se plaignent ensuite, à juste titre, de leur faire peur. Mais il y a également celles qui, même si elles avoisinent la quarantaine, voire la cinquantaine, n'ont jamais vécu à deux, n'ont même jamais eu de relation sérieuse. Souvent très prises par leur travail, elles ont une vie assez morne. Ce sont les vieilles filles d'aujourd'hui.

Y compris pour la catégorie féminine qui vit au mieux le célibat, cette situation entraîne de nombreux questionnements.

*Dans une société où l'amour est partout, présenté de façon complètement idéalisée, à la télé, dans les films ou dans les magazines, les gens ne comprennent pas qu'on préfère rester seule, observe Sandra, une célibataire de vingt-huit ans. Des fois, je me dis que les couples homos, pourtant malmenés, sont mieux considérés que nous. Eux au moins ont trouvé quelqu'un à aimer !*

## L'horloge biologique

Pas toujours facile, même pour une *executive woman*, de faire abstraction des regards désapprobateurs. La société a beau s'être ouverte à de nouvelles façons de vivre (familles recompo-

Noisette Cosm'ethic,  
boutique en ligne  
de cosmétiques bio et  
équitables\*

Invitation au bien-être....  
et à la découverte de la beauté naturelle :

Cosmétiques bio visage et corps originaux  
Parfums et maquillage naturels  
Produits ethniques, savons naturels  
Conseils professionnels

\*Cosmétiques bio et équitables : porteurs de  
respect de soi, de l'autre, et de la terre.

<http://www.noisettecosmethic.com>  
Breizh Créations - rue de l'Argoat - 56270 Ploemeur  
02 97 32 71 16

[www.noisettecosmethic.com](http://www.noisettecosmethic.com)

sées, couples homosexuels pacés), les célibataires continuent à être stigmatisés, surtout au sein de leur famille.

Et que dire de la fameuse « horloge biologique » ? En dépit des progrès de la médecine, on ne peut différer éternellement le moment de faire des enfants. D'autant qu'il est réellement plus difficile de trouver le partenaire idéalisé en vieillissant. Statistiquement, les hommes ont tendance à épouser des femmes de deux ans plus jeunes qu'eux. Mais plus les hommes se marient tard, plus l'écart d'âge avec leur compagne augmente. Or, les femmes – celles qui choisissent de privilégier leur vie professionnelle – font souvent des études longues et doivent attendre encore plusieurs années avant d'obtenir un poste stable, qui leur convienne véritablement. Elles se retrouvent alors face à un nombre considérablement réduit d'hommes libres de leur âge. Et plus elles vieillissent, plus le nombre de candidats potentiels se réduit comme peau de chagrin. *C'est sûr qu'un homme de mon âge, s'il a le choix, préférera toujours une petite jeune, rage Katia. Elle sera plus malléable, elle se pliera beaucoup plus facilement à ses désirs. C'est tellement plus facile qu'être avec une femme comme moi, avec qui il faut faire des efforts, qui n'est pas impressionnée par la réussite professionnelle puisqu'on est au même niveau...*

Katia a raison de prendre en compte le niveau socioculturel. Statistiquement, l'homme reste d'un niveau social supérieur à celui de sa femme. Qu'advient-il alors des femmes parvenues tout en haut de l'échelle ? Les hommes au-dessus, ou du même



### Elles s'appellent toutes Marie...

C'est, du moins, ce que nous dit Anne Delucques, psychothérapeute canadienne. Pour elle, le drame se joue et se rejoue depuis plus de 2000 ans maintenant. À la fois, la femme a appris depuis une trentaine d'années à s'autoriser à habiter son corps. C'est-à-dire à le revaloriser. Mais, à la fois aussi, elle appartient à une longue chaîne qui vénère et honore le mythe de la virginité. *Quoiqu'on en dise*, précise Anne Delucques, *les hommes préfèrent épouser des femmes discrètes, un brin introverties*. Des sondages récents lui donnent (malheureusement) raison : ces messieurs, pour 68 % d'entre eux, préfèrent les femmes au foyer, même si elles sont diplômées ! Et ce n'est pas parce qu'ils recherchent inconsciemment leur mère ! Jean-Guy, pharmacien, le confirme : *C'était la condition sine qua non à mon mariage. Je n'ai pas envie, en rentrant le soir éreinté, que mon épouse me parle de politique ou de sociologie. J'entends des commentaires insipides toute la journée dans mon officine. J'ai organisé une vie confortable et une sécurité matérielle suffisante à Sylvaine. Ce n'est pas un deal. En fin de journée, j'aspire à la détente. J'aime quand ma femme me parle de ses rosiers. Elle adore la nature et me permet, grâce à ses commentaires bucoliques, de m'évader...* Le choix de Jean-Guy va dans le sens de beaucoup d'hommes qui ne se reconnaissent cependant pas comme machos. Mais cette attitude ne cache-t-elle pas en fait une rivalité bien enfouie qui n'a pourtant pas lieu d'être ?

*tirai plus jamais seule ...*  
Faut-il pour autant se résigner, renoncer au merveilleux ? La psychologue américaine Susan Baur ne l'entend pas ainsi. Selon elle, le grand amour peut survenir à tout moment, même à un âge avancé. L'essentiel est d'être prêt à s'abandonner à l'amour, ce sentiment si peu raisonnable. Si le grand amour arrive sur le tard, c'est parce qu'il aura fallu du temps pour acquérir lucidité et confiance en soi. Car il ne suffit pas de trouver le partenaire idéal. Il s'agit avant tout de *se trouver*. ■

Nathalie Grigorciuk

### A lire :

- *La femme seule et le prince charmant*, Jean-Claude Kaufmann, Nathan.
- *Célibataire aujourd'hui*, Odile Lamourère, Éditions de l'Homme.
- *Aimer*, Susan Baur, Payot.

niveau, se font rares. Quant aux autres hommes, ils se sentent souvent diminués par les *superwomen*. Les statistiques sont impitoyables : c'est parmi les hommes jeunes et pauvres qu'on trouve le plus de célibataires... C'est parmi les femmes plus âgées et appartenant aux catégories socioprofessionnelles supérieures qu'on trouve le plus d'esseulées.

### La vie rêvée des célibataires

Mais, le fait de rêver à un homme idéal n'entraîne-t-il pas automatiquement des déceptions ? Cet état

n'entretient-il pas les célibataires romantiques dans l'illusion ? Comme dans les contes de fées, le prince doit subir pas mal d'épreuves. Il doit être charmant bien sûr, mais aussi intéressant, riche de préférence, drôle, etc. C'est ainsi que, bien souvent, les célibataires décident d'arrêter immédiatement une relation parce qu'elles n'ont pas éprouvé, dès le départ, la petite étincelle. Et leur quête (stérile) recommence inlassablement. Cette compulsion n'est pas sans rappeler le syndrome de Stendhal : l'écrivain, en voyage à Florence, fut pris d'un malaise doublé d'une syncope, après s'être extasié devant l'importante collection d'œuvres d'art sublimes qu'il avait découvertes en quelques heures. L'abondance a donc aussi ses pièges...

En outre, le propre des relations sérieuses est de se construire doucement, dans la durée. À trop rêver la perfection, il est dur de descendre jusqu'à l'homme... Et les déceptions s'accumulent. Car le prince, être parfait par essence, ne peut trouver d'équivalent chez les simples mortels. Les femmes célibataires doivent alors faire face à un choix : ou continuer à fantasmer, quitte à ne jamais construire une relation durable, ou faire le deuil de leurs illusions et se contenter, puis apprendre à apprécier le conjoint avec lequel elles pourraient avoir une relation agréable, à défaut d'être extraordinaire. C'est ce que souhaite maintenant Carine qui désire plus que tout rencontrer *quelqu'un qui me soutiendrait et avec qui je saurais que, même s'il n'est pas près de moi 24 heures sur 24, je ne me sen-*



\*à lire :

« *S'ouvrir à son cœur d'enfant pour naître à soi* », Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereumont Seuil, 357 pages, 21 €

# LES LITHO +

## Une nouvelle approche de la lithothérapie



Compositions élaborées et réalisées par Emmanuel Fillaudeau

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.



- 39€** " *Amour intérieur* " est composée de célestine = la communication, de cristal de roche = l'équilibre et de l'héliotrope (ou de jaspe 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

commandes par internet

[http://www.signesetsens.com/catalog/index.php?manufacturers\\_id=66&osCsId=2312fc3d0961a58b5541e01b00b4f278](http://www.signesetsens.com/catalog/index.php?manufacturers_id=66&osCsId=2312fc3d0961a58b5541e01b00b4f278)

# Le Liporyz, une huile de son de riz précieuse pour la santé

Depuis toujours le riz, est considéré comme un aliment complet possédant les propriétés nécessaires à une alimentation saine. Mais le riz complet, difficile à digérer et long à cuire, a été délaissé au profit du riz blanc. Pourtant, dans le son, l'enveloppe du riz complet, se trouvent 65 % des substances nutritives et 90 % des substances actives, notamment plus d'une centaine d'antioxydants qui combattent les radicaux libres (impliqués dans le processus de dégénérescence cellulaire). Or, l'étude « Su.vi.max. » a confirmé que des apports insuffisants en vitamines, minéraux et antioxydants avaient un impact direct sur la capacité de défense de nos organismes contre les agressions des radicaux libres. En d'autres termes, de nombreux maux de nos sociétés d'abondances déjà dénoncés par l'OMS (le cholestérol, le diabète, les troubles cardiovasculaires, les cancers, etc.) sont dus, notamment, à la production de radicaux libres dans notre corps et, bien sûr, à « la mal bouffe ». Le pressage à froid du son de riz permet d'obtenir une huile (Liporyz) qui renferme l'ensemble des propriétés du son, notamment son incroyable activité antioxydante, et qui en plus est parfaitement digeste et assimilable (contrairement au riz complet).

**Plus de 100 antioxydants, une puissante action jeunesse**  
L'huile de son de riz (type LipOryz) contient plus de 100 antioxydants, aussi bien des vitamines, des minéraux que des enzymes. Les antioxydants vont stimuler la jeunesse cellulaire de l'ensemble de nos organes et réduire les facteurs de risque liés à l'apparition de nombreuses maladies (accidents cardiovasculaires, cancers...). Ils vont aussi relancer la jeunesse de la peau, des cheveux, des phanères en général.  
Le stress, la pollution, les UV du soleil, l'activité physique, et bien sûr l'alcool et le tabac, accroissent la production des radicaux libres (responsables d'oxydation qui endommagent nos cellules et freinent leur renouvellement). Les dégâts sont causés sur l'ensemble de nos organes (cœur, poumons, foie, etc mais aussi sur la peau, les cheveux). C'est l'ensemble de notre vitalité, de notre santé qui est concerné, tout comme notre beauté.

**Des tocotriénols pour lutter contre le cholestérol**  
L'huile de son de riz LypOryz contient des tocotriénols (qui font partie, comme les tocophérols, de la famille des vitamines E naturelles). Les tocotriénols sont seuls capables d'abaisser jusqu'à des niveaux de 30 % le mauvais cholestérol (LDL) sans nuire au bon cholestérol (HDL). L'excès de mauvais cholestérol est un facteur de risque majeur d'accidents cardio-vasculaires, 2ème cause de mortalité en France entre 35 et 64 ans !

**Acide lipoïque et contrôle du sucre**  
L'acide lipoïque (un polyphénol), contenu dans l'huile de son de riz (Liporyz), a un effet positif sur le contrôle du sucre dans le sang (les glucides — pâtes, riz, etc — produisent du glucose dans le sang : ce ne sont pas que les aliments au goût sucré qui sont concernés). Lorsque l'on mange trop riche, il est fréquent que la fonction pancréatique de production de l'insuline s'épuise. L'insuline permet au sucre de passer du sang vers les cellules pour leur fournir l'énergie nécessaire. Lorsque l'insuline manque, le sucre reste dans le sang : c'est une situation de diabète. L'acide lipoïque va mimer le rôle de l'insuline et amener le sucre (sous

forme d'énergie) vers les cellules, notamment vers les muscles.  
En France, 10 millions de personnes sont touchés par un excès de sucre dans le sang. Aux USA, l'association « Diabetes Ressources Center » a reconnu l'huile de son de riz pour son action sur la régulation du sucre dans le sang.

**Des fibres pour une action globale**  
Les fibres contribuent à réduire le cholestérol sanguin et l'hypertension, ainsi qu'à prévenir l'obésité, les maladies cardio-vasculaires et les cancers du sein et du côlon chez les adultes.  
Les fibres contenues naturellement dans l'huile de son de riz ont une activité hypocholestérolémique (baisse du cholestérol). Par ailleurs, elles fixent les substances cancérigènes et les évacuent par les voies naturelles grâce à leur action sur le transit. En outre, elles préservent le système digestif en bonne santé et stimulent une écologie intestinale saine.

**Gamma oryzanol : muscles et ménopause**  
L'huile de son de riz est l'aliment le plus riche en gamma oryzanol ; on retrouve cette substance quasi exclusivement dans le son de riz (et l'huile de graines de lin alimentaire, déjà connu pour sa richesse en oméga3).  
Ce phytonutriment est un stéroïde naturel qui permet de stimuler la croissance musculaire. Il est utile pour les sportifs mais aussi pour les seniors, lorsque les graisses remplacent peu à peu les muscles. Son action est essentielle pour mincir car les muscles consomment les mauvaises graisses stockées. Les gamma oryzanol sont par ailleurs des lipides spécifiques qui luttent contre les troubles de la ménopause.

Des études menées au Japon montrent que 65 à 90 % des femmes souffrant de troubles liés à la ménopause et ayant absorbé du gamma oryzanol ont constaté une nette réduction de leurs troubles.

.LT Labo – BP22 – 84490 Saint Saturnin lès Apt

Tél : 04 90 04 41 65

## SHOPPING



**Dermoline Hydric®**  
Visage et lèvres :  
lissage de la peau,  
comblement des rides.

On a récemment parlé à la télévision (France 2 & M6) des incroyables pouvoirs de l'acide hyaluronique. Ce composé naturel, aux propriétés viscoélastiques, est essentiel à la matrice extra-cellulaire et indispensable à la jeunesse de la peau. Habituellement utilisé en injection, il est ici proposé en complément alimentaire (capsules), simple, sans douleurs ni complications.  
**Dermoline Hydric réhydrate, redensifie, repulpe la peau du visage et des lèvres.** (en 30 ou 60 capsules)



**Eternal Woman®**  
Le parfait équilibre omega 3 et oméga 6  
conjugué à la vitamine E

Une action haute précision grâce à la performance des Acides Gras Essentiels (AGE) : oméga 3 (DHA) et oméga 6 (onagre et bourrache), et de la vitamine E.  
Ces actifs naturels offrent une véritable action de prévention contre les dégâts des radicaux libres responsables du vieillissement.  
**Ils protègent les membranes cellulaires, régénèrent l'épiderme, favorisent le bien être féminin (pré et post-ménopause), luttent contre les vergetures, protègent des méfaits des UV...**



**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 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 combat les sensations de ballonnement, maux de ventre, lourdeur digestive, gastro...  
Le plus dosé du marché : 14 milliards de probiotiques par gélule.



**Citrotonic®**  
EPP\* + Propolis + vitamine C naturelle  
[\*Extrait de Pêpin de Pamplemousse, Citrus paradisi]

Infections hivernales, rhumes, maux de gorges, refroidissement...  
Citrotonic contient 25 à 30 fois plus de bioflavonoïdes que les produits EPP classiques. Sa haute teneur en bioflavonoïdes possède une activité antibiotique naturelle, et aussi antimicrobienne, antiseptique et antifongique ; et la vitamine C potentialisée par les flavonoïdes renforce le système de défense de l'organisme.



**Flexilium®**  
Mobilité, flexibilité, souplesse

Depuis plus de 10 ans, le Gel Flexilium à base de silanol naturel fait de vrais miracles pour soulager efficacement seniors et sportifs. Le silanol intervient dans la formation de nombreux tissus : os, cartilage, tendons... Il aide à fixer le calcium et stimule la reminéralisation. Au fil des applications, les tensions disparaissent et la mobilité s'améliore. Le Flexilium, non testé sur animaux, est recommandé par la Coalition Européenne et OneVoice



**Stimuline Extra®**  
à base de papaye fermentée  
recommandée par le professeur Luc Montagnier.

Le concentré de papaye fermentée 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 (anti-âge) et immunostimulantes qui « boostent » nos défenses naturelles et notre énergie. (en 30 ou 60 comprimés)



**LipOryz**  
L'or du riz  
HUILE DE SON DE RIZ

CONTRÔLE DU SUCRE, action jeunesse, cholestérol, écologie intestinale, minceur...  
**Plus de 100 antioxydants** : Riche en Gamma Oryzanol, acide lipoïque, vitamine E naturelle (Tocotrienols & tocopherols), fibres, polyphénols, phytostérols, enzymes, caroténoïdes...

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 magasins de produits naturels

Dermoline  Eternal woman  Probioline  Flexilium  Liporyz  Stimuline  Citrotonic

Nom ..... Prénom .....

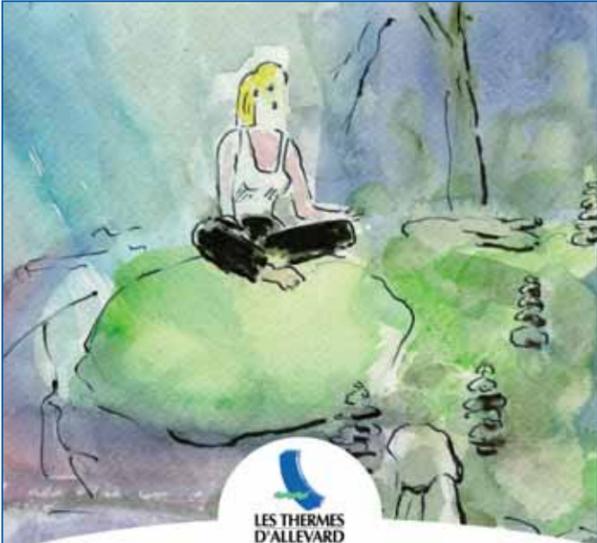
Adresse .....

Code Postal ..... Ville ..... Téléphone .....

e-mail : [contact@lmlabo.com](mailto:contact@lmlabo.com)

# Le plaisir ? C'est... conseillé !

Il est un principe incontournable, c'est que nous nous incarnons sous le sceau du plaisir. Nier cette évidence équivaudrait tout simplement à refuser la vie. L'art de vivre va donc consister à prendre en compte cette réalité inhérente à l'être humain.



LES THERMES  
D'ALLEVARD

Cures énergétiques de 5 jours  
Ayurvédique, Médecine traditionnelle chinoise, somatothérapie...

[www.thermes-allevard.com](http://www.thermes-allevard.com)

N° Vert 0800 88 09 56

Retrouvez nous sur [www.thermes-allevard.com](http://www.thermes-allevard.com)  
et bénéficiez de toutes offres privilégiées en tapant le code 5E32807

**L**e fait de ne pas s'autoriser le plaisir témoigne de l'existence de blocages, souvent inconscients, qui font que l'énergie vitale ainsi retenue peut engendrer un conflit à l'origine d'inhibitions dommageables pour soi et pour les autres.

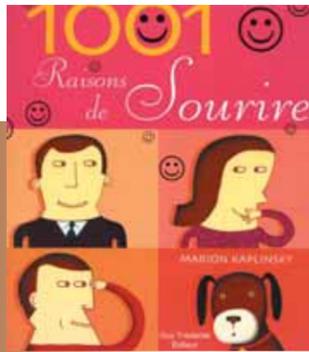
#### Une lutte absurde

Nous combattons souvent de manière obsessionnelle un ennemi que, paradoxalement, nous désirons. Cet ennemi, nous le supposons dangereux, nous l'affublons de toutes les calamités. La religion se trompe quelque part de cible, donc pêche, lorsqu'elle se résume en la négation du plaisir. Selon Wilhelm Reich\*, le célèbre psychanalyste, *l'individu élevé dans une*

*atmosphère de négation de la vie et du sexe acquiert un " plaisir-angoisse "... Ce " plaisir-angoisse " est le terrain sur lequel l'individu recrée les idéologies qui nient la vie et qui forment la base des dictatures. C'est le fondement de la peur de vivre de manière libre et indépendante. Le penseur indien Shree Rajneesh\* va encore plus loin lorsqu'il affirme que l'être humain ne peut vivre sans son énergie sexuelle. Le sexe est une donnée première : nous naissons ainsi pourvus. Dieu a fait du sexe le point de départ d'un nouveau corps. De quel droit méprisons-nous ce que Dieu a lui-même instauré comme sacré ? Si Dieu estime que le sexe est un péché, il n'y a pas plus pécheur dans tout l'Univers que ce Dieu lui-même... Ceux qui ont poussé l'être humain à lutter contre le sexe por-*



« Ne pas s'autoriser le plaisir témoigne de l'existence de blocages, souvent inconscients »



à lire :  
« 1001 raisons de sourire »,  
Marion Kaplinsky  
Guy Trédaniel éditions  
384 pages, 15

tent toute la responsabilité de l'obsession sexuelle. La "sexualité", la surenchère sexuelle – folle contrepartie de la répression démente – vient en ligne droite de ces enseignements pervers...

#### Chassez le naturel...

Robert, ex accro au téléphone rose, témoigne : *Attiré par les publicités vantant l'amour au téléphone, à la suite d'une déception sentimentale due, entre autres, à une certaine psychorigidité, le naturel que j'avais chassé est revenu au galop. J'avais un besoin compulsif de me rassurer sur ma virilité. Je pouvais tout me permettre d'une manière virtuelle. Jusqu'au jour où, au regard de mes notes de téléphone, j'ai compris qu'il fallait que je mette un terme à cette pratique qui, de toute manière, ne résoudrait jamais ma problématique et me faisait tourner en rond. Cette expérience a eu au moins l'avantage de me faire réaliser que j'étais un être de plaisir et que je n'étais pas le seul dans ce cas. Avec l'aide de mon thérapeute, chez qui j'ai pu déposer tout cela sans me sentir jugé, j'évolue vers une vie plus réelle où le plaisir peut passer par une simple conversation, même téléphonique...*

#### Le plaisir, une matière première au service de l'Homme

Déjà, trois siècles avant J.C, le philosophe hédoniste Épicure instituait une intelligence du plaisir. Loin d'être amoral, sa philosophie, souvent très mal interprétée, exigeait une certaine dose d'austérité. Le plaisir est, selon lui, une sorte de matière première qu'il va falloir humaniser. Ainsi, vivre de plaisir ne veut pas pour autant dire qu'il faille assouvir tous ses fantasmes. Pour preuve, une relation sexuelle réussie demande une prise en compte du partenaire en tant que sujet. La volupté se décline dans l'accueil et le partage. Nous sommes bien loin du plaisir débridé, source de culpabilité, qui se réduirait à une simple décharge pulsionnelle plus proche de l'animalité que d'un réel désir. Le plaisir devient aliénant lorsqu'il se confond avec un besoin irrépressible, incontrôlable, lorsqu'il est impossible de le différer. *De la frustration*

naît le désir, disait pourtant Jacques Lacan, celui-là même qui exhortait à s'autoriser de soi-même... Tout en ajoutant : *et de quelques autres...*, comme pour nous rappeler qu'il est bon que l'autre soit pris en compte. Il s'agit donc bien de vivre de

## " J'ai du mal à faire plaisir "

Ils sont moins nombreux que ce qu'on pourrait le penser ceux qui éprouvent du plaisir à faire plaisir ! Et si nous sommes un tant soit peu honnêtes, nous pouvons vérifier que la joie que nous devrions éprouver à satisfaire l'autre n'est pas toujours au rendez-vous. Ou, du moins, pas suffisamment pour aller généreusement jusqu'au bout d'un acte d'amour gratuit. Pourtant, de la même façon, nous ressentons – nous autres humains – un vrai désir de basculer du côté du don. Que faire alors pour que ça fonctionne à (presque) tous les coups ?

Une chose très simple, vieille comme la nuit des temps ! Il suffit d'établir un contrat avec soi-même, un joli triangle :

> Lancer la machine en vous mettant systématiquement à la place de votre interlocuteur.

> Vous complimenter lorsque le passage à l'acte est réussi.

> Ne pas vous culpabiliser si les premiers résultats sont médiocres.

Marjolaine l'a très bien compris : *Dès que j'ai réalisé que je devais adresser à tout partenaire, en pensées ou en actes, ce que j'aimerais qu'il m'adresse, je suis arrivée à me faire plaisir. Le résultat est magique : j'ai un entourage merveilleux. Il est réel que l'on a les amis et les amours que l'on mérite...*

Mais, comme toujours, pour obtenir satisfaction, il faut... persévérer !

plaisir et non d'en mourir. Or, l'art de vivre s'apparente à une alchimie qui demande notre participation. Le plaisir peut se faire de plus en plus raffiné et subtil afin de laisser apparaître l'être de désir que nous sommes fondamentalement, capable à son tour de donner du plaisir... ■

René Forestier

#### Lire :

\**La fonction de l'orgasme*, Édition de l'Arche.

\**Du sexe à la conscience divine*, Éditions Le Voyage Intérieur.

**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'hôtes peut recevoir 50 convives.

À votre disposition :  
2 salles vastes et lumineuses de 100 m2 et 60 m2

[lemasduillot@wanadoo.fr](mailto:lemasduillot@wanadoo.fr)



#### Relaxations guidées

<b>20 €</b>	<p><b>RELAXATION ANTI-STRESS</b> textes : J. - C. Légise musique : Staehle</p> <p>Une méthode guidée pour relaxer tous vos muscles et vous détendre par la respiration profonde. Une véritable séance de relaxation à pratiquer chez vous.</p>
<b>20 €</b>	<p><b>Mincir par la sophrologie</b> Marie Véronique Roquecave</p> <p>Une méthode pratique simple et sûre, basée sur la sophrologie et la PNL pour vous permettre d'atteindre l'amaigrissement souhaité.</p>
<b>20 €</b>	<p><b>Confiance en Soi</b> Marie Véronique Roquecave</p> <p>Retrouver la confiance en soi grâce à cette méthode guidée associant sophrologie et PNL sur une musique spécialement conçue par J.M. Staehle. Laissez-vous guider par la voix et la musique, dans des zones de votre être où tout est possible.</p>

#### Relaxations guidées

<b>20 €</b>	<p><b>Dormir par la sophrologie</b> Marie Véronique Roquecave</p> <p>Un outil fiable pour mieux dormir grâce à ces relaxations guidées de sophrologie et PNL ainsi qu'à la musique de J.M. Staehle.</p>
<b>20 €</b>	<p><b>Se Libérer du Tabac</b> Marie Véronique Roquecave</p> <p>3 relaxations guidées de sophrologie et PNL pour vous aider à vous libérer du Tabac+ un livret de conseils pratiques.</p>
<b>20 €</b>	<p><b>Abondance</b> Marie Véronique Roquecave</p> <p>Cette méthode guidée associant Sophrologie et PNL va libérer votre potentiel initial et va vous permettre de vivre plus d'abondance dans votre vie. Libérez-vous des blocages inconscients par rapport à l'argent. L'argent est une énergie. Faites la circuler librement et vivez intensément.</p>

#### Nouvelle collection de DVD pour le Bien-Être

<b>20 €</b>	<p><b>Relax en Provence</b> un film de Jean-Marc Staehle</p> <p>La Provence et la Côte d'Azur pour un voyage relaxant et enchanteur. Un nouveau concept de vidéo où les images magnifiques portées par la musique, vous apportent une expérience unique de relaxation et d'émerveillement avec les plus beaux paysages d'une région. DVD : 1 film de 53 mn + un diaporama de 100 images avec musique.</p>
<b>20 €</b>	<p><b>La Santé au bout du Doigt</b> Jacques Staehle</p> <p>Méthode pratique de Digito-puncture (massage des points d'acupuncture) 60 mn de recettes pratiques à la portée de tous avec un accès direct par chapitrage à chaque traitement. La vidéo vous offre l'avantage de visualiser parfaitement l'emplacement des points à masser. En bonus, assistez à une conférence d'une heure qui vous révélera les fantastiques possibilités de la Digito-puncture. DVD 2 heures (2 films de 60mn).</p>

<b>20 €</b>	<p><b>La Danse des Chakras DVD</b> Jeannine La Jeunesse / Jean-Marc Staehle</p> <p>Méthode complète d'harmonisation de nos chakras par la danse, qui associe les couleurs, les sons et le mouvement. Jeannine La Jeunesse vous guidera pas à pas à travers des exercices préparatoires qui vous permettront d'aborder facilement ces danses sources de vie et d'énergie. La musique de ce film est également disponible en CD. Film d'une heure avec chapitrage pour un accès direct à chaque chakra.</p>
<b>20 €</b>	<p><b>Le Jardin Bio facile</b> proposé par l'équipe du Bio Germe</p> <p>Tous les secrets pour réussir facilement votre jardin de façon entièrement naturelle vous sont révélés par des professionnels de l'agriculture biologique : l'équipe du Bio Germe. Présenté sous forme de chapitres directement accessibles, ce DVD d'une heure trente sera pour vous un guide pratique indispensable. Vous y découvrirez toutes les techniques de jardinage au naturel : de la préparation des sols, des semis, de la confection du compost, du purin d'ortie, l'utilisation des engrais verts, les différentes espèces de légumes rares, jusqu'à l'obtention de graines bio. DVD d'une heure trente avec chapitrage pour un accès direct aux différentes techniques de jardinage.</p>

Nom - prénom : \_\_\_\_\_ Adresse : \_\_\_\_\_  
Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_ Tél : \_\_\_\_\_

Bon de commande

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 de EDITIONS RIS

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

Par internet [http://www.signesetsens.com/catalog/index.php?manufacturers\\_id=35](http://www.signesetsens.com/catalog/index.php?manufacturers_id=35)

Signature

# Bien vivre le passage à la retraite

*Après 50 ans, s'ouvre une période fertile en événements susceptibles de nous changer. Tout d'abord il y a l'arrivée d'une troisième génération et la découverte, pour certains, de la grand-parentalité. Ensuite, il y a la préparation, puis le passage à la retraite. Enfin, il y a la réorganisation de la vie de couple, modifiée par un nouveau mode de vie.*

Tous ces événements, qui peuvent se produire en moins d'une décennie, modifient notre propre image et nous obligent à des réajustements. Le regard des autres et l'image que la société nous renvoie ne sont pas là pour nous aider. Comme les autres catégories de la population, les seniors sont évoqués dans les *media* comme des consommateurs : consommateurs de « forme » (chaîne thermale, gymnastique, nourritures allégées...) et consommateurs de « temps libre » (voyages, *tour operator*, clubs de vacances...). Dans cette optique, il semblerait que les deux problèmes essentiels des seniors soient de rester jeune et de se distraire.

« Rester jeune » véhicule, *a contrario*, le message que les traces de l'âge sur le corps doivent être dissimulées car elles risqueraient de gêner les plus jeunes. Comme l'handicapé, le senior doit être discret parce qu'il rappelle à chacun sa propre finitude. S'il n'est pas question de négliger son corps, il semble important de ne pas nous laisser manipuler par une mode où tout le monde est censé être jeune, beau et en bonne santé. De fait, « se distraire » est chose positive si cela ne consiste pas à fuir la réalité dans un imaginaire coupé de nous-même. Découvrir de nouvelles activités sportives ou artistiques demande une démarche personnelle. Voyager peut être source d'enrichissement quand nous ne sommes pas seulement en position de « touristes-consomma-

teurs », comme c'est malheureusement le cas dans la plupart des voyages organisés.

## Une démarche intérieure

Accueillir le changement est une démarche intérieure qui consiste à accepter ce qui modifie notre image, c'est-à-dire notre rapport au regard des autres, en nous laissant transformer par l'événement dans notre rapport à nous-même. Prenons l'exemple de la mise à la retraite. Elle ne dépend pas de notre volonté. On peut regretter que des solutions plus souples ne soient pas prévues par la loi et œuvrer à les promouvoir, mais pour le moment c'est ainsi. Dans la qualification sociale, nous passons d'actif à inactif, de salarié à pensionné, de jeune – ou encore jeune – à vieux et, dans le regard des autres, nous sentons bien qu'être inactif, pensionné et âgé n'est pas enviable ! Si nous étions seulement déterminés par la façon dont la société nous considère, il n'y aurait guère d'autre issue que de nous en accommoder en pesant les inconvénients et les avantages. Je gagne un peu moins d'argent mais je vais pouvoir me reposer. J'ai moins de force et d'énergie mais je vais pouvoir faire ce qui me plaît... etc. Même si ce langage est celui du bon sens, il me semble qu'il y a mieux à faire pour qui s'est engagé dans un processus de développement personnel. La retraite, dans sa définition même, n'est pas un

*« Accueillir le changement est une démarche intérieure qui consiste à accepter ce qui modifie notre image, c'est-à-dire notre rapport au regard des autres »*

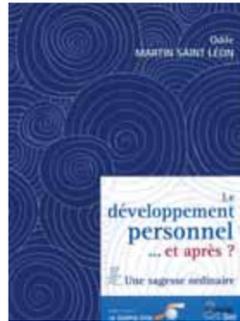
retrait. Faire retraite, c'est se mettre à l'écart pour mieux revenir occuper sa place et non pas opérer un retrait qui consisterait à faire marche arrière. Mais, au moment où nous quittons le monde du travail, de quelle place dans la société peut-il s'agir ? Peut-être tout simplement de celle de citoyen. Pendant notre vie active, nous avons exercé notre citoyenneté dans l'urgence de notre vie professionnelle ou, pour certains, militante.

Aujourd'hui, nous pouvons prendre le temps de la réflexion. Nous pouvons avoir un regard plus large et plus distancié sur les problèmes sociaux. Par nos enfants, nous sommes en prise directe avec les problèmes de chômage, les difficultés de la vie quotidienne des jeunes mères (manque de crèches, double journée...). Par nos petits-enfants, nous découvrons l'univers des jeux vidéo et celui d'Harry Potter, mais aussi la violence des cours de récréation. Nous sommes proches de cette actualité et cependant moins submergés par elle. C'est le temps de la réflexion et aussi celui de l'action au sein de mouvements associatifs et de réseaux divers. Pour certains, cela peut prendre la

forme de responsabilités au sein des communes. De nombreux maires et conseillers municipaux sont actuellement des sexagénaires. La mise à la retraite et l'arrivée des petits-enfants modifient la relation de couple. Là encore il s'agit de changer une image intériorisée par les deux partenaires et cela peut conduire à une véritable crise d'identité. Le couple avait trouvé au fil des ans sa vitesse de croisière et voilà que son fonctionnement est remis en question. Cette période où tout bouge peut être une période privilégiée pour surmonter la contradiction, rencontrée tout au long de notre vie, entre la nécessité d'une transformation et le désir de garder une identité chèrement acquise. C'est à cette démarche que l'expérience intérieure nous invite et non pas à une comptabilité des pertes et des gains.

## Un processus de transformation

Mais de quoi est donc fait ce processus de transformation auquel nous sommes invités ? Schématiquement, il comporte trois étapes, même si elles sont parfois difficiles à repérer de façon pré-



à lire :

« Le développement personnel... et après ? »,  
Odile Martin Saint Léon,  
Éditions Le Souffle d'Or,  
120 p., 11,50€

cise. Tout d'abord, il y a le surgissement d'événements que notre état de conscience ne nous permet pas d'intégrer de façon souple et naturelle. Vus de l'extérieur, ils peuvent paraître minuscules et pourtant nous atteindre. Ce qui nous alerte alors est un certain état de mal-être. La conscience du corps nous rend sensibles à ce quelque chose qui résiste en nous. La pratique de la centration est alors fort utile parce qu'elle permet de ressentir que, face à l'événement, notre attitude n'est pas juste, et d'accepter provisoirement la tension que provoque en nous ce décalage. La seconde étape est un lâcher-prise, dans lequel nous laissons le mouvement de la vie agir en nous. La dernière est celle où nous percevons que notre vécu de l'événement s'est modifié, et nous avec.

Hervé, qui se dit heureux de prendre sa retraite, organise pour ses amis un « pot de départ ». Tout se passe bien, la fête est chaleureuse et ses anciens collègues lui offrent un sympathique chèque-voyage. Mais, dans les jours qui suivent, Hervé ressent que quelque chose ne va pas. Avec l'aide de sa femme, il décide

Changer de place pour le plus grand bien de la famille

Nous sommes appelés à accepter que nos enfants deviennent un jour nos semblables, en tant que parents. C'est peut-être là le plus difficile, surtout pour des femmes très investies dans leur maternité. La vie nous invite à un nouveau positionnement et c'est en y répondant que nous pourrions devenir grands-parents. Mais la façon dont nous allons accueillir le nouveau-né dépend de notre rapport à notre propre filiation. Cela veut dire que les problèmes que nous n'avons pas réglés dans la construction de notre identité peuvent refaire surface.

*Ginette a 55 ans lorsque sa fille unique met au monde un petit garçon. Elle-même est très proche de sa propre mère, qui l'a élevée seule. Dans le travail sur soi qu'elle a fait, Ginette a pris conscience de sa relation fusionnelle avec sa mère et du ressentiment qu'elle éprouve à l'égard de son père, qui a quitté le foyer lorsqu'elle avait quatre ans. Elle a réussi à construire une relation forte et durable avec son mari et à accepter que sa fille la quitte pour vivre sa propre vie. Mais la naissance de son petit-fils réveille en elle un fort désir de maternité, que la naissance de sa fille unique n'avait sans doute pas suffi à combler. Autour du nouveau-né va se reconstituer une lignée de femmes qui font peu de place aux hommes. Lui-même en difficulté à une période qui coïncide avec sa mise à la retraite, le mari de Ginette se tiendra à l'écart. Quant au jeune père, il aura dans un premier temps du mal à s'imposer. C'est pourtant lui qui fera barrage au désir de la grand-mère de prendre la place de la jeune mère. Dans un groupe de parole, Ginette exprimera sa souffrance de ce qu'elle vit comme un rejet pour accepter progressivement la place qui est la sienne aujourd'hui.*

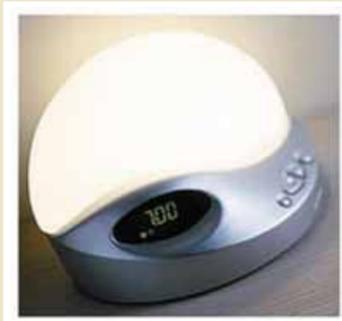
Il s'agit d'une difficulté propre aux femmes confrontées à la grand-maternité, qui est de renoncer à leur position de mère. Or, la grand-mère ne peut advenir que si elle accepte que la mère d'aujourd'hui, ce n'est pas elle, mais sa fille.

*de faire de la place à ce mal-être, de ne pas vouloir à tout prix en comprendre la signification et de lâcher-prise. D'un commun accord, le couple décide de surseoir au voyage prévu. Le temps passe et c'est la visite d'un ancien collègue qui permettra à Hervé de prendre conscience qu'il n'était pas prêt à l'événement qu'il voulait fêter. Il découvre que, dans son for intérieur, il n'avait pas accepté de quitter l'entreprise, une petite maison d'informatique, et qu'il espérait que son patron lui confierait du travail à domicile. Il en voulait à ses collègues de ne pas avoir deviné son désir. Le nouveau retraité comprend qu'il lui faut maintenant gérer différemment son rapport au travail et, de façon plus globale, son rapport au temps.*

La première partie de notre vie nous avait donné l'opportunité de nous construire à travers nos projets familiaux ou professionnels. La seconde nous propose de nous réaliser dans notre vie quotidienne à travers l'expérience intérieure. C'est le temps de la liberté... et du lâcher-prise. ■

Odile Martin Saint Léon

LUMINOTHÉRAPIE,  
SIMULATEUR D'AUBE



Dépression saisonnière, fatigue, Insomnies,  
décalage horaire...

Matériels conforme à la directive européenne 93/42/EEC

L'ESSENTIEL

20 passage Saint Sébastien 75011 PARIS  
Tel / Fax: 01 40 09 10 70

[www.lumino.fr](http://www.lumino.fr)

Santurel France

VASCUNET®

Une méthode unique, naturelle et végétale de nettoyage vasculaire et de chélation douce, qui permet d'améliorer l'irrigation de l'ensemble des organes, de régulariser la tension et le cholestérol.

Ultra anti oxydant PYGENOL®

Complément alimentaire végétal à base d'écorce de pin maritime français (PYCNOGENOL) et d'acérola. Antioxydant très puissant, il permet de lutter contre les radicaux libres et aide au renouvellement cellulaire.

Extrait de pépin de pamplemousse naturel et végétal - Gélules végétales

Propriétés antiparasitaire, antifongique, 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. Il peut être utilisé sur les animaux.

SANTUREL France

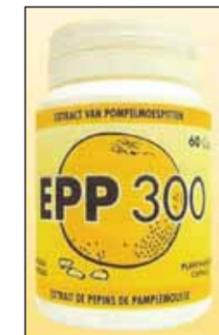
648 bis rue des Petits Chiens  
59850 NIEPPE

Tél : 03.20.35.11.56 - Fax : 03.20.48.99.91

Email : santurelfrance@aol.com

Cliquez  
ici

[http://pageperso.aol.fr/\\_121b\\_a7NtLoIzDPO9pBOVb7yiS10EHGPdougEVMfS8SX2I24=](http://pageperso.aol.fr/_121b_a7NtLoIzDPO9pBOVb7yiS10EHGPdougEVMfS8SX2I24=)



Produits  
naturels

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

[www.arbre-de-vie.com](http://www.arbre-de-vie.com)



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

Arbre de vie

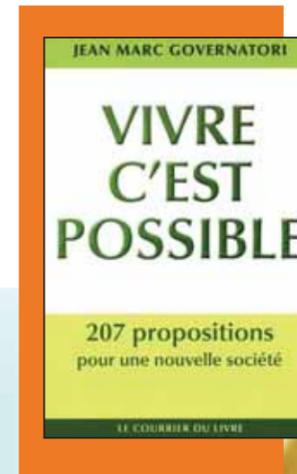
[www.arbre-de-vie.com](http://www.arbre-de-vie.com)

Pour recevoir une brochure : L'Arbre de Vie Sarl, 3, rue Jacques Morin, 36240 Ecueillé, Tel : 02 54 40 47 92

# Nous devons nous accorder **des permissions** !

Votre psycho-dossier

Combien de fois nous répétons-nous : « Encore un peu de patience, un petit effort. Allons, courage ... » ? Pourtant, tout travail mérite salaire, tout effort, sa récompense et tout rêve, longtemps attendu et désiré, sa réalisation. Mais pas si simple de se l'autoriser.



à lire :

« *Vivre, c'est possible* »,  
Jean-Marc Governatori  
Grancher, 273 p., 18€.

## ÉCOLE DE SOPHROLOGIE

Elisabeth Courtinat-Rei

Possibilité de prise en charge par un organisme payeur

*Vous êtes en réorientation professionnelle ou dans le domaine de la santé ? Venez vous former à une méthode qui a fait ses preuves depuis de nombreuses années auprès d'un large public.*

*Participez au développement personnel de vos patients en leur apportant tous les outils nécessaires à la connaissance de soi, à la gestion de stress et à la réalisation de leurs projets.*

*Pratiquée dans de nombreux domaines, la sophrologie reste une méthode douce, à la portée de tous.*

Pour nous contacter :

ÉCOLE DE SOPHROLOGIE - Elisabeth Courtinat-Rei  
55 rue Paradis - 13006 MARSEILLE

06 22 39 70 80

internet :

<http://www.ic-concept.fr/>

email : [contact@ic-concept.fr](mailto:contact@ic-concept.fr)

Des séminaires et ateliers de psychologie, sophrologie, musicothérapie...  
sont organisés toute l'année.



Classiquement, la sagesse prend le pas pour différer plaisir, réaction ou décision. N'est-ce pas, de la sorte, s'imposer un refus ? Cette autolimitation opère dans des domaines accessoires et banals mais pas seulement. Parfois, il en va de l'essence de la personnalité propre qui, toujours privée pour de bonnes raisons ou par l'effet d'une volonté timorée ou plus généralement par la force du complexe, s'en trouve de fait niée. Alors, secouer un tel joug et s'en délester devient manifestement une nécessité.

### Qu'est-ce que l'inhibition ?

L'inhibition est une limitation fonctionnelle du *moi* pouvant avoir des origines très diverses, nous dit le *Dictionnaire de la psychanalyse*\*. Ainsi, toutes les perturbations qui, avec une insistance et une redoutable efficacité, marquent la vie du sujet de leur empreinte, sont concernées. Il ne s'agit certes pas de pathologie caractérisée ; d'ailleurs, souvent, on fait avec mais sans conscience du pourquoi de cette limitation qui peut prendre forme de répétition, ramenant toujours les mêmes *scenarii* domageables.

Une insatisfaction latente plane. La sensation de voie sans issue est omniprésente. Et, quoi qu'on mette en place pour en sortir, rien n'y fait. Rares sont les personnes qui ne pensent pas que c'est la fatalité ou la faute à « pas de chance » ! Dès lors, tout au long de la journée se succèdent de multiples contrariétés. Certaines sont insignifiantes en apparence : se faire prendre son emplacement de parking, ne pas recevoir une livraison en temps et heure sous des prétextes fallacieux, se trouver devant le fait accompli parce qu'une bonne âme (ayant pensé pour soi !) a pris sur elle de décider à notre place – « Si si, le pique-nique de dimanche au bord de l'étang sera très bien » –... Nous voilà dès lors confrontés à une situation non désirée avec laquelle il va pourtant falloir compter. Elle est là la pierre d'achoppement. Se manifestent alors soit la colère soit, à l'inverse - et c'est plus destructeur -, l'autodépréciation pour n'avoir pas su se sortir de la situation. Et, ainsi, ne pas avoir su se faire respecter. C'est l'enlèvement assuré. On se voit renoncer mais sans le désirer, sous la contrainte en somme, à ce pour quoi nous avons opté initialement. On se résigne. C'est imposé, un point c'est tout, pense-t-

on... Parfois, le désagrément va jusqu'à la déconvenue, la déception, la désillusion.

#### Une lutte interne

Dans la sphère sociale - autre exemple -, être oublié(e) lors de la répartition des justes lauriers après une tâche ardue, ne pas arriver à formuler ce qui paraît équitable, ne pas oser refuser, ne pas demander une augmentation légitime... sont autant de sources qui alimentent une déstabilisation certaine. L'irritation alors est majeure, générant un profond mal-être, dirigé maladroitement - et par mauvais réflexe - sur un entourage qui n'y est pour rien. D'où les reproches de celui-ci qui fusent très vite : « Quel caractère ! ». La plupart du temps, de telles remarques laissent sans voix (voire sans voie). « Mais c'est injuste », croit-on... Et pourtant, nul doute qu'avoir laissé faire, c'est en quelque sorte cautionner sans le savoir. Le *non* que nous opposent les autres n'est que le reflet de celui que nous nous imposons, même si nous n'en avons aucune conscience. C'est qu'à l'inconscient, selon l'histoire de chacun, de tels refus - parce que refus il y a quant à son désir propre - correspondent à un affect refoulé ; déplacé, il prend forme manifeste de complexe d'infériorité. La tendance inconsciente sera alors de tout mettre en œuvre pour éviter ce qui génère l'angoisse, au prix même de ces *non* récurrents et de toutes les formes qui en viennent à cantonner la vie dans des limites qui ne sont pas celles que l'on aurait choisies. La lutte, interne au sujet, s'exprime ainsi.

#### Sortir de la punition

Cependant, si de telles circonstances sont pour le moins inconfortables, elles représentent aussi l'opportunité de prendre conscience de ce qui nous perturbe à notre insu. S'interroger d'abord, lors de ce type de situations, en parler à d'autres ensuite en qui nous pensons trouver une oreille favorable, pourra permettre de comprendre ce qui a permis une telle négation de soi. Alors, apprendre à se dire *oui* deviendra enfin possible. Mais parfois,



les parasites qui brouillent la compréhension sont tels que lever ce qui la barre ne suffit pas et paraît compromis.

Selon le choix de chacun, différentes écoutes, psychothérapeutiques ou psychanalytiques, permettront à des degrés divers de mettre à distance (et donc de voir) la problématique concernée. En raison de la source masquée des *non* successifs que l'on s'inflige, on se punit d'un intolérable, d'un inavouable dont l'inconscient se fantasme coupable et/ou responsable, qu'il tente par tous les moyens de rendre inexistant, inopérant. Ainsi, toute la force névrotique ne fait que croître et embellir. Les moyens mis en œuvre pour se défendre, paradoxalement, vont à l'encontre de soi. Se dire *non* devient alors la seule façon de dire *non* à ces non-dits inconscients. La démarche analytique, par la méthode, permet au sujet d'accéder à cet héritage qui, loin d'être léger, avait même mis en dette ! Se dire *oui*, c'est passer du refus de sa propre histoire à l'acceptation de celle-ci. Cesser de se dire *non* revient à se respecter. S'il faut de l'humilité et de la constance, les fruits récoltés font les plus beaux des *oui* qu'un sujet puisse se dire puisqu'il se sera compris. De fait, ayant appris à se dire *oui*, il lui sera plus simple de dire oui aux autres. Un joli lien en somme.

#### À chacun son oui

Vous l'avez bien sûr compris, la priorité c'est soi. Pas dans une sottise perspective égoïste. Mais parce que pour s'autoriser à se reconnaître, il faut en avoir la ressource. Charité bien ordonnée commence, dit-on, par soi-même. Ainsi, ce peut être enfin et aussi donner son avis même s'il détonne, pourquoi pas ? Ou oser un projet professionnel longtemps caressé. Ou s'octroyer une semaine de thalassothérapie. Ou un voyage déjà fait maintes et maintes fois en pensée. Ou acheter ce superbe canapé dans lequel nous nous voyons déjà confortablement installés et qui mettra la touche finale, c'est certain. Ou se régaler d'un spectacle ou des agapes gastronomiques à la table d'un grand chef. Ou oser enfin l'acquisition d'une pièce de maroquinerie fine vue en vitrine. Ou... La liste est infinie et tellement personnelle des désirs dont la satisfaction enrichit. La qualité de la vie, le bien-être, n'est-ce pas un *credo* positif au possible ? À chacun ses permissions. Ne nous privons plus de cet apprentissage-là !

Martine Durieux

\*Dictionnaire de la psychanalyse, sous la direction de Roland Chemama, Éditions Larousse.

## Optimisez votre vie

sur un plan  
affectif, familial,  
professionnel

avec le

# Psycoaching

Renseignements et rendez-vous

☎ 04 90 86 91 87

39€ 105 30 mn

Paiement sécurisé

# Formations en Kinésiologie

certifiées  
reconnues  
internationalement  
Sud-Ouest et Bretagne

0 662 802 205

e-mail : eks.m.lebasque@wanadoo.fr

E. K. S. Mireille Lebasque

15 rue Guillaume-Apollinaire - 31600 LHERM

 [www.ecole-mireille-lebasque.com](http://www.ecole-mireille-lebasque.com)



# Ouvrez vos tiroirs secrets...

## Ils regorgent de talents !

Pour Gustave Flaubert, « les cœurs des femmes sont comme ces petits meubles à secrets, pleins de tiroirs emboîtés les uns dans les autres ». . . Ceux-ci ont été fabriqués pour protéger les documents importants, personnels, confidentiels. . . Les premiers remontent aux civilisations les plus anciennes.

**O**n trouve, sous l'Égypte antique, des représentations de cabinets peints sur les parois de la tombe du scribe Hesy-re. Mais le terme cabinet ne va apparaître que sous François Ier. Ces meubles avaient donc des tiroirs secrets qui permettaient de cacher ce que chacun considérait comme précieux à ses yeux. Le cabinet est petit à petit mis en évidence vers le VIIe siècle, trônant au centre des plus belles pièces des demeures. Il laisse apparaître des bijoux, tant au niveau des matériaux utilisés, qu'au niveau des astuces déployées, des stratégies, tout aussi ingénieuses les unes que les autres, pour dissimuler ces fameux tiroirs. Dans un autre registre, les Dogons, peuplade du Mali, offrent la particularité pour chacun des hommes ou des femmes de posséder une annexe nommée *grenier* ; celui-ci renferme toutes les affaires personnelles du propriétaire sans que quiconque ne puisse y pénétrer.

### Du journal intime au blog

Le *journal* fut, avec le temps, un autre moyen de garder ses secrets. Certains ont été publiés, comme les confessions de Jean-Jacques Rousseau. Le journal d'Anne Frank a permis de réaliser ce qu'ont pu être les conditions difficiles de vie de cette jeune fille durant la guerre. Certains journaux secrets n'ont pas été publiés mais ont quand même permis à des personnes de comprendre l'histoire de leur famille. Le journal intime s'est progressivement transformé jusqu'à nos jours. Le *blog* est né avec l'arrivée de l'informatique. Si l'on se réfère aux définitions, il s'agit d'un journal intime sur le net (Internet). C'est un *weblog*, pour reprendre le terme anglais d'origine, qui n'est autre que la contraction des termes *Web* et

*Log*. On peut trouver, sur ces *blogs*, des textes, pensées ou opinions de l'auteur, pouvant être commentés à volonté par les lecteurs y accédant.

- Ils peuvent être mis à jour au gré du désir de chacun et apparaissent de façon anté-chronique, c'est-à-dire du plus récent au plus vieux.

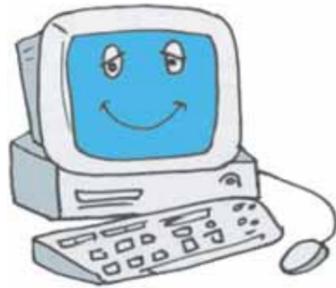
- Ils sont plus riches de liens, ce qui permet de *surfer*, donc de passer d'un *blog* à un autre, sans pour autant connaître l'auteur du *blog* que l'on parcourt.

### Une saine libération

Lorsqu'une personne écrit, elle s'exprime par le « je » des mots ou des jeux de « maux ». Ce qui est écrit va aussi devenir intemporel. Le fait d'écrire un journal est un moyen de jouer avec le temps et, de façon fantasmagique, d'éviter l'inévitable. On ne meurt pas lorsqu'on laisse des écrits. Ne dit-on pas : « Les écrits restent et les paroles s'envolent » ? En écrivant et en exposant leurs blogs, les jeunes exposent leur angoisse du temps, qu'ils essayent de combattre comme une machine à remonter les ans. Leurs propos sont souvent assez violents, textes et photos à l'appui. . . Ils sont particulièrement projectifs et objectivent une forme destructrice. Celle-ci reste néanmoins, et paradoxalement, assez utile puisqu'en la libérant, ils se débarrassent symboliquement ou canalisent la violence qu'ils ne parviennent pas à réguler pour l'instant. Cette sorte de soupape dégage un plaisir certain. Mais qu'en est-il de ceux qui récupèrent cette agressivité plus ou moins implicite ? Les secrets font davantage souffrir lorsqu'ils ne sont pas consciemment connus. N'avons-nous jamais pensé le pire en



« Le fait d'écrire un journal est un moyen de jouer avec le temps »



« En écrivant et en exposant leurs blogs, les jeunes exposent leur angoisse du temps »

voyant ou en imaginant une situation dont le sens nous échappait ? Enfant, le processus déclenchait beaucoup d'anxiété lorsqu'on imaginait des scénarii catastrophes. Ces secrets-là ne sont pas constructifs. Ils ont pourtant toujours existé. Certains sont révélés, d'autres pas. Ils abritent cependant du sens, alors que nous les portons sans les connaître. Ils appar-



à lire :

« Le jeu vous va si bien »  
Pascal Deru, Le souffle d'or  
299 pages - 17 €

tiennent et entretiennent le passé transgénérationnel. Ils vont « passer » de la façon la plus discrète possible, en utilisant le moyen le plus muet de l'être : l'inconscient. Pour accéder à ce qui ne se dit pas, il ne suffit cependant pas d'ouvrir un tiroir. Il faut une bonne dose d'indépendance pour avoir le courage de découvrir ce qui est *tu* depuis souvent plusieurs générations.

