

208 pages

GRATUIT

Psycho  
Bio  
Santé  
Parapsy

Janvier / février 2008

www.signesetsens.com

# Signes & sens magazine

Le spécialiste du bien-être en ligne

Jeu-test  
Découvrez  
votre capital  
résilience

- \* Le régime astro
- \* J'apprends à me relaxer
- \* Le coaching ? à consommer sans modération

Notre analyse

L'audace et nous...

\* Voyant  
une vraie profession

Votre psycho-dossier

## Trouver le courage de se réparer

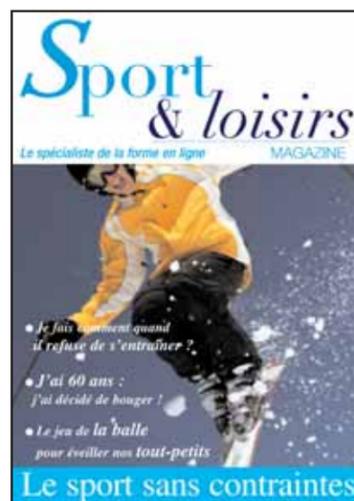
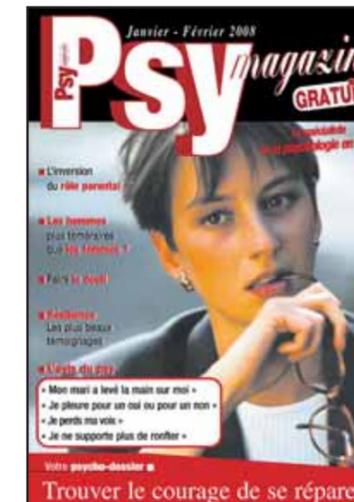
Les sandwiches minceur

\* Hammam ou sauna ?

\* Bien gérer ses crédits

Signes & sens vous offre

# 8 magazines en 1



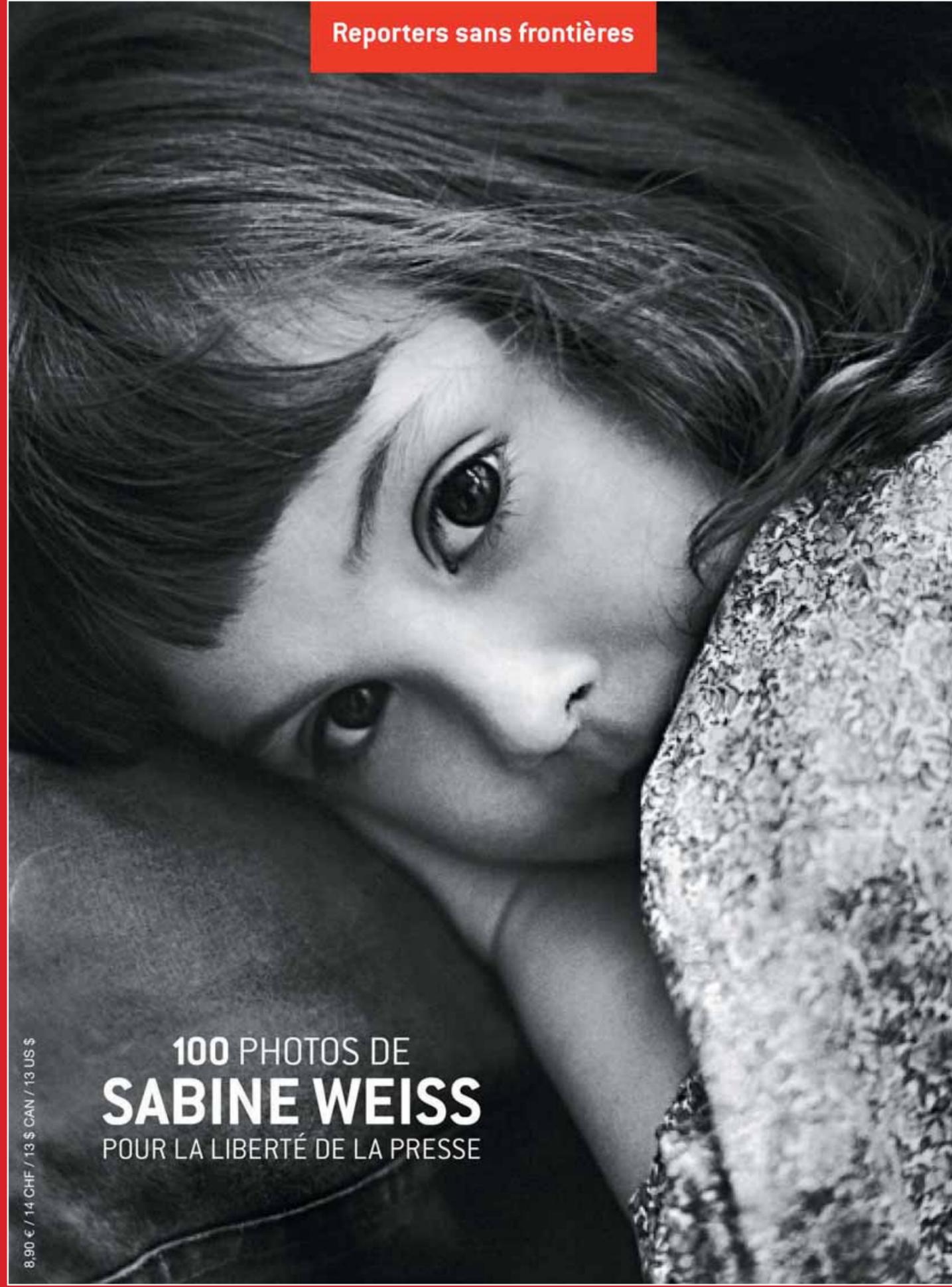
Accédez, dès les pages suivantes, aux sites internet de nos annonceurs en cliquant sur les liens indiqués par ce symbole (👉)

Cette fonction est accessible avec Acrobat reader 8  
Téléchargement gratuit

# WEISS

SABINE

Reporters  
sans  
frontières



[www.rsfsf.org](http://www.rsfsf.org)

# 100 PHOTOS

POUR LA LIBERTÉ DE LA PRESSE

Signes & sens magazine gratuit et le web

## Vos questions pratiques

*L'impression d'une difficulté à accéder confortablement aux pages de **Signes & sens magazine gratuit** en ligne ? Adressez-nous vos questions. Philippe Éledjam, notre spécialiste, vous répond dans cette rubrique.*

« **Je n'arrive pas à télécharger le magazine !** »

- Téléchargez la dernière version d'Acrobat Reader et tout ira bien !

« **Demain, je veux lire un autre article...** »

- Pas de problème : enregistrez une copie du PDF du magazine où vous voulez (disque dur, bureau, clé USB...). Maintenant, pas besoin de le télécharger à nouveau, il est déjà en place.

« **206 pages sur le web, ça veut dire quoi ?** »

- 104 planches de 2 pages en vis-à-vis.

« **Je n'ai vraiment rien à payer ?** »

- Vous êtes étonné(e) ? Et pourtant, c'est gratuit !



# Signes & sens magazine

**Annoncez dans  
nos colonnes !**

Votre offre sera vue par nos milliers de lecteurs  
et beaucoup plus d'internautes encore

**pendant 2 mois**

→ dans **Signes & sens magazine**  
→ sur le web

(entre autres : [Signesetsens.com](http://Signesetsens.com), [psycho-ressources.com](http://psycho-ressources.com),  
[placedubienetre.com](http://placedubienetre.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)

○ Pour des réponses ciblées, allez sur [www.signesetsens.com](http://www.signesetsens.com)

et cliquez sur « nous contacter » ou écrire à :

Signes & sens magazine – Rubrique « *Vos questions sur le web* » –

195 allée Louis Montagnat – ZA Chalançon 1 – 84270 Vedène

# Sommaire

Janvier – Février 2008

## Éditorial

09 Oui, la chance existe !

## Psychojour d'hui

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

## Psychologie

12 L'enfant roi, un problème de société ?

## Développement personnel

16 Le coaching ? À consommer sans modération !

## Société

20 Bien gérer ses crédits

## Notre analyse

28 L'audace et nous...

## Bien être

54 Hammam ou sauna ?

## Équilibre

60 Il est possible de bien dormir...

## Forme

64 J'apprends à me relaxer

## Zen

68 Comment faire taire nos pensées pour méditer

## Psy-test

72 Êtes-vous calme ?

## Jeux

86 Trouver le sens avec Yvette Tramier

## Votre psycho-dossier

90 Trouver le courage de se réparer

## Vos atouts

110 Évaluez votre capital résilience !

## L'avis du psy

114 « Mon mari a levé la main sur moi »

115 « Je pleure pour un oui, pour un non »

116 « Je perds ma voix »

117 « Je ne supporte plus de ronfler »

## Psychopédagogie

122 Le jeu de la balle pour éveiller nos tout-petits

## Santé

126 J'ai 60 ans : je me mets au sport !

## Détente

130 Le sport sans contrainte

## Comportement

134 Je fais comment quand il refuse de s'entraîner ?

## Beauté

140 Maigrir ? À vos calculettes !

## Médecine

142 Se faire placer un anneau gastrique : les avis divergent

## Silhouette

144 Poids : apprendre à dédramatiser

## Énergie

148 Les sandwichs minceur, ça existe !

## Parapsychologie

158 Ésotérisme : découvrir ce monde précieux de la relation d'aide

## Mystère

162 Un médium m'a révélé mon don

## Introspection

164 Être son meilleur ami

## Avenir

168 Voyant ? Une vraie profession

## Self

174 Qu'est-ce que le régime astro ?

## Signe par signe

178 Votre horoscope psy

## Écologie

186 Le respect de la planète commence par sa salle de bains !

## Hygiène

190 Stop aux poux !

## Le Dromadaire Bleu

Éveil et développement personnel - Tourisme solidaire et thérapie holistique au Maroc



### Le désert marocain

> un espace naturel et lumineux, doté d'une énergie cosmo-tellurique forte, propice au cheminement personnel.

> Des séjours initiatiques sur les terres sacrées de Nouaji pour aller sur le chemin de la guérison et de la santé globale, dans le silence de l'immensité saharienne.

### Un concept 3 en 1

> Vacances et vie authentique avec les nomades natifs du désert

> Stage thérapeutique : démarche psycho-corporelle, énergétique, spirituelle et soins traditionnels touareg (massages, hammam, herboristerie, marche consciente, bains de sable)

> Formation aux techniques utilisées pendant le séjour pour vous rendre autonome et créateur de votre vie à votre retour.

[www.alchimie-desert.com](http://www.alchimie-desert.com)

## Corps

194 Les bienfaits du drainage lymphatique

## Vie saine

198 La nutrithérapie : une nouvelle façon de se nourrir

## Cuisine bio

202 « La lotte au basilic »

Clakzen, sacs, bobs, protège  
téléphone visières....

Les sacs, les Clakzens,

en caoutchouc moussé, sont étudiés pour la  
protection contre les mycoses, champignons verrues  
et autres maladies indésirables attrapées

en milieu humide chaud ou

froid

Il suffit de s'asseoir sur son sac.

C'est parfait pour :

PISCINE, INSTITUT DE BEAUTÉ, SAUNA, CURE,  
Centre de THALASSO, de DÉTENTE, SPA  
HAMMAM, le bateau ou la maison....

Tout sur :

[www.trucs-trouvailles.com](http://www.trucs-trouvailles.com)

Sylvie & Co – 14 rue des Goncourt - 75011 Paris  
T : 01 47 00 66 10 – F : 01 47 00 66 20  
[sylvie@trucs-trouvailles.com](mailto:sylvie@trucs-trouvailles.com)

Distribution : LPM 06 33 76 21 45,  
magasins spécialisés, etc...

Nous recherchons actuellement des  
distributeurs.



 <http://www.trucs-trouvailles.com/clakzen,p64.php>

# HERVE SIROUX

## Joallerie



Bague "Divine" or blanc, saphir et diamants. Prix sur demande

Gordes - Londres - Monaco

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

Photo : D. Gémignani

# Signes & sens

magazine

Janvier - Février 2008

**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  
**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, PLACE DU BIEN-ÊTRE, BIOVERT, MEDECINES DOUCES, PSYNERGIE, MEDIAT-COACHING, NATUROSANTE, PSYCHANALYSE-PARIS, HANDIRECT, IFPA FRANCE, NUTRITION VITALITE STRESS, PSYCHO-TEXTE, FEDERATION FRANCOPHONE INTERCONTINENTALE DE YOGA, ANNUAIRE DU BIEN-ÊTRE, FDF, ZEN ANNUAIRE...

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

**RIS communication**

**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

## Oui, la chance existe !

La chance, c'est recevoir de la vie un cadeau que l'on attend depuis toujours. Autrement formulé, tout ce qui précède un dénouement heureux est une affaire intime entre soi et soi. Il n'y a donc rien de plus secret que l'élaboration du « recevoir », sorte de bienveillance vis-à-vis de *moi*. Car, avant de rencontrer la chance, il faut – bien sûr – s'aimer et ce, quelle que soit notre trajectoire existentielle...

Il y a une quinzaine d'années, un homme – qui venait de gagner une somme pharaonique au loto – était interviewé pour cette même raison par un journaliste. Celui-ci, s'étant renseigné au préalable sur le profil de l'heureux « élu », avait appris que ce gagnant, alors au chômage, était en fin de droits et connaissait un état de précarité majeure. Le journaliste, mi-admiratif, mi-interrogatif, fit part de son propre étonnement en demandant au bénéficiaire s'il n'appréciait pas d'autant plus son aubaine. La réponse fut déconcertante : « Je savais que j'allais gagner... » !

Attirer la chance n'a donc rien d'exceptionnel en son fondement. Il faut simplement asseoir sa confiance dans l'amour, l'estime et le respect de soi, chacun d'entre nous étant une improbabilité aboutie du fait même de notre conception. Le miracle de la vie chaque jour renouvelé est à disposition de tout être humain pour chasser doutes et angoisses. La chance ? Parce que notre cœur bat, faisons-nous simplement confiance et nos attentes seront comblées. De surcroît.



© Tout en image

Chantal Calatayud

Des réponses simples et efficaces pour ne plus vous torturer au quotidien : voici ce que vous propose notre spécialiste, Chantal Calatayud. Psychanalyste, elle répond à vos questions et vous aide à résoudre les difficultés de tous les jours.

**Après 3 ans de vie commune, ma compagne ne veut pas entendre parler de maternité. J'ai 50 ans, elle 30. J'hésite à la quitter (je n'ai pas d'enfant)...**

Si tout désir d'enfant est légitime, le fait d'associer l'idée d'une rupture avec le veto de votre amie pose problème. Derrière votre interrogation, il est certain qu'une angoisse du temps vous titille. En outre, vous vous êtes « arrangé » inconsciemment pour ne pas avoir encore découvert les joies (et les peines ?) de la paternité. Vous donnez l'impression d'utiliser la réaction de votre compagne comme un mécanisme de défense pratique pour vous. Autrement dit, avez-vous réellement le désir d'être père car, encore une fois, il est curieux que votre vie sentimentale préalable n'ait pas abouti à fonder une famille ? En tout premier lieu, clarifiez votre propre envie...

**Coralie, ma fille de 10 ans, dessine très mal. Pourtant, elle adore ses crayons de couleur et ses peintures. Dois-je lui faire prendre des cours ?**

Et elle, qu'en pense-t-elle ? D'autre part, que signifie « très mal dessiner » ? Prendre une feuille de papier présente aussi d'autres avantages que celui d'une représentation artistique. Les manifestations graphiques peuvent témoigner d'éléments inconscients qui, parfois projetés sur un support, ne sont plus perturbants. Pensez aux travaux de Françoise Dolto, entre autres, sur le dessin d'enfant. Pour les pédopsychiatres, il s'agit d'un outil de travail et non pas d'une œuvre à déchiffrer. Laissez Coralie s'exprimer à sa guise et mettre des traits, de la couleur, où et comme elle le voit.

**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 72 91 48 54



*Toutes les mamans  
le disent... Go*

**Si vous souhaitez avoir l'avis de Chantal Calatayud sur une problématique à résoudre,**

adressez votre courrier à :

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

# L'enfant-roi, un problème de société ?

La structuration de l'enfant-roi s'origine pour partie dans une mécanique affective parentale, *a priori* protectrice puisque détournant le petit d'Homme de la frustration, de la souffrance et de la douleur. Or, la réalité est tout sauf l'illusion du « tout et tout de suite ».

**Formation  
à l'Intuition**  
Animation du jeu de l'entraide  
(thérapie, développement personnel, lecture intuitive)

**Channeling**  
Séances individuelles  
sur rendez-vous

**Laurence Simenot**  
Hypnose ericksonienne, PNL, intuition.  
Tél : 01 43 49 30 24  
laurence.simenot@wanadoo.fr

[www.aucentredesoi.net](http://www.aucentredesoi.net)

**L'obésité à Shanghai : un signe inquiétant**  
À la sortie d'une célèbre enseigne américaine de *fast-food*, un petit garçon en situation franche de surpoids harcèle furieusement sa mère pour qu'elle lui achète une glace, vue quelques secondes auparavant sur un stand ambulant. La scène serait d'une banalité affligeante si elle se déroulait chez l'oncle Sam ou en Europe occidentale, c'est-à-dire là où il est commun, via les *lobbys* publicitaires, de faire boire même les gens qui n'ont pas soif. Nous sommes en fait à Shanghai. Peu de temps donc après que le grand timonier eut pour mission de donner à

son peuple les moyens de se nourrir, nous sommes confrontés, moins de trente ans plus tard, à une image qui bouleverse nos préjugés : les enfants chinois souffrent d'embonpoint ! À Shanghai, comme dans toutes les métropoles du pays, ce problème devenu de santé publique inquiète.

**L'enfant unique, cible du marché alimentaire**  
Le problème doit sa complexe origine aux fondements même de la politique de l'enfant unique. Elle fut mise en place dans les années 70 lorsque les autorités réalisèrent que les ressources *intra muros* du pays seraient dans l'incapacité de satisfaire les besoins d'une population en croissance incontrôlée et exponentielle. L'interdiction d'avoir plus d'un enfant a permis bien sûr de limiter le nombre de naissances. Mais, à chaque triomphe son corollaire inversé. Unique, l'enfant est devenu roi. En Chine, l'enfant est éduqué à la fois par ses parents et ses

**Audio Psycho Phonologie**  
selon le Professeur  
**Alfred TOMATIS**

**Pédagogie de l'Ecoute**  
par stimulation de l'oreille

Apprentissages scolaires et dyslexie  
Retard de développement : langage, motricité...  
Intégration des langues vivantes  
Musique et Voix  
Communication  
développement personnel



**Eric FAIRBANK**  
04 90 38 21 64  
84800 ISLE SUR SORGUE  
e.fairbank@laposte.net  
www.tomatis.com

<http://minilien.fr/a0k5nv>

« *Tout parent ambitieuse  
l'autonomie de son enfant* »

Psychologie



à lire :  
« Favoriser l'estime de soi »  
Danielle Laporte  
Hôpital Sainte-Justine, 100 pages

## Avez-vous été un enfant-roi ?

- |  |   |
|--|---|
| - Pierre de Coubertin, un grand homme          | <input type="checkbox"/> oui - <input type="checkbox"/> non |
| - Tout et tout de suite !                      | <input type="checkbox"/> oui - <input type="checkbox"/> non |
| - Baptiser un nourrisson                       | <input type="checkbox"/> oui - <input type="checkbox"/> non |
| - Le doudou, pas indispensable                 | <input type="checkbox"/> oui - <input type="checkbox"/> non |
| - L'argent de poche dès l'âge de 7 ans         | <input type="checkbox"/> oui - <input type="checkbox"/> non |
| - La Fêtes des Mères, une belle journée        | <input type="checkbox"/> oui - <input type="checkbox"/> non |
| - Évangéliser dès que l'on peut                | <input type="checkbox"/> oui - <input type="checkbox"/> non |
| - Une photo de moi bébé dans mon porte-feuille | <input type="checkbox"/> oui - <input type="checkbox"/> non |
| - Les contes pour enfants                      | <input type="checkbox"/> oui - <input type="checkbox"/> non |
| - Mange ta soupe !                             | <input type="checkbox"/> oui - <input type="checkbox"/> non |
| - Promenons-nous dans les bois...              | <input type="checkbox"/> oui - <input type="checkbox"/> non |
| - Un ordinateur pour tout-petits               | <input type="checkbox"/> oui - <input type="checkbox"/> non |



### + de oui

Vous avez un peu de mal à admettre qu'on puisse vous dire non, même lorsque c'est logique. Votre côté enfant-roi est certes masqué par une bonne entente avec la jeunesse. Mais n'est-il pas vrai que vous en retirez un grand bénéfice ? Ce bénéfice peut cependant vous jouer quelques tours. Notamment dès qu'il s'agit de la sphère professionnelle (ou étudiante). Votre volonté est parfois amoindrie. Vous vous accordez souvent les circonstances atténuantes. Vous rétorquez que votre entourage apprécie votre drôlerie et vos espiègleries. Apprenez malgré tout à les tempérer. Vous avez largement de quoi y parvenir.

### Autant de oui que de non

Comme vous « victimisez » facilement, on peut aisément imaginer que les rudesses de la vie vous ont toujours accompagné(e). Ce n'est pas vous qui contredirez le fait que vous revendiquez des phases de récupération. C'est bien mais vous n'êtes pas toujours dans votre tempo. En revanche, il est simple de constater que vous avez appris à attendre que les fruits mûrissent. Vous ne secouez plus l'arbre pour récolter. Bravo ! Les jolis résultats ne vont pas tarder.

### + de non

Vous êtes solide ! Heureusement car votre parcours de vie comporte bien des obstacles. Mais lorsque l'on se penche sur votre quotidien, on vous envie aussi un peu... voire beaucoup. Vous obtenez, depuis longtemps déjà, les résultats de votre côté laborieux. Vous ne baissez pratiquement jamais les bras. Mère (ou Père) courage, il est certain que l'on recherche votre présence. Vous n'en profitez pas. Tout simplement parce que vous savez que demain sera encore plus bénéfique qu'aujourd'hui.

grands parents. Il se trouve au centre de leurs préoccupations, signale Christopher Brimelow, responsable du centre de recherche et développement de la société Nestlé à Shanghai. Cela signifie que dans un cadre nouveau d'expansion économique, le bambin chinois se trouve doublement surinvesti. La déferlante des marques alimentaires occidentales fond sur le pays, marqué historiquement par la disette et la répression. Un ventre repu est un ventre qui ne crie plus !

### Le danger de l'enfant « gavé »

Le couple parental n'a pas pour objectif, *a priori*, de créer l'enfant-roi et de s'y soumettre. Tout parent ambitionne, par la qualité de son éducation et de son enseignement, l'autonomie de son enfant. Or,

lorsque la satisfaction devient la conséquence immédiate de la crise, le parent n'ayant d'autre alternative que de pallier au plus vite l'insupportable, elle confirme la toute-puissance infantile qui est le prototype de l'enfant-roi. Aucune évolution saine n'est alors possible. En outre, l'évolution vers l'obésité de la société chinoise est significative. L'enfant « gavé » par une société découvrant l'opulence, et certaines formes de l'oisiveté et du divertissement, se défend par cuirasse corporelle interposée contre le manque du manque. L'inconscient de l'enfant réalise remarquablement vite qu'il peut décrocher la lune sans même la réclamer. Mais, tout aussi rapidement, il ne saura plus quoi faire de l'abondance de biens dont l'adulte peut effectivement l'abreuver. Être parent, ce n'est pas toujours antici-

## 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

# Tabaïo



Jeu de société  
et d'humour pour la famille

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

per les hypothétiques difficultés de son enfant. L'aseptisation environnementale, qui exclut la confrontation à l'échec, pose un déni sur le concept de réussite. Qu'un parent puisse projeter sur l'enfant son propre rapport au manque peut s'expliquer. Il n'en demeure pas moins que la profusion matérielle, concomitante à cette tentative adulte de prévention ou de réparation, est toxique pour l'enfant. Il ne suffit pas d'aimer sa filiation pour exercer avec brio le rôle de parent. Sigmund Freud en avait bien repéré la difficulté en disant que ce rôle était impossible ! Lorsqu'on préserve l'enfant de l'altérité, intimement on lui adresse un message informel *qu'il a toujours raison, qu'il ne peut avoir tort et que les échecs doivent être attribués à l'autre*, comme le souligne Françoise Fadette...

### De l'importance de la frustration

Le *non* parental est le principe fondateur des processus de maturation de l'enfant. Il est donc le véritable passeport lorsqu'il est posé à bon escient. Il est l'outil qui embarque l'enfant vers une *humanisation-socialisation*. Le parent qui ne peut, pour une raison ou une autre, frustrer son enfant, risque de l'*emmurer* inconsciemment. Au-delà de l'inquié-

de parentale rencontrée autour de l'usage et l'emploi du *non*, intervient parfois un défaut de discernement, une confusion entre les différents mondes. L'univers de l'adulte n'est pas et n'a pas à être celui de l'enfant. L'adulte a pour fonction de déclarer, borner et animer le monde de l'enfant, de lui signifier l'existence d'un monde réservé aux grands, encore interdit puisque inadapté à ses justes besoins. Cette différenciation symbolique, parce qu'elle permet à l'enfant de faire les apprentissages de son niveau, est protectrice. Il vaut toujours mieux protéger que défendre... Mésestimer ou surestimer les capacités d'un enfant, c'est, dans le temps, courir le risque de conséquences pathologiques.

Que faut-il alors retenir de la révolution culturelle prolétarienne qui fit du dernier empereur un modeste jardinier et de ses actuels enfants-rois des malades en puissance ? Au final, le péril « jeune » ne serait-il pas celui-là ? ■

Denis Loux

# Le coaching ?

## À consommer sans modération !

Développement personnel

*Nous avons des ressources insoupçonnées et insoupçonnables. Les identifier, les faire fructifier n'est cependant pas toujours évident. Il nous manque parfois de la méthode. L'art du « coaching » consiste justement à réveiller, grâce des techniques spécifiques, toutes nos potentialités assoupies...*

Michel JEAN-FRANCOIS  
Impresario de Vie

0875 663 301 (appel local)  
www.impresariodevie.com

www.impresariodevie.com



\*à lire :  
« Coaching de vie »,  
Marion-Catherine Grall  
128 pages.

Stages et formation

DEVELOPPEMENT PERSONNEL  
ET RELATIONNEL HOLISTIQUE

« RELIANCE »  
Itinéraire de Croissance et d'Autonomie

Site : [www.reliance.fr](http://www.reliance.fr)

www.reliance.fr

Jacques DECHANCE - Thérapeute-Consultant Paris et Sud-Ouest  
32 rue Thomas Hylicus - 33120 ARCACHON - ☎ : 05 56 83 04 18  
E-mail : j.dechance.cf@wanadoo.fr - Site : www.reliance.fr

Selon la Fédération francophone de *coaching*, cette discipline « repose sur une alliance conçue pour accompagner une personne ou un groupe vers son meilleur niveau de réussite et d'épanouissement ». Un engouement justifié pour une pratique en pleine expansion...

### Qu'est-ce qu'un coach ?

Le terme *coach* tire son origine de l'anglais *to coach* : entraîner, préparer, accompagner. Le concept est importé du monde sportif. Ainsi, il y a longtemps que l'on a compris que pour gagner, il ne suffit pas d'avoir des muscles. Encore faut-il faire la différence à l'aide du mental. Le *coaching* s'est

étendu aux entreprises jusqu'à proposer aujourd'hui ses services aux particuliers souhaitant dépasser une situation précise, qu'elle soit professionnelle ou d'ordre privé. Le coach est un *accompagnant*. Il n'est, sauf cas particulier, ni conseiller, ni psychothérapeute, même si sa formation l'a tout naturellement amené à aborder des disciplines prenant en compte le fonctionnement de la psyché. Son rôle consiste à mettre ses compétences au service de la réalisation d'un objectif précis. Le coach intervient en principe sur un temps donné et dans un cadre spécifique. Son travail consiste à révéler au consultant ses propres ressources. Il s'agit d'une véritable « conduite accompagnée » dont le sens est *in fine* de

« Le coaching s'est étendu aux entreprises jusqu'à proposer aujourd'hui ses services aux particuliers souhaitant dépasser une situation précise, qu'elle soit professionnelle ou d'ordre privé »

 Centre de développement personnel et professionnel

**Nos formations certifiantes à des métiers**

**Coach**  
**Coaching individuel - Coaching de groupe - Coaching d'équipe**  
 Le modèle créé et mis au point par Bernard HEVIN et Jane TURNER vous permet d'intervenir dans ces 3 domaines. Votre certification vous permet d'avoir le soutien commercial du "Résô-coach - Le réseau des coachs certifiés du DÔJÔ".

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

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

**Supervision de Pratiques Professionnelles**

Tél. : 01 43 36 51 32  
[www.ledojo.fr](http://www.ledojo.fr)

**Énergétique chinoise**

*Santé, Forme et Beauté au Naturel par l'Énergétique 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'aminicissement énergétique, etc...  
 Certains stages à la carte :  
 les massages chinois et californien énergétique.

**Enseignement et méthode Annie Bretonnière**  
 Cadre Infirmier DE, diplômée de M.T.C.

*\* Vous êtes en accord avec la Nature et vous aimez la Relation d'Aide, je vous garantis un apprentissage sérieux, approfondi et agréable, faisant de vous un praticien compétent et apprécié. \**

documentation gratuite  
 Les Formations Annie Bretonnière 17 rue de la Roche  
 37150 LA CROIX EN TOURAINE. [www.energie-com.com](http://www.energie-com.com) **02 47 30 32 20**

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

## Pourquoi consulter un coach ?

Outre les entreprises qui peuvent consulter un *coach* pour *booster* leurs performances, vous pouvez, vous aussi, faire appel au *coaching* pour :

- améliorer vos relations aux autres
- renforcer votre confiance en vous
- dépasser vos blocages
- vaincre votre timidité
- réaliser vos ambitions professionnelles
- surmonter une difficulté spécifique.

permettre l'autonomie. Comme les psychothérapeutes, les *coachs* sont formés dans des Instituts privés et ont effectué un travail sur eux.

### Des sensibilités différentes

- Le *coaching* à tendance systémique prend en compte de façon objective l'entourage du consultant. Il s'agit d'un coaching directif et interventionniste.

- Le *coaching* utilisant des techniques de PNL (programmation neuro-linguistique) utilise la visualisation de l'état désiré afin de « reprogrammer » le cerveau pour parvenir au but souhaité.

- Le *coaching* se référant à l'analyse transactionnelle insiste sur la mise en place de contrats relationnels. Le consultant est pressenti capable de changer ses croyances afin de pouvoir développer son potentiel de réussite.

- Le *coaching* d'inspiration psychanalytique axe sa méthode sur l'idée que le consultant possède la clé de ce qu'il cherche. L'écoute et le jeu questions/réponses fait jaillir une interprétation en adéquation avec le désir inconscient du consultant. Il existe bien sûr d'autres approches, tout aussi efficaces les unes que les autres. À chacun de trouver celle qui lui convient selon sa sensibilité et l'objectif qu'il s'est fixé.

### Combien de temps dure un coaching ?

La durée d'un *coaching* peut se réduire à une séance ou s'étendre sur plusieurs mois. Une séance de *coaching* dure de 1/2 heure à 3 heures, parfois plus. Tout dépend de la demande du ou des « coachés » et de la méthode du *coach*. Certains proposent deux ou trois séances préalables avant de s'engager sur une intervention de plus longue haleine. Quoi qu'il en soit, une fois la décision prise, la limite temps est toujours clairement définie. ■

Gérald Herriot

# Plus de vie dans votre vie by Super Coaching

*John Edward Tang est consultant international, auteur à succès, aventurier, chercheur en sciences humaines et créateur du Super Coaching. Il explique comment cette technique instantanée agit au service de la chance...*

> **La chance vous connaissez... Vous osez dire « mon seul talent est de porter chance ! »**

C'est confirmé à la lecture des centaines de personnes qui me le témoignent. Champion du monde de poker sur internet en 2002, c'est la chance qui m'a permis de gagner. Mon seul talent est d'avoir de la chance et de savoir en faire profiter les autres.

> **Vous êtes aussi aventurier, écrivain à succès aux [www.editionsfortuna.be](http://www.editionsfortuna.be) et chercheur indépendant en sciences humaines.**

La chance et le désir de vivre plus permettent beaucoup de choses !

> **Pourquoi avoir créé des baguettes du bonheur ?**

310 baguettes du bonheur rayonnant du bonheur Universel dans 21 pays, c'est aussi plus de chance pour les milliers de personnes qui en bénéficient directement ou indirectement.

> **Que pensez-vous du mot chance ?**

Mot aussi magique que *abondance*. Qui ne rêve pas d'avoir de la chance ? La chance c'est l'inverse de la *fatalité*. Chance ou hasard ? Je n'hésite pas une seconde, je choisis la chance ! Ce mot sonne joyeux, ne sonne-t-il pas, ne chante-t-il pas ? « Chant-ce ».

> **Vous préférez donc la chance au hasard ?**

Oui ! Les théories du hasard, en particulier des jeux de hasard, n'ont rien à voir avec cette déesse de la chance. Le hasard, c'est la vieille bécane, la chance, la Rolls ! Le hasard est, pour les mathématiciens, un calcul laborieux de probabilités ; c'est besogneux, calculs froids et insipides. On essaie de vaincre le hasard tandis que l'on attire la chance.

> **Peut-on améliorer son destin avec la chance ?**

Oui et améliorer ainsi son potentiel chance ! Il est curieux de constater que l'on est *poursuivi* par la malchance alors que l'on *attire* à soi la chance. Poursuivre est très désagréable avec un sentiment de ne pouvoir échapper à cette poursuite. Attirer la chance à soi permet de comprendre que CHACUN a les capacités de le faire.

> **Comment l'attirer à soi ?**

Participez aux nouvelles séances d'Energy Chance [www.energychance.com](http://www.energychance.com) ! Instantanément, bénéficiez de plus de chance, légèreté et joie dans votre vie. Consultez également le seul site qui porte chance [www.luckyjet.com](http://www.luckyjet.com) !

En février, les chanceux inscrits à la session des 3 jours vont vivre des merveilles. Ce sera une première...

[www.mouvup.com/EnergyChance/](http://www.mouvup.com/EnergyChance/)



> **Rappelez-vous les dix règles d'or pour augmenter considérablement, et à vie, son potentiel de chance...**

Je vous les énumère avec plaisir :

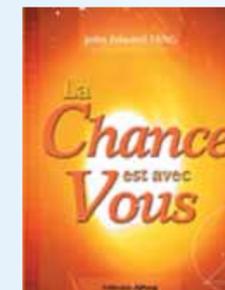
- 1 / Dites tous les jours : « J'ai le pouvoir d'attirer la chance »**
- 2 / Regardez dans votre vie ce que vous avez reçu et non ce qui vous manque**
- 3 / Je possède un état d'esprit chanceux**
- 4 / Dans la vie, agissez peut-être peu mais agissez bien**
- 5 / Avec du bon sens, vous aurez encore plus de chance**
- 6 / Faites fructifier votre capital chance**
- 7 / Dès aujourd'hui à mon tour, je porte chance**
- 8 / Mes pensées et mes paroles positives me rendent encore plus chanceux**
- 9 / Je change avec souplesse mes stratégies**
- 10 / Si je change, la chance change encore plus avec moi.**

*La prochaine fois, je vous confierai la onzième Clef, source de bien de bonheurs...*

**CADEAU ! Les Editions Fortuna offrent, aux 50 premières personnes, mon livre**

« **La chance est avec vous** », en version ebook :

 <http://www.editionsfortuna.be/cadeau/>



*Vous voyez, la chance sourit aux audacieux...*



[www.supercoaching.info](http://www.supercoaching.info)

# Bien gérer ses crédits

**S**i certains organismes de crédit abusent de taux d'intérêt parfois excessifs, c'est à nous, consommateurs, qu'il convient de ne pas être dupes mais suffisamment au clair avec nos projets pour ne pas nous laisser éblouir par des offres publicitaires alléchantes. La bonne gestion de nos crédits commence par une bonne gestion de nous-mêmes.

## Une juste circulation d'énergie

L'argent est fait pour circuler. Thésauriser ne sert à rien. Pas plus que dilapider. On parle en économie d'équilibre budgétaire. Or, la notion d'équilibre s'applique aussi à l'esprit. Dans l'ouvrage *Exploitez la puissance de votre subconscient*, publié aux éditions Tchou, le docteur Joseph Murphy nous met en garde : *Ne faites point de l'argent un dieu. Ce n'est qu'un symbole.* Mais il ajoute : *Lorsque l'argent circule librement dans votre vie, vous êtes en bonne santé économique. Considérez l'argent comme le flux et le reflux de la marée ; ils sont constants. Lorsque la marée se retire, vous êtes absolument certain qu'elle reviendra.* Et aussi : *Souvenez-vous que les vraies richesses sont dans votre esprit. Vous êtes sur terre pour mener une vie équilibrée.* En vérité, la façon de gérer nos crédits et nos débits est le miroir de la façon dont nous gérons notre mental. Si nous nous retrouvons surendettés, c'est que nous nous faisons payer inconsciemment une dette qui ne nous appartient pas, bien que nous l'ayons générée objectivement. Sachons donc rétablir les plateaux de la balance.

## La notion d'évaluation

L'argent est le fruit d'un travail. Il s'inscrit dans l'é-

*Avoir de l'argent disponible par l'intermédiaire d'un prêt est chose appréciable. Mais il est important de savoir que le mot « crédit » a la même étymologie que le mot « croire » : en latin, « credo » = je crois, j'ai confiance...*

change. Il faut donc se garder de l'illusion véhiculée par notre société de consommation. On nous fait croire que tout est possible sans le moindre effort : *Emportez la marchandise tout de suite, vous paierez plus tard...* L'inconscient a tôt fait de tomber dans le piège de la facilité qui peut engendrer une fatalité : un surendettement excessif. La multiplication des organismes de rachat de crédits est le témoin de limites parfois dépassées. La frustration n'est plus de mise. Le principe de réalité nié. Une inadéquation se met en place entre les revenus du foyer et ses dépenses. À l'inverse, certaines personnes, par peur de manquer, accumulent des comptes épargne sans rien en faire, tel l'avare de Molière accroché à sa chère cassette mais en oubliant de vivre. Entre les deux se situe la faculté d'évaluer de manière constructive les possibilités d'entreprendre qui s'offrent à chacun d'entre nous.

## Des conseils pratiques

Jonathan est fonctionnaire et ne se sent pas vraiment épanoui dans cette situation. Son rêve est de suivre une formation en développement personnel. Il décide de contracter un prêt à la consommation. Ici, l'argent va circuler. Il ne s'agit pas pour Jonathan d'acheter ce qui ne correspond pas à son statut social. Il s'agit de changer de statut social pour être en adéquation avec une profession, reflet de son désir.

Selon des études statistiques, un endettement de remboursement dépassant 30 % des revenus peut nous mettre en danger. Il convient donc de sortir notre calculette afin d'évaluer raisonnablement nos entrées et sorties d'argent. Il est bien évident qu'il s'agit-là d'une évaluation statistique et que chaque



\*à lire :

« *Toutes les clés d'un business plan réussi* »,  
Henri Ranchon  
Delphine Barraix  
ESF Éditeur, 124 p., 12,90 €.

« *La bonne gestion de nos crédits commence par une bonne gestion de nous-mêmes* »



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

- 17 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

## « J'ai appris à avoir de l'argent »

Yolande, esthéticienne, 46 ans

« Oui, il faut apprendre à avoir de l'argent. Ma formulation n'est peut-être pas correcte mais elle me parle. D'ailleurs, je ne me prive pas de la transmettre. L'argent, à la maison, c'était tabou. J'ai toujours entendu ma mère, couturière, dire que mon père, maçon, dilapidait son maigre salaire au bistrot avec ses copains. Élevée dans ce climat, l'argent me faisait peur. Jusqu'au jour où, surendettée malgré un commerce qui marchait bien, j'ai décidé d'entreprendre une psychothérapie de groupe, de type pensée positive. Notre thérapeute, Liliane, nous a dit dès la première rencontre que l'argent devait circuler. Au début, je ne comprenais rien car pour le faire circuler, je le faisais circuler ! De cours en cours, j'ai réalisé ce que nous répétait Liliane inlassablement : faire circuler l'argent c'est, lorsqu'on règle un achat, être heureuse (ou heureux) d'éprouver de la joie pour celui ou celle qui va recevoir la somme aussi infime soit-elle. C'est simple et pourtant ça marche ! Voici la clé essentielle pour que l'argent nous revienne multiplié. Par contre, si on rèle secrètement en payant ou en pensant que le commerçant est un voleur, la source bénéfique s'interrompt... Personnellement, j'ai fait le choix de payer mes achats avec un sourire sincère que j'adresse à la personne qui reçoit mon règlement : je viens d'acheter une superbe villa, en donnant un apport financier considérable... »

cas est particulier. Toutefois, ayons à l'esprit qu'une comptabilité est nécessaire. Nous pouvons et devons prendre des risques financiers pour avancer. À la seule condition que le principe de réalité soit toujours, à un moment ou à un autre, présent. Pour repousser nos limites, encore faut-il en avoir conscience ! Savoir dire stop aux crédits intempestifs est une forme de frustration salvatrice. Nous nous protégeons ainsi de fâcheux désagréments : par exemple se retrouver dans l'incapacité de payer son loyer, les quittances d'électricité... Ce qui revient à se protéger de soi-même. Mais même si nous nous trouvons dans une situation pécuniaire difficile, rien n'est jamais perdu. Il existe la possibilité de monter un dossier de rachat de crédits. Tout se rattrape dans la vie. Les erreurs de gestion de crédit sont à interpréter comme quelque chose en nous qui dysfonctionne.