#### Comment réveiller vos talents enfouis

Certaines familles ont l'art de masquer ce qui les gêne. Ainsi le relate Arnaud de S. : *Depuis des générations, ma filiation – très fière de sa particule – s'enorgueillit d'être constituée de gens bardés de diplômes, talentueux, connus, distingués, etc. En pleine névrose d'échec, je dis un jour à ma psychanalyste que je comprenais fort bien que mes parents, mes oncles et tantes, mes grands-parents, mes cousins et cousines me boudent... Effectivement, ajoutai-je, mon métier de photographe ne les honore pas beaucoup... Ma « psy » me laissa alors terminer mon monologue culpabilisé, puis m'asséna : « Et les ratés dans votre famille – les idiots, les sans-diplômes, les handicapés, les voleurs, les menteurs, les traîtres, les alcoolos – où sont-ils donc passés ? »... Je peux dire que c'est à partir de cette intervention que j'ai réalisé que j'étais quelqu'un de bien et que tous ceux qui ne comblaient pas les attentes et le regard de ma filiation étaient néantisés : on n'en parlait jamais !...*

Si, assurément, la psychanalyse joue ce rôle de miroir salvateur, vous pouvez facilement, vous aussi, déchirer le voile qui vous sépare de vos talents. L'exercice est simple : chaque fois qu'une personne plus âgée que vous dans la famille parle en positif des belles qualités d'un autre de la filiation, il suffit de transformer votre écoute. Imaginez que dans une conversation avec un vieil oncle, donneur de leçons, vous soit évoqué, avec délectation, le côté brillantissime d'un cousin germain en ces

#### Quelles qualités aimons-nous principalement lorsqu'il est question de valeurs familiales ?

1) La fidélité	88 %
2) L'honnêteté	72 %
3) Le courage	69 %
4) L'honneur	53 %
5) La tolérance	51 %
6) Le civisme	47 %
7) La politesse	46 %
8) La générosité	44 %
9) La liberté	41 %
10) L'humour	40 %
11) La culture	29 %
12) Le sens sacré	19 %

Ce sondage qualitatif, effectué en 2005 à Paris et région parisienne, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Toulouse, Marseille, donne des résultats assez étonnants : la fidélité triomphe avec 88 %, suivi – avec un décalage assez sensible – de l'honnêteté (72 %), puis le courage arrive en troisième position pour un score de 69 %... Sont-ce nos névroses de guerre et leur mémoire maudite qui s'agitent ? Toujours est-il que ces chiffres ne sont pas sans rappeler un certain *amour-famille-patrie*... Le sens sacré et ses 19 % donne, quant à lui, à objectiver que le discours religieux n'est cependant plus très bien adapté à une société qui se vit malmenée et incomprise...

termes : *Grégory finit ses études de vétérinaire brillamment...* Si vous en êtes affecté(e), à vous de récupérer ce que la future profession de Grégory cache de vos propres talents enfouis. Si vous êtes photographe, par exemple, vous pouvez entendre que vous devez développer le projet d'un documentaire original sur les animaux. Ainsi, l'émetteur-agresseur (le vieil oncle dans ce cas) deviendra l'arroseur-arrosé. S'il a cru, par mauvais transfert, vous pénaliser, vous réduire, vous peiner, vous aurez eu largement de quoi sublimer les sentiments négatifs de cet aïeul à votre rencontre, alors que celui-ci privilégie la rivalité. Les possibilités, à l'instar du cas précédent, sont multiples. Au début, elles requièrent un peu d'imagination, puis elles se mettent en place naturellement. En d'autres termes, il s'agit d'appliquer ici la sagesse du *tendre l'autre joue*... ■

Frédérique Tirtiaux-Walcker

Signes & sens magazine

La page des spécialistes du bien-être

2ème rendez-vous annuel des passionnés de l'Ennéagramme

Ennéagramme et Santé Globale, entre hier et aujourd'hui

libre université du Samadeva

www.libre-universite-samadeva.com  
coline.daubret@wanadoo.fr

12, 13 MAI 07 – CLOS ERMITAGE  
LE HOHWALD (67) • 06 18 41 06 82

3eme Journée nature et bien-être

Organisée par l'Amicale des Radiesthésistes de Provence et l'Association des Résidents et Commerçants de la Duranne

LUYNES (Bouches du Rhône)

Place de la Libération  
Manifestation de plein air.

-Nombreux exposants (producteurs et artisans de la région, prévention et santé, livres, bien-être, habitat sain). Énergies renouvelables.  
-Espace de restauration.  
-Conférences.  
-Entrée gratuite (manifestation et conférences).

DIMANCHE 20 mai 2007  
de 10 heures à 18 heures

Renseignements : 06 11 64 58 65 bienetre13850@aol.com

bienetre13850@aol.com

**GEOBIOLOGIE**

Institut Santé de l'habitat®

VERITABLE MEDECINE DES LIEUX POUR UNE MEILLEURE QUALITE DE VIE !

Expertise géobiologique

- Analyse, rééquilibrage et dynamisation bio-énergétique de l'habitat, commerces, entreprises, exploitations agricoles...
- Solutions contre les pollutions telluriques (veines d'eau, failles géologiques...) et électromagnétiques

Jean-Jacques BRELUZEAU, Géobiologue  
Créateur du Concept "TERRES SENS"  
(Céramiques de revitalisation pour l'homme, son environnement et l'alimentation)

Stages : Géobiologie, Radiesthésie, Bioénergie

Renseignements et documentations  
Institut "Santé de l'Habitat" eurl  
Siège social (adresse postale seulement)  
150, rue Legendre - 75017 PARIS • Tél./fax : 01.42.28.03.35

Bureaux - Boutique  
12, quai Launay Razilly - B.P. 80004 - 17410 ST MARTIN DE RE • Tél./fax : 05.46.01.01.01  
E-mail : jean-jacques.breluzeau@wanadoo.fr  
Site Internet : www.santedelhabitat.com

PROCHAINS SALONS 2007  
16 - 19 mars, Vivre autrement, Paris • 10 - 14 mai, Vivez Nature, Paris  
STAGE 2007, PARIS - 5 JOURS • 11 et 25 mars, 8 et 22 avril, 6 mai

www.santedelhabitat.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

www.euronature.fr

# Êtes-vous *optimiste* ?

On vous l'assure, vous en doutez.

Pour en savoir plus, cochez !

Votre évaluation par le docteur Fabienne Sermier-Rémillon



Equilibre et Bien-Etre avec les CD Bio Music 6 en 1

Bio Music 6 in 1  
KINEMA  
Synopsis

Bio Music 6 in 1  
Monte Cristo

Bio Music 6 in 1  
ARNICA MONTANA

Testés par les laboratoires du docteur Masaru Emoto et le procédé électrophysionique (Kirlian avancé)

~ Revitaliseurs d'eau ~ Anti-stress  
~ Rééquilibrants ~ Purificateurs d'air  
~ Boucliers anti-pollution électromagnétique

Bio Music 6 en 1 [www.lorianamusic.com](http://www.lorianamusic.com)

## 1 – Oui à tout

- A. Sûrement pas !  
 B. Pourquoi pas !  
 C. Décidément pas !

## 2 – Sourire

- A. Accueillant  
 B. Attrayant  
 C. Accommodant

## 3 – Rire

- A. Pour le meilleur  
 B. Pour le pire  
 C. Pour rire

## 4 – Alice

- A. Un prénom  
 B. Un conte  
 C. Un mensonge

## 5 – L'hypnose

- A. Un rêve  
 B. Une illusion  
 C. Une thérapie

## 6 – Cliquer

- A. Un déclic  
 B. Un hic  
 C. La panique

## 7 – Faire un cadeau à

- A. Mes parents  
 B. Mon ami(e)  
 C. Mes enfants

## 8 – Trop c'est trop !

- A. Parfaitement  
 B. Quasiment  
 C. Sans avis

## 9 – Une alliance

- A. Au doigt  
 B. Au travail  
 C. Au conditionnel

## 10 – Je veux gagner

- A. Au loto  
 B. Au boulot  
 C. Aux chevaux

## 11 – Le lâcher-prise

- A. Un jeu d'enfant !  
 B. Un leurre  
 C. Une habitude

## 12 – Les journaux en ligne

- A. Avant-gardiste  
 B. Anticipatoire  
 C. Impensable

## 13 – La réconciliation

- A. Impossible  
 B. Possible  
 C. Probable

## 14 – Atomiser la planète

- A. Un scandale  
 B. Un crime  
 C. Une réaction

## 15 – Se détendre

- A. À deux  
 B. À Evreux  
 C. Avec eux

## 16 – Je me parfume

- A. Tous les jours  
 B. Matin et soir  
 C. Jamais

## 17 – Deux précautions

- A. Valent mieux qu'une  
 B. Valent quoi ?  
 C. Sans avis

## 18 – Se purifier

- A. Au grand air  
 B. À la mer  
 C. À la campagne

## 19 – Le rouge, synonyme

- A. De désir  
 B. De trahison  
 C. De passion

## 20 – Une rencontre avec

- A. Dieu  
 B. Le Christ  
 C. Bouddha

## 21 – Je suis cool

- A. En vacances  
 B. En famille  
 C. En méditation

## 22 – Il était...

- A. Le Père Noël  
 B. Le Père Fouettard  
 C. Le patriarce

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





### De 22 à 25 points

#### Vous êtes perfectionniste

Bien sûr, c'est appréciable... Mais il y a un mais ! À force de vous tracasser, de couper les cheveux en quatre, de vérifier, d'améliorer, de revérifier, avouez que vous avez souvent tendance à vous renfermer. À vous isoler des autres même. Ceux-ci finissent par vous oublier. Ce qui n'arrange pas les choses. Et si vous décidiez enfin de vous faire davantage confiance et d'utiliser le temps récupéré pour renouer des contacts que vous aimiez bien ? Vous y pensez, n'est-ce pas ? C'est... parfait !

### De 26 à 42 points

#### Vous êtes courageux(se)

Mais si, mais si... vous savez sécher vos larmes et ne pas envahir votre entourage avec vos peines, vos tracas et vos soucis. Non pas pour passer pour quelqu'un d'admirable mais parce que vous ne voulez pas alourdir le quotidien des autres. Heureusement, lorsque vous n'en pouvez plus, vous déclenchez la soupape de sécurité et savez rencontrer des gens qui vous font rire. Mais c'est toujours *in extremis*. Pour que l'optimisme soit

davantage au rendez-vous, dites-vous tout simplement que cette rigueur vis-à-vis de vous-même ne sert pas fatalement ceux que vous croyez démunis. D'autant que vous n'hésitez pas à dire qu'on ne peut porter toute la misère du monde sur ses épaules et qu'*a priori*, tout est écrit...

### De 43 à 66 points

#### Vous êtes optimiste !

Bravo, mille fois bravo ! Car il n'est pas toujours évident de vivre positif, de croire aux lendemains qui chantent et de savoir que l'avenir est toujours porteur d'opportunités. Il est vrai que vous avez beaucoup travaillé pour en arriver là mais pour rien au monde, vous ne changeriez. D'ailleurs, ce serait impossible. Vous vivez de beaux instants. Vos belles rencontres sont toujours chargées de conclusions optimistes que vous transmettez dès que l'occasion s'offre à vous. Vous êtes un solide encouragement pour que chacun d'entre nous adopte votre jolie façon d'aborder l'existence...



# le guide psy Offre exceptionnelle



**5 numéros  
pour  
9€ seulement**

au lieu de ~~23€~~

pour une livraison plus rapide  
**0 490 235 145**

**CHI KUNG amaigrissant** [www.chikungminceur.com](http://www.chikungminceur.com)

- Perdez du poids tout en gagnant en santé et en énergie !
- Brûlez la graisse uniformément et augmentez votre métabolisme !
- Conservez une peau élastique et ferme !
- Apprenez à bien vous alimenter et à faire de l'aérobie... sans courir ni fatiguer le cœur !
- Retrouvez enthousiasme, légèreté et fierté !

*Avec la respiration, l'intention, des mouvements minimes et un régime alimentaire approprié, brûlez votre graisse et transformez-la en énergie. Découvrez cette méthode taoïste pour contrôler votre poids et retrouver joie et bien-être au cours d'un week-end d'enseignement personnalisé.*

**Ateliers à 4 volets**  
Évaluation énergétique  
Chi kung vitalisant  
Chi kung amaigrissant  
Tao de l'alimentation

**2007**  
28-29 avril (Aix-en-Provence)  
5-6 mai (Paris)  
26-27 mai (Montréal)  
16-17 juin (Québec)  
20-22 juillet (Laurentides)

shantim66@sympatico.ca • 1-450-229-8479 (Canada) • 06-81-47-50-23 (France)

<http://www.chikungminceur.com>

Je désire recevoir les 5 numéros au tarif de 9€ -  
Frais de port en sus pour l'étranger et les DOM TOM : 5,40 €.  
Bulletin à renvoyer accompagné de votre règlement à :  
Ris Éditions - 195 allée Louis Montagnat - ZA Chalançon 1 - 84270 VEDÈNE

CHÈQUE BANCAIRE : à l'ordre de Éditions RIS

NOM----- PRÉNOM-----  
ADRESSE-----  
CODE POSTAL----- VILLE-----  
E. MAIL-----  
DATE----- SIGNATURE-----

Bon de commande

## C'est gène éthique ou zen éthique ?

Depuis plusieurs décennies, des chercheurs du monde entier s'appliquent à essayer d'expliquer les passages à l'acte de l'assassin, du suicidaire, de l'alcoolique, en se penchant rigoureusement sur la génétique, sans aucun vrai succès à aujourd'hui... Sigmund Freud, il y a déjà cent ans, avait tenté – sans grand succès non plus à l'époque... ni beaucoup plus aujourd'hui d'ailleurs – de postuler du processus d'identification (parentale, filiale). En comparant ces deux directions, très différentes dans leur approche, on pourrait en faire le même constat d'échec. Sauf que, pour la psychanalyse, la fatalité n'existe pas ! Et ça, c'est plutôt une bonne nouvelle. Effectivement, les processus identificatoires reposent sur le fantasme qui, lui-même, s'étaye sur beaucoup de per-

ceptions déformées de la prime enfance, donc sur de l'illusion. Et l'illusion, ça n'existe pas ! De quoi enfin être zen. Mais à la condition première de respecter, quoi qu'il en soit, une éthique : celle qui consiste pour chacun d'entre nous à investir ses croyances, ses réflexions, ses déductions, au nom du bon sens commun. Autrement dit, que la complémentarité soit au rendez-vous. Pour avancer tout simplement ensemble, dans la même direction : celle de l'humanité.



Gilbert Roux

- Comment se **réconcilier** avec son histoire ?
- **Masser** bébé
- **Le rebirth-touch** : une nouvelle approche thérapeutique
- **Notre analyse** : Réussir sans diplôme et sans qualification
- **7 façons** d'améliorer sa mémoire

### Jeu-test

Évaluez et exploitez votre **capital réussite**



### REIKI ALSACE

Maitre enseignant

Consultant Reiki

Soins énergétiques naturels

Gestion du stress

Développement personnel

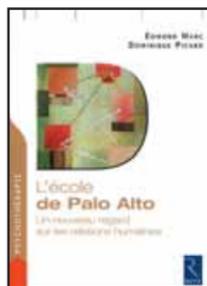
LINTHAL (68)

Tél : 03 89 76 28 45  
mail : [christiane.houssaye@club-internet.fr](mailto:christiane.houssaye@club-internet.fr)

# Comment se réconcilier avec son histoire

Une proposition de Thorwald Dethesfen\*

Lorsqu'on a compris que tout ce qui existe est bien, puisque cela existe, on a compris la première règle importante permettant d'atteindre à plus de paix et de tranquillité. Dans cet état de paix, on apprend à observer. Les choses se dévoilent alors à leur sens caché. On se libère peu à peu des idées fixes et on cesse de lutter, sans pour cela cesser d'agir.



à lire :

« L'école de Palo Alto »  
Edmond Marc / Dominique Picard  
Retz Éditions, 223 pages

**STOP AU DIVORCE**  
*Offrez-vous une chance de vraie communication avec un thérapeute d'expérience en écoute active*

Tél. 04 90 28 44 00  
[www.stopaudivorce.fr](http://www.stopaudivorce.fr)

les larmes de Marie  
Bijoux pour les chakras

PORTEZ LA PIERRE QUI VOUS CONVIENT POUR TROUVER VOTRE VOÏE

7-9 PASSAGE GELROY DIDELOT  
75017 PARIS  
01.47.63.40.39  
06.62.20.51.31  
info@leslarmesdemarie.com  
www.leslarmesdemarie.com

[www.leslarmesdemarie.com](http://www.leslarmesdemarie.com)



« Une activité fructueuse prend sa source dans la paix. Laisser se dérouler un événement sans chercher aussitôt à intervenir est une preuve de maturité »

**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](http://www.biomnemologie.com)

L'Homme qui s'imagine que son action transformera le monde ne remarque pas, le plus souvent, qu'il est devenu l'esclave des événements et des circonstances mêmes qu'il voulait changer ; ce sont alors eux qui ont prise sur lui et le modifient.

### Une preuve de maturité

Une activité fructueuse prend sa source dans la paix. Laisser se dérouler un événement sans chercher aussitôt à intervenir est une preuve de maturité. Mais cette attitude est difficile : presque tout le monde craint ainsi de devenir le jouet d'autrui, d'abandonner sa lucidité, d'être vaincu. On renonce difficilement à se défendre, on abandonne avec peine ses chères habitudes de combattant, on veut montrer aux autres « qui l'on est », on veut exercer sa puissance. Pierre lui-même ne put se retenir, à Gethsémani, de tirer son épée, montrant ainsi qu'il n'avait pas encore vraiment compris les enseignements de son maître. Celui qui n'est pas prêt à vivre en harmonie avec les

objets de la réalité ne verra pas s'ouvrir la porte du chemin ésotérique.

### Comment réhabiliter son passé

La plupart des gens traînent avec eux la lourde charge du passé. Les situations et les personnes qui les marquèrent, avec qui ils furent en lutte, pèsent encore sur leurs épaules. Pour se débarrasser de ce fardeau, on peut se livrer à l'exercice suivant :

Il faut choisir un moment de calme et de solitude, se détendre, fermer les yeux et laisser se dérouler, devant la vision intérieure, les situations dans lesquelles on s'est trouvé et dont on pense qu'il eut mieux valu ne pas les vivre. Ces passages, qui furent notre lot, il faut les « voir » et voir en même temps les personnes qui y jouèrent un rôle négatif, dont on croit qu'elles nous firent tort et que l'on préférerait n'avoir jamais rencontrées.

Pendant que se jouent ainsi ces scènes, que nous ramenons



« Je n'ai pas été reconnue par mon père et je ne veux pas avoir d'enfants. Est-ce logique ? »

Alexandra, 42 ans

intérieurement à la vie avec ceux qui y participèrent, il faut prendre conscience que cette tranche du passé représente un échelon sur le chemin de notre destinée personnelle. Et que sans elles nous ne serions pas aujourd'hui là où nous en sommes. On cherche à comprendre quelle est la signification de ce passé et, lentement, on parvient à être reconnaissant pour ce qui fut.

Lorsqu'on parvient à sourire intérieurement au rappel des événements douloureux du passé et que l'on est capable de remercier, en son cœur, ceux qui y prirent part et furent ainsi les agents de notre destin, on peut aller au-devant d'une nouvelle expérience afin de progresser encore.

Il faut ainsi remonter peu à peu, et l'une après l'autre, les expériences vécues, sans intervention mentale ; simplement prendre les images qui surviennent et avec lesquelles nous fûmes en guerre, ne pas les repousser, croyant que tout cela est « liquidé » depuis longtemps. En répétant cet exercice – qui peut paraître douloureux à certains –, on finira par constater que l'on se débarrasse d'un poids, que l'on se sent plus léger.

**Un abandon libérateur**

Essayez de vous appuyer de toutes vos forces contre un mur, vous sentirez sa résistance. Retirez vos mains et le mur cesse aussitôt de vous résister. La comparaison peut vous paraître banale. Pourtant, beaucoup d'entre nous s'efforcent d'enfoncer un mur tout en se plaignant amèrement de la pression qu'il exerce.

D'une certaine façon, on peut répondre par l'affirmative à Alexandra. Mais, comme toujours, il ne s'agit pas de faire une interprétation « sauvage ». Tout simplement parce qu'on a pu être reconnu(e) par son père et ne pas désirer accéder au statut de parent pour autant.

Dans la question que soulève notre lectrice, on objective le lien facile de cause à effet qu'elle établit entre un traumatisme et un non-désir légitime. Autrement dit, seule une stérilité psychique, c'est-à-dire une résistance inconsciente, pourrait laisser imaginer qu'une angoisse d'abandon peut être un des facteurs responsables. Lorsque le passé décide pour nous, malheureusement, nous avons surtout le sentiment de le subir et une forte impression d'injustice. À l'inverse, chacun de nous a le droit de ne pas vouloir rentrer dans un moule préétabli.

Abandonner toute résistance, n'est-ce pas facile, en théorie ? Cependant, la plupart des individus trouvent que c'est incroyablement difficile. Ils sont intimement persuadés qu'il leur faut enfoncer le mur pour garder la face. Ils croient que le mur fait pression sur eux et que s'ils cessent de lui résister, il leur tombera dessus. Quelle erreur ! Essayez donc vous-même, faites en l'expérience, vous comprendrez alors le fond du problème. On a vraiment l'impression que le mur va nous écraser si on ne lui oppose pas une résistance égale à la pression qu'il exerce. Mais, pour bien voir l'erreur que nous commettons, il faut avoir le courage de laisser aller, d'abandonner cet effort de résistance. Lorsque nous aurons enfin reconnu que la paroi a le droit d'exister, que ce mur a sa propre signification, nous nous rendrons compte qu'il ne sert à rien de s'y opposer et aussitôt il cessera de nous opprimer... ■

\*Thorwald Dethlefsen, diplômé en psychologie, est l'auteur de : *Le destin, une chance à saisir*, aux éditions Ambre.

**L'alchimie du cœur TANTRA**



Soirée 2 jeudi/mois Paris  
15 et 29/03 - 05 et 26/04

Un dimanche/mois journée Tantra  
Le 11/03 : Séduction/pouvoir.  
Le 29/04 : Enracinement et alignement.  
Le 13/05 : Masculin/féminin.

**Stages**

"De l'élan blessé au dauphin libre" : 3 jours en piscine eau chaude - du 22/03 au 25/03/07- Le Mans.

"L'alchimie de la vie"

5 jours du 08/04 au 13/04 - Ardèche.  
"De l'enfant blessé à l'enfant de lumière"  
du 15/04 au 22/04 - Morbihan (7 jours).

Diane Bellego : Tél. : 01 42 38 20 30  
www.tantradianebellego.com

www.tantradianebellego.com

**Mantak Chia**  
Maître de Méditation Intérieure, Fondateur de l'Association Française de la Méthode de la Méditation Transpersonnelle.  
Contact : Universal Tao France  
06 68 89 90 84  
www.universal-tao-france.net

**Marie-José DELSAUT**  
Psychanalyste transgénérationnelle  
AVIGNON - PARIS

Tél : 04 90 23 58 03

**DÉCOUVREZ L'ACUPUNCTURE ÉLECTRONIQUE FACILE ET SANS AIGUILLES**

MÉRIDIENS PRINCIPAUX DE LA MAIN :

- Méridien du Triple Réchauffeur (énergie Feu)
- Méridien de l'Intestin Grêle (énergie Feu)
- Méridien du Cœur (énergie Feu)
- Méridien du Maître Cœur - Artères (énergie Feu)
- Méridien du Gros intestin (énergie Métal)
- Méridien du Poumon (énergie Métal)

TESTEZ VOS MÉRIDIENS D'ACUPUNCTURE ET SACHEZ ENFIN LES RÉ-HARMONISER AVEC NOS APPAREILS D'ACUPUNCTURE ÉLECTRONIQUE SANS AIGUILLES

DEMANDE DE DOCUMENTATION GRATUITE

Par courrier :  
Origine diffusion  
99, bis av. du général Leclerc 75014 Paris

Mme, Melle, Mr .....  
Adresse .....  
CP ..... Ville .....

Par mail :  
contact@origine-diffusion.com

www.origine-diffusion.com

**Stratégies icmc international PNL**

La précision du langage  
L'éthique et le professionnalisme  
(depuis 1993)

**FORMATIONS CERTIFIANTES PRATICIEN - MAÎTRE PRATICIEN FORMATEUR - COACHING**

**Le NEW CODE de la PNL**  
Les 9, 10 et 11 Novembre 2007  
avec John Grinder (co-créateur de la PNL) et Carmen Bostic. St Clair

• Séminaires à thèmes :  
✓ Obésité/Surpoids et Cellulite : Le 06 et 07 Mai 2007  
✓ PNL & Santé : "Le Décliv" résolution des conflits Oct. 2007

• Ateliers :  
- "Être l'auteur de sa vie"  
(Titre du livre de Michelle-J.Noël)  
Ed. Quintessence

Brochure et infos au :  
**01 69 45 32 63**  
strategies.icmc@wanadoo.fr  
www.strategies-icmc.com

**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  
institutfrancaisdeshiatsu@wanadoo.fr

# Masser bébé

Il est arrivé ce bout de chou que vous avez attendu pendant neuf mois. Il a changé votre vie. Et dès qu'il atteint l'âge de un mois, vous pouvez commencer à le masser. Ce contact tactile précoce, en dehors des soins habituels de maternage, lui apportera beaucoup. À vous aussi...

Souvent, les jeunes mamans sont impressionnées par la petitesse du corps de leur nourrisson. Avec ses 50 cm et guère plus de 3 kg à la naissance, il semble fragile. Détrompez-vous : les nouveau-nés ne sont pas si vulnérables physiquement. Cependant, même dans les pays où le massage des tout-petits relève d'une tradition ancestrale, comme en Inde, on ne masse pas un bébé avant qu'il n'ait atteint la fin de sa quatrième semaine de vie terrestre.

## Pour apaiser ses peurs

À partir de cette date, vous pouvez sans crainte commencer à masser votre enfant. Faites-le aussi souvent et aussi longtemps que vous le désirez, sauf s'il manifeste clairement par ses cris qu'il en a assez. Les massages contribuent en effet à calmer les nourrissons anxieux et nerveux. Le contact tactile apaise leurs peurs. Dans le giron maternel, le fœtus a été sans cesse bercé par les mouvements du corps de sa mère. Au moment de la naissance, ce sont les contractions utérines qui l'ont fortement massé. Après la naissance, le contact des mains de sa mère lui rappelle qu'il n'est pas seul dans ce grand espace où il a émergé en sortant du tunnel utérin. Pendant les tout premiers mois de son existence, quand il a encore tendance à rester recroquevillé sur lui-même en position fœtale, les massages des membres l'aident à se détendre et à prendre conscience de la longueur de ses bras et de ses jambes.

## Utiles pour le système nerveux et l'immunité

Les massages ont une action directe sur les fonctions biologiques du tout-petit. Ils participent au développement de son métabolisme car la peau, le cerveau et le système nerveux entretiennent des liens particulièrement étroits au cours de la petite enfance. Ils aident son système immunitaire à se développer dans de bonnes conditions une fois qu'il ne bénéficie plus des anticorps fournis par sa maman (à partir de deux mois environ).

Bien-être



« On ne masse pas un bébé avant qu'il n'ait atteint la fin de sa quatrième semaine de vie terrestre »

## Le déroulement du massage du bébé

Selon le temps dont vous disposez, et selon l'envie du bébé, vous pouvez faire un massage complet ou masser simplement une partie de son corps. Si vous optez pour un massage complet, vous devez toujours commencer par les jambes et le ventre afin de préparer son corps, puis passer au massage du dos. Vous terminerez le circuit par le massage des mains et des pieds. Mais, si votre bébé est stressé et ne parvient pas à trouver le sommeil, il pourra être calmé par un simple massage du dos ou des pieds. S'il souffre de coliques, un massage du ventre est le bienvenu. Dans tous les cas, effectuez le massage dans un endroit calme, loin du bruit et de la lumière vive. N'hésitez pas à allumer des bougies parfumées afin que le moment devienne pour lui une parenthèse d'éducation sensorielle précoce.

Si vous avez déjà des enfants plus grands, ils peuvent participer aux massages du dernier-né. À partir de six ou sept ans, ils peuvent, sous votre contrôle, toucher leur petit frère ou leur petite sœur, caresser sa peau et stimuler certaines zones facilement accessibles, comme les pieds. Quant au papa, il est bien sûr invité à participer aussi souvent qu'il le désire !

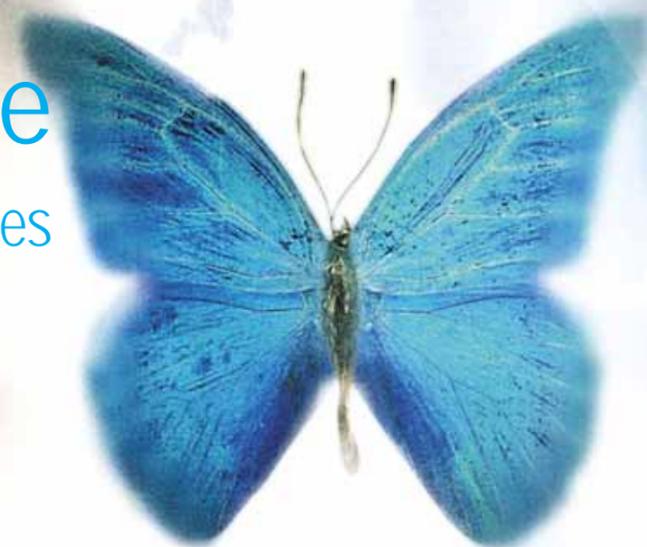
Marie Borrel, Denise Valenciennes\*



\*Pour en savoir plus, lire :  
*Le guide du massage au quotidien*,  
326 pages, 26 €, Éditions Solar.

# Sans nature, il n'y a plus de futur

## Salons du bien-être et des médecines douces



Programme 2007 [Le bien-être au naturel](#)

- SALON D'AJACCIO (2A) 1ère ÉDITION  
9/10/11 MARS 2007
- SALON DE DAX (40) 5ème ÉDITION  
27/28/29 AVRIL 2007
- SALON D'ALBI (81) 1ère ÉDITION  
1/2/3 JUIN 2007
- SALON DE BERGERAC (24) 4ème ÉDITION  
7/8 JUILLET 2007
- SALON D'USTARITZ (64) 4ème ÉDITION  
7/8/9/10 SEPTEMBRE 2007
- SALON DE BASTIA (2B) 2ème ÉDITION  
12/13/14 OCTOBRE 2007
- SALON DE LA ROCHE/YON 4ème ÉDITION  
2/3/4 NOVEMBRE 2007

Renseignements :

Organizen SARL – Lieu-dit Théon – 17120 Cozes

Tél/Fax : 05 46 90 11 52 – 06 64 86 00 56

Email : L U L M @ a o l . c o m

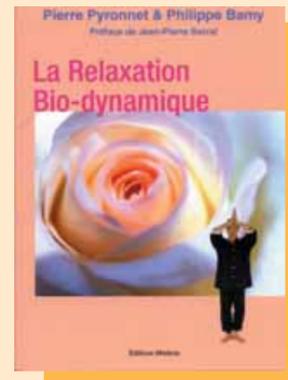


# Le rebirth-touch :

## une nouvelle approche thérapeutique

analysée par Marie-France Giavarini

*Le rebirth-touch est l'alliance du souffle et du toucher, une respiration consciente et un toucher subtil des pieds et de la tête. C'est une pratique de soin holistique agissant globalement sur les quatre corps : physique, émotionnel, mental et spirituel, permettant de retrouver l'unité en soi.*



à lire :

« La relaxation bio-dynamique »,  
Pierre Pyronnet & Philippe Bamy,  
Éditions Médicis, 177 p., 23€

Le rebirth-touch intervient sur la période prénatale, en favorisant la libération des traumatismes de naissance, sans en revivre les situations douloureuses. Grâce au mouvement naturel de la respiration combiné au toucher, les énergies jusque-là bloquées, sont libérées. Les prises de conscience s'effectuent de façon autonome. De nouveaux besoins, de nouvelles orientations, de nouveaux comportements, se mettent en place très naturellement. Vous vous séparez de ce qui ne vous convient plus. La synergie respiration consciente - toucher subtil se révèle d'une étonnante efficacité dans l'acceptation des différentes résistances qui paralysent la pleine expression de vos potentiels.

### L'implication globale du rebirth-touch

Elle se traduit :

– sur le plan physique par un profond bien-être, une meilleure

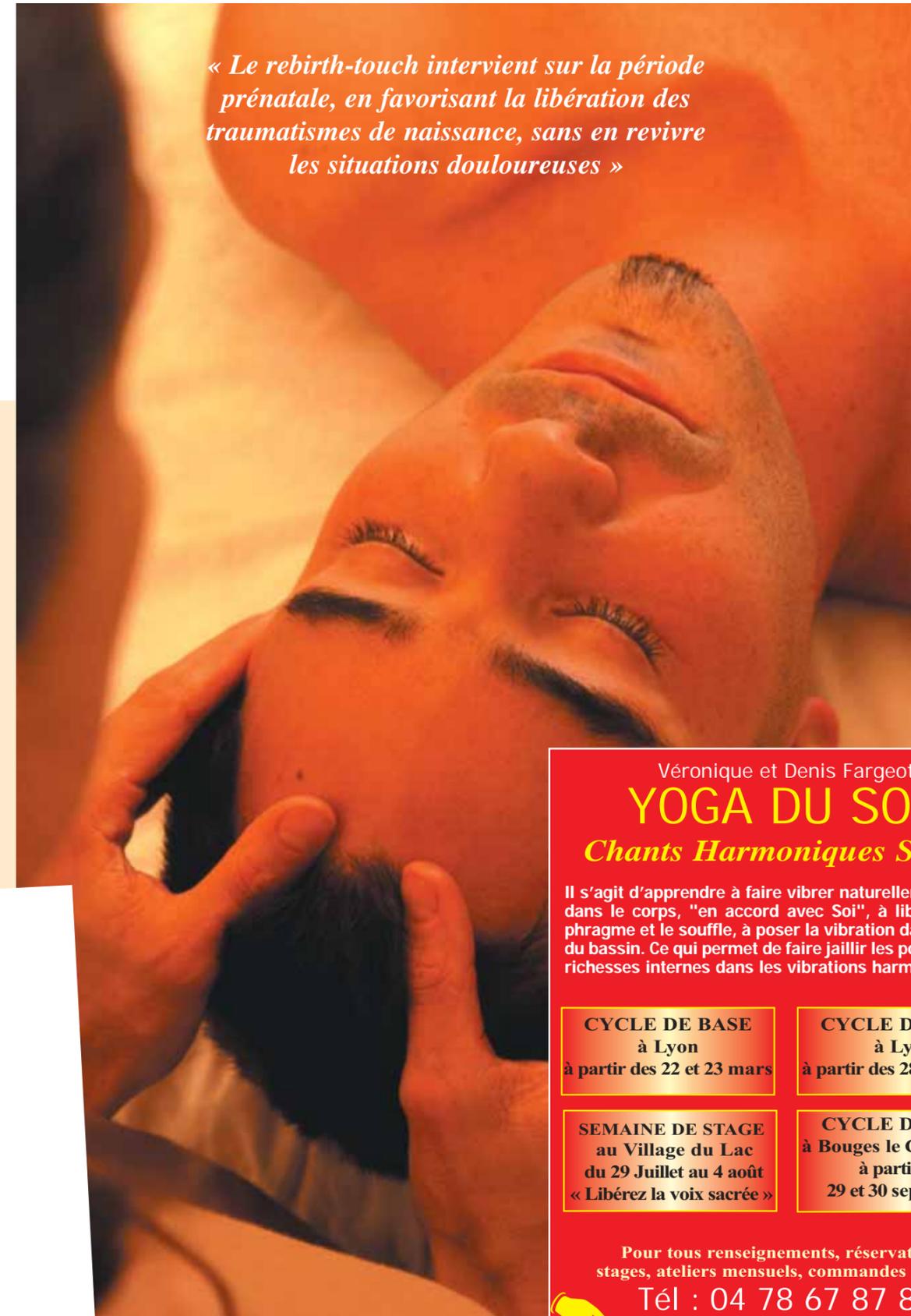
circulation sanguine avec régulation du pH (Potentiel Hydrogène), un plus grand dynamisme, un rajeunissement cellulaire évident, notamment au niveau de la peau du visage, grâce à sa ré-oxygénation. Avec également, une impression de légèreté et d'ancrage.

– sur le plan émotionnel par une réelle sensation de joie de vivre, une confiance en soi, un optimisme grandissant. L'appréciation de nouveaux besoins dans une cohérence et une authenticité avec le moment présent.

– sur le plan mental par un apaisement et des prises de conscience spontanées, suivies d'initiatives de changement. En effet, la délivrance des tensions corporelles et émotionnelles va entraîner une plus grande disponibilité psychique positive et constructive.

– sur le plan spirituel par une augmentation de la capacité de perception : discernement, accentuation de l'intuition, plus

« Le rebirth-touch intervient sur la période prénatale, en favorisant la libération des traumatismes de naissance, sans en revivre les situations douloureuses »



Véronique et Denis Fargeot  
**YOGA DU SON**  
*Chants Harmoniques Sacrés*

Il s'agit d'apprendre à faire vibrer naturellement la voix dans le corps, "en accord avec Soi", à libérer le diaphragme et le souffle, à poser la vibration dans l'espace du bassin. Ce qui permet de faire jaillir les potentiels, les richesses internes dans les vibrations harmoniques...

**CYCLE DE BASE**  
à Lyon  
à partir des 22 et 23 mars

**CYCLE DE BASE**  
à Lyon  
à partir des 28 et 29 avril

**SEMAINE DE STAGE**  
au Village du Lac  
du 29 Juillet au 4 août  
« Libérez la voix sacrée »

**CYCLE DE BASE**  
à Bouges le Chateau (37)  
à partir des  
29 et 30 septembre

Pour tous renseignements, réservations,  
stages, ateliers mensuels, commandes de CD :

Tél : 04 78 67 87 83

[www.yogaduson.fr](http://www.yogaduson.fr)

grande faculté d'intériorisation, de disponibilité à soi-même. La structure corporelle sur laquelle s'effectue le toucher correspond à la structure temporelle des neuf mois de gestation. Ces zones réflexes des pieds et de la tête, sollicitées, vont apporter une confirmation de ce qui a été vécu durant la phase de respiration consciente. Cela va se manifester sous forme d'images, d'intuitions, d'émotions, d'expressions diverses, durant la séance. Mais aussi *a posteriori* car le travail de transformation se poursuit dans le temps. Des rêves, des initiatives radicales, des rencontres inattendues peuvent survenir dans ces moments de transition.

**Une méthode alternative**

La combinaison alchimique de la respiration et du toucher a un impact sur la mémoire cellulaire du corps qui se traduit par la libération des énergies bloquées. Ce phénomène de régénération amène ainsi à une autre dimension, un état de pureté. Explorer les profondeurs de notre être pour en extraire le plus grands bienfaits permet à chacun de vivre dans une grande lucidité. Par son pouvoir de profonde relaxation, il constitue une véritable méditation. Il facilite l'accès à d'autres espaces, d'autres sphères plus subtiles où l'âme peut se ressourcer. Véronique me dit un jour : *J'ai longtemps pratiqué la méditation sans obtenir un réel apaisement intérieur. Avec le rebirth-touch, j'atteins très rapidement un état de relaxation propice au lâcher-prise de mon mental qui favorise simultanément la*

**À qui s'adresse le rebirth-touch ?**

À chacun d'entre nous puisque nous sommes tous concernés par cette période d'avant la naissance. Le rebirth-touch est une méthode d'accompagnement idéale pour la femme enceinte et le futur bébé.

La formation se compose d'un cycle de trois jours. Le séminaire est basé sur l'expérience émotionnelle, ainsi que sur les qualités nécessaires à un accompagnement juste et harmonieux pour le praticien en rebirth-touch.

La structure est inspirée par l'univers du conte où vous rencontrerez, tour à tour, les archétypes du Roi (votre désir intime), du Héros (votre action) et de la Fée (votre ouverture à l'inconnu) durant votre aventure intérieure. La notion de non-directivité constituera également la trame essentielle du troisième jour du cycle.

**\*Pour en savoir plus, contacter :**

Marie-France Giavarini  
Formations et consultations : 04 92 09 02 72  
Site Internet : [www.rebirthtouch.com](http://www.rebirthtouch.com)

*détente de mon corps physique, me procurant ainsi un grand bien-être...*

La notion de non-directivité est très présente dans la pratique du rebirth-touch. Elle consiste à se rendre disponible à l'autre, à être attentif et intuitif à ce qui se passe. Cette non-directivité place l'accompagnant autant que le patient face à sa responsabilité individuelle. Le thérapeute est simple révélateur de changement mais en aucun cas l'auteur de la transformation du patient. Accompagner dans la non-directivité, c'est aller dans le non-connu et se laisser inspirer par l'immensité de cette dimension-là. C'est, malgré tout, être dans une présence active à l'autre, exprimer le mot juste ou encore respecter son silence. Accéder à cet espace, c'est vivre consciemment dans le respect de l'individu.

Dans le domaine de la relation d'aide, la limite à ne pas franchir pour ne pas *tomber* dans le pouvoir sur l'autre est fragile. Il peut être tentant de s'identifier à un phénomène de résultat : *Tel patient s'en est sorti grâce à mon intervention, C'est grâce à mon stage que cette personne va beaucoup mieux*, etc. C'est là où réside le danger d'« égotisation ». Car si le patient est satisfait de ce qu'il a reçu, c'est d'abord par sa capacité de réceptivité, de remise en question, par son investissement personnel. Le rôle de l'accompagnateur en rebirth-touch nécessite une exigence dans le don de soi. C'est un excellent exercice de patience, d'écoute, de compassion, d'humilité, d'intégrité, de confiance et respect. Un continuel travail d'évolution et de transparence au quotidien. La non-directivité est avant tout un état d'être, un positionnement qui se situe dans la recherche constante d'un juste équilibre. ■

**Gérard Lebreton**

Harmonise votre corps et votre esprit en stimulant vos énergies par le magnétisme.

Reçoit et se déplace sur rendez-vous.

Départements 13, 30, 83, 84

Renseignements et rendez-vous

06 09 49 35 94

Gerard.lebreton13@wanadoo.fr

*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 garanti un apprentissage sérieux, approfondi et agréable, faisant de vous un praticien compétant et apprécié.\*

Les Formations Annie Bretonnière 17 rue de la Roche  
37150 LA CROIX EN TOURAINE. [www.energie-com.com](http://www.energie-com.com)

documentation gratuite

02 47 30 32 20

[www.energie-com.com](http://www.energie-com.com)

**CENTRE DE FORMATION**

**REFLEXOLOGIE**

Plantaire & Faciale

**MASSAGES et divers**

Ayurvéda Shiatsu Pierres

Zen-Visage Pharaons

Ecoute & entretien

Créer son cabinet bien-être

[www.action-reflexo.com](http://www.action-reflexo.com)

05 57 84 63 75

**ACTION-REFLEXO**

**Le silicium SILAFLORE**

*Le silicium : un élément majeur de notre constitution  
et de notre environnement immédiat (régénérant).*

**Particularités du silicium organique SILAFLORE :**

- **dosé à 0,3/1000**, il favorise ainsi le conditionnement en 100ml (meilleure efficacité)
- **niveau énergétique nettement supérieur** (lors de son maintien dans un champ électrostatique naturel complété par cristallométrie : efficacité multipliée par au moins 100)

**Un tel silicium est dit orthomoléculaire.**

**Le silicium organique SILAFLORE est hautement énergétique :  
il accepte donc une plus grande quantité d'informations et il  
les restitue pour une plus grande efficacité.**

Expédition France : AFLORIS  
23 chemin de l'Oum – 65200 CIEUTAT

Tél/Fax : 05 62 91 77 94 – Port. 06 73 56 58 20

**Contact : [silaflore@voila.fr](mailto:silaflore@voila.fr)**



# La thermothérapie et la cryothérapie pour se faire du bien !

On parle de thermothérapie dès qu'il est question d'augmenter la chaleur du corps pour obtenir un effet bienfaisant. En médecine, le vocable désigne la technique qui consiste à chauffer un tissu (généralement cancéreux) de manière à faciliter certaines chimiothérapies qui pourront être appliquées en quantités plus faibles. Mais on parle aussi de thermothérapie en kinésithérapie. Les techniques qui vont de la bouillotte chaude aux cataplasmes à base de plantes en font partie. Preuve que la thermothérapie n'est pas un scoop. À l'inverse, le mot cryothérapie désigne le fait de soigner à l'aide d'une température basse. Parfois l'un, parfois l'autre, ou les deux associés, tout dépend de l'objectif visé.

## Le froid ou le chaud, c'est selon...

Lors de compétitions sportives (foot-ball, rugby, boxe etc.), le soigneur possède dans sa petite valise de quoi soulager la douleur. Il pratiquera plutôt ici la cryothérapie. On conseille d'appliquer de la glace pour réduire les gonflements dus à l'afflux sanguin dans la zone blessée. Le froid détend les terminaisons nerveuses, anesthésie la douleur, diminue les œdèmes et limite la formation d'hématomes.

La chaleur, au contraire, s'avère bénéfique pour les personnes souffrant d'arthrite ou de rhumatismes. Le recours à la thermothérapie n'est cependant pas conseillé en cas d'inflammation.

## Nos ancêtres les Romains

L'adjectif grec « thermos », signifiant « chaud », inspira aux Romains l'idée de construire les célèbres thermes (« thermae »). Cela fait donc plus de 2000 ans que le principe de l'utilisation de la chaleur et du froid (cryothérapie) est utilisé non seulement pour l'hygiène mais aussi pour un mieux-être. Les thermes romains comportaient quatre salles principales : le *laconium* (salle de transpiration sèche), le *caldarium* (bains chauds), le *tepidarium* (bains tièdes), le *frigidarium* (bain froid). On a l'impression de retrouver l'organisation de certaines structures modernes.

## L'expérience thermique

Il est une expérience qui, selon ses pratiquants, induit une détente proche de la plénitude. Il s'agit tout d'abord de séjourner pendant un quart d'heure dans une installation qui hausse la température corporelle (sauna à chaleur sèche, bain norvégien ou turc à chaleur humide, hutte de sudation), puis de prendre un bain glacé pendant 15 secondes. On peut compléter le tout par une séance de massage. Les effets positifs en sont une diminution du stress, une meilleure circulation sanguine et une bonne élasticité de la peau. Il existe peu de contre-indications à ce *chaud et froid* thérapeutique. Toutefois, les femmes enceintes et les personnes souffrant de problèmes cardiaques ou d'hypertension devront s'abstenir.

## Les thermes modernes

Si dans les pays asiatiques et scandinaves, la thermothérapie fait partie du quotidien depuis des millénaires (un habitant de Scandinavie sur deux posséderait son propre sauna), l'engouement pour la thermothérapie à la maison, conseillée entre autres par Pierre-Valentin Marchesseau, naturopathe, incite de plus en plus de fabricants à démocratiser sa pratique en proposant des cabines de *chaud et froid*. Quant aux thermes publics modernes (centres de thermalisme, de thalassothérapie, de balnéothérapie), ils ont su moderniser ces techniques pour les proposer au plus grand nombre et contribuer à leur bien-être.

# LA THERMOTHÉRAPIE

## *Santé, forme et bien-être !*

- > Soulage toutes les douleurs
- > Assouplit les articulations
- > Améliore la circulation sanguine
- > Donne tonus et vitalité
- > Apporte relaxation et meilleur sommeil
- > Tonifie la peau, la nettoie, la rajeunit
- > Apporte détente après un effort musculaire ou intellectuel
- > Élimine les toxines ou/et surcharges pondérales



## *Vous voulez être en forme ? Vous le serez !*

Avec la cabine de soins 100 % naturelle :  
chaleur sèche, bain de vapeur et aromathérapie.  
Méthode à basse température qui vous redonne  
santé, longévité, tonus, minceur...

Présent sur les salons

### Mars 2007

Du 2 au 4 - Metz « Tout'nature »

Du 2 au 5 - Nîmes « Sésame »

Du 11 au 12 - « Harmonie Cannes »

Du 6 au 12 - Paris (Porte de Versailles) « Salon des Seniors »

Du 16 au 18 - Bruxelles « Life 2 »

Du 16 au 19 - Paris « Vivre autrement »

Du 24 au 26 - Paris (Porte de Versailles) « Salon du golf »

### Avril 2007

Du 28 mars au 1er avril - MEDNAT LAUSANNE (CH)

Du 28 avril au 8 mai - Foire de Paris

### Mai 2007

Du 10 au 13 - « Vivez nature Paris »

Centre de thermothérapie France  
BP 115 - 89101 Sens cedex  
e-mail : [ct.f@wanadoo.fr](mailto:ct.f@wanadoo.fr)  
Tél : 03 86 83 33 53

Nom - prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_

désire recevoir une documentation gratuite avec possibilité  
d'une information personnalisée.



76 Réussir sans diplôme et sans qualification

82 Être au top et le rester !

86 7 façons d'améliorer sa mémoire

90 J'ai pas le bac et pourtant j'ai réussi !

96 Ces décrocheurs de job comment font-ils ?

101 Jeu-test : vos atouts réussite

# AQUASTONE®

Équilibrez et harmonisez vos émotions

- Colère ?
- Tristesse ?
- Manque de confiance ?
- Peurs ?
- Emotivité ?

La solution : Les Elixirs Minéraux AQUASTONE®



Prenez en main votre bien-être

Nous organisons des formations en France, Belgique, Italie, Suisse

Pour nous contactez : [www.aquastone.eu](http://www.aquastone.eu) ou 04 94 55 12 45  
I.T.N , Créateur – Fabricant , BP 324 83703 St RAPHAEL Cedex



[www.aquastone.eu](http://www.aquastone.eu)

# Notre analyse

## Réussir

### sans diplôme et sans qualification

Depuis bien trois décennies, il est une idée reçue : la réussite passera par les diplômes ! On connaît tous le fameux « Passe ton bac d'abord »... Aujourd'hui, les bacheliers, les hyper diplômés foisonnent et le chômage grandit proportionnellement ! On entend de moins en moins parler de vocation. C'est comme si travailler nécessitait un préalable : le parcours du combattant. On a fini par en oublier la notion de désir. Et si on revoyait ensemble nos copies ?



## HYPNOTHÉRAPIE

Thérapie brève Thérapie de couple

Excès de poids - Allergies / maux de tête - Tabagisme - Angoisses et phobies - Timidité / insomnies - Frigidité - Difficultés scolaires - Séparations - Énurésie - Deuils / séparations

- Formations et stages divers

Sur rdv : 04 90 88 13 78

ou 06 22 56 80 73

**Renée Amaudric**

16 avenue chevalier de Folard - AVIGNON

<http://futursimple.free.fr>



# Réussir sans diplôme et sans qualification

*Réussir à un examen, même si notre narcissisme s'en porte bien, n'est pas fatalement le sésame. La réussite peut même répondre parfois au désir de quelqu'un d'autre ! Et, de ce fait, plus à un besoin d'être aimé qu'à un réel objectif de vie...*



\*à lire :  
« Toute la finance pour non financiers »,  
Jean Darsa / Stéphanie Zeitoun  
ESF Éditeur, 125 p., 12,90€

Être bardé de diplômes n'est aucunement l'assurance de trouver sa place dans la vie. Pas plus professionnellement qu'affectivement. La réussite devrait se poser en terme de réalisation et non en terme d'acquisition de savoirs. Le psychanalyste Jacques Lacan, avec son concept de *Sujet-supposé-savoir*, relativise l'aura de l'Homme savant, lui préférant celui qui s'autorise de lui-même.

## L'histoire de Cécilia et de Ghislaine

Cécilia, enseignante, ressort déprimée et amère d'un examen interne auquel elle a échoué : *Vu mon investissement, je pensais que ma validation allait être une formalité. J'ai beaucoup travaillé en*

*amont pour avoir ce diplôme. On m'a dit que je n'étais pas prête et que ma prestation n'était pas parfaite. En fait, je me rends compte qu'outre l'échec, c'est la non reconnaissance de mon travail qui me fait mal. C'est comme lorsque mon père niait ce que je faisais. Il s'agit plus d'un échec affectif que professionnel. J'ai assimilé le jury à une instance paternelle et j'ai rejoué à mon insu le scénario... Il est évident que même si elle avait réussi, Cécilia n'aurait pas pu trouver sa place, son inconscient étant fixé à une demande affective liée au père. Son échec et sa colère sont peut-être sa chance pour changer de voie. À l'inverse, Ghislaine a quitté le lycée en seconde et entre en apprentissage de vendeuse dans un magasin de prêt-à-porter.*

**DEVEENEZ MENTAL COACH**

- Formations certifiantes
- Stages pratiques
- Séminaires
- Supervision de coachs
- Suivis post-formation

Se Former au coaching  
Coachez votre propre vie  
Développez votre activité et vos compétences

Stages et formations à Paris, Bordeaux, Lausanne & Londres  
Documentation gratuite sur demande.

Formations de groupes et formations particulières.  
Inscrivez-vous dès maintenant nombre de places limitées...

Institut de Formation au Mental  
Coaching Avancé (IFMCA)

06 30 04 49 70 [www.ifmca.com](http://www.ifmca.com)

« Plutôt que d'attendre la reconnaissance d'autrui, mieux vaut faire confiance aux ressources qui sont en nous »

**Cohésion INTERNATIONALE**

Paul Pyronnet  
Fondateur de Cohésion Internationale

DÉCOUVREZ les fondements de la P.N.L.

sur DVD en téléchargeant la version GRATUITE sur le site de Cohésion Internationale

Cohésion Internationale, enseigne le développement personnel et le coaching depuis plus de 10 ans. Programmes et tarifs consultables sur notre site.

Pensez à vous inscrire dès aujourd'hui pour les Universités d'été.

**Cohésion Internationale**  
5 rue de la Claire - 69009 LYON

04 37 64 16 60

[www.cohesion-int.com](http://www.cohesion-int.com)

## Chance ou motivation ?

Bien des métiers relatifs au commerce ne demandent pas de qualifications spéciales, sinon du cœur à l'ouvrage, du bon sens et des qualités relationnelles. Ainsi, bon nombre de chefs d'entreprise avouent ne détenir aucun diplôme, même s'ils disent ne jamais *rechigner* à la tâche. Dans un autre domaine, Max Gallo, historien célèbre, est un exemple édifiant. Il débuta avec un CAP d'ajusteur. Sa passion pour l'Histoire, alliée à une détermination sans faille, lui ont permis d'être reconnu. L'écrivain, âgé aujourd'hui de 69 ans, heure de la retraite pour beaucoup d'universitaires, se lève chaque matin avant 4 heures, pour se livrer à la rigueur qu'il s'est imposé lui-même : écrire encore et encore ! La chance de ne pas posséder de diplôme au début d'un cursus de vie peut ainsi devenir moteur. Il va falloir certes mettre les bouchées doubles mais nous ne devons alors nos résultats qu'à notre travail. Le vieil Ésope, repris par La Fontaine, savait déjà cela, lui qui conseillait : *Travaillez, prenez de la peine, c'est le fonds qui manque le moins*. Il y a toujours un trésor à découvrir pour peu qu'on veuille bien retrousser les manches...

Elle travaille d'arrache-pied et ne compte pas ses heures. Un diplôme ne l'intéresse pas. Ce qu'elle désire, c'est avoir suffisamment d'autonomie pour prendre un appartement et ne plus dépendre de ses parents. La patronne remarque ses qualités de contact avec les clients et se rend compte que son chiffre d'affaires augmente depuis que sa jeune apprentie est dans le magasin. De plus, Ghislaine ne se contente pas de faire seulement ce qu'on lui demande mais apporte des idées qui, après réflexion et application, s'avèrent judicieuses. Après deux ans d'apprentissage, l'employée se voit proposer par sa direction des parts dans la société que celle-ci est en train de monter dans une autre ville. Elle aura en outre la responsabilité de ce nouveau magasin, ainsi que la jouissance de l'appartement situé juste au-dessus. Aujourd'hui, Ghislaine est en passe de réaliser, sans diplôme ronflant, son désir d'autonomie.

### Croire en soi

Plutôt que d'attendre la reconnaissance d'autrui, mieux vaut faire confiance aux ressources qui sont

## DEVENEZ COACH

SESSIONS CERTIFIANTES



Des formations chaque mois.

**Apprendre le métier de coach  
et/ou changer sa vie**

Gilles GUYON

formateur de COACH professionnels

et auteur du livre « Le coaching pour TOUS »

Nos sites :

<http://www.coachingintuition.com>

<http://www.intuition-6emesens.com>

Brochures & contact : 04 32 52 18 99

en nous. Les conseillers ne sont pas souvent les payeurs ! Il est certes intéressant de prendre en compte les suggestions de l'entourage mais il est bon aussi que les parents intègrent qu'il vaut mieux un enfant heureux sans diplôme qu'un adolescent sans envie, faisant les choses plus pour faire plaisir que par vocation. Vouloir à tout prix satisfaire l'entourage peut nous barrer de ce pour quoi nous sommes faits. *Aller au bout de ses rêves*, comme dit la chanson, est davantage porteur d'équilibre. Nous n'avons pas à nous identifier au désir des autres. Mais encore faut-il posséder suffisamment de foi en soi pour mettre en place les passages à l'acte en adéquation avec notre projet. Réussir sans diplôme et sans qualification est possible à condition de savoir ce que l'on veut et d'y consacrer le temps nécessaire. D'ailleurs, le tout et tout de suite ne fait jamais bon ménage avec de solides fondations. ■

Marc Herriot

# La page de Brouck



# Être au top et le rester !

*Pour être au top, et donc utiliser au mieux ses capacités, il est essentiel de se sentir en phase avec soi-même. Pour cela, il faut apprendre à avoir confiance et à développer ses capacités relationnelles sur le mode de l'assertivité.*

Selon le psychologue René de Lassus, la meilleure façon d'être au top, de mener sa vie au mieux et d'avoir des relations satisfaisantes avec les autres, c'est tout simplement d'être vrai. Mais, contrairement à ce qu'on pourrait croire, c'est loin d'être facile. Nous avons trop souvent tendance à adopter des comportements qui s'avèrent négatifs, surtout à long terme : la soumission, l'agressivité ou la manipulation.

## ***Nous pouvons somatiser à force d'agresser alentour, déprimer à force de nous piétiner***

Nous privilégions alors ces attitudes au lieu d'être tout simplement assertifs. À savoir, nous affirmer nous-mêmes dans le respect des autres et de notre propre individualité. Car ne nous y trompons pas, les effets négatifs des autres attitudes (agression, soumissions, ruse) finissent toujours par nous rattraper. Nous pouvons ainsi somatiser à force d'agresser alentour, déprimer à force de nous piétiner. Sans compter que nous nous gâchons la vie.

### **Attirez les sympathies**

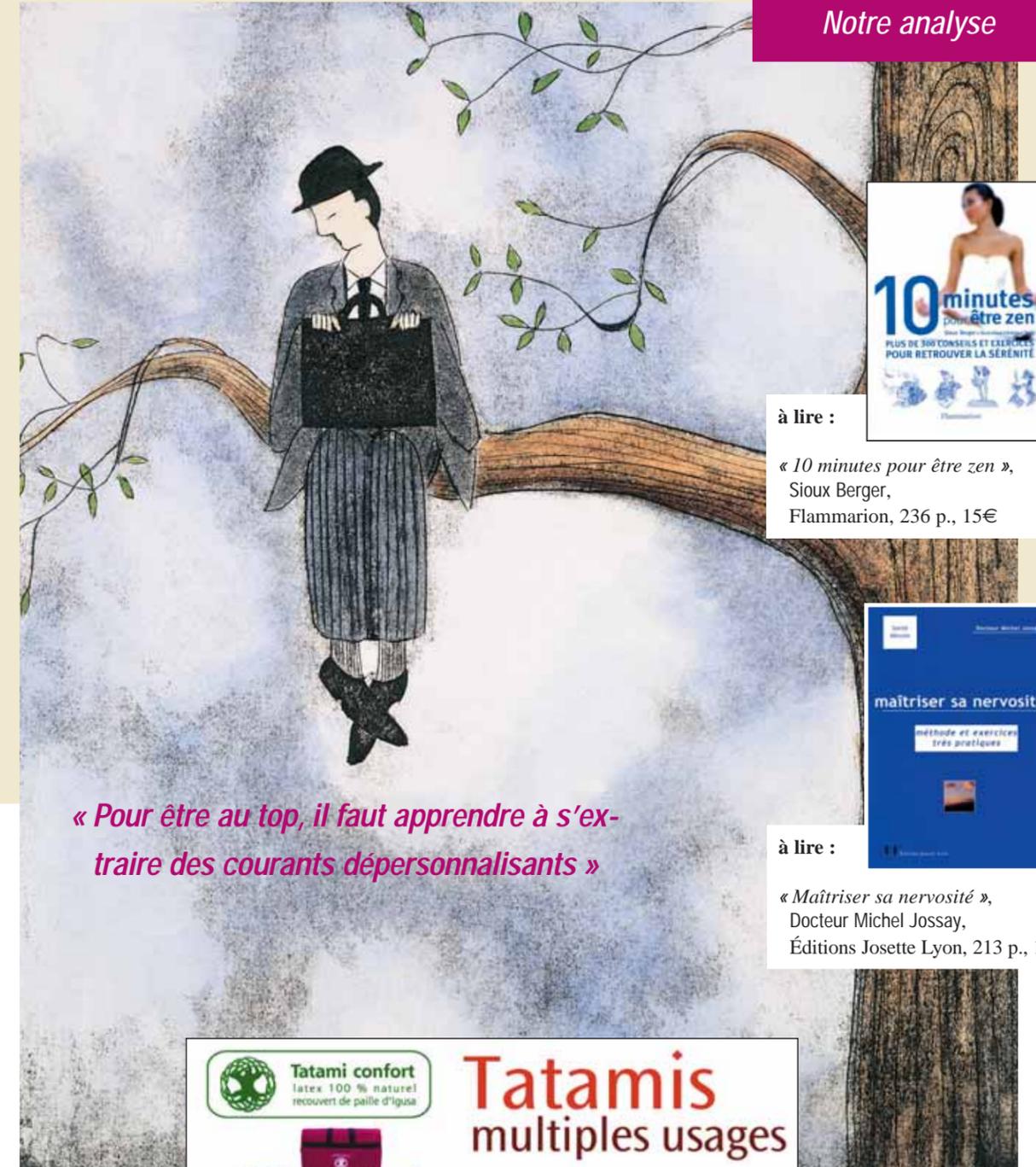
Les agressifs ont, cela va sans dire, des problèmes relationnels. Les carrières des habitués de l'évitement stagnent. Les

manipulateurs sont souvent terriblement méfiants, ce qui n'est pas une façon de vivre sainement l'existence. En dehors de la piètre qualité de vie et des rapports humains de ceux qui ne savent pas s'affirmer sereinement, songez aux incroyables dépenses d'énergie qu'entraînent ces comportements pour de si mauvais résultats, à toutes les tensions psychologiques, voire même musculaires, ressenties.

En vous affirmant, vous demandez et refusez davantage, vous posez des limites, vous savez vous défendre. Une personne assertive ose être elle-même. Elle se respecte tout en respectant les autres. Elle exprime simplement ses envies et ses besoins, en gardant à l'esprit qu'elle n'est qu'une au milieu de tant d'autres, avec autant de valeur que chacun. Ni plus ni moins. La personne assertive est responsable de ses actions, de ses pensées et de ses paroles. Elle prend en compte autrui mais exige que l'entourage fasse à l'identique avec elle. Être sûr de soi, c'est le meilleur moyen d'être au top. La vie des sujets confiants est plus sereine, plus agréable. Ils attirent davantage les sympathies.

### **Assumez vos actes, pensées et désirs**

Apprenez à parler juste. Assumez vos actions, vos envies et pensées, sans vous retrancher derrière quelqu'un. Avec vos interlocuteurs, pratiquez la négociation, plutôt que l'attaque ou la défense. Prenez en compte ce que vaut l'autre sans oublier ce que, vous, vous souhaitez et essayez de trouver un compromis acceptable. Non, ces tâches ne sont pas unique-



Notre analyse



à lire :

« 10 minutes pour être zen »,  
Sioux Berger,  
Flammarion, 236 p., 15€



à lire :

« Maîtriser sa nervosité »,  
Docteur Michel Jossay,  
Éditions Josette Lyon, 213 p., 15€

**« Pour être au top, il faut apprendre à s'extraire des courants dépersonnalisants »**

**Tatami confort**  
latex 100 % naturel  
recouvert de paille d'igusa

## Tatamis multiples usages

Pliables, souples et légers,  
pour la détente, le massage,  
la méditation ou en lit d'appoint.  
Livrés avec un sac de transport.

TATAMI CONFORT - 18, rue Daniel Blumenthal 68000 COLMAR

03 89 79 06 64

[www.tatamiconfort.com](http://www.tatamiconfort.com)

ment réservées aux diplomates.  
N'ayez pas peur d'insister et d'exiger. Souvent, nous n'osons pas agir ainsi, sous prétexte que *ça ne se fait pas*. Pourtant, on peut très bien exiger sans violence. Le tout est de dire les choses calmement mais fermement, en expliquant sa position de façon claire. Et tant pis si votre insistance est mal perçue. Les personnes au *top* savent bien que chacun a le droit de ne pas toujours plaire aux autres, ni de se soucier en permanence de leur avis. À trop vouloir se préoccuper de l'opinion générale, on finit par se trahir soi-même. Ainsi, ne cherchez pas à imiter qui que ce soit. *Beaucoup de gens sont mal dans leur peau parce qu'ils ne sont pas vraiment dans la leur*, écrit de Lassus. Effectivement, une majorité d'individus ne savent pas qui ils sont. L'influence de certains modèles de personnalité (le battant, le militant, le rebelle...) prend le pas sur la connaissance de soi. En voulant ressembler aux archétypes qui sont présentés, même si ceux-ci sont positifs et performants, beaucoup d'entre nous deviennent étrangers à eux-mêmes. Pour être au *top*, il faut donc apprendre à s'extraire des courants dépersonnalisants, diffusés notamment par les médias. Ce qui revient à évoluer de façon positive : tisser des relations amoureuses et amicales de qualité, s'épanouir professionnellement, prendre soin de son apparence physique. Même les célèbres créateurs italiens, Dolce et Gabbana, l'affirment : il faut avoir confiance en soi, c'est cela le vrai style ! ■

Nathalie Jeanjean

Lire :

*Oser être soi-même*, René de Lassus, Marabout.

## Comment supporter les gens capricieux

Même adultes, ils existent ! Vous avez envie d'aller au théâtre, le partenaire capricieux a systématiquement envie de cinéma. Vous lui offrez le CD qui lui faisait plaisir, il va le changer. Les *pro* du caprice finissent par lasser, bien sûr, mais avant d'en arriver là, ils nous font douter de tout et de nous-mêmes. Hugo Natoli, psychanalyste, nous indique comment ne plus permettre ce mode relationnel infernal.  
⇒ S'il n'est pas question de faire de vos désirs des ordres, il n'est pas question non plus que le roi ou la reine du caprice contrecarre à chaque fois vos plans. Cette forme d'opposition récurrente doit cesser. Sinon, le couple n'y survivra pas. Les capricieux ont, en fait, un grand besoin de se rassurer et se positionnent de façon à ce que vous leur « prouviez » vos sentiments. Pour ne pas finir en bourrique, il suffit de tenir bon : vous irez seul(e) au théâtre cette fois-ci, puis vous jouerez l'alternance. En toute équité. Chaque fois qu'il (elle) change le cadeau que vous lui faites, vous mettez un délai important avant la prochaine attention. Tout cela sans lui adresser le moindre reproche. Histoire de faire en sorte que le capricieux ne vous prenne plus pour sa mère ou que la capricieuse ne vous prenne plus pour son père !

## La thérapie consciente

L'être humain est en pleine transformation. La **thérapie consciente** vous aidera à comprendre les obstacles liés à tout processus de mutation et faire face aux périodes de transition, selon trois phases évolutives :

- **Une étude comportementale** (*se connaître*)  
Reconnaître vos émotions dominantes, vos refoulements, vos somatisations et leur origine.
- **L'esthésiologie** (*maîtriser ses émotions*)  
Apprendre à maîtriser vos réactions émotionnelles et vous en libérer.
- **L'énergie pure** (*reprogrammer sa mémoire*)  
Découvrir comment apaiser vos souffrances et celles des autres (s'ils le désirent).

**Gilles Siquin vous propose des stages pratiques sur le week-end et des consultations en cabinet.**

Découvrez sur son site Internet

[www.la-therapie-consciente.com](http://www.la-therapie-consciente.com) ou [www.latherapieconsciente.fr](http://www.latherapieconsciente.fr) Cliquez ici

tous les renseignements utiles sur la pratique des stages et les thèmes proposés.

Documentation gratuite sur demande au **06 81 23 48 94**  
ou écrire à

La Thérapie consciente - 1 rue Jean Auriac - Résidence Richelieu - 33310 Lormont

Adresse mail : [gilles.siquin@orange.fr](mailto:gilles.siquin@orange.fr)



Signes & sens magazine

La page des spécialistes du bien-être

## L'ART DE VOIR Méthode Bates

**Gestion du stress oculaire pour un bien-être visuel afin de mieux voir sans lunettes**

*Apprendre à mieux se servir des yeux dans la vie quotidienne pour combattre la fatigue oculaire et optimiser la vue sans lunettes et donc mieux voir*

**Ateliers, cours individuels, stages à Aix, Marseille, Montpellier  
Ainsi qu'à d'autres villes sur demande**

**Stages résidentiels qui permettent de se consacrer aux yeux et d'explorer les capacités du regard et de la vue sans lunettes, loin des obligations et des soucis de la vie quotidienne.**

**Nina Hutchings**  
Formatrice en L'Art de Voir, Méthode Bates  
T : 06 70 93 07 18  
Email : [nhutchings@artdevoir.asso.fr](mailto:nhutchings@artdevoir.asso.fr)

[www.artdevoir.asso.fr](http://www.artdevoir.asso.fr)



## ÉVOLUEZ AVEC LES CRISTAUX tout ce que l'on peut faire avec les minéraux

- Sur 100 m<sup>2</sup> 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 cliquez ici [www.midobras.com](http://www.midobras.com)

## Magnétiseur / Radiesthésiste shiatsu, reiki, géobiologie

**Confiance - écoute - résultats**  
Être magnétiseur, c'est partager avec vous des moments difficiles de votre vie.

**C'est sentir ce que vous ressentez pour vous apporter une aide.**



Téléphone : 06 10 63 00 79  
[gabaude.bruno@laposte.net](mailto:gabaude.bruno@laposte.net)

<http://gabaude.bruno.free.fr/>

**Maître Reiki**  
Source d'Amour Universel de Vie

**Chrystelle**

Organise des stages Week-end  
**Saison 2006/2007**  
du 1er niveau à la Maîtrise

Lieux  
**Partout en France**

pour inscription - renseignement  
**Mme Meresse**

214, Avenue des Chartreux - Marseille 13004  
**04 91 34 47 04 - 06.81.23.33.43**

Une révolution est né dans le Curriculum vitae...

### La nouveauté

- CV en ligne
  - Graphiquement prédéfini selon votre secteur d'activité,
  - Sous 48h vous recevez votre nouveau CV prêt à l'emploi
- 30 % de chances en + d'intéresser un chef d'entreprise**



### Le plus de CVplus.fr

Nous vous mettons gratuitement en ligne votre nouveau CV consultable et téléchargeable sur notre site [www.cvplus.fr](http://www.cvplus.fr) par un simple mot de passe, ainsi vous pourrez diriger vos interlocuteurs sur votre CV en ligne.

Pour en savoir plus [www.cvplus.fr](http://www.cvplus.fr)

# Les 7 façons d'améliorer sa mémoire

d e M a r i e B o r r e l \*

*Notre cerveau est une masse de matière grise et molle, lové bien à l'abri dans notre boîte crânienne. Les cellules qui le composent, reliées entre elles par des milliards de connexions neuronales, assurent une infinité de fonctions vitales. C'est lui qui ordonne aux muscles de se contracter pour nous permettre de bouger. C'est lui qui déclenche les sécrétions hormonales indispensables au maintien de la vie. C'est encore lui qui nous permet de penser, d'apprendre, de ressentir des émotions... C'est grâce à lui, enfin, que nous nous souvenons.*

Si l'on a compris depuis longtemps que la mémoire siège dans le cerveau, personne ne sait très bien où elle se niche. Il n'y a pas dans notre matière grise une zone de la mémoire, comme il y a une zone de l'olfaction, de la motricité ou du langage. Nos souvenirs sont partout et nulle part à la fois. Cependant, les scientifiques savent comment elle fonctionne. C'est un processus qui se déroule en trois temps : d'abord, la stimulation sensorielle (on voit quelque chose, on entend, on sent, on goûte, on touche, on ressent...); puis le tri et l'enregistrement de ces données; enfin, la récupération du souvenir dans la base de données de la mémoire. Pour que la première phase se passe bien, il faut que nous ayons des organes sensoriels en bon état. C'est pour cette raison que les personnes âgées ont souvent l'impression de perdre la mémoire. En fait, ce sont leurs organes sensoriels qui fonctionnent moins bien. Elles entendent mal, voient moins nettement, ressentent les choses de manière plus distanciée. C'est pendant le sommeil paradoxal (la phase du sommeil pendant laquelle on rêve) que s'opère la deuxième phase : le tri des informations reçues dans la journée. Celles qui sont retenues sont alors enregistrées. La majeure partie des problèmes de mémorisation est liée à la troisième phase. Ceux-ci ne viennent pas

d'une difficulté à emmagasiner les informations mais d'une panne dans le système qui permet de ramener à la conscience les souvenirs « engrammés ». Comme un informaticien qui a du mal à récupérer la mémoire de son ordinateur malgré les données qui pourtant y sont enregistrées.

#### Comment entretenir la mémoire

Pour aider la mémoire à bien fonctionner, il faut avant tout... l'utiliser ! Plus on sollicite les facultés mnésiques, plus elles restent disponibles. C'est ce qui explique que certaines personnes perdent leur mémoire avant l'âge de la retraite, alors que d'autres la gardent intacte (ou presque !) jusqu'à un âge avancé. Ces dernières sont en général dotées d'un esprit vif et toujours alerte : elles continuent à s'intéresser à ce qui les entoure, poursuivent une activité qui les passionne, boostent leur curiosité et leurs motivations. Les autres, en revanche, se replient sur elles-mêmes et se désintéressent du monde. Et il n'y a pas pire ennemi de la mémoire que l'ennui et la passivité. La mémoire est aux antipodes de cette pile dont le slogan publicitaire est resté célèbre ; elle ne s'use que si l'on ne s'en sert pas. Plus vous sollicitez vos facultés mnésiques, plus celles-ci restent affûtées. C'est pourquoi, comme l'affirme le

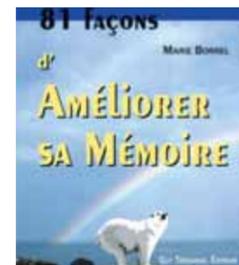
**Vita Fons II®**  
Préparé par  
Elizabeth Bellhouse  
www.vitafons.com  
font-vic@wanadoo.fr

**Une énergie numineuse**

- qui accroît la Conscience active.
- qui encode une gamme de produits dont l'utilisation régulière favorise l'épanouissement de nos potentialités latentes.

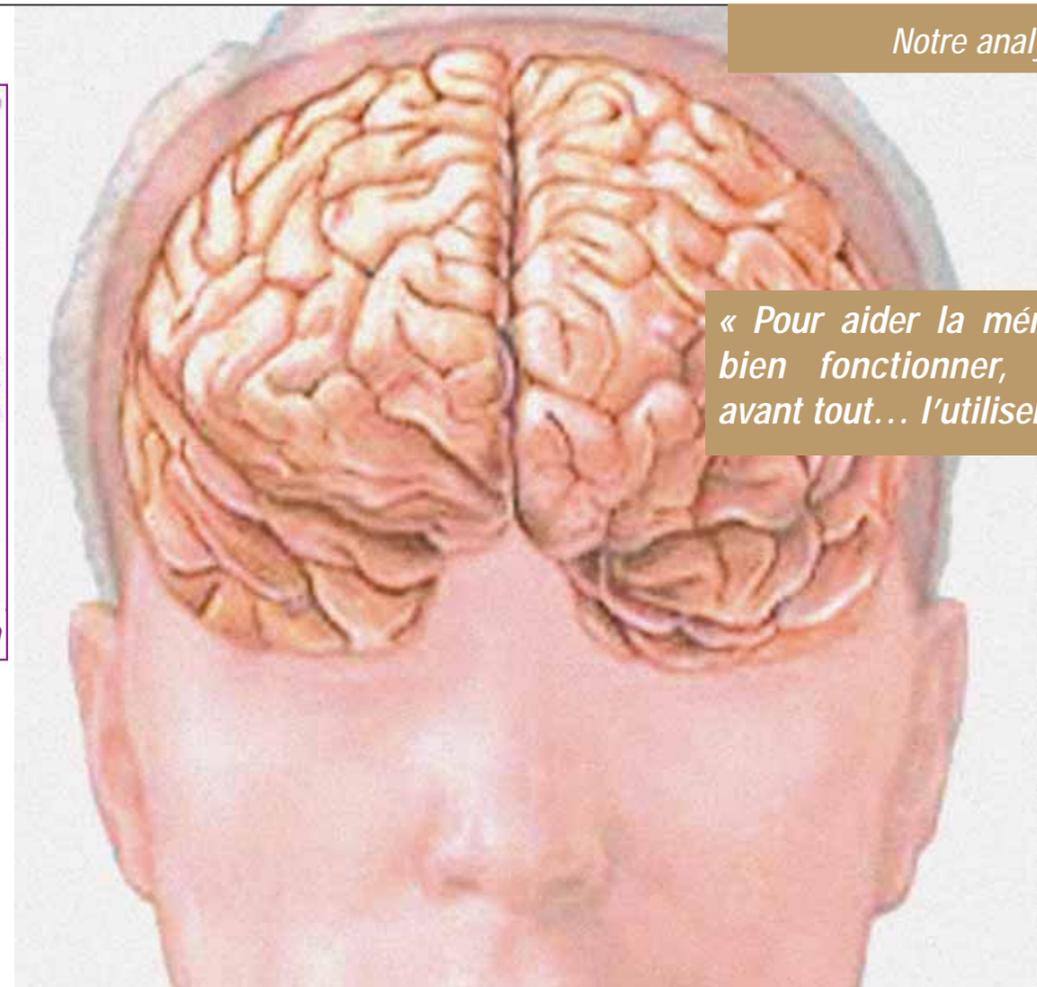
Renseignements :  
**Font~Vie**  
BP 5 - 35540 PLERGUER  
02 99 58 12 94

[www.vitafons.com](http://www.vitafons.com)



\*à lire :

« 81 façons d'améliorer sa mémoire »,  
Marie Borrel  
Guy Trédaniel éditeur  
178 p., 6€



« Pour aider la mémoire à bien fonctionner, il faut avant tout... l'utiliser ! »

**DR. GRANDEL**

[www.biokosma.com](http://www.biokosma.com)

**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.

**BIOKOSMA®**  
B.P 130 39004 Lons-le-Saunier  
biokosma@biokosma.fr  
www.biokosma.com

docteur Monique Le Poncin, spécialiste du développement de la mémoire : *L'un des plus grands ennemis de la mémoire est la manie de tout noter par peur d'oublier ! Il faut faire travailler la mémoire le plus souvent possible en mémorisant la liste des courses, les dates et les lieux de rendez-vous, les codes des portes d'entrée...*

Pour avoir une bonne mémoire, il faut aussi avoir un cerveau en bon état : bien oxygéné et bien nourri. C'est pourquoi l'exercice physique entretient la mémoire, ainsi qu'une alimentation saine et variée. Parmi les ennemis jurés de nos souvenirs, citons le tabac qui endommage les neurones, les médicaments psychotropes qui interfèrent avec l'activité mnésique, l'excès d'alcool ou de café...

L'entretien de la mémoire est donc simple : il suffit d'avoir une bonne hygiène de vie, de faire travailler les neurones et... de fuir la déprime comme la peste ! Car l'état dépressif est un autre grand perturbateur mnésique. Lorsqu'on perd le goût de vivre, que tout élan s'est engourdi, la mémoire elle aussi se paralyse. Dans les moments de grande tension nerveuse, il en va de même. Autant un stress modéré excite la vigilance et améliore la mémoire, autant un stress trop violent ou durable finit par entraver notre machine à souvenirs.

#### Les outils qui aident à améliorer la mémoire

- *Je détermine la forme de mémoire dans laquelle je me sens le plus à l'aise*

Nous n'enregistrons pas tous les souvenirs de la même façon. Certains ont une mémoire visuelle plus performante. D'autres retiennent mieux les sons ou les gestes. On parle ainsi de mémoire visuelle, auditive ou kinesthésique...

Pour y parvenir, faites un petit exercice : essayez de retenir une phrase. Puis, lorsque vous y êtes parvenu, observez la façon dont vous avez opéré : l'avez-vous répétée dans votre tête (mémoire auditive), visualisée écrite sur une feuille (mémoire visuelle) ou mimée mentalement (mémoire kinesthésique) ?

- *Je visualise ce dont je veux me souvenir*

La mémoire visuelle est la plus répandue. La visualisation est alors un excellent outil pour améliorer les performances de la mémoire. Tous les souvenirs peuvent ainsi être mis en images. Il faut parfois un peu d'imagination : si on veut se rappeler l'heure d'un rendez-vous, on peut l'associer à un événement précis ou à une habitude. L'évocation de l'élément associé fera ressurgir l'heure.

- *Je fuis les situations trop stressantes*

Plus on est tendu, plus la mémoire en est affectée. Alors, autant éviter les tensions inutiles.

- *Je nourris mon cerveau*

Pour bien fonctionner, les cellules cérébrales (les neurones) ont besoin de nombreux nutriments, comme les autres cellules de notre corps.

Celles-ci ont des besoins spécifiques : elles consomment plus d'acides gras essentiels et plus de glucose. Lorsque les nutriments viennent à manquer, le cerveau est servi en priorité, au détriment des autres organes, ce qui entraîne fatigue et troubles. Alors, autant éviter ces désagréments.

- *Je cultive le plaisir gastronomique*

L'alimentation est très importante pour l'entretien de la mémoire. La manière de manger l'est tout autant. Si les repas (préparation comprise) deviennent une fête, la stimulation sensorielle vient s'ajouter aux apports nutritionnels. C'est encore ça de gagné pour la mémoire.

Lorsqu'on mange, on peut savourer d'abord avec les yeux, puis avec le nez avant de lancer les papilles gustatives dans la danse. On peut même se régaler du bruit des aliments qui crépitent dans la poêle ou de la consistance d'une purée sur la langue.

- *Je fuis les excitants comme la peste !*

Les excitants font partie des ennemis majeurs de la mémoire. En modifiant les échanges chimiques dans le cerveau, ils perturbent tous les processus cognitifs et émotionnels, ainsi que la mémoire.

Lorsqu'on boit du café par exemple, on a l'impression sur l'instant d'une plus grande vivacité d'esprit. Cet effet est transitoire et rapidement suivi d'un rebond : une fatigue psychique s'installe, qui pousse à consommer à nouveau des excitants.

- *Je fuis les habitudes*

La nouveauté nous effraie toujours un peu car nous sommes des êtres d'habitude. Pourtant, les habitudes finissent par nous enfermer dans une bulle rassurante qui met en sommeil nos activités mentales.

Laissons souffler un petit vent de folie dans nos vies. Une nouvelle occupation, de nouvelles relations, des voyages dans de nouveaux pays font beaucoup de bien à la mémoire... ■

Cure de 5 litres  
de sève de bouleau

100% pure, fraîche,  
naturelle et biologique



Cure complète pour 3 semaines



Récolte 2007

[www.vegetal-water.fr](http://www.vegetal-water.fr)

# LA CURE DE SÈVE DE BOULEAU

L'emballage  
longue durée

Pratique, économique et recyclable, cet emballage préserve votre sève de l'air et de la lumière. Idéal pour une conservation au quotidien; ainsi la sève de bouleau fraîche conserve toutes ses propriétés, plusieurs semaines après son ouverture.

### Excellent draineur naturel

Diminue le taux de cholestérol  
Diminue la concentration d'acide urique  
Améliore la qualité de la peau

### Source de vitalité

Apports en minéraux essentiels  
Renforce le système osseux  
Un anti-fatigue

### Aide minceur

Diminue la cellulite et la rétention d'eau

Tél : 02 41 18 03 90

Bon de commande à retourner à :

SARL VEGETAL WATER - 44 avenue du commandant Mesnard - 49240 Avrillé  
Tél. 02 41 18 03 90 / Fax. 02 41 69 55 62 - [www.vegetal-water.fr](http://www.vegetal-water.fr)

Désignation	Quantité	Prix Unitaire	Frais de Port France	Total
Sève de bouleau pure Cure de 5 litres		80 €	pour 1 cure 10 € pour 2 cures 15 € pour 3 cures 18 € + nous consulter	

Nom.....  
Prénom.....  
Adresse.....  
Code Postal..... Ville.....  
Tél.....  
E-mail.....

Mode de Paiement :

Chèque (à l'ordre de SARL VEGETAL WATER)

Carte bancaire n° \_\_\_\_\_

Expire fin :

3 derniers chiffres au dos de ma carte : \_\_\_\_\_



Maintenant  
sur le NET

Un Site SIMPLE et DIFFÉRENT à Votre ECOUTE

Une Sélection de produits « NATURE »  
et son EFFET « MUTUELLE »

[naturalalternatives.fr](http://naturalalternatives.fr)  
des alternatives pour votre santé

Dans un cadre NATUREL privilégié en Vendée

Jeûne  
et Ressourcement



Soins du corps, Randonnées,  
Contact nature, Respiration,  
Méditation, Création...

☎ 02.51.48.01.64 et [www.naturalalternatives.fr](http://www.naturalalternatives.fr)

[www.naturalalternatives.fr](http://www.naturalalternatives.fr)

# J'ai pas le bac et pourtant j'ai réussi !

*En France, selon l'ANPE, deux patrons sur trois ne sont pas titulaires de ce « sacro-saint » diplôme qu'est le bac. Preuve que celui-ci n'est pas le sésame incontournable de la réussite. Les secteurs privilégiés de ces autodidactes sont le commerce, la restauration-hôtellerie, l'industrie, l'informatique... C'est comme si le handicap du départ était l'occasion de booster le talent.*



**\*à lire :**  
« Les secrets des vrais pros »,  
Lionel Bellenger  
Delphine Barrais  
ESF Éditeur, 199 p., 23 €.

Réussir sa vie n'est donc pas synonyme de réussite scolaire. Les bons élèves ne sont pas automatiquement ceux qui auront une vie professionnelle riche – à tous les sens du terme –, et épanouissante. Certes, les diplômés ouvrent beaucoup de portes. Mais il existe heureusement d'autres ouvertures auxquelles on ne pense pas toujours...

## Détermination et esprit d'entreprise

Nombre de jeunes, à 16 ans, ne se sentent plus en adéquation avec le système éducatif et choisissent, parfois au grand « damne » de leurs parents, de rentrer dans la vie active.

Samuel, après la troisième, est un de ceux-là. Malgré un père enseignant qui aurait préféré qu'il passe son bac, cet adolescent, après une journée en CFA sérigraphie, a fait son choix. Bien qu'il n'existe que deux entreprises susceptibles de le prendre en apprentissage dans sa région et ayant essuyé un refus de la première, Samuel ne baisse pas les bras. Il se présente seul à la deuxième adresse. Devant sa détermination et sa motivation, le patron accepte de le prendre à l'essai. Résultat : au bout d'un mois, le

jeune apprenti est capable de gérer une machine seul, ce qui surprend son maître d'apprentissage. Alors que Samuel frisait la mélancolie chaque matin pour aller au collège, sa nouvelle activité semble l'avoir transformé : autonomie d'argent de poche amplement mérité, intérêt pour l'entreprise. Connaissant ses capacités en informatique, il est question, au bout de trois mois, que l'informaticien de la boîte le forme de manière à rentabiliser le poste pendant ses périodes de congé ! Ceux-ci seront d'ailleurs calqués en fonction de la présence de Samuel, sachant qu'il sera en formation une semaine par mois dans un centre d'apprentissage. Cet adolescent est donc entré par la petite porte mais a bien l'intention de ne pas s'en arrêter là...

## Oui, c'est possible !

Entré en apprentissage à 14 ans, Jean-Claude Bourrelier ouvre 15 ans plus tard son premier magasin de bricolage. Il dirige aujourd'hui le groupe Bricorama qui aligne plus de 600 millions d'euros de chiffre d'affaires. Si ce chef d'entreprise semble atypique, il n'est pourtant pas le seul à avoir réussi là où des milliers de diplômés n'ont pas eu le

*« Entré en apprentissage à 14 ans, Jean-Claude Bourrelier dirige aujourd'hui le groupe Bricorama qui aligne plus de 600 millions d'euros de chiffre d'affaires »*



## Le coaching : pourquoi pas vous ?

**Coach expérimenté, Michel JEAN-FRANÇOIS nous raconte sa rencontre avec Isabelle :**



*Lors de notre première séance, Isabelle me dit être dans un désert affectif, n'avoir aucun ami et vivre reclus. Timide et manquant d'assurance, elle désirait plus que tout rencontrer du monde, ainsi que l'homme de sa vie... Vaste programme ! Après avoir utilisé l'outil nommé « Roue de la vie », Isabelle prit conscience qu'elle devait s'accepter tel qu'elle était et s'occuper de son corps. Elle s'offrit pour la première fois une après-midi de thalassothérapie, ce qui signifiait beaucoup pour elle : elle permettait à l'autre de le regarder.*

*En l'espace de quelques séances, l'évolution fut spectaculaire : Isabelle réussit à s'affirmer en prenant la parole en public. Ses collègues ne l'ont plus perçue transparent mais comme un intervenant avec lequel on pouvait compter, exprimant ouvertement ses opinions. Isabelle comprit également que l'homme qu'il idéalisait était une utopie ; elle prit au contraire conscience qu'il lui fallait une personne simple et abordable, avec qui elle pourrait échanger ses passions. elle comprit également que même seule, elle pouvait être heureuse, tout en envisageant de sortir pour faire des rencontres. Isabelle franchit une nouvelle étape en s'inscrivant dans un groupe de randonneurs ! Bref, l'assurance acquise lui a permis de se créer une vraie vie sociale. »*

**Le coaching vous aide efficacement à surmonter et à dépasser vos difficultés pour atteindre vos objectifs, qu'ils soient personnels ou professionnels.**

**Michel JEAN-FRANÇOIS** vous reçoit sur Paris, sur rendez-vous et sans aucun engagement !

Il est à votre écoute au 08 75 66 33 01 (appel local).

 [www.mjfcoaching.com](http://www.mjfcoaching.com)

# Se donner les meilleures chances de réussir

Les élixirs floraux, subtiles préparations liquides à base de plantes, élaborées à l'origine par le Dr Bach, nous accompagnent dans toutes les situations de notre vie quotidienne et nous aident à dépasser les difficultés qui perturbent notre santé physique et psychique.

La créativité et l'ingéniosité du Dr Bach se sont révélées à travers l'élaboration de ce nouveau système de santé dans lequel la santé n'est plus considérée comme l'absence de maladie mais comme un état dynamique d'équilibre que les élixirs floraux nous aident à atteindre et dans lequel nos potentialités peuvent pleinement s'exprimer.

La recherche contemporaine menée en France depuis plus de 20 ans par Philippe Deroide, chercheur en Florathérapie et créateur des différentes gammes d'élixirs floraux proposées par le laboratoire DEVA, a permis de mettre en évidence l'intérêt et l'élargissement de l'action thérapeutique des élixirs floraux en les associant.

Quatorze formules, appelées composés floraux, sont disponibles, parmi lesquelles le composé floral « Études et examens », particulièrement recommandé pendant les périodes d'examens et pour tous les travaux d'enseignement et d'écriture. Adapté aux lycéens, aux étudiants, aux chercheurs, aux conférenciers et à toutes les personnes ayant une activité intellectuelle soutenue, le composé flo-



personnes timides, introverties ou hésitantes, d'exprimer plus clairement et plus facilement leurs idées.

L'élixir floral d'Iris permet l'élimination des frustrations dues à un manque d'inspiration ou à un sentiment d'imperfection. Il favorise la créativité chez les personnes dont l'expression artistique a été refoulée à un moment particulier de leur existence.

L'élixir floral de Menthe Poivrée aide à surmonter la paresse mentale et la tendance à l'endormissement. Il développe la clarté et la vivacité



ral « Études et examens », pris en cure de 3 à 4 semaines, développe les capacités intellectuelles et facilite l'expression verbale. Il renforce l'acuité intellectuelle et l'esprit de synthèse en favorisant la compréhension globale et en ne restant pas focalisé sur les détails. Il aide à surmonter la léthargie mentale et à exprimer ses pensées avec clarté et cohérence. Il facilite l'éveil de notre potentiel créatif pour l'intégrer aux processus d'apprentissage.

Le composé floral « Études et examens » est une formule de cinq élixirs floraux, dont l'action conjuguée va prendre en compte tous les aspects de l'apprentissage, de la mémorisation et de la concentration mentale.

L'élixir floral de Citronnier éclaircit le mental en coordonnant les pensées. Il aide à retrouver le calme et la tranquillité d'esprit. Il stimule l'intellect et favorise le raisonnement analytique. Il apporte à l'organisme son action tonique et vivifiante.

L'élixir floral de Cosmos facilite une expression calme face à un public. Il est recommandé aux orateurs, aux acteurs et aux écrivains. Il permet aux

d'esprit. Il convient également aux personnes qui manifestent de la « lourdeur mentale » à la suite d'un excès d'activité intellectuelle.

L'élixir floral de Pâquerette aide le mental à synthétiser les informations en provenance de différentes sources et à les intégrer dans une perspective globale et unitaire. C'est un élixir parfaitement recommandé à ceux qui doivent planifier un projet ou organiser une activité globale.

Brigitte Meylan

Laboratoire DEVA  
04 76 95 35 87

[www.lab-deva.com](http://www.lab-deva.com)

[infofleur@lab-deva.fr](mailto:infofleur@lab-deva.fr)

## Le diplôme de l'expérience

Les hôteliers et les restaurateurs, par exemple, s'attachent souvent plus à la motivation, à la disponibilité, à l'expérience pratique du candidat postulant qu'au contenu de son CV. Ces professionnels apprécient les profils atypiques. Dans le secteur de la vente notamment, les employeurs préfèrent souvent les embaucher plutôt que des BTS action commerciale. Après avoir gravi les échelons à force de motivation, le « sans bac » a la possibilité de valider ses acquis. La loi de modernisation sociale et son volet sur la validation des acquis de l'expérience (VAE) permettent l'obtention d'un diplôme, d'une certification ou d'un titre homologué dans le répertoire national : le diplôme de l'expérience, celui qui permet d'aller toujours plus haut...

chie qui nous donne des indications. C'est vrai, mais personne ne nous empêche de faire des propositions !

Les personnes qui réussissent sans diplôme ont cependant quelques secrets, du fait qu'elles doivent faire leurs preuves. Alors qu'un diplômé peut se laisser vivre puisque il peut penser que sa qualification est acquise à vie, le « sans diplôme » développe de nombreuses qualités. Il est curieux et pragmatique. N'étant pas formaté une fois pour toutes, un autodidacte sera volontiers adaptable. Son opiniâtreté est souvent mise en avant. Il fait preuve d'intuition et a peu d'a priori. Ainsi est-il plus entreprenant.

On retrouve ces profils de gagnants dans les postes relationnels. Ce sont souvent de très bons commerciaux. Il n'est pas rare aujourd'hui de les voir dans les sociétés d'informatique grâce à leurs compétences acquises sur le tas. En outre, ils deviennent de bons chefs d'entreprise car ils sont souvent passés par tous les postes.

Coralie Fouquet

cran de s'aventurer. Ils sont en effet nombreux ceux qui sont partis du bas de l'échelle pour parvenir où leurs talents les prédestinaient. En 1979, Muriel Marion a commencé comme commis à l'INSEE, sans le bac. Il s'agissait au début de faire des croix et des barres dans des cases : un travail basique de statistiques. À force d'ambition, de ténacité, de persévérance et de concours internes, elle est aujourd'hui cadre A, ce qui équivaut à la plus haute catégorie de la Fonction Publique. Lorsqu'on lui oppose le côté rigide de l'Administration, elle répond fort justement : Les gens pensent que, dans la Fonction Publique, on suit un mouvement. On a une hiérar-

**FAITES CE QUI VOUS PASSIONNE !**

[www.cmdq.com](http://www.cmdq.com)

**Collège des Médecines Douces du Québec**  
Formations à distance en naturopathie, homéopathie et énergétique

Études post-graduées :  
Doctorat de 1<sup>er</sup> Cycle

1-514-278-6025 (Montréal)  
[info@cmdq.com](mailto:info@cmdq.com)

LABORATOIRE DEVA®  
ELIXIRS FLORAUX

**14 composés floraux DEVA®**  
pour accompagner la vie quotidienne

n°8 Études et examens pour développer la créativité, la concentration...

- 1 Assistance
- 2 Nuits paisibles
- 3 Détente corporelle
- 4 Protection
- 5 Vie affective, sexualité
- 6 Désaccoutumance
- 7 Ressourcement
- 8 Études et examens
- 9 Unité familiale
- 10 Grossesse
- 11 Petite enfance
- 12 Adolescence
- 13 Maturité
- 14 Évolution

LABORATOIRE DEVA®  
38880 AUTRANS - FRANCE  
Tél. 04 76 95 35 87  
Fax. 04 76 95 37 02  
[www.lab-deva.com](http://www.lab-deva.com)

Catalogue gratuit sur demande.



# Comment dynamiser sa santé au printemps avec la nutripuncture

Le printemps est un moment privilégié pour potentialiser ses ressources, en favorisant l'autorégulation des courants vitaux de la saison, bénéficiant ainsi d'un regain d'énergie. Une nutrition endocellulaire spécifique à chaque saison dynamise, à tout âge, les ressources de l'organisme.

**S**elon la Médecine Traditionnelle Chinoise, l'équilibre de la santé, à ce moment de l'année, est lié à la capacité d'autorégulation du pôle métabolique de l'organisme, le foie et la vésicule biliaire, et du pôle céphalique qui le conduit, le cortex cérébral. Le sens exacerbé en cette période printanière est le toucher.

Une gamme de nutriments, numérotés de 01 à 38, dynamise de façon ciblée les courants vitaux. Pour faciliter les échanges cellulaires dans les secteurs à soutenir, on associe Nutri Yin -Nutri Yang, régulateur nutritionnel général, aux nutriments choisis.

- Le foie (Nutri 11) est régi par le méridien Zu Jue Yin.
- La vésicule biliaire (Nutri 30) est régie par le méridien Zu Shao Yang.
- Le cortex cérébral (Nutri 08) est régi par le méridien Shou Shao Yin.
- Le Maître du Coeur (Nutri 35 pour la femme, Nutri 36 pour l'homme) est le méridien Shou Shao Yin.
- Le Triple Réchauffeur (Nutri 37 pour la femme, Nutri 38 pour l'homme) est le méridien Shou Shao Yang.
- La peau (Nutri 19) est régie par les méridiens Shou Jue Yin et Shou Shao Yang.
- Les cheveux (Nutri 03) sont régis par les méridiens Shou Jue Yin et Shou Shao Yang.

Dès le début du printemps, on utilise successivement trois associations générales :

### I – PREMIÈRE ASSOCIATION GÉNÉRALE

(à utiliser pendant les 3 premières semaines)  
Nutri Yin-Nutri Yang + Nutri 11 + Nutri 30

> Dynamise les organes maîtres de la saison, le foie et la vésicule biliaire.

### II – DEUXIÈME ASSOCIATION GÉNÉRALE

(à utiliser à partir de la 4<sup>ème</sup> semaine de la saison ou dès le début avec la première association générale)

Chez la femme : Nutri Yin-Nutri Yang + Nutri 08 + Nutri 35 + Nutri 37

Chez l'homme : Nutri Yin-Nutri Yang + Nutri 08 + Nutri 36 + Nutri 38

> Dynamise le pôle cérébral en lui donnant une information féminine ou masculine.

### III – TROISIÈME ASSOCIATION GÉNÉRALE

(à utiliser pendant trois semaines à la suite des deux premières associations)

Chez la femme : Nutri Yin-Nutri Yang + Nutri 19 + Nutri 03 + Nutri 35

Chez l'homme : Nutri Yin-Nutri Yang + Nutri 19 + Nutri 03 + Nutri 36

> Affine le sens du toucher, différent chez la femme et chez l'homme.

Chaque association proposée peut être prise 2 fois par jour. Croquer 1 comprimé de chaque Nutri dans l'ordre indiqué en dehors des repas.

Ces conseils en Nutripuncture ne dispensent pas d'une consultation médicale chaque fois qu'il existe une perturbation dans l'organisme.

Pour plus d'informations, cliquez ici :

[www.pronutri.com](http://www.pronutri.com)



e-mail : [pronutri@azur.fr](mailto:pronutri@azur.fr)

# NUTRI YIN NUTRI YANG

Complexe d'Oligo-Éléments

## Retrouvez UN ÉQUILIBRE cellulaire durable

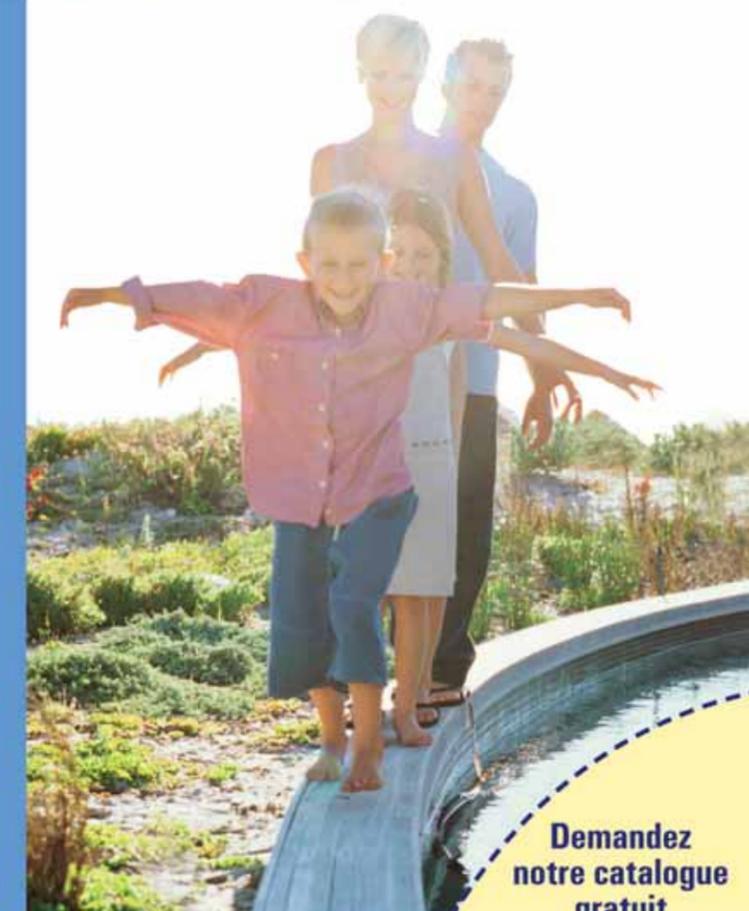


- Qualité du sommeil
- Fatigue physique
- Fatigue psychique
- Hyperémotivité
- Angoisse
- Surmenage
- Nervosité
- Anxiété
- Perte de Tonus

Une efficacité démontrée cliniquement<sup>(1)</sup>



<sup>(1)</sup> Étude clinique sur l'efficacité de NUTRI YIN - NUTRI YANG dans 200 cas - Laboratoires Giocco Scs - Monaco



Demandez notre catalogue gratuit

### UN MÉCANISME D'ACTION NATUREL

sans effet secondaire, sans contre-indication, sans accoutumance

Nom .....

Prénom .....

Tel .....

Adresse .....

CP/Ville .....

Retournez ce bon à  
**Laboratoires PRONUTRI**  
5<sup>ème</sup> Avenue - 17<sup>ème</sup> Rue - BP 556  
F 06516 CARROS Cedex - FRANCE



# Ces décrocheurs de job comment font-ils?

*La concurrence sur le marché du travail n'a jamais été aussi intense et difficile. Pourtant, curieusement, au milieu de ce tumulte, certains se positionnent pour décrocher le bon job. Selon leur souhait et sans résistance apparente. Une qualification professionnelle en concordance parfaite avec le profil du poste n'est pas nécessairement la clé de leur réussite. Mais alors, quel est leur secret ? Être là, au bon moment, au bon instant ? Une question de chance, de bonne étoile ou un regard sur soi différent de celui des autres ?*

**T**oute recherche d'emploi demande dans un premier temps de s'évaluer soi-même en terme de compétences, de centres d'intérêts, de caractère. Ceci afin de définir le secteur professionnel le mieux adapté et de *profil* ce futur job. Les techniques de coaching reposent sur ce principe et développent ce type d'études. La liste des postes déjà exercés permet d'étudier les domaines dans lesquels nous avons travaillé et de mettre en lien toutes nos expériences. Il est également nécessaire d'identifier nos centres d'intérêts dans la vie en général. Ainsi, être objectif et honnête avec nous-mêmes, sur notre propre personnalité et nos valeurs de vie, aide à mieux réaliser les situations auxquelles nous pouvons adhérer et éviter – si possible – des conflits. Quels sont nos traits de caractères dominants ? Sommes-nous faits pour travailler en équipe ou plutôt à un poste seul ? Un questionnement utile pour mieux nous cerner et prendre conscience de nos possibilités.

## Une image de soi valorisée

Tout changement demande de l'énergie et, en règle générale, déstabilise. Ces périodes sont souvent difficiles sur le plan moral et renvoient à un sentiment d'échec, de mise à l'écart sur le plan social. L'astuce pour sortir de cet état de crise consiste, dans un premier temps, à restaurer l'image que nous avons de nous-mêmes. À nous d'étudier sous un nouvel angle nos points forts, nos réussites, pour reprendre confiance : quelles ont été au cours de notre vie les situations délicates sur-

montées ? Car, qu'il s'agisse du domaine professionnel ou affectif, elles sont synonymes de courage, d'endurance, de ténacité. Nos expériences commencent dans l'enfance et, mises bout à bout, sont parlantes. Pour certains, ce regard sur soi valorisant le sera plus aisément que pour d'autres en fonction de l'entourage familial et tout spécialement de la mère. Son regard sur son bébé aura été déterminant pour l'avenir de celui-ci... Les variations sont donc importantes d'un individu à l'autre. Lorsque le miroir est défaillant, il nous incombe de *booster* nos potentialités !

## Un positionnement gagnant

Poser les bases de son projet, évaluer ses compétences ne règlent pas pour autant le problème. Encore faut-il attirer à soi la bonne offre d'emploi. Et lors de l'entretien, au moment clé, savoir décrocher « sa » place ! Pour quelques rares élus, la foi en leur valeur et leur *baraka* est telle que la situation va se débloquer très vite. Cela apparaît magique ! La vie semble leur sourire. Pour d'autres, au contraire, doute et incertitude persistent et « ça » résiste. En fait, dans le premier cas, volonté consciente et désir inconscient marchent à l'unisson. Au niveau de la psyché, toute pensée négative a disparu. Persiste, en permanence, la visualisation de la personne dans ses nouvelles fonctions, après le succès de son embauche ! C'est alors qu'il devient possible de dépasser les schémas familiaux refoulés et bien fixés. Un mental de gagnant au conscient, seul, ne suffit pas...



Accédez à une formation professionnelle certifiante

- Conseiller en ressources humaines
- Conseiller en relations humaines
- Régulateur en entreprises, en centres de soins privés ou hospitaliers, en centres de formations, en maisons d'accueil

## Nos garanties qualité

- 15 ans d'existence
- Formations théoriques et pratiques complètes
- Agrément S.F.P.A.
- Supervisions

[www.ifpa-france.com](http://www.ifpa-france.com)  
[contact@ifpa-france.com](mailto:contact@ifpa-france.com)

Documentation gratuite sur demande

04 90 63 19 89

# Les demandes et offres d'emploi



- Vous avez un poste à pourvoir ou besoin d'un associé ?
- Vous recherchez un emploi ?

## Annoncez dans nos colonnes !

Votre offre sera vue par des milliers d'internautes pendant **2 mois** → → sur le web (entre autres : [Signesetsens.com](http://Signesetsens.com), [psycho-ressources.com](http://psycho-ressources.com), [option sante.com](http://option sante.com), [medecinesdouces.com](http://medecinesdouces.com))

Nos tarifs sont disponibles sur simple demande

au **04 90 23 51 45** ou **06 18 34 29 84**

Fax : 04 90 32 65 17

ou téléchargeables sur notre site web : rubrique « Envie de communiquer ? »

e-mail : [regie@signesetsens.com](mailto:regie@signesetsens.com) 📧



Suite à changement de domicile, professionnelle spécialiste du bien-être recherche poste intervenante en relaxation, bien-être, SPA, thalasso, institut de beauté, centre de remise en forme Région PACA, Languedoc

**Roussillon**  
Massages du monde et soins du corps  
Disponible, se déplace  
catherine.rivereau@wanadoo.fr  
**06 72 82 45 79**

### Dire non à l'échec : un choix à faire

Lorsque le découragement nous assaille, sans même nous en rendre compte, nous avons l'art de fréquenter des personnes qui aggravent notre lassitude. Virginie, secrétaire médicale, en a pris conscience : *De plus en plus angoissée parce que je ne trouvais pas de travail, j'avais pris le mauvais réflexe de me confier à ma sœur jumelle. Celle-ci ne connaît pas du tout la même trajectoire que moi. Mariée à un architecte, elle a un joli train de vie. En revanche, son mari travaillant beaucoup, j'ai fini par comprendre que je lui servais de dame de compagnie en lui téléphonant tous les jours ou en allant la voir des après-midi entières ! J'en ressortais encore plus épuisée car, en fait, elle me parlait essentiellement de ses virées fringues, de ses soirées mondaines, de son coiffeur, etc. Le déclin s'est fait le jour où elle m'a dit que je n'avais qu'à faire comme elle : décrocher un mec argenté. J'ai compris qu'elle ne m'était d'aucun secours et qu'elle prenait un malin plaisir à me faire du mal. En revanche, j'ai bien réagi. Son mari venant de réaliser la villa d'un pharmacien, je me suis dit que c'était une piste à suivre. J'ai envoyé une quarantaine de CV à des laboratoires d'analyses médicales. J'ai tout d'abord trouvé un remplacement lié à un congé de maternité. Puis, mes employeurs m'ont proposé le poste d'une secrétaire qui partait à la retraite. J'ai maintenant un CDI. Quant à ma sœur, j'ai fait le choix de ne lui parler que de ce qui me fait plaisir ou me réussit. Notre relation est moins fusionnelle mais je ne suis plus « la brebis égarée » de la famille. C'est un confort nouveau pour moi que je savoure au quotidien. D'autant que mes amis ne sont plus tout à fait les mêmes. Les geignards ne m'intéressent plus puisque je n'ai pas à me plaindre...*

et mobilise toutes ses lois mentales et spirituelles. Sa loi agit, que vos idées soient bonnes ou mauvaises. En conséquence, si vous vous en servez négativement, il vous livre aux ennuis, aux échecs et au désarroi. Lorsque vous vous en servez constructivement, il vous donne les directives dont vous avez besoin, la liberté et la paix de l'esprit, ajoute le docteur Murphy. Il nous appartient donc de changer notre fonctionnement, c'est-à-dire abandonner les phrases défaitistes habituelles : « Je n'y arriverai pas ! Je n'ai pas les compétences requises »... À l'inverse, il s'agit de s'efforcer, dès que possible, de s'imaginer dans le cadre d'un nouveau poste, en activité. La méthode consiste à se visualiser mentalement en différents moments de la journée : au volant de sa voiture le matin, en route pour le travail, au bureau ou à l'atelier, en tenue de travail adaptée, avec ses collaborateurs... Progressivement, les images prennent forme et réalité. Elles s'inscrivent en nous, comme une certitude. À chacun de choisir celles qui parlent le plus ! Enfin, un vieil adage bien connu dit que la nuit porte conseil. Ainsi, s'endormir sur une image positive, dans une douce somnolence, assure plus de force encore et de puissance. C'est une période propice au niveau inconscient pour la faire fructifier. La pensée créatrice devient source de succès. Ce qu'ont compris tous les décrocheurs de job ! ■

Docteur Laurence Pescay



à lire :  
« Quand le diable et le bon Dieu s'associent pour nous sortir du pétrin »  
Michel Lafon, 325 p., 18 €

Dans son ouvrage « Exploitez la puissance de votre subconscient », le docteur Joseph Murphy nous explique la force de notre psychisme : *Vous pouvez amener dans votre vie davantage de puissance, de richesse, de santé, de bonheur et de joie en apprenant à connaître et à libérer la puissance cachée de votre subconscient...* Le conscient est donc le siège de notre volonté. Il donne des ordres et décide. Mais notre subconscient, lui, est en activité permanente. Il assure le bon fonctionnement de nos organes, tout au long de la journée et pendant notre sommeil. Il est le siège de nos émotions, de notre imaginaire. Si celui-ci est positionné sur les ondes de l'échec, la volonté ne suffira pas à lever la résistance. *Lorsque vous savez comment votre esprit fonctionne, vous bénéficiez d'une confiance certaine. Il faut vous rappeler que lorsque votre subconscient accepte une idée, il entreprend immédiatement de l'exécuter. Il se sert de ses puissantes ressources à cette fin*

## Psychanalyste Art-thérapeute

Vaucluse

Réveillez la créativité qui  
sommeille en vous !