Ainsi, bien gérer ses crédits c'est d'abord bien gérer son mental. Et nous avons tous en nous la possibilité de le faire, à condition donc de prendre en compte certaines lois de l'esprit, en suivant par exemple les conseils pleins de sagesse de la pensée positive livrés encore par le docteur Murphy : *Cessez de*

*vous efforcer de recevoir quelque chose pour rien. Rien n'est gratuit. Pour recevoir, il faut donner. Il vous faut donner votre attention mentale à vos buts, à vos idéaux et à vos entreprises ; votre esprit vous répondra. La clé de la richesse se trouve dans l'application des lois du subconscient par son imprégnation de l'idée de richesse... ■*

Mathieu Roberti



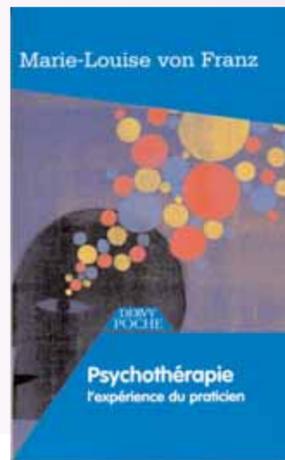
Pour commander ce livre en ligne,  
cliquez sur le lien ci-dessous  
**Frais de port offerts !**



[http://www.signesetsens.com/catalog/product\\_info.php?products\\_id=1593](http://www.signesetsens.com/catalog/product_info.php?products_id=1593)

# Signes & sens

a sélectionné pour vous



## Psychothérapie

*L'expérience du praticien*

Dans ce volume, Marie-Louise von Franz (décédée en 1998), qui fut l'éminente psychothérapeute que l'on sait et une conférencière-écrivain de renommée internationale, décrit les aspects importants du travail analytique portant sur des matériaux oniriques ou d'imagination active.

Ce recueil d'essais est particulièrement riche d'enseignement grâce au lien étroit qu'il entretient avec la réalité analytique pratique. Il foisonne d'exemples vivants qui éclairent les fondements théoriques, tout en donnant un aperçu des différents stades d'un traitement psychothérapeutique.

L'auteur y aborde les questions autant de la thérapie individuelle que de la thérapie de groupe ; elle présente, en outre, les domaines particuliers de la formation du psychothérapeute, de l'imagination active ou le problème de la drogue.

L'ouvrage propose une vue d'ensemble ayant valeur d'introduction dans les aspects pratiques de l'analyse, autant pour le spécialiste que pour le grand public.

**Marie-Louise von Franz, Dervy Poche.**

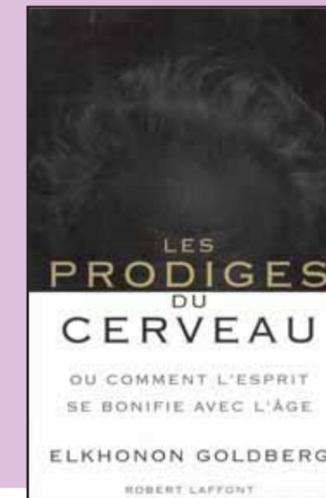


## La dépression

*Un mal de vivre, des solutions*

Qu'est-ce que la dépression ? Un trouble qui se situe au carrefour du psychique et du corporel, de la psychiatrie, de la psychologie et de la neurobiologie, de la normalité et de la pathologie, de l'individu et de la société... Elle est omniprésente mais il n'est facile ni de la cerner ni de la traiter. Une approche polyvalente est nécessaire qui tienne compte de tous ces aspects et s'intéresse à leur agencement. Tel est l'objectif du professeur J. Mendlewicz dans ce livre-somme qui, intégrant les résultats des recherches les plus récentes, nous permet de comprendre ce trouble inquiétant et familier, tout en évoquant les traitements possibles.

**Julien Mendlewicz, Éditions du Seuil.**



## Les prodiges du cerveau

*ou comment l'esprit se bonifie avec l'âge*

Pour notre plus grand bonheur, les récentes découvertes des neurosciences nous apprennent que notre esprit, comme le vin, se bonifie avec l'âge !

Chez la plupart d'entre nous, en bonne santé, le cerveau vieillissant révèle de prodigieuses ressources, affirme Elkhonon Goldberg : il ne cesse de produire de nouveaux neurones, de nouvelles connexions, grâce à une capacité d'adaptation que les scientifiques ont baptisée « neuroplasticité ». Ainsi, sous l'influence de nos pensées et de nos multiples activités, qu'elles soient sportives ou artistiques, le cerveau se reconfigure en permanence.

Sans nier les difficultés causées par des maladies aussi handicapantes que celles de Parkinson ou d'Alzheimer, le neuropsychologue américain montre par ailleurs que les cerveaux matures, même déficients, savent mettre au point d'habiles stratégies de décision. À preuve les capacités qu'ont longtemps continué de manifester, alors qu'ils étaient gravement atteints, des chefs d'État tels Winston Churchill, Joseph Staline, Ronald Reagan ou, dans le domaine artistique, Goethe, Gaudi, entre autres, dont les étonnantes histoires sont ici racontées.

Revisitant les notions de cerveau droit et de cerveau gauche, montrant que l'art, en tant qu'activité gratuite, tient nos réseaux neuronaux en éveil, Elkhonon Goldberg livre avec verve un ouvrage à la fois pédagogique et réjouissant.

**Elkhonon Goldberg, Éditions Robert Laffont.**





- Je fais ce qu'il me plaît !
- Oser le dialogue sexuel
- Accepter ses formes
- Psychobiographie Pierre et Marie Curie

● Notre analyse

L'audace et nous...

Janvier - Février 2008

# Édito

## Oser enfin !

Le tout début d'une nouvelle année nous pousse à prendre de bonnes résolutions. Pour peu que les mois précédents aient été un peu ternes, on décide de se prendre en main : finies les réactions tièdes, terminé l'asservissement à l'autre, liquidée la monotonie du quotidien affectif et professionnel. Sauf que dans la plupart des cas, on s'en arrête à l'idée ! Et de continuer à courber l'échine au point que notre dos nous fasse terriblement souffrir... De plus en plus... Il faut que ça change ! Déjà pour notre santé, ensuite pour notre bonne humeur.

En fait, il n'y a rien de compliqué dans le projet d'exister et de vouloir se faire du bien

en s'accordant de saines permissions. Il s'agit juste d'oser aller un peu plus loin que ce que nous avons déjà réalisé. Repousser un tantinet les limites de nos habitudes. Sinon le risque est grand de tourner en rond et de régresser. Essayez : vous deviendrez fou de vous ! Enfin.



Philippe Eledjam

**www.shiatsu.fr**

Notre école est, en France, **LA SEULE ECOLE** à offrir des formations structurées tout au long de l'année en semaine (journée ou soirée) et en week-ends. Nous vous offrons la possibilité de devenir l'artisan de votre propre réussite en favorisant l'intégration de la théorie et de la pratique (stage en équipe marketing, supervision, anatomie, relation d'aide...)

**2 écoles**  
Professionnelles de Shiatsu  
**PARIS MARSEILLE**

SHIATSU RELAXATION - SHIATSU DE LA PERSONNE AGEE  
SHIATSU DE LA FEMME ENCEINTE SHIATSU DU BEBE  
SHIATSU ASSIS - SHIATSU - RELAXATION POUR HOMMES D'AFFAIRES  
SHIATSU EN ENTREPRISE - SHIATSU POUR FUMEURS

SHIATSU FAMILIAL 100 h  
SHIATSU DECOUVERTE 250 h  
SHIATSU LIBERTÉ 1.000 h

**ECOLE DE SHIATSU André Nahum**  
41, rue de Paradis 75010 Paris (près Gare de l'Est - Gare du Nord)  
Tél 01 45 23 48 88

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

**PATRICE LABROUSSE**  
Consultant / régulateur  
en entreprises

- > Gestion de conflits
- > Gestion de stress
- > Rentabilité
- > Adaptabilité
- > Évolution de carrière

04 42 48 55 24  
 06 15 60 01 88

e-mail : [labrousse.patrice@wanadoo.fr](mailto:labrousse.patrice@wanadoo.fr)

# Notre analyse

# L'audace et nous...

Ce n'est pas un *scoop* : nous manquons le plus souvent d'audace. Au fond, nous le savons mais le besoin de coller à une image conforme à une société bien-pensante nous rattrape en général. Pourtant, les personnes qui réussissent ont ce point commun : elles sont audacieuses. Quoi qu'il arrive. Découvrez vite notre dossier pour en faire maintenant autant !



BEAUTÉ  
OCÉANE

**UN AVENIR POUR VOUS**  
**LA MER ET LES ALGUES**

BEAUTÉ  
OCÉANE

 [www.beauteoceane.com/fr](http://www.beauteoceane.com/fr)

#### Source de bien-être

Soins, cosmétiques, thalasso, minceur, capillaires... La ligne Beauté Océane vous offre des produits uniques.

Exemples : baume marin universel, coffret de soins oligo-éléments Algaëlys, produits alimentaires et huiles essentielles.



#### Source de revenus

- Augmentez vos revenus par la multi-distribution, secteur d'avenir : gagnez 200, 500, 1000 euros de plus chaque mois.  
- Décidez de votre emploi du temps, en toute indépendance (à temps choisi ou à temps plein).  
- Visez une reconversion future.  
- Fixez vos objectifs et chiffrez vos revenus (diverses commissions).



Produit

**BEAUTÉ OCEANE recrute !**

 **02 98 85 63 99**

**Devenez conseiller(e) en algologie (formation gratuite) :**  
**un rendez-vous à ne pas manquer avec la santé, le bien-être et le succès.**

**Demandez la documentation gratuite ARRI au 02 98 85 63 99 - Fax : 02 98 21 69 85 ou par courrier à :**  
**Océan Terre Biotechnologie - Département Beauté Océane - La Grande Palud - 29419 LANDERNEAU CEDEX**  
Tél : 02 98 85 63 99 - Fax : 02 98 21 69 85

# Je fais ce qu'il me plaît !

On entend parfois des parents faire la morale à leur progéniture. Ils leur assènent pour calmer leur ardeur au jeu ou stopper un caprice qu'on ne fait pas tout ce qui nous plaît dans la vie ! Bien que la remarque soit justifiée, il n'empêche que cette injonction poursuit insidieusement à l'âge adulte, bloquant de possibles passages à l'acte libérateurs.

## Psychanalyste Art-thérapeute

Vaucluse

Réveillez la créativité qui  
sommeille en vous !

Renseignements et rendez-vous

☎ 04 32 61 09 06

Dans leur ouvrage « La culpabilité, ne plus la subir, ne plus en souffrir », publié aux éditions Le Jour, le psychologue Lewis Engel et le docteur Tom Fergusson interrogent : *Pourquoi fuyons-nous le plaisir ? Voilà le grand paradoxe de la condition humaine. Nous sommes biologiquement programmés pour rechercher le plaisir et éviter douleur et inconfort. Pourtant, bon nombre d'entre nous ne se permettent pas de jouir de notre part de délices et des satisfactions de la vie... Aborder une activité, un travail, sans réel désir, en les subissant, plutôt qu'en y adhérant par choix, peut pourtant aboutir à une impasse. Même s'il n'est pas question de faire n'importe quoi, il s'avère important de réaliser que des horizons plus vastes s'ouvrent dès qu'on se réconcilie avec le plaisir !*

### Un moteur de la motivation

Nous sommes issue de la pulsion de vie. Cette énergie première devrait être la source la plus importan-

te de notre motivation. Elle est favorable à la mémorisation, la curiosité, la recherche et la créativité car porteuse de sens. Elle conduira ainsi à une compréhension en profondeur. D'ailleurs, la passion est un meilleur moteur que l'argent et la célébrité.

> Vous avez depuis longtemps la passion de la musique mais vous vous dites que ce n'est pas raisonnable, compte tenu de votre budget, de démarrer des cours de guitare : détrompez-vous ! Il est temps de vous renseigner et de prendre rendez-vous avec un professionnel. L'argent ne doit en aucun cas être un obstacle. Vous serez surpris des opportunités et de ce que cela va changer dans votre vie...

### Le danger de la mauvaise séduction

Lorsque notre motivation est liée seulement à l'obtention d'une récompense ou à la peur d'une conséquence fâcheuse (peur de décevoir, d'échouer), le stress risque d'être premier. Nous consommons

Notre analyse

## PSYCHANALYSTE

agrée S.F.P.A.

-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

Annie Canetti

4 rue du petit Faubourg - GRIGNAN (26)

« La mauvaise séduction laisse toujours dans un état de dépendance, rappelant l'époque où l'enfant n'est pas encore capable d'autonomie »

GUY  
CORNEAU  
Le meilleur  
de soi

ROBERT LAFFONT

\*à lire :

« Le meilleur de soi »,

Guy Corneau  
Réponses Robert Laffont,  
313 pages, 20€.

FOGGIA  
Conseils en décoration  
Mise en œuvre des peintures  
et enduits décoratifs  
Cloé STAFOGGIA  
Port : 06 64 95 81 15 - Tel/Fax : 04 90 90 49 89  
cloe73@free.fr - Route d'Avignon 30131 PUJAUT



## S'inquiéter de la « bimbo attitude » ?

alors une énergie démesurée et sommes totalement abattus et vidés lorsque le but n'est pas atteint. Nous n'avons pas à nous faire aimer en première intention. Séduire à tout prix ne va pas sans quelques dangers. Ainsi, faire quelque chose qui ne nous convient pas sous le seul et fallacieux prétexte que cela plaît à quelqu'un de notre entourage (affectif ou social) conduit inéluctablement à des inconvénients. À vivre ainsi par procuration, l'être humain en oublie sa propre existence. Or, la mauvaise séduction laisse toujours dans un état de dépendance, rappelant l'époque où l'enfant n'est pas encore capable d'autonomie. Vouloir séduire à tout prix peut enchaîner à un processus infantile et infantilissant préjudiciable à l'épanouissement social et affectif.

> Vous voulez être reconnu à tout prix pour le travail que vous fournissez et pour cela, vous sollicitez en permanence votre entourage : interrogez-vous pour savoir si vous mettez plus d'énergie à être félicité qu'à peaufiner votre œuvre. Gare aux dangers d'une tentative de séduction qui peut être néfaste !

### Reconnaître l'alter ego

Aime et fais ce qu'il te plaît ! Cette devise de Saint Augustin implicite qu'amour et passion ne doivent en aucun cas rendre esclaves. Elle prévient à l'inverse qu'assouvir tous les désirs reste vain si la capacité à prendre en compte autrui n'est pas au rendez-vous. Il s'agit en fait de réaliser un juste équilibre. Ainsi, un enfant capricieux, incapable de différer son désir, soumis à ses pulsions, prend le pouvoir sur son entourage. De toute manière, la satisfaction ne sera jamais complète. Nous sommes des êtres de relation. Faire tout ce qui nous plaît sans amour ferait de nous des *aliénés*, coupés de la réalité, conduisant et condamnant à une prison narcissique dommageable pour soi et pour l'autre. L'amour de soi est certes premier mais il doit évoluer jusqu'à reconnaître l'alter ego, identique mais différent.

> Vous avez le désir depuis quelque temps de faire un safari moto mais vous savez que votre partenaire déteste cette activité. Vous ne savez pas comment vous y prendre : en tout premier lieu, rassurez-le sur l'affection que vous lui portez. Proposez-lui de vous accompagner même si vous pensez que vous essuie-

À peine sorties de l'enfance, ces « jolies poupées » ont carrément zappé l'adolescence. Elles se déguisent vers 17-18 ans en femmes fatales ultra voyantes. Le maquillage est excessif, les décolletés pigeonnants ; la taille – enserrée – doit donner l'illusion majeure de jambes infiniment longues. Il y a de la *Marylin attitude* dans l'exagération de ces comportements. Curieusement, dit Solange Mayet, art-thérapeute utilisant le vêtement comme médiation, *elles n'attirent pas facilement les jeunes de leur âge qui ironisent beaucoup sur elles. Ils les trouvent « ringardes »*. Le plus grave, insiste Solange Mayet, *c'est que ces « bimbos » garderont un manque irrémédiable au fond d'elle : l'impasse sur la réactivation oedipienne qui donne des limites saines corporelles de par le non du père...*

rez un refus. Faites-lui sentir que vous êtes capable de surseoir et laissez mûrir la chose. En clair, communiquez et prenez en compte sa réaction. Vous serez sans doute étonné de son attitude, qui libèrera une qualité relationnelle génératrice de déculpabilisation réciproque.

### Une passion au service de la liberté

S'adonner corps et âme à une activité que l'on a librement choisie, que ce soit un travail, un sport, un engagement associatif ou même politique, s'étaye en général sur une passion. N'en déplaise à ceux qui se permettent d'en faire une analyse plus ou moins *sauvage*, qualifiant ces comportements comme relevant d'une certaine forme d'esclavage. Au contraire, ces jugements – venant la plupart du temps d'un entourage qui se sent abandonné, jaloux –, ne doivent pas vous influencer. Comme le dit Samuel, 30 ans, célibataire, à qui on reproche de ne pas avoir de vie de famille : *Je continuerai à faire ce qui me plaît profondément, dans la mesure où je suis persuadé que lorsque je m'occupe de mon club de foot en encadrant la section jeunes, je fais plus d'heureux que de malheureux. Je laisse les critiques à ceux qui disent mais ne font pas, à ceux qui préfèrent vivre par procuration devant leur poste de télévision...* ■

Sofian Bouchiki



Pour commander ce livre en ligne,  
cliquez sur le lien ci-dessous  
**Frais de port offerts !**



[http://www.signesetsens.com/catalog/product\\_info.php?products\\_id=720](http://www.signesetsens.com/catalog/product_info.php?products_id=720)

# Oser le dialogue sexuel

Les conseils de Gérard Leleu\*, médecin, sexologue et thérapeute de couple.

*Dans les premiers temps de la relation amoureuse, on est tellement plein d'amour et de désir qu'il n'y a rien à dire. On est heureux. Que dis-je ? Ivres de tout ce qui arrive. Et puis on ne fait qu'un (c'est la fusion) et on se sent semblables (le mythe des âmes sœurs). Alors, si des mots se disent, ce sont des expressions spontanées inspirées par cette ivresse.*

**TANTRA DU CŒUR!**

Formation personnelle  
Massage cachemirien  
Stage pour couples  
Initiation



*Le tantra invite la beauté, la joie et le sacré dans nos vies.*

Ce tantra permet de réaliser une évolution personnelle tout en approfondissant les aspects positifs, constructifs et joyeux de chacun et de vos relations.



La formation est animée par : Christophe DACIER qui est accompagné de sa compagne de vie Jacqueline Rime.  
C. Dacier, 108 Route de Genève - 74240 GAILLARD  
Tél : 04 50.04.81.78 Portable : 06.12.19.91.  
[cdacier@free.fr](mailto:cdacier@free.fr) <http://relations-d-amour.net>

<http://relations-d-amour.net>

**M**ais, bien naturellement, au bout d'un certain temps, chaque membre du couple va recouvrer sa personnalité et redevenir une personne différente : différente quant à son sexe, différente quant à sa libido, différente quant à sa structure psychique, résultante de son éducation, de sa sensibilité, de sa sensualité, de ses névroses, de ses habitudes sexuelles, etc. Bref, ces deux mondes qui se sont rencontrés doivent se parler pour coopérer, s'ajuster, s'harmoniser sur tous les plans, y compris sexuel.

## Parler d'amour et de sexe

En matière de sexualité, la parole est vraiment d'or et le silence mortel. Or, c'est un domaine où traditionnellement on parle peu ou pas assez précisément ou pas assez profondément. Pourquoi ? Par pudeur, la honte jetée sur l'activité sexuelle depuis des siècles ayant imposé le silence. Par peur surtout : l'homme craint de se mettre en position d'infériorité par rapport à la femme qui sera libre de satisfaire son désir ou pas. Et en position de faiblesse car révéler un besoin revient à dévoiler sa

sensibilité, sa fragilité. Quant à la femme, si elle n'ose « réclamer », c'est par crainte de passer pour une femme de « mauvaise vie » ou par peur de vexer son partenaire qui pourrait interpréter la demande féminine comme un signe de sa propre incompétence.

Il y a aussi des croyances qui s'opposent au dialogue :

> « Quand on s'aime, on n'a pas besoin de parler, on devine ce que souhaite l'autre, on se comprend sans mot dire... » : à ce jeu de devinettes, on a plus à perdre qu'à gagner.

> « Le bonheur sexuel va de soi, il nous est donné, il est d'emblée parfait. » : c'est ignorer les fameuses différences entre les êtres et ignorer la plus lente révélation de la sexualité de la femme qui l'amène à n'acquiescer sa maturité érotique qu'après 5 ou 10 ans de pratique, le plus souvent.

Hélas, cette absence de dialogue va avoir des conséquences graves : elle rend impossible tout progrès dans la vie sexuelle. Or, celle-ci n'est jamais optimale dès le premier jour. Faute de paroles, elle s'enlise et s'use avec les conséquences que l'on sait :

**Thera Breath** pour en finir avec la mauvaise haleine !

Tant bien que mal, on essaie d'en masquer le désagrément. Mais la mauvaise haleine n'est pas un problème insoluble. Qu'elle soit permanente ou ponctuelle, il faut soigner la cause et non la conséquence.



TheraBreath stimule les glandes salivaires de manière à produire une salive plus riche en oxygène et vous aidera à lutter efficacement et durablement contre la mauvaise haleine.



Pour plus d'informations :  
Tél : 01 48 89 57 72

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

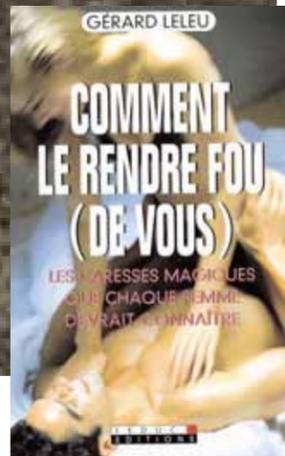
## Notre analyse

**L'Alchimie du cœur TANTRA**

Soirées à Paris  
22/01 - 5 et 19/02 - 11 et 25/03  
1 journée Tantra  
Le 27/01 : Trans et conscience.  
Le 24/02 : Enfant intérieur et Chi spontané  
Le 16/03 : mémoire évolutive vivante

Stage  
« Renaitre au dauphin en soi et libérez le feu alchimique »,  
5 jours  
du 20 au 24/03 en piscine d'eau chaude -

Diane Bellego : Tél. : 01 42 38 20 30  
[www.tantradianebellego.com](http://www.tantradianebellego.com)



**\*à lire :**  
« Comment le rendre fou (de vous) »,  
Gérard Leleu  
Leduc. S Éditions, 215 p., 5,90 €.

**« Verbaliser ses attentes et son plaisir crée et renforce la complicité entre les aimés »**

## En amour, savoir dire et écouter

infidélité, rupture... Heureusement, la libération de la sexualité a commencé à délier les langues.

Mesdames, parlez de vos attentes insatisfaites (« J'aimerais recevoir telle caresse »), pour qu'elles ne se transforment pas en frustrations délétères. Parlez de vos griefs (« Je te trouve trop rapide... »), sinon, ils se transformeront en ressentiments rédhibitoires. Dans le silence non seulement le couple ne progresse pas, mais ses membres s'écartent et s'éloignent imperceptiblement l'un de l'autre et le couple se désagrège. Faute de partager ses aspirations, ses désirs, (certains) de ses fantasmes, la complicité disparaît. Faute de voir reconnus ses besoins, un sentiment de solitude apparaît en chacun. Parlez, Mesdames...

... pour informer : indiquez vos goûts, faites savoir vos envies, demandez telle caresse : *J'adore*, confie un homme, *quand une femme ose me dire ce qu'elle souhaite...* Inversement, de plus en plus d'hommes osent dire ce qu'ils aimeraient que la femme leur fasse, et les femmes s'en réjouissent...

... pour guider la main ou les mouvements de l'autre de façon à obtenir le meilleur plaisir possible : chacun de nous est seul à connaître ce qui lui donne le plus de volupté, à savoir où se situent ses zones érogènes favorites...

... pour exprimer votre plaisir : ce qui a pour effet d'encourager votre partenaire et de l'exciter. Et votre déplaisir, votre inconfort ou vos douleurs, bien entendu.

... pour remercier et féliciter : vous obtiendrez davantage de progrès de votre « aimant » par des louanges. Le besoin de gratitude de l'homme ne relève pas d'un banal narcissisme, c'est un besoin de reconnaissance légitime ; et puis nous savons l'inquiétude de l'homme nouveau quant à ses capacités à satisfaire la femme nouvelle.

En conclusion, verbaliser ses attentes et son plaisir crée et renforce la complicité entre les aimés.

### Choisir les mots pour le dire

La façon de communiquer est importante. On peut tout dire mais pas n'importe comment, surtout dans le domaine très sensible de la sexualité. Retenez ces quelques conseils, ils vous seront précieux.

> Utilisez des mots simples : « Oui, c'est bon », « J'aime quand tu me fais cela », « Plus douce-

Il faut appliquer au dialogue sexuel les règles générales d'une bonne communication.

*Savoir dire :*

● utilisez le « je » et interdisez-vous le « tu ». Le « je » exprime votre souhait, votre désir, il informe votre partenaire ; le « tu » le juge, l'accuse et le dévalorise, ce qui ne l'incite pas à faire mieux et même le braque.

*Savoir écouter :*

● il est aussi important d'écouter que de parler, encore faut-il que vous entendiez et que vous teniez compte de ce que l'autre dit.

ment », « Plus fort », « Plus vite », « Moins vite », « Plus haut », « Plus bas », « Plus à droite », « Plus à gauche », « Encore », « Continue », « Arrête »...

Que de plaisirs avortés, que d'orgasmes ratés pour un mot qui n'a pas été dit ! *Si les femmes parlaient, on se planterait moins souvent*, dit encore cet homme, *et on serait moins souvent rejeté... Si les hommes nous disaient ce qu'ils aiment, on ne serait pas dans le vide devant eux, ajoute sa partenaire...* Pour beaucoup de femmes, l'homme est un inconnu :

> Utilisez des mots positifs : relevez les qualités, dites ce qui est bien et non ce qui est mal.

> Dites : « Quand tu fais cela, c'est bon. » Mieux : indiquez comment mieux faire. Proscrivez les mots négatifs et ne remettez pas sur le tapis un passé litigieux.

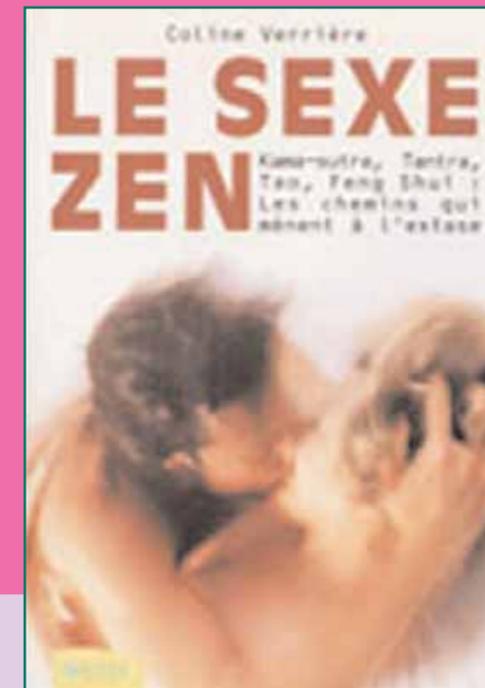
> Utilisez des mots doux, tendres, chuchotés à l'oreille, des mots respectueux. Proscrivez les mots vulgaires, salaces.

> Soyez clair et précis dans la formulation de vos désirs.

> Respectez sa réponse même si elle est négative : un refus n'est pas un affront, c'est l'expression d'un désir non partagé encore. ■

### \*Pour en savoir plus, lire :

*Comment le rendre fou (de vous)*, Leduc. S Éditions.



Pour commander ce livre en ligne,  
cliquez sur le lien ci-dessous  
*Frais de port offerts !*



[http://www.signesetsens.com/catalog/product\\_info.php?products\\_id=329](http://www.signesetsens.com/catalog/product_info.php?products_id=329)

# Ma plus belle victoire ?

## Accepter mes formes !

Notre analyse

**MIROIRS CHAUFFANTS aux infrarouges lointains**

Miroirs chauffants et panneaux rayonnants au confort thermique identique aux rayons solaires grâce à la technologie brevetée des infrarouges longs.

**Dix ans d'expérience et unique sur le marché.**

Qualités incomparables de confort, d'hygiène (pas de brassage d'air et de poussières) sécurité, propreté, silencieux, économique (moins de 1 euro par jour pour un 400 w). Très facile à installer.

**Prix de l'innovation 2004 du CNRS.**

L'infrarouge long stimule la production d'ions négatifs, respecte l'humidité de l'air, élimine salpêtre et moisissures et a une action régulatrice sur l'équilibre acido-basique.

Phénomène de résonance : La chaleur émise par le miroir et le corps humain sont identiques d'où bien être et confort.

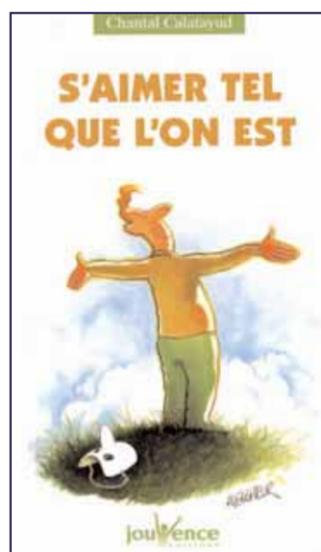
- Miroir 400 w (61x61 cm) chauffe jusqu'à 8 m<sup>2</sup>
- Miroir 600 w (122x40 cm) chauffe jusqu'à 15 m<sup>2</sup>
- Miroir 800 w (122x61 cm) chauffe jusqu'à 20 m<sup>2</sup>
- Colonne chauffante 900 w sans miroir (grès émail) chauffe jusqu'à 25 m<sup>2</sup>

**Présent aux Foires et Salons :**

- 14 au 17 Décembre 2007 : Salon des Seniors LYON Palais des congrès / cité universitaire
- 3 Février 2008 : LAUDUN (30)
- 7 au 10 Mars 2008 : Sésame à NIMES
- 15 et 16 Mars 2008 : NEUVILLE DE POITOU (86)
- 22 et 23 Mars 2008 : VOIRON (38)
- 29 et 30 Mars : Salon Iris LYON Villeurbanne
- 4,5,6 Avril : BESANCON (25)
- 26 et 27 Avril : NATURAVIGNON

Contact et demande dossier à :  
Philippe CLEYET-MERLE - 110 route de la Gare 38140 La Murette  
Rens : 04 76 05 38 53 ou 06 60 55 38 53  
Mail : cleyet-merle.philippe@wanadoo.fr - Site : www.nature-et-beaute.com

[www.nature-et-beaute.com](http://www.nature-et-beaute.com)



\*à lire :  
« S'aimer tel que l'on est »,  
Chantal Calatayud  
Jouvence Éditions  
94 p., 4,90 €

Vivre aux dépens de l'image négative que nous renvoie notre entourage et surtout se laisser définir par un discours réducteur, c'est poser un déni sur ce que nous sommes et essayer de paraître conforme aux canons de beauté ambiants. Au risque d'y perdre notre âme... et notre santé.

Sans cesse en quête de reconnaissance, nous en oublions parfois ce que le développement personnel nomme à juste titre « estime de soi », passage obligé pour une auto-réconciliation victorieuse ! Vittoria Pazalle, auteur du livre « Anorexie et boulimie : journal intime d'une reconstruction » aux Éditions Dangles, exprime bien le malaise sous-jacent à la non acceptation de soi et le fantasme selon lequel tout va se régler grâce à un corps bien « formaté » : *Enfant, j'étais maladivement timide et en grandissant cela s'est intensifié. Je ne sais pourquoi je pensais qu'en atteignant un poids « idéal », je parviendrais enfin*

*au bien-être, ce qui alors ferait disparaître aussitôt tous mes problèmes... Et encore... Grâce à une thérapie, j'ai compris que n'ayant pas confiance en moi, aucune estime de moi-même et étant incapable de gérer mes émotions, j'utilisais la nourriture pour exprimer mon mal-être. En me sous-alimentant, je désirais atteindre une perfection totalement impossible (un corps sans un gramme de graisse) pour non seulement camoufler ce problème chronique de ne guère parvenir à trouver ma place, mais aussi pour faire taire mes manques et besoins si douloureux... Ainsi, s'occuper en priorité du contenant – le corps – masque en réalité une problématique liée*

« Quel que soit le régime alimentaire que l'on pratique dans l'intention de mincir, il est important de ne pas en faire une obsession »



PARADESA SARL - 04 90 07 72 17  
COSMÉTIQUES BIO  
HUILES ESSENTIELLES - HUILES VÉGÉTALES

<http://www.paradesa.fr>

plutôt au contenu : l'esprit. Autrement dit, quel que soit le régime alimentaire que l'on pratique dans l'intention de mincir, il est important de ne pas en faire une obsession. Ne laissons pas l'arbre cacher la forêt !

#### L'indispensable rapport positif à soi

À ne pas s'accepter, la vie devient un combat épuisant et transforme l'individu en un pitoyable guerrier dans un monde où l'ennemi semble rôder partout, déclare la psychanalyste Chantal Calatayud dans son ouvrage « S'aimer tel que l'on est », paru aux Éditions Jouvence. Une phrase qui en dit long sur la trop grande quantité d'énergie dépensée à mauvais escient afin de lutter contre une mauvaise image de soi.

Après avoir suivi une kyrielle de régimes et autres conseils diététiques, sans réel mieux-être, Pauline décida de consulter un psychanalyste. Outre le travail sur la mise à jour des ressorts inconscients dus à ses prises de poids, sa plus grande satisfaction fut la découverte de sa capacité d'acceptation : Pour la première fois, témoigne-t-elle, j'avais le sentiment

## Une société tyrannique

Si s'intéresser à soi est légitime et raisonnable, bien des candidats martyrisent leur corps pour mieux coller à l'image sylphide d'une société tyrannique. L'être humain se doit de résister face à cet étalonnage et à cet arbitrage de masse. Nous devrions plutôt nous inspirer de grandes dames, comme Françoise Dolto, qui ont accepté de laisser le temps sculpter leur visage, ou de tous ceux qui ont permis aux années d'exprimer leur art, nous offrant les sillons de leur vie comme autant de témoins d'une sagesse, d'une réflexion, d'une compétence accomplies...

Chantal Calatayud\*

#### \*Pour en savoir plus, lire :

*S'aimer tel que l'on est*, Éditions Jouvence.

*qu'un thérapeute m'acceptait corps et âme. Au point que j'ai fini par accepter mon enveloppe corporelle. Si on me demandait maintenant quelle est ma plus belle victoire dans la vie, je répondrais sans ambages : accepter mes formes... Ce n'est d'ailleurs qu'à partir de cette acceptation que j'ai pu m'occuper enfin de mon corps et que celui-ci a cessé d'être un « poids »...*

#### Qu'importe le flacon...

Tant que l'apparence viendra en première intention, pas question de prétendre à un bonheur authentique et durable. La leçon de vie nous vient parfois de ces personnes handicapées, celles qui ont su faire de leur différence un tremplin pour eux et pour les autres. Patrick Segal, sportif privé de ses jambes à l'âge de 24 ans, raconte dans « L'homme qui marchait dans sa tête » paru chez Flammarion, comment on peut retrouver la joie même si la vie nous joue des tours. C'est en ce sens que Chantal Calatayud titre un des chapitre de son livre : « Handicaps, je vous aime ! ». Alors, en ce qui concerne nos formes, *qu'importe le flacon...* ■

Marion Thomas

## PSYCHOTHÉRAPIE ANALYTIQUE

Découvrir ses potentiels pour gagner...

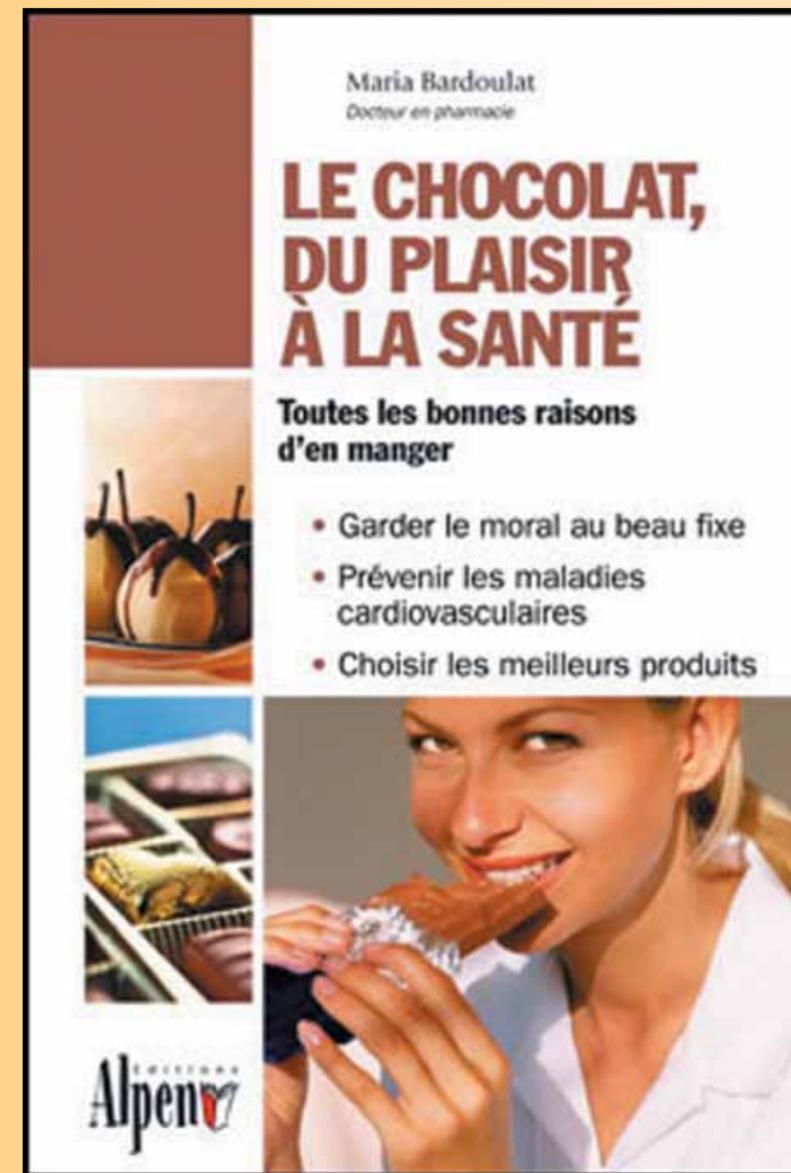
> en connaissance de soi

> en adaptabilité

Thérapie et soutien  
Prise en charge individuelle ou couple

Sur RDV : 06 71 61 97 32

Vaucluse



Pour commander ce livre en ligne,  
cliquez sur le lien ci-dessous  
*Frais de port offerts !*

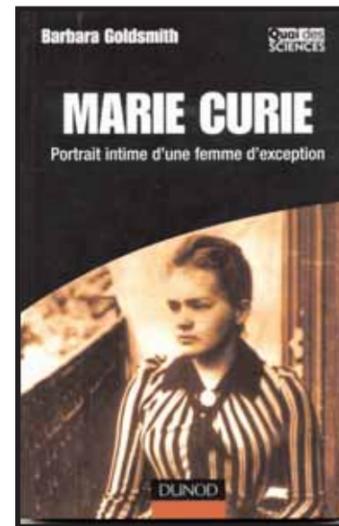


[http://www.signesetsens.com/catalog/product\\_info.php?cPath=39&products\\_id=746](http://www.signesetsens.com/catalog/product_info.php?cPath=39&products_id=746)

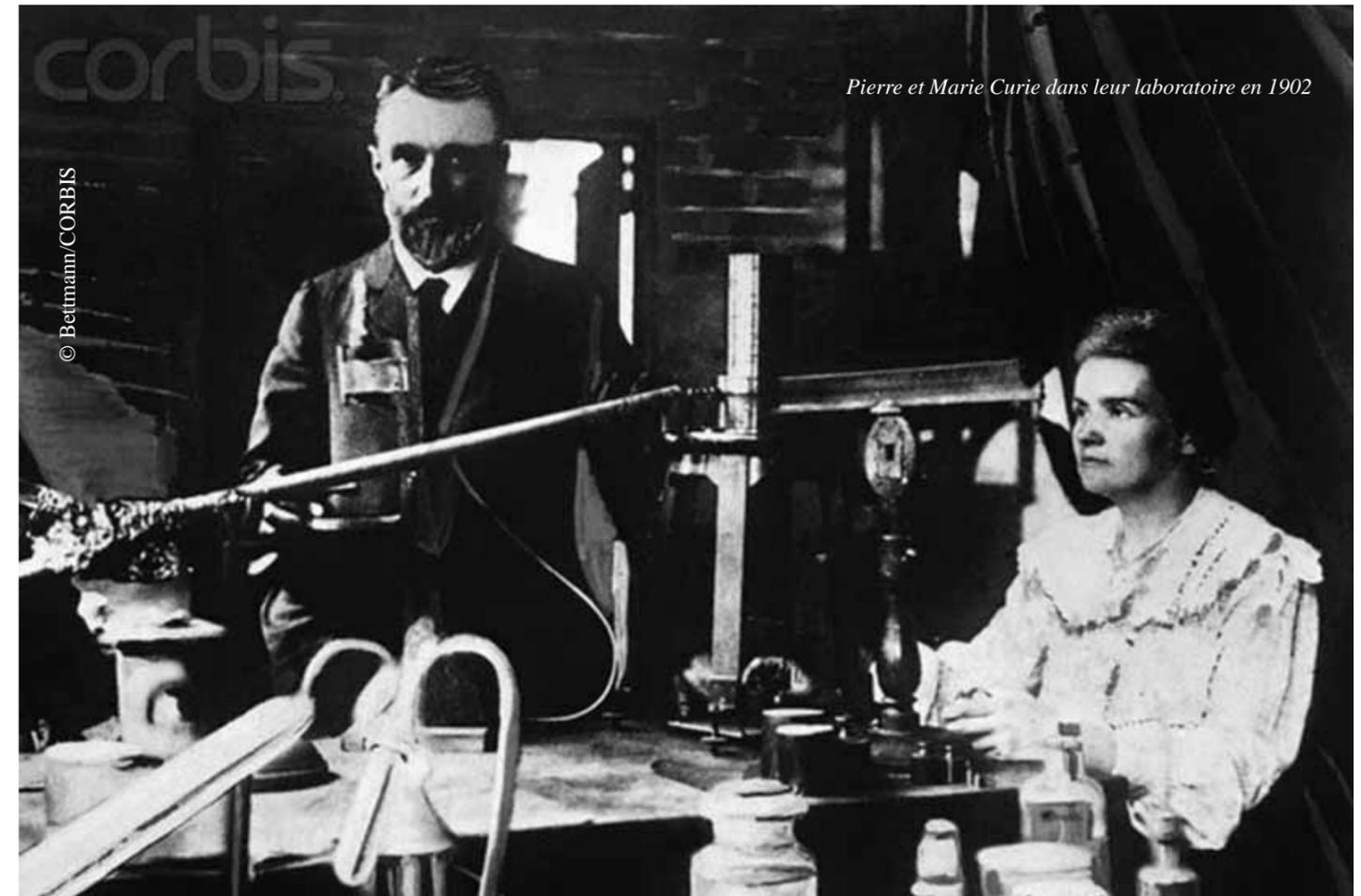
# L'audace de Pierre et Marie Curie

racontée par Gilbert Roux

*Le couple Pierre et Marie Curie est entré dans la légende, inspirant même à Claude Pinoteau, en 1997, « Les Palmes de M. Schutz », un excellent film tiré d'une pièce de théâtre du même nom. Au-delà de la réalité historique, c'est de passion et d'audace dont il est question. L'histoire d'un couple mu essentiellement par le désir.*



\*à lire :  
« Marie Curie »,  
Barbara Goldsmith  
Éditions Dunod,  
213 pages.