Renseignements et rendez-vous

📞 04 32 61 09 06

**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.

49,50 — **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 clavier - 05260 Champoléon

Tél : 04 92 55 93 56 - Fax : 04 92 44 11 40  
[www.argousier-bouleau.com](http://www.argousier-bouleau.com)

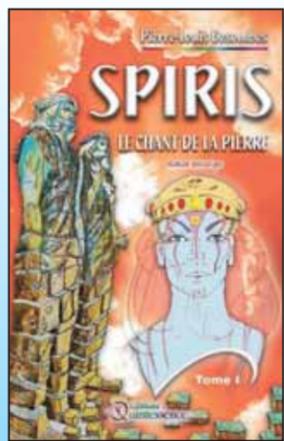


### "Spiris, le Chant de la Pierre"

de Pierre-Louis Besombes,  
 Editions Quintessence,  
 350 pages, 22 euros.

Un fabuleux roman initiatique pour vous relier à votre être intérieur !

<http://spiris.oldiblog.com>



# Vos atouts

## Évaluez et exploitez votre capital réussite

Un jeu-test de *Xavière Santoni, psychanalyste*



*Si l'être humain nous déroute parfois avec ses descentes aux enfers, il abrite – toujours et quoi qu'il en soit – un potentiel de réussite extraordinaire. Nous pouvons l'exploiter dès que nous le décidons. Il nous appartient en propre ! Pour en bénéficier, je vous propose de répondre spontanément au questionnaire ci-dessous, de cocher vos réponses et de les comptabiliser en vous reportant page suivante. Vous découvrirez non seulement vos atouts mais aussi et de fait, le vecteur de votre réussite !*

#### L'humanitaire

- A – J'y pense...
- B – J'y crois
- C – Je fonce !

#### L'argent

- A – Pratique
- B – Indispensable
- C – Nécessaire

#### L'éthique

- A – On devrait
- B – On doit
- C – On pourrait

#### Votre ABC de la réussite

- A – Attendre
- B – Bosser
- C – Contrôler

#### L'organisation

- A – Ma qualité préférée
- B – Un défaut à long terme
- C – Un projet à élaborer

#### La retraite

- A – À 60 ans
- B – À 55 ans
- C – À 65 ans

#### Dépenser

- A – Sans compter
- B – Sans regret
- C – Sans espérer

#### Diriger

- A – Jamais !
- B – Un peu
- C – Tout le temps

#### Étudier

- A – Freud
- B – Lacan
- C – Dolto

## VOS ATOUS

+ de A

### Le don

Donner, c'est votre nature profonde. Sans attendre quelque récompense que ce soit. De fait, votre réussite peut tarder à s'objectiver. Et pourtant, elle pointe déjà son nez.

+ de B

### La transmission

C'est un long cheminement qui vous a fait prendre conscience de votre désir de transmettre le positif de vos expériences. Les retours tout aussi positifs sont là.

+ de C

### Le détachement

Vous n'êtes pas profondément angoissé(e) car vous savez que l'anxiété ne sert à rien. Elle est même mauvaise conseillère. Par voie de conséquence et de façon spontanée, vous n'avez pas une âme de Don Quichotte et ça vous... réussit !

Vaucluse

## PSYCHOGÉNÉALOGISTE

*Maîtrisez votre existence et orientez positivement votre vie, dès maintenant, grâce à votre analyse personnalisée en psychogénéalogie*

renseignements et rendez-vous

☎ 04 90 86 91 87

A = B = C

### L'estime

Le respect est votre quotidien. Vous ne répondez pas aux agressions qui deviennent de superbes remises en question. Si vous savez tendre l'autre joue, ce n'est pas par faiblesse. C'est par estime de vous et de l'autre...

A = B

### Le naturel

Avec vous, rien n'est compliqué ! Il est reposant de vous fréquenter... C'est pour cette raison que les opportunités vous semblent être des cadeaux de la vie. Pourtant, elles reposent sur un joli constat : la nature contient tout ce dont nous avons besoin pour nous réaliser. Et vous le savez.

B = C

### L'intemporalité

Vous ne croyez pas aux phénomènes de mode. Pour vous, tout a été, est, sera... Bel enseignement qui booste l'humilité nécessaire à la bonne marche de tout projet.

A = C

### L'esthétisme

Pas vraiment perfectionniste, votre atout majeur repose sur une saine application à faire de votre mieux. Et de mieux en mieux ! Votre vie en atteste.

Signes & sens magazine

# Les annOnces

bien-être

Rejoignez « les pages des spécialistes »  
et

**bénéficiez  
de votre remise**

« page des spécialistes »

en contactant dès maintenant Philippe

au 04 90 23 51 45 ou 06 18 34 29 84

et dites « page des spécialistes » !

**V**ous êtes professionnel dans les domaines bio, bien-être, santé ou dans un tout autre secteur, vous désirez rejoindre les pages des spécialistes de Signes & sens magazine et annoncer dans nos colonnes, vous bénéficierez alors, dès la première annonce et à chaque reconduction de votre espace publicitaire, d'une **remise professionnelle**. Par ailleurs, Signes & sens magazine étant bimestriel, votre annonce publicitaire est accessible à des milliers de lecteurs pendant 2 mois, ce qui vous fait économiser 50 % sur le tarif de votre annonce ramené au mois.

LES AVANTAGES Signes & sens magazine

Signes & sens magazine

Magazine téléchargeable gratuitement sur le web pendant les 2 mois de la parution du numéro en cours (sur notre site [www.signesetsens.com](http://www.signesetsens.com) et sur des portails leaders francophones mondiaux, tels que [www.psychoresources.com](http://www.psychoresources.com), [www.biovert.com](http://www.biovert.com), [www.medicines-douces.com](http://www.medicines-douces.com), [www.optionsante.com](http://www.optionsante.com), etc).

# Les ouvrages du

# bon sens



## Comment surmonter son deuil

Informations, résilience, réseaux de soutien

Comment surmonter son deuil ? Comment reprendre goût à la vie après la mort d'un être cher ? Autant de questions que chacun d'entre nous se pose à un moment ou à un autre de sa vie. Pour y répondre, l'association *Vivre son deuil* Ile-de-France (membre de la Fédération Européenne *Vivre son deuil*) a rédigé – sous la direction de Michel Hanus – cet ouvrage qui aidera les personnes concernées à surmonter les différentes phases du deuil et du travail de deuil.

La Fédération Européenne *Vivre son deuil* regroupe de nombreuses associations dans les régions de France et de Suisse.

Les associations *Vivre son deuil* reposent sur deux bases essentielles : le bénévolat et le partenariat inter associatif.

Elles offrent aux personnes en deuil une écoute téléphonique, des entretiens et la possibilité de participer à des groupes de soutien, en particulier pour les enfants en deuil et les endeuillés après suicide.

Elles ont produit de nombreux documents de soutien, livrets, cahiers, films, vidéo et DVD. Elles assurent de nombreuses formations.

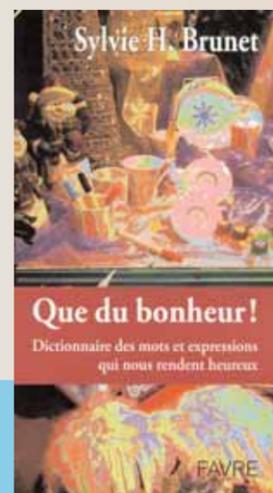
Un ouvrage indispensable pour trouver la voie de la résilience et pour retrouver le goût de la vie.

Michel Hanus a fondé, avec le soutien de nombreuses associations et la Fondation de France, *VIVRE SON DEUIL* en 1995. L'association est devenue fédération européenne en 2001 dont il est actuellement le secrétaire général.

Michel Hanus est l'auteur de nombreux ouvrages sur le deuil, la mort et le suicide. Il est psychiatre, psychanalyste et docteur en psychologie. Il assure de nombreux enseignements et formations à Paris, en régions, en Belgique, en Suisse et à l'Université de Québec à Montréal.

Il est le Président de la Société de Thanatologie et du Comité National d'Éthique du Funéraire.

**Association Vivre son Deuil Ile-de-France,  
Marie-Edmée Cornille, Christiane Foriat,  
Michel Hanus, Cécile Séjourné, Éditions J. Lyon.**



## Que du bonheur !

Dictionnaire des mots et expressions  
qui nous rendent heureux

Parlez-vous couramment la langue nuancée du bonheur ?

Jamais l'idée d'un bonheur facile à la portée de tous n'avait été aussi présente, obsédante, que dans les générations de ce début de XXIème siècle, dotées d'un confort de vie, d'une santé et d'une longévité exceptionnels.

Jamais, dans le même temps, le bonheur lui-même, masqué par la profusion de signes que nous accumulons, ne s'était révélé aussi fuyant, glissant, difficile à saisir : sous quelle forme le débusquer ? Dans les *satisfactions* vives et éphémères de la consommation, dans la recherche de tous les *plaisirs* sensuels qui, publicité aidant, se sont banalisés, dans la *quiétude* du cocon des familles recomposées, dans l'*ivresse* solitaire du pouvoir informatique ou dans la *joie* du partage, dans l'*exultation* de l'exploit sportif, ou bien dans la *béatitude* de l'engagement religieux ?

Du A d'*Âge d'or* au Z de *Zen*, d'*être aux anges à prendre son pied*, et d'*alléluia ! à waouh !* Sylvie Brunet fait l'inventaire des mots et locutions de la langue française, rares et courants, actuels ou oubliés, qui traduisent le bonheur.

Un cadeau pour ceux que l'on aime ou un livre à s'offrir pour mieux apprivoiser le bonheur.

Sylvie H. Brunet a suivi des études classiques et s'est intéressée de très près à l'étymologie des mots. Elle a développé ensuite une grande connaissance du français moderne, qu'elle sait faire partager de manière vivante et passionnante. Elle est l'auteur de romans et de livres sur le langage, dont certains ont été salués par les critiques, notamment par Bernard Pivot.

**Sylvie H. Brunet, Éditions Favre.**



## Ni le rêve, ni l'enfer

La peinture comme outil de formation  
dans l'entreprise

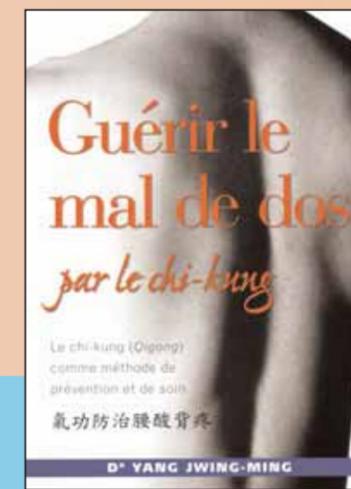
L'entreprise est un espace réglementé où tout est cadré en vue d'atteindre des objectifs définis, où peut jaillir la création. Antinomie apparente qu'ont pu dépasser une responsable de formation et un artiste peintre pour arriver à travailler ensemble et mettre en œuvre au sein d'une grande entreprise des stages utilisant la peinture comme moyen de formation. Micheline Pujolle-Jacottin, en découvrant la peinture dans l'atelier privé d'Olivier Wahl, a très vite perçu la puissance pédagogique de cet outil. En effet, elle travaille dans une entreprise en profonde mutation, où les salariés sont fortement sollicités par de nombreuses transformations. Or, la peinture, en faisant vivre un processus de création, permet d'expérimenter et de comprendre le fait de vivre un changement, dans un contexte sans enjeu, ce qui en facilite l'intégration.

À partir de leur découverte de la peinture et de la création, les salariés, étonnés et bouleversés, vont pouvoir questionner leurs attitudes face au travail. Chacun d'eux peut alors vivre plus facilement les périodes de mutation tout comme l'entreprise peut assurer sa propre évolution avec plus de souplesse.

S'appuyant sur vingt ans d'expérience dans le monde l'informatique, Micheline Pujolle-Jacottin, aujourd'hui responsable formation dans une grande entreprise publique, développe des démarches de formations innovantes, visant la performance de l'entreprise par la prise en considération des personnes.

Artiste et peintre, Olivier Wahl participe à de nombreux salons d'art et expositions, en France et à l'étranger. Dans son atelier « Le temps de peindre », il pratique la méthode qu'il a mise au point : « Peindre et voir ». À partir de cette pratique pédagogique, fondée sur la rencontre avec le phénomène de la création, il anime régulièrement des stages en entreprise. Il a également publié deux ouvrages de réflexion sur l'art et la création.

**Micheline Pujolle-Jacottin, Olivier Wahl,  
Robert Jauze Éditeur,  
Collection Développement Personnel.**



## Guérir le mal de dos par le chi-kung

Le chi-kung (Qigong)  
comme méthode de  
prévention et de soin

Jeune ou âgé, sédentaire ou sportif, il est fort probable que vous connaissiez, à un moment ou à un autre de votre vie, des douleurs de dos. Parce que la colonne vertébrale est à l'origine de tout mouvement, un dos en parfaite santé est primordial pour le bien-être physique.

Bien que la médecine occidentale ait fait des progrès remarquables dans le traitement des pathologies rachidiennes et des douleurs lombaires, elle n'obtient toutefois qu'un succès relatif pour guérir de manière définitive ces maux et les douleurs qu'ils entraînent.

La médecine chinoise, sur une période de quelque quatre mille ans, a développé ses propres méthodes de traitement de la colonne vertébrale, faisant appel aux exercices de chi-kung (Qigong), à l'acupuncture, au massage et aux plantes médicinales. Ainsi, en pratiquant les exercices de chi-kung, il vous est tout à fait possible d'éliminer un grand nombre de pathologies du dos et reconstituer la force et la vitalité de votre tronc ; force qui est l'essence même d'une rémission complète.

Cet ouvrage se propose de vous présenter les exercices de chi-kung capables de restaurer pleinement la santé de votre dos par la pratique d'exercices destinés, d'une part, à soigner des origines de la pathologie et, d'autre part, à reconstituer la résistance des articulations. Enfin, vous trouverez aussi des exercices visant à maintenir la bonne santé de la colonne vertébrale et empêcher l'apparition de tout nouveau problème.

**Docteur Yang Jwing-Ming,  
Budo Éditions.**



**Découvrez la pensée d'Omraam Mikhaël Aïvanhov**

**Premier DVD d'une conférence d'Omraam Mikhaël Aïvanhov**  
 Un thème de méditation pour chaque jour de l'année 2007  
 18 € ttc  
 ISBN 978-2-85566-924-3

**la méditation**  
 24,80 € ttc  
 Coffret de 3 conférences sur CDs  
 1: Comment méditer (50'04")  
 2: Sur quels sujets méditer (65'07")  
 3: Pourquoi méditer (43'13")

**La réalité du travail spirituel**  
 «Ce qu'il faut comprendre une fois pour toutes avec le travail spirituel, c'est qu'il concerne une matière extrêmement subtile qui échappe à nos moyens d'investigation habituels. Les travaux qu'il est possible d'accomplir dans le plan spirituel sont tout aussi réels que ceux qu'on accomplit dans le plan physique. Autant dans le plan physique il est réel que vous sciez du bois ou préparez un potage, autant, dans le plan spirituel, il est réel aussi que vous construisez un édifice, déclenchez des forces, orientez des courants, éclairez des consciences. Si on ne le voit pas, c'est qu'il s'agit d'une matière différente. Et d'ailleurs celui qui vit vraiment dans le monde spirituel n'a pas besoin que ces réalités qu'il sent autour de lui soient aussi visibles et tangibles que celles du monde physique. Mais avec le temps elles peuvent se concrétiser aussi.»  
 Extrait de «Puissances de la pensée» chap. 1 - Collection Izvor

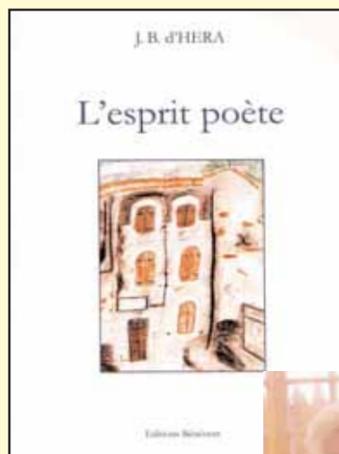
**Nourrir en soi le besoin d'avancer**  
 «La vie spirituelle est comme l'ascension d'une haute montagne, et sur ces sentiers ardues, escarpés, il est impossible de ne pas passer par des moments de faiblesse, de découragement, ou même de chute. Mais ce n'est pas une raison pour s'arrêter. Pendant quelques jours vous vous sentirez mourir, et puis vous ressusciterez. Oui, au plus profond du découragement vous devez vous accrocher à cette mystérieuse lueur qui reste encore en vous : elle vous dit que «la mort» que vous êtes en train de vivre sera suivie d'une résurrection et que personne mieux que vous ne peut vous secourir, car toutes les puissances sont en vous.»  
 Extrait de «Marchez tant que vous avez la lumière» chap. 14 - Collection Izvor

**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  
[http://www.prosveta.com/product\\_detail.php?references=PQ2007](http://www.prosveta.com/product_detail.php?references=PQ2007)  
[http://www.prosveta.com/catalogue.php?language\\_id=1](http://www.prosveta.com/catalogue.php?language_id=1)

## J. B. d'HERA

### L'art au service de la voyance

Née en 1955 à Marseille, J. B. d'Hera exerce depuis 1983 la profession de parapsychologue. Son parcours, riche d'expériences (participation à de grandes manifestations à Nice, Toulon, Cannes, Paris...), fait d'elle une personne reconnue unanimement pour son intuition. Installée depuis 2005 à Mornas (Vaucluse), à proximité d'Orange, elle dispense, en plus de son activité, des cours de développement personnel et de créativité, mettant au service des autres ses talents artistiques. Avec « L'Esprit Poète », publié aux éditions Bénévent, le lecteur voyage dans l'univers positif de l'auteur et réalisera qu'un monde meilleur est possible. Quant aux créations picturales de J. B. d'Hera, elles sont exposées à son cabinet même. Une façon de découvrir une personnalité hors norme. Si J. B. d'Hera reste une voyante des plus intuitives, ses prémonitions se manifestant par la médiation des cartes (au travers des 69 arcanes des « Oiseaux du paradis », un jeu qu'elle a créé), des lignes de la main, mais aussi du marc de café, des rêves, de la numérologie, etc., elle est aussi et surtout une femme généreuse.



[www.jbdheravoyance.com](http://www.jbdheravoyance.com)

## Découvrez les ouvrages d'Omraam Mikhaël Aïvanhov

**Brochures**  
 1 3,50 € LA RÉINCARNATION  
 2 3,50 € COMMENT LA PENSÉE SE RÉALISE DANS LA MATIÈRE  
 3 3,50 € LA MORT ET LA VIE DANS L'AU-DELÀ

**Pensées Quotidiennes**  
 6 13,90 € PENSÉES QUOTIDIENNES  
 7 22,50 € L'HARMONIE

**Collection Izvor**  
 8 9,60 € la force sexuelle ou le Dragon ailé  
 9 9,60 € Puissances de la pensée  
 10 9,60 € Règles d'or pour la vie quotidienne  
 11 9,60 € Les semences du bonheur  
 12 9,60 € Regards sur l'invisible

« Devenir vivant, c'est toujours s'émerveiller, c'est toujours voir les êtres et les choses comme si c'était pour la première fois. Oui, c'est cela devenir vivant de la vie de Dieu Lui-même. Il est possible de trouver la vraie religion dans les églises, mais elle est d'abord dans la vie, et c'est à nous d'entretenir une relation consciente avec toutes les meilleures manifestations de la vie.»  
 Omraam Mikhaël Aïvanhov

**ÉDITIONS PROSVETA**  
 Commandes par téléphone → **0 490 235 145**  
 par Internet  
[http://www.signesetsens.com/catalog/index.php?manufacturers\\_id=27&osCsid=f1ba3bf7aa2fc2ab18133292c0ff23](http://www.signesetsens.com/catalog/index.php?manufacturers_id=27&osCsid=f1ba3bf7aa2fc2ab18133292c0ff23)

**Bon de commande 03 - 2007**

Nom .....  
 Prénom .....  
 Adresse .....  
 Code postal ..... Ville .....  
 Tél. ....

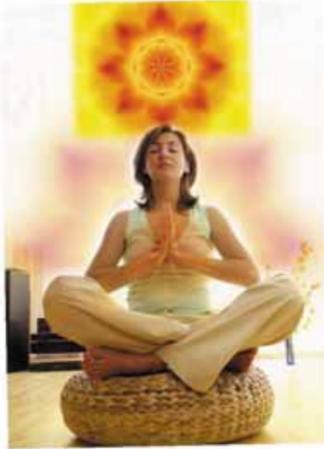
par chèque bancaire à l'ordre de **RIS Éditions**  
 par CB n° .....  
 expire fin ..... inscrire les 3 derniers chiffres du verso de votre carte

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 €) =													
<b>TOTAL</b>													

# Les Mandalas d'Énergie



Grâce à leur structure de lumière basé sur le Nombre d'Or, les Mandalas d'Énergie génèrent des énergies spirituelles positives, et apportent protection et lumière là où ils sont placés. Utiles en thérapie et pour l'évolution spirituelle, ils peuvent être simplement placés dans votre habitation pour énergétiser et nettoyer la pièce. Ces magnifiques mandalas d'énergie vous sont proposés sous forme de reproductions couleurs de très grande qualité, brillantes et vives. Des milliers de personnes ont déjà expérimenté avec succès leur fantastique énergie spirituelle.



- Evolution spirituelle • Nettoyage énergétique • Thérapies holistiques • Eveil • Méditation
  - Equilibre émotionnel • Harmonie relationnelle et familiale • Energie créatrice
  - Equilibrage des chakras • Feng Shui • Prospérité • Communication angélique • Clairvoyance...
- Plus de 150 références disponibles sur [www.hapiboutique.com](http://www.hapiboutique.com) !

38 : Feng Shui pour votre maison	233 : Accélère l'évolution Spirituelle	7 : Vision spirituelle et intuition	80 : Vie active et harmonieuse	210 : La clarté mentale
8 : Communication avec la nature	234 : Equilibre des centres pour une bonne santé	54 : Equilibre dans le couple	214 : Renforce la droiture et la résistance de la colonne vertébrale	266 : Apporte la douceur des sentiments
37 : Bénédiction des anges	182 : Ouvre la fleur de l'âme humaine	212 : La dignité cachée		

**LES MANDALAS D'ÉNERGIE**

A Lire : Les Mandalas d'Énergie Source d'équilibre, d'harmonie, de santé et d'éveil

Aux Editions Equilibre  
144 pages - 19,50€  
Un livre illustré en couleur de 60 Mandalas d'Énergie

**BON DE COMMANDE à retourner à Cheops Publications - Hameau de Poulan - 12400 Montlaur - Tel : 05 65 991 693**

Mandalas rectangle : A3 ( 29.7cm X 42cm ) 15.50€ – A2 ( 51cm X 61cm ) 23€  
Mandalas carré : A3 ( 30cm X 30cm ) 15.50€ – A2 ( 42cm X 42cm ) 23€

Commande facile par téléphone : rapide et sûr !  
☎ 05 65 991 693 (9h-12h / 14h-18h) paiement sécurisé

► Je règle ma commande par :  Chèque  Mandat ci-joint  Carte Bancaire N° \_\_\_\_\_ Expire : \_\_\_\_\_

Mandalas N°	Format	Quantité	Prix unitaire	TOTAL
Livre	144 p		19.50€	

Signature : \_\_\_\_\_ Cryptogramme : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_

Port et emballage : 4 € Colissimo : +5 €

TOTAL COMMANDE \_\_\_\_\_

Cheops Publications - Siret 47876836900014

**Sarl CHEOPS Publications - Editions Ultima - Editions Equilibre**  
Hameau de Poulan 12400 MONTLAUR - Tél : 05.65.99.16.93 - Fax : 05.65.49.09.44  
[www.cheopspublications.com](http://www.cheopspublications.com) - [www.hapiboutique.com](http://www.hapiboutique.com) - [groupe@cheopspublications.com](mailto:groupe@cheopspublications.com)

Peter Deunov 21 Euros - 254 pages	Peter Deunov 21 Euros - 276 pages	Olivier Manirtara 21 Euros - 199 pages	Olivier Manirtara 22 Euros - 218 pages	Olivier Manirtara 21 Euros - 203 pages
Olivier Manirtara 21,50 Euros - 208 pages	Olivier Manirtara 20 Euros - 218 pages	Olivier Manirtara 21 Euros - 186 pages	Olivier Manirtara 14,50 Euros - 160 pages	Patricia Tell 14,50 Euros - 97 pages
Christopher Thompson 14,95 Euros - 269 pages	Christopher Thompson 20 Euros - 144 pages	Françoise Avril 20 Euros - 224 pages	Patrick Holford 19 Euros - 240 pages	Patrick Holford 21 Euros - 254 pages

Commandez par Internet

[http://www.signesetsens.com/catalog/product\\_info.php?manufacturers\\_id=74&products\\_id=850](http://www.signesetsens.com/catalog/product_info.php?manufacturers_id=74&products_id=850)

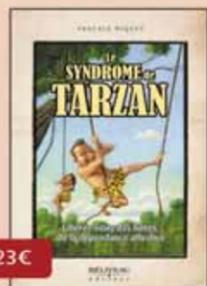
Nom - prénom : \_\_\_\_\_ Adresse : \_\_\_\_\_  
Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_ Tél : \_\_\_\_\_

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

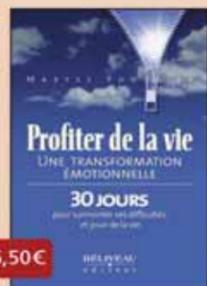
Bulletin à renvoyer accompagné de votre règlement à : Éditions RIS - 195 allée Louis Montagnat - ZA Chalançon 1 - 84270 VEDENE

Signature



23€

**Pascale Piquet**  
Comprendre la dépendance affective



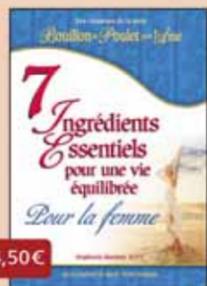
16,50€

**Maryse Poudrier**  
Une transformation émotionnelle



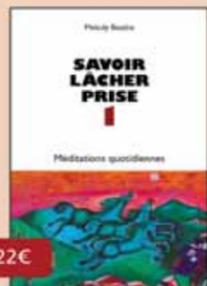
26€

**Jack Canfield  
Mark Victor Hansen**  
Comment atteindre ses objectifs personnels



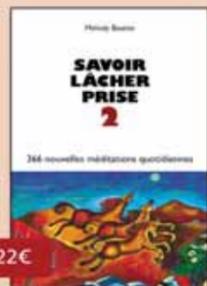
14,50€

**Jack Canfield  
Stéphanie Marston**  
Prenez soin de vous !



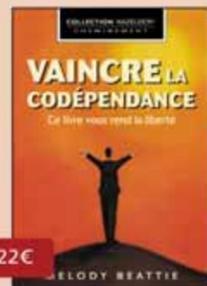
22€

**Melody Beattie**  
Méditations quotidiennes



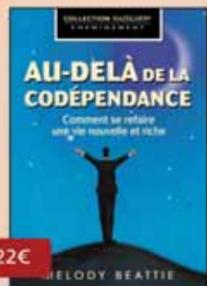
22€

**Melody Beattie**  
Célébrez votre liberté



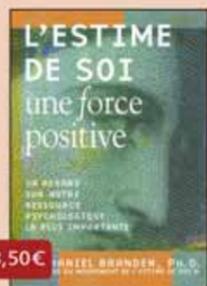
22€

**Melody Beattie**  
Savoir dire NON !



22€

**Melody Beattie**  
Comment refaire sa vie



13,50€

**Nathaniel Branden**  
Une force positive



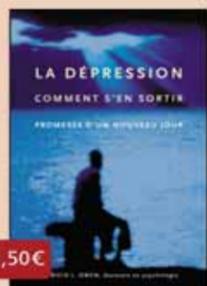
17,50€

**Charles L. Whitfield**  
Retrouver notre Enfant intérieur



16,50€

**Sharon Wegscheider-Cruse**  
Développer son estime de soi



21,50€

**Patricia L. Owen**  
Promesse d'un nouveau jour

**Bon de commande** • Commandes par téléphone : 04 90 32 65 17

Bulletin à renvoyer accompagné de votre règlement à : Éditions 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 \_\_\_\_\_ 3 derniers chiffres du verso de votre carte \_\_\_\_\_

Chèque bancaire à l'ordre de Éditions RIS

Signature \_\_\_\_\_

+ participation aux frais de port :

1 à 2 livres : 4,00 euros / 3 à 4 livres : 5 euros / 5 livres et + : 6,00 euros

Total : \_\_\_\_\_

Commandez par Internet

[http://www.signesetsens.com/catalog/index.php?manufacturers\\_id=75](http://www.signesetsens.com/catalog/index.php?manufacturers_id=75)

## Rencontres avec l'auteur :

Salon du Livre de Paris/Stand Québec Edition

Vendredi, 23 mars : 13 h - 14 h

Samedi, 24 mars : 12 h - 13 h

Dimanche, 25 mars : 15 h - 16 h

Librairie La Cornaline

62, rue Saint-Lazare 75009 Paris

Vendredi, 23 mars à partir de 15 h 30

Librairie Les Cent Ciel

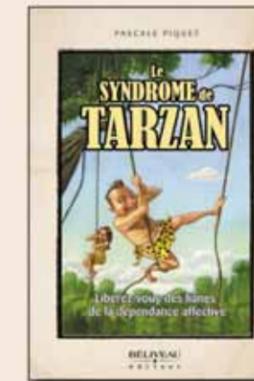
12, avenue Jean-Aicard 75011 Paris

Samedi, 24 mars à partir de 15 h

OUVRAGE EN VENTE EN LIBRAIRIES

## LE SYNDROME DE TARZAN

Pascale Piquet



Témoignage d'une femme qui s'est libérée de ses lianes et qui aide aujourd'hui ceux qui en sont prisonniers à s'en défaire, ce livre plein d'humour, d'expérience et d'espoir vous enseignera à comprendre et déjouer les pièges qui vous empêchent d'accéder à une vie de couple épanouie.

336 pages - 23,00 Euros

**Libérez-vous des lianes de la dépendance affective**



[www.beliveauediteur.com](http://www.beliveauediteur.com)

# Trouver le sens

avec Yvette Tramier



© Florian Kleinfenn

# Jouez au Sudoku

## Qu'est-ce que le Sudoku ?

Sudoku est un terme japonais qui veut dire chiffre (sù) unique (doku).

## Comment jouer ?

La grille se compose de 81 cases réparties en 9 carrés de trois fois trois cases. la grille doit être complétée avec tous les chiffres de 1 à 9, chacun devant être utilisé une seule fois dans chaque ligne et dans chaque colonne.

4		7		9				2
1		8		2	3	6		
	6			7		1		4
			6		7	3		
		3	8	1	2			
7		6				8	4	1
	8	1	9	6				
3					1		5	6
		4		3	5	9		8

# Mots croisés

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2								
3							■	
4							■	■
5		■						
6						■		■
7	■			■		■		
8								
9			■					
10								

## HORIZONTALEMENT

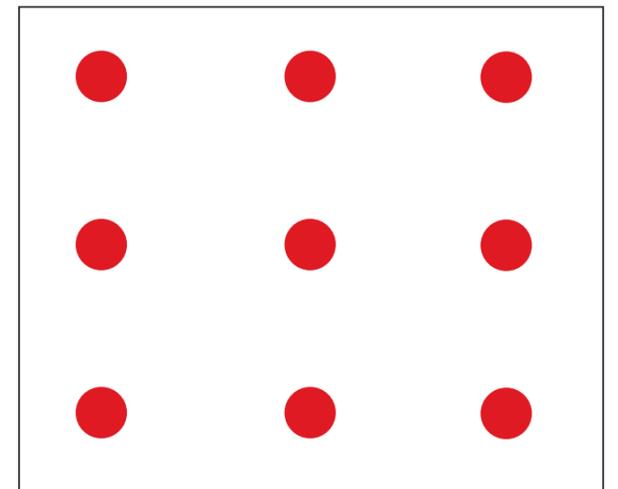
- 1 - Consentir, admettre.
- 2 - Qui font des farces.
- 3 - Falsification punie par la loi ou un règlement.
- 4 - Frottons vigoureusement.
- 5 - Neutre en anglais. Assemblée au moyen d'une enture.
- 6 - Lorsqu'on tombe sur lui, cela veut dire qu'il y a une difficulté. Symbole du scandium. Troisième de l'alphabet.
- 7 - Représente le nombre 50 dans la numération romaine. Symbole de l'oxygène. Cinquième voyelle.
- 8 - De la nature de l'argile.
- 9 - Désavoua. Fait d'exister.
- 10 - Chargé du tamisage.

## VERTICALEMENT

- A - Attirant, séduisant.
- B - À 24, l'or est pur. Etroit bras de mer échançant une côte.
- C - Onomatopée, imitant le bruit d'un craquement. Écriture celtique runiforme (Ve-VIe S).
- D - Talons déformés en parlant des chaussures. Troisième voyelle. Très droit.
- E - Tiges ou rameaux supportant une fleur.
- F - Détruisent. Du 22 juin au 22 septembre.
- G - Terminaison des verbes du 1<sup>er</sup> groupe. Aidé dans le danger.
- H - Réel, Symbolique, Imaginaire. Deuxième voyelle. Orienter sur un axe.

# Jeu des 9 points

En 4 traits, sans lever le crayon, passez sur les 9 points une seule fois



## Jouez avec le pluriel des mots composés et cochez la bonne réponse !

### Singulier

### Un chef-lieu

- Pluriel** Réponse A  Réponse B   
 Réponse C  Réponse D

### Singulier

### Un Saint-honoré

- Pluriel** Réponse A  Réponse B   
 Réponse C  Réponse D

### Singulier

### Un colin-maillard

- Pluriel** Réponse A  Réponse B   
 Réponse C  Réponse D

Solutions pages ???

# Psy magazine

Mars - Avril 2007

GRATUIT

Le spécialiste de la psychologie en ligne

Qui était Bertha Pappenheim ?

Je fais comment quand il refuse de manger ?

J'apprends à me combler

L'anxiété sur le divan

L'hypnose, qu'est-ce que c'est ?

Les indices du comportement suicidaire chez les jeunes



Mars-Avril 2007

## Édito

### 2007, l'année de la tolérance psy ?

On veut y croire ! On fait d'ailleurs beaucoup pour ça : fédérations, annuaires, presse spécialisée, groupes professionnels *psy*... Et pourtant, à regarder du côté de certains amendements, ce n'est pas suffisant : dans l'esprit du plus grand nombre, c'est à nous – psychanalystes, psychothérapeutes – à balayer devant notre porte ! C'est ce que me disait un médecin il y a quelques jours : « Commencez déjà, vous les *psys*, à vous entendre entre vous »... Mais quelle image renvoyons-nous donc pour qu'une ineptie pareille soit véhiculée ? Psychanalyse et psychothérapies sont complémentaires bien que différentes. Ces deux disciplines le savent et voisinent sans problème, sans rivalité, sans conflits. Alors, pour que cesse une rumeur d'intolérance entre ces méthodes, il faut dès maintenant expliquer, véhiculer, transmettre largement ce que sont les singularités respectives de ces professions. Le projet est certes ambitieux car les obstacles placés sur la voie (la voix ?) sont légions. Ces résistances ont d'évidence perturbé bien des esprits depuis 2003. Il n'est qu'à constater une certaine frilosité et les multiples interrogations quant à savoir qui consulter. Si les charlatans existent, ce n'est cependant pas l'apanage de la psychanalyse et des psychothérapies. On en trouve dans toutes les professions. Y compris en médecine dont on continue à se demander en quoi elle pourrait représenter une garantie suffisante face à l'incompétence potentielle d'un psychothérapeute. Cependant, nous en sommes là ! D'ailleurs, certains médecins semblent oublier qu'il n'y a pas si longtemps encore, ils se formaient simplement en regardant un vieux médecin officier qui avait été formé, lui aussi, de la même manière... Pour autant, ceci n'a pas empêché la médecine d'avancer. L'institution pourrait de fait avoir au moins l'humilité

de laisser les choses prendre leur place. En temps et heure. Histoire de ne pas déguiser les professionnels de la psyché en boucs émissaires idéaux. Ceux-ci n'ont pas envie de rapport dominant/dominé. N'oublions pas qu'en plus d'études sérieuses, ils ont suivi une analyse très longue en face à face ou sur le divan – ou une psychothérapie. Ils n'ont rien à prouver à personne et ne veulent surtout pas être confrontés au « supposé savoir ». Jacques Lacan doit d'ailleurs se retourner dans sa tombe ! Freud aussi, à n'en pas douter. Quant au concept d'individuation de Jung, qu'en adviendrait-il si quelque décision arbitraire mettait la *psy* « sous cloche » ? Dommage d'en arriver là car cette même *psy* (comme on l'appelle donc aujourd'hui) est l'école de la tolérance. Il est curieux du reste que les pseudo défenseurs de la santé l'occultent. Il n'en est jamais question dans leur propos. C'est vrai : « Quand on veut se débarrasser de son chien, on dit qu'il a la rage ». Cette rage injuste, la psychanalyse et les psychothérapies ont heureusement décidé de la sublimer en marchant côte à côte...



Xavière Santoni

# Qui était Bertha Pappenheim ?

Bertha Pappenheim est connue pour avoir été le cas princeps de la psychanalyse. Mais son étonnante existence ne se réduit pourtant pas à cette pseudo gloire. Qui était-elle et quelle a été sa vie ? De l'hystérique à la militante, voici un portrait de Bertha, alias Anna O., une femme pas comme les autres...

Quand on est une femme, née en 1859 à Vienne, dans une famille bourgeoise et puritaine et que l'on rêve d'échapper à un destin tout tracé, il va falloir lutter contre l'étau qui vous réduit au mariage, aux enfants et aux seules préoccupations domestiques. C'est dans ce contexte que grandit Bertha Pappenheim, devenue l'aînée de sa fratrie après la mort successive de ses deux sœurs à 18 et 2 ans. Son petit frère Wilhelm est éduqué avec infiniment plus de liberté qu'elle ; très vite, elle lui envie cette position masculine privilégiée. Désormais, la perspective d'une vie d'épouse modèle la rebute complètement.

## Une kyrielle de symptômes

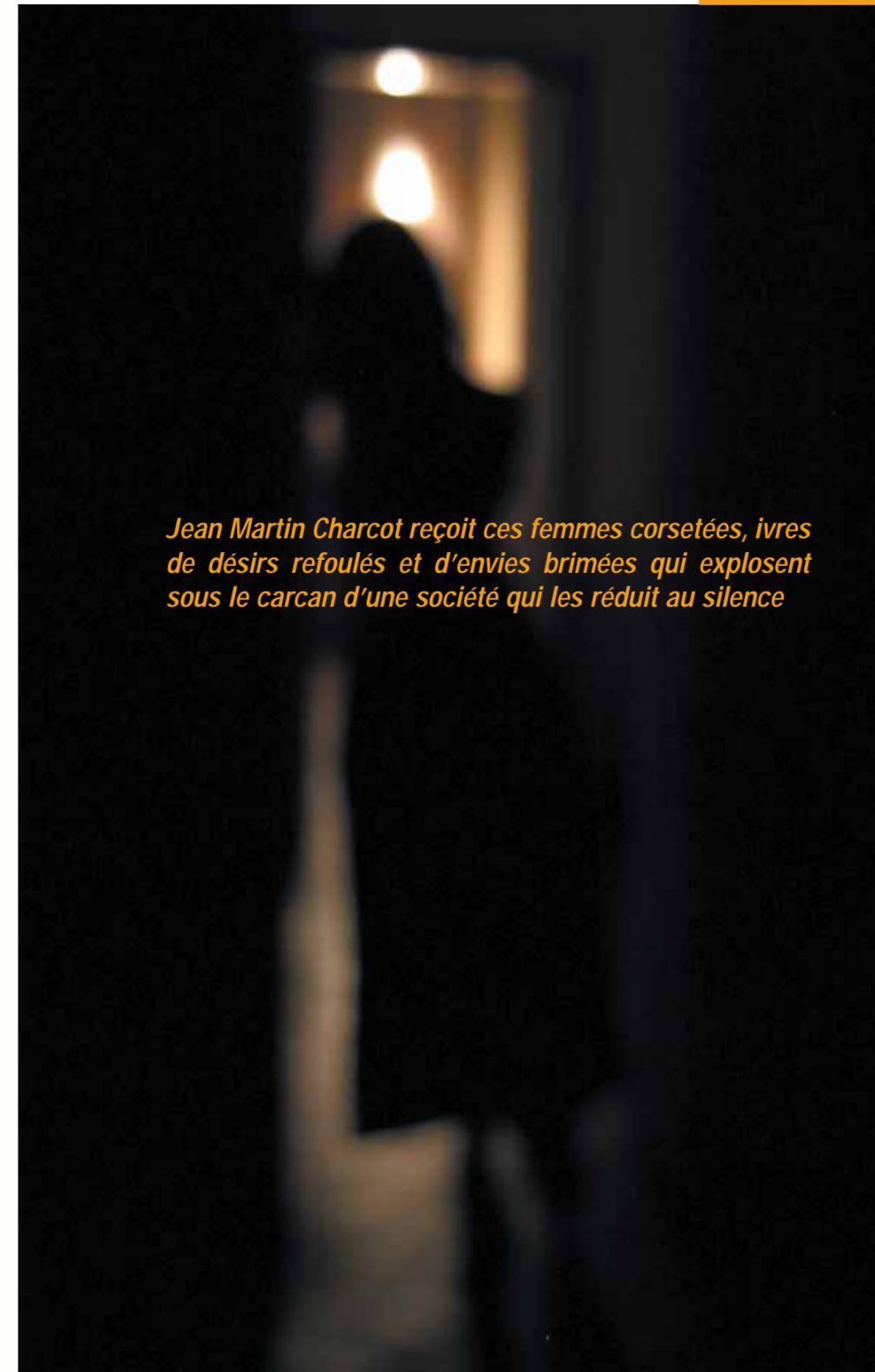
À 21 ans, Bertha souffre de terribles crises de toux et sa mère dépêche le Docteur Joseph Breuer pour la soigner. Nous sommes en juin 1880 et c'est le début d'une longue histoire entre Breuer et celle qu'il va surnommer Anna O. Cette jolie jeune femme, intelligente et vive, présente en effet une kyrielle de symptômes : perturbation de l'humeur, insensibilité et paralysies physiques, rêveries diurnes incessantes, troubles de l'ouïe, de la vue et du langage, nombreuses hallucinations, anorexie, etc. Ces multiples troubles s'originent dans la maladie du père Pappenheim, que la jeune femme veille jour et nuit, avant que ses propres maux l'empêchent de tenir plus longtemps ce rôle de séide. Les éléments de sa structure familiale nous manquent pour comprendre les raisons d'un dévouement aussi extrême et il eût été intéressant de connaître les relations de Bertha avec sa propre mère...

En avril 1881, Monsieur Pappenheim meurt de la tuberculose

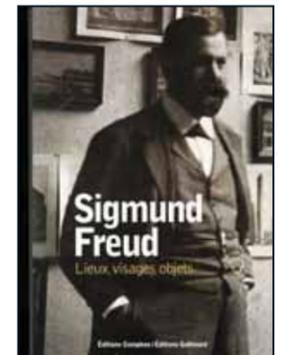
et sa fille commence à avoir des idées suicidaires. Lors de ses visites quotidiennes, Breuer se rend compte qu'Anna O. a l'habitude de sombrer dans un profond sommeil pendant la journée et de veiller la nuit, dans une sorte d'état hypnotique. Là, allongée, les yeux fermés, elle parle. Breuer reprend alors un mot ou une phrase, à la manière d'une *scansion* et la malade élabore une histoire autour de cette répétition. Au réveil, elle est plus ou moins tranquillisée. Breuer assiste ainsi au monde intérieur terrifiant de sa patiente qui lui livre sans retenue ses angoisses, ses fantasmes, ses hallucinations. Cette *talking cure* ou cure par la parole permet à Anna O. de liquider certains symptômes en retrouvant, par l'hypnose, l'origine de ses troubles. En juin 1882, Breuer avalise cette technique en affirmant qu'elle est définitivement guérie de sa névrose.

## Des dissensions théoriques

Un soir de juillet 1883, Sigmund Freud et son ami Josef Breuer discutent. Les deux hommes sont médecins, travailleurs acharnés et brillants et une relation tout autant amicale que professionnelle les unit. Le jeune diplômé en médecine qu'est Freud écoute attentivement Breuer, physiologiste renommé, de quatorze ans son aîné, lui raconter l'histoire d'Anna O. Ce récit marque profondément Freud et même s'il ne rencontre jamais cette patiente, son histoire porte en germe les premiers éléments de la psychanalyse. Quinze ans après les faits, il convainc Breuer de rendre compte de ce cas clinique dans un livre qu'ils co-écrivent sous le célèbre titre « Études sur l'hystérie ». Mais peu à peu, des dissensions

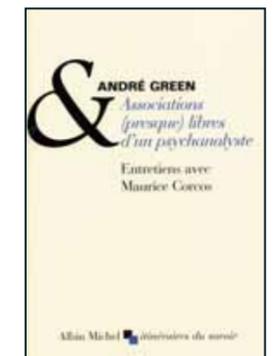


*Jean Martin Charcot reçoit ces femmes corsetées, ivres de désirs refoulés et d'envies brimées qui explosent sous le carcan d'une société qui les réduit au silence*



à lire :

« Sigmund Freud, lieux, visages, objets »,  
Éditions Complexes/Éditions Gallimard  
354 p., 31,50€



à lire :

« André Green »  
*Associations (presque) libres d'un psychanalyste*  
Entretiens avec Maurice Corcos  
Albin Michel  
354 p., 22,50€

théoriques vont éloigner les deux hommes : Freud abandonne l'hypnose et il est de plus en plus convaincu par l'importance de la sexualité dans l'étiologie des névroses ; mû par son ambition d'être un grand Homme, il se sent prêt à affronter l'hostilité du milieu médical pour défendre ses opinions, tandis que Breuer ne souhaite pas ternir sa belle réputation par des découvertes thérapeutiques scandaleuses. Leur amitié prend fin en 1896.

#### La fuite de Breuer

L'histoire d'Anna O. est-elle donc aussi simple que ça ? Non, évidemment ; il est indéniable que le récit a subi des distortions entre les faits de 1880 et la publication de ce cas clinique en 1895. Pour exemple, Breuer donne une version idyllique de la fin du traitement ; or, on sait que l'investissement

**« Au moment où Breuer annonce à Anna O. qu'il ne la verra plus, celle-ci manifeste les symptômes d'un accouchement »**

professionnel en faveur d'Anna O. a déteint de façon négative sur sa vie privée : son épouse Matilda se montre jalouse de cette jeune malade dont il est toujours question. Et c'est Ernest Jones qui racontera qu'au moment où Breuer annonce à Anna O. qu'il ne la verra plus, celle-ci manifeste les symptômes d'un accouchement ; alors que le fantasme d'une relation avec Breuer s'exprime dans le corps de la jeune femme, le médecin prend peur et, comme pour expier un phénomène transférentiel qu'il ne comprend pas, il s'enfuit avec son épouse en voyage ! Une autre altération de la réalité concerne le succès du traitement d'Anna O. dont s'enorgueillit Breuer. Les faits nous prouvent que peu de temps après sa dernière visite, Breuer recommande la malade, devenue morphinomane, aux bons soins du docteur Binswanger ; il savait donc qu'elle n'était pas guérie, pourtant il affirme le contraire... Nous laissons là la polémique pour relater la suite de la vie extraordinaire de Bertha Pappenheim...

#### Des idées iconoclastes et féministes

En 1889, la jeune femme, alors âgée de 30 ans, va beaucoup mieux. Son emménagement à Francfort signe le début d'une nouvelle vie qui va s'exprimer dans le social et l'humanitaire. L'ancienne Bertha, labile et irascible, devient une vraie *passionaria* : elle revendique la justice tous azimuts, dénonce le sort des femmes et milite pour leur émancipation. Sa production littéraire se nourrit d'idées iconoclastes et féministes. Bertha, de plus en plus impliquée et frondeuse, devient directrice d'un orphelinat ; elle fonde en 1904 la « Ligue des femmes juives ». Elle est toute entière tournée vers l'action et combat la traite des Blanches dans les pays d'Europe de l'Est. En

Allemagne, elle est connue pour avoir été la première assistante sociale et, en 1954, la RFA édite un timbre à son effigie. Dans la première partie de sa vie, Bertha Pappenheim souffrait d'hystérie dans ses manifestations les plus spectaculaires. C'est l'époque où Jean Martin Charcot reçoit ces femmes corsetées, ivres de désirs refoulés et d'envies brimées qui explosent sous le carcan d'une société qui les réduit au silence. Bertha trouvera un sens à son existence en se tournant vers la relation d'aide, comme un prolongement des soins donnés à son père. Sans doute était-ce à la mort de celui-ci qu'elle pensait quand elle comparait son action sociale au mythe de Sisyphe...

Bertha Pappenheim meurt en 1936. Son fantôme viendra hanter les dernières années de la vie de Sigmund Freud qui trouvera en sa propre fille, Anna, un âme aussi dévouée qu'Anna O. le fut pour son propre père. Le psychanalyste, qui avait choisi chacun des prénoms de ses enfants en hommage à une personne admirée, nomma Anna en raison d'une sœur du genre de Breuer... Nous y voyons surtout l'empreinte d'Anna O. ■

Anne Soulier\*

\*Anne Soulier est l'auteur du *Précis illustré de la psychanalyse*, paru aux Éditions Grancher.

## Psychanalyste

Avignon

Membre de la Société Française de Psychanalyse Appliquée

**Prise en charge individuelle de couple et familiale**

**-toutes conduites d'échec-  
-difficultés relationnelles-  
-troubles de la communication-**

Renseignements et rendez-vous

04 90 86 91 87

IFPa<sup>®</sup> Avignon

depuis 1991

Institut Français de Psychanalyse Appliquée

Agréé Société Française de Psychanalyse Appliquée

Cet institut psychanalytique propose **2 axes**



[www.ifpa-france.com](http://www.ifpa-france.com)  
[contact@ifpa-france.com](mailto:contact@ifpa-france.com)

### ● Un métier

- ✓ psychanalyste
- ✓ psychothérapeute
- ✓ art-thérapeute
- ✓ psychogénéalogiste

Formations professionnelles complètes, diplômantes, théoriques et pratiques  
Cours hebdomadaires

Cours le lundi ou le samedi

### ● Une connaissance de l'être

pour **comprendre, évoluer, s'adapter**  
Cours bi-mensuels, théoriques et pratiques

Conception 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](mailto:if.psychanalyse-appliquee@wanadoo.fr)

Formations

# La nécessité de couper le cordon

*Réhabiliter ses parents amène à l'acceptation de nos propres limites d'être humain, limites devenant au demeurant protectrices, donc structurantes. Mais l'une des souffrances communes à chaque individu provient, de fait, du déni d'une loi fondamentale : la mise en place pourtant salvatrice de la bonne distance, puis de la juste différence, qui élabore et structure le sujet...*



**P**ourtant, en observant la nature, il est possible de vérifier que la vie même passe par cet ancrage. C'est bien de l'humanité, au sens large, dont il s'agit. La chaîne des signifiants du microcosme au macrocosme indique partout cette même évidence. La mouvance induite ainsi objective que, pour chaque être vivant, le sens de la vie est bien alors « issu de » pour aller vers un « aboutissement d'un ». Mais pour que la vie soit, il faut qu'il y ait amour et cette notion-là, elle, est universelle.

### Qu'est-ce que le détachement ?

S'il paraît simple de comprendre consciemment que si nous existons comme individus, c'est bien parce que nos parents existaient avant nous, il est donc primordial, devenant parents à notre tour, de permettre à nos enfants (autant qu'il est possible), d'intégrer cette notion majeure : ils existent déjà, bien au-delà de soi. Mais alors, lorsque « l'ordre immuable » semble ne plus être, telle que la mort « prématurée » d'un être cher le montre si souvent, n'est-ce pas pour mettre en évidence une transgression destructrice, entraînant la rupture d'un maillon de la chaîne ? Cependant, ce « vide » verbalise de lui-même le non-dit transgénérationnel et, paradoxalement, c'est donc par un processus de *moi sacrificiel* que la transmission passe. D'ailleurs, c'est ce que donne à voir l'analyste, comme miroir neutre, à son analysant au fil de la cure ; l'analyste « fait le mort » mais c'est un fil d'Ariane, guide du labyrinthe, qui permet alors à l'inconscient d'atteindre, avec le temps et par bien des épreuves, une

maturité pulsionnelle nécessaire. Au fond, si rupture il y a, ne serait-ce pas de ce lien à nous-même dont nous parlons dès lors ? Ainsi, ce que le travail d'analyse, accepté et donc reconnu, permettra de comprendre pour soi, c'est que nous parlons sans cesse de l'enfant qui pleure et souffre en nous. Cet enfant en souffrance, parce qu'il se sait enfin en lieu protecteur, singulier, propre au temps de la séance analytique, se défera par ailleurs du parent réducteur. Mais détachement ne signifie ni négation, ni rejet, ni exclusion.

### Des oppositions constantes

Pour tout individu, dès la naissance, la coupure du cordon est tout autant porteuse de vie réelle que de mort symbolique. Quel que soit le chemin, l'injonction essentielle sera toujours, en conscience ou pas, de devoir renoncer. Une fois la distance posée par la mère, le père dit à l'enfant que le lit conjugal des parents lui est interdit. Dans son rôle essentiellement socialisant, la phase de latence, qui respecte les limites du « non du père », permet aussi à l'enfant de comprendre qu'il existe en dehors du cercle familial. Certes, les parents posant des interdits, aussi justifiés soient-ils, sont pour l'enfant souvent ressentis comme hostiles car, alors, il peut se vivre incompris et non aimable ! Pourtant, ce sont ces limites qui permettent au petit d'Homme de vérifier, entre autres, qu'il est capable de lui-même et non tout-puissant ! L'adolescent, dans la résurgence oedipienne, passe aussi d'un « ce que je peux » à un « ce que je

*« Détachement ne signifie ni négation, ni rejet, ni exclusion »*

**INSTITUT FRANÇAIS DE PSYCHANALYSE CORPORELLE**



**S'informer**  
Séminaire d'information

**Se former**  
Dossier de renseignement et d'inscription

**Entreprendre**  
Liste des psychanalystes

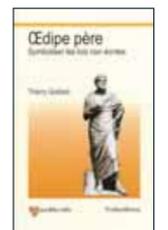
**Lire**  
"Allo mon coprs, fondements de la psychanalyse corporelle"  
[www.psychanalysecorporelle.org](http://www.psychanalysecorporelle.org)

I.F.P.C. Poitou - 47220 Caudecoste  
[www.psychanalysecorporelle.org](http://www.psychanalysecorporelle.org)  
mail : [ifpc@psychanalysecorporelle.org](mailto:ifpc@psychanalysecorporelle.org)  
Tél : 05.53.95.57.74

[ifpc@psychanalysecorporelle.org](mailto:ifpc@psychanalysecorporelle.org)



**à lire :**  
« *Petit manuel à l'usage des parents amoureux de leurs enfants* »,  
Françoise Gaspari-Carrière  
Éditions PUG  
139 p., 12€



**à lire :**  
« *Œdipe père Symboliser les lois non écrites* »,  
Thierry Gaillard  
Yvelinedition  
189 p., 19€



**à lire :**  
« *Couper le cordon, guérir de nos dépendances affectives* »  
Virginie Mégglé  
Eyrolles  
223 p., 19€

# Le répertoire des psys

Des spécialistes à votre écoute pour une réconciliation corps / esprit

Avez-vous coupé le cordon ?

- |  |   |
|--|---|
| 1) Je téléphone à un membre de ma famille tous les jours | <input type="checkbox"/> oui - <input type="checkbox"/> non |
| 2) Je déteste mon prénom                                 | <input type="checkbox"/> oui - <input type="checkbox"/> non |
| 3) J'adore la Nouvelle Star 'Ac                          | <input type="checkbox"/> oui - <input type="checkbox"/> non |
| 4) Je lis la Bible tous les soirs                        | <input type="checkbox"/> oui - <input type="checkbox"/> non |
| 5) Je crois aux fantômes                                 | <input type="checkbox"/> oui - <input type="checkbox"/> non |
| 6) Je ne prends jamais de laitage                        | <input type="checkbox"/> oui - <input type="checkbox"/> non |
| 7) Je rêve d'être dans une chorale                       | <input type="checkbox"/> oui - <input type="checkbox"/> non |
| 8) J'aime les films intimistes                           | <input type="checkbox"/> oui - <input type="checkbox"/> non |
| 9) Je consulte un astrologue une fois par an             | <input type="checkbox"/> oui - <input type="checkbox"/> non |
| 10) Je me félicite de mon autorité                       | <input type="checkbox"/> oui - <input type="checkbox"/> non |
| 11) Je tiens mes comptes au quotidien                    | <input type="checkbox"/> oui - <input type="checkbox"/> non |
| 12) Je suis pour le retour des Hippies                   | <input type="checkbox"/> oui - <input type="checkbox"/> non |



**+ de oui**

Vous avez des difficultés à croire que l'autonomie est très vite synonyme de défaut. Vous confondez, à votre insu, individualité et individualisme. Pour mieux équilibrer vos interrogations, soyez un peu moins rigide avec vous-même et... les autres. Vous n'en serez que plus audacieux(se). Et avez tout à y gagner.

**Autant de oui que de non**

Le fait de devoir couper le cordon ne vous est pas étranger. Vous avez même beaucoup œuvré dans ce sens. Les résultats sont d'ailleurs probants. Cependant, vous ne serez pas étonné(e) d'apprendre que votre score traduit toujours une légère propension à vous sentir obligé(e) de vous dévouer corps et âme à votre famille. Vous ne rendrez véritablement service qu'en laissant votre entourage prendre en charge ce qui lui convient d'assumer. Et, curieusement, on ne vous en appréciera que plus !

**+ de non**

Vous êtes un sujet libre et joliment libéré. D'ailleurs, une belle franchise vous auréole. Votre quotidien est synonyme de paix car vous avez su faire respecter vos limites. Ainsi et compte tenu du fait que vous comptez essentiellement sur vous-même, vous restez détendu(e) face à un interlocuteur qui pourrait vous reprocher de ne pas être disponible 24 heures / 24. D'autant que, selon vous, ce qui caractérise l'être humain, c'est sa capacité à créer et innover en fonction de ce qu'il est. En cela aussi, on ne peut que vous féliciter.

veux ». Ces limites posées en amont permettent d'affiner une perception plus juste d'un possible-impossible, autant que ce qui « n'est plus possible ». Paradoxalement, c'est donc par des oppositions constantes, que bon nombre d'adolescents verbalisent d'ailleurs, que la vie s'exprime, s'élabore et se construit dans le sens d'une évolution. Outre donc le fait que le parent nourricier reste « bon objet », ce parent « réducteur » permet tout de même d'induire qu'il est libérateur, par « effet d'après-coup », puisqu'il a rempli son rôle protecteur en posant des interdits sains, qui deviennent preuves d'amour. C'est le témoignage d'un héritage solide. Subjectivité et objectivité sont ainsi fondamentalement liées et ce, d'autant plus que si ces cadres n'existaient pas, la vie dégènererait.

**Un acte libérateur**

Alexandre, 16 ans, annonce à sa mère, qui l'élève seule, qu'il n'ira pas en cours aujourd'hui. *Quoi que tu penses, hurle Alexandre, ça m'est égal ! Je ne suis plus un bébé et j'ai d'autres projets pour la journée...* Voilà qui ressemble fort à une recherche de conflit visant à faire « payer » l'absence du père. Après s'être informée qu'il s'agit pour son fils d'aller retrouver sa petite amie en ville, la mère accompagne Alexandre, comme tous les matins, devant le collège, puis lui tient le discours suivant : *Effectivement, tu es grand, tu as le choix de « sécher » les cours, mais sache que je ne suis pas d'accord avec toi... Maintenant, tu es seul devant ta décision et ses conséquences...*

*Bonne journée !* Ensuite, comme à l'accoutumée, la mère se rend à son travail, en colère, mais déterminée à laisser son fils face à ses responsabilités... En fin d'après-midi, un appel téléphonique d'Alexandre à sa mère : *Maman, je peux sortir jouer au foot avec mes copains ?...* Alexandre a donc fait le choix de suivre ses cours normalement puis de rentrer, en sortant de son collège. Parce que cette mère n'est pas allée dans une recherche conflictuelle, malgré l'angoisse qui la tenaillait, et qu'elle a accepté de couper le cordon avec Alexandre, celui-ci — face à un principe de réalité — a pu avoir une prise de conscience salvatrice.

Couper le cordon au bon moment revient donc toujours à poser un acte évolutif pour soi et pour l'autre. C'est de la sorte faire confiance au processus d'individuation dont chaque être humain est porteur et digne représentant. ■

Isabelle Mollard

## PSYCHOTHÉRAPIE ANALYTIQUE

Découvrir ses potentiels pour gagner en adaptabilité et connaissance de soi

Thérapie et soutien  
Prise en charge individuelle ou couple

Sur RDV : 04 90 61 97 45  
06 71 61 97 32

Renseignements :

Sylvie Pauleau - Les Maridats - 84570 MORMOIRON  
ou Rue de la République - entrée 4 rue du collège d'Annecy - 84000 AVIGNON



Psychothérapie analytique  
par téléphone ou à domicile  
pour ceux qui ne peuvent pas se déplacer

Thérapie de couple

Coaching parental et médiation familiale

Entretien pré-IVG

Cure psychanalytique  
enfants - adolescents - adultes

Renseignements au :  
0 490 909 180

Bouches-du-Rhône Gard Vaucluse

## PSYCHANALYSTE agrée S.F.P.A. - Grignan (26)

**-Apprendre à se connaître**

**-Comprendre ses comportements**

**-En finir avec l'échec**

**et les schémas répétitifs**

Renseignements et rendez-vous

04 75 53 63 72  
06 84 33 22 31

## PSYCHANALYSTE

LES ANGLES / VILLENEUVE - LES - AVIGNON

Thérapies individuelles  
et de couple

Préparation à la naissance

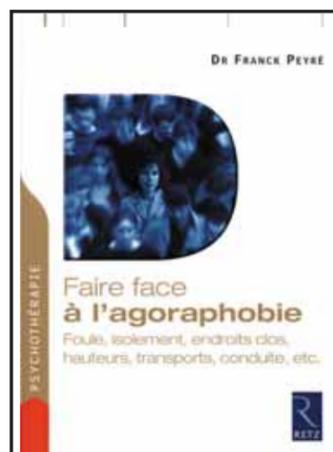
Consultations sur rendez-vous

04 90 15 05 29  
06 22 36 35 70

# L'anxiété sur le divan

par Yvon Dallaire\*

*L'un des points communs des gens qui consultent un psy est que tous souffrent d'anxiété. Cette anxiété se manifeste par des phrases telles que « Je suis terrifiée à l'idée de divorcer », « J'ai tellement peur de la solitude », « Je vis une angoisse existentielle », « Si vous saviez comme mon travail me stresse... », « Je n'en peux plus ! »...*



**\*à lire :**  
« Faire face à l'agoraphobie »,  
Dr Franck Peyré  
Retz Éditions, 230 pages.

Toutes les définitions de l'anxiété peuvent se ramener à trois conditions essentielles :

- Le sentiment de l'imminence d'un danger indéterminé, à venir. Ce sentiment s'accompagne de l'élaboration de fantasmes tragiques amplifiant toutes les images à la proportion d'un drame.
- L'attitude d'attente devant ce danger, véritable état d'alerte envahissant le sujet tout entier.
- Le désarroi, c'est-à-dire la conviction de l'impuissance absolue et de l'anéantissement devant ce danger.

On considère généralement les mots peur, terreur, angoisse et stress comme synonymes. Notons tou-

tefois que la peur suppose un objet déterminé en présence duquel on éprouve ce sentiment ; la terreur représente un état que provoque un danger actuel auquel on n'était pas préparé : la surprise est sa caractéristique principale, l'individu restant généralement figé.

La distinction qui existe entre stress, angoisse et anxiété est plus complexe et renvoie surtout à un problème de terminologie. Le stress est un état de tension aiguë de l'organisme qui se voit dans l'obligation de mobiliser ses défenses pour faire face à une situation menaçante ou à un changement de l'environnement. L'angoisse, dans son sens le plus courant, désigne un malaise général et une douleur



Profil

« L'anxiété se greffe le plus souvent sur des peurs apprises »



Ribes Distribution  
**Compléments alimentaires  
Produits naturels**  
  
Compléments alimentaires  
Encens faits main  
Tisanes  
*produits de qualités à prix discount*  
Conseils gratuits par téléphone  
*Des remises, des cadeaux, toute l'année.*  
**Catalogue gratuit sur simple demande.**

Ribes distribution  
8 rue Georges Brassens - 11700 PEPIEUX

Tél/Fax : 04 68 91 62 43  
ribes-distribution@wanadoo.fr

[www.ribesnature.com](http://www.ribesnature.com)

d'ordre moral. L'anxiété est prise dans le même sens. La seule différence semble être purement quantitative : l'angoisse serait une anxiété poussée à un degré plus élevé. Certains ont voulu limiter l'angoisse aux manifestations somatiques de l'anxiété. Toutefois, dans les faits, on emploie indifféremment l'un pour l'autre.

### Caractères généraux de l'anxiété

– C'est un phénomène psychologique qui provoque des troubles physiologiques plus ou moins spectaculaires.

– L'anxiété n'est pas un comportement spontané : elle est le résultat d'un apprentissage, soit par conditionnement, imitation ou identification. L'anxiété se greffe le plus souvent sur des peurs apprises ; elle devient généralisée et constante.

– L'anxiété, tout comme la frustration, peut être plus ou moins bien supportée, dépendant surtout des mécanismes de défense ou d'adaptation de l'individu.

– Il n'est pas nécessaire qu'il existe un danger réel pour que naisse l'anxiété. C'est le sentiment, l'appréhension de l'insécurité qui déclenche le processus. Il s'agit de la fameuse peur que le ciel nous tombe sur la tête.

– L'anxiété supprime toute possibilité d'action logique et donne lieu à des comportements prélogiques qui ne répondent pas directement et ne sont pas en adéquation avec la situation.

### Origines de l'anxiété

L'anxiété naît de menaces contre l'intégrité physique de l'individu, par les accidents, le manque de ressources, les incapacités matérielles ou la maladie. Mais elle naît également de perturbations psychologiques qui ébranlent l'individu. Elle est rattachée à l'insécurité, à un sentiment de danger.

Il existe deux grands types d'anxiété : une angoisse dite primaire ou réelle. Cette angoisse résulte de la non-satisfaction de besoins, de chocs, d'interdictions dont la cause est située dans le monde extérieur à l'individu (pour exemple, des parents répressifs). Un second type d'angoisse apparaît avec la formation du surmoi : c'est l'angoisse secondaire ou morale qui naît d'un conflit entre les besoins inconscients et le surmoi, juge et censeur, et qui est ressentie de façon plus pleine et précise que l'an-

goisse primaire.

L'anxiété est considérée comme une mauvaise forme de réaction à la frustration ou, encore, comme un malaise, un état de trouble en relation avec une frustration possible, attendue. Cette crainte de la frustration crée chez l'individu un état plus ou moins durable d'insécurité qui se traduit par l'anxiété.

### Les sources de l'anxiété

Toutes les craintes, les appréhensions de frustration et de danger sont évidemment capables de déclencher des réactions d'angoisse. Aussi est-il impossible de passer en revue toutes les sources possibles de l'anxiété ; toutefois, on peut signaler quelques grandes situations anxiogènes pour la plupart des individus :

– Sources fréquentes lors de la petite enfance : le traumatisme de la naissance, la privation de la mère ou de son substitut, le rejet, l'indifférence ou la surprotection de la part d'un parent, des situations diverses comme la peur du médecin, la peur de la punition...

– À l'adolescence : les transformations pubertaires, l'éveil de la sexualité, la confrontation avec les parents, les difficultés d'établir des relations sociales et amoureuses, la recherche de l'identité, la peur de l'homosexualité... favorisent un état d'insécurité propice à l'anxiété.

– Les sources d'anxiété à l'âge adulte sont multiples et variées : la dévalorisation, la perte de prestige, la crainte du rejet ou de se voir diminué aux yeux des autres, des échecs constants dans la réussite sociale et professionnelle, la séparation et le divorce...

– Le sentiment d'une réduction des capacités intellectuelles et/ou physiques, le retrait du monde du travail, les maladies et le deuil... affectent plus particulièrement les personnes âgées.

– Des conditions socioculturelles sont aussi sources d'anxiété ; nous avons des exemples avec le terrorisme, la guerre en Irak et en Afghanistan, l'instabilité politique et économique, la remise en question de la retraite...

### Venir à bout de l'anxiété

L'anxiété s'accompagne souvent de phénomènes physiologiques : troubles circulatoires (rougeurs, pâleurs...), troubles respiratoires (asthme, respira-

uni-vers

¡ Hasta un 75% de economía de agua !  
Y gracia al Sistema P.I.E.,  
re-armonice y optimice el potencial energético de su agua.

**ECODUCHA Y AERADOR DE GRIFO "ATARAXYA"**

« Ecoducha Ataraxya »: Con tan sólo 6.5 litros por minuto a la presión normal de 3 bares, su chorro le parecerá 2 veces más potente que su ducha actual que consume entre 15 y 20 litros por minuto. ¡ Ahorre agua y también la energía que la calienta !

La ecoducha ataraxya funciona sobre el siguiente principio: el agua que atraviesa la teleducha (dotada con 16 orificios que permiten una toma de aire) crea una depresión en los orificios que permiten una inyección de aire (Sistema EcoXygen). No hay ninguna pérdida de rendimiento puesto que el aire "se sustituye" al agua. El Sistema P.I.E optimiza la oxigenación y el potencial energético de su agua. Así pues, ahorra cantidad importante de agua, aprovechando a la vez de una sensación y comodidad muy superiores a una ducha normal.

Aerador Ataraxya: El principio es idéntico al de la ecoducha ataraxya. Existe en dos versiones, contera macho o contera hembra en función del tipo de grifería.

[www.uni-vers.net](http://www.uni-vers.net)

tion bloquée...), troubles digestifs (boule dans l'estomac), maux de têtes et migraine, troubles de l'élimination (constipation)... Les manifestations restent parfois peu apparentes, l'individu apprenant à contrôler les expressions externes de l'anxiété. Dans beaucoup de cas, les manifestations sont de type psychosomatique : ulcères gastriques, états dépressifs, hypertension, perte du sommeil, troubles sexuels, cauchemars, somnambulisme... Certaines manifestations agressives violentes traduisent également des états anxieux. Anxiété et agressivité restent étroitement associées : une réaction agressive fait naître l'anxiété car l'individu peut redouter les conséquences de son agressivité. L'anxiété, à son tour, peut pousser à des comportements agressifs impulsifs car elle génère des états de tension intolérables dont le sujet essaie de sortir. Tous les processus de type obsessionnel et phobique constituent aussi des réactions à l'anxiété. Il est plus aisé de s'attaquer à des peurs spécifiques qu'à l'anxiété elle-même. Et ce, parce qu'elle est profondément enracinée dans l'inconscient. Lorsque tous les moyens employés par l'individu

pour contrôler son anxiété s'avèrent inefficaces et que l'anxiété devient un trait caractéristique de sa personnalité, seul un traitement psychothérapeutique ou psychanalytique est à même d'agir progressivement et de rendre à l'individu sa pleine liberté de décision et d'action.

### L'anxiété peut être un booster

L'anxiété réduit l'efficacité du comportement. Notons aussi qu'il s'agit d'un processus vital et qu'une absence totale d'anxiété conduirait rapidement l'individu à son dernier sommeil, tout comme une forte dose d'anxiété le transforme littéralement en mort-vivant. L'anxiété est nécessaire à l'évolution personnelle et collective. Ne dit-on pas que la peur est le début de la sagesse ? La peur agirait ainsi comme une espèce de garde-fou. Bien que toute comparaison puisse sembler inappropriée, nous pouvons comparer l'anxiété aux besoins d'eau de l'individu : une dose minimale de ce liquide est nécessaire à notre survie ; pas assez d'eau et nous nous déshydratons ; trop d'eau et nous nous noyons. Il s'agit, comme toujours, d'une question d'équilibre.

**\*Yvon Dallaire est l'auteur de plusieurs best-sellers sur les relations humaines homme-femme ; il exerce au Centre Psycho-Corporel de Québec et offre des conférences au Québec et en Europe. Pour le joindre : [info@optionsante.com](mailto:info@optionsante.com) ou [www.optionsante.com/yvondallaire/](http://www.optionsante.com/yvondallaire/)**

[www.psychosante.com](http://www.psychosante.com)

**psychosante.com**

Le site de la santé mentale

# J'apprends à me combler...

*Chacun voit midi à sa porte. Ce qui est bon pour l'un ne l'est pas nécessairement pour l'autre. Aussi est-il nécessaire de bien identifier notre désir.*

Manquer la cible, c'est une des définitions du péché, du péché contre nous. Le terme « manquer » peut d'ailleurs nous signifier que la vacuité, et non le vide, attend que nous remplissions notre vie à bon escient !

## Que désirons-nous ?

Il est de coutume, dans les contes, que la fée propose trois vœux. Que demanderions-nous si par magie nous pouvions bénéficier de leur réalisation immédiate. Amour, gloire et beauté seraient vraisemblablement les ingrédients de nos demandes. Ou bien, plus prosaïquement, nous exigerions ce qui nous manque à l'instant *t* : la somme d'argent qui nous permettrait de réaliser le projet qui nous tient à

cœur, la femme ou l'homme de nos rêves, ou simplement l'éclairage sur une situation conflictuelle amoureuse ou professionnelle. Le manque, moteur du désir, peut prendre la forme de l'illusion, voire de l'hallucination. Ainsi en est-il de toutes les addictions : alcool, tabac, drogue, sexe etc. Comment discerner ce qui est de l'ordre du désir ou d'une jouissance auto-destructrice ? Pas toujours facile ! Les injonctions morales ne peuvent s'appliquer comme des recettes à tout un chacun. Il ne suffit pas d'interdire de fumer pour en ôter l'envie. Il ne suffit pas de nourrir un ou une anorexique pour résoudre le problème. Le désir, s'il ne se résout pas à l'envie, n'est pas si simple que ça à identifier. Il naît de la frustration a souligné le psychanalyste

## FENG SHUI

4 Stages d'été 2007  
Vaucluse et Région Toulousaine

- Initiation et Feng Shui des cristaux  
- Abondance et Maison-mirir  
- Maison-Coeur et relation amoureuxse  
Stages sur 5 jours



Région toulousaine : ALGANS - Montplaisir en Rose, en résidentiel,  
du 24/07 au 28/07 et du 31/07 au 04/08  
www.montplaisirrose.com

Vaucluse : à CAROMBI aux pieds du Vieux,  
du 9 au 13 juillet 07 et du 20 au 24 août

Les objectifs de ces stages sont de vous permettre de comprendre d'une manière claire les différentes techniques du Feng Shui adaptées à notre culture occidentale,  
- d'effectuer un réel travail de correction sur votre propre maison ou entreprise,  
- de vous éveiller aux différentes problématiques de votre histoire de vie et de trouver des solutions dans votre maison pour optimiser vos désirs de changement.

Demande de documentation à :

<http://www.culture-feng-shui.com>

Tel : 04 90 41 75 65 – 06 10 61 58 46

E-mail : [culturefengshui@cegetel.net](mailto:culturefengshui@cegetel.net)

Nous effectuons également des analyses Feng Shui à domicile

« La vacuité est un état de disponibilité  
qui ouvre à tous les possibles »

## Écoutez-vous votre corps ?



*Saviez-vous que votre corps vous envoie sans cesse des messages pour vous ramener vers l'amour véritable et le respect de vous-même et des autres ? Vous pouvez ainsi devenir davantage conscients des causes de vos blocages afin de les transformer pour retrouver la joie de vivre, la santé, l'autonomie, la prospérité, la paix du cœur et de l'âme. Prenez votre vie en main dès aujourd'hui et profitez de l'expérience d'Écoute Ton Corps pour améliorer votre qualité de vie.*

Nous pouvons vous aider !

Cliquez

ici



[www.ecoutetoncorps.com](http://www.ecoutetoncorps.com)

001-450-431-5336 ou 05 56 05 71 04

L'écoute de vie pour un mieux-être  
**Écoute Ton Corps<sup>®</sup>**  
International  
Fondée par Lise Bourbeau en 1982

Horaire des stages donnés par  
**Lise Bourbeau**  
et son équipe d'animatrices

**Paris 1/03 au 1/04** 1 conférence et 11 stages  
Laurence Froelicher: 02 31 88 99 91; [lfruelicher@hotmail.com](mailto:lfruelicher@hotmail.com)

**Tours 22/03 au 8/04** 1 conférence et 6 stages  
Coralie Cissé: 02 47 49 94 05; [coralie.beguery@wanadoo.fr](mailto:coralie.beguery@wanadoo.fr)

**Dijon 5 au 22/04** 1 conférence et 6 stages  
Jean-Marie Gerberne: 03 80 23 84 97; [jmgerberne@wanadoo.fr](mailto:jmgerberne@wanadoo.fr)

**Annecey 6 au 10/04** 2 stages avec Lise Bourbeau  
Gisèle Grailat: 04 50 67 89 70; [gisele.grailat@wanadoo.fr](mailto:gisele.grailat@wanadoo.fr)

**Bordeaux 12/04 au 6/05** 1 conférence et 8 stages  
Anne-Marie Vitel-Alonso: 05 56 05 71 04; [amva33@tiscali.fr](mailto:amva33@tiscali.fr)

**Montpellier 26/04 au 13/05** 1 conférence et 6 stages  
Marie-Thérèse Massif: 04 67 24 86 08; [malthem@netcourrier.com](mailto:malthem@netcourrier.com)

**Bruxelles, BELGIQUE 1 au 18/03** 1 conférence et 6 stages  
Paulette Dubrulle: 32 2 726 67 25; [pdubrulle@skynet.be](mailto:pdubrulle@skynet.be)

**Lausanne, SUISSE 15/03 au 1/04** 1 conférence et 6 stages  
Gabrielle Burgard: 04 50 31 32 61; [gabburgard@hotmail.com](mailto:gabburgard@hotmail.com)

**Papeete, TAHITI 12 au 29/04** 1 conférence et 6 stages  
Agnès Grenouillet: (689) 424 364 ou (689) 788 564; [agnesgre@mail.pf](mailto:agnesgre@mail.pf)

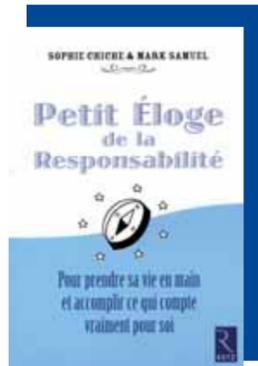
Pour plus d'information sur notre programme de formation,  
visitez notre site web ou communiquez avec  
Anne-Marie Vitel-Alonso au 05 56 05 71 04.

[www.ecoutetoncorps.com](http://www.ecoutetoncorps.com)

Téléphone : 001-450-431-5336 (au Canada)

# Le répertoire des psys

Des spécialistes à votre écoute pour une réconciliation corps / esprit



\*à lire :  
« *Petit éloge de la responsabilité* »,  
Sophie Chiche & Mark Samuel  
Retz Éditions, 151 pages.

Jacques Lacan. Mais encore faut-il être capable de supporter la frustration. De plus, il s'agit d'assumer les conséquences de sa réalisation. Combien de gros gagnants au loto ont vu leur vie perturbée à cause de la réalisation d'un désir qu'ils n'étaient pas en mesure d'assumer. À l'inverse, un simple petit coup de fil que l'on n'attendait pas peut suffire à combler une soirée. Ne rien attendre, là est peut être le secret !

### La vacuité peut nous combler

La vacuité est à différencier du vide. La vacuité est un état de disponibilité qui ouvre à tous les possibles. Alors que le vide n'existe pas (la nature en a horreur), la vacuité fait de la place. Elle accueille ce qui vient, sans le retenir. Nous ne serons comblés que si nous acceptons que tout doit circuler, comme l'argent, l'amour... Rien ne nous appartient et tout nous est donné. Ces moments de paix permettent de faire ce que l'on a envie : ces 10 euros réglés au commerçant en échange du cadeau qui va faire plaisir au petit neveu ou l'image du bus qui laisse descendre ses passagers avant que d'autres montent. Les simples exemples de la vie quotidienne devraient nous inciter à lâcher... pour recevoir ! Rien n'est éternel, rien n'est acquis, rien n'est gagné mais c'est cela notre chance. La chance du renouveau. S'il n'y avait pas l'hiver, à quoi servirait le printemps. Nous sommes comblés lorsque nous accueillons. Nous ne pouvons accueillir si nous sommes pleins de ressentiments, de jugements, d'*a priori*... *Un seul être nous manque et tout est dépeuplé*, dit le poète, mais un simple sourire offert ou reçu est capable de remplir un désert affectif.

### Une oasis au milieu du désert

Ici et maintenant, là est notre oasis. Pourquoi se lamenter sur ce que nous n'avons pas eu et sur ce que nous n'avons pas encore. Nous sommes là, bien vivants, un toit au-dessus de la tête, de quoi nous

### L'avis de Laurent Guilbert, psychanalyste

Il n'y a pas que notre héritage judéo-chrétien qui soit responsable de notre difficulté à se sentir comblé. La société de consommation a une grande responsabilité. Nous avons pris l'habitude – mauvaise – de toujours vouloir plus. Cette quête insatiable nous fait passer à côté de l'essentiel : bien vivre l'instant présent. Une de mes patientes, enseignante, en est l'exemple vivant. En début d'analyse, elle vivait virtuellement complètement projetée dans le futur : sitôt sortie des vacances d'été, elle ne vibrait que pour les vacances de la Toussaint ; celles-ci terminées, elle concoctait immédiatement les congés de Noël ; tout début janvier, elle me parlait de la station de ski où elle se rendrait en février qui déjà s'auréolait de l'ambiance de Pâques ! Jusqu'au jour où elle a pris conscience de tout ce à côté de quoi elle passait : le présent et ses opportunités qui, elles, ne reviendraient plus...

nourrir, nous vêtir. Il ne s'agit pas de s'accommoder de peu mais de reconnaître que nous pourrions ne pas l'avoir, comme dans le conte : *Dans le désert vivait un homme pauvre qui ne possédait rien. Le soir, à la tombée de la nuit, il regardait les étoiles en se félicitant du peu qu'il avait pour son dîner : des dattes et de l'eau. Un jour, il vit arriver un chameau qui lui non plus ne possédait rien. Le chameau lui proposa de l'amener dans la ville de Topka, de l'autre côté du désert. L'homme s'y installa, travailla, se maria. Il oublia le chameau qui pourtant l'attendait. Le pauvre homme va voir sa vie se transformer d'une manière bien étrange... Devenu riche et vieux, l'homme se sent seul. La nostalgie de son oasis le gagne...* Ce conte pour enfants, *L'homme qui ne possédait rien*, de Jean-Claude Mourlevat, édité par Thierry Magnier dans la collection Petite Poche, montre que ce que nous cherchons parfois de l'autre côté du désert se trouve en fait là où nous sommes, à la différence près que nous ne le savons pas encore...

Ouvrons donc les yeux chaque jour et faisons l'inventaire de toutes les choses que nous avons oublié d'apprécier. Par habitude ou par manque de présence à nous-mêmes et à notre entourage. Nous serons surpris des cadeaux insoupçonnés qui attendent patiemment que nous en soyons comblés ! ■

Enzo Mauri

Avignon

**Psychanalyste**  
**Consultations pour**  
**adultes**  
**et adolescents**

Reçoit sur R. D. V.

 04 90 85 16 72

Vaucluse



**Relooking**

Dès maintenant, **trouvez votre style** et affirmez-vous grâce à une *analyse individuelle* et personnalisée de votre *comportement vestimentaire*

Renseignements

Solange Mayet

• styliste • art-thérapeute

 04 90 37 44 49

Bouches-du-Rhône-Gard-Vaucluse

**Psychanalyste**  
**jungienne**

**Reçoit sur rendez-vous**  
**enfants-adolescents**  
**adultes-couples**

 04 90 90 48 74

**Psychanalyste bilingue**  
**français / espagnol**

Relation d'aide

Ados - adultes - couples  
en difficulté

- Facilitez vos changements  
- Donnez sens à votre vie  
- Trouvez votre voie

Miguel MONFERRER  
Reçoit sur rendez-vous  
(département Vaucluse)

 06 79 69 15 20

# Les indices du comportement suicidaire

## chez les jeunes

« Si mon jeune était suicidaire, pourrais-je m'en apercevoir ? »... Comment reconnaître qu'un jeune est aux prises avec des idées suicidaires ou comment savoir s'il risque de faire un geste fatal ? Voilà des questions qui peuvent être au cœur de vos préoccupations. En fait, les signes précurseurs sont autant d'indices, de signaux, émis par le jeune, qui constituent des indications précieuses.

Ces signaux ne sont cependant pas toujours décodés. La plupart du temps parce qu'on ignore leur signification. D'autres fois parce qu'ils suscitent en nous des émotions contradictoires. L'incrédulité peut nous amener à banaliser la situation : « Voyons, ça ne se peut pas, on ne se suicide pas comme ça ! »... À l'autre extrême, l'inquiétude que nous ressentons comme parents à l'idée de perdre notre enfant peut provoquer une angoisse qui amplifie la situation et suscite chez lui l'impression d'étouffer.

### Lorsqu'on est parent d'un adolescent

Il est particulièrement exigeant et éprouvant pour les parents d'adolescents de se trouver dans une telle situation, quand on sait à quel point l'adolescence est ponctuée de mouvements complexes, de désir de rapprochement et d'envie d'autonomie. Le mot « adolescence » vient du latin *adolescencia* qui signifie « grandir vers » ; il s'agit donc d'une période de passage vers la vie adulte. Ce n'est pas une étape facultative : tous les enfants deviennent des adultes. C'est le rôle de leurs parents d'y contribuer, de telle sorte que les jeunes acquièrent

l'autonomie leur permettant de prendre leur vie en main et de devenir des adultes épanouis qui savent exprimer leurs besoins, y répondre et être sensibles à ceux de leur entourage. Des changements majeurs sur les plans physique, psychologique, cognitif et affectif poussent l'adolescent à vivre pleinement cette phase. Il désire l'indépendance vers laquelle elle l'amène mais, en même temps, il redoute ce passage à cause des pertes qu'il doit vivre en quittant son statut d'enfant. Le jeune et ses parents font face à des attentes sociales très élevées en cette période de leur vie ; l'adolescent doit se projeter dans l'avenir, faire des choix qui lui conviennent et se préparer une place d'adulte responsable. Les parents, quant à eux, doivent apprendre à gérer une juste distanciation par rapport à leur enfant et une augmentation graduelle des responsabilités qu'ils lui délèguent. Ce rôle des parents est crucial pour que leur jeune s'émancipe et prenne son envol. Les parents apprennent à devenir des parents d'adolescents lorsque leur enfant vit cette étape de vie. Ils ont un peu le sentiment de repartir de zéro, de devoir tout réapprendre. Leurs points de repère sont ébranlés, ils doutent d'eux : c'est une

« Les risques de développer des difficultés d'adaptation sont plus élevés si le jeune présente une vulnérabilité affective ou s'il ne peut compter sur le soutien inconditionnel de ses parents »

période de remise en question souvent aussi importante pour les parents que pour l'ado. Mais, même si elle comporte son lot de difficultés et d'exaspération mutuelle, cette période procure beaucoup de riches moments d'attendrissement au cours desquels les liens familiaux se solidifient.

### Mais n'est-ce pas la crise d'adolescence ?

Lorsque l'adolescent est arrogant, rebelle, quand il critique nos moindres propos, si son humeur est variable, en dents de scie, si son intérêt pour l'école, ses loisirs, les activités qu'il a toujours aimées diminue, si de plus il se dispute avec ses meilleurs amis, il est fréquent de dire ou d'entendre dire : « Il vit sa crise d'adolescence »... Or, l'adolescence n'est pas une crise. Des études longitudinales menées par Richard Tremblay font ressortir que de 80 % à 85 % des adolescents du Québec traversent cette période sans crise majeure et que 85 % d'entre eux disent avoir des relations satisfaisantes avec leurs parents. Richars Cloutier utilise le terme de « tempête développementale » lorsqu'il parle des différents remous causés

par l'ajustement à l'adolescence : augmentation du stress causée par les nombreuses situations auxquelles le jeune doit s'adapter, par la fréquence des choix qu'il a à faire et par les décisions qu'il doit prendre. Selon lui, les risques de développer des difficultés d'adaptation sont plus élevés si le jeune présente une vulnérabilité affective ou s'il ne peut compter sur le soutien inconditionnel de ses parents.

Le parent aide son jeune par sa présence, sa constance et son amour, à développer un profond sentiment de confiance, une sécurité intérieure et la conviction d'une certaine compétence dans ses relations avec les autres ou à remplir une tâche qui lui est assignée. Bref, il l'amène à développer son estime de soi dans la mesure de ses capacités. D'autres éléments, comme la personnalité du jeune et ses expériences personnelles et sociales, joueront aussi un rôle primordial dans le développement de cette estime de soi.

Seulement une minorité de jeunes connaissent d'importants problèmes de parcours. Cloutier classe ces problèmes en deux grandes catégories : les problèmes extériorisés où l'adolescent

Médecine

Aider à prévenir le suicide chez les jeunes  
Un livre pour les parents

Michèle Lambin



à lire :

« Aider à prévenir le suicide chez les jeunes »

Michèle Lambin  
Hôpital Sainte-Justine,  
262 pages.



aurait peu de contrôle sur lui-même (le trouble de la conduite, l'impulsivité et l'hyperactivité) et les problèmes intérieurs où, au contraire, le jeune aurait trop de contrôle sur lui-même et vivrait alors de l'isolement, des troubles de l'humeur, de l'anxiété, etc.

### Ne parlons pas de crise...

Bien que l'adolescence ne soit pas une crise en soi, il est possible que, durant cette période, votre jeune traverse des moments critiques, comme lors :

- d'une rupture amoureuse particulièrement pénible pour lui
- d'une remise en question de ce qu'il est, d'où il va
- de l'appropriation de son apparence physique qui ne correspond pas souvent à la représentation corporelle qu'il souhaitait
- de la nécessité de faire un choix d'orientation professionnelle
- de conflits interpersonnels avec ses amis
- d'ajustements à des changements familiaux importants (maladie d'un parent, perte d'emploi, déménagement, séparation, etc.)
- d'un changement d'école, de milieu de vie, de groupe d'amis, etc.

Dans la majorité des cas, le temps aidant, l'épisode de « crise » se résorbe peu à peu à mesure que l'adolescent développe et utilise des stratégies qui l'aident à y faire face. Voici quelques-unes de ces stratégies :

- l'expression de ses sentiments
- la recherche du soutien de son réseau familial, de ses amis
- la capacité à vivre des changements et le développement des habiletés à faire des choix
- l'engagement dans une activité ou dans un sport qui lui fait du bien
- la poursuite de ses études
- le maintien d'une certaine régularité dans ses habitudes de vie
- la non-consommation excessive de tabac ou d'alcool
- l'habileté à résoudre des problèmes
- la facilité à développer des aptitudes relationnelles.

La « crise », quoique douloureuse, devient alors une expérience constructive dans la vie d'un jeune en termes d'identité, d'estime de soi, d'habiletés relationnelles, de maturation, d'autonomisation. Pour d'autres, la « crise » résulte d'une impasse relationnelle qui les empêche d'estimer, à leur juste valeur, les avenues possibles qui leur permettraient de dénouer cette impasse et d'utiliser des stratégies adaptatives. Cela les précipite dans un tourbillon d'émotions extrêmement intenses où la souffrance, la colère et le désarroi alimentent l'impression que, seule, la mort peut faire cesser cette douleur. Nous sommes alors en pleine crise suicidaire. ■

Michèle Lambin

### Mon jeune est-il suicidaire ?

La crise suicidaire est l'une des situations affectives les plus difficiles à vivre, tant pour les jeunes que pour les parents. L'appréhension d'une telle crise s'empare bien souvent des parents lorsqu'ils sont témoins de la souffrance de leur enfant à un moment de sa vie.

En tout temps, si comme parents vous êtes inquiets, parlez-en à votre adolescent. Vous lui démontrerez ainsi que vous êtes sensibles à ce qu'il vit et qu'il peut vous parler, s'ouvrir à vous.

« Oui, mais s'il ne veut pas parler ? », pensez-vous. Peu importe ! En lui exprimant votre inquiétude, vous lui montrez qu'il peut vous parler et que vous pouvez l'écouter. Vous lui dites ainsi que vous êtes capable d'entendre ce qu'il vous dira, que vous pouvez recevoir sa souffrance et qu'il peut vous la confier. Être souffrant ne veut pas dire être suicidaire. Il y a des jeunes qui vont vivre de très grandes souffrances morales sans envisager le suicide comme issue possible. Ils savent qu'ils ne veulent pas se suicider. Ils peuvent y avoir pensé, avoir été effleurés par cette idée et l'avoir rejetée ; c'est comme si la vie qu'ils portent en eux triomphait sur le reste. Pour d'autres, la souffrance fait ressortir un mal de vivre qui les amène à considérer le suicide comme une solution à leur problème, quelquefois la seule. Et les signaux qu'ils donnent sont des appels de détresse, comme s'ils nous disaient « Au secours, je coule ! ». Mais il n'est pas facile pour le jeune qui ne se comprend plus et qui redoute de devenir fou d'exprimer ce qu'il ressent. Il a peur d'être jugé, d'être confirmé dans un diagnostic de folie, d'être marginalisé. La difficulté à parler de ses émotions, particulièrement élevée chez les garçons, amène les jeunes à camoufler leur souffrance intérieure.

Nous devons donc être sensibles aux différents signaux émis par les adolescents qui cherchent à exprimer leur détresse. Il ne s'agit pas de paniquer à la moindre expression de désarroi mais bien de vérifier, dès l'apparition d'un signe, si d'autres signes sont également présents. Ce n'est que l'ensemble des différents symptômes qui nous permet de déterminer si le jeune est suicidaire. Comment s'y prendre ? En l'observant attentivement et en vérifiant auprès d'autres personnes importantes pour lui la validité de notre observation. Ou tout simplement en parlant avec lui de nos perceptions et de nos inquiétudes.

 [www.psychosante.com](http://www.psychosante.com)  
**Des réponses précises  
à vos questions**  
**psychosante.com**  
le site N°1 de la santé mentale  
Tel : 01 46 08 16 77

### Des spécialistes à votre écoute pour une réconciliation corps / esprit

## Lyon PSYCHANALYSE

Cabinet Chantal Odet

Diplômée de l'Institut Français de Psychanalyse Appliquée  
Membre de la société Française de Psychanalyse Appliquée

*Psychanalyse de l'enfant,  
de l'adolescent, de l'adulte.  
Prise en charge du nouveau-né  
et du nourrisson  
(avec analyse du lien mère-enfant).  
Préparation à la naissance.  
Analyse didactique.  
Supervisions.*

Consultations sur rendez-vous

 04 74 09 70 56

**SOMAPSY**  
Institut d'Analyse Psycho  
Somato Energétique (APsySE)

**VOUS IMAGINEZ  
DEVENIR  
PSYCHOTHERAPEUTE**  
et vous recherchez une approche  
associant travail analytique  
et travail corporel.

L'APsySE vous propose la synthèse et la  
mise en application de l'approche  
analytique freudienne intégrant  
les apports de Wilhelm Reich,  
Gerda et Paul Boyesen,  
et Federico Navarro.

Enrichissez votre savoir-faire  
analytique et psycho-corporel :  
ateliers didactiques à Paris,  
Dijon, Lyon, Toulouse, Riga...  
(Initiation et spécialisation)

Psychothérapie individuelle / groupe,  
ateliers découverte : consultez le site

 [www.somapsy.fr](http://www.somapsy.fr)

## BOUCHES-DU-RHÔNE PSYCHANALYSTE

*Prise en charge  
adolescents et adultes*

Conduites d'échecs affectifs  
et professionnels  
Crises d'angoisses – Phobies

Consultations sur rendez-vous

 06 25 14 98 25

*Vous aimez lire ?*

Gilbert Roux, psychopédagogue, vous livre son coup de coeur

## « Un livre blanc pour la psychanalyse »

de Pascal Hachet

Pascal Hachet, psychologue, docteur en psychanalyse, conférencier, est connu pour ses travaux sur les usages de cannabis et sur les conduites à risques à l'adolescence. Il nous offre, avec ce *livre blanc pour la psychanalyse*, un éclairage vivant et très actuel sur une discipline qui fait encore et toujours l'objet de résistances de la part de personnes qui n'en n'ont souvent aucune expérience.

Témoignant, dans son introduction, de l'efficacité d'une méthode dont il s'est largement inspirée dans sa déjà longue pratique clinique, l'auteur montre aussi que la tentative de déstabilisation dont a fait les frais la psychanalyse ces derniers mois n'a pu atteindre son objectif macabre. Les 334 pages que propose Pascal Hachet prouvent à qui peut l'entendre que la psychanalyse se porte très bien et n'a rien à voir avec un dogme figé et dépassé. L'ouvrage, véritable somme de connaissances, présente au lecteur tout un *panorama de travaux psychanalytiques récents (1990-2005)*.

Aucune obligation de lire le livre de la première à la dernière page. Les thèmes y sont classés, à la manière d'un dictionnaire. Vous voulez par exemple connaître les réflexions psychanalytiques de ces dix dernières années à propos de la photographie. Rien de plus simple !

Allez chercher ce mot. Vous découvrirez une véritable fiche de lecture sur un ouvrage du psychanalyste Serge Tisseron, écrit en 1996. Le texte se veut clair, synthétique, parfois engagé (Pascal Hachet donne son avis), suscitant toujours l'envie d'aller plus loin. Vous désirez savoir ce qu'il en est de la pratique analytique aujourd'hui : trois ouvrages vous sont présentés. Au total pas moins de 62 entrées possibles pour aborder ce qui est à la fois un outil de travail pour des professionnels et un ouvrage de transmission tout public. Pascal Hachet, opposé à une théorisation éloignée de la clinique, – il le répète souvent au cours de ses commentaires – réussit ici le challenge difficile d'allier rigueur scientifique et souci de clarté de l'exposé. On retrouve des références à des psychanalystes éminents, tels Donald Woods Winnicott (*Le bébé et sa mère*, recueil de textes inédits, 1992), Tobie Nathan (*Rituels du deuil, travail de deuil*, 1995), Jean-Pierre Chartier (*Guérir après Freud* 2003), etc. L'auteur voue un attachement particulier aux travaux de Nicolas Abraham et de Maria Torok au sujet desquels il écrit : *Soucieux de demeurer dans l'amont créateur de l'établissement des doctrines puis de la consolidation des dogmes, Abraham et Torok sont*

*convaincus qu'il faut « refondre, voire abandonner, toute théorie qui ne cadre pas avec le vécu des patients »...*

En conclusion, *Un livre blanc pour la psychanalyse* est une excellente contribution faite par un homme de terrain pour qui la psychanalyse reste incontournable. À condition qu'elle ne s'enferme pas dans un freudisme ou un lacanisme déconnecté du projet initial : le mieux-être de l'analysant... ■



L'Harmattan

29€

# Ne gardez plus vos envies d'écrire et de réagir au fond de vous !

## Signes & sens magazine

### publie vos articles...

Un fait divers, un thème d'actualité, un témoignage, un sujet qui vous interpelle, des conseils que vous souhaitez partager ? Écrivez-nous !

Si vous avez le désir de vous exprimer dans nos colonnes, n'hésitez pas à nous rejoindre en nous faisant parvenir votre texte.

Par respect pour son lectorat, Signes & sens magazine aura l'exclusivité de votre article que vous pourrez adresser sous forme manuscrite, dactylographiée (une page et demie A4 maximum) ou informatique (de 5000 à 7000 signes). Selon des critères spécifiques liés à la revue, l'équipe de rédaction sélectionnera les textes et pourra procéder, dans ce cas, à des rectifications concernant les articles choisis.

### Prochain numéro

### téléchargeable à partir du 10 mai 2007

Adressez vos textes à :

Signes & sens magazine « Publiez vos articles »

195 allée Louis Montagnat - ZA Chalançon 1 - 84270 VEDENE

Ou par mail à : [signesetsens@wanadoo.fr](mailto:signesetsens@wanadoo.fr)

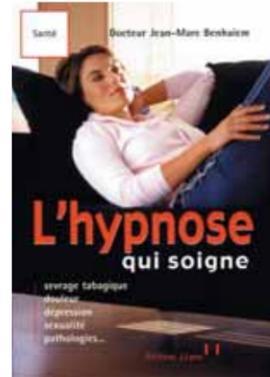


# L'hypnose, qu'est-ce que c'est ?

La réponse du docteur Jean-Marc Benhaiem\*

*Les définitions de l'hypnose sont nombreuses selon le point de vue d'où l'on se place.*

*Le docteur Jean-Marc Benhaiem est un spécialiste de l'hypnose qu'il pratique depuis vingt-cinq ans. Il travaille actuellement dans un centre hospitalier de traitement de la douleur à Paris. En 2001, il crée – et dirige depuis – le premier diplôme universitaire d'hypnose médicale à l'hôpital de la Pitié Salpêtrière (seul diplôme en Europe). Il vient de publier « Oublier le tabac », aux Éditions Albin Michel.*



\*à lire :

« *L'hypnose qui soigne* »  
Docteur Jean-Marc Benhaiem  
Éditions J. Lyon, 316 p., 19€

Voici une des définitions que Milton Erickson, psychiatre américain, propose en 1965 au Congrès International d'Hypnose à Paris, organisé par Jean Lassner : *L'hypnose est un moyen de communiquer au malade des idées et une compréhension de lui-même de telle manière qu'il sera particulièrement réceptif aux idées présentées.* Il s'agit donc d'une relation qui explore les capacités d'un individu.

## Pour l'hypnotisé

Il est question ici de quitter sa perception ordinaire pour entrer dans le flou. Puis, de circuler dans ce nouvel espace large, lieu de tous les possibles. L'hypnotisé a l'air de dormir parce que pour trouver cet espace, il doit réduire les stimulations sensorielles et donc fermer les yeux, moins entendre, moins bouger. Il se rend disponible puis ouvre, évalue et expérimente d'autres modes de fonctionnement et de relation. La

confiance qu'il ressent à l'égard du thérapeute, autant que son désir de guérir, lui permettent d'aviver sa mémoire profonde, de modifier ses comportements et ses mécanismes physiologiques.

## Pour l'hypnotiseur

Il s'agit de provoquer un état naturel par la suggestion et de guider son patient vers des exercices et des perceptions qui lui donnent envie de changer. Par ses propositions, le thérapeute fait la preuve de son ouverture d'esprit et de son sens critique ; il incite son patient à faire de même. Un thérapeute impressionné par le problème de son patient ne pourra lui être d'aucun secours. Pour pouvoir réellement l'aider, l'hypnotiseur s'installe lui aussi dans le processus hypnotique, confronte le problème à son savoir, évalue les ressources du patient et fait quelques propositions. À noter que les formations à l'hypnose, suivies par les médecins et les psychologues, visent surtout



**HYPNOTHÉRAPIE**  
Thérapie brève Thérapie de couple

Excès de poids - Allergies / maux de tête - Tabagisme - Angoisses et phobies - Timidité / insomnies - Frigidité - Difficultés scolaires - Séparations - Énurésie - Deuils / séparations

- Formations et stages divers  
Sur rdv : 04 90 88 13 78  
06 22 56 80 73

**Renée Amaudric**  
16 avenue chevalier de Folard - AVIGNON  
<http://futursimple.free.fr>



« *Tout le monde est hypnotisable puisqu'il s'agit d'une disposition naturelle du psychisme humain selon Freud* »

Coaching  
Personnel & Professionnel

1er ENTRETIEN OFFERT

06 07 63 88 28

**CHANGEZ VOTRE VIE  
MAINTENANT  
NE LA SUBISSEZ PLUS !**

Consultation & Formation  
Paris - Bordeaux - Lausanne - Londres

Développement personnel  
Hypno-coaching  
Préparation mentale & Recrutement

[www.mon-coach.com](http://www.mon-coach.com)

Centre de développement personnel et professionnel  
LeDôjô

**Devenez Praticien et Maître-Praticien  
en PNL-Constructiviste**

**Plus qu'un modèle ou une méthode :  
un art de vivre**

**Conférence avec Jane TURNER et Bernard HÉVIN,  
auteurs du Nouveau Dico PNL  
le 24 avril 2007  
au Méditel - 28 bd Pasteur 75015 PARIS  
à 20h**

Soirées d'informations à thème gratuites.  
Dates et renseignements disponibles sur notre site [www.ledojo.fr](http://www.ledojo.fr)

Le DÔJÔ - 2 square Vermeuzouze 75005 PARIS. Tél. : 01 43 36 51 32. Web : [www.ledojo.fr](http://www.ledojo.fr)

Tél. : 01 43 36 51 32  
[www.ledojo.fr](http://www.ledojo.fr)

à changer le thérapeute afin qu'il puisse mieux comprendre et réagir à la demande de ses patients. Sa créativité se trouve augmentée. D'ailleurs, une patiente venue me consulter, pour boulimie alimentaire, me rapporte au second rendez-vous que son *remplissage* va un peu mieux mais surtout qu'au sortir de la séance d'hypnose, elle s'était rendue à son cours de céramique et de travail du verre et avait constaté chez elle une créativité étonnamment forte et inhabituelle...

#### L'observateur

Il discerne une forte aptitude chez le sujet à accomplir les actes qui lui sont suggérés. En éveil, la raison l'empêchait du moindre espoir de changement. Pendant l'hypnose, une certaine liberté apparaît grâce au jeu et à l'imaginaire. Ces phénomènes sont subjectifs. Cliniquement, la personne montre un visage plus détendu et évoque des sensations de soulagement, de confort. Mais rien de ce qui se passe n'est mesurable objectivement. Il ne peut donc être proposé de définition biochimique, neurologique ou électrique du phénomène hypnotique. Les recherches récentes en imagerie médicale (scanner, IRM) montrent les effets de l'hypnose. On comprend mieux comment agit l'hypnose pour calmer une douleur par exemple, ce qui est un progrès considérable. Mais cela ne nous apprend rien du processus lui-même. La science moderne procède par un découpage méthodique du vivant pour l'analyser élément par élément, alors que l'hypnose ne s'appréhende et ne se pro-

## Les tics chez l'enfant

Les tics sont des contractions irrépessibles, en particulier des muscles de la face, du cou ou des épaules. Ils sont fréquents chez les enfants, apparaissent entre 6 et 8 ans, avec une recrudescence vers la puberté. Les plus classiques sont clignements de paupières, écarquillement des yeux, haussement d'épaules, renflements. La demande de soins ne concerne en général que les enfants. Les tics peuvent disparaître spontanément mais peuvent aussi s'installer. Ils traduisent toujours une situation d'anxiété récente (deuil, séparation, divorce) ou d'anxiété chronique. Quand le tic s'associe à un trouble grave de la personnalité, il faut diriger le patient vers une structure psychiatrique. Dans le cas contraire, l'hypnose est une bonne thérapie des tics.

duit que dans la mise en action de la totalité de la personne. Les progrès dans la connaissance de l'hypnose peuvent se faire dans la prise en compte de toute l'expérience clinique puisque c'est tout le corps qui participe à sa propre guérison. C'est une autre définition de l'hypnose : sortir de la rigidité, de l'obsession et de la fascination par la mise en mouvement de la totalité d'une personne. La recherche sur l'hypnose peut progresser en prenant en compte l'expérience subjective de la personne, en analysant et en recueillant toutes ses sensations. Cette collecte peut finir par nous éclairer sur les éléments qui structurent une séance d'hypnose.

Un certain nombre de phénomènes sont observables et possibles à déclencher ou à supprimer : contracture musculaire, rigidité, anesthésie, paralysie, peur, anxiété, palpitations, rumination, malaises, vertiges, douleurs, cécité, surdité, apaisement. En tenant compte de ces différentes remarques, nous pouvons proposer la définition suivante : l'hypnose est un processus qui met une personne dans un jeu dynamique qui mobilise tout son organisme, corps et esprit, en vue de modifier son comportement et sa physiologie.

Le processus de l'hypnose est naturel. Il peut se produire spontanément ou être déclenché artificiellement. Il peut être provoqué par sa propre nécessité ou par un thérapeute. Ainsi, tout le monde est hypnotisable puisqu'il s'agit d'une *disposition naturelle du psychisme humain* selon Freud. ■

#### \*Pour en savoir plus, lire :

*L'hypnose qui soigne*, aux Éditions J. Lyon.