Pierre et Marie Curie dans leur laboratoire en 1902

**« Au bout de 4 ans d'efforts, en 1902, Pierre et Marie Curie réussissent à obtenir un décigramme de radium pur »**

**T**out comme la foi, le désir peut soulever les montagnes. En ce qui concerne Pierre et Marie Curie, ce fut sous des montagnes de pechblende que le fameux radium attendait d'être mis au service de l'humanité. On ne parlera jamais assez de ces scientifiques humanistes, tel Pierre-Gilles de Gennes, directeur de l'ESPCI de 1976 à 2003 et prix Nobel de physique en 1991, disparu au printemps 2007 trop discrètement. Au début du siècle dernier, Pierre et Marie Curie avaient ouvert la voie, donnant l'exemple d'une complémentarité à toute épreuve, franchissant des obstacles de tous ordres, faisant preuve d'une rare persévérance et surtout ne se glorifiant que d'essayer humblement

de participer à l'évolution de l'humanité...

## Un autodidacte libre

C'est le 15 mai 1859 que naît à Paris ce fils de médecin : Pierre est le deuxième garçon issu du couple que forment Sophie-Claire Depouilly et Eugène Curie. Quant au grand-père de Pierre, Paul Curie, médecin lui aussi, il est considéré Outre-Manche comme étant l'un des pionniers de l'homéopathie. Bien que de tradition protestante, Paul pense que la religion chrétienne n'est plus en harmonie avec l'évolution de l'Homme. Marié à Augustine Hofer, fille d'un important industriel, cet aïeul qu'il n'a pourtant pas connu marquera certai-

nement l'inconscient de Pierre. Eugène et Pierre hériteront un humanisme, une générosité et un sens de la liberté qui ne se démentiront jamais. Fidèle à cette libre pensée, Eugène ne donnera aucune éducation religieuse à son fils. Pierre Curie est élevé hors des sentiers battus. Il ne fera pas plus l'expérience de l'école et du lycée. Son caractère curieux, indépendant et rêveur, n'aurait certainement pas supporté les exigences d'une scolarité traditionnelle. D'autre part, la loi de 1881 concernant l'enseignement obligatoire est votée alors qu'il a déjà 21 ans. Entre temps ses parents, son frère Jacques de trois ans son aîné, puis un ami de la famille, M. Bazille, se sont chargés avec succès de son instruc-

tion, principalement axée sur les sciences mathématiques et physiques pour lesquelles il se prend de passion. Pierre Curie obtient en 1857 une licence de physique à la Sorbonne. Pour des raisons pécuniaires, il ne continue pas jusqu'au doctorat et accepte alors un discret poste d'instructeur de laboratoire. Les diplômes ne l'intéressent que dans la mesure où ils lui permettent de se livrer à sa véritable passion : la recherche. Avec son frère Jacques, il découvre la piézoélectricité (la déformation mécanique des cristaux sous l'influence des forces électriques). Ils mettent au point des appareils de mesure précis pour étudier ce phénomène. Bien qu'il fut membre, en tant que préparateur puis professeur en 1898 de



l'École municipale de physique et de chimie de la ville de Paris, Pierre Curie passe 22 ans dans l'anonymat pour son propre pays, alors que célèbre à l'étranger. Les savants internationaux qui viennent lui rendre visite sont d'ailleurs étonnés de l'état du misérable local dans lequel Pierre Curie fait ses recherches. L'austérité protestante de ses origines s'est ainsi déplacée sous la forme d'une austérité laïque. À cette époque, en effet, une nouvelle religion émerge, prometteuse d'espérance. L'humanité accorde de plus en plus de foi en la Science, longtemps bafouée par un certain obscurantisme religieux. Pendant ce temps, en Pologne, une fille d'enseignants, aussi férue de connaissances que Pierre, Marya Sklodowska, est certainement connectée inconsciemment sur l'ascétique laboratoire... d'autant que la doctrine positiviste d'Auguste Comte, le messager humaniste de ce nouvel espoir pour les peuples, fait des adeptes parmi les intellectuels polonais.

### Une battante résiliente

Marya Salomea Sklodowska voit le jour le 7 novembre 1867 à Varsovie. Elle est la dernière née d'une fratrie de cinq enfants dont quatre sont des filles. Sa mère dirige une école, son père est professeur de physique et sous-inspecteur de la rue Nowolpiki. Tout irait bien si la Pologne ne subissait pas à cette époque le joug russe. Celui-ci tente en effet d'affaiblir l'élite locale. Aussi, la famille Sklodowska perd peu à peu ses avantages sociaux : privation de logement de fonction, baisse de salaire... Comme si cela ne suffisait pas, le deuil frappe dès l'enfance. Sophia, la sœur de Marya décède du typhus puis sa maman d'une tuberculose. Ce que l'on a aujourd'hui coutume d'appeler en psychologie *résilience*, cette capacité à rebondir positivement sur les durs aléas de la vie, s'applique certainement au psychisme de Marie qui ne s'est pas incarnée pour baisser les bras ! D'autant qu'elle possède trois dispositions qui la rendront brillante et qu'elle est bien décidée à mettre à profit : la

mémoire, la concentration et la soif de connaissances – à quatre ans, elle apprenait déjà à lire en regardant travailler sa sœur Bronia de trois ans son aînée –. Marie est placée malgré elle très tôt dans un principe de réalité. Elle consignera par exemple toute sa vie la moindre de ses dépenses tant elle connaît la nécessité et la valeur de l'argent. Pour soulager sa famille, Marya accepte un emploi d'institutrice privée. Elle n'a que 17 ans. Les études supérieures sont interdites aux femmes. Elle donne des cours particuliers, économisant sou par sou l'argent du voyage pour se rendre à Paris. Elle veut poursuivre sa formation. Mais avant de partir elle-même, elle aide Bronia qui possède de quoi régler son voyage jusqu'à Paris et le montant d'une année d'études puisqu'elle veut être médecin. C'est Marie qui, de Varsovie, lui permet de terminer son cursus. Bronia aide Marie à son tour dès l'obtention de son diplôme en se proposant de l'héberger. Marie passe sa licence de physique en 1893, de mathématique en 1894.

### Une réelle complémentarité

Au printemps 1894, Pierre et Marie se retrouvent chez des amis communs. Le physicien Josef Kowalski fait les présentations. Pierre a 35 ans, Marie 27. Le courant passe immédiatement. À cette époque, Marie est à la recherche d'un local afin d'entreposer des minerais et des appareils de mesure. Pierre trouve une solution. Toutefois, à la fin de l'année universitaire, ses études terminées, Marie rentre en Pologne pour se consacrer à l'enseignement. Mais Pierre sort de sa réserve naturelle. Dans une lettre écrite le 10 août 1894, il lui demande de revenir. Le mariage est célébré en toute intimité, le 25 juillet 1895 à la mairie de Sceaux. Le couple s'installe à Paris dans un modeste appartement. Marie se consacre à la préparation de l'agrégation de physique, à laquelle elle est reçue première, en 1896. L'année suivante naît leur fille, Irène.

### La matière n'est pas inerte !

Ce n'est qu'à partir de 1898 que Marie, bardée de ses diplômes, poursuit ses recherches avec Pierre. Ils se consacrent tous deux à l'étude de la radioactivité découverte en 1896 par Henri Becquerel. Au bout de 4 ans d'efforts, en 1902, Pierre et Marie Curie réussissent à obtenir un décigramme de radium pur. Entrant dans leur laboratoire le soir de leur découverte, quelle n'est pas leur stupeur d'apercevoir dans la pénombre une lueur bleue, presque violette, flotter ! C'est comme la récompense féérique d'un labeur acharné, sans aucune aide extérieure : le couple dépense ses économies pour se faire livrer des tonnes de pechblende dans lequel se cache le lumineux métal. Le labeur est physique autant qu'intellectuel dans le hangar peu chauffé. Les propriétés du radium se révèlent étonnantes. Non seulement il émet de la chaleur, des gaz et des rayonnements mais il transmet son activité aux métaux, aux poussières, aux vêtements qui deviennent radioactifs et phosphorescents. Le monde scientifique qui pensait jusque-là que la matière était inerte commence à remettre en question ses vieilles certitudes...

### La consécration

Gloire, invitations, lettres de félicitations sont au rendez-vous après que le 10 décembre 1903, le monde apprenne que l'Académie des Sciences de Stockholm les a choisis, ainsi qu'Henri Becquerel, pour le prix Nobel. On raconte que Pierre Curie a dû imposer son épouse pour cette consécration. L'illustre prix accordé à une femme n'allait pas de soi à l'époque. Le 6 juin 1904 a lieu la cérémonie. Mais tous deux se remettent au travail, ne changeant rien à leur quotidien. La même année, leur fille Ève voit le jour. Ayant le sens de la famille, ils ne manquent pas de consacrer du temps à leur progéniture. Mais est-ce le manque de principe de réalité qui a causé la mort de Pierre Curie qui se définissait lui-même comme un rêveur ? Le 19 avril 1906, âgé de 47 ans, près du Pont-neuf, sans doute

perdu dans ses pensées, il ne voit pas la voiture à cheval qui le renverse. Sa femme perd non seulement un être cher mais un compagnon de travail. Aussi n'hésite-t-elle pas à accepter le poste de professeur de physique qu'il occupait dans l'amphithéâtre de la Sorbonne. Elle reprend le cours de son mari à l'endroit même où celui-ci l'avait laissé...

### Des applications ambivalentes

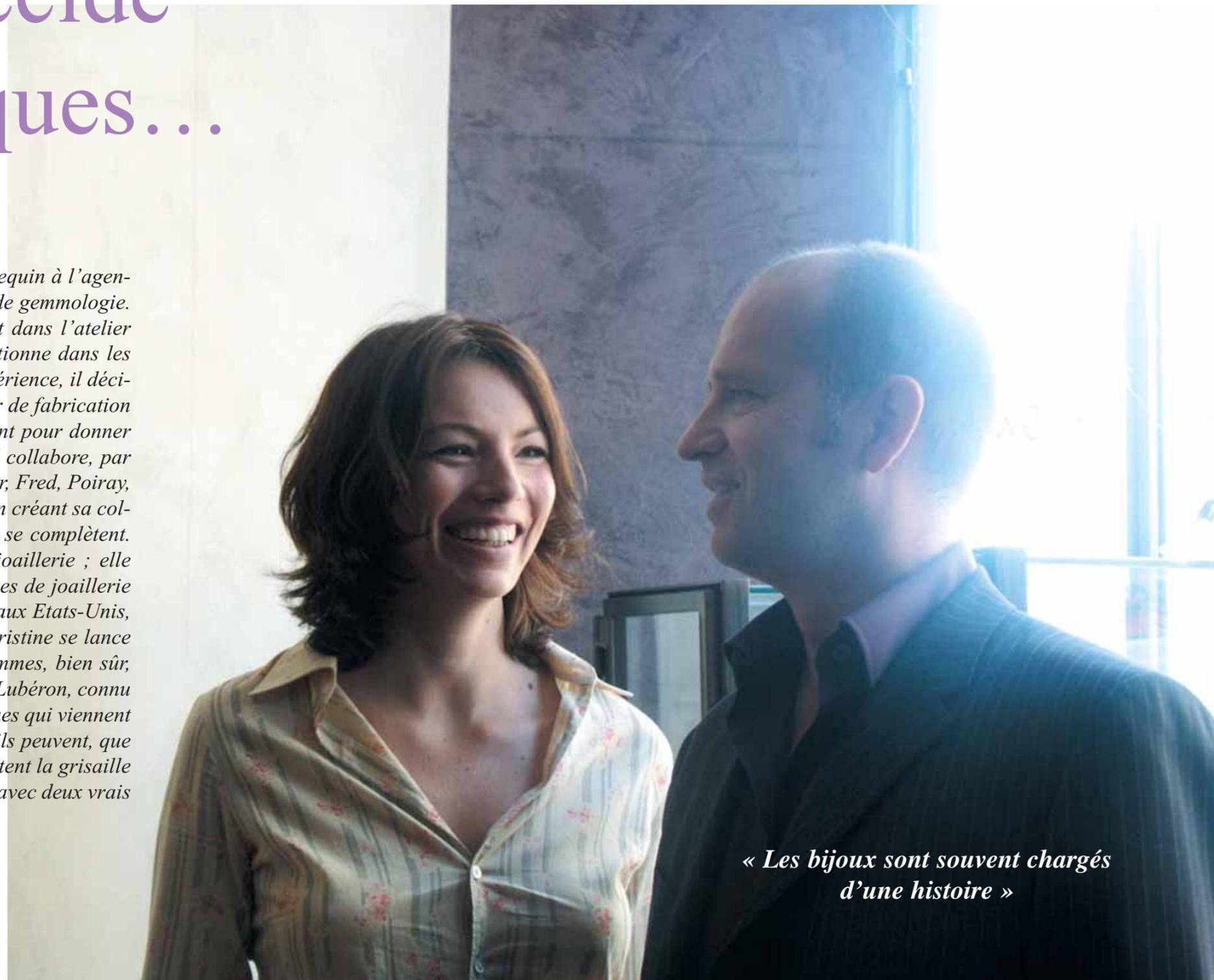
L'une des applications importantes de la découverte du radium, la radiographie, pousse Marie à équiper des automobiles prêtées par des amis pour aller examiner les blessés de la guerre de 14-18. Elle forme à la radiologie de nombreux médecins et infirmières. D'autre part, Marie Curie trouve des applications de la radioactivité en chimie, en thérapeutique et surtout en biologie. La *curiothérapie*, mise au point par Pierre Curie avant leur mariage, vient s'associer à la chirurgie et aux rayons X pour lutter contre le cancer.

Mais toute chose en ce monde, y compris la découverte scientifique, possède son corollaire inversé. Pierre était conscient de la lourde responsabilité de l'homme de science... *On ne peut concevoir encore que, dans des mains criminelles, le radium puisse devenir très dangereux et ici l'on peut se demander si l'humanité a avantage à connaître les secrets de la nature, si elle est mûre pour en profiter ou si cette connaissance ne lui est pas nuisible*, prévenait-il. La féerie du rayonnement possède en effet de redoutables conséquences. Marie contracte un mal mystérieux. On apprendra seulement après sa mort, survenue en 1934, que le responsable était ce même radium qu'elle avait manipulé pendant 35 ans...

Les cendres du célèbre couple sont aujourd'hui au Panthéon (Basilique Sainte-Geneviève) et ce, depuis le 21 avril 1995. Une reconnaissance que Pierre et Marie Curie n'avaient pourtant pas cherchée, eux qui n'ont même pas fait breveter leurs découvertes ! ■

# Ils ont décidé d'être uniques...

*Elle, c'est Christine, une matheuse qui devient très tôt mannequin à l'agence Ford de New York, avant de faire des études supérieures de gemmologie. Lui, c'est Hervé dont la passion du bijou naît précocement dans l'atelier paternel ; il consacre ses études à la joaillerie et se perfectionne dans les plus grands ateliers parisiens ; après quelques années d'expérience, il décide de voler de ses propres ailes et ouvre, en 1989, son atelier de fabrication dans la capitale. Chanel confirme son travail en le sollicitant pour donner naissance, en 1993, à sa première collection de joaillerie. Il collabore, par la suite, avec d'autres joailliers de la place Vendôme : Cartier, Fred, Poiray, Mauboussin, Mikimoto... En 1997, il réalise enfin son rêve en créant sa collection personnelle. À ses côtés, Christine, qu'il épouse. Ils se complètent. Entre temps, Christine a créé pour Danaé une collection joaillerie ; elle enchaîne sa propre création de bijoux d'artiste, puis de pièces de joaillerie uniques qui connaissent, en dehors de la France, un succès aux Etats-Unis, Angleterre, Mexique, Venezuela, entre autres... En 2002, Christine se lance dans une ligne de joaillerie pour hommes qui séduit les hommes, bien sûr, mais aussi les... femmes ! C'est à Gordes, village célèbre du Lubéron, connu et reconnu notamment par les gens du show-biz et les politiques qui viennent s'y ressourcer et faire le plein de soleil et de lumière dès qu'ils peuvent, que le couple Siroux choisit de s'installer. Christine et Hervé quittent la grisaille parisienne pour notre plus grand plaisir. Rencontre magique avec deux vrais esthètes.*



*« Les bijoux sont souvent chargés  
d'une histoire »*

Christine et Hervé Siroux

Anneaux "Fantasia", saphirs et diamants,  
de 11500 à 14200 euros



**S**ignes & sens magazine : Vous exercez maintenant sur Gordes ; qu'est-ce qui a motivé ce choix ?

**Christine** : Le choix d'être en marge de tout ce qui se fait. On fait une joaillerie qui est différente de ce qui se pratique à Paris ou dans les grandes villes ; il s'agissait vraiment de se démarquer par notre travail et notre situation. Notre création est complètement marginale par rapport à la place Vendôme.

**S & s : Qu'est-ce qui vous distingue fondamentalement ?**

**C** : Nous faisons des bijoux uniques, alors que si vous allez chez un joaillier connu, vous pouvez trouver la bague indéfiniment dans toutes les bijouteries du monde et dans n'importe quel pays !

**S & s : Pouvez-vous, de par la personnalité de la cliente ou du client, adapter votre créativité ?**

**C** : C'est essentiellement ce que je fais et ce que j'aime faire. C'est la rencontre qui déclenche l'imaginaire ; c'est au moment où je vois la personne que je me la représente avec les bijoux qu'il lui faudrait.

**S & s : Existe-t-il une psychologie du bijou ?**

**C** : Bien sûr ! Les gens attendent, et peut-être même sans le savoir, quelque chose qui leur parle, qui va peut-être les apaiser. Quand on porte un bijou, il faut qu'on soit vraiment en accord avec sa personnalité ; sinon, c'est insupportable, on a l'impression d'être déguisé.

**S & s : Si une jeune-fille vient choisir une alliance de mariage chez vous, que se passe-t-il ?**

**C** : Soit je lui montre quelque chose de déjà existant, soit je crée un modèle pour elle. Cela dépend de son profil, de son attitude, de son physique, de la façon dont elle bouge ; le processus reste personnalisé, poussé à l'extrême, mais ça peut tenir aussi à très peu de choses. Je suis très inspirée par le mouvement, et la façon dont la personne occupe l'espace me fait décider du bijou que je vais lui créer.

**S & s : Y a-t-il des bijoux que vous refusez de faire absolument ?**

**C** : Oui, les copies d'abord, ou des bijoux très ressemblants de ce qui existe déjà ; et puis, ce que je n'aime vraiment pas : un style qui n'est pas le mien ou des gens qui viennent sachant exactement ce qu'ils veulent et dont je sais très bien que ça ne leur ira pas... Là, je refuse...

**S & s : Pas de compromission peut-on dire ?**

**C** : Effectivement, même si on essaye de trouver un terrain d'entente, même si on arrive à s'adapter, je ne peux pas mentir. Je n'ai pas envie que quelqu'un reparte de chez moi en pensant avoir fait un bon achat et se rende compte au bout de trois jours qu'il s'est complètement trompé...

**S & s : Si vous aviez un seul qualificatif à ajouter à votre Maison, quel serait-il ?**

**C** : Unique, c'est prétentieux... Non, ça ne correspond pas... Particulier, non... Marginal, c'est péjoratif...

**S & s : Original ?**

**C** : Non, parce que l'originalité donne l'impression d'une obligation. Je désire avant tout que mes clientes ou clients portent des bijoux qui leur vont et ce n'est pas forcément original. Je fais des choses très simples mais pas banales. Beaucoup de créateurs vont voir ce qui se fait ailleurs ou regardent dans des bouquins ce qui a été fait ; il s'inspirent de bijoux pour créer des bijoux. Je m'inspire de tout sauf de bijoux pour créer des bijoux. Je peux complètement être influencée par un peintre, par exemple, qui va m'inspirer mais peut-être moins qu'un voyage, une ville... Je suis très inspirée par les ambiances, par ce qui se dégage d'un endroit, tout ce qui m'évoque un mouvement. Mes bijoux sont des mouvements.

**S & s : Il y a une superstition du bijou ?**

**C** : Surtout des pierres, pas du bijou. Il y a des pierres qui ont la mauvaise réputation de porter malheur !

**Hervé** : Effectivement, dans les pierres précieuses, il existe des symboles précis ; ainsi, l'opale est très négative en France, alors que d'autres pays, aux Etats-Unis ou dans les pays anglo-saxons, c'est une pierre porteuse d'espoir et très appréciée ! Les bijoux, eux, sont souvent chargés d'une histoire. Un jour, une cliente m'a montré une pierre qu'elle possédait ; c'était un tout petit diamant mais ce diamant a survécu à la Révolution ; c'était vraiment magnifique. Le bijou traverse les années de par le métal qui peut tenir des siècles.

**S & s : Le bijou peut-il être une communication intéressante au niveau des sentiments ?**

**C** : Oui, bien sûr ! Nous voyons des femmes qui viennent avec leur bague de fiançailles et on se dit qu'elles se sont trompées de mari ! Il existe souvent

un complet décalage entre ce qu'elles portent, qui elles sont et parfois même... les moyens du mari. Ceci est très révélateur. Nous sommes même de temps en temps témoins de règlements de comptes dans les couples ! L'homme peut venir ici pour montrer son pouvoir, c'est lui qui achète. La femme n'a alors pas le droit de choisir ; en plus, le mari lui impose ce qu'elle va porter, ou alors il la laisse choisir et au, dernier moment, lui dit qu'il ne va pas acheter. C'est carrément de l'ordre du conflit ; certains individus viennent régler leur problématique de couple autour d'un bijou qu'ils vont acheter... ou pas !

**S & s : Le bijou présente-t-il une dimension thérapeutique pour le couple ?**

**C** : Oui, certaines fois en créant un peu la surprise. Nous sommes là pour ça, pour proposer quelque chose d'inattendu. Le couple vient avec une idée précise et on va proposer un bijou dans lequel ils vont se retrouver tous les deux, à ce moment là, et qui leur correspondra. Ici, il y a une portée thérapeutique ; il faut cependant que les deux partenaires soient ouverts. Mais en créant cet effet de surprise, on arrive à les mettre d'accord...

**S & s : Pensez-vous qu'il y ait parfois comme un interdit sur les bijoux, peut-être synonymes de luxe et de superflu ?**

**C** : De superflu, oui, d'achat qui n'est pas indispensable et qui est réservé à la femme et dont souvent l'homme se sent exclu parce qu'il ne comprend absolument pas ce qui se passe quand une femme aime un bijou, oui... Lui est la victime, complète-

ment étranger à cette relation qu'il supporte très mal. On voit beaucoup de femmes qui regardent la vitrine et leur mari qui les appelle trois mètres plus loin, en leur disant : « Dépêche-toi, tu ne vas pas rester là deux heures... »

**H** : Il y a quelques jours, c'était assez édifiant : une femme s'est approchée de la vitrine en mettant un pas en avant mais en restant le corps en arrière, comme si le bijou allait la mordre, l'absorber. Quand on parle d'interdit, je pense que de par l'histoire de la famille, de tout ce qui s'est passé avant, il y a, effectivement, bien des interdits. Le bijou, c'est très psychologique.

**S & s : Nos jeunes lectrices, futures fiancés, futures mariées, peuvent venir chez vous et trouver de quoi révéler leur couple ?**

**C** : Oui, c'est vraiment ce sur quoi on travaille et c'est ce qui nous intéresse : aider un peu les gens à découvrir un aspect d'eux qu'ils méconnaissent ! On les voit différemment de ce que eux s'imaginent. On leur met en miroir, par le bijou, cette caractéristique pour leur rappeler qu'ils sont aussi ça. Personnellement, c'est ce qui m'intéresse dans la création, la rencontre avant tout.

**H** : Je crois que ce que l'on fait déclenche des émotions. Je trouve qu'on est des déclencheurs d'émotions. Les gens qui s'arrêtent chez nous ne repartent pas le cœur comme ils sont venus ; il y a une grosse charge émotionnelle quand ils viennent, quand on parle, pour eux et... pour nous. ■

**Hervé Siroux**

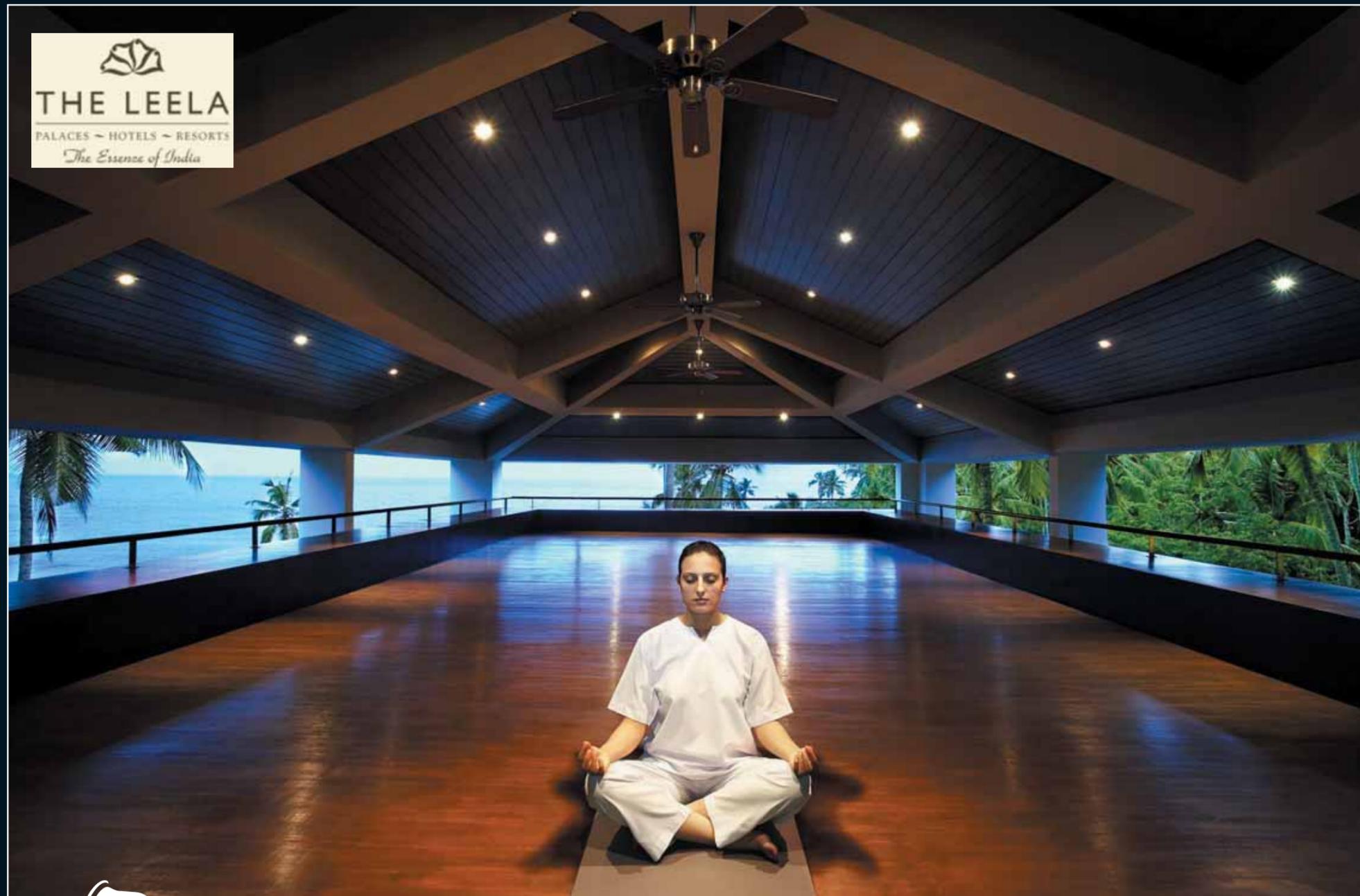
Gordes - Londres

New York - Monaco

Tél : 33 (0)4 90 72 06 93

e-mail : sirouxherve@yahoo.fr

# Le Leela Palaces-Hotels-Resorts *s'implante à Delhi*



<http://www.theleela.com>



Gilbert Roux

## Nos émotions nous guident...

Depuis tout petits, on prend sur nous ! Très tôt, l'enfant acquiert une certaine maîtrise. Éducation oblige ! Prématurément, le bambin apprend à refouler ses émotions, quels que soient les drames que vit sa famille... C'est ainsi que l'être humain peut rester digne tout au long de son existence, malgré les obstacles, les souffrances, les douleurs qu'il rencontre. La société apprécie, sauf que l'individu finit par passer à côté de lui ! Autrement dit, nos émotions ont des choses à nous dire.

Certes, depuis une quarantaine d'années – et grâce à Françoise Dolto –, les parents, les enseignants, les médecins, les nounous ont pris la bonne habitude de se pencher sur l'enfant, ses chagrins, ses résistances, ses conduites d'échec. Mais cette bonne intention ne

suffit pas : l'enfant reste inconsciemment sous l'emprise d'interdits filiaux, muets depuis des générations et pourtant vivaces. D'où l'avènement logique de méthodes psy adaptées au profil de chacun et qui permettent d'explorer méthodiquement tout ce qui n'a pu être dit, tout ce qui a été tu... On touche ici au grand gâchis qui nous concerne tous : emprisonnés malgré nous dans des injonctions inintelligibles, car d'un autre temps, on peut en être malade. Se libérer de cet inavouable enfoui au plus profond de nous devient thérapeutique. S'habituer à mettre devant soi nos émotions, les observer, les écouter, voilà un projet raisonnable. Laissons celles-ci nous envahir même, nous n'aurons pas à le regretter. Elles sont notre guide le plus fiable et le plus précieux...

● Hammam  
ou sauna ?

● Bien dormir...

● J'apprends à me relaxer

● Faire taire ses pensées  
pour méditer

● Psy-test

Êtes-vous calme ?

**Quintessences**  
Les Arts du bien-être  
4 bis, rue Thibaud 75014 Paris - Tél: 01 43 42 83 66 - www.quintessences.net

**Location de salles & Services Praticiens**

*Quintessences est un espace entièrement dédié au bien-être, dans un esprit de synergie et de professionnalisme.*

*Vous maîtrisez un ou plusieurs Arts du bien-être (massage bien-être, gestion du stress, harmonisation énergétique, soin de beauté au naturel...)?*

*Diminuez vos frais d'installation tout en vous offrant la possibilité d'échanger, d'apprendre, de participer à une équipe de praticiens complémentaires dans votre domaine...*

*5 salles de travail individuelles équipées – réservation de salles en ligne – boutique bien-être – accompagnement de projets professionnels (communication, formation)*

[www.quintessences.net](http://www.quintessences.net)

*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.morphopsychologie.org](http://www.morphopsychologie.org)

# Hammam ou sauna ?

Le hammam est un véritable lieu de beauté et de bien-être qui se conjugue au masculin comme au féminin. À sa chaleur humide et progressive s'oppose la chaleur sèche et brutale du sauna finlandais. Chaque type de chaleur possède sa fonction et ses vertus.

*La beauté se lit dans les yeux de celui qui vous regarde.*  
**L'huile d'Argan à l'origine de la beauté**

*L'huile d'Argan trésor du Maroc*

BOUTIQUE EN VILLE : VILLA ARGANE  
 83, rue Breteuil - 13006 Marseille - Tél : 04 91 37 51 77  
 BOUTIQUE EN LIGNE 24/24 : [www.espacemaroc.com](http://www.espacemaroc.com)  
 Gros et détail

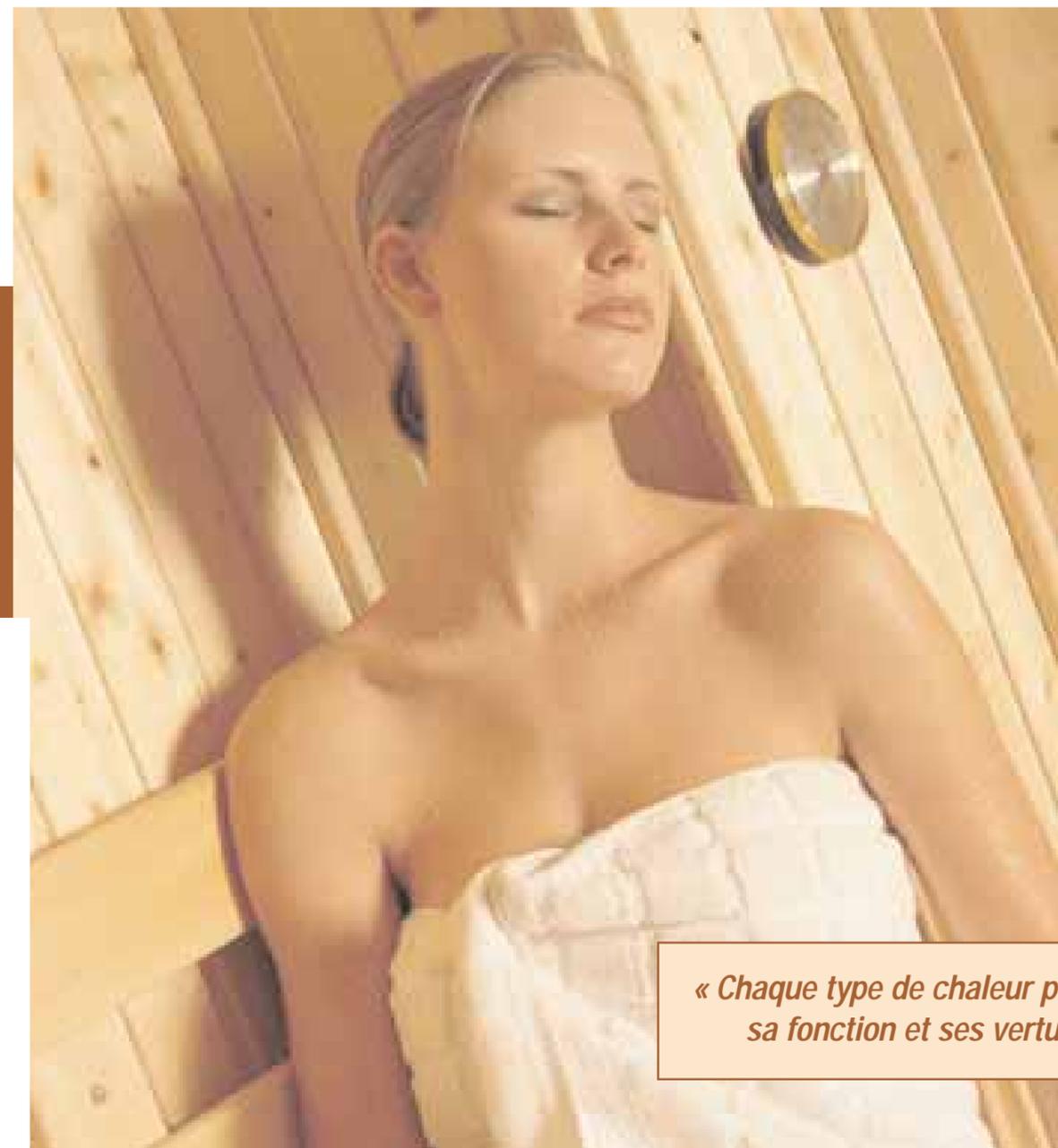
[www.espacemaroc.com](http://www.espacemaroc.com)

Hammam Traditionnel - Centre d'Esthétique  
 Beauté - Modelage du corps

*la maison du Hammam*

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

24 route de Provins - RN7  
 94490 ORMESSON SUR MARNE  
 Tél / Fax : 01 45 93 34 12  
[www.lamaisonduhammam.com](http://www.lamaisonduhammam.com)  
 e-mail : [contact@lamaisonduhammam.com](mailto:contact@lamaisonduhammam.com)



« Chaque type de chaleur possède sa fonction et ses vertus »

La chaleur humide qui se dégage en volutes sous les plafonds arrondis couverts de mosaïques orientales, le gommage au savon noir, l'enveloppement de rassoul ou de henné, le massage aux huiles, les soins de beauté traditionnels, le thé à la menthe... On ne va pas au hammam en vitesse, passer une demi-heure entre deux rendez-vous. Pour profiter à fond de ce moment rare, il faut prendre le temps. Le prix d'entrée dans un hammam peut sembler élevé : pas moins de 20 euros, et beaucoup plus si on opte pour des soins

supplémentaires. Mais si l'on y passe le temps qu'il faut (une demi-journée, voire davantage), c'est tout à fait justifié.

### Le hammam

Une chaleur humide est diffusée dans plusieurs salles successives, que l'on traverse en allant de la moins chaude à la plus brûlante. L'acclimatation à la chaleur est progressive et chacun peut la vivre à son rythme. La vapeur d'eau ramollit la peau et permet, ensuite, de gommer toutes les cellules mortes.

**Clakett**  
*A plat dans le sac, en forme sur le pied*

Les clakett sont fabriquées avec une matière **100% recyclée : le pévéchouc**

Toutes les infos sont sur le site : [www.trucs-trouvailles.com](http://www.trucs-trouvailles.com)

5 tailles, 35/36, 37/38, 39/40, 41/42, 43/44  
 Couleur noir, pèse en moyenne 300 gr.  
 Génial pour le bateau, ne fait pas de marque.

Info : Sylvie & co  
 14 rue des Goncourt 75011 Paris  
 01 47 00 66 10 - [sylvie@sylvieetco.com](mailto:sylvie@sylvieetco.com)  
 distribuées par Naturdis, Biocash, des magasins spécialisés, ETC...  
 Seront sur la foire de Bordeaux en mai  
**NOS CHERCHONS DES DISTRIBUTEURS.**

<http://www.trucs-trouvailles.com/clakett,p50.php>

C'est pourquoi, dès l'arrivée, on vous donne un petit pot de savon noir (une sorte de liquide épais) avec lequel vous devez vous enduire. Puis vous vous rincez et vous vous dirigez vers le lieu du massage. Là, une femme vous frotte vigoureusement le corps tout entier avec un gant rugueux et les cellules mortes se détachent sous forme de boulettes grises. Vous voilà douce comme une princesse orientale. À ce soin de base, on peut ajouter un enveloppement de rassoul (une sorte d'argile) ou de henné (pour colorer légèrement la peau). Viennent ensuite les massages aux huiles et éventuellement les soins de beauté (masque à l'eau de rose, massage du visage, soins des pieds...). Il est conseillé, lorsqu'on a terminé les soins, de se reposer un moment sur les matelas prévus à cet effet dans la salle commune. Les vrais hammams ne sont pas mixtes. Ils sont réservés, selon les jours, soit aux hommes, soit aux femmes. On peut s'y promener nu sans se soucier du regard des autres ou conserver un maillot de bain. Pendant les journées réservées aux femmes, il y règne souvent une atmosphère de gynécée. Une séance de hammam apporte surtout une grande relaxation, accentuée par l'effet des massages. C'est un extraordinaire soin pour la peau. Dans les pays du Maghreb, c'est un geste d'hygiène indispensable.

**Le sauna**

Le principe du sauna est différent. Dans une petite cabine en bois, est diffusée une chaleur sèche, grâce à des pierres chauffées à blanc. Des bancs de bois sont disposés sur les parois de la cabine afin que l'on puisse s'asseoir, voire s'allonger. On ne reste pas longtemps dans un sauna (de 5 à 10 minutes). La chaleur provoque une sudation rapide et intense. Dès que la chaleur devient pénible à supporter, il est conseillé de sortir et de se tremper dans un bain froid. Puis on se repose un peu et on recommence deux, voire trois fois. Le sauna nettoie l'organisme de l'intérieur grâce à l'accélération de l'élimination toxique par la transpiration. Il améliore le tonus. ■

Marie Borrel\*

\*Pour en savoir plus, lire :

*Les clés du bien-être au quotidien*, Éditions Solar.



# Des saunas et hammams

## au service de votre santé et de votre bien-être



Sauna Hammam aromathérapie (portable)

Le sauna est bien connu, grâce au bain de chaleur établi, pour nous permettre d'éliminer les toxines de l'organisme par transpiration. Il est à noter qu'il existe aussi des saunas aux infrarouges longs qui sont proches de la chaleur corporelle et qui permettent une sudation à environ

d'apporter hygiène, calme et bien-être.

Centre-europe.com, la boutique du fitness et du bien être sur le web, présente dans ce sens plusieurs saunas infra rouge avec ionisateur et lecteur de cd/radio. Elle vous propose aussi de découvrir un produit tout à fait original, à savoir un sauna hammam portable avec aromathérapie, bien approprié à tous les utilisateurs : thérapeutes, salles de beauté, clubs de santé, maison (se plie à une dimension compacte pour le chargement facile dans une carlingue spéciale et imperméable à l'eau). Ce sauna hammam portable contribue ainsi à votre santé, votre bien-être et votre beauté.

50°C . Ils sont recommandés, outre le confort et la qualité du produit, aux personnes sensibles à la chaleur et particulièrement à celles qui ont aussi besoin de prendre soin de leur circulation sanguine.

Le sauna permet ainsi de chasser le stress, d'éliminer les toxines de l'organisme, d'accélérer la sudation et le nettoyage de la peau, d'éliminer les tensions musculaires et



Sauna infra rouge 1600 Watts.  
L'infra rouge permet une meilleure régulation de la chaleur.  
Dimension 120 X 150 cm



Sauna d'angle infra-rouge 2000 W pour 4/6 personnes

Renseignements :  
Blue Frog - Za de Largelier - 43100 Cohade  
Tel : 04 71 74 96 36



[www.centre-europe.com](http://www.centre-europe.com)

## Auroma & SPA

### Bougies & encens SPA Essentiels

Les gammes Auroma reflètent la recherche d'une harmonie entre le bien-être, le savoir-vivre et le respect de l'environnement.

Ces précieuses essences, habilement combinées par nos maîtres artisans, restituent l'équilibre du corps et de l'esprit idéal pour les SPA, la relaxation, les massages...  
Une ambiance subtile et envoûtante, un air pur et vivifiant.



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

AUROMA DIFFUSION - 5 rue des Palombes - 31700 BEAUZELLE  
Tél : 05 61 59 77 24 / Fax : 05 61 59 02 42 - [auroma@auromadiffusion.com](mailto:auroma@auromadiffusion.com)

# LE SAUNAMAMM SANTÉ

## Enfin une cabine de soins chez soi !

*L'importance de la fonction éliminatrice cutanée n'est plus à démontrer. Avec le SAUNAMAMM, vous pouvez disposer chez vous d'une installation originale et naturelle offrant de multiples avantages.*

Conçu en adéquation avec les travaux de Pierre-Valentin Marchesseau, le père de la naturopathie, ainsi qu'en tenant compte des expériences des docteurs Baruck, Dussaussois et Boesnach sur les effets bénéfiques de la sudation, le SAUNAMAMM est un appareil qui conjugue la thermothérapie et les vertus des huiles essentielles.

### Les bains de sudation (la tête hors de l'appareil)

Les bains de sudation avec la tête hors de l'appareil permettent une respiration plus saine (meilleure oxygénation) et plus aisée (évite les suffocations et les palpitations). De plus, on n'inspire pas les vapeurs organiques et résiduelles (mauvaises odeurs) qui s'échappent nécessairement du corps. Tout en gardant la tête à l'extérieur de notre SAUNAMAMM, le flux de chaleur qui s'exhale à l'intérieur déclenche aussi la sudation du visage.

### SAUNAMAMM et huiles essentielles

**Cette alliance contribue à de nettes améliorations :**

#### - L'élimination des toxines

La sudation en atmosphère douce, à basse température, permet d'évacuer de l'organisme par les pores de la peau les déchets organiques, le CO<sub>2</sub>, les toxines, divers gaz, les métaux lourds. Ce drainage cutané allège la surcharge des intestins, des reins, du foie et des poumons.

#### - La surcharge pondérale

En cas d'obésité ou de surcharge pondérale, la pratique régulière de la cabine SAUNAMAMM, associée aux huiles essentielles et à une bonne hygiène alimentaire, confère des résultats époustouflants.

#### - Les soins de la peau

Par l'activation du flux sanguin et par l'élimination d'une sueur chargée de résidus lactiques et d'urée, le renouvellement des cellules est stimulé. La peau retrouve douceur, transparence et sa bonne odeur naturelle. Elle devient lisse, souple, douce, fraîche et bien irriguée. Le teint devient clair et lumineux.

#### - Les refroidissements, rhumes, gripes, etc...

En provoquant une transpiration suractivée, SAUNAMAMM

permet de lutter efficacement, de façon préventive et curative, contre le rhume, la grippe et tout le cortège des ennuis rhinopharyngés qui accompagne nombre de gens en toute saison.

**- Les affections articulaires : arthrose, arthrites, rhumatismes**  
Grâce aux huiles essentielles, SAUNAMAMM procure un réel soulagement en redonnant la souplesse aux articulations et de l'élasticité aux tissus.

#### - La circulation sanguine

L'organisme s'encrasse systématiquement, il faut le désen-crasser périodiquement. D'où l'importance de pratiquer la désintoxication par les cures de sudation dans le SAUNAMAMM. Un protocole permettant un enveloppement froid local a pour effet une thermogénèse qui agit positivement sur les tissus sanguins.

#### - La fatigue nerveuse, l'insomnie, le stress

Grâce à l'échauffement du tissu musculaire et des vaisseaux sanguins, la nervosité, le stress et l'insomnie sont complètement vaincus. On obtient un effet calmant sur l'état physique et psychologique, conduisant à une détente totale propice à jouir d'un profond sommeil réparateur.

#### - La régulation du système hormonal

Les perturbations du cycle menstruel, lorsqu'elles sont d'origine hormonale, sont atténuées par la pratique régulière de SAUNAMAMM, sans parler des règles douloureuses ou trop abondantes. Les glandes endocrines sont stimulées par son action. Les troubles liés à la ménopause (comme les bouffées de chaleur) sont également atténués.

En outre, SAUNAMAMM est prévu pour être confortable et pratique. N'hésitez pas ! Essayez le...

### Pour en savoir plus :

SAUNAMAMM santé - BP 115 - 89101 Sens cedex

e-mail : [ct.f@wanadoo.fr](mailto:ct.f@wanadoo.fr)

Tél : 03 86 83 33 53

# 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

### Novembre 2007

Du 16 au 18 - Salon « Salon des seniors » - Besançon

Du 23 au 25 - Salon « Vivez Nature » - Lyon

Du 29 au 02 décembre - Salon « Bio Habitat » - Lille

### Décembre 2007

Du 14 au 17 - « Salons des seniors » - Lyon

### Janvier 2008

Du 18 au 20 - « Forme et bien-être » - Troyes

### Février 2008

Du 31 au 4 - « Naturally » - Paris

Du 7 au 11 - « Médecines douces » - Paris

Du 13 au 1er - « Vivre Autrement » - Paris - Parc Floral de Vincennes

### Mars 2008

Du 28 au 31 - « Natura » - Reze

Saunamamm Santé

BP 115 - 89101 Sens cedex  
e-mail : [ct.f@wanadoo.fr](mailto:ct.f@wanadoo.fr)

Tél : 03 86 83 33 53

<http://minilien.fr/a0k5sv>

Nom - prénom :

Adresse :

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

Tél : \_\_\_\_\_

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

**Changer par la magie des contes**

Explorez la sagesse opérative des contes avec J.P. DEBAILLEUL (méthode de La Voie des Contes) qui vous permettra d'oeuvrer dans la dimension miraculeuse de vous-même.

**COACHING OU FORMATION À LA MÉTHODE\*  
COACHING PAR LE JEU DE LA VOIE DES  
CONTES - FORMATIONS BRÈVES (2 JOURS)**

www.lavoiedescontes.com  
27, rue Titon 75011 PARIS  
Tél : 01 40 09 21 11

\* STAGES MENSUELS (10 MODULES)

**THÉRAPIE ET COACHING  
PAR LES CONTES  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL  
PAR LES CONTES  
CHANGER PAR LA SAGESSE  
DES CONTES  
ATELIER d'ÉCRITURE  
DE CONTES  
ATELIER DE SYNCHRONICITÉ**

www.lavoiedescontes.com

# Il est possible de bien dormir...

*Au XVIIIe siècle, l'inscription « Qui dort dîne » était parfois placardée au mur des auberges, à l'intention des voyageurs. Ainsi, ceux qui voulaient louer une chambre devaient dîner sur place. On pouvait aussi bien comprendre « qui dîne dort ». Ce qui finalement, outre l'aspect commercial, n'était pas si dénué que ça d'un certain bon sens...*

Dans le langage populaire, le fameux dicton, apparemment détourné de son sens originel, est parfois employé en guise de déculpabilisation, comme lors d'un conflit avec notre héritier, envoyé dans sa chambre sans avoir mangé parce qu'il a refusé ce qui se trouvait dans son assiette...

### Sagesse et bon sens

D'un point de vue physiologique, la faim est un obstacle au sommeil. Nous en avons pour preuve le fait qu'elle peut même nous réveiller. Des expériences faites sur des animaux ont montré que le jeûne peut supprimer le sommeil. Contrairement à ce qui dit l'adage, il semble donc préférable de dîner avant de dormir. De toute manière, il est certain que l'in-

conscient compensera à sa façon le besoin physiologique, mais sur un plan fantasmatique : ce sont les rêves où la nourriture est obsédante. Certains témoignages de personnes qui ne mangeaient pas à leur faim, à la suite de la déportation par exemple, confirment ces rêves de repas pantagruéliques. Les hallucinations d'oasis dans le désert entrent aussi dans ce cadre-là. Il est donc à retenir que notre structure psychique peut toujours envisager positivement le « Qui dort dîne » mais dans une certaine limite. Il ne faut pas que cela amène une régression, se passer de manger s'avérant très autodestructeur dans son principe. Témoins certaines pathologies graves comme l'anorexie. En outre, si les personnes qui pratiquent le jeûne gagnent en qualité d'éveil,

**Ballonnements, Paresse intestinale, Mauvaise mine ?**

COMMUNIQUÉ

**RETROUVEZ VOTRE CONFORT INTESTINAL AVEC BIOPROTUS**

L'équilibre de la flore intestinale est indispensable au bien-être de l'organisme tout entier. Chaque jour, la flore est "agressée" : alimentation trop riche, antibiotiques, germes pathogènes, stress... Les probiotiques sont des bactéries bénéfiques qui aident la flore intestinale à bien fonctionner. Pour prendre soin de votre flore intestinale, faites confiance au précurseur : BIOPROTUS 7000, plebiscité depuis près de 15 ans.

**“ Depuis que j'utilise régulièrement BIOPROTUS 7000, j'ai retrouvé confort digestif et ventre plat ! ”**

CAMILLE C. Institutrice

Cure de 10 jours de BIOPROTUS 7000, riche en probiotiques et prébiotiques (fibres), aide à restaurer l'équilibre de la flore intestinale pour un bien-être retrouvé !

VENTE EN MAGASINS DIÉTÉTIQUES ET PHARMACIES

Laboratoire Carrare - 1 rue F. Bastiat - 75008 Paris  
Tél. 01 45 63 52 22 - www.carrare.net - info@carrare.net

**Carrare** CONCEPTEUR DE BIEN-ÊTRE  
Laboratoire fondé en 1946

www.carrare.net

**LUMINOThÉRAPIE, SIMULATEUR D'AUBE**

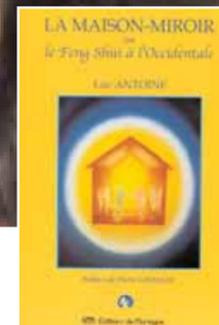


Dépression saisonnière, fatigue, Insomnies, décalage horaire...

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)



\*à lire :  
« La maison miroir ou le Feng Shui à l'occidentale », Luc Antoine Éditions Équilibre, 227 pages.

« Ce qui est important n'est pas vraiment la durée mais la qualité du sommeil »

**REIKI ALSACE**  
**Christiane HOUSSAYE**  
 Maître enseignant & consultant  
 FORMATION REIKI au CABINET ou à DOMICILE

L'art de retrouver... tout naturellement son bien-être,  
 son énergie. Gestion du stress, développement  
 personnel... Destiné à tous, petits et grands.

Pour tous renseignements ou rendez-vous  
 Tél.: 03.89.76.28.45 - Port.: 06.89.25.51.87  
 mail: christiane.houssaye@club-internet.fr

christiane.houssaye@club-internet.fr  
 03 89 76 28 45

**HYPNOTHERAPIE**

Thérapie brève  
 Thérapie de couple  
 Hypnose Ericksonienne

Troubles alimentaires  
 Angoisses et phobies  
 Allergies ...

Phobies scolaires  
 Séparations  
 Timidité ...

Stages divers  
 Ennéagramme  
 Gestion Mentale

*Renée Amaudric, Avignon*  
 04 90 88 13 78 - 06 29 56 80 73

encore faut-il ne pas faire n'importe quoi. La sagesse et le bon sens doivent toujours être premiers.

**Trouver le bon rythme**

L'absorption de glucides augmente, dans un délai de 30 à 60 minutes après l'ingestion, la tendance à la somnolence. Ne dit-on pas, lorsque nous avons dépassé quelque peu nos limites, *Oh ! J'ai un coup de « barre »*, j'ai dû trop manger ! Ce qui explique parfois cette sensation de lourdeur et cet irrépressible besoin de sieste chez certains après le repas de midi. À l'inverse, dormir trop peu incite à manger. Ainsi, il existerait un nombre important de cas d'obésité chez les sujets dont le sommeil est insuffisant. L'explication scientifique est la suivante : *la réduction du temps de sommeil est associée à une diminution de l'hormone de la satiété, la sérotonine*. Il paraîtrait aussi, ce qui confirmerait cette position, que l'on conseille aux comédiens qui doivent prendre rapidement du poids pour les besoins d'un

rôle de dormir moins ... et de manger plus. En tout état de cause, ce qui est important n'est pas vraiment la durée mais la qualité du sommeil. Dormir trop entraîne une certaine apathie pouvant être tout autant dommageable. À chacun donc de trouver le bon rythme, le critère étant toujours une bonne condition physique et psychique. Toutefois, le repas du soir devrait dans une juste mesure être équilibré, une trop grande quantité de nourriture absorbée pouvant gêner un endormissement de qualité. En effet, si le dîner a été trop abondant, la digestion, augmentant la température du corps, durera plus longtemps et risquera de compromettre le repos.

C'est pour cette raison qu'il est conseillé d'attendre au moins 1 h 30 avant d'aller dormir. Histoire de passer harmonieusement *d'Eros à Hypnos* afin que chacun puisse jouer correctement son rôle : restaurateur pour le premier, réparateur pour le second... ■

*Marcel Lacoste*

**Des problèmes de qualité de vie liés à notre civilisation ?**  
 Retrouvez dès maintenant **vitalité et énergie**  
 grâce à un concept et des produits innovants...

**L'athanoquintessence, véritable outil thérapeutique au service des organes et des systèmes vitaux du corps humain,**  
 et les essences florales de Findhorm, élixirs fabriqués dans le respect de la tradition, agiront en douceur sur vos émotions...

www.complementaires.com

  
 | Whirlpool Baths | Showers | Sanitaryware | Spas |



www.jacuzzi.france.com



# J'apprends à me relaxer

*On ne parle que de lui. Il est partout, dans tous les foyers, dans tous les cœurs, dans toutes les vies... ou presque. Le stress a lentement mais sûrement grignoté notre équilibre. Tant et si bien qu'on le prend pour une sorte de fatalité du monde moderne.*

**Institut HYPOTENUSE**  
École Française de Massage

Membre fondateur de la Fédération Française du Massage Traditionnel de Relaxation

Contact formations : 06 60 69 88 85 – <http://www.hypotenuse-institut.com>  
Paris – Toulouse – Lyon – Région Paca

---

**FORMATION MASSAGE SUR TABLE**

**FORMATION DE BASE : 3 week-end de 3 jours**

- Technique de base
- Massage dos, jambes, pieds, bras, mains, visage, crâne, thorax, ventre
- Massage Hypotenuse, impérial, global chinois
- Auto massage chinois
- Aromamassage, aromathérapie liée au massage
- Sécurité massage et aromathérapie
- Techniques du jeu de serviettes pour protéger l'intimité du client

**FORMATION MASSAGE ASSIS : 2 jours**

- Formation exclusive basée sur les techniques orientales et occidentales
- Synthèse des techniques de Tuini, Amma et Coréen

**FORMATION COMPLÉMENTAIRE par week-end**

- Massage ONAVI (technique coréenne, sarawaks amazonnienne)
- Massage balinais.
- Massage aux pierres chaudes

---

Formations certifiantes et reconnues par la Fédération Française du Massage Traditionnel de Relaxation

---

En partenariat avec la Boutique du Massage, en exclusivité nationale :  
**LA ROSE THÉRAPIE**, formation gratuite en 1 journée - **AROMASTONE**, formation gratuite en 1 journée  
Découvrez la Boutique du Massage, le spécialiste N°1 en Europe du matériel de massage :  
tables, chaises, huiles, livres, dvd, accessoires : 02 38 32 93 43 – [www.boutique-massage.com](http://www.boutique-massage.com)



**\*à lire :**  
« Apprendre à se relaxer »,  
Marie Borrel  
Guy Trédaniel Éditeur, 92 pages, 6€

C'est faux ! Certes, nos existences semblent de plus en plus porteuses de stress : recherche de performance, course contre la montre, éparpillement des familles, manque de soutien... Cependant, nos conditions de vie se sont améliorées. Nous vivons, pour la plupart d'entre nous, dans des conditions d'hygiène et de confort qui faisaient encore figure d'exception au début du XXème siècle.

### Ne plus se laisser submerger

Toute la différence se situe dans notre façon de regarder le monde dans lequel nous vivons et de céder ou non à des chimères. D'ailleurs, nous sommes très inégaux devant le stress. Certaines person-

nes sont perturbées par les contrariétés professionnelles, alors que d'autres les gèrent avec facilité. Il est des individus qui ont un mal fou à se situer dans les relations de couple, entre rapport de force et passivité. Pour d'autres encore, c'est la fatigue physique et nerveuse du manque de temps qui est difficilement acceptable. Chacun a ses faiblesses. Chacun possède aussi des forces qui lui sont propres et dans lesquelles il peut aller puiser pour faire face au stress quotidien. Seulement voilà : ce réservoir n'est plus accessible dès lors que l'on est trop tendu, nerveux. C'est pourquoi il est essentiel de savoir se relaxer. C'est seulement en état de détente et de calme (même relatif !) que l'on peut vraiment regarder la réalité en face, prendre des décisions

**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

[www.giteprovence.net](http://www.giteprovence.net)

**Reproduire la lumière naturelle du soleil ?**

Aujourd'hui c'est possible. Pour combattre la déprime, la fatigue et le stress. Pour dormir mieux, améliorer votre acuité visuelle, vos performances intellectuelles!  
*Et réaliser 80% d'économie !*

Utilisez les ampoules "Lumière du Jour" à spectre complet!  
Elles vont changer votre vie!

Issues des dernières recherches sur la **LUMINOTHÉRAPIE**, nos lampes et ampoules Plein spectre reproduisent au plus juste la lumière du jour. Elles permettent d'avoir un éclairage sain et stimulant à la maison ou au travail

Egalement disponible: Simulateur d'aube, lampes de Luminothérapie, l'éclairage "Lumière du Jour".

**J. Jacques Pech. Spécialisé en Luminothérapie** depuis plus de 20 ans, saura vous conseiller !

Sté InterLux 34, Chemin de Virebent  
31200 Toulouse Tél. 05 62 47 20 82  
E-mail: [info@luminologie.com](mailto:info@luminologie.com)  
Site: [www.luminologie.com](http://www.luminologie.com)

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

**« Chacun possède des forces qui lui sont propres et dans lesquelles il peut aller puiser pour faire face au stress quotidien »**

**03 80 74 27 57**  
**toucher-massage.com**  
Toute l'année - Tout public

**ifjs**

**ÉCOLE EUROPÉENNE DU TOUCHER-MASSAGE®**  
INSTITUT DE FORMATION JOËL SAVATOFSKI

- Stages d'initiation
- Formations certifiantes
  - > Praticien de massage Bien-être
  - > Praticien en Toucher-massage, spécial soignant
  - > Praticien animateur en Massage (Assis) Minute
- Formation sur site  
Devis sur demande

**Stages vacances Hiver 2007/2008**

- Massage Essentiel à Marrakech Décembre 2007
- Ski et Massage dans le Jura Janvier 2008

[www.toucher-massage.com](http://www.toucher-massage.com)

appropriées, éviter de se laisser submerger par les émotions négatives...

Posséder des outils de relaxation, les utiliser dès que le besoin s'en fait sentir, c'est assurer un meilleur équilibre à la fois physique, mental et émotionnel. Toute la vie s'en trouve changée : les relations (familiales, amoureuses, professionnelles...) sont plus harmonieuses, l'activité plus efficace. Ces outils sont légion. On peut les trouver dans l'alimentation, le sport, la respiration, les vitamines, les plantes... On peut aussi se tourner vers des techniques spécifiques, ancestrales ou modernes. Voici quelques pistes pour vous aider à trouver les vôtres.

#### Les outils qui aident à se relaxer

##### > Je savoure le silence

Vacarme de la ville ou brouhaha des pensées, les bruits parasites perturbent notre calme. Rien de tel qu'une cure de silence pour se retrouver, récupérer ses forces et rejoindre la sérénité. Il suffit pour cela d'une petite promenade en forêt ou au bord d'une plage déserte...

##### > Je respire un air pur

La respiration est notre lien le plus intime avec le monde extérieur. Cet air que nous respirons va devenir « nous », par le biais d'une incessante alchimie biologique. Respirer un air pollué, c'est



accueillir en soi ces hôtes indésirables. Chez soi, on peut avoir recours aux diffuseurs d'huiles essentielles ou aux ioniseurs pour purifier l'air ambiant.

##### > J'accepte la réalité comme elle est

Nous perdons une énergie et un temps précieux à envisager ce que pourrait être notre passé si nous avons la possibilité de le changer. Mais ce genre de baguette magique n'existe pas ! Mieux vaut garder ses forces pour modifier le cours de l'avenir.

##### > Je m'efforce de vivre ici et maintenant.

Comme disait le maître zen Taisen Deshimaru : « Être ici et maintenant, c'est être entièrement à ce que l'on fait, sans penser au passé et au futur. Si l'on n'est pas heureux ici et maintenant, on ne le sera jamais ! »

##### > Je repeins ma chambre en bleu

Les couleurs ont une influence sur notre équilibre moral. Le bleu est apaisant, relaxant. Dormir dans une atmosphère teintée de bleu, c'est entrer facilement dans le sommeil réparateur, et en sortir requinqué.

##### Je contracte les muscles de ma jambe

C'est la première étape de la relaxation physique de Jacobson. Son principe : contracter d'abord, un à un les muscles du corps pour repérer l'état de tension, le sentir, le localiser...

##### Je pratique le training autogène

Cette technique fut mise au point au début du siècle dernier par Schultz, un médecin allemand. Elle propose de créer le calme en soi en provoquant des sensations précises : chaleur au front, perception des battements du cœur, lourdeur des membres... Le tout allongé dans la pénombre, en respirant calmement et profondément.

Marie Borrel\*

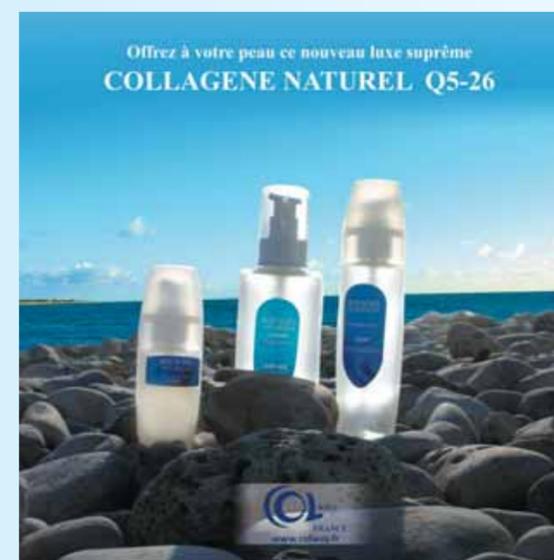
\*Pour en savoir plus, lire :

81 façon d'apprendre à se relaxer,  
Guy Trédaniel Éditeur.

Communiqué

# Collagène Naturel Q5 - 2

## la protéine de jeunesse par excellence



En cette période hivernale, l'organisme est fragilisé et la peau est, elle aussi, soumise à rude épreuve (froid, variations de température, baisse d'énergie, fatigue, manque de luminosité, de vitamines et de micro-nutriments...). Il est donc essentiel de prendre soin de soi, de retrouver le sens du dialogue avec ce corps et cette peau qui est la nôtre, de leur exprimer notre reconnaissance, en leur offrant des soins et des produits à leur

image : uniques, précieux, naturels, « intelligents », qui par leur texture, leur mode d'action, développent en nous l'écoute, le plaisir de nouvelles sensations et perceptions de nous-mêmes. On retiendra ici la nécessité d'une stratégie globale de bien-être, cohérente, qui inclut l'utilisation d'un produit d'une nouvelle génération :

**le cosméceutique**  
**Collagène Naturel Q5-26.**

### Résultats des tests réalisés sous contrôle dermatologique

#### Le Collagène Naturel Q 5-26

- > lisse la peau et réduit les rides : 100%
- > améliore la fermeté et l'élasticité : 100%
- > hydrate la peau : 96%
- > régénère la peau : 96%
- > améliore l'aspect général : 96%

La peau retrouve ainsi souplesse, tonicité, éclat. Les rides, les cicatrices et les marques de fatigue sont visiblement atténuées. Le teint s'illumine, reflet d'un authentique bien-être...

Collagènement vôtre,

Laurence Marques

Pour toute information sur le Collagène Naturel Q5-26

Tél : 06 08 86 64 41 ou [infocolway@neuf.fr](mailto:infocolway@neuf.fr)



<http://www.colway.fr>

La Maison  
de Veda

L'Ayurveda au service de votre bien-être et de votre beauté  
Soins du corps et de la tête selon la tradition ayurvédique  
Soins de la future maman - massage prénatal  
Produits et cosmétiques ayurvédiques 100% naturels

Helena Subijana  
06 84 46 28 47  
[www.lamaisondeveda.fr](http://www.lamaisondeveda.fr)  
[hs@lamaisondeveda.fr](mailto:hs@lamaisondeveda.fr)

Lieu : Centre Quintessences  
4 bis, rue Thibaud - 75014 Paris - M° Alésia

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

## Comment faire taire nos pensées pour méditer

*Nos pensées ne cessent de s'agiter dans nos têtes, brouillant parfois nos perceptions. Il est bon de pouvoir faire le silence en soi pour se connecter à une autre dimension. C'est ce que propose la méditation. Son principe est simple : on s'assied, on se calme et on arrête le flux des pensées...*

Faites cette petite expérience : installez-vous dans un lieu très calme, à l'abri du bruit et du mouvement. Ce peut être un coin de nature, une pièce de la maison, voire le banc d'une église. L'essentiel est que vous ne soyez pas dérangé par ce qui vous environne. Asseyez-vous, en gardant le dos bien droit pour ne pas entraver votre respiration. Respirez à fond, amplement, profondément, fermez les yeux et essayez d'arrêter de penser. Vous percevrez alors le fracas incessant qui agite vos neurones. Nous avons, dans la tête, une petite voix qui ne cesse de jacasser, de donner son avis sur tout, de projeter, de triturer les événements... Elle nous est indispensable dans la plupart des situations de la vie quotidienne. C'est grâce à elle que nous réfléchissons et que nous agissons. Mais elle devient facilement tyrannique, surtout lorsqu'on veut la faire taire. Elle refuse de céder.

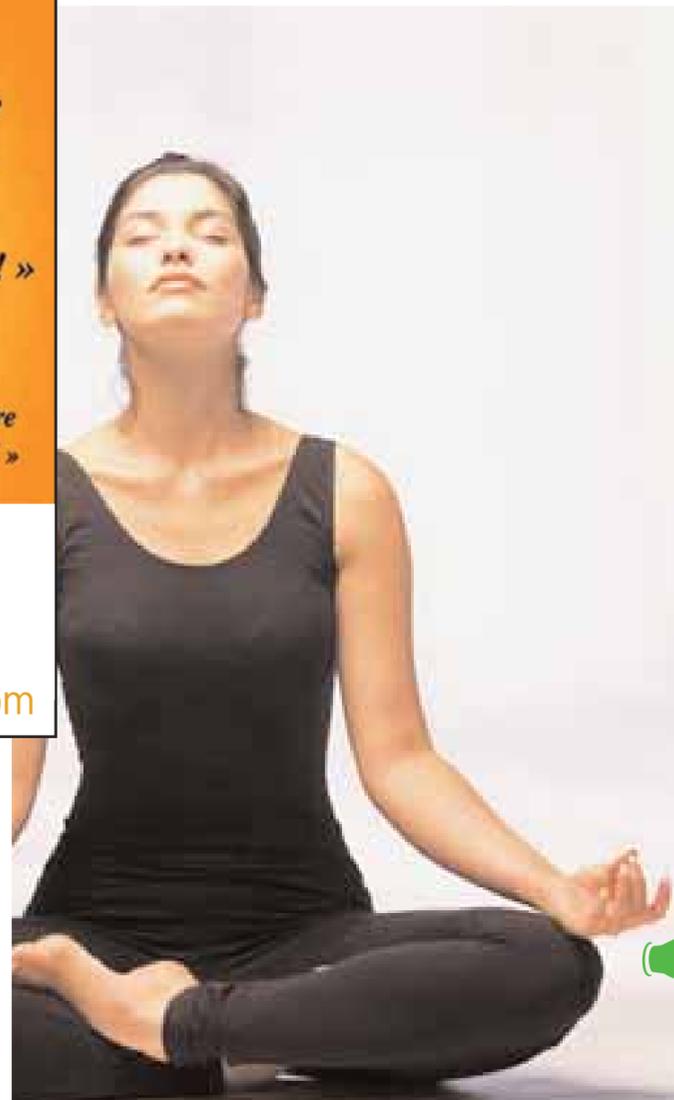
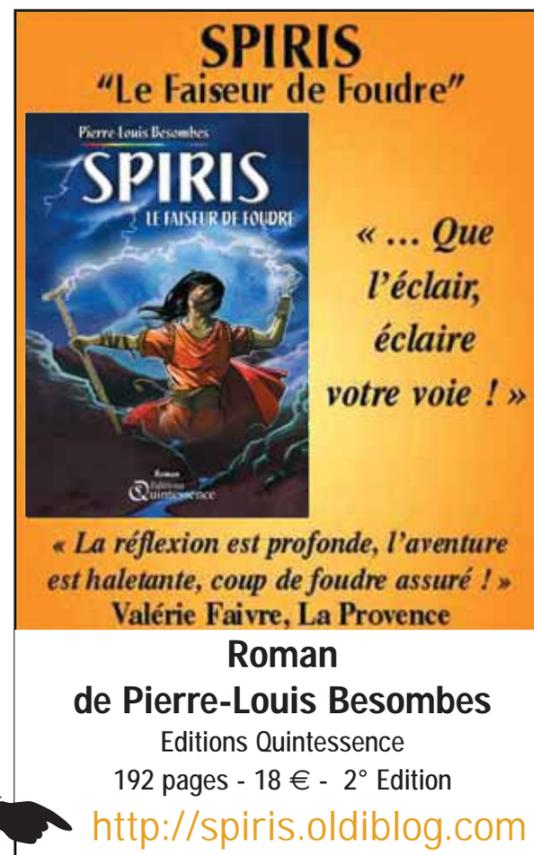
### Calmer le corps et l'esprit

Les techniques de méditation permettent de ralentir le flot de pensées lorsqu'on en éprouve le désir ou le besoin. Et c'est très utile car le calme mental per-

met de se ressourcer, de se recentrer, de se laver des tensions nerveuses. Lorsqu'on est confronté à un problème ou qu'on doit prendre une décision importante, la méditation permet aussi de voir plus clair en soi et de ne pas se laisser emporter par des pensées mal adaptées. La pratique de la méditation se répercute également sur l'équilibre physique. Les ondes cérébrales se ralentissent, les battements cardiaques également, la tension artérielle s'abaisse, les sécrétions cérébrales se modifient... Tout cela concourt à chasser la fatigue, à améliorer l'immunité et à stimuler, globalement, toutes les fonctions biologiques.

### Regarder passer vos pensées

Toutes les méditations se pratiquent à peu près de la même manière : on s'assied dans une posture particulière, on concentre son esprit sur la respiration et on essaie de ralentir ses pensées. Pour cela, on peut utiliser les mantras ou les sons. On peut aussi, comme dans le zen (za-zen), « regarder passer les pensées comme des nuages dans le ciel ». La posture du zen est simple.



« Le calme mental permet de se ressourcer, de se recentrer, de se laver des tensions nerveuses »

## 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

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



www.multidimensionalmusic.com

**L'Institut Énergétique du Centre**

Vous propose

Une formation en  
énergétique traditionnelle  
chinoise

RÉPARANT AU DIPLÔME  
**DE L'UFPMTC**

Renseignements au  
**04 70 31 08 34**  
E-mail : [infos.iec@laposte.net](mailto:infos.iec@laposte.net)  
Site Web : [iecformation.ifrance.com](http://iecformation.ifrance.com)

IEC - 140 rue Jean Jaurès - 03200 Vichy

<http://iecformation.ifrance.com/>

### Une ouverture vers une autre dimension

La pratique régulière de la méditation peut vous ouvrir à une dimension plus spirituelle. Elle permet d'entrer en contact avec une partie plus subtile de nous-mêmes et du monde qui nous entoure. Certains disent qu'elle rapproche de Dieu ou du principe créateur. Vue sous cet angle, la prière chrétienne est, elle aussi, une technique de méditation.

- Asseyez-vous en tailleur sur un coussin rond et dur, ramenez vos jambes en glissant votre pied gauche contre le coussin et en passant votre pied droit sur votre cuisse gauche.
  - Tenez-vous droit et étirez votre dos de manière que le cou reste bien dans le prolongement de la colonne vertébrale, le menton rentré sur la poitrine, comme si vous vouliez pousser le ciel avec le sommet du crâne.
  - Posez vos mains l'une sur l'autre au niveau du nombril, paumes tournées vers le ciel, la main gauche posée sur la main droite. Vos pouces se touchent et forment un ovale avec vos index.
  - Votre regard est posé sur le sol, à un mètre environ devant vous, les yeux mi-clos.
  - Vous n'avez plus qu'à rester dans cette position, en laissant vos pensées passer sans vous accrocher à aucune. Pour vous aider, concentrez-vous sur votre souffle : expirez lentement jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'air dans vos poumons, puis laissez l'inspiration se faire tout naturellement.
- Le but de cette pratique est de devenir le témoin de soi-même, dans l'instant présent. On ne fabrique pas d'idée ni de réflexion, on ressent. Comme l'enseignent les maîtres zen : « Ne pensez pas à la vie, soyez la vie ». Lorsqu'on pratique régulièrement za-zen, le flot de pensées se calme de plus en plus rapidement et on s'ouvre alors à une autre dimension de l'être.

Marie Borrel\*

\*Pour en savoir plus, lire :  
*Les clés du bien-être au quotidien*,  
aux Éditions Solar.



**INSTITUT METTEYA**

HUILES DE MASSAGE CRISTALLINES  
ARGILE PLUS &  
SELS DE BAIN

AUX HUILES ESSENTIELLES  
BIODYNAMISÉES  
AVEC LA POUDRE DE QUARTZ

Pour le bien-être du corps et de l'esprit

Des huiles de massage pour vous aider  
dans les cas de douleurs, migraines,  
insomnies, stress, surmenage,  
colère et autres encore...

demandez une documentation gratuite par mail à [info@metteya.net](mailto:info@metteya.net)  
ou par courrier à  
INSTITUT METTEYA Les Guis 03150 MONTOLDRE Tél. 04.70.47.49.19

[info@metteya.net](mailto:info@metteya.net)

# Découvrez le Yoga derviche

"Le secret des derviches de l'éternelle jeunesse"



stage  
**Initiation et découverte**  
avec Ennea Tess Griffith  
du 21 au 24 février 08

Inspirée de la Science des Mouvements enseignée depuis des siècles dans certaines confréries derviches, mais aussi du yoga, du Tai Chi Chuan et de techniques plus modernes comme l'Eurythmie ou le Stretching, l'Euphonie Gestuelle du Sama-

deva est une pratique psycho-corporelle douce ou plutôt non-violente. Elle a des effets bienfaits sur le fonctionnement des organes, sur l'état musculaire, sur la concentration, sur la mémoire et sur tout l'équilibre physique et psychologique.