CONSTELLATIONS FAMILIALES

Dr Marc STUIT  
Psychanalyste et Médecin  
Diplômé de l'Ecole Hellinger Paris

Régions Lyon et Genève  
et déplacements sur demande

Rens : Dr Marc STUIT - 04 78 54 91 20  
e-mail : [marc.stuit@wanadoo.fr](mailto:marc.stuit@wanadoo.fr)



[WWW.HYPNOSE-ERICKSONNIENNE.INFO](http://WWW.HYPNOSE-ERICKSONNIENNE.INFO)

**Vous y trouverez une liste de formations officiellement validées**

**par la Fondation Milton H. Erickson de Phoenix Arizona**

**et des thérapeutes spécifiquement formés et supervisés**

**par ces mêmes instituts référents.**



<http://www.hypnose-ericksonienne.info>

## L'avis du psy



### « Dois-je subir mon demi-frère ? »

« Mon père, aujourd'hui décédé, a eu un fils, Marc, d'un premier mariage. Grossier, inculte, il annonce déjà sa venue chez nous (je suis mariée et mère de famille) pour le mois de juin (il vit à La Réunion). Bien que mon mari l'accepte, je redoute sa venue car tous les ans, c'est pareil : il monopolise tout, a tout vu, tout fait. Je mets l'été à m'en remettre. Dois-je subir sa présence comme chaque année ? »

Fanny M. – 13001 Marseille

#### La réponse du psychanalyste

Pas le moins du monde ! Mais on voit bien que vous avez du mal à formuler ce qui vous dérange. On sent, au travers de vos propos, que vous laissez s'aggraver les situations. Il est bien évident que si vous aviez signalé systématiquement à Marc ce qui vous dérange dans ses comportements lorsqu'il est sous votre toit, vous n'en seriez pas à couper les ponts. Ne prenez pas le risque maintenant d'une discorde qui entraînerait de la culpabilité : après tout, il s'agit quand même du fils de votre père. Écrivez-lui puisque vous avez le temps. Rédigez

une lettre qui mettra en exergue vos limites (vous en avez parfaitement le droit). Signalez-lui votre fatigue, votre irritabilité. Prévenez-le déjà d'un seuil d'acceptation que votre santé et votre équilibre ne permettent pas de franchir. S'il comprend, sa venue sera agréable. Par contre, s'il n'est pas décidé à changer, vous verrez qu'il annulera son séjour chez vous...

### « Je ne désire plus ma compagne »

« Cinq ans de vie commune et je ne désire plus du tout Élodie depuis plusieurs mois. Elle ne m'a rien fait et nous n'avons pas de problème particulier. On parle de crise des sept ans mais là, je ne comprends pas... »

Guillaume A. — 69002 Lyon



#### La réponse du psychanalyste

Votre bref compte-rendu de cette lassitude, plus sexuelle qu'affective en apparence, peut orienter dans diverses directions : problème de couple chez vos parents lorsque vous aviez entre 5 et 10 ans, vie commune sans grande originalité, manque de communication... En revanche, c'est votre « je ne comprends pas » qui m'a essentiellement interpellée. C'est comme si vous aviez anticipé cette difficulté au point de faire une analyse de la situation au fur

et à mesure de l'évolution de votre couple. Ce manque de spontanéité a dû fausser beaucoup de vos comportements qui ont pu retentir sur Élodie. Une radioscopie systématique de la vie à deux n'est pas conseillée. Essayez d'envisager l'amour sous un autre angle. Soyez naturel. La comptabilité sentimentale est le pire des fléaux.

Chantal Calatayud, psychanalyste, vous répond.

Vous pouvez adresser votre courrier avec vos nom, prénom et adresse, à :  
Signes & sens magazine - L'avis du psy - 195 allée Louis Montagnat - ZA Chalançon 1 - 84270 VEDENE

# Les courriers différents



handipsy®

Vous présentez un handicap ou une différence. De fait, vous souffrez de n'être pas entendu(e) ou compris(e). Vous n'osez pas poser certaines questions embarrassantes à votre entourage. Vous êtes très jeune, adolescent(e), adulte ou plus âgé(e), cette rubrique est la vôtre.

## « Je suis un clown triste »

À la suite d'une grave chute de moto, il y a 3 ans, j'ai gardé une claudication importante. À 29 ans, ce n'est pas évident tous les jours avec les filles. Comment retrouver ma belle assurance d'antan ? Je suis devenu un clown triste...

Kevin S., 67000 Strasbourg



### La réponse du psychanalyste

Fort heureusement, une personne sûre d'elle ne perd pas cette capacité. Elle sera résiliente quoi qu'il (lui) arrive. Votre accident est encore frais. Plus que la claudication, ce sont des angoisses inconscientes qui doivent vous perturber : vous avez sûrement peur de *tomber*. Or, on *tombe* amoureux... Cette chute qui est maintenant inscrite et cristallisée en vous génère, à votre insu, des peurs. Dans votre cas, une psychothérapie analytique peut vous aider à dépasser vos craintes. Ce n'est que si les résistances ne lâchent pas, que vous pourrez

consulter un psychanalyste qui vous permettra alors d'identifier la racine de votre malaise. L'accident de moto n'aurait été ainsi que le révélateur d'un trouble plus profond. Cependant, vous n'en êtes pas là et souvent quelques séances chez un thérapeute permettent de retrouver ses certitudes. Tout laisse à penser que vous entrez dans ce cas de « figure » : « *Ce n'est pas évident tous les jours* », dites-vous : la porte est *assurément* restée ouverte...

## « Comment trouver du travail malgré ma dentition ? »

Depuis ma plus tendre enfance (j'ai 35 ans), mes dents sont gâtées. J'ai fait des études pour être agent commercial mais tous les entretiens d'embauche échouent à cause de ma dentition affreuse. Que puis-je faire ?

Cyril L., 11000 Carcassonne

### La réponse du psychanalyste

y a

Je présume que vous avez dû consulter tous les dentistes de France et de Navarre car le lien que vous établissez entre votre mauvaise dentition et votre absence de *job* n'est pas très convaincant. Autrement dit, on a l'impression que vous faites une fixation sur votre bouche. De grands orateurs ne nous ont pas uniquement séduits avec un sourire *ultra-bright* et c'est à vous d'identifier vos qualités orales. Il semblerait que vous vous arrêtiez à l'apparence et que vous en oubliez le contenu. Regardez Mimie Mathy : si son sourire et sa dentition sont magiques, son succès mérité prouve qu'il

toujours matière à dépasser ce qui nous gêne. Il suffit de regarder dans la bonne direction en mettant un bon coup de projecteur sur ce que nous aimons en nous. Ce qu'il faut que vous fassiez avant chaque entretien d'embauche. Appréciez-vous particulièrement votre élocution, votre timbre de voix, votre habileté à accueillir l'autre grâce à une parole appropriée... ? Si, véritablement, vous respectez ce type de consignes simples, je ne pense pas que vous restiez longtemps sans emploi. Ou alors, changez de voie !

Chantal Calatayud, psychanalyste, vous répond.

Vous pouvez adresser votre courrier avec vos nom, prénom et adresse, à :  
Signes & sens magazine - Handipsy - 195 allée Louis Montagnat - ZA Chalançon 1 - 84270 VEDENE

disponibles sur **CD**

# Les conférences Psy

## 4 conférences au choix pour **28€** seulement



### Liste des titres à la vente

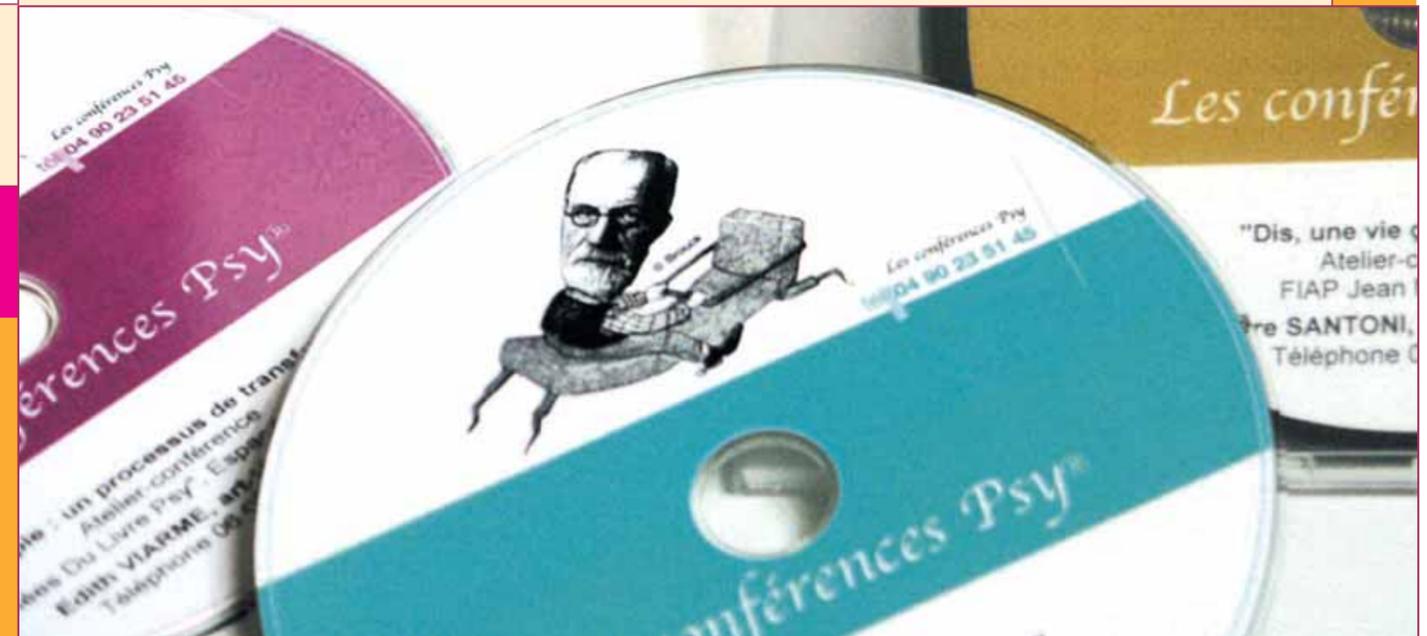
- |  |   |  |
|--|---|--|
| 1 "L'art-thérapie : un processus de transformation"-<br>Edith Viarmé, art-thérapeute   | 18 "Le langage de l'abandon"-<br>Marie Berchoud, docteur en science du langage  | de publication et Xavière Santoni, psychanalyste et psychogénéalogiste   |
| 2 "Dédramatiser la scolarité"-<br>Philippe Eledjam, psychopédagogue  | 19 "Psychogénéalogie et abandon"-<br>Xavière Santoni, pédopsychanalyste, psychogénéalogiste   | 35 "Triompher des vertiges de la séparation"-<br>Michèle GASTAMBIDE, psychanalyste, auteur   |
| 3 "Que nous disent nos enfants ?"-<br>Xavière Santoni, pédopsychanalyste, psychogénéalogiste   | 20 "La psychanalyse à l'écoute de l'abandon"-<br>Chantal Calatayud, psychanalyste, auteur, directrice de publication                        | 36 "Comment ne plus souffrir"-<br>Christophe JACOB, psychothérapeute, écrivain   |
| 4 "Le sens des maux"-<br>Docteur Laurence Pescay, médecin du sport   | 21 "L'I.V.G. : acte manqué ou discours réussi ?"-<br>Chantal Calatayud, psychanalyste, auteur, directrice de publication                    | 37 "Guérir de la nostalgie fusionnelle"-<br>Arouna Lipschitz, docteur ès-lettres, chercheur en psychanalyse, auteur  |
| 5 "Comment sortir de l'échec"-<br>Chantal Calatayud, psychanalyste, auteur, directrice de publication de Psychanalyse Magazine et de Je magazine | 22 "Quand l'I.V.G. se fait contraception"-<br>Docteur Fabienne Sermier, médecin généraliste, homéopathe                                     | 38 "Transmettre la psychanalyse au XXIème siècle"-<br>Jacques André, psychanalyste, écrivain   |
| 6 "Comprendre la psychanalyse"-<br>Chantal Calatayud, psychanalyste, auteur, directrice de publication   | 23 "Dis, une vie ça sert à quoi ?"-<br>Xavière Santoni, pédopsychanalyste, psychogénéalogiste   | 39 "L'enfant, porte-parole des doutes des parents"-<br>Harry Ifergan, psychologue, psychanalyste   |
| 7 "La psychanalyse corporelle : Le corps a-t-il une mémoire des traumatismes de l'enfance ?"-<br>Bernard Montaud, écrivain, kinésithérapeute     | 24 "L'I.V.G., une intervention pas comme les autres"-<br>Docteur Laurence Pescay, médecin du sport  | 40 "Utiliser la ligne du temps pour évoluer"-<br>Jane Turner, psychologue, coach   |
| 8 "Itinéraire d'un médecin pas comme les autres"-<br>Docteur Janine Fontaine, médecin anesthésiste   | 25 "Se libérer du temps généalogique"-<br>Elisabeth Horowitz, psychogénéalogiste  | 41 "Oser s'affirmer"-<br>Marie-France Muller, docteur en psychologie, écrivain   |
| 9 "Monothéisme et psychanalyse"-<br>Maya Malet, psychanalyste et écrivain  | 26 "Apprendre à lire autrement : pour les dyslexiques et les autres"-<br>Nicole Séméria, psychologue scolaire                               | 42 "La psychosomatique chez le nourrisson"-<br>Joyce Ain, psychanalyste, thérapeute parents-bébés  |
| 10 "La sophrologie : une thérapie à médiation corporelle"-<br>Michèle Freud, sophrologue   | 27 "L'ambivalence de la mère : amour, haine"-<br>Michèle Benhaim, psychanalyste et écrivain   | 43 "Les mots du corps"-<br>Michèle Freud, psychothérapeute, sophrologue, auteur  |
| 11 "Graphologie et lien psychanalytique"-<br>Liliane Waymbilum, graphologue  | 28 "La thérapie vocale : l'action thérapeutique de la voix sur le capital santé"-<br>Philippe Barraqué, musicothérapeute et musicologue     | 44 "Réparation, résilience et pardon"-<br>Maryse Vaillant, psychologue clinicienne, écrivain   |
| 12 "Les jeux du pouvoir et du désir à l'école"-<br>Béatrice Mabilon-Bonfils et Laurent Saadoun, politologues                                     | 29 "L'enfant et l'écriture : une réparation singulière"-<br>Joël Clerget, psychanalyste   | 45 "La psychanalyse dans tous ses états"-<br>Chantal Calatayud, psychanalyste, auteur, directrice de publication   |
| 13 "Les parents, l'ado et le cannabis"-<br>Pascal Hachet, psychologue  | 30 "L'Amour et couple font-ils bon ménage ?"-<br>Isabelle Pignolet de Fresnes, psychothérapeute, formatrice et consultante en communication | 46 "La fonction du père"-<br>Christiane Olivier, psychanalyste, écrivain   |
| 14 "Accompagnement pour mourir vivant"-<br>Lydia Muller, psychologue-psychothérapeute  | 31 "Accueillir la dépression : la culpabilité de l'innocent"-<br>Moussa Nabati, docteur en psychologie, psychanalyste                       | 47 "Comprendre nos tabous pour mieux les dépasser"-<br>Chantal Calatayud, psychanalyste, Xavière Santoni, psychanalyste, Docteur André Chérasse, gynécologue-obstétricien                        |
| 15 "Psychanalyse et violence : la violence commence-t-elle au berceau ?"-<br>Christiane Olivier, psychanalyste et écrivain                       | 32 "La créativité dans le langage des dyslexiques"-<br>Béatrice Sauvageot, orthophoniste, musicienne et compositrice                        | 48 "L'euthanasie en questions"-<br>Chantal Calatayud, psychanalyste, Docteur André Chérasse, gynécologue-obstétricien, Docteur Laurence Pescay, médecin du sport, Xavière Santoni, psychanalyste |
| 16 "Le sens de la maladie d'amour"-<br>Docteur Laurence Pescay, médecin du sport   | 33 "Le bonheur passe-t-il par la maîtrise des émotions ?"-<br>Florence Rollet, auteur et coach en entreprise                                | 49 "Aider l'enfant à grandir"-<br>Muriel Mazet, psychologue clinicienne, psychothérapeute, écrivain  |
| 17 "La psychanalyse à l'écoute de soi"-<br>Chantal Calatayud, psychanalyste, auteur, directrice de publication                                   | 34 "Inconscient et destin, un couple légitime ?"-<br>Chantal Calatayud, psychanalyste, auteur, directrice                                   | 50 "Faire du stress son ami"-<br>Michèle Freud, psychothérapeute, sophrologue, auteur  |

Commandez directement par internet

en cliquant ici 

<http://www.signesetsens.com/catalog/index.php?cPath=34&osCsid=f1ba3bf7aa2fc2ab18133292c0ff23>

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 53 "Le nouvel accouchement. La méthode du Docteur Reynes"<br>Hugues Reynes, gynécologue, obstétricien, écrivain | 56 "Ne plus se laisser manipuler par les autres"<br>Bernard Raquin, psychothérapeute, formateur, écrivain | 59 "Somatiser ça sert à quoi ?"<br>Marie Borrel, journaliste spécialisée, auteur              |
| 54 "De la solitude à la résilience"<br>Sylvie Tenenbaum, psychothérapeute                                       | 57 "L'affirmation de soi dans le respect d'autrui"<br>Thierry Tourneise, psychothérapeute, formateur      | 60 "Comment libérer l'enfant de ses angoisses ?"<br>Jean-Claude Snyders, enseignant, écrivain |
| 55 "Sortir de la dépression"<br>Docteur Laurence Pescay, médecin du sport                                       | 58 "Le couple, mode d'emploi"<br>Yvon Dallaire, psychologue, sexologue, conférencier, auteur              | 61 "La sexualité féminine aujourd'hui"<br>Julia Kristeva, psychanalyste, écrivain             |



Conformément à la loi "informatique et libertés", vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations vous concernant

## Bulletin de commande

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_ E. Mail : \_\_\_\_\_

Je commande le (les) enregistrements N°: \_\_\_\_\_ au prix de **9 €** l'unité, ( ou **7 €** à partir de 4 ) \_\_\_\_\_ X **9 €** ou ( **7 €** ) = \_\_\_\_\_

Je commande la collection complète de **61 enregistrements au prix de 425 €** ( au lieu de 549 € )

Mode de paiement :  chèque à l'ordre de "Psychanalyse Magazine"

CB N° \_\_\_\_\_ DATE DE VALIDITÉ \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_

Bulletin à renvoyer accompagné de votre règlement à :  
**Psychanalyse Magazine - 195 allée Louis Montagnat - ZA Chalançon 1 - 84270 VEDÈNE**





## Je fais comment quand il refuse de manger ?

Quelle mère n'a pas été angoissée devant son enfant qui refuse de s'alimenter ? Les questions alarmistes se bousculent vite. Elle hésite alors entre l'école de Madame Dolto qui rassure (un enfant ne se laisse jamais mourir de faim) et une imagination négative qui met en place les pires scénarios catastrophes : on voit déjà le cher héritier entre les mains expertes de médecins diagnostiquant une maladie fatale. Comment donc rester calme et ne pas partir dans des directions inappropriées, tout en restant vigilant(e) ?



### Analyser la situation

#### 1) Observer

> Quel que soit l'âge de l'enfant, il est indispensable de réfléchir aux changements qui ont pu se produire dans la famille récemment : déménagement, nouveau nounou, fratrie qui s'est agrandie, modifications professionnelles, décès d'un proche...

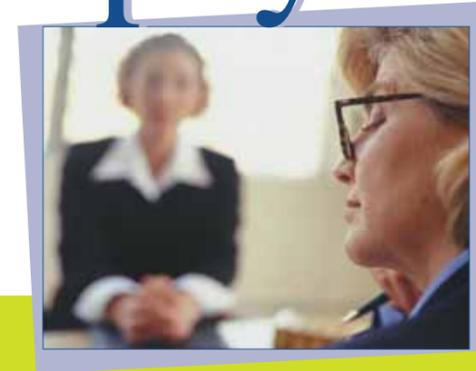
#### 2) Dédramatiser

> Pour apaiser ses propres angoisses maternelles devant le refus de tout met préparé avec amour, évitez surtout de prendre l'avis de l'entourage. Chacun va donner son analyse des faits en utilisant des exemples décalés (souvent d'une autre époque). Une fois que vous aurez veillé aux vérifications de base (fièvre, rhume, poussée dentaire, etc.), centrez-vous sur vous et imaginez vos attitudes lorsque vous n'avez pas faim. La tension tombe tout de suite car on réalise alors que notre corps nous appartient et qu'il a le droit de se mettre au repos quelques heures...

#### 3) Participer

> Le meilleur remède lorsque l'enfant s'oppose à la nourriture est de remplacer la « becquée » par le... jeu ! Ça vous surprend ? Et pourtant... Tout bambin cherche à un moment ou à un autre à prendre le pouvoir sur sa mère. Un peu comme s'il voulait inconsciemment la mettre en échec. Il tente d'exprimer une sorte de domination sur elle pour la punir de tout ce qu'il fantasme ne pas avoir obtenu précédemment. Il déguise son « objet d'amour » en mauvaise mère. Pour casser ce schéma calmement, ne montrez surtout pas à votre enfant qu'il a touché sa cible. Jouez avec lui pendant le temps du repas qui lui était destiné, amusez-vous, riez : il en sera bouche bée !

# Les annonces psys



Rejoignez le répertoire des psys

et

bénéficiez  
de votre remise  
« annonces psy »

en contactant dès maintenant Philippe

au 04 90 23 51 45 ou 06 18 34 29 84

et dites « annonces psy » !

#### LES AVANTAGES

Signes & sens magazine

**V**ous êtes psychanalyste, psychothérapeute, art-thérapeute, vous dirigez un centre de formation psy, vous désirez rejoindre le répertoire des psys dans Signes & sens magazine et annoncer dans nos colonnes, vous bénéficierez alors, dès la première annonce et à chaque reconduction de votre espace publicitaire, d'une **remise confraternelle**. Par ailleurs, Signes & sens magazine étant bimestriel, votre annonce publicitaire est **accessible à des milliers de lecteurs pendant 2 mois, ce qui vous fait économiser 50%** sur le tarif de votre annonce ramené au mois.

< Magazine téléchargeable gratuitement sur le web pendant les 2 mois de la parution du numéro en cours (sur notre site [www.signesetsens.com](http://www.signesetsens.com) et sur des portails leaders francophones mondiaux, tels que [www.psychoresources.com](http://www.psychoresources.com), [www.biovert.com](http://www.biovert.com), [www.medecines-douces.com](http://www.medecines-douces.com), [www.optionsante.com](http://www.optionsante.com), etc).

## Communiqué

Tous les effets bénéfiques, préventifs et curatifs des rayons I. R. sont des conséquences directes, par thermorégulation, de la vasodilatation et de la détoxification du corps en profondeur. Ce rayonnement est sain, fiable et efficace.



# Pour une meilleure condition physique générale la cabine santé

**A**vec ses principes issus des thérapies asiatiques, la cabine à I.R. permet des résultats surprenants sur l'ensemble du corps humain.

L'élimination de l'eau, des métaux lourds et des toxines de notre corps, permet un renforcement de nos défenses immunitaires, une récupération de notre tonus et de notre vitalité. La vascularisation sanguine est améliorée et le fonctionnement cardiovasculaire de meilleure qualité, notamment sur le plan de la tension artérielle. La chaleur agréable

apporte bien-être, détente musculaire et apaisement.

Son effet *antidouleur*, lors d'affections comme les névralgies, les lombagos, les douleurs musculaires, les tendinites mais aussi dans l'arthrose et l'arthrite, est reconnue.

Idéal pour purifier la peau, le rayonnement I. R. lui redonne un teint lumineux, et peut être utilisé pour différents types de problèmes cutanés : acné, eczéma, brûlures superficielles. Il améliore, de plus, l'aspect des cicatrices chéloïdes.

Côté ligne, une séance normale dans

une cabine MP SANTE dure 30 minutes et nous assure de brûler jusqu'à 500 calories. Les personnes entraînées vont rester jusqu'à 45 minutes en cabine, avec une consommation de 1000 calories ! Sur le plan esthétique, ce traitement en profondeur ouvre les pores, élimine les tissus adipeux superflus et réduit la cellulite.

### Une cabine en cèdre

Les rayons I.R. utilisés dans les cabines en cèdre sont un subtil mélange d'ondes, moyennes et longues, invisibles à l'œil



Modèle Sharada

*Le rayonnement I. R. ne présente aucun danger et n'a rien à voir avec des formes de rayonnement dangereux comme le rayonnement UV-B. Il s'agit au contraire d'un rayonnement électromagnétique salutaire qui est déjà utilisé depuis des dizaines d'années en médecine.*

*« L'élimination de l'eau, des métaux lourds et des toxines de notre corps, permet un renforcement de nos défenses immunitaires »*

nu. Ils ne réchauffent pas l'air ambiant mais seulement les objets qu'ils rencontrent. Le cèdre est le matériau qui convient le mieux pour une cabine. Bois, de senteur agréable, celui-ci présente des propriétés désinfectantes, expectorantes et réfléchit parfaitement les ondes. Avec ce système, la transpiration est 2 à 3 fois plus importante que dans un sauna traditionnel et les effets thérapeutiques beaucoup plus performants, à des températures bien moins élevées.

Des séances régulières sont conseillées.

Nos cabines, garanties 10 ans, sont fabriquées depuis 25 ans. Leurs qualités ont permis une homologation en Suisse, Allemagne, Canada, Etats-Unis, C.E., etc.. (Modèles de 1 à 5 pers.).

### Très économique (à partir de 1350w)

Quelques uns des témoignages d'utilisateurs de cabines santé :

*« Étant urgentiste et travaillant la nuit, les douleurs lombaires, articulaires, le stress et la fatigue s'accroissent vite. Depuis que j'utilise la cabine, ces différents points se sont vraiment améliorés, pour ne pas dire totalement gommés. Et je finis mes nuits vraiment en forme. »*

**Docteur MALZAC, Paris (75)**

*« Chaleur beaucoup plus supportable que le sauna. Transpiration très abondante, détente, action antalgique sur les courbatures et les manifestations douloureuses de l'arthrose sont les qualités majeures de ce produit. Mes patients qui ont essayé, reviennent tous et la rentabilité s'avère intéressante. »*

**Mr TOURNAFOND, kinésithérapeute DE, (+ de 40 ans d'expérience), gérant de salle de forme, Bernay (27)**

*« C'est un vrai régulateur de tension... l'impression d'un nettoyage très profond et pour ce qui est des douleurs, elles s'atténuent. »*

**Mr & Mme MERLOT, Baillargues (34)**

**Une séance pour 2 personnes vous est offerte sur simple demande**

Pour tout renseignement ou toute demande de documentation gratuite et complète :

SARL MP - 4 rue Gabriel Péri - 34200 Sète

Tél : 04 67 43 11 92 / 06 11 51 14 99 -

E-mail : [contact@mpsante.fr](mailto:contact@mpsante.fr)



**0 467 431 192**

<http://www.mpsante.fr/fr/index.asp>

### Imagine...

Nos parents, nos enseignants, nos amis parfois, notre vie professionnelle souvent, nous ont poussé à imaginer. Et ça, c'est un vrai cadeau car, on l'aura tous remarqué, imaginer c'est déjà enclencher un système très positif. Effectivement, on se fait moins de films catastrophes que de scénarios « Amour, gloire et beauté ». En plus, l'imagination est toujours au service de l'intuition. Rien que du bonheur me direz-vous. Et ce, d'autant plus qu'il y va de notre prévention. Donc de notre protection. Vivre ainsi revient à choisir d'assurer notre bel avenir. Vous n'en êtes pas convaincu(e) ? Faites un tout petit effort. Imaginez que votre conjoint

est le plus affectueux des conjoints, que votre employeur est le plus gentil des employeurs, que vos parents sont les plus accueillants des parents, que vos enfants sont les plus respectueux des enfants... Imaginez encore et encore et encore... Vous allez vous sentir bien, de mieux en mieux car c'est tout simplement de votre face cachée dont il est question ici. De celle qui ne demande qu'à émerger. Imaginez qu'elle jaillisse... Vous vous aimez ainsi ? Alors, continuez... en toute sérénité...



Isabelle Mollard

► Peut-on confier les décisions politiques à l'astrologie ?

► Numérologie  
Votre chiffre perso et vous

► Nous sommes tous des voyants !

► Votre psycho-portrait  
pour les deux mois à venir

► Le paranormal analysé

► Votre horoscope psy

## Peut-on confier les décisions politiques à l'astrologie ?

Il y a quelques années eût lieu en France une vaste polémique concernant une astrologue fortement médiatisée. Celle-ci soutint, à la Sorbonne, une thèse en sociologie intitulée « Situation épistémologique de l'astrologie à travers l'ambivalence fascination-rejet dans les sociétés postmodernes ». Auteur d'un grand nombre d'ouvrages, elle dit avoir conseillé les plus puissants (notamment François Mitterrand).

### L'ASTROLOGIE VOUS PASSIONNE...

Suivez les cours par correspondance et sur internet

de Bernard Besançon et Catherine Aubier  
Maison 9 - 17 rue Vaneau - 75007 Paris

Tél : 01 47 05 78 99

01 34 76 38 84

[www.maison9.org](http://www.maison9.org)



à lire :

« Les gestes des politiques »,  
Joseph Messinger,  
Flammarion, 429 p., 15€

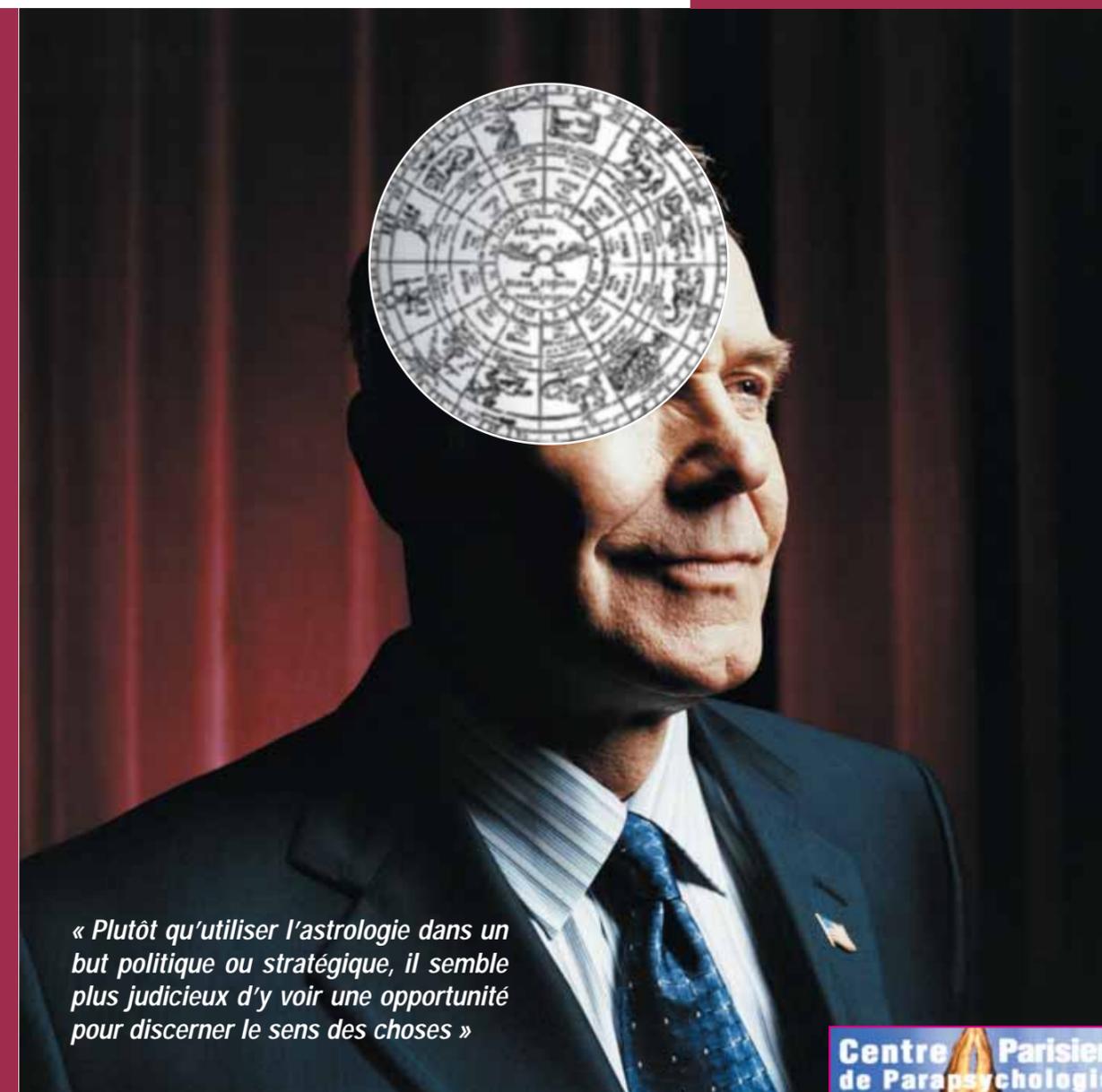
Depuis ses origines mésopotamiennes, l'astrologie a toujours côtoyé les grands de ce monde. Les empereurs romains avaient leur astrologue. Si celui-ci se trompait dans leurs prédictions, il était éliminé physiquement. Au Moyen Âge, le Seigneur s'entourait également de spécialistes de cette discipline. Le célèbre Nostradamus était l'un des astrologues attirés de Catherine de Médicis. Elle le fera d'ailleurs nommer médecin et conseiller du roi Charles IX en 1564. Plus récemment, Richard Nixon, Ronald Reagan, Hassan II, ont fait appel aux « lumières » d'un astrologue, sans compter ceux qui n'en parlent pas... Mais n'y a-t-il pas un risque à se laisser gouverner par les astres ?

### L'astrologie ou l'art de l'interprétation

Céline Legorgeu, astrologue, est très claire : *Pour ma part, je ne crois pas que les astres « influencent » les Hommes. La planète Mars est la planète Mars [planète située à 228 millions de km du soleil. Température au sol variant entre -50° et +20°*

*centigrade, couverte d'oxyde de fer, ce qui lui donne sa couleur rouge, ...]. Et d'influencer les Hommes, elle n'en a cure. C'est avant tout l'Homme qui s'est choisi Mars comme Dieu de la Guerre et qui a élaboré toute une symbolique autour du rouge, du sang, du désir, de l'adversité et de la guerre. C'est l'astrologue, mais avant tout l'Homme qui a choisi ces symboles comme porte-paroles. L'astrologie ne repose pas sur une relation physique de cause à effet. Je dirais qu'elle repose sur une relation triangulaire où les deux faces d'une même réalité, l'une cosmique, l'autre terrestre, renvoient à une troisième qui est sa signification. Dans cette acceptation, l'astrologie est un art d'interpréter les symboles...*

Ainsi, plutôt qu'utiliser l'astrologie dans un but politique ou stratégique, il semble plus judicieux d'y voir une opportunité pour discerner le sens des choses. Céline Legorgeu poursuit d'ailleurs : *Si j'admets que le Mars de votre ciel symbolise vos qualités martiales terrestres, je suis bien obligée d'admettre une certaine part de déterminisme. L'enjeu n'est pas de*



« Plutôt qu'utiliser l'astrologie dans un but politique ou stratégique, il semble plus judicieux d'y voir une opportunité pour discerner le sens des choses »



### CABINET LUMIERASTRALE

[www.lumierastrale.com](http://www.lumierastrale.com)

"L'avenir est mon centre d'intérêt puisque nous y passerons toute notre vie".

**Cabinet conseil en astrologie,  
tarologie, astropsychologie**

Consultations en cabinet, par tél ou par écrit sur RDV.  
Centre de formation en astrologie occidentale prévisionnelle.

Muriel Dumont-Quilichini

tél : 04 91 48 37 98 - 06 10 56 14 16

email : [lumierastrale@wanadoo.fr](mailto:lumierastrale@wanadoo.fr)

"prévoir l'avenir, c'est devenir l'architecte de sa destinée".



Vu à la TV  
[www.parapsy.fr](http://www.parapsy.fr)

vous enfermer dans un carcan mais d'essayer de vous faire ressentir ce que vous êtes essentiellement. En définitive, c'est à vous qu'il appartient de faire bon usage de l'interprétation que je vous donne...

#### Le bon sens de rigueur

Le célèbre astrologue américain Dane Rudhyar disait : *L'astrologie ne peut induire un comportement malsain. L'horoscope ne doit pas servir à prédire l'avenir mais à offrir un guide pour la pleine réalisation des potentialités...* Comme toute chose, c'est l'usage qui en est fait qui peut poser problème. La pratique de l'astrologie, qui n'est pas une science, n'est pas plus dangereuse que la radio activité qui, si elle a servi l'humanité, a pu aussi la desservir. Tout dépend du bon sens de l'utilisateur. Et nous en revenons toujours à l'importance de l'éthique du praticien et du politique. L'astrologie doit être considérée comme un outil possible et non comme une fin en soi. En faire une science absolue et exacte reviendrait à nier une certaine liberté au profit d'un déterminisme invalidant. Samuel Djian-Gutenberg, qui a laissé de côté sa formation en sciences politiques pour se lancer dans l'astrologie, explique : *Je ne travaille pas sur une astrologie déterministe, événementielle. Pour moi, l'astrologie permet surtout de faire un travail de développement personnel et de connaissance de soi. On apprend à savoir qui on est et on participe au processus d'évolution personnelle...*

#### Prendre la bonne décision

Dans *l'Homme à la découverte de son âme*, le psychologue analytique Carl Gustav Jung écrit : *Nous sommes nés à un moment donné, en un lieu donné, et nous avons, comme les crûs célèbres, les qualités de l'an et de la saison qui nous ont vu naître. L'astrologie ne prétend pas davantage.* Aussi, les décisions politiques qui peuvent être prises après une consultation astrologique reflèteront une prise de conscience d'un contexte spatio-temporel, selon une grille de lecture spécifique qui ne reste qu'une grille de lecture. À chaque responsable politique de faire preuve de tout le discernement et l'humanisme qu'on est en droit d'attendre d'un tel personnage. Le recours à l'astrologie peut être envisageable dans la mesure où elle sert l'humanité et où ses praticiens n'en deviennent pas des donneurs de leçons et des gourous. S'il y avait une recette, avec ou sans conseiller astrologique pour que le monde aille mieux, cela se saurait. Quoi qu'il en soit, le devoir de nos gouvernants sera toujours de prendre les bonnes décisions au bon moment pour le bien du plus grand nombre. Qu'importe donc que ceux-ci prennent conseil auprès d'un énarque ou d'un astrologue, s'ils sont en adéquation avec la définition de la politique au sens noble du terme, c'est-à-dire *une organisation méthodique, théorique et éventuellement pratique, des actions d'un gouvernement au pouvoir, sur des*

### Calculez et découvrez votre karma professionnel

Vous connaissez toujours les mêmes aléas dans le domaine social : agressivité des collègues de bureau, salaire pingre, mépris ? Ces compulsions n'ont rien d'étonnant selon Alice Adler, bouddhiste : effectivement, le binôme bien/mal est à l'œuvre en fonction des préjugés portés à autrui dans une autre vie. Selon elle, la dimension actuelle dans laquelle nous évoluons est à notre disposition pour corriger nos erreurs « passées ».

Les loisirs numériques	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
L'éloge du non-dit	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
L'indulgence avec vous	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
La superstition : un défaut	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Se faire tatouer	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Besoin de personne	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Le bateau mieux que l'avion	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Rêver d'hier	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Ça vaut la peine de vivre	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Changer de boulot tous les 10 ans	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Le malheur n'existe pas	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
L'intuition plutôt que l'instinct	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non

#### + de oui

> Ici et maintenant, vous est demandé de quitter cette propension que vous avez à imaginer que les autres ont la clé. Vous trouverez la bonne porte une fois que vous accepterez que toute activité se pérennise à la faveur d'une efficacité à *booster* le quotidien.

#### Autant de oui que de non

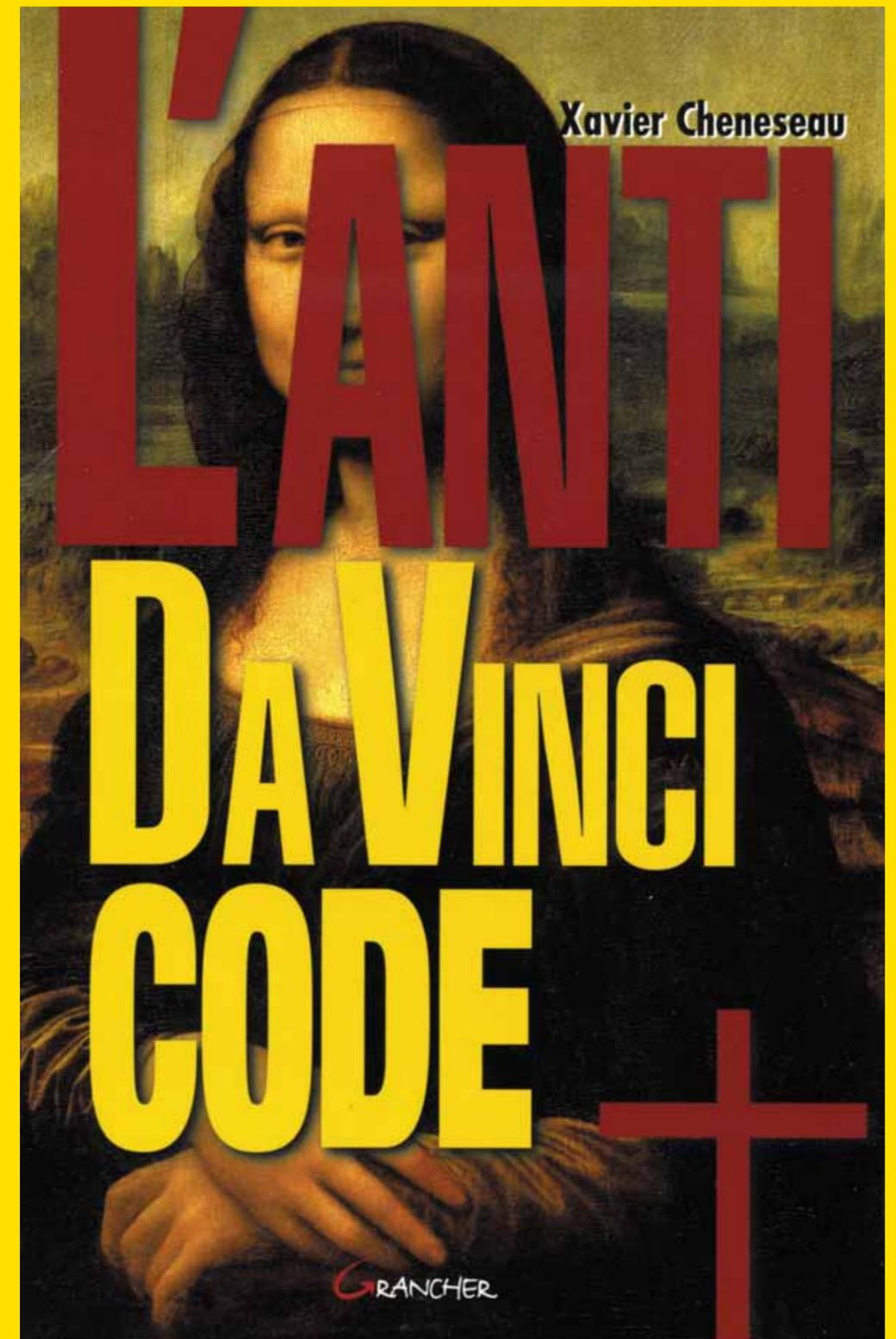
> Votre karma professionnel repose sur la nécessité, pour vous, d'évoluer dans des structures modestes : vous y ferez de l'excellent travail. Oubliez les multinationales, sans regret.

#### + de non

> Bien terrien en ce début de XXIème siècle, vous connaissez la stabilité depuis que vous avez compris que votre environnement professionnel doit contribuer à l'équilibre de la planète. Autrement dit, il s'agira toujours de travailler dans les domaines qui contribuent au respect santé/bien être.

*bases conceptuelles définies et finalisées, en vue de maintenir l'équilibre social nécessaire au développement optimal et à la cohérence d'un ensemble territorial et de sa population, ainsi qu'à l'évolution de leurs rapports avec d'autres ensembles gouvernés...* ■

Roland Lassus



# Numérologie

## votre chiffre perso et vous

par Aline Girard

Pour connaître votre chiffre, il vous suffit d'additionner vos jour et mois de naissance, puis d'ajouter 9 pour l'année 2007.

Pour exemple, si vous êtes né(e) le 1/2 → 1 + 2 + 9 = 12 = 1 + 2 = 3.

Votre chiffre est donc 3. Reportez-vous maintenant à ce chiffre 3 pour en savoir un peu plus sur vous, ici et maintenant !

**1** – Vous éprouvez beaucoup moins le besoin de vérifier et de faire vérifier votre travail et vos décisions. Vous commencez même à adopter le dicton essentiel qui consiste à penser qu'on n'est jamais aussi bien servi que par soi-même. D'ailleurs vous l'appliquerez de plus en plus.

**2** – Envie de lecture *psy* ? C'est une certitude... Pas fatalement des ouvrages spécialisés. Certains bons romans feront l'affaire. Vous ne triez pas. Votre légèreté vous réussit.

**3** – Tout est bon pour vous. Même les frustrations. Vous voyez de l'amitié, de la convivialité en tout. Vous rayonnez. On a décidément le désir d'en faire autant ! Grâce à vous ?

**4** – Encore un petit peu d'humeur instable mais les différences se gomment vite. Ce qui vous agace encore ce sont les vantards. Sauf que vous avez pris l'habitude de les éviter. On vous comprend.

**5** – Tout laissait penser que votre rigidité et votre moi d'obligation allaient lâcher. Ça résiste un peu tout de même. Pourtant, vous semblez prendre conscience que vous n'êtes pas le Sauveur ! Vous parviendrez de toute façon à (faire) respecter vos saines limites.

**6** – Vous êtes tombé(e) dans le piège du trop de copinage. Vous en sortez actuellement avec quelques blessures. Mais la cicatrisation est en marche. Un petit coup de pouce ? Méditez, lisez, révissez les Écritures Saintes ou, si vous préférez, optez pour la pensée positive.

**7** – Belles ouvertures. Belles rencontres en perspective. Ce qui ne doit pas exclure la prudence. Vous connaissez vos failles et autres fragilités : ne vous emballez pas trop vite. La tempérance sera salutaire. Mais vous ne l'oublierez pas.

**8** – Vous avez compris que la séduction finit par jouer des tours. D'abord, cette attitude requiert beaucoup trop d'énergie. Ensuite, chacun a ses critères propres. Autrement formulé, restez vous-même. C'est ce que vous vous êtes promis ? Alors, c'est parfait !

**9** – Cette période est propice à l'humanitaire, au bénévolat. Vous mettez en acte vos élans altruistes et obtiendrez des résultats encourageants. Vous avez du reste posé la première pierre : les autres seront légères...

Quel est votre chemin de vie ?

Étude numérologique  
Conseils et prédictions  
Logiciel et dictionnaire  
de numérologie

 [www.numeyoga.com](http://www.numeyoga.com)

# Karen,

## une numérologue à votre écoute

*Un problème, une difficulté, une décision à prendre ?  
Communiquez à Karen vos prénom(s), nom et date de naissance. Les lettres, ayant leur correspondance numérique, parlent et donnent les bonnes pistes à suivre.*



**Quelques exemples** (pour des raisons de secret professionnel, les identités ne sont pas précisées).

### « Comment faire le bon choix ? »

*« Le 27 novembre dernier, je vous avais posé une question à laquelle vous aviez répondu que vous pensiez que l'un des deux hommes dont je vous avais parlé ferait un bout de chemin avec moi. Qu'en est-il au sujet de mon « ex » qui m'a relancée et que je n'arrive pas à chasser de ma mémoire mais qui, maintenant, a peur ? C'est vrai que mes sentiments pour lui sont forts. Cependant, la relation est difficile. Lequel des deux choisir ? Comment faire le bon choix ? »*

**Date de naissance : 29.01.1968**

**Nombre expression : 6**

**Nombre actif : 5**

**Nombre héréditaire : 1**

**Chemin de vie : 9**

**Année personnelle : 3**

### La réponse de Karen

À force de courir deux lièvres à la fois, vous risquez effectivement de passer à côté d'un bonheur simple et tranquille... Votre « ex » appartient déjà à votre passé. À vous de voir si votre cœur bat vraiment pour l'un des deux... Sans vouloir heurter vos sentiments, il me semble que vous êtes flattée par toute cette attention. Faites preuve de prudence car les gens ne changent pas facilement et les problèmes demeurent. D'autant que votre étude numérolo-

gique objective que l'homme de votre vie n'a rien à voir avec ces deux-là...

### « Aurais-je un changement professionnel cette année ? »

*« Je désire savoir si cette année 2007 m'apportera un changement professionnel, que ce soit au sein de l'entreprise dans laquelle j'exerce ou ailleurs. Je souhaite pouvoir obtenir un poste qui corresponde davantage à mes connaissances acquises durant ces dernières années en formation continue... »*

**Date naissance : 20.03.1973**

**Nombre expression : 1**

**Nombre actif : 8**

**Nombre héréditaire : 7**

**Chemin de vie : 7**

**Année personnelle : 5**

### La réponse de Karen

Je comprends votre impatience mais c'est vous qui avez pris du retard pendant vos années scolaires. Cette année est une super année, pleine de rebondissements et de surprises mais ne croyez pas que le poste de directeur en chef vous revienne. Pour ça, il faudra attendre encore 2 à 3 ans. Par contre, vous allez pouvoir faire des connaissances qui vous aideront dans les années à venir et vous montreront de quoi vous êtes capable. De plus, votre vie privée prend une belle place. Profitez-en !

 [www.karen-numerologie.com](http://www.karen-numerologie.com)

[www.abcnnumerologie.com](http://www.abcnnumerologie.com)

Tél : 00 41 79 26 34 341

# Nous sommes tous des voyants !

Anticiper, pronostiquer, deviner, autant d'actes que nous pratiquons tous. Le fait que nous voyons souvent juste prouve bien que nous avons en nous des compétences de visionnaire. Les voyants professionnels parlent de « flash », de prémonitions, facultés qu'ils ont choisi de travailler et d'affiner pour le plus grand bien d'autrui. L'important est donc d'utiliser ce potentiel en terme d'évolution positive.

La voyance n'est pas à envisager comme un pouvoir mystérieux que seuls quelques élus possèderaient mais, au contraire, comme un talent caché qu'il suffit de déterrer. Le mot voyance contient le verbe voir. L'expression ne pas voir plus loin que le bout de son nez exprime bien le fait que nous nous retrouvons parfois dans des situations désagréables, faute d'avoir pris en compte les signes avant-coureurs. Nous avons en effet parfois préféré faire l'autruche plutôt que passer à l'acte au moment opportun. Négliger d'entretenir son véhicule lorsque quelque voyant rouge du tableau de bord s'allume nous conduit irrémédiablement à la panne. L'exemple peut paraître anodin. Pourtant, les signes de la dérive sont souvent visibles bien avant le clash final. Ainsi, Gérard voyait bien que son couple n'allait pas si bien que ça malgré les apparences : Nous n'avions plus de vie sexuelle depuis longtemps. Je n'ai donc pas été étonné lorsque Éliisa a demandé le divorce. Cependant, j'ai mis longtemps à ouvrir les yeux sur la douloureuse réalité et encore plus de temps

pour en faire quelque chose. Un bon voyant n'est pas celui qui devine juste mais plutôt celui qui, ayant vu, est capable de prendre en compte le signe pour que son consultant évolue positivement, quel que soit le flash.

## Une communication d'inconscient à inconscient

Les psychanalystes nomment volontiers « communication d'inconscient à inconscient » certains phénomènes singuliers de la psyché qui, par essence, échappent à « l'objectivité » requise dans les sciences exactes, explique le psychiatre et psychanalyste Édouard Collot\*. Nous ne sommes pas des machines, même sophistiquées, nous sommes doués d'une particularité inouïe : l'affectivité et tout ce qu'elle implique... Les « flashes » que tout un chacun peut avoir concernant un être cher en difficulté, en état de mort imminente, les intuitions fulgurantes ou ténues qui façonnent notre vie au quotidien sont de riches moyens de développement personnel... Développer notre intuition peut nous aider à vivre plus inten-

**Marceline**  
Médium de naissance

Arts divinatoires & voyance pure

Classée parmi les meilleurs voyants dans le ★ Guide ★ des étoiles

Consulte personnellement  
01 45 57 95 74 de 9h à 23h  
58€ la consultation 40 mn  
CB sécurisée - Ch à réception  
Sur Rendez-vous 70€ PARIS XV

Voyance

« Un bon voyant est celui qui, ayant vu, est capable de prendre en compte le signe pour que son consultant évolue positivement, quel que soit le flash »

PUBLI-REDAC

**Solange de la Roque d'Anthéron®**

**Clairvoyante. Un don, une vocation réelle**

Bravo à nouveau un grand succès pour ses prédictions écrites le 17 novembre 2004 dans une revue. En effet, selon, le texte édité dans cette revue, Solange avait prévu la libération des otages : Georges Malbrunot et Christian Chesnot pour la fin 2004. Et de même le remplacement de Jean-Pierre Raffarin par Dominique de Villepin au printemps 2005. Avait prédit fin 2005 la défaite de Silvio-Berlusconi en Italie. L'éruption d'un volcan Indonésien et la fin d'El Zarkaoui.

**Une aide précieuse :**

A tous, elle apporte une aide précieuse, les empêchant de se fourvoyer dans les voies sans issue. Ses consultations par téléphone ont l'avantage d'être de la voyance de haut niveau avec le respect de la personnalité et de votre anonymat. Elle vous parlera de votre passé, vous donne des dates, cite des prénoms, des lieux. Elle vous parlera des gens qui vous touchent de près : amis, famille, enfants (des dates de naissance, professions...) et cela sans effort apparent.

« La franchise et l'honnêteté sont des valeurs essentielles pour moi. L'amour aussi. J'ai un don et je dois le mettre au service des autres. »

Je ne pratique pas de travaux occultes ! Travaille seule

ne reçoit pas **Tél. : 04 94 52 27 62** membre de l'INAD

Mon nom est déposé et protégé à l'INPI. Je n'envoie aucune publicité de mon activité professionnelle, que ce soit par la poste ou par téléphone...

**Pratique la voyance sur photos et sur écriture**  
www.solangedelaroquedantheron.com

**Prédictions les plus marquantes écrites et réalisées, vérifiables dans les revues de 2003 à 1998 :**

- L'Irak se plie à la résolution de l'ONU. Pas de Force multinationale. Uniquement des frappes militaires des Américains et Britanniques.
- L'avènement d'une catastrophe écologique survenant dans l'océan Atlantique à proximité des côtes françaises.
- La ville de Toulon plébiscite son nouveau maire : Hubert Falco.
- Accident à l'usine A.Z.F. (confirmé)
- La libération du journaliste Michel Peyrat, pour novembre 2001.
- La réélection de Jacques Chirac
- Un poste ministériel pour Michelle Alliot Marie.
- Eruption d'un volcan en Italie (2000).
- La non-destination et la poursuite du mandat de Bill Clinton jusqu'à son terme (1999).
- Le traité de paix signé pour le Moyen-Orient ne tiendra pas.
- Coup d'état en Haïti.
- Mariage du Prince Charles

**Réalisé aussi en 2004 :**

- La défaite de José Maria Aznar.
- La baisse de la délinquance en France.
- La flambée de l'immobilier.
- Toutes ces prédictions publiées dans la presse sont vérifiables.

**CABINET J.B.d'HERA PARAPSY**  
Et son équipe de voyants

04.90.37.14.09  
06.63.94.62.18

15 Avenue Jean Duranton  
de Magny -84550 MORNAS

7j/7 et 24 h/24  
Voyance sans CB  
08.92.23.13.06  
01.44.88.39.78

CHAT VOYANCE envoyez HERA par SMS au  
63536 (0,35 euros par caract + prix du sms)  
J.B.d'HERA est l'auteur du livre "L'Esprit Poète" ed BENEVENT  
www.jbdheravoyance.com

[www.jbdheravoyance.com/](http://www.jbdheravoyance.com/)

sément. Le psychologue analytique Carl Gustav Jung, quant à lui, parle de *synchronicité*. Ne nous est-il jamais arrivé de recevoir un appel téléphonique d'une personne à laquelle on était justement en train de penser ? Jung illustre le concept de synchronicité par le très célèbre exemple du scarabée d'or : alors qu'une de ses patientes en analyse lui racontait un de ses rêves et prononçait le mot scarabée d'or, un scarabée d'or s'écrasait sur la vitre de son cabinet, les troublant tous deux. Cette « coïncidence fortuite » allait permettre de relancer la thérapie stagnante de sa patiente... Tout psychanalyste sait bien, comme le dit la psychanalyste et didacticienne Chantal Calatayud, que *le dessin d'enfant, par exemple, est l'expression réelle d'un inconscient visionnaire*. L'interprétation du praticien ne peut se faire que s'il a cette certitude. Le travail sur soi, quelque forme qu'il prenne, consistera à rendre conscient cette faculté inhérente à chaque individu.