[info@libre-universite-samadeva.com](mailto:info@libre-universite-samadeva.com)



[www.libre-universite-samadeva.com](http://www.libre-universite-samadeva.com)

[www.libre-universite-samadeva.com](http://www.libre-universite-samadeva.com)  
[info@libre-universite-samadeva.com](mailto:info@libre-universite-samadeva.com)

# Êtes-vous *calme* ?

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

Votre évaluation par Chantal Calatayud, psychanalyste



**Kinésiologie 31**  
**Centre de formation Kinésiologie 31**  
 Un lieu de stage paisible et très agréable.  
 Une formation complète :  
 La santé par le toucher  
**le 3 concepts en un :**  
 l'éducation kinesthésique - stress release -  
 physiologie appliquée  
 Tél. : 06 81 72 34 32  
[www.kinesiologie31.com](http://www.kinesiologie31.com)

**Clakzen, pour la protection des pieds en milieu humide chaud ou froid.**  
 Toutes les infos sont sur le site : [www.trucs-trouvailles.com](http://www.trucs-trouvailles.com)  
 5 tailles : 35/36, 37/38, 39/40, 41/42, 43/44  
 Couleurs : blanc, bleu, chiné blanc, chiné bleu, bois, bois bleu, camouflage. Toutes les autres couleurs 2 mois  
 Infos : Sylvie & Co,  
 14 rue des Goncourt, 75011 Paris  
 01 47 00 66 10 [sylvie@sylvieetco.com](mailto:sylvie@sylvieetco.com)  
 Distribution : LPM 06 33 76 21 45, magasins spécialisés etc...  
 Nous cherchons des distributeurs

- 1 – Au réveil
  - A. Je cours sous la douche
  - B. Je prends mon petit déj !
  - C. Je fume une cigarette
- 2 – Pour calmer mon anxiété
  - A. Je m'automédicamente
  - B. Je consulte un psy
  - C. Je mange
- 3 – Signes & sens magazine
  - A. Mon favori
  - B. Mon indispensable
  - C. Ma thérapie
- 4 – Le TGV
  - A. Un peu
  - B. Beaucoup
  - C. Pas du tout
- 5 – Dorothée
  - A. Une chanteuse
  - B. Un prénom
  - C. Qui est-ce ?
- 6 – La mélancolie
  - A. C'est moi
  - B. C'est l'autre
  - C. C'est qui ?
- 7 – Lévinas ou Sartre
  - A. Les deux
  - B. Aucun des deux
  - C. Sans avis
- 8 – La mort
  - A. N'existe pas
  - B. Ne me contrôlera pas
  - C. Ne m'intéresse pas
- 9 – S'affirmer
  - A. Si on veut
  - B. Si on peut
  - C. Si nécessaire
- 10 – Un être libre
  - A. Vous en connaissez ?
  - B. Vous y croyez ?
  - C. Vous rêvez !
- 11 – La musique classique
  - A. Mozart
  - B. Beethoven
  - C. Bach
- 12 – Un vase
  - A. Avec des fleurs
  - B. Avec du sable
  - C. Vide
- 13 – Mon régime
  - A. Fini
  - B. En cours
  - C. Pas besoin
- 14 – Je suis zen
  - A. Quoi qu'il arrive
  - B. Souvent
  - C. Jamais vraiment
- 15 – Pâques
  - A. C'est demain
  - B. C'est loin
  - C. C'est quand ?
- 16 – Retrouvrez ses manches
  - A. Pas pour moi
  - B. Pas utile
- C. Pas longtemps
- 17 – L'amour
  - A. Une fatalité
  - B. Une destinée
  - C. Une réalité
- 18 – Obéir
  - A. À qui ?
  - B. Ah bon !
  - C. À personne
- 19 – Je m'adapte enfin
  - A. À moi-même
  - B. Aux autres
  - C. À l'époque
- 20 – La consommation
  - A. Un piège
  - B. Un désir
  - C. Un booster
- 21 – Mon récent coup de foudre
  - A. Un animal
  - B. Un objet
  - C. Un livre
- 22 – Les conflits
  - A. Ça se gère
  - B. Ça compulse
  - C. Ça épuise

**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

**FENG SHUI POUR TOUT RÉUSSIR**  
 Faites de votre maison un royaume de chance et d'abondance.  
 2<sup>e</sup> édition entièrement revue et augmentée  
 Etudes de cas pratiques hors du commun  
 Plus de 130 photos, plans et dessins  
 La Déesse du Tigre Suisse  
[www.tigrerugissant.fr](http://www.tigrerugissant.fr)

<http://www.trucs-trouvailles.com/clakzen,p64.php>



www.boutiquezen.com

Au coeur du 13<sup>e</sup> la Boutique Zen vous propose vêtements, accessoires et encens pour la méditation et le bien-être... l'art de vivre à la japonaise

Kimono et Yukata  
Samui (vestes)  
Zafu (coussin)  
Zabuton (tapis)  
Zori (sandales)  
Futons de voyage  
Encens japonais  
Théières en fonte  
Porcelaines  
Matériel d'Ikebana  
Gongs et cloches  
Livres, Malas



Boutique Zen : 175 rue de Tolbiac - 75013 Paris - 01.45.88.24.09

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

## 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 EN 2 ANS**

ET COURS PAR CORRESPONDANCE

Documentation gratuite  
[www.robertmasson.com](http://www.robertmasson.com)

Tél : 05 56 22 20 68 



### De 22 à 25 points

#### Peut mieux faire !

Vous le savez parfaitement. Vous vous arrangez pour avoir les cartes en main et là, une résistance arrive. Votre petite voix appelle à la méfiance. Quel dommage ! Avec votre jolie capacité d'élaboration, votre construction ne peut être que solide. Anticipez davantage et innovez. Vous ne le regretterez pas. D'autant que vos énervements qui découlent de vos mécanismes de défense vous déplaisent et vous contrarient. Le calme sera au rendez-vous dès l'instant où vous apprécierez ce que vous êtes.

### De 26 à 42 points

#### Vous en rêviez : c'est fait !

Vous avez tout mis en place pour vous autoriser à prendre la vôtre en toute sérénité. Même si vous en êtes encore à l'étape expérimentale, vous commencez à savourer les résultats de la fréquentation d'espaces qui n'étaient pas fatalement gagnés de prime

abond mais que vous avez investis en toute tranquillité. Parfois, vous hésitez encore à aller de l'avant de peur de recroiser agressivité et conflits. Mais vous avez acquis un bon équilibre et accroissez votre sagesse. Régulièrement. Votre score en atteste.

### De 43 à 66 points Du calme à revendre

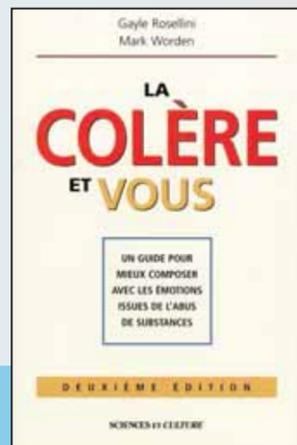
Votre résultat ne vous étonne pas. Il suffit de se pencher sur vos réalisations pour avoir la certitude que vos réussites tous azimuts n'ont été possibles que grâce à votre tempérament serein. Vous possédez les qualités qui vont avec un caractère stable. Comme, notamment, l'adaptabilité. De quoi vous envier et vous suivre...

le nouveau rasoir  
Gillette  
**Venus**  
Breeze™

2 en 1

pour des jambes  
divinement douces  
en un clin d'oeil

# Les ouvrages du bon sens



## La colère et vous

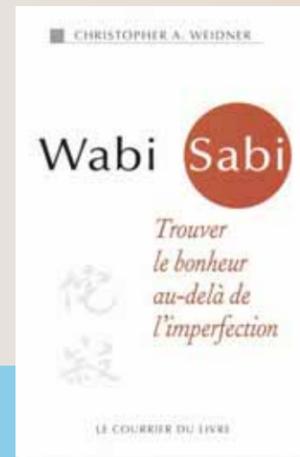
*Un guide de réflexion pour mieux composer avec les émotions issues de l'abus de substances*

Bien que nous n'aimions pas l'admettre, nous nous mettons tous en colère. Parfois nous nous sentons contrariés, exaspérés, irrités, pleins de ressentiment, même enragés. La colère est une émotion humaine, normale et saine. Cependant, apprendre à la reconnaître et l'exprimer de façon appropriée est une autre histoire.

Cette édition révisée d'un best-seller sur la nature et la gestion de la colère enseigne aux lecteurs comment travailler sur la colère d'une façon positive et efficace.

De façon chaleureuse, exempte de confrontation, *La colère et vous* amène les lecteurs à découvrir la source de leur colère et les formes qu'elle prend, tels la violence, la dépression, le ressentiment, la manipulation et le mur du silence.

**Gayle Rosellini, Mark Worden,  
Éditions Sciences et Culture.**



## Wabi Sabi

*Trouver le bonheur au-delà de l'imperfection*

Wabi Sabi est une véritable philosophie de vie, apparue au Japon à l'orée du XII<sup>ème</sup> siècle. Ses enseignements suggèrent le retour à une simplicité, une sobriété paisible pouvant influencer positivement l'existence.

Atteindre la perfection dans chaque situation : de plus en plus de personnes s'imposent cette exigence et se laissent souvent entraîner dans une spirale négative où l'obligation de rendement provoque stress et surmenage.

Christopher A. Weidner nous montre ici comment échapper au piège de la perfection. Être heureux ne signifie pas rechercher une vaine perfection mais apprécier l'instant à sa juste valeur, reconnaître la beauté des choses imparfaites, impermanentes et incomplètes.

**Christopher A. Weidner,  
Éditions Le Courrier Du Livre.**



## Massage pour enfants

Nous vivons à une époque où les merveilles de la technologie facilitent la vie de bien des gens. Moins assujettis aux corvées domestiques, les parents ont désormais plus de temps pour s'adonner à des activités en famille. Ils profitent mieux de la vie et veulent communiquer leur bien-être à leurs enfants. Et quoi de mieux qu'un bon massage pour aider l'enfant qui grandit à faire descendre le calme en lui, à relaxer ! De toutes les formes de relaxation qui existent, le massage est assurément celle qui procure la détente la plus complète à l'enfant. Le massage est excellent autant pour sa santé physique que mentale. Il lui permet d'avoir un contact privilégié avec ses parents, un contact chaleureux et rempli d'amour.

Le langage du toucher est la façon la plus naturelle de communiquer avec l'enfant. Et celui-ci en redemande !

Le massage aide en effet l'enfant comme le parent à se sentir mieux dans sa peau, à vivre une relation plus intime, plus harmonieuse. Et notre société en a grandement besoin, elle qui trop souvent, condamne les contacts physiques.

**Gilles Morand, Éditions de Mortagne.**



**Éditions Dervy**

204, boulevard Raspail - 75014 Paris  
Tél. : 01 42 79 25 21 - Fax : 01 42 79 25 39  
e-mail : contact@dervy.fr

# POUR LA SAINT VALENTIN



ISBN : 978-2-84454-512-1  
**18 €**

## 52 CLÉS POUR VIVRE L'AMOUR LUC TEMPLIER & AROUNA LIPSCHITZ

*Se préparer à la rencontre  
Devenir amoureux.  
Désirer intensément le rester.  
Entre crainte et excitation  
Transformer une rencontre en relation  
Ajouter un parfum d'infini au plaisir  
Se jouer des obstacles*

*52 calligraphies à contempler  
52 clés à méditer  
pour mieux aimer et être aimé*  
  
*A savourer  
à tout âge,  
seul(e) ou en couple*

Quelles que soient vos attentes, à toute étape de votre cheminement, ce livre vous apportera matière à réflexion, humour et inspiration. Une nouvelle " Carte du Tendre " pour vous accompagner tout au long de votre itinéraire amoureux, la grande aventure des temps modernes.



**LUC TEMPLIER**  
Calligraphe, écrivain.  
Licencié en Arts Plastiques de l'université Paris I, il est aujourd'hui conservateur d'un Musée en Belgique. Son travail est soutenu par de nombreuses expositions et des stages sur la " créativité et l'écriture ".



**AROUNA LIPSCHITZ**  
Ecrivain, philosophe.  
Anime des séminaires sur l'art de la relation en France et à l'étranger.  
Auteur d'une trilogie autobiographique, *Dis-moi si je m'approche, l'Un n'empêche pas l'autre et La voie de l'amoureux*.

# MEDICIS

204, boulevard Raspail - 75014 Paris  
Tél. : 01 42 79 25 21 - Fax : 01 42 79 25 39  
e-mail : contact@editions-medicis.fr



## Editions Medicis, la référence sur les fleurs de Bach



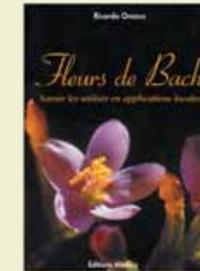
**Les 38 quintessences florales du Dr Edward Bach**  
Mechthild Scheffer  
ISBN : 978-2-85327-329-9

21 €



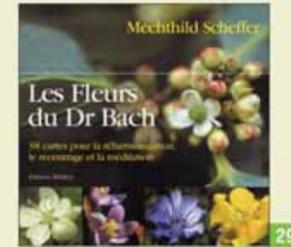
**Maigrir avec les fleurs de Bach**  
Alessandra Buronzo  
ISBN : 978-2-85327-330-5

19 €



**Fleurs de Bach**  
Ricardo Orozco-Diaz  
Savoir les utiliser en applications locales  
ISBN : 978-2-85327-242-1

22 €



**Les fleurs de Bach du Dr Bach**  
Mechthild Scheffer  
Coffret : livret et 38 cartes couleur (18 x 18 cm)  
ISBN : 978-2-85327-331-2

29,90 €



**Les clés de nos états d'âme**  
Mechthild Scheffer  
ISBN : 978-2-85327-220-9

25,50 €



**Thérapie originale des fleurs de Bach**  
Mechthild Scheffer  
Coffret : 38 cartes et dépliant (9 x 13 cm)  
ISBN : 978-2-85327-317-6

20 €



**Guide pratique du remède d'urgence**  
Gregory Vlamis  
ISBN : 978-2-85327-206-3

18 €



**Les remèdes floraux du Dr Bach recommandés aux femmes**  
Judy Howard  
ISBN : 978-2-85327-222-3

20 €



**La thérapie par les quintessences florales du Dr Bach**  
Mechthild Scheffer  
ISBN : 978-2-85327-157-8

19,60 €



**Réponses à 250 questions sur le bon usage des 38 quintessences florales du Dr Edward Bach**  
Mechthild Scheffer  
ISBN : 978-2-85327-232-2

18,60 €



**Astrologie et essences florales**  
Brigitte Thelen  
ISBN : 978-2-85327-123-3

24,25 €



**Les fleurs de Bach pour les animaux**  
Mechthild Scheffer  
ISBN : 978-2-85327-325-1

12 €

### BON DE COMMANDE

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

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

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

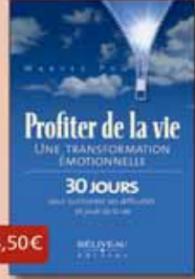
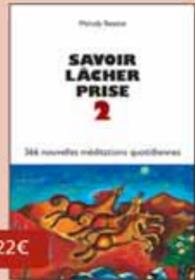
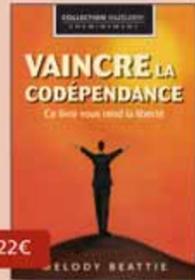
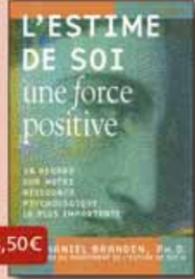
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

■ Chèque bancaire à l'ordre de Editions RIS

Signature \_\_\_\_\_



 <b>22€</b> Pascale Piquet Comprendre la dépendance affective	 <b>14,50€</b> Maryse Poudrier Une transformation émotionnelle	 <b>27€</b> Jack Canfield Mark Victor Hansen Comment atteindre ses objectifs personnels	 <b>14,50€</b> Jack Canfield Stéphanie Marston Prenez soin de vous !
 <b>22€</b> Melody Beattie Méditations quotidiennes	 <b>22€</b> Melody Beattie Célébrez votre liberté	 <b>22€</b> Melody Beattie Savoir dire NON !	 <b>22€</b> Melody Beattie Comment refaire sa vie
 <b>13,50€</b> Nathaniel Branden Une force positive	 <b>17,50€</b> Charles L. Whitfield Retrouver notre enfant intérieur	 <b>16,50€</b> Sharon Wegscheider-Cruse Développer son estime de soi	 <b>21,00€</b> Victoria Fernandes Le pouvoir de changer votre vie repose au plus profond de vous

Nouveau diffuseur/distributeur : DG Diffusion – www.dgdiffusion.com

**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

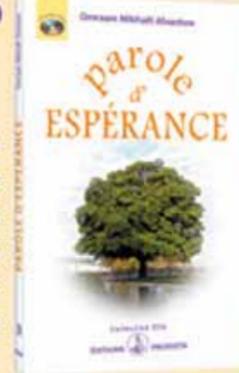
Signature \_\_\_\_\_

+ 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 : \_\_\_\_\_

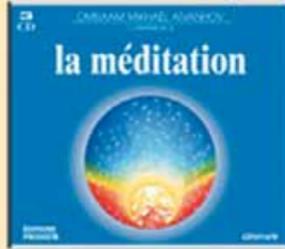
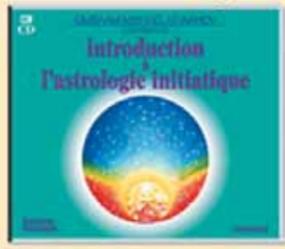
Commandez par Internet, frais de port offerts !  
<http://minilien.fr/a0k5qx>

**Découvrez les ouvrages d'Omraam Mikhaël Aïvanhov**

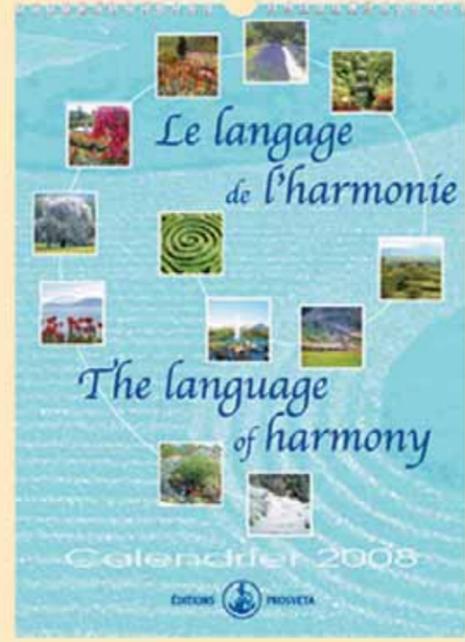
**Collection Izvor**

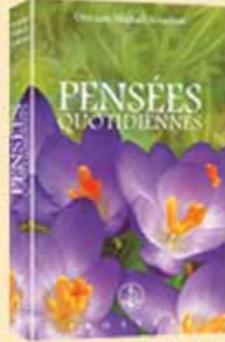
<b>1</b> <b>9,60€</b> 	<b>2</b> <b>9,60€</b> 	<b>3</b> <b>9,60€</b> 
<b>4</b> <b>9,60€</b> 	<b>Livre/CD</b> Musique et chants mystiques accompagnent les textes lu par l'auteur	<b>5</b> <b>17€</b> 

**Conférences sur CDs coffrets de 3 CDs**

<b>6</b> <b>24,80€</b> 	<b>7</b> <b>24,80€</b> 
---	---

**Calendrier 2008**  
12 textes d'Omraam Mikhaël Aïvanhov en français et en anglais **11€**



**Pensées Quotidiennes**  
**8** **13,90€**  


**Brochures**  
**9** **3,50€**  


par Internet

[http://www.signesetsens.com/catalog/index.php?manufacturers\\_id=27&osCsid=f1ba3bf7aa2fcaf2ab18133292c0ff23](http://www.signesetsens.com/catalog/index.php?manufacturers_id=27&osCsid=f1ba3bf7aa2fcaf2ab18133292c0ff23)

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

**Bon de commande 05 - 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 \_\_\_\_\_

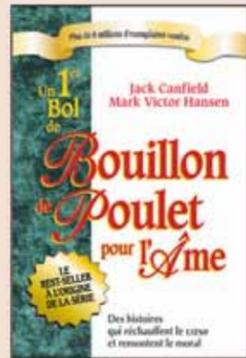
Signature \_\_\_\_\_

**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>													

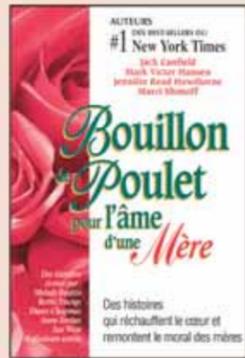


**100 MILLIONS D'EXEMPLAIRES VENDUS**



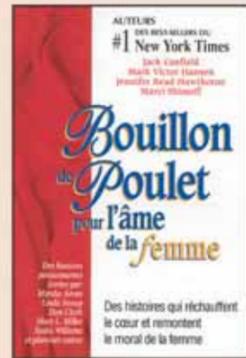
Des histoires qui réchauffent le cœur et remontent le moral

288 pages - 19,50 Euros  
à paraître février 2008



Des histoires qui réchauffent le cœur et remontent le moral des mères

312 pages - 19,50 Euros  
à paraître février 2008



Des histoires qui réchauffent le cœur et remontent le moral de la femme

288 pages - 19,50 Euros  
à paraître février 2008

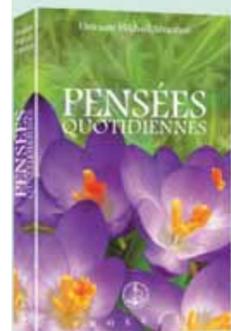
Catalogue gratuit sur simple demande

*Ne gardez plus vos envies d'écrire  
et de réagir au fond de vous !*

*Signes & sens* magazine

*publie vos articles...*

Découvrez la pensée d'Omraam Mikhaël Aïvanhov



ISBN 978-2-85566-943-4

Un thème  
de méditation  
pour chaque jour  
de l'année 2008

13,90 € ttc



24,80 € ttc

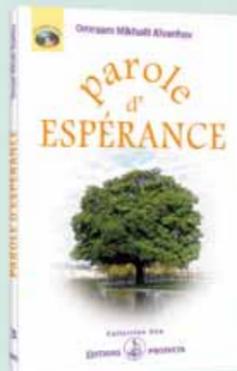
code barre 3292495014015  
Coffret de 3 conférences sur CDs  
1: Comment méditer (50'04")  
2: Sur quels sujets méditer (65'07")  
3: Pourquoi méditer (43'13")

## L'ANNÉE NOUVELLE

« La Kabbale dit que la nouvelle année est influencée par les étoiles. La naissance d'une année est semblable à la naissance d'un enfant. C'est la naissance d'une vie qui va durer un an. Quand un enfant naît, on fait son horoscope d'après le jour et l'heure de sa naissance afin de déterminer le déroulement des événements pour toute sa vie. Il en est de même pour l'année, et même il faut savoir que le premier jour va déterminer le premier mois, le deuxième jour le deuxième mois, le troisième jour le troisième mois... Il faut donc s'efforcer de vivre, de penser, de sentir et de se comporter le plus correctement possible au moins durant les douze premiers jours pour établir une base intelligente, lumineuse, grâce à laquelle les douze mois de la nouvelle année seront influencés, déterminés pour le bien. »

L'ANNÉE NOUVELLE - Brochure

La table des matières de tous nos ouvrages peut être consultée sur [www.prosveta.com](http://www.prosveta.com)

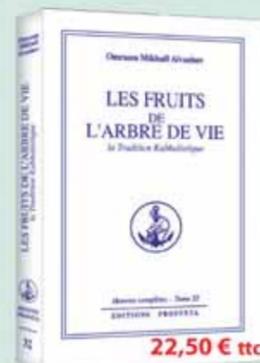


Livre/CD  
des ouvrages  
à lire, à écouter

après Parole Solaire  
et Parole de Fraternité  
une nouvelle parution  
dans la collection Sila

17 € ttc

Format 13,5 x 20 - 64 pages  
ISBN 978-2-85566-945-8



22,50 € ttc

ISBN 978-2-85566-407-1



3,50 € ttc

ISBN 978-2-85566-392-0



9,60 € ttc

ISBN 978-2-85566-938-0

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/catalogue.phtml?language\\_id=1](http://www.prosveta.com/catalogue.phtml?language_id=1)

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 3000 à 5000 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**  
**sur [www.signesetsens.com](http://www.signesetsens.com)**  
**à partir du 10 mars 2008**

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)



Gilbert Roux, psychopédagogue, vous livre son coup de coeur

## « L'enragée » de Monique Frichet

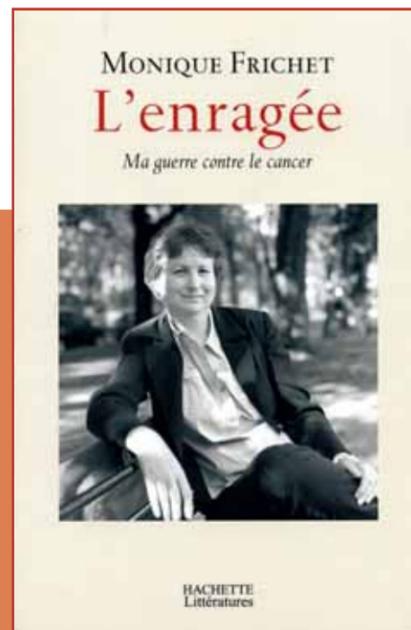
« L'enragée » est d'abord le journal d'une lutte contre le cancer du sang. Depuis plus de dix ans, de rémission en rechutes, Monique Frichet, cinquante-sept ans, intendante dans un lycée parisien, note tout : les professeurs, connus et moins connus, les amis vrais ou faux, l'impression de n'être qu'un corps à réparer, l'abattement soudain et l'espoir qui rejaillit, l'humanité d'une infirmière et la machine hospitalière, les compagnons de chambre et les appels à Dieu... Mais plus que cela, l'auteur narre sa métamorphose : peu à peu, la célibataire discrète, toujours effacée, polie à l'excès, va se muer en authentique combattante. Elle va exiger toutes les infos, devenir l'encyclopédie de sa propre maladie, vouloir comprendre le sens de chaque piqûre, de chaque terme technique ou de chaque silence. Ce sera sa façon de se battre : déclarer la

guerre au cancer... *Quand le cancer du sang menace de vous emporter, écrit-elle, l'heure n'est plus aux sourires polis ou aux mondanités. Finis la peur de n'être pas à sa place, le pseudo altruisme... Il est temps – enfin ! – de ne penser qu'à soi...*

À contre-courant d'une pâle acceptation qui ne serait que résignation et défaitisme, l'auteur fait ici l'apologie de la rage de vivre. Elle va devenir une emmerdeuse, une vraie, trouvant en elle une force de vie insoupçonnée : *Faudra haïr pour vivre, haïr le monstre qui s'est installé en moi, l'effrayer au point qu'il n'ait d'autre solution que de capituler. Avant le cancer, j'ignorais tout de mon potentiel de férocité...*

Ainsi, dans une langue précise et crue, souvent d'une ironie cinglante, celle qu'un certain personnel médical – parfois déshumanisé autant que déshumanisant – nomme la « 203 fenêtre » (salle 203, côté fenêtre) donne ici une

leçon de combativité au service de la guérison. Pas question d'accepter le cancer comme une fatalité. Nul doute que l'énergie déployée par Monique Frichet servira à réveiller chez d'autres l'envie de ne pas baisser les bras et de se battre... ■



Hachette Littératures

19,50€

# OSEZ VIVRE

## LE MAGAZINE de la lutte contre le cancer

RECHERCHE  
CELLULES SOUCHES  
UNE DÉCOUVERTE  
FANTASTIQUE

CANCER  
CERTITUDES  
ET IDÉES FAUSSES

SOCIÉTÉ  
RADIOTHÉRAPIE  
DES HÔPITAUX  
SOUS PRESSION

INVITÉ  
JOËL MENARD  
ENGAGÉ AU SERVICE DE TOUS

4<sup>e</sup> TRIMESTRE 2007 • N° 336  
1,50 € (TARIF LIGUE)

OFFRE EXCEPTIONNELLE : RECEVEZ UN N° GRATUIT EN APPELANT  
au 01 53 55 24 27 ou [anselk@ligue-cancer.net](mailto:anselk@ligue-cancer.net)  
[www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)

# 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 (sû) 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.

1	5	4	2	9	8	3	7	6
6	3	2	5	7	4	1	9	8
8	9	7	3	6	1	2	5	4
7	6	8	1	4	9	5	2	3
5	4	9	8	3	2	7	6	1
2	1	3	7	5	6	8	4	9
3	8	6	4	2	7	9	1	5
4	7	1	9	8	5	6	3	2
9	2	5	6	1	3	4	8	7

# Mots croisés

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									

## HORIZONTALEMENT

- 1 – Se moque sur un ton de raillerie.
- 2 – Se divertirons en liberté, en donnant du mouvement. (S').
- 3 – Elles ont l'aspect irisé de la nacre. Première voyelle.
- 4 – Transpiration abondante. Ancienne monnaie chinoise.
- 5 – État ou propriété de ce qui est acéscent.
- 6 – Abréviation de Nord suivie d'une bombe. Apparaître, se montrer soudainement.
- 7 – Morceau de téléphone. Texte de poésie.
- 8 – Époques remarquables et de longue durée, caractérisées par des situations ou des événements particuliers. Symbole de Newton. Pronom personnel et adverbe, équivaut à "de là".
- 9 – Société anonyme. Qui ne correspond plus au goût actuel.

## VERTICALEMENT

- A – Elles ont la faculté de penser.
- B – Commencera une action mais la laissera inachevée.
- C – Qui est naturellement distinguée, qui a de la finesse, de l'élégance. Article défini masculin.
- D – Mot anglais : tension. Terme désignant à la fois les agressions physiques et psychologiques que peut subir un organisme, et les réactions biologiques qu'elles suscitent dans cet organisme. Sans domicile.
- E – " Allez " lorsque la messe est dite. Tasse anglaise. Abréviation de Excellence (en diplomatie).
- F – Donnerons ou prendrons un navire en location.
- G – Quadrilatère plan dont les côtés sont égaux. Symbole chimique de l'uranium.
- H – Pronom personnel et adverbe. Pointe coupée soit horizontalement, soit en biais.
- I – Assaisonnèrent avec du sel.

## L'énigme

Le mot énigme vient du grec « aïnigma » qui signifie parole obscure. On peut définir l'énigme comme un petit poème dans lequel on cherche à deviner une chose en la décrivant en termes ambigus et voilés.

> Voici un exemple :

Sur la rive gauche d'une rivière, il y a 4 personnes et 1 barque. La barque peut contenir 1 à deux personnes. Elle se déplace à la vitesse de celui qui rame le plus vite.

Parmi les 4 personnes, il y a le père qui met 8 minutes pour traverser, le fils qui met 4 minutes, la mère 2 minutes et, enfin, la fille 1 minute.

Comment doivent-ils organiser l'ordre des passages pour que tout le monde soit sur la rive droite en 10 minutes ?

> La réponse est un mot en trois lettres.

# La charade

Victor Hugo avait le génie vagabond, une imagination débridée et une passion pour les charades. Il pratiqua en effet en maître tous les genres littéraires et excella dans la conception des charades. Voici donc ci-dessous les deux charades hugoliennes les plus connues de son répertoire.

## Charade 1

- > Mon premier est un étudiant en médecine, assis au sommet d'un amphithéâtre.
- > Mon second se compose des dernières lettres du journal.
- > Et mon tout est un chant révolutionnaire.

## Charade 2

- > Mon premier a été volé.
- > Mon deuxième se bourre comme une pipe.
- > Mon troisième vaut cent francs.
- > Et mon tout est une voiture légère.

Jouez avec le pluriel des mots composés et cochez la bonne réponse !

## Singulier

## Un bloc-évier

- Pluriel Réponse A  Réponse B   
 Réponse C  Réponse D

## Singulier

## Un pot-pourri

- Pluriel Réponse A  Réponse B   
 Réponse C  Réponse D

## Singulier

## Un claire-voie

- Pluriel Réponse A  Réponse B   
 Réponse C  Réponse D

Solutions pages ???

# Psy magazine

Janvier - Février 2008

GRATUIT

Le spécialiste  
de la psychologie en ligne

■ L'inversion  
du rôle parental

■ Les hommes  
plus téméraires  
que les femmes ?

■ Faire le deuil

■ Résilience  
Les plus beaux  
témoignages

■ L'avis du psy

« Mon mari a levé la main sur moi »  
« Je pleure pour un oui ou pour un non »  
« Je perds ma voix »  
« Je ne supporte plus de ronfler »

Votre psycho-dossier ■

## Trouver le courage de se réparer

Psy magazine  
GRATUIT

Janvier-février 2008

# Édito

## Le plaisir ? Une nécessité

Il ne suffit pas de dire, à l'instar de la psychanalyse, que nous sommes des êtres de plaisir. Encore faut-il accepter cet état singulier, déjà présent au démarrage de la vie du petit d'Homme, et l'assumer tout au long de l'existence, sans enfreindre les limites et les lois protectrices qui vont avec... Un superbe programme, pas si difficile à respecter en fait. S'il est évident que l'être humain est relié à ses congénères, ne serait-ce que parce qu'il est un être langagier, les relations que nous entretenons avec nous-même restent complexes. Car, dans notre propre inconscient, nous ne sommes pas tout seuls non plus ! Nos parents et leurs conseils s'y trouvent (« Fais attention » !), leurs ascendants et leurs conventions personnelles y logent aussi (« Ne fais pas comme ceci » !), tous les aïeux de la filiation y évoluent avec leurs codes séculaires (« Ne t'avise pas de... » !). Cette mémoire trouble, d'un autre temps, d'époques lointaines, vient se mélanger à la nôtre, actuelle et bien présente. Pour manifester *in fine* de la confusion sous forme de complexes. C'est-à-dire des interdits moraux, dans certains cas complètement injustifiés, décalés et dépassés. La

fidélité filiale pathologique nous joue des tours car trop de préventions (plutôt menaçantes) aboutit à peu de plaisir et beaucoup d'échecs. La clé pour sortir de cet enfermement ? Identifier ce qui nous convient en terme de plaisir. Il y va de notre santé. Rien de très compliqué : quand l'inconscient nous fait une proposition sympa, tout est question de moment. Si cette suggestion agréable interfère négativement sur le travail, sur le « faire », il s'agit juste de la différer. Cette évidente nécessité sera vite remplacée par celle de s'accorder du plaisir alors bien mérité...



Chantal Calatayud

Relooking d'Interieur

Volume

Matière

Couleur

Ambiance

Lumière

Style

www.solange-mayet.fr

Solange Mayet - 06 10 55 59 02 - 04 90 37 44 49 - Vaucluse et limitrophes

www.solange-mayet.fr



*Votre psycho-dossier...*

## Trouver le courage de se réparer ✂

**L**orsque nous trouvons l'énergie de dépasser nos douleurs, on parle aujourd'hui de résilience. Au tout début du XXème siècle déjà, Sigmund Freud avait créé le concept de sublimation. L'être humain est donc programmé pour continuer à avancer malgré ses obstacles, ses déchirures, ses souffrances. Nos spécialistes vous donnent des explications claires et des conseils précieux pour avoir la force de sourire à nouveau. Quelle que soit l'épreuve.

**Psychanalyste**

**région Avignon**

— Diplômée Institut Français de Psychanalyse Appliquée - Agréée SFPA —

*« Pour naître et renaître à soi »*

- Préparation à la naissance
- Prises en charge psychanalytiques

- > enfants
- > adolescents
- > adultes



Consultations sur rendez-vous :

 06 09 35 75 12

# Les hommes sont-ils plus téméraires que les femmes ?

L'hypothèse de Jean-Guy de Campau



« Les illustres Anciens considéraient le manque de courage comme un défaut de virilité »



Centre de formation  
d' "Etho - Psycho - Comportementalistes"  
Formation de comportementaliste animalier  
Spécialiste de la Relation Homme - Animal  
Ethologie canine, féline, équine  
Formation d'éducateur canin  
Le CEEPHAO est membre de l'Organisme Européen  
des Conseillers Comportementalistes

Tél : 02 41 70 68 85  
[www.ceephao.com](http://www.ceephao.com)

De prime abord, le courage est une disposition à connotation positive et donc éminemment populaire. Son aura ne semble relever ni des sociétés, ni des époques et à peine des individus. D'ailleurs, si la lâcheté est universellement condamnée, la vaillance est en revanche sanctifiée.

**C**haque culture a ses peurs et ses courages. Cependant, ce qui est invariable, c'est que le courage vaut mieux que la poltronnerie. Le courage peut être utile en toute chose : au bien, c'est entendu. Mais aussi au mal, c'est-à-dire face à ce qui cause de la douleur, de la peine, du dommage, du préjudice ou du tort.

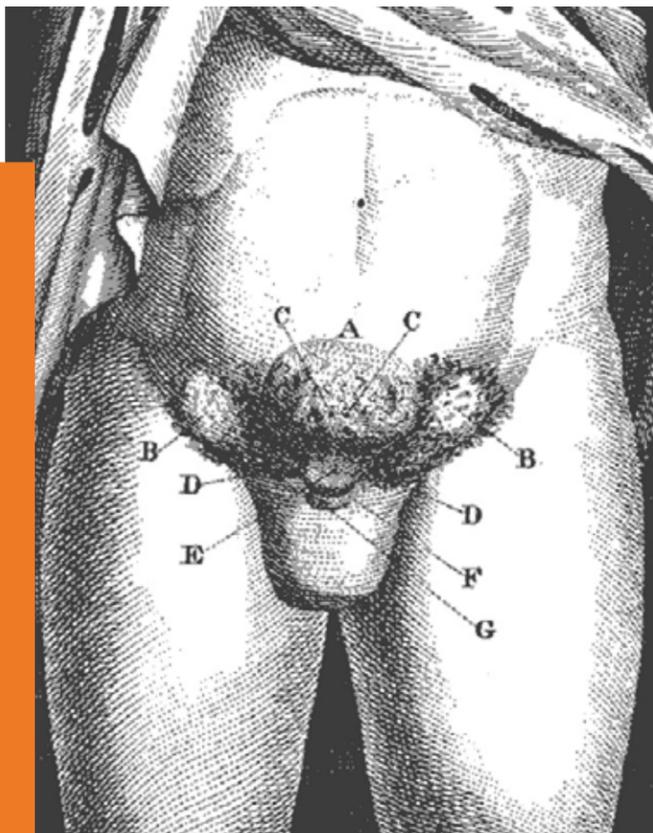
#### **Etre courageux, quelle histoire !**

C'est déjà un sacré courage que de prétendre au bonheur ! Quant à l'amour d'autrui, il faut certes d'abord pouvoir s'aimer soi pour oser revendiquer l'affection de son prochain. Cela n'est possible, en amont, qu'à proportion de l'amour reçu. Ainsi le courage ne devient vertu que lorsqu'il se met au service de l'intérêt général ou d'une cause charitable. Pour ce qui concerne l'intrépide courage des casse-cous, des batailleurs et des impavides, peut-on alors

réellement l'auréoler lorsque le déni du péril est un principe premier et moteur de la vie ? Quoi qu'il en soit, le courage ne démontre rien ! Tout au plus, il se justifie tant il révèle une disposition à s'extirper du pur jeu des émotions. Du reste, il est à noter que les illustres Anciens considéraient le manque de courage comme un défaut de virilité ! On ne naît donc pas courageux ; on le devient au détour des aléas de l'existence. C'est une évidence : il faut de la force pour endurer et s'opposer. Personne ne peut par procuration combattre à notre place, ni éprouver notre souffrance propre. Il importe de surmonter, dans son for intérieur, tout ce qui vacille ou fait obstacle. Il nous faut jour après jour du courage pour vivre, exister et... mourir. En plus, le courage n'ayant de réalité que dans l'ici et maintenant, rien n'atteste qu'on en aura demain... Ainsi, le sujet responsable est celui qui est apte à établir un rapport convenable

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

Il s'agit d'une ambiguïté sexuelle congénitale. Dans ce cas, à sa naissance, l'enfant donne à constater la présence des organes reproducteurs des sexes masculin et féminin. On dit médicalement que le bébé est bisexué. Cette particularité anatomique ne permet pas, bien entendu, au sujet hermaphrodite de procréer, en alternance, comme un homme ou comme une femme. Ces sujets sont, malheureusement, stériles. Ils auront recours le plus souvent à une hormonothérapie sous la conduite d'un endocrinologue. Une chirurgie orientée est nécessaire également afin de clarifier l'identité sexuelle. D'autant que tout citoyen est obligatoirement inscrit sur le registre d'Etat civil de sa ville de naissance.



re de leurs compagnes féminines qui ont su manier la charrue, entres autres, pendant qu'ils étaient au front... Et pourtant, une légende bien ancrée, voire sécularisée, veut que la « race » féminine soit moins courageuse. Alors, à quoi ce faux débat tient-il encore de nos jours ? D'autant que le courage alliant – de principe – la persévérance, ces dames ne sont pas à la traîne en matière d'endurance !

### Morale et sexisme

S'il est vrai que le courage a quelque chose de social, la femme du XXI<sup>ème</sup> siècle occupe maintenant largement l'espace économique. Les hommes, s'ils s'en trouvent un peu réduits, ne s'en plaignent tout de même pas : les qualités d'organisation féminine ne sont plus à démontrer. Les emplois dans le secrétariat le confirment, tenus à 86 % – selon statistiques – par le sexe dit faible ! Or, il doit parfois falloir bien du courage pour supporter cinq jours sur sept un patron hystérique, agressif ou persécuteur... Et pourtant, toutes ces chères compagnes, épouses, mères ou filles, ne craquent pas souvent. Cependant, les sociétés modernes phalocrates résistent en voulant concevoir, coûte que coûte, que le courage est plutôt masculin. Tout simplement parce que tout élément féminin a intégré depuis la nuit des temps que le mâle se sent fragilisé dès lors que jeunes femmes ou femmes leur laissent entrevoir qu'elles ont déjà le courage d'être elles. Et qu'elles peuvent quasiment s'auto-suffire. La preuve en est : sur 10 hommes divorcés ou veufs, en



### Prendre un avis médical sans trop attendre

Si le parent constate un faible développement des organes génitaux, chez son fils ou sa fille, il doit consulter – sans plus attendre – un pédiatre dans un premier temps. Lorsque l'enfant atteint l'âge de la puberté, le système pileux devient apparent : l'inverse nécessite, là aussi, un avis médical, d'autant que l'ado s'en inquiète. Ce qui aggrave les troubles psychologiques souvent présents à cette période difficile de l'existence. Une aménorrhée, c'est-à-dire une absence de règles chez la fille – après sa quatorzième année – requiert une consultation chez un médecin généraliste. Attention : une visite gynécologique prématurée peut perturber les adolescentes un peu rigides. De la même façon, si votre tout jeune homme se plaint d'un pénis trop petit, vous pouvez lui proposer d'aller voir le médecin de famille (car, selon l'âge, il pourra se sentir mal à l'aise chez le pédiatre, « docteur des tout petits »). Indication identique pour une hypertrophie des lèvres qui peut complexer votre jeune fille. Une approche médicale reste la seule conduite vraiment appropriée pour clarifier un problème qui n'en est pas toujours un. Les ados, en général très mal dans leur peau, peuvent se faire de fausses idées qui les martyrisent à tort.

# L'inversion du rôle parental

## De la parentification de l'enfant à sa résilience

*Lorsque le parent, aux prises avec un trouble mental grave, éprouve de la difficulté à exercer ses rôles sociaux, et surtout son rôle parental, l'enfant peut être amené à assumer des tâches et des rôles normalement attribués à une personne adulte...*

**LE PATIO.ORG**

PLACE ET PRESENCE  
Analyse transgénérationnelle  
Lyon- Paris- Nice

Ateliers découverte  
« Trouver sa place, subir ou choisir » w.e Lyon  
Séminaires professionnels . 3 cycles distincts  
-cycle A : processus analytique, expérientiel et didactique  
d'exploration de la place de filiation : 10 ateliers  
-cycle B : approfondissement  
« fratrie- parentalité-alliances » : 5 ateliers  
-cycle C : analyse de la pratique : 6 ateliers  
Séminaire «De la Place à la Présence»  
Méditation sur l'incarnation - 1 semaine en résidentiel

Andrée HERBIN psychanalyste  
Tél : 04 78 37 90 69  
ah.lepatio@orange.fr  
 [www.lepatio.org](http://www.lepatio.org)

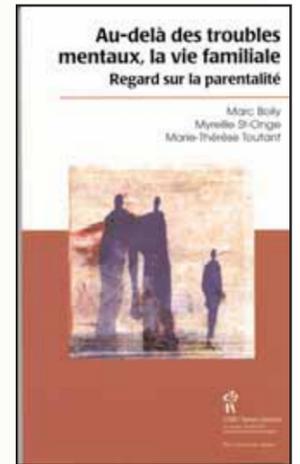
On parle alors de parentification de l'enfant, de suppléance du parent ou d'inversion du rôle parental. Les écrits regorgent de témoignages d'inversion du rôle parental, comme celui de cette mère qui décrit « comment ses enfants la remplaçaient quand elle était malade, cuisinant, faisant les courses, allant à la banque et ramenant les plus jeunes de l'école ». Faisant référence aux travaux de Bleuler, professeur de psychiatrie à Zurich et contemporain de Sigmund Freud, les psychiatres Mordoch et Hall constatent aussi le lourd fardeau et les sacrifices d'enfant de parents atteints de schizophrénie qui, en plus de prendre soin de leur parent, devaient s'occuper d'eux-mêmes, tout en demeu-

rant dans des environnements inadéquats.

### Les conséquences

Le fait d'assumer pendant l'enfance de lourdes responsabilités d'adultes a des conséquences à court et à long terme. Elles ne sont cependant pas toutes négatives vu la capacité de l'enfant à s'adapter à des stress multiples. À preuve, la moitié de 18 jeunes résilients interrogés dans le cadre d'une étude « ont assumé un rôle de gardiennage, soit à l'intérieur, soit à l'extérieur de la famille. Cela incluait la prise en charge de toutes les tâches familiales, la gestion du budget et du quotidien, ainsi que les soins aux enfants plus jeunes et au parent malade », comme

« Le fait d'assumer pendant l'enfance de lourdes responsabilités d'adultes a des conséquences à court et à long terme »



\*à lire :  
« Au-delà des troubles mentaux, la vie familiale »,  
Marc Boily, Myrille St-Onge,  
Marie-Thérèse Toutant  
Éditions du CHU Sainte-Justine,  
251 pages.



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

l'indique Beardslee et Podorefshy.

L'inversion du rôle parental a cependant aussi ses effets négatifs. Le docteur Anthony. E. James estime que certains des enfants arborant une confiance en eux et une autonomie dépassant un développement normal pour leur âge peuvent, une fois adultes, éprouver des difficultés à s'appuyer sur les autres et à demander de l'aide. Ce que confirme le psychiatre K. A. Judge : « Certains enfants résilients paient le prix de leur compétence et peuvent trouver que les stratégies d'adaptation de leur enfance et de leur adolescence rendent difficile l'atteinte de l'intimité à l'âge adulte ». Enfin, l'obligation de renoncer au lourd fardeau qu'impose l'inversion du rôle parental a parfois un impact psychologique tout aussi négatif. L'enfant est alors en proie à des « sentiments d'incompétence, de culpabilité et de trahison envers la famille et le parent malade quant au mandat implicite de maintenir la famille unie. Certains enfants semblent intégrer l'idée qu'ils ont abandonné le parent et la famille, ce qui peut détériorer l'estime de soi ».

### La résilience des enfants

La résilience s'expliquerait en grande partie par le fait que certains enfants ont une capacité de résistance au stress issue de l'interaction entre trois types de facteurs de protection :

- des facteurs personnels tels le tempérament, l'apprentissage, certaines expériences de vie de l'enfant, l'intelligence et la compétence sociale.
- des facteurs sociaux et, au premier chef, l'action de certaines forces au sein de la famille.
- Des facteurs d'environnement dont le recours à l'aide extérieure.

Les 18 jeunes considérés comme résilients démontrent « une connaissance de soi considérable, un engagement relationnel élevé et une capacité à penser et agir distinctement de leurs parents ». Leur connaissance de soi notamment leur permet d'évaluer rapidement une situation et de réagir adéquatement au stress induit par le trouble mental grave du parent. Des facteurs liés au tempérament et aux modes d'adaptation, à l'estime de soi positive et au sentiment d'avoir de l'emprise sur soi, ont aussi été observés. De plus, 16 d'entre eux ont révélé entretenir des relations étroites et intimes avec des personnes importantes pour eux, autres que le parent. La capacité de l'enfant de se distancer du parent,

### La négligence et les mauvais traitements

Les enfants qui vivent avec un parent aux prises avec un trouble mental ne sont malheureusement pas à l'abri de la négligence et des mauvais traitements. À quelles formes d'abus sont-ils exposés ? Dans une étude menée auprès de 58 femmes hospitalisées, Dipple, Smith Andrew et Evans (2002) ont recensé des abus verbaux (18,5 %), des abus physiques (22 %), de la négligence émotionnelle (54 %) et de la négligence physique (50 %). Certains enfants subiraient plus d'une forme d'abus.

d'assumer des responsabilités et d'établir des relations significatives avec d'autres adultes à l'extérieur de la maison apparaît essentielle au développement de la résilience. Elle permet à l'enfant non seulement de bénéficier d'autres modèles adultes mais aussi d'y trouver une source de soutien et de réconfort.

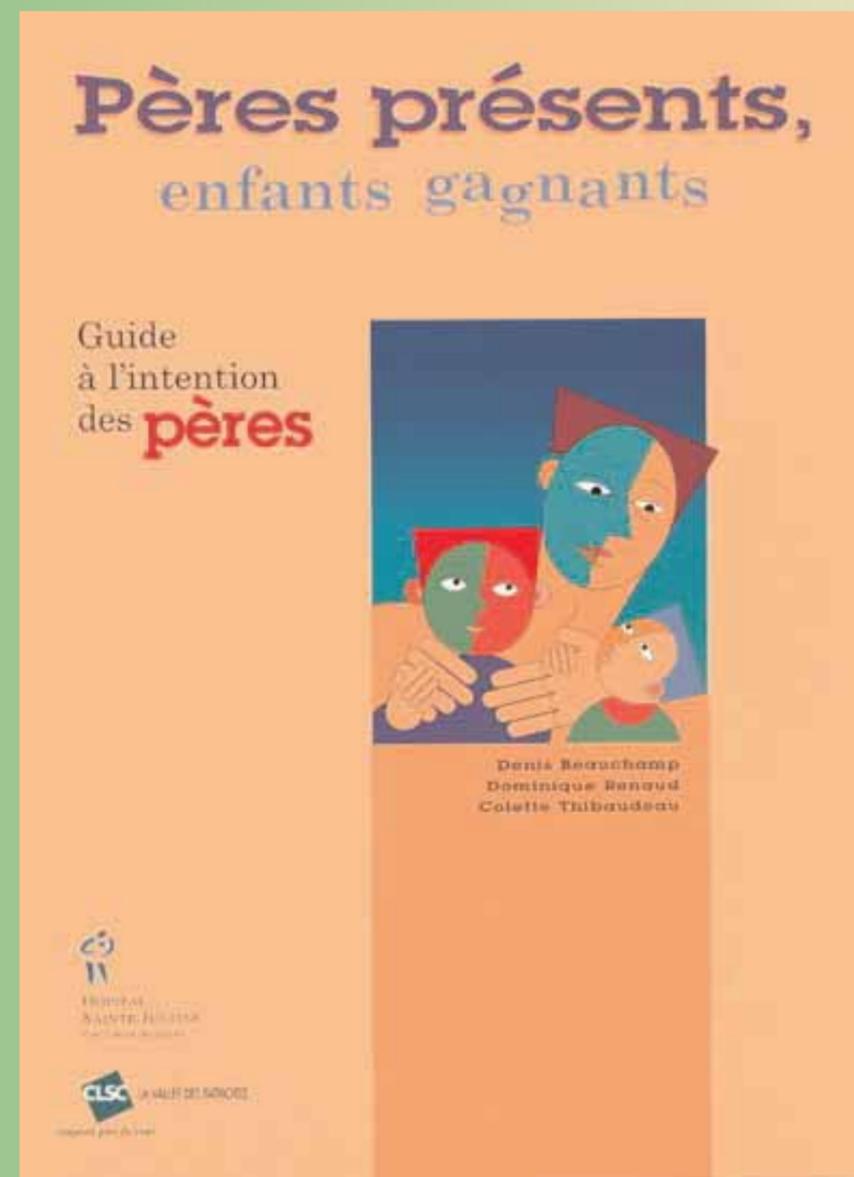
La capacité d'éprouver une réelle compassion pour le parent atteint et une bonne connaissance des troubles et de ses conséquences favorisent aussi la résilience. D'où l'importance de la transmission de l'information. Bien renseigné, l'enfant est non seulement en mesure de comprendre ce qui se passe, mais aussi de se déculpabiliser et de ne pas se croire responsable des troubles du parent.

La réalisation personnelle peut, et il est important de le mentionner, passer par des comportements dirigés davantage vers le fonctionnement familial au détriment de l'accomplissement personnel. Mordoch et Hall mettent donc en garde les chercheurs contre le piège de n'utiliser que des mesures de compétence extérieures associées au succès scolaire ou professionnel, sans prendre en considération d'autres types de réalisation personnelle. S'occuper des soins et de la maison peut aussi être considéré comme un comportement résilient. ■

*Marc Boily, Myreille St-Onge,  
Marie-Thérèse Toutant\**

#### \*Pour en savoir plus, lire :

*Au-delà des troubles mentaux, la vie familiale : regard sur la parentalité, de Marc Boily, Myreille St Onge, Marie-Thérèse Toutant, éditions du CHU Sainte-Justine.*



Pour commander ce livre en ligne,  
cliquez sur le lien ci-dessous  
**Frais de port offerts !**



[http://www.signesetsens.com/catalog/product\\_info.php?products\\_id=1131](http://www.signesetsens.com/catalog/product_info.php?products_id=1131)

# Anéanti par le deuil, comment en sortir

Les conseils du docteur Daniel Scimeca, homéopathe et phytothérapeute

*L'absence est cruelle. Elle s'acharne et revient chaque jour, chaque minute, pour nous rappeler qu'elle ne disparaîtra pas. Elle nous met face à deux réalités radicales que nous avons bien du mal à supporter. Elle nous instille que nous sommes seuls dans l'existence ; elle nous rappelle que nous sommes mortels. Mais cette solitude et cette « finitude » ont heureusement chacune leur remède.*

**DEVENEZ KINÉSIOLOGUE®**

La Kinésiologie permet d'identifier les facteurs (émotionnel, structurel, nutritionnel) qui contribuent aux blocages dont le corps a gardé la mémoire et de faciliter le retour à l'équilibre de tous ses potentiels.

**Formation ESPACE KINÉSIO**  
Nouvelle organisation à Lyon et Avignon pour devenir kinésiologue® avec un minimum de 500 h de cours validées par ASCA International, la Fédération des écoles (FEDEK) et le Syndicat professionnel (SNK).

ESPACE KINÉSIO - 0478305628  
10 rue Duviard 69004 LYON  
[www.espacekinesiologie.com](http://www.espacekinesiologie.com)

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**

La solitude n'est qu'une solitude de liberté et de responsabilité. Nos liens affectifs, notre tissu social, notre nature profonde, qui est celle d'avoir des relations avec les autres, nous aident à faire face dans ces moments essentiels. Prendre conscience que nous ne sommes pas seuls fait partie du travail de deuil.

Notre statut de mortel ne devrait pas, si nous en croyons les philosophes, nous inquiéter. Si nous

avons des convictions sur « l'après », celles-ci doivent nous donner la force de tenir et nous aider à garder l'espérance. Si, au contraire, nous pensons que seul le réel existe, rejoignons donc Épicure et sa philosophie de l'instant présent : la mort ne nous concerne pas puisque lorsque nous serons morts nous ne serons plus. Retrouver l'espérance et la foi ou retrouver la sérénité solide de l'instant présent font aussi partie du travail de deuil. Ce deuil nous a



à lire :

« Les plantes du bonheur »,  
Docteur Daniel Scimeca,  
Éditions Alpen, 96 p., 9,50€.

**CHOISISSEZ**  
VOTRE VIE PROFESSIONNELLE  
EN DEVENANT KINESIOLOGUE

La kinésiologie est une méthode de santé et de bien-être qui équilibre la personne sur les plans physique, mental, énergétique et émotionnel et lui permet de bénéficier pleinement de ses potentialités.

**FORMATION EKMA.** Pédagogie moderne en petits groupes d'adultes.  
Cours avec **Rabia et Jean-Claude GUYARD** (auteurs de livres référence).  
Stages Paris sud. Hébergement possible.

EKMA – 35 chemin du Gigot 91250 Saintry  
Tél. 01 60 75 54 68 – Fax. 01 60 75 14 94

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

« Prendre conscience que nous ne sommes pas seuls fait partie du travail de deuil »

## Si vous vivez un deuil

Surtout, n'oubliez jamais que vous n'êtes pas seul. Sortez de l'isolement, parlez aux amis, allez voir un thérapeute. C'est le meilleur moyen de retrouver à nouveau le chemin de la vie.

trahis, que nous soyons croyants ou non. Cette trahison doit cicatriser. C'est de cette trahison que naît la colère qui est encore un des stades du travail de deuil.

### Un long cheminement

Le travail de deuil dure en moyenne deux ans mais il varie selon le lien affectif et l'intensité de l'attachement (dans le cas des enfants en particulier, on parle de deuil irréparable, de cicatrisation impossible). Ce travail se compose de plusieurs phases :

> La première phase est la phase de *choc et de déni*. Ce n'est pas possible, on ne peut pas le croire. C'est durant cette phase que l'on croit voir la personne disparue partout, dans la maison, dans la rue.

> La deuxième phase est la phase de *dépression réactionnelle* où se mélangent les trois poisons de l'émotion : un océan de chagrin, une angoisse terrible et une colère immense.

> La troisième phase est celle de l'*acceptation* et de la reconstruction.

### Mes conseils

• *Millepertuis* et *houblon* sont les deux plantes anti-dépressives qui peuvent contribuer à passer ces phases sans trop de heurts. Elles aideront à vivre avec la souffrance ou plutôt sans l'être aimé.

*Une gélule de houblon matin et soir et un comprimé de millepertuis matin et soir.*

On fera des cures de deux mois, à déterminer avec un praticien qui connaît les plantes.

• On ajoutera la *passiflore* pour apaiser les angoisses et être moins irritable.

*Une gélule matin, midi et soir, sur des périodes assez longues.*

• La *mélisse* aidera à reprendre l'appétit physique, synonyme d'appétit tout court. Elle facilitera une digestion bien souvent perturbée. Ne dit-on pas qu'on n'a pas « digéré » tel ou tel événement ? Dans ce cas, c'est la mémoire émotionnelle du « ventre » qui parle et la mélisse est la plante de choix appropriée.

*Une gélule à chaque repas.*

• Enfin, en dehors de toute exposition solaire, l'huile essentielle de *bergamote* est une aide précieuse pour empêcher le moral de sombrer.

*Une goutte par jour sur une pointe de miel, de la mie de pain ou un demi-sucre. ■*

### Pour en savoir plus, lire :

*Les plantes du bonheur*, docteur Daniel Scimeca, Éditions Alpen.

Bouches-du-Rhône-Gard-Vaucluse

Psychanalyste  
chrétienne

Reçoit sur rendez-vous  
enfants-adolescents  
adultes-couples



04 90 90 48 74

Jean Reno

Acteur et  
Parrain de l'ICM



Il faut agir  
vite, vite.

Pour soutenir  **icm**  
Institut du Cerveau  
et de la Moelle épinière

Adressez vos dons :

- Par courrier : ICM - CHU Pitié Salpêtrière  
47, Boulevard de l'Hôpital - 75013 Paris
- Téléphone : 01 42 16 19 47
- Ou en ligne : [www.icm-institute.org](http://www.icm-institute.org)

Luc Besson

Réalisateur et  
Membre fondateur  
de l'ICM



On fait ça  
pour vous,  
mais on ne  
pourra pas  
le faire  
sans vous.

 **icm**  
Institut du Cerveau  
et de la Moelle épinière  
[www.icm-institute.org](http://www.icm-institute.org)

# Je tombe tout le temps mais... je me relève et j'avance !

*Chuter, au propre comme au figuré, ça n'arrive pas qu'aux autres ! Lorsqu'il s'agit d'un acte isolé, nous y attachons peu d'importance. À tort. En revanche, lorsque dans une même semaine, nous perdons deux ou trois fois l'équilibre, nous nous inquiétons...*



**\*à lire :**  
« Êtes-vous horizontal, vertical ou oblique ? »,  
Madeleine G. Turgeon,  
Éditions de Mortagne,  
300 pages.

**D**ès ses premiers pas, la marche mal assurée, le petit d'Homme a tendance à tomber beaucoup. S'il n'est pas surprotégé, l'enfant se redresse vigoureusement et recommence courageusement autant de fois que ses petites jambes faiblissent. L'être humain est donc programmé pour toujours se relever, quelle que soit la nature de ses épreuves.

### Ces inévitables défaillances

L'inconscient présente la particularité d'entrer en conflit facilement avec lui-même : d'un côté le désir

de se faire plaisir, de l'autre côté la mémoire d'une éducation globalement rigide. Cette mésentente potentielle se cristallise sur le corps qui perd peu à peu en énergie, entraînant une division aux allures de désaccords. Entendons déjà ici « désacors ». Cependant, comme l'a souligné Antoine de Saint-Exupéry, *quand le corps se défait, l'essentiel se montre...*

François, aujourd'hui âgé de 32 ans, témoigne : *À 17 ans, j'ai demandé à mes parents de signer une autorisation pour sauter à l'élastique. Ils ont refusé, me disant qu'à partir de ma majorité, je pour-*

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



**« L'être humain est programmé pour toujours se relever, quelle que soit la nature de ses épreuves »**

rais pratiquer tous les sports de l'extrême que je désirerais ! Ils ne voulaient en aucun cas supporter le fardeau de la culpabilité en cas d'accident. Par la suite, j'ai pris des risques corporels insensés, comme sauter du haut du Pont du Gard. Ce jour-là, j'ai eu la peur de ma vie. J'avais atteint mes limites. Devenu quelques années plus tard pilote d'hélicoptère, je n'ai pas trouvé de travail : je n'ai jamais vécu cela comme un échec mais plutôt comme une mémoire protectrice. Inconsciemment, une petite lumière qui s'est allumée pour empêcher un accident fatal...

#### Des accords

Dans son passionnant ouvrage « Êtes-vous horizontal, vertical ou oblique ? », paru aux Éditions de Mortagne, Madeleine G. Turgeon, réflexologue, nous rappelle que pour celui qui sait observer et écouter, bien souvent les pièges disparaissent et l'incompréhensible devient compréhensible. Elle précise que rien n'arrive par hasard, tout événement, du plus banal au plus remarquable, s'inscrivant dans une toile tissée par la vie avec des liens

**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](http://www.euronature.fr)

### Comment fait-on le bon lien ?

C'est très simple. Il suffit, lors d'une contrariété, d'un problème minime ou plus grave, de partir de la situation négative ou douloureuse et de rechercher dans notre enfance un événement similaire auquel nous avons assisté ou que nous avons subi. La clé se trouve logée dans ce souvenir du démarrage de l'existence. Ce type d'autoanalyse dédramatise le passage difficile que nous traversons, levant déjà la résistance inconsciente douloureuse.

subtils, mais toujours présents pour celui qui sait les découvrir...

Pour Marielle, ce type de propos est une évidence : À 14 ans, je suis tombée dans un escalier qui menait à une « cave ». À 16 ans, j'ai subi un très grave accident de voiture, celle-ci ayant fait plusieurs « tonnes »... Malgré moi, grâce à ces deux chutes, j'ai enregistré à l'époque que l'alcool est un dangereux poison, facteur de déséquilibre. Issue d'une famille où les alcooliques ne manquent pas, j'ai stoppé une possible mauvaise identification filiale. Je ne bois pas une goutte d'alcool. Ce n'est pas une phobie mais j'ai développé la capacité à tenir compte des signaux de l'existence en tant que prévention, en faisant des liens protecteurs pour moi...

« Tomber » a donc du sens. Il n'est pas question ici de faire l'apologie de la maladresse physique mais uniquement de mettre en exergue que si on a la sagesse de dépasser tout accident corporel, un mécanisme anticipatoire se déclenche pour nous prévenir de nos chutes potentielles psychologiques (à venir). Madeleine G. Turgeon va dans ce sens : *Chacun construit une connaissance inconsciente des personnalités humaines à partir de ses expériences vécues, selon un processus d'observation/généralisation/validation. De cette façon, explique-t-elle encore, chacun possède sa propre carte de décodage des comportements humains...* Ainsi, nous pouvons tous en faire autant, pour mieux nous redresser et avancer en sécurité. ■

*Mathilde Bouisse*



Pour commander ce livre en ligne,  
cliquez sur le lien ci-dessous  
**Frais de port offerts !**



[http://www.signesetsens.com/catalog/product\\_info.php?products\\_id=667](http://www.signesetsens.com/catalog/product_info.php?products_id=667)

## Un nouvel amour dans leur vie : 2 femmes et 2 hommes racontent...

*Le destin leur a joué de vilains tours affectivement.  
Ils ont relevé le défi et témoignent.*



**Louisa, 48 ans, assistante maternelle**

« J'ai vraiment cru à 40 ans que l'amour c'était fini pour moi ! Et puis, j'ai découvert une publicité d'agence matrimoniale dans un magazine. J'ai fait la démarche pour ne rien avoir à regretter un jour. Tout d'abord, j'ai reçu un accueil très agréable de la part de la directrice d'agence. Celle-ci a compris que je désirais rencontrer un futur mari et non pas uniquement un amant. Jean fut l'homme que j'ai vu en premier. D'un commun accord, nous n'avons pas donné suite. Un mois plus tard, j'ai eu rendez-vous avec Pierre. Le courant est passé en une fraction de seconde. Curieusement, l'électrochoc fut d'abord physique. Nous sommes mariés depuis deux ans et faisons construire notre maison en ce moment »...



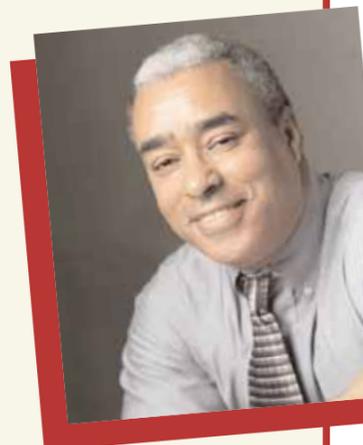
**Esther, 66 ans, enseignante à la retraite**

« Je suis restée veuve très jeune. J'avais à peine 40 ans. Mes jumeaux, alors âgés de 12 ans, étaient courageux et je ne voulais pas les décevoir. Je me suis investie au maximum dans mon rôle de mère. C'était normal pour moi. Mes garçons ont alors eu 20 ans, puis 25, puis une belle situation chacun. Ils se sont mariés. Je suis devenue grand-mère, jusqu'au jour où j'ai réalisé que j'étais une mamie triste, un peu aigrie. J'ai consulté un psychothérapeute qui a mis l'accent sur la vie désertique que je menais et la sécheresse de mes sentiments. Je n'ai pas apprécié sur le moment mais il avait raison et je le savais au fond de moi. J'ai pris alors la décision de m'inscrire dans un Club de randonneurs. C'est là que j'ai ouvert mon cœur à Guy, un peu plus jeune que moi, grand-père lui aussi et divorcé. Nous avons gardé chacun notre maison mais nous vivons souvent chez l'un ou chez l'autre, au gré de nos envies. Nous voyageons beaucoup. Quant à moi, j'ai réappris à sourire »...



**Yvon, 36 ans, agriculteur**

« Ma future épouse, Magali, a annulé ses (nos ?) fiançailles la veille de la cérémonie... Tout s'est écroulé. J'ai eu la honte de ma vie devant mes parents. Je me suis senti tellement nul que j'ai fait une tentative de suicide. Heureusement, mon frère a dû en avoir l'intuition. C'est lui qui m'a trouvé dans un état un peu comateux. La médecine m'a sorti de là. J'ai consulté un psychiatre pendant deux ans. Il m'a connecté sur du bénévolat. Ayant une sœur handicapée, j'ai pensé que je pouvais aider dans ce domaine. Au début, ça n'a pas été facile pour moi. Trop jeune ? Je ne le pense pas. Mais Nolween, la trésorière de l'association, ressemblait physiquement à Magali. J'ai fait un rejet total de la structure. Mon psychiatre m'a demandé de persévérer, d'aller au-delà de ce mauvais transfert. D'ailleurs, Nolween ne rentrait en aucun cas dans mes recherches de conflit. Elle a organisé chez elle une grande fête pour ses 30 ans et a eu l'extrême gentillesse de m'inviter. Un *slow* nous fut fatal ! Nous voilà en concubinage depuis un an. Ma compagne est enceinte et à l'unanimité, pour tous ceux qui ont connu Magali, ils se demandent encore quelle ressemblance j'ai pu trouver à ces deux jeunes femmes ! D'ailleurs, si je suis honnête avec moi aujourd'hui, je peux affirmer que ma blessure de l'époque était telle que j'avais mis en place un énorme mécanisme de défense... »



**Michel, 54 ans, chauffeur routier**

« J'ai tout connu dans ma vie : trahisons, divorce (deux), tout ça à cause des femmes ! Avec l'avant-dernière, j'ai touché le « gros lot ». Enfin, façon de parler : nous vivions ensemble depuis plus d'un an. On ne peut pas dire que j'étais regardant. Elle n'était pas vraiment la fée du logis. Je passais souvent l'aspirateur et la serpillière. Mon linge laissait à désirer. Mais ça n'est pas le plus grave. J'avais mis dans une boîte (dont elle connaissait bien sûr l'existence et le lieu) une somme en liquide (12 000 francs à l'époque) que ma mère m'avait confiée alors qu'elle était en convalescence dans un établissement à 20 km de chez moi. Un jour où je devais lui rendre visite, elle m'a téléphoné pour que je prenne un peu de son argent : un coiffeur devait venir s'occuper d'elle dans cette maison de soins. La boîte était vide ! Les explications de ma compagne, après avoir reconnu avoir « emprunté » la somme car elle était en difficulté, ne m'ont pas convaincu. J'ai rompu définitivement avec elle. Plus jamais on ne m'y reprendrait ! Vacciné (des femmes), je l'étais pour toujours ! Juré ! Un an après cet incident, j'ai compris qu'il ne fallait pas dire *fontaine*... Une mauvaise chute dans mon escalier a nécessité des piqûres pendant plusieurs semaines. Mon infirmière, en congé de maternité, m'a envoyé sa remplaçante : Véronica, 38 ans. Passionnée de chevaux comme moi, nos discussions (trop courtes) étaient très agréables. Je lui ai donc dit qu'une fois sur pieds, j'aimerais l'inviter au restaurant où nous aurions davantage de temps. Aujourd'hui, nous sommes en cours d'adoption d'un petit asiatique car Véronica ne peut pas avoir d'enfant. Grâce à elle, je vais découvrir ce que Laetitia Hallyday a offert à Johnny... »

# Vos atouts

## La résilience & vous

# La résilience

# & VOUS

**Chantal Calatayud**, psychanalyste, vous propose de répondre spontanément au questionnaire ci-dessous, de cocher vos réponses et de les comptabiliser en vous reportant à la page suivante. Afin de découvrir votre capital résilience !

#### Il pleut

- A. Je mets mes bottes
- B. Je bouquine
- C. Je rôle

#### La destinée

- A. Ça n'existe pas
- B. J'y crois
- C. Sans avis

#### Génération web

- A. On y est
- B. Dommage
- C. Logique

#### Votre ABC résilience

- A. Amour
- B. Bravoure
- C. Cinéma

#### L'amitié

- A. Sincère
- B. Éphémère
- C. Sans plus

#### La psychanalyse

- A. Une invention
- B. Une révolution
- C. Une passion

#### Le téléphone

- A. Un peu
- B. Beaucoup
- C. Passionnément

#### Suivez le guide !

- A. Sûrement pas !
- B. Avec modération
- C. Les yeux fermés

#### En amour

- A. Communiquer
- B. Se taire
- C. Lâcher prise

**ATMA**  
Les Éditions ATMA internationales  
Fondé par Jacques Martel psychothérapeute et auteur du best-seller  
« Le grand dictionnaire des malaises et des maladies » et de plusieurs livres et CD

**ATMA, le pouvoir de l'Amour**  
Comment retrouver le potentiel de vie en soi

Ce livre d'exercices pratiques favorise l'ouverture de conscience, le bien-être et la paix intérieure.

CD inclus « Hu, le chant de l'Univers » (mantra spirituel)

Auteur: Jacques Martel

ISBN: 978-2-980580-0-93  
Prix: Europe (21 €)  
Canada (15,95\$)

Administration: 418 380-6023  
info@atma.ca • www.atma.ca

Distribué par:  
DG Diffusion en Europe  
Les Messageries A.D.F. au Canada

[www.atma.ca](http://www.atma.ca)

ÉQUILIBRE-ÉNERGIE & BIEN-ÊTRE  
TOUT PROBLÈME A UNE SOLUTION  
*Un guérisseur à votre service*

Gérard CONFINO  
Consultations sur PARIS 14ème

Tél : 01 43 77 46 65  
06 14 85 72 72

mail : [equilibre@equilibre-energie.com](mailto:equilibre@equilibre-energie.com)

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



## VOS ATOUTS

+ de A

### La sérénité

Sourire aux lèvres, vous n'avez pas peur, ayant acquis la certitude que tout finit toujours par s'arranger...

+ de B

### La foi

Instinctivement, vous savez que ressasser les idées noires aggrave et dramatise les problèmes. Par voie de conséquence, vous vous branchez dès que possible sur les ondes de la solution.

+ de C

### La certitude

Vous croyez en vous, avec une force tranquille inébranlable. C'est votre atout majeur : vous vous faites confiance et les portes s'ouvrent à nouveau..

A = B

### La communication

Changer, pour vous, est la clé du déblocage des résistances. À juste titre puisque vous ne choisissez pas vos interlocuteurs au hasard. Leur réflexion constitue un miroir que vous n'abordez pas à la légère.

B = C

### La convivialité

Pas question de vous retirer dans vos appartements quand les nuages s'alourdissent. Vous savez que ça ne sert à rien et allez chercher à l'extérieur de quoi renouer avec la vie.

A = C

### L'anticipation

Plutôt fourmi que cigale, vous avez plus d'une corde à votre arc en cas de souci. Vous gardez à l'esprit que *mieux vaut prévenir que guérir*. D'où votre côté zen qui fait l'admiration de vos proches.

A = B = C

### La réactivité

Votre tempérament vif ne vous fait jamais redouter le négatif. D'autant que pour vous, *le pire n'est jamais décevant*. En cas de difficulté, vous ne perdez pas de temps à vous plaindre. Vous agissez. C'est votre résilience à vous !



*Alliance prénoms*

Téléphonez-moi pour me confier les prénoms  
de personnes de votre entourage  
Je vous prédirai tout de suite si c'est une alliance  
ou une... mésalliance

 **0 490 869 187**  
29€ les 20 mn

Signes & sens magazine

# 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**

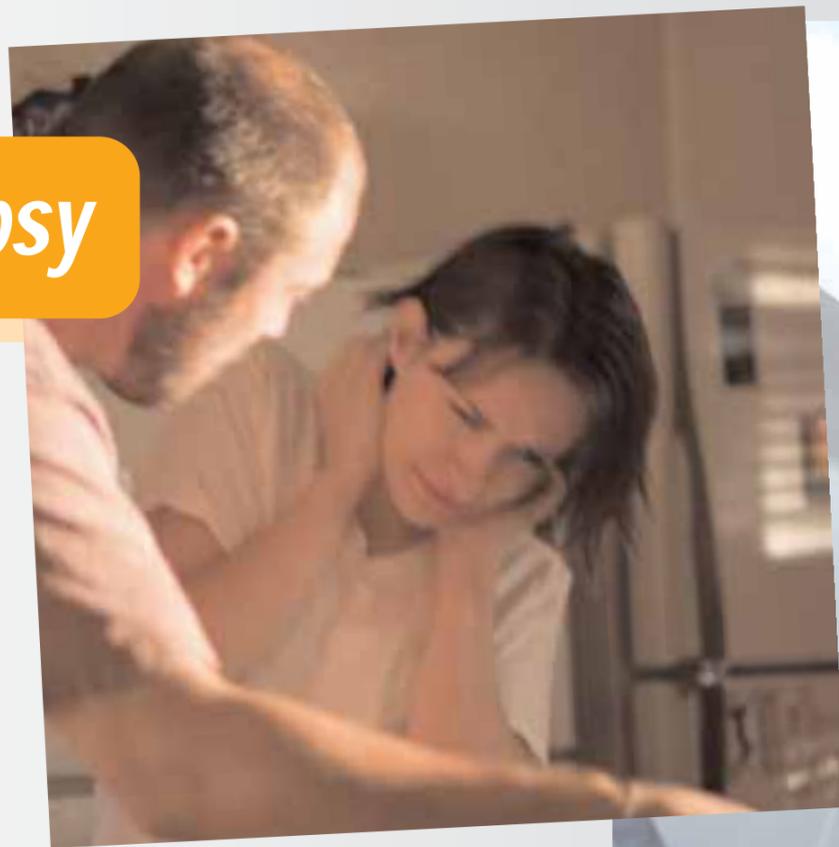
**et dites « annonces psy » !**

**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.

LES AVANTAGES *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.medecines-douces.com](http://www.medecines-douces.com), [www.optionsante.com](http://www.optionsante.com), etc).

## L'avis du psy



### « Mon mari a levé la main sur moi »

Après huit ans de mariage, Charles, mon mari, a levé la main sur moi pour la première fois. Nous venons de faire construire une maison, notre budget est serré et dans ses crises, il hurle que je suis un panier percé. C'est en me rebellant qu'il m'a tapée. Suis-je une femme battue ?

Laura T. - 13002 Marseille

### La réponse du psychanalyste

Oui, effectivement d'une certaine manière. Même si Charles est angoissé, le fait de passer à l'acte – physiquement et violemment – traduit chez lui une problématique qui remonte à sa petite enfance. Mais c'est vous qui m'écrivez pour connaître la conduite à tenir maintenant. La première chose à lui exprimer consiste à lui faire passer clairement comme message qu'il ne s'avise jamais de recommencer à lever la main sur vous. Cas auquel – dites le lui avec assurance – vous demanderiez le divorce derechef. Mais je ne pense pas non plus que votre mari soit devenu fou furieux du jour au lendemain. Il a dû donner des signes d'agressivité, de violence verbale auparavant que vous n'avez pas dû stopper dès les premières manifestations. Essayez de reprendre

l'évolution de votre couple afin de voir où le bât blesse. Peut-être attisez-vous aussi le feu lorsqu'il y a recherche de conflit de la part de votre conjoint – sans même vous en rendre compte – ? Il ne peut pas y avoir 100 % de torts d'un côté et zéro de l'autre. Votre courrier va manifestement dans le sens d'un désir d'objectivation des responsabilités de chacun d'entre vous et c'est bien... Mais, quoi qu'il en soit, ne prenez pas le risque que ce genre d'événement se reproduise. Et n'hésitez pas à consulter un psychanalyste si vous restez fixée à cette scène. Ne pas arriver à dépasser ce moment douloureux aggraverait vos désaccords et pourrait avoir des conséquences encore plus néfastes.

### « Je pleure pour un oui, pour un non »

Il n'y a pas que les films tristes qui me transforment en rivière, mes larmes coulent à la moindre émotion : reproches ou compliments. J'ai 20 ans, je me sens ridicule et je souffre de l'incompréhension de mes parents.

Aurélie S. - 63000 Clermont-Ferrand

### La réponse du psychanalyste

Vos parents ont une réaction tout à fait légitime lorsqu'ils vous voient fondre en larmes. Ils culpabilisent de constater votre tristesse ou votre émotivité (ce qui est à peu près semblable). Ne leur en voulez pas, c'est leur façon à eux de vous prouver qu'ils vous aiment et qu'ils sont à votre écoute. En revanche, vos pleurs récurrents traduisent une souffrance, une blessure que vous n'avez pas pu exprimer tout petite fille. Vous sentant de fait incomprise, vous avez perdu confiance en vous, donc en l'autre... D'où ces larmes qui coulent, qu'il s'agisse d'une situation à votre désavantage ou à votre avantage. Autrement formulé, vous ne croyez

jamais ce qu'on vous dit ! N'est-ce pas ? Faites simple. Lorsqu'un interlocuteur vous adresse des félicitations, analysez très vite la situation : globalement, êtes-vous d'accord ? Nous savons très bien lorsque nous sommes joliment coiffées, habillées, lorsque notre travail est de qualité. Ou l'inverse, bien sûr. La meilleure évaluation vient de l'intérieur de nous-même. Partant de ce bon vieux réflexe, le regard de l'autre ne peut interférer négativement. On n'est jamais si bien « jaugé » que par soi-même : *Je sais ce que je vaudrais et crois (alors) ce qu'on m'en dit...* Essayez, chère Aurélie et vous constaterez rapidement un heureux changement.

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



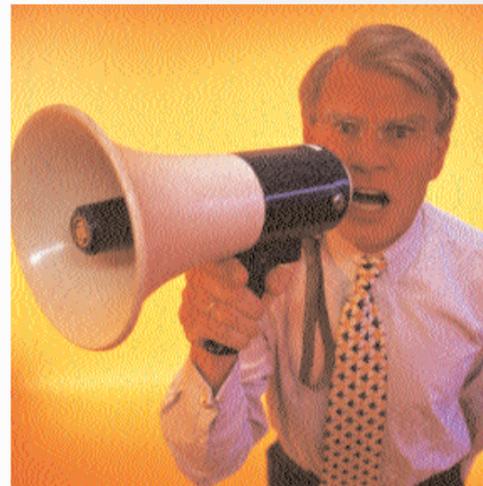
handipsy®

**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 perds ma voix »

*À la suite d'un accident de plongée dont je me suis miraculeusement sorti, j'ai constaté que je perds ma voix les jours de pluie. J'ai vu plusieurs médecins qui ne comprennent pas pourquoi et qui finissent par douter de mon équilibre mental. Suis-je devenu fou ?*

**Nicolas A. – 60163 Baboeuf**



### La réponse du psychanalyste

Non, pas du tout ! Il existe un lien entre la plongée qui renvoie à l'eau et la pluie. Votre inconscient doit avoir du mal à dépasser le traumatisme que vous avez vécu lors de votre accident. La pluie, symboliquement, a aussi cette particularité de tomber sur nous et peut déclencher l'anxiété d'être englouti. Un peu à la façon dont vous auriez pu tristement finir votre vie. Toutefois, cet élément phobique qui se réactualise s'étaye sur une angoisse d'engloutissement dont vous avez dû souffrir petit : une

baignade durant laquelle un jeu agressif avec des camarades aurait pu vous effrayer, par exemple. Mais il serait intéressant que vous parliez de votre conception, de votre naissance, avec votre mère. Une difficulté lors de l'accouchement peut entraîner un traumatisme, d'ailleurs dit de la naissance pour la psychanalyse, renvoyant aux poumons. Explorez ces axes-là qui, déjà, devraient déclencher votre imaginaire dans un sens salvateur.

### « Je ne supporte plus de ronfler »

*J'ai 25 ans. Je vis un véritable handicap. Je ronfle toutes les nuits au point d'être réveillé par cette gêne respiratoire. Je parle de handicap dans la mesure où l'idée de dormir avec une conquête me bloque : j'ai peur qu'elle parte en courant...*

**Sylvain D. – 64820 Accous**

### La réponse du psychanalyste

Indépendamment de la nécessité de consulter un médecin ORL, je comprends votre gêne à tous les sens du terme. Cependant, dites-vous que les liens affectifs se jouent à la faveur d'autres facteurs valorisants qui, heureusement, gommant nos imperfections. Sinon, l'amour ne résisterait jamais. Il est vrai que les ronflements sont plutôt l'apanage du vieillissement, en dehors de la petite enfance qui peut connaître ce genre de mésaventure (à cause de végétations par exemple ou de problèmes d'amygdales). À l'âge adulte aussi, les déviations de la cloison nasale sont souvent en cause, tout comme des problèmes de dentition. Mais je pense que vous avez dû éliminer toutes ces raisons objectives.

Les ronflements résistants ont une racine essentiellement inconsciente et l'hypnose peut aider à liquider le problème. Certains appareils spécialisés

aussi. En revanche, un simple renvoi à soi donne souvent des réponses appropriées à la levée du symptôme. Voici quelques pistes et questions à vous poser : enfant, vous est-il arrivé de rire des ronflements d'un grand-parent ? Retrouvez-vous des mensonges de « grands » qui vous ont été faits dans votre prime enfance et dont vous aviez compris qu'il s'agissait bel et bien de mensonges ? Avez-vous souffert de la prétention d'un de vos deux parents (ou des deux) ? Votre mère ou votre père survalorisait-il ses actes ? Il y a effectivement dans le ronflement l'extériorisation d'un souffle qui fait grand bruit – mal à propos – ou, à l'inverse, comme une retenue qui a du mal à ne pas jaillir et qui jaillit tout aussi bruyamment à l'insu consciente du ronfleur. Bonnes interrogations, Sylvain et, surtout, n'oubliez plus que l'amour est aussi fragile...