**Bonne consultation !**

Consulter un voyant, oui mais... nous dit Liliane, voyante connue et reconnue : *Pas question d'aller voir n'importe qui, ajoute-t-elle. Alors, qu'est-ce au juste qu'un « bon » professionnel dans ce secteur autant décrié que magnifié ? Une personne dont le cabinet a pignon sur rue, c'est-à-dire qui ne se trouve pas aux fins fonds d'une cour infâme, insiste Liliane. Ensuite, un bureau qui ne doit pas être transformé en sanctuaire dédié à je ne sais quelle divinité. N'hésitez pas à partir si le local vous inquiète ou si le courant ne passe pas d'emblée ! Si vous avez affaire à un vrai professionnel, il comprendra sans faire d'histoire. Son élocution doit être claire, son vocabulaire choisi car il n'est pas de voyant sérieux qui n'ait pas fait, aujourd'hui, d'études sérieuses en sciences humaines. J'ai, moi-même, un diplôme d'état de psychologie (DESS) et j'ai suivi une psychanalyse pendant 5 ans pour éviter tout risque de projections. Par ailleurs, si les prédictions vous semblent peu conformes à la réalité de votre vie, précisez-le au voyant, il affinera sa prédiction. Ce n'est pas fatalement le signe d'une incompétence mais, souvent, un souci de rester en surface pour tester la sensibilité du consultant. Et surtout, une séance d'une demi-heure ne doit pas dépasser 50 euros... Alors, si le cœur vous en dit, bonne séance !*

**Le point de vue d'un professionnel**

Alexis Tournier, voyant, adhère au courant de pensée qui explique que *la voyance est une capacité animale que l'Homme possède naturellement à l'état latent... J'estime, dit-il, que tout le monde peut faire l'expérience de la voyance. Capacité présente en chacun de nous, il nous appartient de développer ce potentiel, de le laisser s'exprimer naturellement. Dans le cadre de mon travail de voyant professionnel, je recueille souvent d'étonnants témoignages de gens lambda qui ont vécu, sans oser en parler de peur de choquer, des expériences étranges à caractère paranormal dans lesquelles on ne peut plus mettre en cause le hasard. Nous semblons donc être tous pourvus d'une sorte de sixième sens, plus ou moins en latence, qui ne demande qu'à être éveillé. De la même manière qu'un talent, il ne tient qu'à nous de le faire fructifier. Certains pratiqueront la méditation, d'autres une technique de développement personnel. Dans tous les cas, il s'agira d'aller dans le sens d'une meilleure connaissance de soi. Le but n'étant pas de posséder un pouvoir mais plutôt d'éclairer notre route et pourquoi pas celle d'autrui...*

Bénédicte Pin

\*À lire :

Peut-on penser l'astrologie science ou voyance ?,  
co-auteur : Daniel Kunth, Éditions Le Pommier-Fayard.

**SYLVANNA DESLAUBE**  
VOYANCE PURE  
SANS SUPPORT

Reconnue pour la qualité de sa voyance  
et pour son écoute  
Sylvanna vous donnera  
des prédictions précises.  
Son éthique, sa gentillesse en font  
sa renommée.

04 42 12 48 34

38 € la question – 58 € la consultation

Répond et consulte elle-même de 8h à 21h, 7J/7 CB sécurisée  
[www.sylvanna-deslaube.fr](http://www.sylvanna-deslaube.fr)

**Adélina**  
Et son équipe  
De 7H à 2H du matin  
**08.92.39.58.58** 0,34€/mn  
RC 444469951 création SVCOM

<http://www.adelina-voyance.fr>

**Jelissa**  
Une équipe 24H/24H  
exceptionnelle  
**08 92 23 00 71\***  
En privé (CB) - 01 70 75 60 05  
15€ les 10 minutes + 4€ mn supp.  
RC 444 469 951

<http://jelissa-voyance.com/>

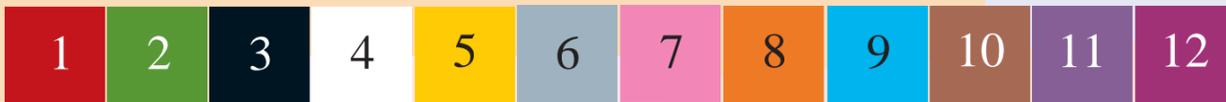
**VOYANCE DUO**  
UNIQUE  
9H À 21H  
0,34€/MN  
**08 92 05 03 03**  
1 CLIENT = 2 MÉDIUMS  
RC 444469951

# Votre psycho-portrait pour les 2 mois à venir...

Par **Christian Giély, psycho-analyste**

**Parmi les douze couleurs proposées, choisissez votre couleur préférée et reportez-vous à la case correspondante.**

Vous découvrirez ainsi la qualité de *l'énergie qui vous anime* en ce moment, ce que vous pouvez en déduire et en retirer.



**1)** Pourquoi autant d'agressivité depuis quelque temps ? C'est comme si le bonheur vous faisait peur. Vous regrettez chaque fois d'avoir gâché la fête. Certes, vous êtes l'as de la réparation. Mais vos qualités de cœur n'ont pas besoin de s'exprimer par autant de complications. C'est de l'histoire ancienne ? Tant mieux ! On ne peut que vous souhaitez de persévérer. Vous le promettez ? Bravo !

**2)** Une impulsion soudaine à faire des poèmes, à rédiger vos mémoires, à écrire à vos proches ? Ou, plus simplement, à tenir votre journal ? Ne vous en privez pas. Outre une belle réflexion qui en découlera, vous canalisez favorablement vos émotions.

**3)** Vous êtes souvent à la recherche d'astuces, de recettes. C'est intéressant puisque vous permettez de constater que votre créativité est décuplée. En plus, vous nous autorisez à vous piquer vos trucs. Ça, c'est sympa !

**4)** L'Histoire sous toutes ses coutures, toutes ses intrigues, vous passionne. Votre généalogie aussi. D'ailleurs, vous vous dirigez secrètement du côté d'une méthode peut-être encore plus subtile : la psychogénéalogie. Vous ne savez pas ce que c'est ? Cherchez, vous trouverez. C'est tout aussi passionnant et... thérapeutique.

**5)** Toujours un peu fébrile quand il s'agit de vous engager, vos passages à l'acte témoignent pourtant de la dilution spectaculaire de vos craintes. Le résultat – sûrement – d'une prise de conscience : on aime suivre les gens téméraires. Et finalement, ça vous va très bien !

**6)** Un brin de modernisme dans votre quotidien vous a changé la vie. D'ailleurs, vous avez le désir de continuer. Et vous le ferez. Votre curiosité s'embellit. Vous avez plein de tuyaux à transmettre. Le cercle de vos amis s'est agrandi comme par magie. Du coup, vous voilà enfin détendu(e).

**7)** C'est décidé ! Vous allez vivre *light*. Vous voulez alléger le quotidien et y parviendrez. Les premiers résultats sont déjà tangibles : vous avez fait le tri de vos relations. Par voie de conséquence, vous retrouvez progressivement votre énergie. Vous en avez besoin.

**8)** Les spiritualités vivantes sont toujours et plus que jamais au rendez-vous. Votre agenda regorge de conférences et autres stages qui mettent équilibre et harmonie au premier rang. Pas de risques car vous savez ce qui vous convient.

**9)** Vous privilégiez le sens et abandonnez le but. Vous avez laissé trop de plumes à penser que les projets bien ficelés aboutissent toujours. Vous avez – à temps – réalisé qu'il est sage d'entendre, d'écouter, voir, regarder, respirer, sentir : la bonne route s'est imposée ainsi à vous. Vous la suivez maintenant sans vous poser les mauvaises questions.

**10)** Une énergie toute nouvelle qui consiste à casser votre tirelire, à faire fi des dépenses. Il est vrai que le printemps est là et que vous avez envie de renouveler votre garde-robe, mobilier, véhicule... Vous avez décidé de vous gâter, de vous choyer. Vous en aurez les moyens en temps et heure.

**11)** Finies les grandes idées communautaristes ? Pas complètement liquidées tout de même. Cependant, vos pulsions parfois excessives sont devenues raisonnables. Vous qui ne lisiez par exemple jamais un contrat complètement vous étonnez vous-même ! Le droit vous titille mais pour les justes causes. En apparence, vous n'avez pas changé. Pourtant, vous anticipez.

**12)** L'amour, toujours l'amour. Bien sûr, vous ne pouvez pas vivre sans. Mais vous savez que vous donnez trop. Le Christ n'a-t-il pas dit : « Qui m'aime me suive »... L'amour a un prix selon vous ?

Pourquoi pas. Mais il ne se monnaie pas. Et si vous regardiez davantage du côté de vos belles qualités ? Cette simple attitude vous permettrait de constater (enfin) ce que vous apportez à votre partenaire. Si vous prenez l'habitude de le faire, vous n'aurez ni à le regretter, ni le besoin de revenir en arrière.

**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**

**KINÉSIOLOGIE**  
Formation complète  
en kinésiologie

Doc. : **ESPACE KINÉSIO**  
10 rue Duviard - 69004 LYON  
**04 78 30 56 28**  
espacekinesio@infonie.fr  
www.espacekinesio.com

(Membre de la FEDEK, de la FFKS  
et du SNK - Agréé ASCA)

## Qu'est-ce que le Shamballa Multidimensional Healing® ?

Il s'agit d'un système énergétique d'accompagnement ainsi qu'une méthode holistique de mieux-être, accessible à chacun, grâce à sa simplicité de compréhension et d'assimilation. Cette énergie existe depuis l'origine des Temps et agit sur plusieurs niveaux de conscience. Comme son nom l'indique, elle est connectée au site de Shamballa. Une session de ce type dissout les blocages énergétiques, élimine le stress et grâce à l'ouverture, permet d'accéder à son véritable chemin de vie...

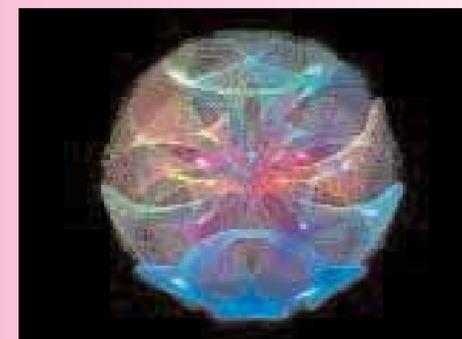
**Les origines de Shamballa Multidimensional Healing®**  
Elles remontent à l'Atlantide, Germain en est l'initiateur. Ce système a évolué parallèlement à la conscience collective de l'Humanité. Cet outil permet d'intégrer les énergies de plus hautes fréquences. L'accès à ces énergies est à la portée de chacun, quelle que soit son origine.

**Un véritable outil de transformation et d'évolution personnelle**  
Ce puissant outil vibratoire permet à chacun d'identifier l'origine de ses propres perturbations physiques et émotionnelles.

bien sur terre ! Le but ultime est bien de nous libérer de tout ce qui perturbe l'accès à la Connaissance et nous amener à l'Amour et la liberté, donc l'acceptation, en pratiquant la maîtrise de soi, le contrôle de soi et le discernement. Ceci, par le biais de la pensée, la parole et l'action justes. La pratique de Shamballa Multidimensional Healing® permet d'intégrer la confiance, la sérénité et de comprendre que l'Amour est le seul moteur possible si l'on veut construire un monde différent.

Christian Chaudier\*

\* Christian Chaudier est enseignant certifié "Shamballa Multidimensional Healing®" et facilitateur en accompagnement énergétique. Dans une démarche de développement personnel depuis une douzaine d'années, il a intégré diverses approches énergétiques avant de s'orienter vers le "Shamballa Multidimensional Healing®". Il anime des formations dans un



les. C'est un moyen d'épanouissement agissant des corps subtils jusqu'au cœur de la cellule.

### Que se passe-t-il lors d'un stage ?

La pratique de Shamballa Multidimensional Healing® permet d'acquérir les bases solides d'un processus d'évolution personnelle et ouvre à d'autres réalités. Agir avec la "Fréquence Diamant de Shamballa" contribue à accroître la conscience multidimensionnelle, développer et affiner tous nos systèmes de perception, participer au développement de la conscience collective de l'humanité. En outre, les nombreuses méditations de désengagement sur les mémoires et croyances ancrées jusqu'au cœur de nos cellules activent notre processus d'évolution personnelle, en nous libérant de nos vieux schémas émotionnels.

### Ces formations sont révélatrices

La clé de ces transformations : se permettre et s'autoriser dans le respect de soi et de l'autre. Grandir c'est aussi se défaire de nos peurs. Evoluer c'est apprendre à s'aimer pour apprendre à aimer. C'est lâcher le mental pour faire confiance à son intuition et à son empathie : la tête dans les étoiles mais les pieds

site préservé de la région lyonnaise, en privilégiant les valeurs telles que l'Amour, le partage et la convivialité (hébergement possible sur site).

Renseignements :

04 72 70 85 51 / 06 11 81 59 14



Internet : <http://energiesdeshamballa.free.fr>

**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	Géodes
Sculptures	Bijoux
Esotérisme	Fossiles
Objets Religieux	Pierres Facettées
Fontaines	Minéralogie
Décoration	Feng Shui
Lithothérapie	Encens

CATALOGUE GRATUIT SUR DEMANDE

SFAM, Grossiste en Minéraux - 77, Av. Henry Dunant - 06100 Nice  
Tél. : 04 93 511 720 - Portable : 06 04 90 28 96 - eMail : sfam@akeonet.com  
sfam@akeonet.com

**alexis tournier**  
voyance par téléphone  
voyance en cabinet  
04 37 64 63 08  
LYON  
www.alexistournier.com

Avant de consulter, informez vous sur ce qu'est la voyance et ce qu'elle n'est pas !

**FORMATIONS ET COURS**  
1- LE TAROT DE MARSEILLE  
Découverte des 22 lames, la symbolique, les significations, les principaux tirages. Travail de groupe. Exercices variés, nombreux exemples, remise de documents.  
- PARIS : Sam 23 & Dim 24 JUIN  
- DRÔME (gîte en pens. comp.) : Sam 25 & Dim 26 AOÛT  
- LYON : cycle 7 jours, 1 fois par mois à partir d'Octobre  
- PAR CORRESPONDANCE : documentation gratuite  
2- L'ORACLE DE BELLINE  
- LYON : Sam 14 & Dim 15 AVRIL / Sam 17 & Dim 18 NOV

**Cabinet Katleen**  
consultation en privé :  
02 33 59 90 04  
12 €/10min + 3 €/min sup.  
voyance en direct  
08 92 23 19 00  
www.katleen-voyance.com

**Alpha Médium**  
Patrick et son équipe  
Tous vos horoscopes gratuits : journalier, mensuel, annuel  
www.alpha-medium.com

Voyance directe sans CB  
08 92 687 401\* 08 92 691 300\*  
Une 2<sup>e</sup> équipe à votre écoute  
ou Consultation privée au 04 42 80 03 68  
15 € les 10 mn + 3,50 € la mn supp.

N° Suisse : 090 1700 505 N° Belgique : 090 339 028

Consultation par SMS

VOYANCE ENVOYÉZ alphavoy au 6 2562*	HOROSCOPE ENVOYÉZ alphahoro au 8 1213*	NUMÉROLOGIE ENVOYÉZ alphanonum au 8 1213*	TAROT ENVOYÉZ alphatarot au 8 1213*	YIKING ENVOYÉZ alphayik au 8 1213*
-------------------------------------	--	---	-------------------------------------	------------------------------------

www.alphamedium.fr

Médium spirituel / Thérapeute  
Ne laissez plus le destin décider pour vous, réagissez !

Je lis dans l'inconscient, et je peux mettre des mots sur vos maux. Grâce au channeling, nous pouvons ensemble percevoir les problèmes qui vous accablent et remonter à leur origine, voir les schémas qui se créent, rompre les chaînes qui vous lient à une roue infernale de la vie, et vous guider vers votre lumière.

Jocelyne Mombun-Ruel

<http://azurtherapie.free.fr>

Tél : 06 65 327 686 ou 04.93.200.238

En cabinet ou par téléphone.

### CANDICE MEDIUM

Prévoir, c'est gérer l'incertitude.  
Sérieuses références

### FLASHS

Faits précis - détails - dates importantes  
Sentiments, bien-être, travail, affaires - passé, présent, futur  
Grâce à ses dons exceptionnels, Candice capte aussitôt les vibrations des lieux et des personnes.

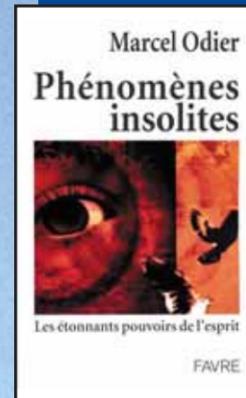
### Voyance de qualité.

Candice travaille sans date de naissance  
Tél : 02 54 33 20 93

Consultation par téléphone de 10 heures à 20h30  
1 question 35 € - la consultation complète 65 €  
Voyance directe sans CB : 08 92 23 13 08  
24h/24 - 7j/7 - 0.34 euros/min

## La science, la religion, la philosophie, l'art nous donnent leur avis sur le paranormal

*Au moment de la révolution scientifique et industrielle, Victor Hugo s'intéressait aux phénomènes paranormaux. Il eut cette formule : « Si la science ne veut pas de ces faits, l'ignorance les prendra... ». Il ne suffit donc pas de nier quelque chose pour affirmer qu'il s'agit de balivernes.*



\*à lire :  
« Phénomènes insolites »,  
Marcel Odier  
Éditions Favre, 190 pages.

Longtemps relégué dans le domaine de la superstition, voire de la supercherie, le paranormal tend à attirer l'attention de certains scientifiques au point de lui consacrer des recherches. Ainsi, l'ex-astronaute Edgard Mitchell a fondé aux États-Unis l'Institute of Noetic Sciences. Celui-ci finance notamment des travaux sur les effets de la prière, afin de cerner la relation entre l'esprit et la matière. On a coutume d'appeler *parapsychologie* cette forme d'investigation scientifique. La France, héritière d'un cartésianisme pas toujours bien intégré, inspire à Mario Varvoglis, Président de l'I.M.I. (Institut Métapsychique International), cette formulation : *La parapsychologie est rejetée pour sa parenté avec le surnaturel, donc avec la foi. C'est absurde car la parapsychologie scientifique cherche précisément à sortir du miraculeux, au sens où celui-ci ne serait pas surnaturel mais simplement humain...* Il s'agit en fait, ajoute-t-il, d'une approche rationnelle plutôt que rationaliste. Il est même jusqu'au docteur Philippe Wallon\*, psychiatre, qui affirme que le paranormal, héritier selon lui de la sorcellerie, présente des aspects singulièrement novateurs et porteurs d'ouvertures scientifiques, même au niveau des théories fondamentales.

### Du côté de la religion

Il n'est qu'à voir la réticence de l'Église catholique quant à l'officialisation d'un miracle à Lourdes pour saisir toute la prudence que ses dirigeants accordent aux phénomènes dits

paranormaux. Pourtant les faits existent. Le corps de Bernadette Soubeyrous, exposée dans sa chasse à Nevers, dans un état de conservation défiant les lois connues actuellement de la biologie, en atteste. Idem pour celui de Sainte Rita, morte depuis le 22 mai 1457. Pourtant, Rita fut religieuse après avoir été femme, puis mère, ce qui était contraire à la norme religieuse. Bien d'autres phénomènes « surnaturels » interrogent les instances ecclésiastiques qui restent cependant très prudentes quant à l'authentification de ce qu'elles nomment *un miracle*.

### Du côté de la philosophie

« Je doute donc je suis », cette maxime du philosophe René Descartes invite jusqu'à douter de nos doutes. L'amour de la sagesse veut qu'on ne nous fasse prendre des vessies pour des lanternes. Platon déjà, dans son mythe de la caverne, nous prévenait du risque de l'illusion. Encore faut-il s'entendre sur ce qu'est réellement l'illusion. Les textes philosophiques hindouistes la nomment *Maya*. Pour cette philosophie, l'illusion est générée par nos sens. Ce qui implicite que tout ce que nous percevons est irréel. Et si le paranormal était tout simplement la preuve par l'absurde qu'il n'y a rien à prouver ?

### Du côté de l'art

Selon l'artiste contemporain Fred Forest, *une nouvelle culture est en train d'émerger... Un art intrinsèquement cognitif,*

« Longtemps relégué dans le domaine de la superstition, voire de la supercherie, le paranormal tend à attirer l'attention de certains scientifiques au point de lui consacrer des recherches »

TOP AVENIR VOYANCE®

Est-il l'amour de ma vie ?  
Que vais-je devenir ?  
Comment le savoir ?

La réponse à vos questions au

<p style="font-weight: bold; font-size: 0.8em;">CB</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">01 72 71 19 30</p> <p style="font-size: 0.7em;">16€ les 10 mn 4€ la mn supp ou forfait 45€/20mn</p>	<p style="font-weight: bold; font-size: 0.8em;">Sans CB</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">08 92 06 2000</p> <p style="font-size: 0.7em;">10,34€ la mn</p>	<p style="font-weight: bold; font-size: 0.8em;">Par SMS</p> <p style="font-weight: bold; font-size: 0.7em;">ENVOYEZ</p> <p style="font-weight: bold; font-size: 1.2em;">TOP</p> <p style="font-weight: bold; font-size: 0.8em;">AU 6 1516</p> <p style="font-size: 0.6em;">SMS+</p>
--	---	---

www.avenir-voyance.eu

**LES CRANES DE CRISTAL DE LA LEGENDE MAYA**

ESPACE EXPOSANTS ENTREE GRATUITE

**8, 9 & 10 Juin 2007**

MAX & SHA NA RA

CONFERENCES - MEDITATIONS - ANIMATIONS  
CHAMANE MAYA FLORDEMAYO - WALTER HODGDON MAITRE REIKI  
Renseignements & Réservations : 04 93 49 02 56  
Pierres & Vacances, bd de la Mer - Mandelieu (06)  
www.savoirperdu.com  
www.officialskull.com

LINCONNU SKULL Azur

[www.savoirperdu.com](http://www.savoirperdu.com)

**JOELLE MEDIUM DE NAISSANCE**  
Numérologue / Voyance datée

20€ LES 10 MN + 3,40€/MN SUPP. SECURISEE

**01 72 71 19 39**

PROMO-FORFAIT 45€ LES 20 MN

[www.lumiere-astrale.com](http://www.lumiere-astrale.com)

**LUMIERE ASTRALE**

**08 92 460 800**

**08 92 395 800\***

Horoscope par SMS envoyez "Ciel" au 81919

SMS : 0,35€ par envoi + prix SMS - 06 : 0,34€/mn RCS 444 787 816

**LIONEL DE SAINTÉ**  
VOYANT - MEDIUM

(Tarot-Oracle-Flash-Voyance sur photo)

Tél. 06 27 56 39 97 - 04 77 57 73 35

[roggialionel@yahoo.fr](mailto:roggialionel@yahoo.fr)

## Ils témoignent... tout simplement...

**Antonia, 52 ans, fleuriste**

« Mon fils Edwin, alors âgé de 20 ans, pouvait disparaître plusieurs jours sans donner de nouvelles. Ses fréquentations n'étaient pas de nature à pouvoir me rassurer. Une énième fugue m'inquiéta vraiment : plus de quinze jours s'étaient écoulés et Edwin ne donnait pas le moindre signe de vie. J'ai alors téléphoné à Françoise, médium réputée. Elle n'a pas pu me recevoir car elle n'avait pas de place. Devant mon angoisse, elle m'a demandé d'enfiler un vêtement d'Edwin, sans me poser de question. J'ai mis un de ses tee-shirt. Le soir même mon fils me téléphonait. Il était chez un copain et rentrerait le lendemain. Ce qu'il fit... »

**Gaspar, 46 ans, moniteur auto-école**

« Si je ne touchais pas à une goutte d'alcool dans la journée, compte tenu de ma profession, je me rattrapais largement le soir depuis le décès de ma femme. Je savais pertinemment que je sombrerais dans l'alcoolisme... Même mon physique commençait à accuser le coup. Ma fille était perturbée car elle s'en rendait compte, bien que n'osant rien me dire. Jusqu'au moment où je l'ai trouvée un soir en rentrant, atterrée devant une bouteille de Whisky, pleurant... Elle bredouilla qu'elle voulait mettre en miroir ce que je lui infligeais quotidiennement et qu'elle me parlerait dans quelques jours. Le dimanche suivant, elle a préparé le repas et m'a demandé, lors du déjeuner, de choisir l'objet que sa mère aimait le plus dans cette maison et de le mettre à la poubelle ! Tout de suite. Curieusement, je me suis exécuté. Je n'ai plus touché à une goutte d'alcool depuis... »

*conçu et mis en œuvre au-delà de ce qui se donne à voir... Des œuvres qui utilisent les champs magnétiques, les radiations naturelles et artificielles, les ondes terrestres et cosmiques, les nanotechnologies, les images mentales, les recherches relevant directement des sciences de la cognition, voire tout ce qui a trait au paranormal. De son côté, le poète et chanteur Gérard Yung écrit dans la préface de son ouvrage « L'art de pisser dans un violon » : L'art est un acte de « sur-vie » en ce sens qu'il se place au-dessus de la vie normale. Au-dessus des actes normaux, il existe des actes de « sur-vie » ; ce sont des gestes qui dépassent d'une certaine façon les réalités de vie et de mort. Les actes de « sur-vie » sont des actes naturels, tandis que les actes normaux sont des actes conditionnés...*

Ainsi, la question posée par ces différents regards, à laquelle chacun peut apporter sa propre réponse, est donc de savoir si le surnaturel fait partie de la nature de l'Homme ou si, inversement, la nature de l'Homme est incluse dans un système qui la dépasse. Quelle que soit la réponse, il y aura toujours quelque chose qui cloche. Comme pour nous rappeler que l'humilité en la matière est le premier réflexe que nous devrions systématiquement avoir et garder à l'esprit... ■

Gilbert Chazot

\*Lire :

Expliquer le paranormal, Docteur Philippe Wallon, Éditions Albin Michel.

Signes & sens magazine

La page des spécialistes de la parapsychologie

**Natasha** MEDIUM AUDITIVE

et son équipe de voyants

Vous accueillent 7j/7 jour et nuit pour répondre à toutes vos questions. Vous serez surpris par sa sincérité et par son don exceptionnel de voyance.

Consulte en privé au 15€/10mn + 3€/mn supp. CB sécurisée

**01 75 43 83 19**

**08 92 23 11 35\***

[natasha61@wanadoo.fr](mailto:natasha61@wanadoo.fr)

**BORIS**

Médium Auditif

Consultation CB sécurisée

**01 75 43 85 27**

7/7 j - 24 h / 24

15€ les 10 mn + 3€ la mn supplémentaire

7/7 Jour et Nuit

**08 92 23 06 00**

RETROUVEZ VOS MEDIUMS PRÉFÉRÉS

**Althéa**

Jour et nuit

**08.92.23.06.06**

0,34€/MIN

**01.75.43.83.19**

7j/7 - jour et nuit 15€ les 10 mn  
3€ la mn supplémentaire - CB sécurisée

**STEPHANE**

MEDIUM

Consultation par téléphone

7j/7 jour et nuit

15€/10 mn + 3€/mn supp.

CB sécurisée

**01 75 43 83 19**

**08 92 23 10 11\***

\*0,34€/mn

## Rencontre avec CLAUDE ALEXIS, voyant

**D**epuis combien de temps exercez-vous votre profession ?  
 Depuis de nombreuses années. Je ne compte plus ! Le temps passe trop vite mais comme j'aime ce que je fais, je vis avec l'impression d'avoir commencé à exercer hier.

**De quelle manière pratiquez-vous votre art ?**  
 Naturellement, je n'ai aucune fioriture ni mystère pour épater les consultants. Je reste le plus naturel, le plus simple possible. Je ne suis pas favorable à la voyance/spectacle. Un voyant est avant tout un être humain qui a la chance de posséder un petit plus : je dirais un 6<sup>ème</sup> sens. **Quels sont vos meilleurs souvenirs et le pire que vous ayez rencontré dans votre carrière ?**  
 Je vous rassure, j'ai plus de beaux souvenirs que de mauvais.

**Que pensez-vous de ceux qui pratiquent et profitent des consultants en état de faiblesse ?**  
 Je ne suis pas juge des voyants. Il est vrai que je suis contre le fait de promettre, à travers une poudre soi-disant magique, pouvoir changer la vie d'une personne. Si tout cela était vrai, on le saurait... Après, à chacun sa conscience.

**Vous ne vous trompez jamais ?**  
 Je ne suis pas infallible ! Loïn de moi cette prétention. Je reste avant tout un être humain. J'essaie de donner le meilleur au consultant.

**Quel regard portez-vous sur le monde de la voyance ?**  
 Je ne porte aucun regard sur ce monde. Je respecte les gens qui exercent. Il y a d'excellents professionnels qui ne sont pas forcément dans la lumière mais qui le méritent tout autant que moi. Pour ce qui de la solidarité entre nous (rires), je préfère ne pas en parler. Il y en a mais c'est une valeur rare.

**Si vous aviez à donner un conseil, que feriez-vous passer comme message ?**  
 Qu'une voyance n'est pas forcément ce que l'on veut entendre. Ce n'est pas parce qu'un voyant vous tient des propos différents de votre attente qu'il est nul. Il faut s'avoir être patient pour que les choses se mettent en place et laisser le temps au temps. En effet, il peut y avoir des événements qui nous échappent et l'on ne peut pas tout percevoir. Nous ne sommes pas des dieux et le consultant attend quelquefois trop de nous alors que nous sommes là uniquement pour lui donner notre « ressenti ». Au mieux le conseiller sans vouloir diriger sa vie car ce n'est pas notre rôle.

**Vous êtes très médiatisé : presse, télévision, radio... Il ne se passe pas une semaine sans qu'un média parle de vous. Cela ne vous gêne-t-il pas ?**

Absolument pas puisque je reste moi-même. D'ailleurs, les gens peuvent écouter tous les jours en radio leur horoscope sur FM, le lire dans Télé magazine chaque semaine et retrouver l'Astro Forme dans Santé Magazine. Il y a également le site Internet [www.claudealexis.fr](http://www.claudealexis.fr) où les consultants peuvent me poser des questions, effectuer des tirages de cartes et, par mes propres jeux, retrouver toute l'astrologie du mois en cours. Il y a aussi la télévision Direct 8, chaîne de la TNT, l'émission de Théo Phan (« Jeux sans enjeux ») où je participe régulièrement en répondant aux questions des téléspectateurs en direct.

**Quel est votre mode de vie ?**  
 Celui de tout un chacun, je pense. J'ai la chance de faire un métier que j'aime, de me réaliser suivant mes envies. Je ne peux rien demander de plus. Je suis un privilégié quand je vois

ce qui se passe dehors.  
**Quels sont vos projets à venir ?**  
 Il y en a quelques uns que l'on découvrira ensemble. Je suis supercieux et je préfère ne pas dévoiler les choses avant leur réalisation. Ce que je peux toutefois vous confier car cela est fait, c'est mon propre rôle dans un long métrage. Ce film, écrit et réalisé par Cédric Copola, vient de sortir.  
**Qu'est-ce que vous pourriez souhaiter aux gens qui vous consultent pour cette année 2007 ?**  
 Le meilleur... et je remercie les consultants pour la confiance qu'ils me portent.



**CLAUDE ALEXIS**  
 est l'auteur du livre « L'avocate et le voyant » aux Éditions Michel Lafont - « Incognito » aux Éditions Grancher - « Un autre regard » aux Éditions axiome, et de jeux de cartes : « Entre vous et moi », « Ma destinée », « Le tarot d'Adil ».

CABINET DE CLAUDE ALEXIS  
 PARIS 01.45.87.91.18 pour un RDV

Consultations avec l'un des voyants de Claude Alexis  
 de 9 H à minuit 7 jours sur 7  
 Au 01.44 88 33 53



Parfums Claude Alexis  
 en vente sur [www.claudealexis.fr](http://www.claudealexis.fr)

FAITES UN PAS VERS UN NOUVEL UNIVERS...

## LA MAISON DE LA RADIESTHÉSIE

vous propose un vaste choix d'ouvrages et d'objets :

radiesthésie - onde de forme - feng-shui - géobiologie - bien être  
 tarot - pierres et cristaux - magnétisme- spiritualité - reiki...

Une équipe compétente pour vous servir et vous conseiller

22 rue Godot de Mauroy - 75009 PARIS

tél : 01 44 56 09 30

Pour commander par correspondance :

[www.maisondelaradiesthesie.fr](http://www.maisondelaradiesthesie.fr)

[contacts@maisondelaradiesthesie.fr](mailto:contacts@maisondelaradiesthesie.fr)

Catalogue VPC envoyé gratuitement sur simple demande

Notre préférence  
**Annick**  
 Médium de naissance

Vous dévoile votre Avenir  
 et les pensées de l'être aimé...!  
 Reconnue et appréciée  
 pour la qualité de sa voyance

En quelques minutes, guidée par le son de votre voix, d'un prénom, d'une date.  
 Annick cerne votre avenir avec toute la force de son don.  
 Après vous avoir "capté" dans votre passé/présent, elle vous dévoile votre Avenir...

Pour une voyance de qualité, consultez Annick au :  
**05 65 41 29 04**  
 De 10h à 23h - 7j./7  
 Forfait «fixe» 55€ 20 mn - 35€ 15 mn - 15€ 10 mn  
 Cb sécurisée, Chq et Mandat à réception.

Voyance sans CB au **08 92 23 00 62**  
 24H SUR 24  
 Par SMS Envoyez ANNICK AU 61516  
 Pour votre horoscope Envoyez HORICK AU 81516

[www.annick-medium.com](http://www.annick-medium.com)

Marylou  
 MEDIUM AUDITIVE  
 ASTROLOGUE  
 VOYANCE PURE  
 PREDICTIONS CLAIRES ET DÉTAILLÉES

\*accréditée par un organisme officiel de consommateurs, compétences testées et vérifiables\*

GRÂCE À MES ANNÉES D'EXPÉRIENCE ET UNE GRANDE NOBLESSE DE COEUR, JE VOUS GUIDERAI PAR UNE VOYANCE DE QUALITÉ.  
 À CHAQUE ENTRETIEN, JE VOUS TRANSMETTRAI MON ÉNERGIE POSITIVE ET VOUS ÉCLAIRERAI FACE À VOS INTERROGATIONS.  
 MES RÉFÉRENCES : GENTILLESSE, PRÉCISION, QUALITÉ.  
 PROBLÈMES DE COEUR, DE TRAVAIL, DE FAMILLE,  
 UNE AIDE PUISSANTE QUI CHANGERA VOTRE DESTIN.

**JE VOUS REPOND PERSONNELLEMENT AU**  
**01 70 70 04 86**  
 Consultation 15€ les 10mn  
 FORFAITS FIXES 35€ les 15 mn et 55€ les 20 mn  
 7j/7 de 9H - Minuit  
 Paiement par Carte Bancaire protégée, Chèque et Mandat.

**VOYANCE SANS CB**  
 DES MEDIUMS D'EXCEPTION SUR LE CHEMIN DE VOTRE AVENIR  
**08 92 23 19 04** 7j/7 24/24h 0.34/mn **08 92 23 18 12**

Voyance par SMS  
 Envoyer **MARYLOU** au **62562**  
 Horoscope rapide  
 Envoyer **LOUP** au **62562**

[annemariecherie@aol.com](mailto:annemariecherie@aol.com)

Collection  
 Chakras Music

6 CD pour l'harmonisation  
 de vos centres énergétiques

Jean-Marc Staehle

L'album Chakras Music, véritable Best Seller du genre constitue, l'album de référence en France et dans d'autres pays pour l'harmonisation des chakras.  
 Jean-Marc Staehle vous propose maintenant d'aller plus loin avec cette collection d' 1 CD musical par Chakra.  
 Le principe est simple : mettre en résonance avec chaque chakra des sonorités et des ambiances musicales ciblées. Cette énergie-musique stimulera le chakra qui lui correspond. La musique, en tant qu'élément vibratoire puissant, agira d'elle-même sans demander d'efforts particuliers. Mais elle peut également servir de support à de nombreuses autres techniques en y apportant une force et une efficacité supplémentaires. Cette collection a été élaborée sur de nombreuses années. Elle associe le plaisir de l'écoute d'une belle musique à l'efficacité d'un véritable outil d'harmonisation.

Distribué en Librairies spécialisées et Fnac par DG Diffusion  
 Produit par ENP catalogue gratuit sur demande  
 Tel : 05 53 59 33 80

[staehle@club-internet.fr](mailto:staehle@club-internet.fr)

[www.relax-music.com](http://www.relax-music.com)

LES MANDALAS  
 D'ÉNERGIE

Olivier Manirtara

Source d'équilibre,  
 d'harmonie,  
 de santé et d'éveil

EDITIONS EQUILIBRE

# Les annonces parapsychologie



**Bélier**  
Du 21 mars au 20 avril

L'amour vous sourit. À défaut, l'amitié (la vraie) vous est devenue familière. Ce n'était pas évident jusque-là. Mais vous le méritez : vous avez quitté la plainte...



**Taureau**  
Du 21 avril au 20 mai

Vous en avez par-dessus la tête des reproches que l'on peut (encore) vous adresser. À tort. À la différence que maintenant, vous le dites. Et vous avez raison. C'est comme cela qu'on ne vous prendra plus pour le maso de service.



**Gémeaux**  
Du 21 mai au 21 juin

Vous savez que nous fabriquons nos somatisations. De fait, vous optez pour le ciel bleu et non plus pour la grisaille. Vous êtes en adéquation avec la saison. Vous êtes en adéquation tout court. Félicitations !



**Cancer**  
Du 22 juin au 22 juillet

Vous avez décidé de réfléchir avant de tomber dans le piège de la servitude tous azimuts. Si votre prochain vous émeut, vous réfléchissez à deux fois avant de vous fourvoyer dans quelque sollicitation douteuse. L'avenir vous donnera amplement raison.



**Lion**  
Du 23 juillet au 22 août

Quelle énergie ! Levé(e) tôt, couché(e) tard, vous avancez à pas de géant. Sans fatigue de surcroît. L'hiver vous a orienté(e) dans ce sens. Chaque saison a sa raison d'être. Vous avez appris à vous adapter.



**Vierge**  
Du 23 août au 22 septembre

Envie de grand air ? Oui, oui, oui ! Profitez-en : la nature a des choses à vous murmurer. À vous dire. Vous avez le vent en poupe côté santé. Vos amours se portent de mieux en mieux. Votre travail aussi. Vous savez doser. Les résultats sont là.



**Balance**  
Du 23 septembre au 22 octobre

On peut désormais vous taquiner, vous agresser, vous sermonner, vous vous en fichez. Du coup, vos amis ne sont plus tout à fait les mêmes. C'était à prévoir. Le changement était déjà annoncé en 2006. Et ça va continuer dans ce sens...



**Scorpion**  
Du 23 octobre au 21 novembre

Une île déserte rien que pour vous ? Vous êtes sûr(e) ? Nous, on n'y croit pas. Les astres signalent plutôt un retour vers les véritables ancrages. La terre bien ferme vous attend : semez, vous récolterez. Mais n'oubliez pas d'arroser...



**Sagittaire**  
Du 22 novembre au 20 décembre

Vous avez essayé de vous contenir toutes ces dernières semaines. Mais ça ne vous convient pas. Vous allez maintenant apprendre à libérer progressivement vos émotions. Le printemps sera fleuri.



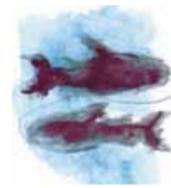
**Capricorne**  
Du 21 décembre au 19 janvier

Les vacances sont encore loin et vous êtes fatigué(e). Faites de petits *breaks*. Vous en avez besoin. Vous y pensiez d'ailleurs. C'est le meilleur moyen d'obtenir ce que vous désirez. Mais les planètes vont dans ce sens et vous serez favorables.



**Verseau**  
Du 20 janvier au 18 février

Vous hésitez jusque-là entre le trop et le pas assez. Vous allez trouver rapidement le juste milieu. Vous avez beaucoup donné de vous-même depuis plusieurs mois. La modération sera enfin au rendez-vous.



**Poissons**  
Du 19 février au 20 mars

Quittez le leurre du perfectionnisme. Vous n'y êtes pas à l'aise car votre tempérament ne s'y retrouve pas. Ça vous a valu quelques déboires. Mais tout cela est bien fini. Les mois à venir vous auréoleront.



## Rejoignez le répertoire des parapsychologues

et

## bénéficiez de votre remise

## « annonces parapsychologie »

en contactant dès maintenant **Philippe**  
**au 04 90 23 51 45 ou 06 18 34 29 84**  
**et dites « annonces parapsy » !**

LES AVANTAGES Signes & sens magazine

**P**rofessionnel de la parapsychologie, vous désirez rejoindre le **répertoire des parapsychologues dans Signes & sens magazine** et annoncer dans nos colonnes, vous bénéficierez alors, dès la première annonce et à chaque reconduction de votre espace publicitaire, d'une **remise confraternelle**. Par ailleurs, Signes & sens magazine étant bimestriel, votre annonce publicitaire est **accessible à des milliers de lecteurs pendant 2 mois, ce qui vous fait économiser 50%** sur le tarif de votre annonce ramené au mois.

Magazine téléchargeable gratuitement sur le web pendant les 2 mois de la parution du numéro en cours (sur notre site [www.signesetsens.com](http://www.signesetsens.com) et sur des portails leaders francophones mondiaux, tels que [www.psychoresources.com](http://www.psychoresources.com), [www.biovert.com](http://www.biovert.com), [www.medecinesdouce.com](http://www.medecinesdouce.com), [www.optionsante.com](http://www.optionsante.com), etc).



# Se rencontrer et vivre heureux

avec Signes & sens magazine

## Femmes

♥ 06 – Femme, 46 ans, divorcée, 2 enfants (21 ans – 17 ans), passionnée sciences humaines, adorant la vie, les livres, les voyages, cherche homme libre 45-55 ans pour relation durable si affinités.  
Écrire au magazine. Réf. : F 35 001.

♥ 13 – Femme, médecin, 45 ans, célibataire sans enfant, vive et gaie, aimant la communication et les voyages, cherche homme libre entre 45 et 55 ans pour relation épanouissante et sérieuse.  
Écrire au magazine. Réf. : F 35 002.

♥ 13 – Jeune femme, 39 ans, divorcée, 2 enfants, charmante, férue d'art et de psychologie, aimant le sport et la nature, recherche homme 40-45 ans (enfants acceptés) pour lien amical pouvant évoluer.  
Écrire au magazine. Réf. : F 35 003.

♥ 69 – Femme, 57 ans, cursus psychanalytique, privilégiant lecture, voyages, Histoire, souhaite rencontrer homme sérieux, mêmes affinités, pour échange d'idées et amitié.  
Écrire au magazine. Réf. : F 35 004.

♥ 84 – Jeune femme, 46 ans, sensible à la psychologie, appréciant les arts de la maison, cherche compagnon(s-es) pour organiser et partager voyage au printemps/été 2007 (non fumeur).  
Écrire au magazine. Réf. : F 35 005.

♥ 84 – Femme divorcée, bientôt 60 ans, 3 enfants adultes, éducatrice spécialisée, divers centres d'intérêt — psychanalyse, littérature, randonnées, musique — désire rencontrer homme (libre) non fumeur, grande ouverture d'esprit, heureux de vivre et susceptible d'avoir des intérêts communs, pour échanges de qualité.  
Écrire au magazine. Réf. : F 35 006.

♥ 84 – Jeune femme divorcée, 34 ans, 3 enfants, psychologue, aimant les choses simples de la vie, enjouée, souhaite rencontrer homme environ 40 ans, même profil, attentionné, bonne situation, non fumeur. Pas sérieux s'abstenir.  
Écrire au magazine. Réf. : F 35 007.

♥ 84 – Enseignante, 45 ans, intellectuelle, beaucoup d'humour, attend homme, petite cinquantaine, bonne profession, fidèle, sincère, responsable, pour vivre moments authentiques (en vue mariage).  
Écrire au magazine. Réf. : F 35 008.

♥ 84 – Femme 41 ans, divorcée, 3 enfants, facile à vivre, souhaite rencontrer homme libre 40-50 ans, intuitif, gentil et attentif, pour vie à deux.  
Écrire au magazine. Réf. : F 35 009.

♥ 84 – Jeune femme, 36 ans, célibataire sans enfant, profession libérale, dynamique, appréciant voyages et communication psy, cherche homme quarantaine, même profil, pour engagement sérieux (accepte enfants). Photo souhaitée.  
Écrire au magazine. Réf. : F 35 010.

♥ 84 – Femme divorcée, 49 ans, 2 grands enfants, psychanalyste, raffinée, excellente éducation, désire confirmer sa route avec homme même profil. Profession libérale appréciée.  
Écrire au magazine. Réf. : F 35 011.

♥ 84 – Femme, 37 ans, célibataire sans enfant, hémiparalysée, 1m67, mince, fonctionnaire, passionnée de sciences humaines, aimant les voyages, le scrabble, la nature, rencontrerait homme 37-40 ans, équilibré, pour construire vie de couple. Pas sérieux s'abstenir.  
Écrire au magazine. Réf. : F 35 012.

## Hommes

♥ 84 – Enseignant spécialisé, 51 ans, divorcé, 2 enfants, cherche femme entre 40 et 50 ans pour relation amicale et plus si affinités.  
Écrire au magazine. Réf. : H 35 001.

♥ 31 – Homme, 42 ans, célibataire, 1 enfant, ébéniste, souhaite rencontrer femme bonne situation, environ 35-40 ans, aimant l'art, la nature, les voyages, pour relation durable.  
Écrire au magazine. Réf. : H 35 002.

♥ 07 – Jeune homme, 28 ans, sans enfant, indépendant et dynamique, recherche compagne d'âge équivalent, chaleureuse, souriante, aimant la musique, un brin philosophe. Apprécie l'écologie. Fumeuse s'abstenir. Annonce sérieuse.  
Écrire au magazine. Réf. : H 35 003.

♥ 84 – Homme, 42 ans, divorcé, 1 enfant, éditeur, physique agréable, épicurien, rencontrerait avec plaisir femme sérieuse, équilibrée, en vue relation durable (photo souhaitée).  
Écrire au magazine. Réf. : H 35 004.

♥ 13 – Éducateur spécialisé, 39 ans, très souriant, sensible, cherche femme entre 30 et 40 ans, pour fonder famille. Photo souhaitée.  
Écrire au magazine. Réf. : H 35 005.

♥ 84 – Homme, 37 ans, beau, célibataire, 1 enfant, cadre, équilibré, intelligent, sérieux, attend jeune femme 30-37 ans (1 enfant maxi), cultivée, fidèle, pour vie à deux. Photo souhaitée. Écrire au magazine. Réf. : H 35 006.

## Votre annonce « RENCONTRE »

### Offre d'accueil

49 € TTC (au lieu de 69 euros les 4 lignes)

12 € TTC la ligne supplémentaire  
(au lieu de 19 euros)

Rédigez votre annonce « Rencontre » sur une simple feuille ou utilisez la grille ci-après.  
135 caractères maximum par ligne.



Pour régler votre annonce « Rencontre »

> Votre chèque sera établi à l'ordre de Psychanalyse magazine

Pour répondre à une annonce « Rencontre »

> Votre réponse sera mise dans une enveloppe cachetée, sur laquelle vous écrirez la référence précise de l'annonce.

> Une seule enveloppe par annonce. Pour plusieurs réponses, regroupez toutes vos petites enveloppes dans une enveloppe de plus grand format.

> Courrier à adresser à :

Signes et sens magazine - Rubrique « Se rencontrer »  
195 allée Louis Montagnat - ZA Chalançon 1 - 84270 VEDENE



## ADIL RENCONTRE

C'est simple, gratuit et convivial

Alors n'attendez plus !

<http://www.rencontrez.eu>

Le sérieux d'une annonce et la rencontre qui peut changer votre vie !

**INSCRIVEZ-VOUS, C'EST GRATUIT !** <http://www.rencontrez.eu/inscription.html>

Ne laissez pas passer votre chance.

Vous êtes à 3 étapes de vous faire de nouveaux amis, voire de trouver l'âme sœur !

> Laissez-vous guider pour remplir le formulaire d'inscription : complétez votre profil

> Consultez les fiches des internautes inscrits sur le site

> Communiquez avec le ou les personnes qui vous correspondent

J'ai voulu apporter un plus par rapport à ce qui existe déjà. Ma démarche tend à proposer des ouvertures originales aux personnes qui désirent sortir de leur solitude. Je leur réserve donc des surprises...

Adil Rencontre

## Changez d'atmosphère sans bouger ni beaucoup dépenser...

\* L'argile,  
une sacrée alliée !

\* Le point de croix  
Une thérapie vieille comme le monde

\* Cuisiner bio  
Les recettes de printemps

**éco**  
dossier

Commerce équitable  
une cote de popularité méritée

Il ne faut pas de pratiques ou de méthodes exceptionnelles pour être en forme. Mais notre époque veut nous faire croire le contraire. Pourtant, avec un peu plus d'idées, nous vivrions mieux tout en dépensant moins. Exemples.

Tous les pays du monde entier regorgent de merveilles, aussi bien visuelles qu'olfactives. Inutile donc de se précipiter dans quelque charter aux destinations parfois moins idéales que nous l'avions pensé. Certes, le plaisir d'une table étoilée n'est pas à contester mais nos finances peuvent (momentanément) nous en barrer. Une chance cependant : nos grands chefs ne sont pas avares de recettes dans bien des magazines. Les places de cinéma sont chères selon l'état actuel de notre porte-feuille ? Une bonne sélection des programmes TV compensera largement. Un bouquin, même lu et relu,

pourra aussi nous nourrir d'autres horizons encore inexplorés jusque-là... Alors, arrêtons de râler. D'ailleurs, Jacques Lacan, le célèbre psychanalyste, stoppait immédiatement toute séance au cours de laquelle le patient se plaignait... Pour le plus grand bien de celui-ci. Et si, à notre tour, nous choisissons de ne plus (nous) polluer ? Changer d'atmosphère simplement, c'est avant tout faire du bien à la planète et à ses occupants. Il suffit de le décider... maintenant...



Docteur Laurence Pescay

# Commerce équitable : une cote de popularité méritée

Écologie

« Le consommateur, sensibilisé au commerce équitable, fait le choix de devenir responsable en intégrant des critères humains et environnementaux »



**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](http://www.fibris.fr)

40 Bd Saint Marcel  
75005 Paris

Selon une enquête Ipsos, 74 % des Français connaissent l'expression « commerce équitable » en 2005, alors qu'elle n'était connue que de 9 % d'entre eux en 2000. Il est vrai que, depuis 1999, certains acteurs du commerce équitable ont fait le choix de collaborer avec la grande distribution, ce qui a eu pour effet de sensibiliser le public à une certaine éthique des échanges commerciaux...

La Déclaration Universelle des Droits de l'Homme de 1948, dans son article 23, précise : « Quiconque travaille a droit à une rémunération équitable et satisfaisante lui assurant, ainsi qu'à sa famille, une existence conforme à la dignité humaine ». Le commerce équitable (en anglais *fair trade*) s'inscrit dans cette éthique et a pour principal souci de garantir aux producteurs un tarif de vente minimal ainsi que de sensibiliser l'opinion sur la nécessité d'un partenariat avec les plus pauvres d'entre eux (issus des pays du Sud). Toutefois, l'originalité des tenants du commerce équitable réside dans le slogan *fair trade, not aid*, signifiant *commerce juste, pas de l'assistanat*.

#### Un choix éthique

Le consommateur, sensibilisé au commerce équitable, fait le choix de devenir responsable non seulement en achetant en fonction du prix ou des caractéristiques propres du produit

mais aussi en intégrant des critères humains et environnementaux. Ainsi fait-il confiance à des associations souvent non gouvernementales, qui contrôlent la filière de commercialisation, du producteur au consommateur. Le label *Max Havelaar*, pour exemple, offre une solution pragmatique aux aspects négatifs de la mondialisation. En 1999, cette association a labellisé des produits vendus en grande distribution contribuant ainsi à la notoriété croissante du commerce équitable auprès du public. Les tenants de cette pratique commerciale assurent que *le changement proposé ne passe ni par la charité, ni par une aide financière, mais par une organisation différente des échanges commerciaux mondiaux*. Les principes incontournables en sont le refus de l'exploitation du travail des plus pauvres, l'obligation d'être en partenariat avec les producteurs marginalisés des pays du Sud, l'entretien des relations durables pour permettre une dynamique de développement, etc.



Soins pour les mains, le visage, le corps, les cheveux,  
le maquillage, la protection solaire, l'hygiène et des  
compléments alimentaires.

Nos produits sont  
exclusivement  
**bio**

De Weleda à Natessance en passant par Couleur Caramel  
ou Lavera, les produits "BIO" que vous trouverez sur notre  
site sont une sélection des meilleures marques de cosmé-  
tiques "BIO" et naturels.

La beauté et le bien-être de chaque jour sont sur

 [www.formazur.fr](http://www.formazur.fr)  
[contact@formazur.fr](mailto:contact@formazur.fr)

## Le commerce équitable et vous

Ne comptabilisez que les points concernant ce que vous faites (ou feriez) avec plaisir.

Ok pour camper	<input type="checkbox"/> 60 points
Économiser	<input type="checkbox"/> 10 points
Partager	<input type="checkbox"/> 95 points
Redistribuer	<input type="checkbox"/> 90 points
Aider les pays pauvres	<input type="checkbox"/> 80 points
Mettre un drapeau sur l'Everest	<input type="checkbox"/> 2 points
Conduire une voiture Diesel	<input type="checkbox"/> 20 points
Manger bio	<input type="checkbox"/> 70 points
Sauver une coccinelle de la noyade	<input type="checkbox"/> 30 points
Boire light	<input type="checkbox"/> 40 points
Déguster une eau minérale au lever	<input type="checkbox"/> 60 points
Passer 15 jours en août à Marrakech	<input type="checkbox"/> 1 point



- Si vous obtenez entre 1 et 186 points, vous considérez que le commerce équitable est une utopie.
- Si vous obtenez entre 187 et 372 points, vous commencez à vous intéresser à un phénomène que vous trouvez altruiste et donc protecteur.
- Si vous obtenez entre 373 et 558 points, vous vous sentez concerné(e) par le commerce équitable qui représente le fondement de vos actes humanitaires.

### Une économie à visage humain

Tout travail mérite salaire... De fait, s'engager à ce que le producteur reçoive une rémunération décente pour un travail de qualité explique parfois le surcoût du produit à la charge du consommateur. Néanmoins, en faisant un effort dans le sens de la réduction des intermédiaires et en s'affranchissant peu à peu des spéculateurs, l'idée d'une relation plus directe entre producteurs et consommateurs est en train de prendre forme. Par voie de conséquence, le commerce équitable démocratise actuellement sa pratique pour le plus grand bien d'une économie à visage humain, visage que l'on avait tendance à occulter... Ainsi,

pour Maria-Cristina Pecchini, présidente des Botteghe del Mondo Italia, nous n'avons pas besoin de plus de croissance, nous avons besoin de plus de conscience. Une transparence est en passe de voir le jour grâce à des initiatives associatives et privées. Toutefois, les médias et les publicistes ont un rôle important à jouer dans le sens d'une émancipation du citoyen porteuse de solidarité et de lien social. L'éducation au commerce équitable peut aider chacun d'entre nous à poser des actes ayant pour objectif l'avènement d'un monde plus juste.

### Un regroupement pour le développement

Les producteurs des pays en voie de développement sont les premiers bénéficiaires de cette forme de commerce. En Inde, dans une plantation de thé, chaque mercredi est consacré à la

réunion d'un comité paritaire chargé d'organiser la communauté. Celui-ci est composé de 12 représentants élus par les habitants de 7 villages. Ce comité est chargé de l'attribution des gains du commerce équitable. De nombreux programmes ont ainsi pu être mis en œuvre : création d'écoles, de crèches, de dispensaires, etc. Les populations peuvent alors se prendre en charge sans être obligées de faire l'aumône aux pays riches. L'exemple des Sateré-Mawé est digne d'être conté. Ce petit peuple d'Amazonie brésilienne doit aujourd'hui sa survie, et son espoir pour l'avenir, à l'application *stricto sensu* du principe 3 énoncé dans la Déclaration de Rio de Janeiro, concernant le développement durable : *Le droit au développement doit être réalisé de façon à satisfaire équitablement les besoins relatifs au développement et à l'environnement des générations présentes et futures.* Ce principe – parmi 27 autres –, les Sateré-Mawé ont su en imposer le respect sur leur territoire, comme ils ont eu le courage de l'imposer aux institutions de leur pays et à leurs partenaires économiques. Et ça marche ! Leur formidable aventure est racontée dans « Les aventuriers du Guarana », publié aux Éditions RDV Productions.

À chacun d'entre nous incombe donc la responsabilité de s'informer. À nous de choisir parmi les offres de plus en plus nombreuses sur le marché. À nous de « séparer le bon grain de l'ivraie ». Même si notre planète n'est pas immortelle, elle a encore quelques chances de durer longtemps, si nos comportements l'y aident. Car transmettre aux générations futures qu'il existe une façon humanisante de consommer est un bel héritage. En fait, « acheter équitable » est peut-être une question vitale... ■

Cyril Jean

## Signes & sens magazine

### “Clakzen” protection des pieds

En milieu humide chaud ou froid



Les Clakzen sont une nouvelle sorte de tong française pour la protection des pieds contre les **mycoses, champignons** et autres maladies indésirables attrapées en milieu humide chaud ou froid. Elles sont parfaites pour : PISCINE, INSTITUTS



DE BEAUTÉ, SAUNAS, HAMMAM, SPA, CURE, Centre de THALASSO, de DÉTENTE, ...  
Egalement VENTE DE: protège portable, sacs, bob, et visière.....

Vendu sur la foire de Bordeaux  
<http://www.trucs-trouvailles.com/clakzen.p64.php>

**Nous recherchons actuellement des distributeurs**

Sylvie & Co – 14 rue des Goncourt 75011 Paris  
T : 01 47 00 66 10 – F : 01 47 00 66 20  
[sylvie@sylvieetco.com](mailto:sylvie@sylvieetco.com)

## La page des spécialistes du bien-être

### Les “CLAKETT”

plates dans le sac, en forme sur le pied  
Brutes ou base à décorer ?

Ces claketts ont été fabriquées avec du pévéchouc, matière 100 % recyclée et recyclable.

Cette matière est fabriquée à partir du recyclage des déchets de production de tableaux de bord et de garniture de portière de voiture, de bâche de camion, de maroquinerie.

Elles tiennent à l'eau de mer, elles ne marquent pas les bateaux, ne prennent pas de place, se rangent à plat aussi bien dans le caisson du bateau que dans le sac du randonneur.

Environ 250 gr la paire, existe du 35 au 44, couleur noir.

Facile à décorer, à customiser...

*Clakett, c'est le pied !*

Prix environ 16 €

Nous cherchons des distributeurs :

Info Sylvie & Co 14 - rue des Goncourt - 75011 Paris  
[sylvie@sylvieetco.com](mailto:sylvie@sylvieetco.com)

Tél 01 47 00 66 10 - fax 01 47 00 66 20

Distributeurs : Naturdis, BIOCASH, magasins spécialisés

En vente sur [www.trucs-trouvailles.com](http://www.trucs-trouvailles.com)

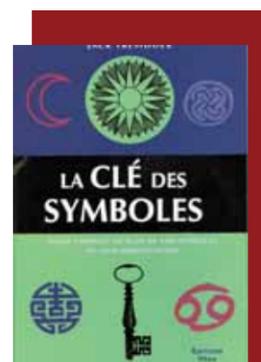


Cliquez ici

<http://www.trucs-trouvailles.com/clakett.p50.php>

# Le point de croix, une thérapie vieille comme le monde

« Je me suis mise au point de croix quand j'ai voulu arrêter de fumer : ça fait trois ans que je n'ai pas repris une cigarette ! »... Pourquoi ne pas inscrire de tels témoignages positifs sur les paquets de cigarettes en lieu et place ou en complémentarité des désormais célèbres « Fumer tue ».



\*à lire :  
« La clé des symboles »,  
Jack Tresidder  
Véga Éditions, 180 p., 20€

Depuis des siècles, des femmes croisent deux fils, à défaut de croiser l'épée, et alignent des petites croix pour former un motif. À croire que ce geste renferme un secret d'humanisation. Constitué de deux branches obliques d'égale longueur, coupées en leur milieu, le point de croix est l'un des points de broderie les plus utilisés au monde. Ce point de base possède de très nombreux dérivés, tels que le point de Smyrne ou de diable, les points de chausson, d'épine ou de zigzag. Cap sur l'histoire et les vertus d'une activité qui ne semble

pas revenir au goût du jour par hasard !

## Des Croisades à la Renaissance

En Asie Centrale ont été retrouvées, vers 850 de notre ère, de nombreuses traces indiquant que cette pratique est très ancienne. À l'époque des Croisades, l'Occident découvre les tapis et les broderies orientales. Ces nouveaux décors, aux couleurs éclatantes, inspirent les châtelaines : Elles calment leur angoisse d'abandon en copiant au point de croix les motifs des tapis que leurs époux leur

« Le retour en force du point de croix permet d'apaiser le stress, d'apprendre à se concentrer, à faire toujours mieux et plus beau »

Transmission

**BON POUR UN DEMI TARIF**

## Naturavignonn®

THEME : POUR UN AVENIR ECOLOGIQUE, SOCIAL ET SOLIDAIRE...

**5 & 6 Mai 2007 AVIGNON**

Domaine de la Souvine - Route de Bel Air  
84140 Montfavet - AVIGNON

**ENTRÉE TARIF NORMAL 6 €**  
**DEMI TARIF 3 €**  
sur présentation de ce document

**ENTRÉE GRATUITE**  
-18 ans, étudiants, chômeurs, RMIstes  
sur présentation d'un justificatif officiel.

### 11<sup>ème</sup> Fête Ecobiologique

● GRAND MARCHÉ BIOLOGIQUE ET ARTISANAL (200 EXPOSANTS): producteurs bio, artisanat naturel, local et solidaire, prévention et santé, bien-être, associations, habitat sain, économies d'énergies, énergies renouvelables (10h-20h) ● ANIMATIONS CULTURELLES POUR TOUS LES AGES ● 20 CONFÉRENCES GRAND PUBLIC ● SAMEDI 20H00 FORUM ENVIRONNEMENT ET SANTÉ ● ESPACE PÉDAGOGIQUE POUR LES JEUNES DE 10 À 25 ANS : 40 ateliers encadrés d'un GRAND JEU CONCOURS (1<sup>er</sup> prix : un stage au Danemark) ● ESPACE DÉTENTE ET RESTAURATION EN MUSIQUE : "4 CŒURS POUR LA PLANÈTE" (Samedi 12h, Dimanche 12h et 16h); ÉCHO MUSICAL DE MONTFAVET (5,14h); Marc-Antoine STAUFFENEGGER chanteur guitariste, Laurent FRULEIX chanteur et orgue de barbarie (5,15h15, D,14h); MYSTICK MYRAN STEEL BAND orchestre de percussions mélodiques (5,19h); GROUPE NATIONALE 7 CHANTON SANS (5,19h) ● SAMEDI 20H30 BAL TRADITIONNEL (BAL FOLK) 10 musiciens sur scène ● SAMEDI 19h : ATELIER DANSE TRADITIONNELLE pour se préparer au bal ● DIMANCHE 12h15 et 14h45 : chants engagés avec JEAN-YVES CHETAIL, auteur, compositeur, interprète de "ET SI ON SORTAIT DU NUCLEAIRE ?" ● D,15h15 : QUESTIONS POUR UN CHAMPION ECOLO ! ● D,16h45 : SPECTACLE POUR ENFANTS "MONSIEUR LE SOLEIL, MADAME LA LUNE" avec JEAN-YVES CHETAIL ● D,19h : REMISE DE 30 RECOMPENSES AUX GAGNANTS DU GRAND JEU CONCOURS ENCADRANT LES 40 ATELIERS JEUNES ● 19h : HOMMAGES ● D,19h30 : 4 CHANSONS POUR LA PLANÈTE ● D,20h : SPECIALES ELECTIONS PRESIDENTIELLES, RETRANSMISSION TELEVISUELLE SUR SCÈNE (Restauration assurée). ● EXPOSITIONS ET DEMONSTRATIONS ● GRANDS PARKINGS GRATUITS ● BUS 3 ou 3D le dimanche - Arrêt Souvine

€2<sup>00</sup> TOUT SUR LE SITE : [avenir84.org](http://avenir84.org)

Organisation : A.V.E.N.I.R. Association Vauclusienne d'Education aux Energies Non-polluantes, Indépendantes et Renouvelables BP 87 - 84143 MONTFAVET Cedex 3  
Programme complet contre enveloppe affranchie à votre adresse à 0,34 €

contact@avenir84.org  
[www.avenir84.org](http://www.avenir84.org)

[www.terredechanvre.com](http://www.terredechanvre.com)

Recherche distributeurs pour la bagagerie.  
Pour toute demande de catalogue nous téléphoner

**terre de chanvre**  
10 Rue Fontange  
13006 Marseille  
tél: 00 33 (0) 491 420 675  
fax: 00 33 (0) 492 743 683

**Le chanvre est indispensable  
à une activité économique  
Naturelle et Durable.**

rappellent entre deux Croisades. Mais c'est à la Renaissance que le modeste point de croix se répand dans l'Europe entière et se démocratise. Il devient incontournable à l'éducation de la femme. Il orne les trousseaux et les identifie. D'ailleurs, l'Église encourage d'autant plus cette pratique qu'elle est utilisée dans la confection des ornements liturgiques. Vers 1500, grâce à Gutenberg et à l'imprimerie, les premiers schémas imprimés venant essentiellement d'Allemagne et d'Italie commencent à circuler. En 1586, est publié « La clef des champs », un livret contenant des motifs de fleurs et d'animaux stylisés.

#### Apogée et disparition

Au XVII<sup>ème</sup> siècle, de nouveaux colorants naturels, économiques et faciles à utiliser, permettent de teindre les fils en rouge. Toutes les broderies au point de croix deviennent rouges sur fond blanc. Au XVIII<sup>ème</sup>, les dessins s'affinent et se compliquent, moins stylisés mais plus réalistes. Et, dans la deuxième moitié du siècle, les premiers paysages apparaissent. Au XIX<sup>ème</sup> siècle, favorisé par le développement de l'industrie textile et de la diffusion des journaux féminins, et surtout des schémas colorés à la main sur une base quadrillée, le point de croix devient la passion du siècle. Il est enseigné dans les écoles et devient le passe-temps des femmes de tous âges et de toutes classes. Les fillettes apprennent à lire et à écrire en brodant des abécédaires. Pourtant, le point de croix disparaît soudain des trousseaux et des salons pour ne plus exister que dans les écoles pour encore quelques années. Les femmes lui préfèrent d'autres points plus libres qui permettent de copier les volutes et les fioritures des motifs Liberty. Elles se découvrent un nouvel engouement pour la broderie blanche qui durera jusqu'à la deuxième guerre mondiale. À la libération, la femme s'engage dans les grandes luttes du siècle. Elle obtient le droit de vote, sort de ses fourneaux, accède à une indépendance professionnelle. Elle n'a plus le temps ni l'envie de broder, associant plus ou moins consciemment cette activité à une aliénation.

#### Les années 80 et le retour en force

Pourtant, après avoir dépensé beaucoup d'énergie à se libérer jusqu'à en devenir une caricature d'hom-

### Camille, 41 ans, au chômage

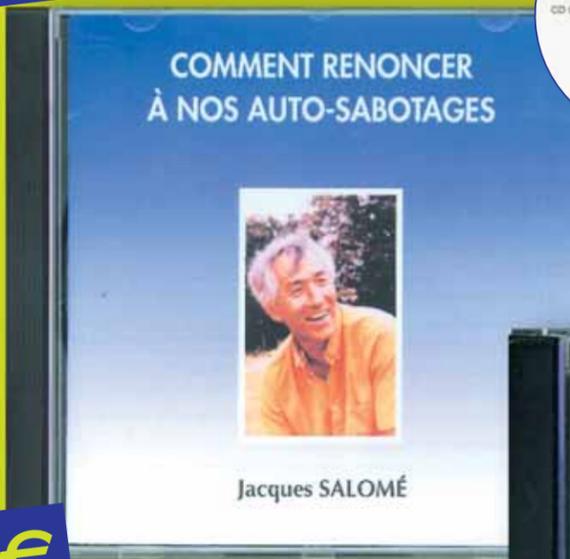
« Dur, dur, de perdre son emploi à mon âge. Un jour de grande déprime, j'ai retrouvé un souvenir d'enfance qui m'a réchauffé le cœur : lorsque j'allais en vacances chez ma grand-mère, celle-ci m'accueillait toujours avec un nouveau canevas à faire au point de croix. Couturière de métier, elle m'a appris à manier l'aiguille très tôt. J'ai trouvé l'énergie de filer dans une mercerie et j'ai pu découvrir l'évolution de cette pratique. J'ai replongé avec bonheur dans cette activité et suis en train de monter une association autour du point de croix pour aider psychologiquement les femmes en difficulté... »

me, comme le chante avec beaucoup d'humour Michel Sardou dans *Femmes des années 80*, la gent féminine se recentre sur sa féminité et le point de croix renaît de ses cendres. L'acte de broder n'est plus synonyme de passivité mais prend un sens nouveau. De nombreux magazines de couture et broderies en témoignent. Il existe des sites Internet où l'on peut échanger, créer, à partir de cette technique millénaire. C'est le retour en force du point de croix qui permet d'apaiser le stress, d'apprendre à se concentrer, à faire toujours mieux et plus beau. Cette activité redonne tous ses droits à la spécificité féminine débarrassée de son complexe d'infériorité. Le féminisme pur et dur s'étant essoufflé, lassée de vouloir prendre la place de l'homme, la femme redécouvre ses qualités innées de patience et d'esthétisme, ainsi que le plaisir lié à la pratique du point de croix. L'activité n'est plus vieux jeu mais, au contraire, suscite de plus en plus d'adeptes. Alors, si vous n'avez jamais touché une aiguille et que ça vous démange, n'hésitez plus ! Il existe des kits prêts à l'emploi. Commencez par un motif simple, pas trop grand et qui ne comporte pas de nombreuses couleurs. Sachez que la tendance cependant est au point de *croix* coloré, gai. On le mélange parfois avec des perles. Et puis c'est l'occasion de communiquer avec nos mamies qui ont certainement beaucoup de choses à nous dire ! De quoi ne plus faire de croix sur ce que les générations qui nous ont précédées ont à nous transmettre. Histoire de continuer à humaniser le monde à notre tour en y mettant notre différence de femmes d'aujourd'hui. ■

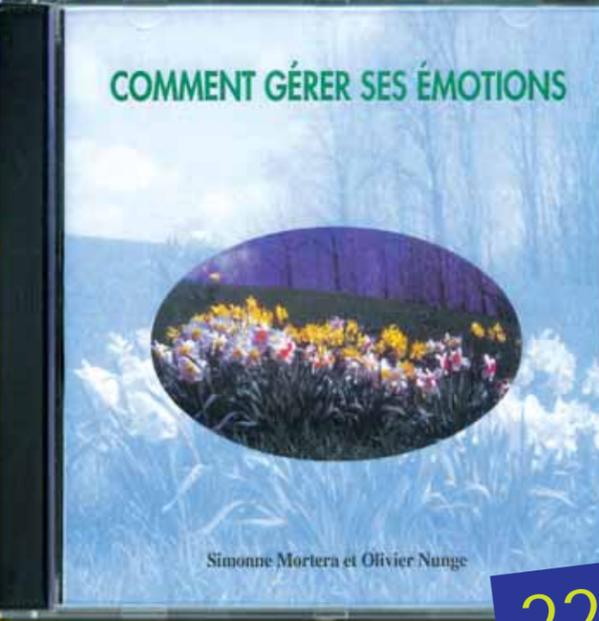
Frédérique Sobre



Nouveautés



17€



22€

Dans la même collection

- N°1 - Être un bon compagnon pour soi même  
Jacques Salomé - Prix CD : 17€
- N°2 - Vivre la tendresse au quotidien  
Jacques Salomé - Prix CD : 17€
- N°3 - Ouverture à la méthode E.S.P.E.R.E  
Jacques Salomé - Prix CD : 17€
- N°4 - Aimer et se le dire  
Jacques Salomé - Prix CD : 17€
- N°5 - Comment satisfaire son besoin de reconnaissance  
Simonne Mortera et Olivier Nunge - Prix CD : 22€
- N°6 - Prendre soin de sa personne  
Simonne Mortera et Olivier Nunge - Prix CD : 22€
- N°7 - Un autre regard sur l'argent  
Simonne Mortera et Olivier Nunge - Prix CD : 17€

Commandes par téléphone  
0 490 235 145

[http://www.signesetsens.com/catalog/index.php?manufacturers\\_id=22&osCsid=3ffcdaaae20b28bf240908abcb50cda3](http://www.signesetsens.com/catalog/index.php?manufacturers_id=22&osCsid=3ffcdaaae20b28bf240908abcb50cda3)

Nom, prénom : _____	Adresse : _____
Code Postal : _____ Ville : _____	E. Mail : _____

Je commande : __exemplaire(s) de « Comment renoncer à nos sabotages »	x 17 € = _____ €
__exemplaire(s) de « Comment gérer ses émotions »	x 22 € = _____ €
__exemplaire(s) de la conférence N° _____	x __ € = _____ €
	+ 5 € de frais de port = _____ €
<b>Total de la commande : _____ €</b>	

CARTE BANCAIRE N° \_\_\_\_\_ DATE DE VALIDITÉ \_\_\_\_\_

CHÈQUE BANCAIRE à l'ordre de **RIS Éditions**

Bulletin à renvoyer accompagné de votre règlement à : **RIS Éditions** - 195 allée Louis Montagnat - ZI Chalançon 1 - 84270 VEDÈNE

SIGNATURE

Bon de commande

# L'argile une sacrée alliée !

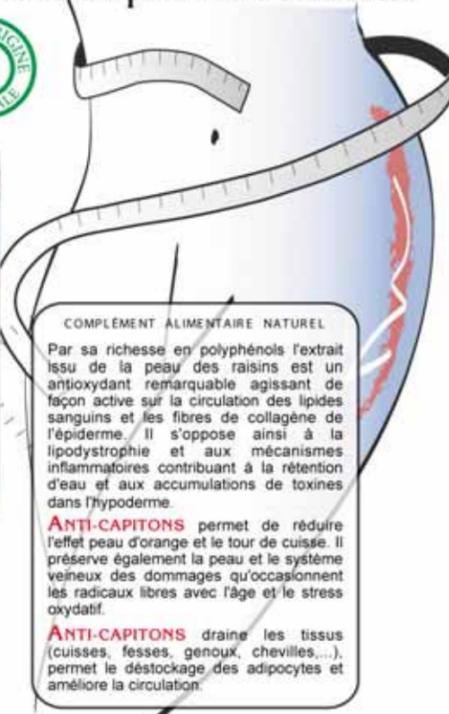
*Le rythme trépidant des villes, la pollution et l'agro-alimentaire à la dérive stressent nos organismes et nous font perdre notre énergie. Pour un retour aux sources, l'argile n'est pas une solution comme les autres. C'est un support de bien-être universel, une terre d'équilibre et de vitalité. L'argile protège notre corps, tout en respectant la nature.*

## ANTI-CAPITONS

DÉSINFILTRANT - MINCEUR - CIRCULATION

Tous les bienfaits du raisin pour votre silhouette





COMPLÉMENT ALIMENTAIRE NATUREL

Par sa richesse en polyphénols l'extrait issu de la peau des raisins est un antioxydant remarquable agissant de façon active sur la circulation des lipides sanguins et les fibres de collagène de l'épiderme. Il s'oppose ainsi à la lipodystrophie et aux mécanismes inflammatoires contribuant à la rétention d'eau et aux accumulations de toxines dans l'hypoderme.

**ANTI-CAPITONS** permet de réduire l'effet peau d'orange et le tour de taille. Il préserve également la peau et le système veineux des dommages qu'occasionnent les radicaux libres avec l'âge et le stress oxydatif.

**ANTI-CAPITONS** draine les tissus (cuisses, fesses, genoux, chevilles...), permet le déstockage des adipocytes et améliore la circulation.

Extrait de marc de raisin Fort  
Cure 1 mois

Naturège®

NUTRITION . DIETÉTIQUE . COSMÉTIQUE  
01480 JASSANS - FRANCE

www.naturege.com

Pendant des siècles, de nombreuses civilisations ont profité des qualités de protection et de revitalisation de cette terre pas comme les autres. Égyptiens, Grecs, Romains, Indiens, Chinois... Tous ont bénéficié de ses bienfaits. Nos jardins, nos vignes, nos champs, nos forêts lui doivent eux aussi leur épanouissement car l'argile « nourrit » les végétaux. Les minuscules particules constituant cette terre sont capables d'absorber, en période d'abondance, l'eau, les éléments minéraux et certaines molécules organiques extraites de la pluie, des irrigations, des engrais et des fumures. En cas de sécheresse, les argiles restituent à la plante ce qu'elles ont mis en réserve. Les minéraux argileux sont si petits qu'ils sont invisibles à l'œil nu et difficiles à distinguer même au microscope. Les argiles sont donc les roches qui ont résisté le plus longtemps à la compréhension de l'Homme. Les secrets de ces matériaux utilisés depuis des millénaires se

sont révélés récemment grâce aux techniques de la minéralogie.

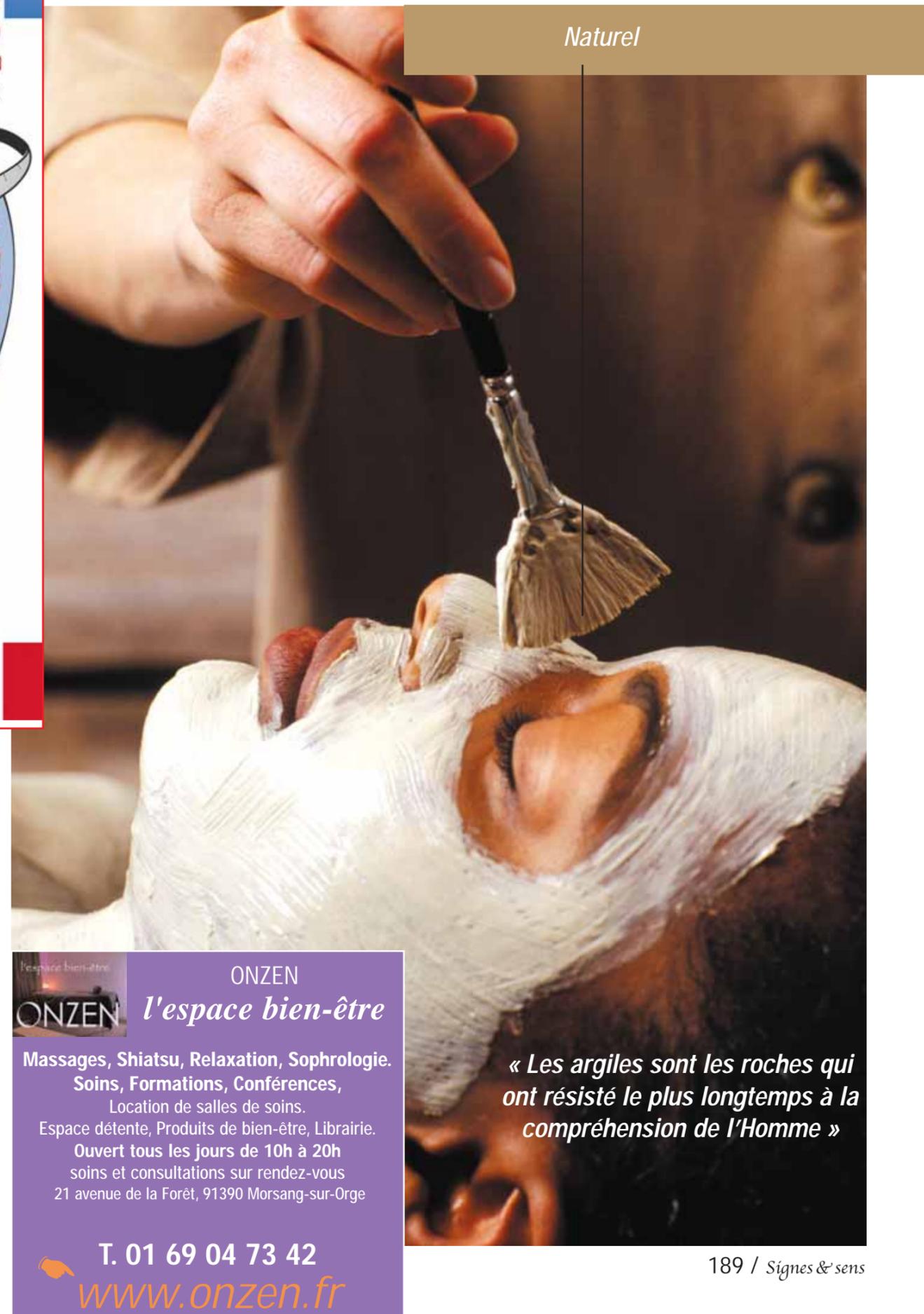
### Le cycle argileux

Les minéraux argileux se présentent généralement sous forme de feuilles. D'où leur nom de phyllites (du grec *phullon* : « feuille »). L'écorce terrestre est composée de diverses roches. Quand elles sont mises au jour et soumises aux intempéries, elles s'altèrent : c'est la naissance des argiles. Ces argiles sont ensuite transportées par les fleuves dans les bassins sédimentaires et dans les mers où elles se déposent. Enfouies dans les grands fonds, elles recristallisent en minéraux de profondeur : c'est la fin du cycle. Les argiles représentent l'état superficiel des minéraux de l'écorce terrestre.

### Une terre gorgée d'actifs qui nous embellissent

Mais l'argile, c'est aussi une précieuse alliée au

Naturel



ONZEN

l'espace bien-être

Massages, Shiatsu, Relaxation, Sophrologie.  
Soins, Formations, Conférences,  
Location de salles de soins.  
Espace détente, Produits de bien-être, Librairie.  
Ouvert tous les jours de 10h à 20h  
soins et consultations sur rendez-vous  
21 avenue de la Forêt, 91390 Morsang-sur-Orge

T. 01 69 04 73 42

www.onzen.fr

« Les argiles sont les roches qui ont résisté le plus longtemps à la compréhension de l'Homme »



\*à lire :  
« Mes 15 huiles essentielles »,  
Danièle Festy  
Leduc. s Éditions, 257 p., 16,90€.

quotidien. Ses emplois sont multiples : masque de beauté, eau d'argile, cataplasmes, bain... À chaque changement de saison, elle permet à l'organisme de s'adapter. Une utilisation en traitement et soin de beauté permet de lutter contre les effets du vieillissement. Sur la chevelure, elle stimule le bulbe pileux. Un masque à l'argile, à préparer soi-même, resserre les pores, lisse l'épiderme et permet d'obtenir un teint frais. Le zinc, le sélénium et le cuivre, principaux actifs naturels de l'argile verte, préservent la peau tout en stimulant les cellules. Pour préserver les propriétés de cet élément si singulier, mieux vaut utiliser des récipients en verre ou en terre et des ustensiles en bois. Le résultat sera encore plus satisfaisant si on ajoute quelques gouttes d'huile d'olive et une cuillère à café de poudre d'urucum (plante d'Amazonie utilisée pour lutter contre les radicaux libres).

En complément alimentaire (en cure de trois semaines, à renouveler), l'argile aide à éliminer les toxines et affine la silhouette. Prise le matin à jeun dans un demi-verre d'eau avec une cuillère d'urucum, elle lutte contre les méfaits du temps. On peut également délayer une poignée d'argile dans l'eau du bain, ce qui suffit pour profiter de ses vertus revitalisantes et adoucissantes. Autres

## Recettes de beauté à base d'argile

Parfaite pour le visage, le corps ou les cheveux, l'argile sera encore plus efficace si vous la mélangez à d'autres ingrédients pouvant nourrir, hydrater la peau ou encore prévenir le vieillissement.

*Masque à l'argile et au concombre pour les peaux grasses*

Prenez un demi-concombre, épluchez-le et passez-le au mixeur. Ajoutez deux cuillères à soupe de miel d'acacia et une cuillère à soupe d'argile verte en poudre.

Bien remuer le tout.

Appliquez le mélange sur le visage et laissez agir pendant vingt minutes. Rincez avec de l'eau légèrement citronnée.

*Masque à l'argile et au citron pour les peaux mixtes*

Mélangez un jaune d'œuf avec deux cuillères à soupe de crème fraîche épaisse.

Ajoutez une cuillère à soupe d'argile en poudre et le jus d'un demi-citron.

Bien remuer.

Étalez sur le visage et le cou et laissez agir pendant vingt minutes.

Rincez avec un tonique.

Une collection de trois fragrances pour cette alchimie qui intensifie les désirs et exalte les plaisirs...

Vanille  
Jasmin  
Ylang Ylang

Huile des Sens DE MADAGASCAR

Alchimie d'huiles naturelles pour plaisirs sensuels

Les Joyaux de Madagascar  
La nature vous préserve

[www.huiledemadagascar.com](http://www.huiledemadagascar.com)  
[huiledemadagascar@hotmail.fr](mailto:huiledemadagascar@hotmail.fr)  
04 91 44 69 61

avantages : en applications locales (jambes lourdes, articulations douloureuses), elle favorise la circulation sanguine et rééquilibre l'organisme. L'argile est réellement une « terre-remède » : totalement naturelle, elle nous aide à mieux vivre au quotidien. ■

Mireille Carlier

# Salon du BIEN-ETRE

5<sup>ème</sup> Edition

- Santé & Forme
- Développement Personnel
- Alimentation & Nutrition
- Cosmétiques Naturels
- Littérature, Musique & Edition
- Accessoires Thérapeutiques
- Restaurants & Producteurs Bio
- Conférences & Ateliers

## SAINT-RAPHAEL

### 30 - 31 mars - 1 - 2 avril 2007

vosre contact :

MULTIPHONE MARKETING  
Tél.: 33(0)4 94 50 45 10  
Fax : 33(0)4 94 50 45 11  
[contact@salonbienetre.fr](mailto:contact@salonbienetre.fr)  
[www.salonbienetre.fr](http://www.salonbienetre.fr)

Un Salon de l'Office du Tourisme et des Congrès de Saint Raphaël

CONSEIL GÉNÉRAL

Région PACA

Cuisine bio

# Surprises d'avril

Se saisir de l'occasion pour – en guise de « poisson d'avril » – concocter un menu à étonner les papilles...  
Un 1<sup>er</sup> avril, pour avoir sur le bout de la langue les grains de vanille d'une sauce à l'huile d'olive...  
Deviner sous les graines de tournesol la légère saveur du miel mêlé au paprika... Se surprendre du parfum des fraises et s'émerveiller de trouver sur les lèvres un goût de balade au bord de mer...

## Menu

- Petits fagots d'asperges, lentilles du Puy à la vanille
- Tarte aux jeunes pousses d'épinards et au tournesol
- Délice de fraises et palets de noix de coco à la fleur de sel

  
**Phare d'Eckmühl :**  
*(une gamme de 21 produits pour se faire naturellement plaisir !)*



**NOUVEAU**






une marque qui vous garantit :

- > Un mode de fabrication traditionnelle dans notre conserverie sur le port de pêche de Douarnenez
- > Une démarche éthique, des techniques de pêche qui préservent l'écosystème marin
- > Des produits sains, sans colorants, ni conservateurs
- > Des recettes simples pleines de goûts
- > Des poissons sauvages accompagnés d'ingrédients issus de l'agriculture biologique



**Phare d'Eckmühl**

Wenceslas CHANCERELLE 29 177 DOUARNENEZ Cedex  
Tél. 02 98 92 42 44 Fax 02 98 92 93 96

[contact@chancerelle.com](mailto:contact@chancerelle.com)  
Tél : 02 98 92 42 44

### Ingrédients

(Pour 6 personnes)

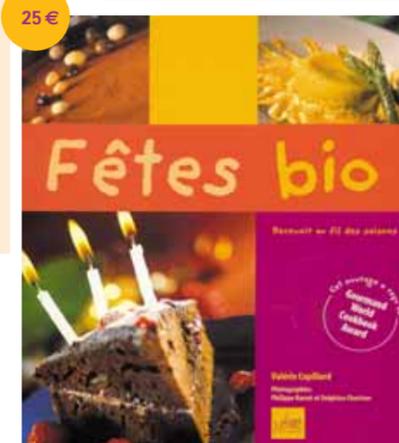
30 asperges blanches moyennes (selon leur grosseur, comptez 4 à 5 asperges par « petit fagot »)  
6 longs brins de ciboulette

*La crème de lentilles (à préparer à l'avance)*  
2 petits bols de lentilles vertes déjà cuites (dont 6 c. à s. réservées)  
1 verre d'huile d'olive bien parfumée sel, poivre

*Les lentilles à la vanille*  
3 c. à s. d'huile d'olive  
1 demi-gousse de vanille, sel

### à offrir :

25 €



[www.laplage.fr](http://www.laplage.fr) / [edition@laplage.fr](mailto:edition@laplage.fr)

### Ingrédients

(Pour 4 à 5 personnes)

*Pâte à tarte au yaourt*  
1 yaourt de soja  
2 verres de farine de petit épeautre  
2 c. à s. d'huile d'olive, sel

*La garniture*  
3 c. à s. de miel, 1 pincée de paprika, poivre  
la valeur de 2 gros saladiers d'épinards frais  
1 verre de lait de riz (ou de soja)  
4 œufs  
100 g de tofu fumé  
2 c. à s. de graines de tournesol

## Petits fagots d'asperges, lentilles du Puy à la vanille

Pour accompagner en douceur les asperges blanches, une variation sur les lentilles... Les unes, réduites en crème pour une texture de véritable « mayonnaise » très parfumée puisque montée à l'huile d'olive, les autres, enrobées de quelques grains de vanille pour une subtile surprise !

Épluchez les asperges à l'aide d'un économe, coupez les bouts pour qu'elles soient toutes de la même longueur (environ 10 centimètres). Placez-les dans le panier d'une cocotte à fond épais pour une cuisson douce à la vapeur, comptez 10 à 15 minutes selon leur grosseur (elles doivent être tendres sous la pointe d'un couteau).

### La crème de lentilles

Mettez les lentilles dans le bol (blender) du robot (sauf 6 cuillerées que vous réservez de côté), salez, poivrez et incorporez l'huile d'olive par petite fractions. Vous obtenez une pâte très homogène qui ressemble à une mayonnaise. Réservez au frais.

### Les lentilles à la vanille

Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive avec les grains de vanille que vous aurez grattés de la pointe d'un couteau, salez légèrement. Incorporez les 6 cuillerées de lentilles mises précédemment de côté.

### Les petits fagots d'asperges

Plongez les brins de ciboulette juste quelques secondes dans une eau bouillante pour les attendrir. Préparez les petits fagots en nouant chaque brin de ciboulette autour de 5 asperges. Déposez-les dans les assiettes, accompagnez d'une boule de crème épaisse aux lentilles (utilisez une cuillère-pince à glace) et d'une cuillerée de lentilles à la vanille déposée juste sur les pointes d'asperges.



**Le Saumon de Piriac**

**Fumage artisanal de poissons**  
Saumon atlantique issu d'élevages biologiques des îles ORKNEYS, au nord de l'ECOSSE salé au sel sec de GUERANDE, agréé ECOCERT AB BIO  
Harengs fumés doux, maquereaux fumés, Sardines fumées, Haddock (églefin fumé).

ZONE ARTISANALE 44 420 PIRIAC SUR MER.  
Tél.: 02.40.23.59.37 [www.saumon-piriac.com](http://www.saumon-piriac.com)

[www.saumon-piriac.com](http://www.saumon-piriac.com)

## Tarte aux jeunes pousses d'épinards et au tournesol

Mélangez ensemble tous les ingrédients pour obtenir une boule de pâte souple. Farinez le plan de travail pour l'étaler. Foncez un moule à tarte.

Lavez les feuilles d'épinard, égouttez-les sommairement et placez-les dans une sauteuse sur feu doux, durant 10 minutes. Couvrez. Remuez fréquemment. Cassez les œufs dans un saladier, battez à la fourchette avec le lait de riz et le jus des épinards (environ la valeur d'un demi-verre), salez, poivrez, ajoutez les épinards. Dans une tasse, délayez le miel avec le paprika et un peu de poivre. Étalez cette préparation sur le fond de pâte.

Disposez le tofu coupé en très fines tranches. Versez la préparation épinards-œufs. Saupoudrez de graines de tournesol. Enfourez à thermostat 9 durant 30 à 40 minutes.

**AMBIANCE & BIEN-ETRE**  
 Vous choisissez de bons aliments ?  
 Cuisinez les soigneusement !  
 Conservez les vitamines, les sels minéraux, les protéines et les acides aminés.  
 Préparez des plats sains et délicieux.

Renseignements : Tél : 04 67 65 24 65  
[www.abe-fr.com](http://www.abe-fr.com)  
 abe34@free.fr

**Ingrédients**

(Pour 4 à 5 personnes)  
 Les délices de fraises

500 g de fraises  
 5 c. à s. de sirop d'agave (ou du miel)  
 1/4 de litre de lait de riz (ou de lait de soja, d'amandes...)  
 1 sachet de 2 g d'agar-agar

Les palets à la noix de coco  
 (Pour une trentaine de biscuits)

100 g de farine complète d'épeautre  
 50 g de noix de coco râpée  
 1/2 verre d'huile d'olive  
 1/2 verre de lait de riz (50g)  
 5 c. à s. de sucre de canne complet  
 1 c. à c. de poudre levante  
 Lait de riz, fleur de sel



**Délice de fraises et palet de noix de coco à la fleur de sel**

Un dessert rose et léger à servir dans des coupes à champagne et à accompagner de palets de noix de coco à la fleur de sel... (ou de plus classiques tuiles aux amandes !)

**Délice aux fraises**

Équeutez les fraises (sauf 4 qui vous serviront pour le décor). Faites doucement chauffer le lait de riz mélangé à la poudre d'agar-agar jusqu'à maintenir une petite ébullition durant quelques minutes. Versez les fraises dans le bol (blender) du robot avec le sirop d'agave, versez le lait de riz chaud, mixez aussitôt. Remplissez immédiatement les flûtes à champagne de cette purée. Mettez au frigo. Le mélange se fige et se servira frais. Juste avant de déguster, coupez les fraises en rondelles que vous disposez à la surface des flans.

**Pour les palets à la noix de coco**

Versez la farine, la poudre levante et la noix de coco dans un saladier, creusez un puits pour verser le lait végétal, le sucre et l'huile. Mélangez vigoureusement pour obtenir une pâte épaisse qui ne colle pas trop (rajoutez si besoin quelques cuillerées de farine). Préparez les biscuits : à l'aide d'une petite cuillère prenez une boule de pâte de la taille d'une noix que vous roulez entre les paumes des mains, puis écrasez-la pour l'aplatir en galette. Posez sur une plaque huilée. Humectez la surface de chaque petite galette avec une goutte de lait de riz. Saupoudrez d'une pincée de fleur de sel. Enfouez à thermostat 8 durant 12 à 15 minutes. Le bord des biscuits doit être bien doré.

\*Pour en savourer plus :  
 « Fêtes bio », Valérie Cupillard, Photographies, Philippe Barret et Delphine Chartron, La plage éditeur.



**BAUMSTAL®**  
 LE MEILLEUR DU CRU EST DANS LE CUIT

VENTE EN MAGASINS BIO ET DIETETIQUE  
 Documentation et liste des revendeurs sur simple demande  
 Baumstal c'est 30 années d'expérience de la cuisson douce pour une cuisine savoureuse et biologique.  
 Baumstal c'est aussi 30 ans d'expérience de la cuisson sans graisse ajoutée pour une cuisine diététique et légère.  
 Baumstal c'est surtout l'assurance d'un matériau garanti inoxydable et hygiénique, sans revêtement ou traitement de surface.  
 Avec Baumstal on ne retrouve dans son assiette que ce que l'on aura choisi de manger !  
 Toute la gamme, les dates d'animations en magasins : [www.baumstal.com](http://www.baumstal.com)  
 EURO BAUMSTAL - 10, rue de l'Usine - 67820 WITTISHEIM - Tél. : 03 88 85 82 64

[www.baumstal.com](http://www.baumstal.com)

**THÉS DE LA PAGODE**  
 Un plaisir qui fait du bien

[www.thedelapagode.com](http://www.thedelapagode.com)  
 contact@thedelapagode.com  
 Tél : 01 48 04 54 07

**DU THÉ POUR LUTTER CONTRE L'EXCÈS DE CHOLESTÉROL**

Le Thé Hao Ling

100% naturel et sans effet secondaire, il aide à réduire le cholestérol, dans le cadre d'un régime adapté et bien équilibré. Il favorise la digestion, le transit et la perte de poids. Faible en théine, son action est apaisante et sa saveur douce et agréable permet de le boire sans sucre.

Une étude médicale a mis en évidence l'action positive du thé Hao Ling pour réduire l'excès de cholestérol.

Après deux mois de consommation, le taux moyen de la population étudiée est passé de :

4,2 g/l à 2,1 g/l pour le cholestérol  
 2,1 g/l à 0,85 g/l pour les triglycérides

Paramètre	avant consommation	après 2 mois de consommation
CHOLESTÉROL (g/l)	4,2	2,1
TRIGLYCÉRIDES (g/l)	2,1	0,85

Liste des points de vente : 01 48 04 54 07  
 ou contact@thedelapagode.com  
 FIMEX 10, rue du Perche 75003 PARIS

Je souhaite recevoir une documentation détaillée et un échantillon gratuit du thé Hao Ling

Nom : ..... Prénom : .....  
 Adresse : .....  
 Code postal : ..... Ville : ..... Téléphone : .....

A renvoyer sous enveloppe affranchie à :  
 FIMEX 10, rue du Perche 75003 PARIS

CSS11/06

# L'ÉCODOUCHE ATARAXYA

**Redécouvrez les bienfaits de l'eau ...  
... tout en réalisant  
jusqu'à 75 % d'économie !**

*A l'heure actuelle, il devient de plus en plus difficile de rester insensible au problème de l'eau : nous avons tous entendu parler de la pollution des fleuves et des nappes souterraines, de l'augmentation constante des besoins et des prévisions alarmantes sur les risques de manque d'eau...*

**N**e vous êtes-vous pas questionné sur la qualité réelle de notre eau aujourd'hui ? Imprégnée des multiples pollutions qu'elle traverse dans son cycle, souillée des rejets industriels ou domestiques, traitée chimiquement lors des recyclages, notre eau n'est-elle pas « dénaturée » ? À cela s'ajoute la problématique de la sursaturation des ondes électromagnétiques : par exemple, on voit de plus en plus souvent des antennes GSM sur les châteaux d'eau. Peut-on penser que tout ceci soit sans impact sur l'équilibre de l'eau ? Devant ces constats, que pouvons-nous faire ? Quels moyens avons-nous ?

#### Comment concilier économie, confort et qualité ?

En France, la consommation moyenne par habitant est de l'ordre de 150 à 160 litres par jour !

D'accord pour faire des économies mais qui a vraiment envie de se priver du plaisir de prendre un peu de temps sous la douche ou de détendre dans un bon bain ? Comment faire pour utiliser moins d'eau pour la vaisselle ?

La solution existe ! Grâce à un ingénieux système, très efficace, et à la portée de tous ! Il s'agit de douchettes et aérateurs de robinets spécifiques, conçus pour réduire d'au moins 50 % votre consommation d'eau sous la douche et à tous vos robinets.

Alors que les douchettes traditionnelles ont un débit moyen compris entre 12 et 40 litres par minute, l'« Éco-douchette » performante et de haute qualité aura un débit 2 à 5 fois moindre. Mais alors, direz-vous, la pression doit baisser ? Au contraire ! Voici un des atouts de ce système : son jet paraîtra 2 à 3 fois plus puissant que celui de votre ancienne douche. Bref, plus de confort, tout en faisant des économies sans même vous en apercevoir. Ou plutôt si, vous vous en apercevrez forcément, en recevant vos factures ! ... beaucoup plus légères !

#### Moins d'eau, plus d'oxygène ...

Le procédé est ingénieux : l'ÉCODOUCHE ATARAXYA combine un système d'injection d'air (effet «Venturi») et de pressurisation automatique, qui assure un jet puissant et tonifiant et qui enrichit l'eau en oxygène (jusqu'à 10 fois plus). Il n'y a aucune perte de débit puisque l'air « prend la place » de l'eau.

#### ...et la qualité du Système P.I.E

Avec le Système P.I.E (Système Porteur d'Informations d'Énergie), un support va émettre en permanence un champ vibratoire d'équilibre, destiné à ré-organiser, harmoniser, plusieurs principes subtils.

Les tests de « Cristallisation sensible » menés par le Bio-Institut (à partir de jus de carotte mélangé à de l'eau - voir publication sur [www.uni-vers.net](http://www.uni-vers.net)), révèlent les effets réharmonisants de ce système : les résultats obtenus montrent non seulement un meilleur équilibre et un soutien de la vitalité mais aussi une réharmonisation étonnante des échantillons soumis à des champs électromagnétiques puissants.

En servant de support au Système P.I.E. les ÉCODOUCHEs et les aérateurs de robinets ATARAXYA vont, en plus de leur fonction d'économiseurs, permettre d'optimiser le potentiel énergétique de l'eau. Ainsi rééquilibrée sur le plan vibratoire, l'eau retrouve une autre qualité dont on peut percevoir les bienfaits subtils : redécouvrez, par exemple, la sensation de l'eau revivifiante d'une cascade ! Restructurée, l'eau devient plus douce, le calcaire moins agressif. On a aussi remarqué que, souvent, l'odeur de chlore tend à s'atténuer, voire à disparaître.

En conclusion, réduire de façon drastique sa consommation d'eau (et automatiquement sa facture d'eau chaude), sans se restreindre, en utilisant moins de savon et de détergents, tout en améliorant son confort et la qualité de l'eau, c'est possible !

Voici donc un moyen concret et efficace qui permet à chacun de devenir un acteur responsable face aux problèmes de pénurie et de pollution de l'eau, voire même de contribuer à en améliorer la qualité !

L'ÉCODOUCHE et les aérateurs issus du «Système PIE» sont commercialisés exclusivement sous la marque ATARAXYA.

**Pour tout renseignement :  
Uni-vers - 01 46 55 49 23**

[www.uni-vers.net](http://www.uni-vers.net)

**Redécouvrez le plaisir de l'eau !  
tout en réduisant votre consommation  
jusqu'à 75 % !**

**Nouveau**



**Une efficacité étonnante  
grâce à la combinaison  
de deux technologies novatrices :**

- ✓ Le Système P.I.E (Système Porteur d'Informations d'Énergie) qui, par un principe de résonance vibratoire, permet d'harmoniser et d'optimiser la qualité énergétique de l'eau
- ✓ Un ingénieux système d'injection d'air et de pressurisation automatique qui assure un jet puissant et tonifiant, enrichit l'eau en oxygène (jusqu'à 10 fois plus) et permet de réaliser jusqu'à 75 % d'économie !

Système existant aussi pour les robinets

[www.uni-vers.net](http://www.uni-vers.net)

01 46 55 49 23

GROS  
DEMI-GROS  
DETAIL



## Vivre dans son temps ET dans un environnement sain

**Système PIE**

Vous êtes conscient que votre environnement est sursaturé d'ondes (appareils électriques, fréquences radio, écrans, ordinateurs, lignes à haute tension, radars, satellites, téléphones sans fil, gsm, wifi, blue-tooth, etc...).

Par son action de ré-harmonisation énergétique, le **Système P.I.E (Système Porteur d'Informations d'Énergie)** propose des solutions, à travers une gamme de produits conçus pour répondre aux besoins de chacun.

**Si vous êtes sensibles aux perturbations électromagnétiques,  
vous pourrez apprécier une nouvelle sensation de quiétude.**

---

**Transformez subtilement  
vos espaces de vie**



**Les LOTUS de CRISTAL**

Comme un diamant sortant des eaux boueuses, ce magnifique objet transformera l'ambiance de vos lieux de vie. Symbole de pureté, le lotus de cristal déploiera ses vertus apaisantes sur les perturbations énergétiques que peut engendrer l'électromagnétisme ambiant.



---

**NOUVEAU**

**Protégez votre circuit électrique  
et tous les appareils connectés**



**L'ELECTRO-PROTECT**

**Une double action :  
RE-HARMONISATION ÉNERGETIQUE  
et PROTECTION CONTRE LES SURTENSIONS**

**Une seule prise pour tous les appareils  
raccordés à un même circuit (jusqu'à 35 m de distance)  
Très pratique : il suffit de le brancher sur une des prises  
du circuit à protéger. La qualité vibratoire et énergétique  
de votre environnement se ré-équilibre alors sur le plan subtil.**



---

**Utilisez les ordinateurs en toute quiétude,  
même en déplacement**



**Le TAPIS de SOURIS HARMONISANT**

Cet ingénieux tapis de souris est rétractable. Pratique et peu encombrant, vous le rangez facilement dans la mallette de votre PC portable ou l'utilisez avec un PC fixe. Il convient à tous les types de souris. Idéal pour les souris sans fils, à infra-rouges. Il peut également se glisser sous votre PC portable, lorsque vous n'utilisez pas de souris. Découvrez le nouveau confort que procure ce tapis de souris harmonisant...



---

**Prochainement : la carte "HARMONISATION", issue du Système PIE, à porter sur soi.**

[www.uni-vers.net](http://www.uni-vers.net)

**01 46 55 49 23**

21 ter, boulevard de Stalingrad - 92 240 Malakoff

**Distributeurs,  
contactez-nous :  
04 77 28 14 48**

Tous nos annonceurs le savent et en bénéficient !

*Signes & sens* magazine,  
le spécialiste du bien-être,  
est le 1er magazine

téléchargeable gratuitement sur  
des sites et portails leaders francophones mondiaux  
en tête de moteurs de recherche, tels que **Google, Yahoo,  
Tiscali, Lycos, Voila, Exalead, Windows Live...** par de nom-  
breux mots-clés : **psycho, bio, santé naturelle, psychologie,  
médecines douces, coaching, médecines alternatives, santé  
vitalité, psychanalyse, handicap pratique, nutrition vitalité, cuisine  
saine, fédération yoga, formation psy, édition santé, magazine bio,  
magazine bien-être, yoga francophone, magazine psycho...**

Pour accéder à Signes & sens magazine gratuit

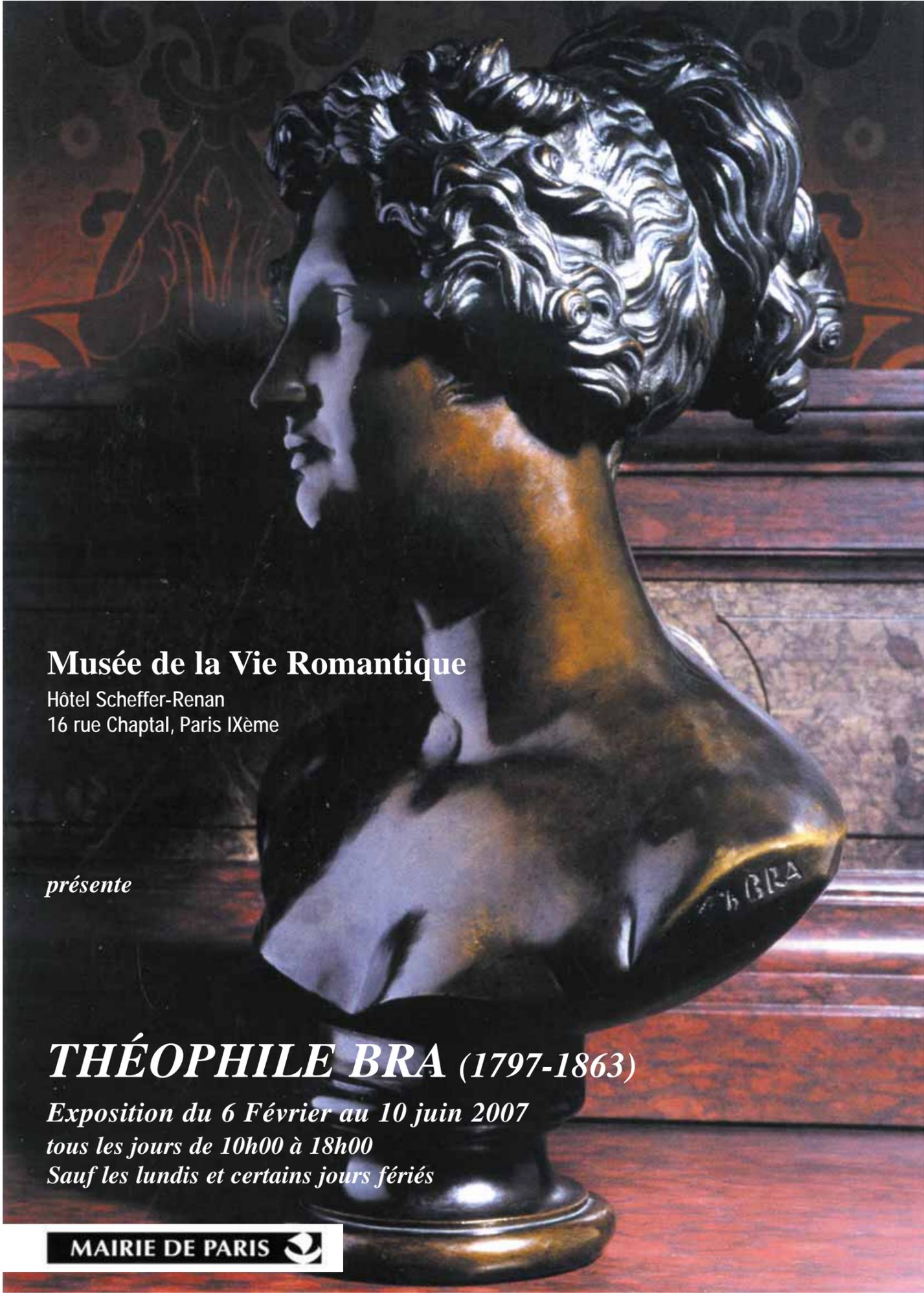


PSYCHORESSOURCES, BIOVERT, MEDECINES DOUCES, PSYNERGIE, MEDIAT-COACHING,  
NATUROSANTE, PSYCHANALYSE-PARIS, HANDIRECT, IFPA FRANCE, OPTION SANTE,  
NUTRITION VITALITE STRESS, PSYCHO-TEXTE,  
FEDERATION FRANCOPHONE INTERCONTINENTALE DE YOGA, SIGNES & SENS MAGAZINE...

Je communique dans signes et sens magazine  
➔ je profite d'avantages exceptionnels,  
de tarifs préférentiels  
et de cadeaux de bienvenue et de fidélité...

Contactez dès maintenant notre service publicité  
au 04 90 23 51 45





**Musée de la Vie Romantique**

Hôtel Scheffer-Renan  
16 rue Chaptal, Paris IXème

*présente*

***THÉOPHILE BRA (1797-1863)***

*Exposition du 6 Février au 10 juin 2007*

*tous les jours de 10h00 à 18h00*

*Sauf les lundis et certains jours fériés*