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

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <p>1 "L'art-thérapie : un processus de transformation"-<br/>Edith Viarmé, art-thérapeute</p> <p>2 "Dédramatiser la scolarité"-<br/>Philippe Eledjam, psychopédagogue</p> <p>3 "Que nous disent nos enfants ?"-<br/>Xavière Santoni, pédopsychanalyste, psychogénéalogiste</p> <p>4 "Le sens des maux"-<br/>Docteur Laurence Pescay, médecin du sport</p> <p>5 "Comment sortir de l'échec"-<br/>Chantal Calatayud, psychanalyste, auteur,<br/>directrice de publication de Psychanalyse Magazine<br/>et de Je magazine</p> <p>6 "Comprendre la psychanalyse"-<br/>Chantal Calatayud, psychanalyste, auteur,<br/>directrice de publication</p> <p>7 "La psychanalyse corporelle : Le corps a-t-il<br/>une mémoire des traumatismes de l'enfance ?"-<br/>Bernard Montaud, écrivain, kinésithérapeute</p> <p>8 "Itinéraire d'un médecin pas comme les autres"-<br/>Docteur Janine Fontaine, médecin anesthésiste</p> <p>9 "Monothéisme et psychanalyse"-<br/>Maya Malet, psychanalyste et écrivain</p> <p>10 "La sophrologie : une thérapie à médiation corporelle"-<br/>Michèle Freud, sophrologue</p> <p>11 "Graphologie et lien psychanalytique"-<br/>Liliane Waymbilum, graphologue</p> <p>12 "Les jeux du pouvoir et du désir à l'école"-<br/>Béatrice Mabilon-Bonfils et Laurent Saadoun,<br/>pollitologues</p> <p>13 "Les parents, l'ado et le cannabis"-<br/>Pascal Hachet, psychologue</p> <p>14 "Accompagnement pour mourir vivant"-<br/>Lydia Muller, psychologue-psychothérapeute</p> <p>15 "Psychanalyse et violence :<br/>la violence commence-t-elle au berceau ?"-<br/>Christiane Olivier, psychanalyste et écrivain</p> <p>16 "Le sens de la maladie d'amour"-<br/>Docteur Laurence Pescay, médecin du sport</p> <p>17 "La psychanalyse à l'écoute de soi"-<br/>Chantal Calatayud, psychanalyste, auteur,<br/>directrice de publication</p> | <p>18 "Le langage de l'abandon"-<br/>Marie Berchoud, docteur en science du langage</p> <p>19 "Psychogénéalogie et abandon"-<br/>Xavière Santoni, pédopsychanalyste, psychogénéalogiste</p> <p>20 "La psychanalyse à l'écoute de l'abandon"-<br/>Chantal Calatayud, psychanalyste, auteur,<br/>directrice de publication</p> <p>21 "L'I.V.G. : acte manqué ou discours réussi ?"-<br/>Chantal Calatayud, psychanalyste, auteur,<br/>directrice de publication</p> <p>22 "Quand l'I.V.G. se fait contraception"-<br/>Docteur Fabienne Sermier, médecin généraliste,<br/>homéopathe</p> <p>23 "Dis, une vie ça sert à quoi ?"-<br/>Xavière Santoni, pédopsychanalyste, psychogénéalogiste</p> <p>24 "L'I.V.G., une intervention pas comme les autres"-<br/>Docteur Laurence Pescay, médecin du sport</p> <p>25 "Se libérer du temps généalogique"-<br/>Elisabeth Horowitz, psychogénéalogiste</p> <p>26 "Apprendre à lire autrement :<br/>pour les dyslexiques et les autres"-<br/>Nicole Séméria, psychologue scolaire</p> <p>27 "L'ambivalence de la mère : amour, haine"-<br/>Michèle Benhaim, psychanalyste et écrivain</p> <p>28 "La thérapie vocale :<br/>l'action thérapeutique de la voix sur le capital santé"-<br/>Philippe Barraqué, musicothérapeute et musicologue</p> <p>29 "L'enfant et l'écriture : une réparation singulière"-<br/>Joël Clerget, psychanalyste</p> <p>31 "Accueillir la dépression : la culpabilité de l'innocent"-<br/>Moussa Nabati, docteur en psychologie, psychanalyste</p> <p>32 "La créativité dans le langage des dyslexiques"-<br/>Béatrice Sauvageot, orthophoniste, musicienne et compositrice</p> <p>33 "Le bonheur passe-t-il par la maîtrise des émotions ?"-<br/>Florence Rollet, auteur et coach en entreprise</p> <p>34 "Inconscient et destin, un couple légitime ?"-<br/>Chantal Calatayud, psychanalyste, auteur, directrice<br/>de publication et Xavière Santoni, psychanalyste et<br/>psychogénéalogiste</p> <p>35 "Triompher des vertiges de la séparation"-<br/>Michèle GASTAMBIDE, psychanalyste, auteur</p> | <p>36 "Comment ne plus souffrir"-<br/>Christophe JACOB, psychothérapeute, écrivain</p> <p>37 "Guérir de la nostalgie fusionnelle"-<br/>Arouna Lipschitz, docteur ès-lettres, chercheur<br/>en psychanalyse, auteur</p> <p>38 "Transmettre la psychanalyse au XXIème siècle"-<br/>Jacques André, psychanalyste, écrivain</p> <p>39 "L'enfant, porte-parole des doutes des parents"-<br/>Harry Ifergan, psychologue, psychanalyste</p> <p>40 "Utiliser la ligne du temps pour évoluer"-<br/>Jane Turner, psychologue, coach</p> <p>41 "Oser s'affirmer"-<br/>Marie-France Muller, docteur en psychologie, écrivain</p> <p>42 "La psychosomatique chez le nourrisson"-<br/>Joyce Ain, psychanalyste, thérapeute parents-bébés</p> <p>43 "Les mots du corps"-<br/>Michèle Freud, psychothérapeute, sophrologue, auteur</p> <p>44 "Réparation, résilience et pardon"-<br/>Maryse Vaillant, psychologue clinicienne, écrivain</p> <p>45 "La psychanalyse dans tous ses états"-<br/>Chantal Calatayud, psychanalyste, auteur,<br/>directrice de publication</p> <p>46 "La fonction du père"-<br/>Christiane Olivier, psychanalyste, écrivain</p> <p>47 "Comprendre nos tabous pour mieux les dépasser"-<br/>Chantal Calatayud, psychanalyste, Xavière Santoni, psychana-<br/>lyste, Docteur André Chérasse, gynécologue-obstétricien</p> <p>48 "L'euthanasie en questions"-<br/>Chantal Calatayud, psychanalyste, Docteur André Chérasse,<br/>gynécologue-obstétricien, Docteur Laurence Pescay, médecin<br/>du sport, Xavière Santoni, psychanalyste</p> <p>49 "Aider l'enfant à grandir"-<br/>Muriel Mazet, psychologue clinicienne, psychothérapeute, écrivain</p> <p>50 "Faire du stress son ami"-<br/>Michèle Freud, psychothérapeute, sophrologue, auteur</p> <p>51 "En finir avec les conflits"-<br/>Docteur Philippe Wallon, psychiatre, psychothérapeute, chargé<br/>de recherche à l'INSERM</p> <p>52 "Les secrets de l'harmonie familiale"-<br/>Christel Petitcollin, psychothérapeute, formatrice, conférencière</p> <p>53 "Le nouvel accouchement. La méthode du Docteur<br/>Reynes"-<br/>Hugues Reynes, gynécologue, obstétricien, écrivain</p> |
|--|--|--|

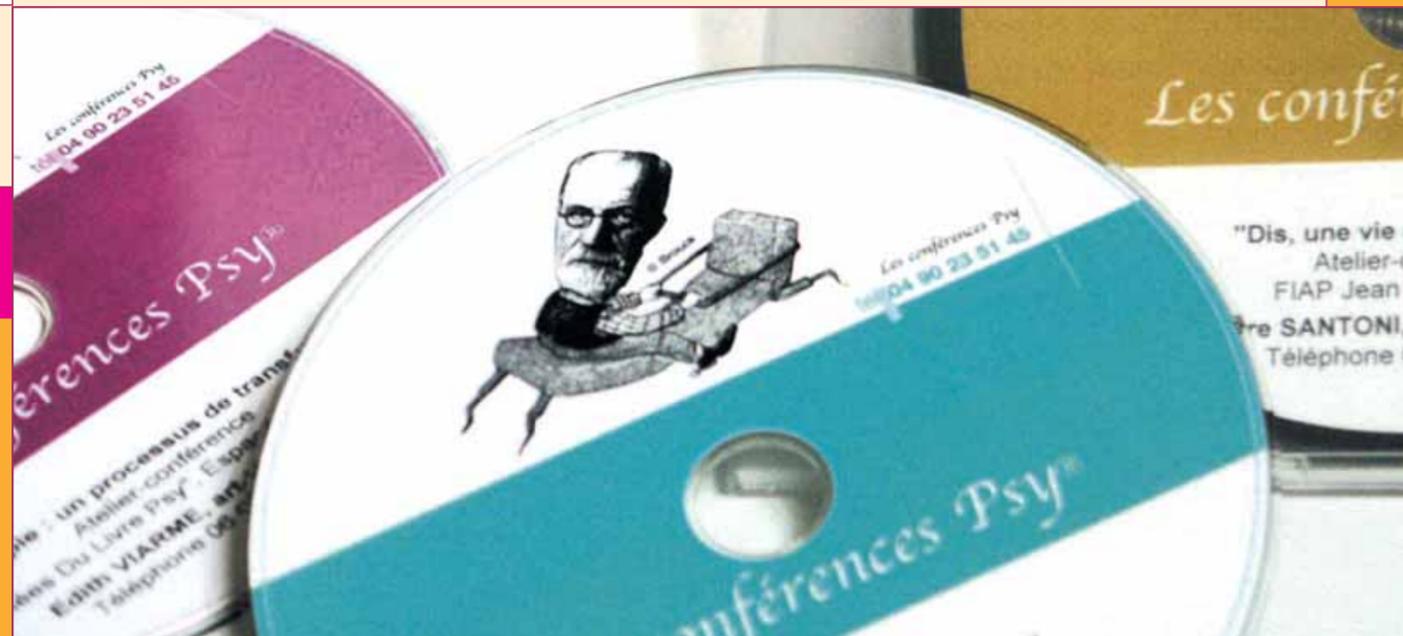
Commandez directement par internet - *Frais de port offerts !*

Cliquez ici



<http://www.signesetsens.com/catalog/index.php?cPath=34&osCsid=f1ba3bf7aa2fc2ab18133292c0ff23>

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <p>54 "De la solitude à la résilience"<br/>Sylvie Tenenbaum, psychothérapeute</p> <p>55 "Sortir de la dépression"<br/>Docteur Laurence Pescay, médecin du sport</p> <p>56 "Ne plus se laisser manipuler par les autres"<br/>Bernard Raquin, psychothérapeute, formateur, écrivain</p> | <p>57 "L'affirmation de soi dans le respect d'autrui"<br/>Thierry Tournebeise, psychothérapeute, formateur</p> <p>58 "Le couple, mode d'emploi"<br/>Yvon Dallaire, psychologue, sexologue, conférencier, auteur</p> <p>59 "Somatiser ça sert à quoi ?"<br/>Marie Borrel, journaliste spécialisée, auteur</p> | <p>60 "Comment libérer l'enfant de ses angoisses ?"<br/>Jean-Claude Snyders, enseignant, écrivain</p> <p>61 "La sexualité féminine aujourd'hui"<br/>Julia Kristeva, psychanalyste, écrivain</p> |
|---|--|---|



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**

# Sport & loisirs

Le spécialiste de la forme en ligne

MAGAZINE



- *Je fais comment quand il refuse de s'entraîner ?*
- *J'ai 60 ans : j'ai décidé de bouger !*
- *Le jeu de la balle pour éveiller nos tout-petits*

## Le sport sans contraintes

Sport & loisirs  
MAGAZINE

Janvier - Février 2008

# Édito

## Et si on s'oxygénait davantage ?

D'accord, la saison est propice au *cocooning* ! D'accord, on profite des soirées sympas devant le feu de cheminée. Mais le dimanche, on a aussi tendance à répéter le même scénario et à ne pas sortir. *Il fait un temps à ne pas mettre un chien dehors* dit-on alors pour se déculpabiliser... Nos ruses de sioux commencent ici : on évite le pèse-personnes, on rationalise en affirmant que, l'hiver, il est bon de prendre un peu d'embonpoint pour se protéger de quelques virus... Et puis on se remettra au *footing* avec l'arrivée des beaux jours... Des plans tout aussi imaginaires que virtuels plein la tête, on hiberne. À la longue, cet état de repli sur soi n'est bon ni pour le moral, ni pour le physique. Il est grand temps de secouer cet endormissement et de se faire un planning sérieux

d'oxygénation. Par écrit dans un premier temps bien sûr. Histoire de ne pas remettre à plus tard... Si c'est trop difficile, un conseil simple mais qui marche : faire un tour dans les magasins de sport spécialisés. D'une part, on y rencontre des gens motivés, d'autre part on craque toujours devant les nouveautés. De belles semaines de remise en forme en perspective !



Ivan Calatayud

### HEAD-Balance

Unique au monde et utilisé par des milliers de personnes !

Médaille d'or au Concours Lépine de Paris (2005)  
Médaille de la société française de médecine du sport

Appareil de gymnastique buccale qui permet d'avoir une action d'équilibrage musculaire de la tête, du cou, du dos et des muscles digestifs.

HEAD BALANCE, nouvel appareil réalisé et préconisé par des thérapeutes, est d'utilisation simple et efficace. Relaxant et stimulant, il favorise la circulation sanguine.

> Ses indications : migraines – raideurs de la nuque et des épaules – névralgies – bruxisme (grincements des dents) – acouphènes (bourdonnements des oreilles) – tensions musculaires – ronflements.

Pour tout renseignement, s'adresser à :

**SARL Head-Balance**

Monsieur Alfred Pfennig – Homéopathe-Ostéopathe  
20 Rue de l'Étoile – F – 67350 Uhrwiller

☎ 03 88 72 50 41  
06 74 29 90 33



👉 [www.head-balance.com](http://www.head-balance.com)  
E-mail : [info@head-balance.com](mailto:info@head-balance.com)

# Le jeu de la balle pour éveiller nos tout-petits

À une époque où il semblerait que nos enfants soient devenus particulièrement exigeants, la balle reste le jouet d'éveil par excellence.



\*à lire :  
« Accompagner l'enfant selon son tempérament »,  
Gérard Caron,  
Éditions de Mortagne,  
325 pages.

De la pelote de laine, en passant par ces petites sphères faites de son à l'intérieur qu'une peau recouvre à l'extérieur, sur toute sa surface, ce jeu connaît de multiples déclinaisons. Il faut souligner que dès l'Antiquité, ce globe symbolise la vie, la sérénité, la vitalité, l'amour même !

## Un lien singulier

Des neuf mois passés dans le ventre de la mère, l'inconscient garde la mémoire d'une rondeur enveloppante et rassurante. À la naissance, les contours du sein – repérés grâce à l'olfactif – seront un premier lien sécurisant. Tout objet rond, et une petite balle en particulier, permettra au tout-petit de se détacher de sa mère en douceur. La distance sera apprivoisée progressivement sans inquiétude, d'autant que ce

jouet lancé par l'enfant sera relancé par *maman*. Ces allers-retours familiarisent le petit d'Homme avec la notion de séparation : quand la mère part, ce n'est pas définitif. Après être partie de la pièce, elle revient... comme la balle.

## Progresser

Jouer à la balle ou au ballon, un peu plus grand, indépendamment du bonheur procuré, présente un atout majeur : courir après cette merveilleuse boule fortifie et ouvre déjà sur le monde. La Terre ne tourne-t-elle pas ? Les petites jambes se mettent en action et comme le souligne Chantal Calatayud, psychanalyste et auteur, *il y a déjà là un avant-goût d'autonomie : fixé sur son objectif, l'enfant avance presque seul au monde. Toutes ses petites forces*

« Des neuf mois passés dans le ventre de la mère, l'inconscient garde la mémoire d'une rondeur enveloppante et rassurante »

sont rassemblées, il se concentre, en ne perdant pas de vue d'où il vient...

### Un avant-goût de sport

Si le football attire autant dès l'école primaire (parfois même avant), son succès repose aussi sur ce souvenir du paradis perdu (la gestation) et, de fait, sur ce besoin inné de garder un contact physique avec un élément sphérique. La Fédération Française de Football a d'ailleurs créé et développé des groupes d'éveil et d'initiation destinés aux filles et garçons, du cours préparatoire à l'entrée en sixième. D'autres sports se pratiquent avec un ballon ou une balle. C'est le cas du basket qui date de 1892 et qui vient d'Amérique. Le baby-basket s'adresse aussi

« Aurélien, mon bébé de 7 mois, tourne la tête lorsque je lui tends un objet. Est-ce normal ? »

Cathy, 36 ans

Interrogée, Xavière Santoni, psychanalyste, spécialiste de la petite enfance, se veut tout à fait rassurante : *Vers l'âge de 7-8 mois, l'enfant commence à prendre conscience de la distance, notamment de celle qui le sépare d'avec sa mère. Il peut à la fois s'en inquiéter et donner alors l'impression d'être un peu triste. Ou, à l'inverse, faire comprendre à sa génitrice qu'il agrandit sa vision du monde. Cathy ne signalant rien d'inquiétant dans le comportement d'Aurélien, en tournant la tête et à sa façon, il fait comprendre à sa mère qu'il grandit !*

bien au genre féminin que masculin dès l'âge de 5 ans. Il pourra être suivi du mini-basket de 8 à 12 ans, sur un vrai terrain bénéficiant d'une hauteur de panier correspondant à cette tranche d'âge. De quoi développer évaluation et habileté. Quant au tennis, il *booste* l'esprit de compétition, mobilise les bons réflexes et l'observation de l'adversaire. Les professeurs le conseillent à partir de 7 ans.

Quoi qu'il en soit, on constate combien une simple petite balle guide vers l'assurance, reliant à une sphère encore plus grande : l'Univers et ses habitants. Alors que ce jouet précieux offre l'énorme avantage d'être accessible à toutes les bourses, imaginons ce qu'il nous a apporté à nous, les « grands », depuis sa découverte. Pensons aux qualités qu'il nous a permis de mettre en œuvre. Repensons à notre propre enfance, fiers d'être arrivés à jongler avec deux balles, puis trois... Une vraie préparation mentale positive puisque de toute façon, nous apprendrons ainsi que la roue finit toujours par tourner ! ■

Un jeu coopératif et positif

- 40 cartes doubles
- 7 cartes actions
- de 1 à 6 joueurs
- à partir de 4 ans et sans limite d'âge !



LE jeu anti-zapping!  
"une belle initiation à la relaxation"  
"parfait pour amener l'enfant à se poser et interioriser"

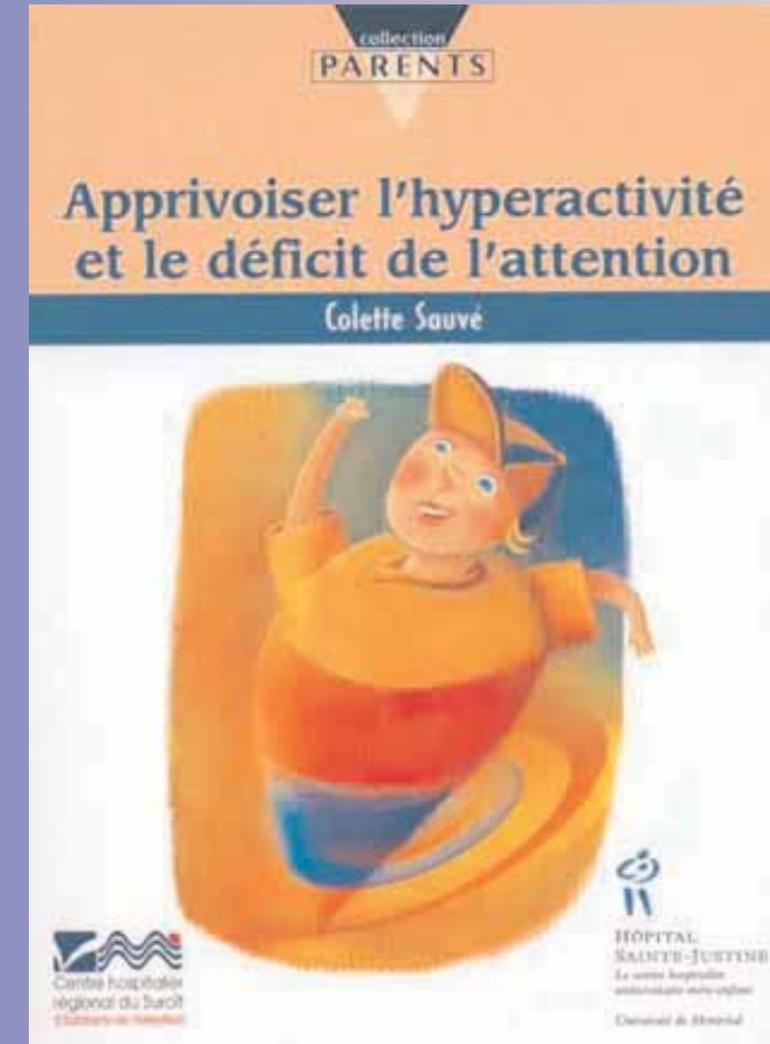
Petit mémo philo

disponible chez votre libraire et sur [www.pourpenser.com](http://www.pourpenser.com)

"penser à l'endroit, c'est continuer à dire pourquoi"

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

Corinne Champenoix



Pour commander ce livre en ligne, cliquez sur le lien ci-dessous  
**Frais de port offerts !**



[http://www.signesetsens.com/catalog/product\\_info.php?manufacturers\\_id=19&products\\_id=283](http://www.signesetsens.com/catalog/product_info.php?manufacturers_id=19&products_id=283)

# J'ai 60 ans : J'ai décidé de bouger !

**Vitaminez-vous !**

Avec la société Wholesale Nutrition Int, mettez toutes les chances de votre côté et préservez votre capital santé, beauté, intellect.

Compléments alimentaires de haute qualité pharmaceutique, sans colorant, sans conservateur, sans glucose.

- Contrôle - qualité - fiabilité - sécurité - technologie -  
- compétences - précision - analyse -

Une vitamine de référence :  
**la vitamine C**  
Antioxydant puissant de l'organisme

Vitamine E, Omega 3, omega 6, Coenzyme Q10, magnésium...

WSN INT - Boite postale 53  
92105 Boulogne Billancourt cedex.  
**Tél : 01 475 548 76**  
[www.nutrition-wsn.com](http://www.nutrition-wsn.com)

*Les sexagénaires d'aujourd'hui – contrairement aux idées reçues – ont pu connaître une existence qui ne leur a pas laissé le temps de pratiquer un sport : au lendemain de la seconde guerre mondiale, ils ont surtout contribué à reconstruire leur pays...*

**S**i cette catégorie d'individus a majoritairement connu la joie d'acquérir un bien – appartement, villa ou belle propriété –, n'oublions pas que leurs loisirs ont souvent été réduits à « peau de chagrin ». C'était le prix à payer ! Les emprunts maintenant remboursés, les enfants envolés du nid, ils ont envie de souffler, de respirer et de profiter de ce que la société moderne leur offre. Bien que tout ne se rattrape pas, rétablir les plateaux de la balance s'avère cependant possible.

### Une bonne préparation mentale

Il est une évidence : si à 60 ans, on se demande si on peut se mettre au sport, il y a peu de risques d'envisager que c'est pour faire comme tout le

monde ! Cas auquel ce serait non seulement pathétique mais surtout déconseillé sur un plan médical. Il y aurait comme une séparation certaine entre l'esprit et le corps, avec une kyrielle de conséquences fâcheuses. Effectivement, se faire du bien physiquement va avec le mental. Comme pour les sportifs de haut niveau, le sexagénaire décidé à atteindre une belle détente tout en faisant travailler – à son rythme – abdominaux et autres muscles, se doit avant tout d'être en accord avec lui-même. Patrice Labrousse, psychanalyste et coach sportif, assure qu'il ne s'agit pas de devenir son propre agresseur sur une aire de sport. Ainsi, pour ce mental coach, il faut prendre conscience de sa vie intérieure. L'aptitude physique ne suffit pas... Patrice

Osez vous faire plaisir !  
**Evasion Forme**

Stages  
Bien-être & Raquette

Tél : 06 29 60 22 62  
[www.equilibreetperformance.fr](http://www.equilibreetperformance.fr)

Santé

**Vibior INTERNATIONAL**

Compléments alimentaires naturels réputés et efficaces  
Redécouvrez les bienfaits du bien-être au naturel !  
Tél : 04 93 99 78 50  
[vibior@wanadoo.fr](mailto:vibior@wanadoo.fr)

[www.atout-sante.com](http://www.atout-sante.com)

**Nouvelles clés pour mieux vivre**  
22 voies vers le bien être

\*à lire :  
« Nouvelles clés pour mieux vivre »,  
Jean-Marie delecroix,  
Éditions Médicis,  
143 p, 6,50€.

« Le sexagénaire, décidé à atteindre une belle détente tout en faisant travailler – à son rythme – abdominaux et autres muscles, se doit avant tout d'être en accord avec lui-même »

Labrousse préconise ainsi de s'attarder sur les bons comportements lors de situations quotidiennes quand tout va bien. Quoi qu'il en soit, à 60 ans, même si la veille vous aviez décidé d'aller faire un golf et que vous n'en avez soudainement plus envie, n'y allez pas ! Votre inconscient sait ce qu'il fait dans ce cas-là et vous protège (cette prudence ne vaut pas pour ceux qui se destinent à faire leur place professionnelle dans le sport !).

### C'est bon, j'y vais !

Halte-là ! On n'enfile pas son jogging au saut du lit. Levez-vous calmement même si vous êtes pressé(e) de vous échauffer avant l'arrivée de votre partenaire rando sur le terrain. Assis(e) sur votre lit, respirez profondément pour bien vous recentrer sur votre axe. Puis, redressez-vous progressivement, les pieds largement en appui sur le sol, en fermant les yeux. À la moindre sensation de déséquilibre, répétez les exercices précédents. Recommencez toutes ces postures autant de fois qu'il vous semblera nécessaire. Maintenant bien campé(e) sur vos jam-

**SANTUREL FRANCE**  
1514 Chemin des Combes 83 510 LORGUES  
Tél : 04 94 60 08 44 - Fax : 04 94 68 52 37  
Email : santurelfrance@ol.com

**ULTRA ANTI OXYDANT  
PYGENOL®90 GELULES**  
A base d'Extrait d'Ecorce de Pin Maritime Français (PYCNOGENOL) 25 mg et de Vitamine C Naturelle (Acérola) 50mg, en gélule végétale, cette combinaison fait de lui un anti-oxydant très puissant pour lutter contre les radicaux libres et aide au renouvellement cellulaire d'où des propriétés multiples : fatigue (SFC), fibromyalgie, stress, jambes lourdes, mauvaise microcirculation, renforce le système immunitaire ...



**VAS-CU-NET®**  
Nouvelle formule avec Oméga 3  
Une méthode **Unique, Naturelle et Végétale** de nettoyage vasculaire et de **chélation douce**. Elle permet d'améliorer l'**irrigation** de l'ensemble des organes, de **régulariser la tension** et le **cholestérol**.  
Simple, sûre et efficace, elle est composée de **12 vitamines, 9 minéraux et Acides Aminés. Formule végétale**, en comprimés ;



Tél : 04 94 60 08 44 - <http://minilien.com/?IXsxWnd2EC>

## Ils témoignent...

« Irène, ma compagne de 67 ans, a rajeuni de 10 ans depuis qu'elle s'est mise à la bicyclette. Elle est imbattable en termes techniques et suit avec moi le Tour de France à la télé : un vrai régal ! »

« L'amour de ma vie, Noël qui a 72 ans, s'était empâté. Son médecin lui a conseillé de nager trois fois par semaine, la natation étant adaptée aux problèmes de santé de mon mari. Il a minci, prend soin de sa ligne et de sa peau. Il a changé son regard sur lui et sur... moi ! »

Ma sœur Fadila a perdu son fils unique dans un accident de la route alors qu'elle avait 61 ans. Elle a sombré dans l'alcool. Pratiquant moi-même le tennis depuis longtemps, je l'ai invitée dans mon club en prenant l'excuse de lui présenter des amis charmants qui le fréquentent. Elle s'est prise au jeu et a suivi des cours. Elle fait même maintenant de petits matchs amicaux et a retrouvé sa sobriété d'antan »...

bes, ouvrez progressivement les yeux et respirez en conscience : inspirez largement en vous imaginant par exemple dans une forêt, puis expirez tout cet air par le ventre : *Psychologiquement, vous n'aurez pas l'impression de polluer la planète*, ajoute Patrice Labrousse. *Il ne s'agit pas de se « nettoyer », dit-il, et de « salir » autrui. Il y aurait comme un sentiment de culpabilité latente qui gênerait ensuite le bon déroulement de l'activité sportive...* Cette préparation mentale simple, accessible à toutes et à tous, est un excellent préalable aux mouvements justes. À 60 ans, âge où les chutes peuvent être lourdes et particulièrement dangereuses, et plus que jamais, il s'agira de vivre, d'évoluer dans le présent. À vos belles victoires ! ■

Virginie Moulin



# KIWI DE SERIGNAN

Produits label qualité « Sud de France »

*Très riche en vitamine C et en sels minéraux  
(magnésium, fer, fluor...)*

Nectar de fruits - Confiture de fruits

Contact : La Plantation

Tél : 06 72 26 96 54

Vente à la ferme tous les week-end

de 9 h à 18 h

Présent sur le salon « Vivre autrement »  
du 13 au 16 mars 2008 - Parc floral de Paris

# Le sport sans contrainte

*Pour beaucoup, le sport représente un ballon d'oxygène dans un quotidien trépidant. Il participe à l'équilibre et à l'hygiène de vie. D'ailleurs, hors fédération, le nombre de personnes optant pour des pratiques sportives est le double de celui des licenciés. Ce qui traduit un profond changement de comportement.*



\*à lire :  
« Savoir gérer son temps »,  
Jean-Denis Ménard  
Éditions Retz,  
174 pages.

Ce phénomène vaut aussi bien pour l'athlétisme que les sports collectifs, la gymnastique, la natation... La quasi-totalité des domaines sportifs est concerné. Qu'ils soient adolescents ou seniors, hommes ou femmes, ils ont opté pour le sport sans contrainte.

## Des règles simples à respecter

Si le monde de la compétition sportive a ses règles strictes, elles ne valent pas pour les pratiques hors clubs. Le sport de haut niveau suppose efforts inten-

sifs, entraînements rigoureux, constance infaillible et bien évidemment suivi médical. À remarquer ici que, si les deux dynamiques diffèrent, cela ne signifie pas qu'une pratique sportive, quelle qu'elle soit, puisse se faire sans les précautions de santé d'usage. Une visite médicale s'impose selon l'âge du pratiquant, son état de santé et son hygiène de vie. Autre évidence aussi, sans contrainte ne signifie pas, on s'en doute, n'importe comment. L'activité pratiquée requiert d'être adaptée au profil physique du sportif. Ainsi, il est périlleux d'envisager se lan-

Détente

LES THERMES D'ALLEVARD

VitaZen, pour apprivoiser le stress.  
VitaRessource, pour retrouver votre énergie vitale, et Détox, pour un nettoyage en profondeur de l'organisme...

Ces cures sont la solution idéale pour tous ceux qui cherchent :

- à se régénérer et à entretenir leur santé intelligemment,
- à lâcher prise et à drainer le stress,
- à s'initier ou approfondir leur connaissances des arts énergétiques, Yoga, Qi Gong Idoquo, Médecine Traditionnelle Chinoise, oxygénation, réflexologie, diététique, sophrologie et thermalisme...

Des formules aujourd'hui uniques en France.  
L'association bénévole de ces enseignements aux soins thermaux fait de ces cures un programme de détente riche et complet.

N°Vert 0800 88 09 56

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

« L'activité pratiquée requiert d'être adaptée au profil physique du sportif »



### De bons critères

Aujourd'hui, l'image du sportif a vraiment changé. Dans les années 80, le *look* était prépondérant. Jusqu'à vouloir absolument se vêtir comme le dieu du stade admiré. Si l'apparence importe toujours pour quelques uns, une autre tendance s'impose : la tenue doit maintenant répondre à des critères de solidité, de sécurité et de confort... tout en restant attrayante...

cer dans une randonnée, par exemple, sans préparation physique, technique et matérielle. On ne s'improvise pas alpiniste et la mise en danger peut être lourde. On ne peut faire fi des précautions basiques. Parfois, un esprit de compétition peut aussi se glisser à l'insu même des pratiquants. Aspiré alors par la comparaison avec d'autres, la volonté de gagner s'impose sans tenir compte des limites. Cependant, le corps est là pour rappeler ses repères. D'ailleurs, tous les signaux qu'il envoie (fatigue, réactions excessives respiratoires, cardiaques, etc) sont précieux et ne doivent pas être négligés. De la sorte, échauffements, apports équilibrés d'eau et de nourriture, entraînements graduels, intensité et durée de l'effort et de la récupération, sont-ils des atouts indispensables. Posées, ces règles simples, lorsqu'elles sont respectées, se font légères et assurent du plaisir à faire du sport en toute liberté.

#### Convivialité et équilibre

Certains justifient leur démarche par un critère financier. Surtout dans les sports tels ceux pratiqués généralement en salle, comme la gym. Il n'est pourtant pas le seul retenu et reste marginal. La motivation principale est ailleurs. Les mentalités ont évolué

hors des clubs, lieux principaux des pratiques il y a quelques années. C'est surtout la conception du sport elle-même qui diffère. L'objectif n'est plus l'esprit de compétition, la performance, la technicité et donc l'apprentissage. D'autres valeurs sont premières : convivialité et équilibre. Le sport est devenu facile d'accès. Autre envie : un certain retour à la nature. Sport rime avec hygiène de vie, délassément, soupape au stress. Les pratiques peuvent être individuelles ou de groupe. Certains sports nouveaux, comme ceux de glisse, connaissent la faveur du public. Mais, dans un autre registre, les sports d'équipe ou pratiqués à plusieurs, au sein de la famille ou du cercle amical, sont aussi très appréciés. ■

Fred Lamy

POURQUOI  
**LE NOIR**  
FAIT-IL COURIR LES  
**HOMMES**  
?

**Gillette**  
**Fusion**  
**POWER**  
**STEALTH**

La perfection  
au masculin !



## Je fais comment quand il refuse de s'entraîner ?

Sitôt sur ses jambes (et parfois même bien avant), souvent le petit d'Homme est déjà soumis aux diktats des parents : *Toi, tu es un futur Zizou – Ce trésor sera petit rat de l'opéra – Ma petite nièce est de la trempe de Laure Manaudou...* Et c'est ainsi que l'enfant se trouve conditionné. Les parents, soucieux de l'équilibre de leur chérubin, ont parfois des difficultés à comprendre que le sport est une affaire personnelle. Pas étonnant que notre sportif en herbe rechigne à s'entraîner. Comment s'y prendre alors pour débloquer une situation qui peut s'envenimer et aboutir à l'arrêt définitif d'un intérêt – aussi minime soit-il – pour le domaine sportif ?



### Analyser la situation

> La première chose à mettre à plat consiste à objectiver si l'enfant a réellement choisi le sport qu'il pratique. À l'inverse, a-t-il été initié de façon particulière par sa famille ? Ce sont deux approches très différentes. S'il s'est agi à l'origine de faire comme les copains, la résistance à vouloir maintenant s'entraîner vient du fait que l'enfant affine ses goûts personnels. Dans le deuxième cas, il y a opposition.

### Observer

> Un enfant qui commence à sentir qu'il a des désirs différents de ceux des autres est un petit bonhomme qui se documente tout seul. Il accède de façon indépendante – pour exemple – à des émissions destinées à un sport précis. *A contrario*, un enfant qui se rebelle contre des parents qui ont fait pencher la balance en faveur d'un sport qu'ils aiment, eux, se désintéresse de lectures ou d'émissions concernant ce sport, ou même les fuira carrément. Il ne parlera pratiquement pas de ses matchs ou de ses compétitions. Il ne tiendra pas à ce que sa famille l'accompagne sur son terrain de jeux ou d'entraînement.

### Dédramatiser

> Surtout, oublions la culpabilité dès lors qu'on aura compris que la neutralité familiale n'était pas au rendez-vous au départ : ça partait d'un bon sentiment puisqu'il s'agissait d'apporter un *plus* à l'héritier. Par ailleurs, il faut essayer de voir avec lui ce qui ne va pas dans sa vie : a-t-il une difficulté à l'école, est-il fatigué etc ? Si les choses ne se débloquent pas, une visite chez le médecin est nécessaire. En revanche, s'il est une évidence que l'enfant n'a aucune passion pour sa discipline sportive, il ne faut pas insister. Il est raisonnable de lui proposer d'arrêter, sans lui suggérer d'autres sports ! Jacques Lacan disait que *le désir naît de la frustration...*

### Participer

> Un enfant qui refuse de s'entraîner n'a pas envie de faire une partie de foot en famille ou une course à bicyclette aux allures de *compét* avec Papa ! Participer, en cas de résistance, consiste simplement à respecter les élans spontanés de l'enfant en ne parlant pas de sport à sa place... Le mieux étant d'éviter ce sujet en sa présence ! ■



Pour commander ce livre en ligne,  
cliquez sur le lien ci-dessous  
*Frais de port offerts !*



[http://www.signesetsens.com/catalog/product\\_info.php?products\\_id=1398](http://www.signesetsens.com/catalog/product_info.php?products_id=1398)

## Comment dynamiser sa santé cet hiver avec la **nutripuncture...**

*Pour certains, la saison froide amène le retour des troubles saisonniers, se manifestant par une perte de vitalité qui s'aggrave un peu plus chaque année.*

**S**elon la Médecine Traditionnelle Chinoise, la qualité de la santé, à ce moment du calendrier, est liée à la capacité d'autorégulation de la famille **Reins-Vessie**. En synergie avec d'autres organes, ils régissent le sens de l'audition.

**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**.

> **Les reins** (Nutri 22) filtrent le sang et éliminent les métabolites pour maintenir l'homéostasie.

> **La vessie** (Nutri 31) a un rôle bien plus important que celui de simple réservoir.

> **Les veines** (Nutri 29) sont les régulateurs du retour sanguin.

> **Le cervelet** (Nutri 02) régule le tonus musculaire et l'équilibre. Il est en relation avec l'oreille interne.

> **La rétine** (Nutri 23) permet la réception de l'image en fonction du regard projeté sur la réalité.

> **La thyroïde** (Nutri 27) joue un rôle important dans le métabolisme basal. « Horloge biologique », elle permet de s'insérer dans un temps et dans un lieu.

> **Les gonades** (Nutri 09 + 29), liées à l'origine génétique, assurent la pérennité de l'espèce.

### **PASSAGE À L'HIVER : L'INTERSAISON**

On peut utiliser cette association générale pour faciliter le passage qui prépare l'arrivée de l'hiver : **Nutri Yin-Nutri Yang + Nutri 10 + Nutri 18**

Dès le début de l'hiver, on utilise successivement trois associations générales :

#### **I – PREMIÈRE ASSOCIATION GÉNÉRALE** **Dynamise les vecteurs d'information des reins et de la vessie :**

(à utiliser pendant les 3 premières semaines)  
**Nutri Yin-Nutri Yang + Nutri 22+ Nutri 31**

#### **II – DEUXIÈME ASSOCIATION GÉNÉRALE** **Nourrit les systèmes qui régulent le sens de l'audition et affine l'écoute :**

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

**Nutri Yin-Nutri Yang + Nutri 02 + Nutri 09 + Nutri 22 + Nutri 29**

#### **III – TROISIÈME ASSOCIATION GÉNÉRALE** **Soutient l'équilibre hormonal et favorise la fonction des gonades :**

Chez la femme : **Nutri Yin-Nutri Yang + Nutri 09 + Nutri 24 + Nutri 29 + Nutri 35**

Chez l'homme : **Nutri Yin-Nutri Yang + Nutri 09 + Nutri 14 + Nutri 29 + Nutri 36**

Chaque association proposée peut être prise 2 fois par jour. Croquer 1 comprimé de chaque Nutri 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. Cette gamme de compléments alimentaires doit être consommée dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

Pour plus d'informations, connectez-vous sur :

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

**<http://www.produits-nutritifs.com/store>**

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



**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>



\* Étude clinique sur l'efficacité de NUTRI YIN - NUTRI YANG dans 200 cas - Laboratoires Ciocco SCS - Monaco



**Demandez notre catalogue gratuit**

**UN MÉCANISME D'ACTION NATUREL**

sans effet secondaire,  
sans contre-indication,  
sans accoutumance

Nom .....  
Prénom .....  
Tél .....  
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

LABORATOIRES  
**PRONUTRI**  
au service  
du bien-être



Xavière Santoni

## Plaire en toute tranquillité

L'idée de la perfection fait partie des exigences de notre société. Au point de nous obséder. Dommage car si l'être humain est perfectible, il n'est et ne sera jamais parfait. C'est heureux du reste puisque sans recherche d'un mieux, point de désir. Le tout étant de doser. Tout ce qui se joue dans notre tête lorsqu'il s'agit de séduire dépasse ce que l'on peut imaginer en terme de consommation d'énergie... C'est ainsi que plaire peut vite rimer avec enfer.

Stopper tout de suite craintes et angoisses est possible. Mieux : légitime ! La clé ? Se dire (à soi) toute la vérité ! Autrement formulé, ne trichons plus avec notre âge. Il sera alors notre plus sûr allié. Il s'agit donc simplement de se maquiller, s'habiller, communiquer, voyager en respectant basiquement ce que nous avons de plus réel : notre état civil. Et ça vaut dans les deux sens. Inutile à 18 ans de fonctionner comme si on en avait 30, carrément ridicule à 50 ans d'agir comme sa fille de 20 ans. L'énergie récupérée fera le reste. En toute tranquillité.

- Maigrir ?  
À vos calculettes !
- Se faire placer un anneau gastrique
- Poids  
Apprendre à dédramatiser
- Les sandwiches minceur, ça existe !



**Maison & Santé** La boutique du bien-être au naturel

### Maison

Luminothérapie, simulateur d'aube  
filtration de l'air et de l'eau, calcaire  
protections nuisibles, éco énergies



### Bien-être

Aromathérapie, beauté, massage  
Magnétothérapie, thalasso, minceur  
Compléments alimentaires naturels



### Cosmétiques naturels

Maquillage naturel, Labels Bio  
Soins du visage et du corps naturels  
Argan, rhasoul, karité, argile, alun



1 magasin en Saône et Loire (71)

2 boutiques en ligne  
[www.maison-et-sante.com](http://www.maison-et-sante.com)

[www.maison-et-sante.fr](http://www.maison-et-sante.fr)  
Livraison partout en France

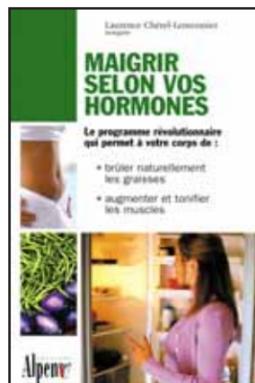


 [www.maison-et-sante.com](http://www.maison-et-sante.com)

# Maigrir ?

## À vos calculettes !

Comment savoir si vous avez réellement des kilos à perdre ? Pour aborder le problème en toute objectivité, réfugions-nous (lâchement ?) derrière les chiffres standardisés, utilisés par les médecins...



\*à lire :  
« Maigrir selon vos hormones »,  
Laurence Chérel-Lemonnier  
Éditions Alpen  
96 p., 9,50 €.

### La graisse dangereuse

La graisse abdominale est une graisse profonde. Elle envahit toute la cavité abdominale et entoure les organes (graisse viscérale). On sait aujourd'hui qu'elle est un facteur de risques cardiovasculaires et de diabète. De plus, elle rend souvent problématiques les interventions chirurgicales.

### Qui est trop gros ?

Selon l'enquête ObEpi/SOFFRES menée en 1997 auprès de 30 921 Français de plus de 15 ans, 37 % de la population française a un IMC supérieur à 25 et 3 à 3,5 millions d'adultes sont obèses. En terme d'évolution, les études montrent une tendance à la hausse, surtout chez les femmes pour qui le pourcentage d'obèses est passé de 5,4 à 10,1 % entre 1980 et 1996 (6,7 à 8,6 % pour les hommes dans la même période).

l'associer à une simple mesure du tour de taille. C'est une technique bien peu coûteuse et très simple. À vos mètres rubans !  
On parle d'obésité pour un tour de taille au-delà du mètre pour un homme et au-delà de 88 cm pour une femme. ■

Laurence Chérel-Lemonnier

Pour en savoir plus, lire :  
*Maigrir selon vos hormones*,  
Laurence Chérel-Lemonnier, Éditions Alpen.



« On parle d'obésité pour un tour de taille au-delà du mètre pour un homme et au-delà de 88 cm pour une femme »



**Compléments alimentaires**  
Encens faits main, minéraux colloïdaux, tisanes minceur Richter, Xylitol, spiruline Hawaï. Chlorella- Pyrénoidosa - Coenzyme-Q-10 - Schindele's - Minéralien - Huile de chimère -

Produits de qualité 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)

## 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'aérobic... 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

2008

16-17 février (Aix-en-Provence)  
23-24 février (Montpellier)  
1-2 mars (Lyon)  
5-6 avril (Reims)  
12-13 avril (Genève)  
19-20 avril (Paris)

info@chikungminceur.com – Tél. 1 450 229 8479 (Canada) • 06 - 81 - 47 - 50 - 23 (France)

## Se faire placer un anneau gastrique : les avis divergent



*Il est évident qu'après avoir tenté le énième régime sans résultat probant, la tentation est grande de décider de se faire placer un anneau gastrique. D'autant que recourir à la gastroplastie a le vent en poupe et semble obtenir des résultats.*



**\*à lire :**  
« 130 nouvelles recettes minceur »,  
Thérèse Ellul-Ferrari  
Éditions Josette Lyon,  
190 p., 17 €



### Manger pour vivre et non vivre pour manger : des solutions existent !

Le mot obèse vient du latin *obesus* : il est composé de *ob*, sous l'influence de, *pour*, et de *edere*, manger. Ainsi, l'obèse ne fait pas exprès de manger. Il est victime de lui-même et se situe paradoxalement dans un cheminement d'auto-destruction. Le film « La grande bouffe » a montré jusqu'à l'extrême la morbidité du processus. Le schéma inconscient objective un blocage, une fixation dans le processus psychogénétique. Une consultation d'ordre psychanalytique ou psychothérapeutique aidera le patient à dénouer ce point de fixation afin qu'il se libère d'un poids à l'origine psychologique.

**« L'anneau gastrique reste un moyen qui n'est en aucun cas un remède miracle et définitif puisque le monde médical s'accorde un délai de cinq ans avant de diagnostiquer un résultat réellement positif »**

Toutefois, des critères sont exigés avant une telle intervention. Il s'agit d'un acte médical qui n'est pas anodin. Aussi faudra-t-il, avant de l'envisager, « peser » le pour et le contre de manière à ne pas en faire une panacée.

#### Des règles de conduite strictes

Le principe de l'anneau est simple. Il suffit de resserrer, au niveau de l'estomac, le passage d'ingestion de nourriture. Les habitudes diététiques des patients s'en trouveront complètement modifiées. Il leur sera demandé de manger lentement, dans le calme, de mastiquer longuement les aliments solides et s'arrêter de manger à la première impression de satiété. En cas de non respect de ce principe (ingestion trop rapide et trop importante d'aliments), apparaîtront douleurs et vomissements. C'est ce qui explique la conclusion d'une étude

réalisée à partir de 2001, sur deux ans, auprès d'un échantillon de 60 patients porteurs d'un anneau : *L'anneau gastrique apparaît une technique efficace de lutte contre l'obésité mais sans effet sur les troubles des comportements alimentaires. Compte tenu de l'incertitude quant à la tolérance et à l'efficacité de ces anneaux à long terme, un suivi post-opératoire multidisciplinaire systématique s'impose pour espérer une pérennité des résultats cliniques...*

Un médecin-conseil du service médical de Béziers avait auparavant examiné ces 60 patients souffrant d'obésité et répondant aux critères définis par l'ANAES (Agence d'accréditation et d'évaluation en santé).

#### L'anneau ne dispense pas du régime

Si la limite physique est posée, le psychisme doit suivre, sous peine d'effets indésirables. Cela pour

effectivement aider et baliser le sujet qui accepte la frustration. Ainsi, l'anneau objective la limite. Le suivi médical post-opératoire est indispensable. Une stabilisation du poids peut être obtenue entre 12 et 16 mois. Effectivement, les résultats peuvent s'avérer spectaculaires. Certains patients perdent jusqu'à 4 kg par mois. La technique de l'anneau ajustable permet d'éviter certaines carences. Toutefois, celui-ci peut entraîner une dilatation de la poche gastrique, ce qui a pour conséquence un regain de poids ou des difficultés d'ingestion de nourriture. Une complication rare, mais toujours possible, consiste en la migration de l'anneau gastrique dans l'estomac, par usure progressive. D'où l'importance d'un suivi médical régulier afin de remédier à ces complications éventuelles.

#### La controverse

Partisans du port de l'anneau gastrique et détracteurs n'en finissent pas d'avoir raison et de se jeter la pierre. Ce qui est dommageable car il s'agit d'un choix personnel, cette décision ne concernant que celui qui la prend et en accepte les conséquences. Certes, le port de l'anneau gastrique reste un moyen qui n'est en aucun cas un remède miracle et définitif puisque le monde médical s'accorde un délai de cinq ans avant de diagnostiquer un résultat réellement positif. Une prise en charge psychologique apparaît souhaitable, d'autant qu'il s'agit d'accéder à une meilleure image de soi. ■

Lucrèce Lury

# C'est quand même pas la fin des haricots !

Poids : apprendre à dédramatiser

*Il est des expressions populaires pour le moins ambivalentes. L'intonation y joue un rôle prépondérant. Soit ! Mais finalement, que viennent faire les haricots dans une situation que nous cherchons à dédramatiser ?*

À l'origine, cette plante herbacée annuelle vient d'Amérique Centrale. En langue Aztèque, ou *nahutl*, le terme haricot se disait *ayacotl*. Appartenant à la famille des Fabacées, on retrouve deux grandes classifications : le haricot vert ou le « mange-tout » dont on consomme le fruit, c'est-à-dire la gousse. Et les haricots secs dont on apprécie les graines pour leur goût et leur qualité protéinique. Certes, il s'agit d'un aliment précieux et c'est sûrement ce qui pourrait nous faire redouter sa disparition.

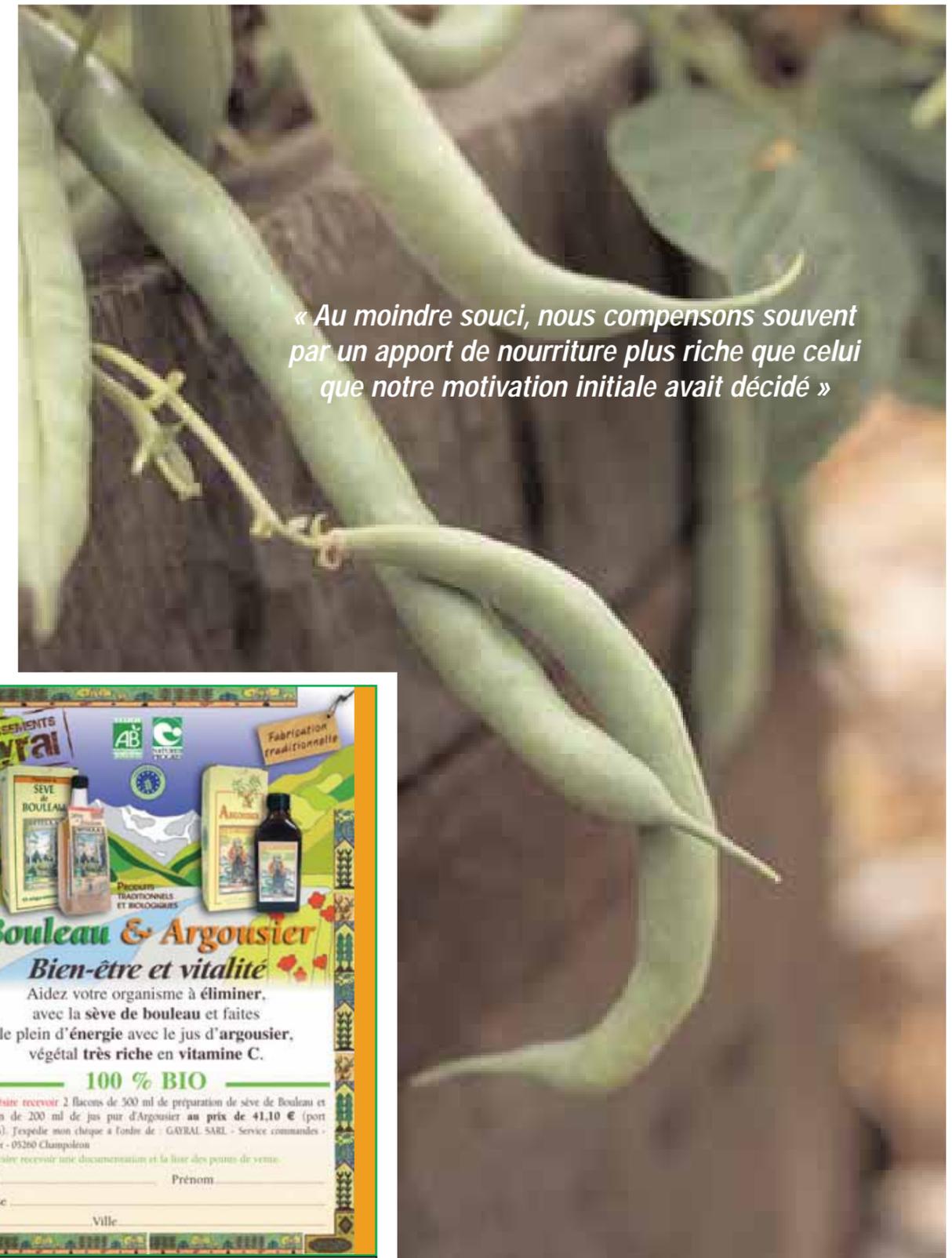
## La ligne « haricot vert »

Curieux en outre de constater qu'il existe une autre expression concernant ce légume prisé : la ligne « haricot vert » ! L'imaginaire se déclenche sitôt

prononcée cette métaphore qui nous incline à rêver à ces formes longilignes tant convoitées de nos jours. Il est certain qu'une salade de ce savoureux légume offre l'avantage d'un maigre apport calorique. D'autant qu'il supporte admirablement bien la cuisson à la vapeur. Marion Kaplan rappelle d'ailleurs à juste titre, dans son ouvrage « 120 recettes à la vapeur – sans gluten ni laitages », paru aux éditions Grancher, que *la pollution électromagnétique est intense lors d'un chauffage à l'électricité, alors qu'elle est inexistante au gaz, l'induction entraînant la pollution la plus intense. Cependant, continue Marion Kaplan, cette pollution est neutralisée lorsque l'on cuisine à la vapeur douce, celle-ci servant d'intermédiaire entre l'aliment et la source de chaleur... Plutôt une bonne nouvelle !*



\*à lire :  
« 120 recettes à la vapeur sans gluten ni laitages »,  
Marion Kaplan,  
Grancher,  
205 p, 12€.



ETABLISSEMENTS **GAYRAL**    Fabrication traditionnelle

SEVE de BOULEAU    PRODUITS TRADITIONNELS ET BIOLOGIQUES

**Bouleau & Argousier**  
**Bien-être et vitalité**  
Aidez votre organisme à éliminer, avec la sève de bouleau et faites le plein d'énergie avec le jus d'argousier, végétal très riche en vitamine C.

**100 % BIO**

Je désire recevoir 2 flacons de 500 ml de préparation de sève de bouleau et 1 flacon de 200 ml de jus pur d'argousier au prix de 41,10 € (port compris). J'espère mon chèque à l'ordre de : GAYRAL SARL - Service commandes - Le clapier - 05260 Champagnon

Je désire recevoir une documentation et la liste des points de vente.

NOM \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
CP \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

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



« Une cocotte-minute permet-elle une cuisson vapeur diététique ? »

Nicolas, chef-cuisinier, répond par l'affirmative : *Contrairement à des idées reçues, cet ustensile de cuisine s'adapte parfaitement à la cuisson des légumes. Tous les nutriments et les apports vitaminiques restent préservés. En revanche, 7 verres d'eau sont nécessaires et suffisants, en disposant ensuite les légumes dans le panier destiné à cet effet...*

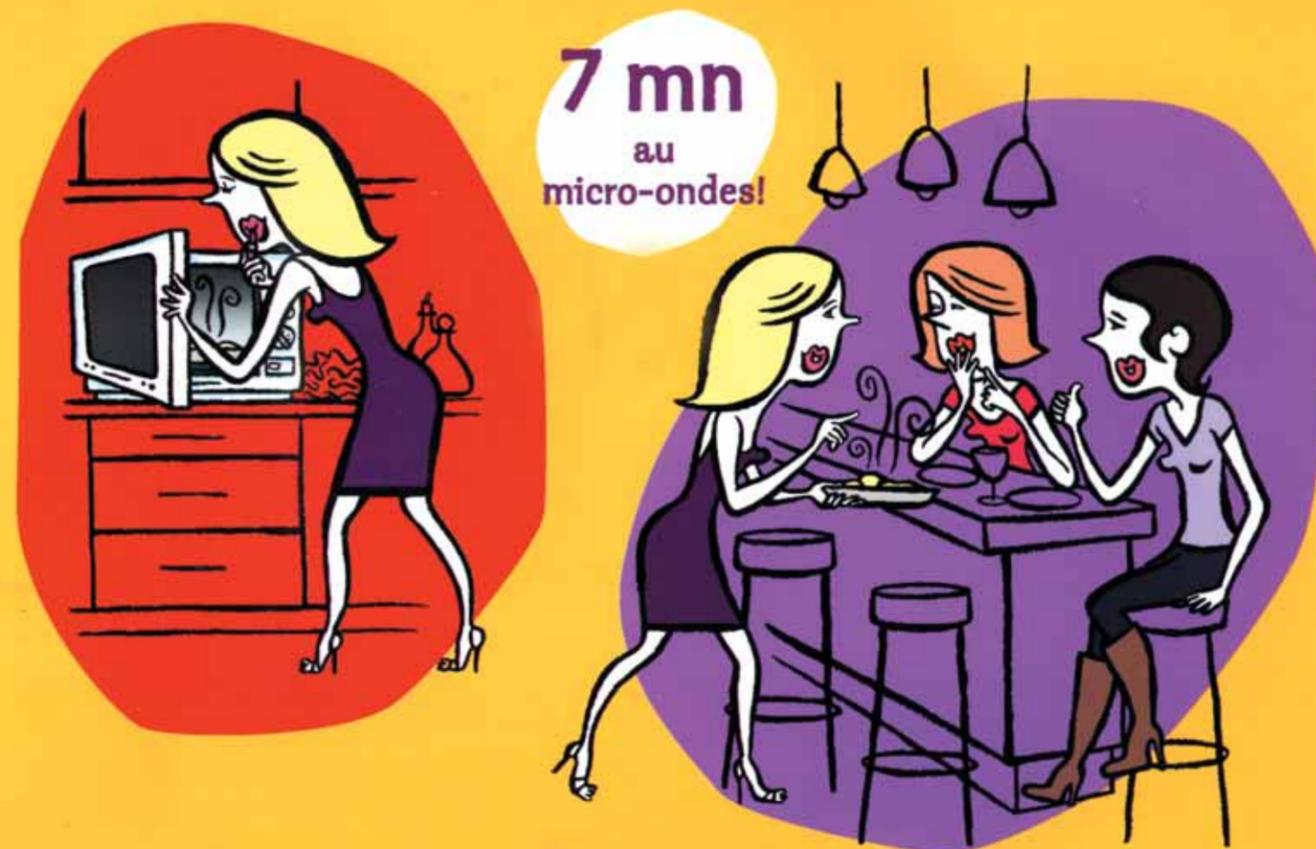
Savez-vous dédramatiser ?

Pourtant, quand tout va mal, rien ne va plus ! Il suffit de vouloir rentrer dans sa robe de cocktail taille 38 pour qu'une contrariété fiche en l'air toute bonne disposition en hygiène diététique... Ainsi, vos mauvais réflexes vous titillent et au moindre souci, vous compensez par un apport de nourriture plus riche que celui que votre motivation initiale avait décidé ? Il est cependant si simple d'apprendre à dédramatiser. N'oubliez pas que les obstacles que vous trou-

vez sur votre route – comme tout un chacun – sont là pour vous pousser à évoluer dans le sens d'une toujours plus grande humanisation. Prenez le temps d'analyser les situations douloureuses que vous avez dépassées et réfléchissez à tout ce qu'elles vous ont apporté.

Laura, 28 ans, raconte avoir compris que – malgré son très jeune âge – l'ensemble des soucis qu'elle a rencontrés l'ont structurée : *Très petite, j'ai eu une préconscience que le hasard n'existe pas. Mes parents ont divorcé lorsque j'avais 4 ans. Je détestais la nouvelle compagne de mon père que ma mère critiquait sans cesse. Aujourd'hui, je suis capable d'assumer le fait que si je suis organisée, soignée, rigoureuse, c'est grâce à elle. Ma mère pouvait se laisser aller à la saleté... Au même titre que Jean Marais avouait que sa mère étant kleptomane, elle lui avait appris à ne pas voler ! À vous maintenant d'accepter que ce n'est jamais la fin des haricots... Quelle que soit la nature de l'épisode à traverser, pour ne plus le subir, donnez-lui du sens. Tout simplement en n'évitant rien de cet enseignement naturel. Le « mange-tout » s'impose d'ailleurs sûrement ici comme une vraie leçon de sagesse à méditer...*

Envie de pommes de terre?  
Improvisiez en 7 minutes avec  
Pom'Express !



Doréoc

Des idées qui ont du goût !

**AMBIANCE & BIEN-ÊTRE**

Vous choisissez de bons aliments !  
Cuisinez les tendrement !...  
Conservez les vitamines,  
les sels minéraux, les protéines  
et les acides aminés,  
grâce aux ustensiles de cuisson.

Faitout haut

Faitout bas

Sauteuse

Passoire haute

Poêle

Thermomètre

**ABE**  
www.abe-fr.com

Ambiance et Bien-être,  
10 parc club du Millénaire,  
1025 rue Henri Becquerel,  
34000 Montpellier.  
Tél : 04.67.65.24.65  
Mobile : 06.07.19.75.37  
Fax : 04.67.65.39.85  
Mail : abe34@free.fr

LISTE DE NOS DISTRIBUTEURS SUR [www.abe-fr.com](http://www.abe-fr.com)

Renseignements : Tél : 04 67 65 24 65

[www.abe-fr.com](http://www.abe-fr.com)  
abe34@free.fr

# Les sandwiches minceur, ça existe !

Déjeuner vient de « désjeûner », c'est-à-dire interrompre le jeûne. Au milieu de la journée, en effet, le corps réclame son plein d'énergie, son « pain quotidien ».



\*à lire :  
« Sandwiches minceur et autres déjeuners de poche »,  
Thérèse Ellul-Ferrari  
Éditions Josette Lyon,  
143 pages.

Paradoxalement, s'il est facile de se convaincre de la nécessité d'une pause à midi, la plupart du temps notre activité (le travail ou, pour les lycéens et les étudiants, le temps dévolu au cours) nous impose un temps réduit, souvent occupé par autre chose (un rendez-vous, des achats à faire, le coiffeur, la gym, un travail à achever...) que ce pourquoi ce moment est censé être consacré : une prise alimentaire qui assurera notre équilibre énergétique.

## Un pari fou

Il faut donc prendre en compte le facteur temps pour prévoir un repas qui remplisse ce programme. D'autre part, se pose quotidiennement la question de ce que l'on va manger, si l'on ne peut ou ne veut aller au restaurant ou à la cantine. De toute façon, il est question à la fois de variété et de saveur, deux critères à retenir absolument si l'on veut que cette pause soit aussi le moment de plaisir et de détente dont l'esprit a besoin. Les réponses se font au fil des semaines plus difficiles à trouver ou finissent par manquer d'originalité... Proposer le sandwich comme solution paraîtra de prime abord à la fois facile et désespérant : le jambon ou le saucisson/beurre est un classique qui ne fait plus rêver personne ; en outre, la simple évocation du mot sandwich induit les notions de prise de poids et

d'alimentation déséquilibrée. *A priori*, associer le sandwich – donc le pain – à des recettes pleines d'invention, équilibrées et diététiques, relève du pari le plus fou.

## Le premier sandwich a 250 ans

On le doit à Sir John Montagu (1718-1792), quatrième comte de la ville de Sandwich, située dans le comté de Kent. Cet aristocrate oisif, qui passait sa vie dans les tripots, imagina en effet, pour ne pas s'éloigner des tables de jeu, de se faire servir sur place de fines tranches de viande froide, de volaille ou de jambon entre deux tranches de pain de mie. Oui, un sandwich bien composé et bien accompagné peut remplacer un repas dans le cadre d'une alimentation minceur. Autre avantage et non des moindres : ce repas demande un temps de préparation minimum et peut être consommé même lorsque la plage disponible pour le prendre est très restreinte ; de plus, il est pratique car facile à transporter. C'est également, ne l'oublions pas, un repas très économique.

Thérèse Ellul-Ferrari\*

## \*Pour en savoir plus, lire :

*Sandwiches minceur et autres déjeuners de poche*, éditions Josette Lyon.

« Un sandwich bien composé et bien accompagné peut remplacer un repas dans le cadre d'une alimentation minceur »

## L'action des dents sur notre corps

Dr Jacques BRASSECASSE  
A. Serge PUENTE de BLAS

MAUX DE TÊTE

ACOUPHÈNES

MAL DE DOS

INSOMNIES

VERTIGES

Avez-vous pensé à vos dents ?

À lire absolument

<http://www.posturomandibulogie.com>

## Quelques idées de sandwiches

### Petit bagnat

Ingrédient (1 personne) :

- pain aux céréales : 50 g
- quelques belles feuilles de laitue
- concombre : 50 g
- jambon maigre : 50 g
- 1 demi-tomate
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive

- Calories : 240
- Protides : 14 g
- Lipides : 8,5 g
- Glucides : 28 g

Pelez et coupez la tomate et le concombre en rondelles. Lavez et ciselez les feuilles de laitue. Coupez le pain, frottez l'intérieur de chaque tranche avec les rondelles de tomates. Répartissez les rondelles de concombre et la laitue ciselée. Répartissez l'huile d'olive. Fourrez avec la tranche de jambon maigre roulée. Refermez le sandwich.

♦ Le jambon maigre correspond au jambon découenné et dégraissé. Le taux de lipides est effectivement très faible : 3 à 4 g au lieu de 20 g pour 100 g de jambon normal.



### **Petit pain lorrain**

*Ingrédient (1 personne) :*

- pain complet : 40 g
- une tranche de jambonneau cuit : 60 g
- 2 ou 3 cornichons au vinaigre
- quelques feuilles de laitue
- 1 tranche de thym frais
- 1 cuillerée à café de mayonnaise allégée

- Calories : 205
- Protides : 16 g
- Lipides : 7 g
- Glucides : 20 g

Triez, essorez et coupez la laitue en lanières. Émincez les cornichons. Coupez le pain complet en deux tranches égales. Tartinez une des deux tranches avec la mayonnaise allégée. Effeuillez le thym frais. Disposez ensuite la tranche de jambonneau cuit, les feuilles de laitue en lanières et les cornichons émincés. Refermez le sandwich.

◆ Pour réaliser cette préparation : vous pouvez également utiliser une tranche de rôti de porc. Choisissez votre rôti dans le filet : c'est un des morceaux les plus pauvres en matières grasses (9,5 g de lipides pour 100 g au lieu de 25 g/100 g, taux moyen du porc).

### **Pain à l'orientale**

*Ingrédient (1 personne) :*

- baguette : 40 g
- quelques feuilles de laitue
- germe de soja : 20 g
- crabe émietté en conserve : 60 g
- nuoc-mâm
- quelques feuilles de menthe fraîche

- Calories : 180
- Protides : 15 g
- Lipides : 2 g
- Glucides : 26 g

Triez et lavez les feuilles de laitue. Ciselez-les. Lavez les germes de soja, égouttez-les soigneusement. Coupez le pain dans la longueur, répartissez les feuilles de menthe et de laitue ciselées, les germes de soja puis les miettes de crabes. Nappez avec le nuoc-mâm.

◆ Le nuoc-mâm est idéal pour rendre le sandwich moelleux, le parfumer, en apportant le minimum de calories. C'est, en effet, une préparation exotique totalement dépourvue de matières grasses. Elle est obtenue par macération du poisson dans une solution très concentrée en sel marin.



La vie est belle en CANDEREL®



# Les annonces «je mincis»



*Rejoignez le répertoire des spécialistes  
et*

**bénéficiez  
de votre remise  
«annonces je mincis»**

*en contactant dès maintenant Philippe  
au 04 90 23 51 45 ou 06 18 34 29 84  
et dites «annonces je mincis» !*

# L'amande

*Bonne pour le cœur,  
bonne aussi pour la ligne !*



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

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

**V**ous êtes professionnel de la diététique, de l'alimentation saine, de la beauté, de l'esthétique vous désirez rejoindre le **répertoire des spécialistes 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.

LES AVANTAGES *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.psychosources.com](http://www.psychosources.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).

# Journées d'Accords

# Avignon / Palais des Papes

## Conférences

10€

sur VHS  
et 15 € sur DVD

## 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)

 0 490 235 145

**commandes par internet - Frais de port offerts !**

[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  
 5 VHS 39 €  
 Boris Cyrulnik - Anne Ancelin Schützenberger  
 Marcel Rufo - Michel Lemay - Vincent de Gaulejac  
 5 DVD 100 €  
 Boris Cyrulnik - Anne Ancelin Schützenberger  
 Marcel Rufo - Michel Lemay - Vincent de Gaulejac



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

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

-----  
 -----  
 -----  
 + Frais de port (1 conference = 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

# Prédire.

Le spécialiste de l'avenir en ligne **GRATUIT**

- Ésotérisme  
Ce monde précieux de la relation d'aide
- Un médium  
m'a révélé mon don
- Être son  
meilleur ami
- Voyant  
une vraie profession
- Le régime astro

Votre  
horoscope  
psy



Janvier - Février 2008

## Édito

### Des signes qui ont du sens !

Tous les individus du monde entier sont fascinés par leur devenir. Autant dire par leur avenir. Il existe une vraie raison à cela, aussi bien pour les parapsychologues que pour les astrologues, les philosophes et, bien sûr, les psychanalystes : l'inconscient est visionnaire. Pour autant, nous redoutons de nous tromper devant la tentation d'interpréter ce qui nous semble être des signes. Explications. Effectivement, nous avons l'art de dramatiser et d'analyser de façon négative des manifestations qui nous parlent, qui nous semblent adressées. Alors qu'il est si simple de remédier

à ce type de dérive. Tout d'abord, un signe s'adresse véritablement à nous s'il compulse dans une même journée. Ensuite, il faut le positiver ! À chacun sa méthode, à chacun sa technique. Entre en jeu à ce moment précis l'envie de chasser l'horrible Thanatos et de savourer... Eros. Très vite cette saine attitude fait un pied-de-nez au négatif tout en dégageant les mauvais réflexes/but. Et là, enfin, les signes prennent tout leur sens...



Isabelle Mollard



**Julie** Médium  
PURE

Médium • Numérologue • Tarologue  
**CONSULTATIONS de 9h à 22h**

CB sécurisée  20€ les 10mn + 3€/mn supp.

**08.74.76.14.84**  
(coût d'un simple appel local)

RIS COMMUNICATION

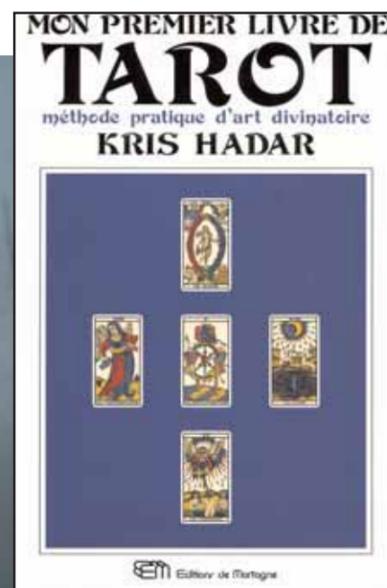
 <http://fpconsortium.info/>

# Ésotérisme

découvrir ce monde précieux  
de la relation d'aide

Parapsychologie

*Se sentant en difficulté, il n'y a aucune honte à se faire aider. Certains choisissent un psy, d'autres un accompagnement d'ordre plus initiatique. L'ésotérisme fait partie de ces voies que l'on peut emprunter pour donner un sens à son incarnation.*



\*à lire :  
« Mon premier livre de tarot »,  
Kris Hadar  
Éditions de Mortagne,  
293 pages.

Il existe dans toute tradition un chemin d'intériorité nécessitant une certaine relation de maître à élève. L'ésotérisme n'est pas réservé à certains initiés mais son accès implique la connaissance de soi, ou l'observation de soi, préalable à tout autre mode de connaissance supérieure.

## Unicité et multiplicité

Alors que la religion ou tout système laïque propose de façon exotérique des pratiques communautaires sous forme de lois et d'injonctions comportementales, l'ésotérisme permet de sortir des pièges d'un dogme unique qui détiendrait la vérité, impli-

quant un mode d'emploi valable pour tous. Ainsi l'Occident, depuis le début du XXème siècle, a vu naître hors des Églises instituées des approches spirituelles originales, telle la théosophie en Angleterre, puis l'anthroposophie de Rudolf Steiner. Ces écoles ésotériques tentent de percer le mystérieux et d'apporter de nouvelles clés de compréhension. Édouard Schuré, auteur des « Grands Initiés », publié dans le Livre de Poche, propose de façon poétique et lyrique une vision des grandes figures spirituelles de l'Humanité : à des époques et sous des formes différentes, elles ont en commun une inspiration ésotérique. Aujourd'hui, les consul-

www. VOYANTISSIME .COM  
0,34€ LA MINUTE  
08 92 39 09 10  
VOYANCE QUALITÉ  
03 81 51 61 61  
À PARTIR DE 1€ LA MINUTE  
Votre Voyance par S.M.S, envoyez :  
**DESTIN au 73 202**  
SMS+ 0,50€ PAR ENVOI + PRIX DU SMS  
Copyright © H.EDITIONS • 21 RUE BERGERE 75009 PARIS • RC 447 934 480  
http://www.voyantissime.com

« Consulter un spécialiste de l'ésotérisme, c'est se donner  
les moyens d'ouvrir de nouveaux horizons »

tations d'aide par la médiation des Tarots de Marseille, par exemple, utilise les symboles comme porte d'entrée d'un monde intérieur, riche d'archétypes communs à tous mais faisant écho en chacun.

#### L'ésotérisme au service de la relation d'aide

Parmi les disciplines relevant de l'ésotérisme, on trouve l'astrologie, la voyance, la parapsychologie, la numérologie. Ces pratiques sont de plus en plus sollicitées dans le sens d'une meilleure connaissance de soi. Elles peuvent être le support d'une évolution positive. Danièle Girard dans son livre « Les nombres et leurs messages », paru aux Éditions Jeanne Laffitte, écrit que *tout dans le cosmos est vibration. Les nombres vibrent. Les lettres vibrent. Ils composent une mélodie dont les nombres sont la musique et les lettres les paroles...* Il s'agit donc, explique-t-elle, de *rendre plus cristallines les lettres, plus harmonieux les nombres, plus vives les couleurs et plus élevé notre esprit...* Jolie proposition de mieux-être à partir de notre date de naissance ou de notre prénom à l'intérieur desquels se cachent des potentialités jusque-là ignorées. Consulter un spécialiste de l'ésotérisme, c'est donc se donner les moyens d'ouvrir de nouveaux horizons.

#### Un prêtre ésotérique

Catholique de tradition, Michel vit un moment difficile de son existence. Il ne trouve pas de soulagement dans sa paroisse. Le doute s'installe de plus en plus. Attiré par un article sur le zen rédigé par un prêtre catholique, Michel décide de lui écrire. Un rendez-vous est pris. À sa grande surprise, le prêtre

#### Le sens sera toujours là !

*Il n'y a rien de caché qui ne doive être découvert, ni de secret qui ne doive être connu...* est le verset de la Bible (Luc XII, 2). Encore faut-il avoir la maturité de recevoir l'information. À quoi servirait à un enfant de connaître les arcanes de l'amour conjugal ? Il y a un temps pour tout. C'est pour la même raison qu'un psychanalyste ne livrera pas une interprétation, aussi juste soit-elle, tant que la maturité psychique de l'analysant ne sera pas suffisante. De la même manière, sur un plan ontologique, pour ne pas abîmer son disciple, le maître spirituel ne donnera pas le même conseil à des individus différents, même si la problématique semble identique. Le sens s'impose toujours le moment juste...

ne cherche pas du tout à *évangéliser* Michel mais lui propose, après l'avoir écouté, de faire un tirage de cartes d'un tarot initiatique. *Le hasard n'existe pas*, lui dit-il. La carte tirée est la carte portant le chiffre 6 représentant l'« Amoureux ». Le personnage est à un carrefour. Il doit effectuer un choix au nom de l'amour. L'interprétation est premier degré pour Michel. Il sait qu'avec cette rencontre, il est sur la bonne voie. *Je suis un peu psychologue*, avait précisé le Père Bernard au téléphone. Après quelques entretiens, Michel, enseignant, comprend qu'un travail sur lui d'ordre psychologique est nécessaire puisqu'on ne peut aimer sans commencer par s'aimer soi-même. C'est ainsi que l'ésotérisme (l'intérieur) précède l'exotérisme (l'extérieur)... ■

Boris Micovitch



**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/>

# Un médium m'a révélé mon don...

Edgard Cayce, ce « prophète dormant », considéré comme une référence en matière de médiumnité, portait un regard sur son don d'une étonnante sagesse. Ainsi, il pensait que ses déclarations en état de transe étaient vraies seulement dans la mesure où elles mènent à une vie meilleure pour la personne à qui elles sont destinées : « Si elles aident, disait-il, à faire de meilleurs maris, de meilleurs businessmen, de meilleurs voisins, de meilleurs artistes, de meilleurs Hommes..., alors adhérez-y, sinon rejetez-les »...

Accéder à des informations qui font sens avec la problématique du sujet qui consulte, telle est la raison d'être d'une séance de médiumnité. D'ailleurs, du latin *medius*, signifiant *qui est au milieu*, un médium est une personne capable de percevoir, parfois dans un état de conscience modifiée ou transe (mais ce n'est pas non plus une nécessité), des éléments de connaissance réels. Entre conscient et inconscient, entre monde visible et invisible, le médium peut être défini comme étant en quelque sorte un passeur. Sa fonction consistant à permettre la connexion du sujet avec ce qu'il ignore encore. Le médium est, par essence, quelqu'un de neutre et de bienveillant, à l'identique de la psychanalyse. Il ne s'agit pas pour lui, en effet, de déstabiliser la personne qui le consulte.

## Qu'est-ce qu'un don ?

Souvent assimilé au terme *talent*, le don n'est pas du domaine de l'acquis. Il est cette potentialité, parfois révélée, parfois occultée, que chacun possède à la naissance. Passer à côté de son don peut engendrer certaines résistances. Ainsi, alors qu'il aurait voulu être *designer*, François est fortement influencé par sa famille pour faire des études de droit, en vue de perpétuer la tradition familiale et d'être à son tour notaire. Malgré sa fidélité et sa loyauté filiales, son inconscient ne s'en laisse pourtant pas conter. Aussitôt son diplôme obtenu, l'héritier, comme par hasard, a à faire à Alan,

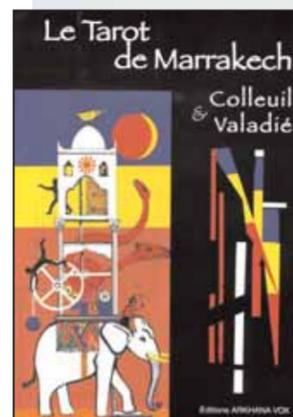
médium de son état, qui vient se renseigner sur un problème de succession. Touché par quelque chose d'inexprimable, François décide à son tour de consulter Alan. Le médium lui révèle alors ce qu'il sait déjà : son métier de notaire n'a rien à voir avec ce pourquoi il est fait... Effectivement, il peint à ses heures. Quelques années plus tard, il tient une des plus grandes galeries new-yorkaises...

## L'inspiration, une qualité médiumnique

Carl Gustav Jung avec ses travaux sur l'intuition, et avant lui Sigmund Freud, s'est intéressé avec le plus grand sérieux au monde ésotérique. On raconte aussi que Victor Hugo, personnage d'une grande rationalité, se contenta de transcrire par écrit les poèmes que son fils Charles lui dictait alors qu'il était en état de transe. Vérité ou légende ? Il est, quoi qu'il en soit, difficile d'expliquer de façon rationnelle l'immensité de l'œuvre du grand Homme. Nombre de poètes, d'artistes, de sportifs, se disent être simplement des *canaux*. L'inspiration venant d'un *Ailleurs*... Nous-même ne nous sentons-nous pas portés par moment par une énergie indéfinissable lorsque, par exemple, nous prenons la décision qui nous paraît étonnamment juste et irrévocable ? Il est vrai que lorsque nous nous sentons *inspirés*, c'est bien de notre potentiel médiumnique dont il est question... ■

Guy Lavergne

Mystère



\*à lire :  
« Le tarot de Marrakech »,  
Colleuil & Valadié  
Éditions Arkhana vox.



## Médium et inconscient

Médium : un mot qui commence par *m* et qui finit par *m* ! En linguistique, cette lettre s'entend *aime*. Coïncidence ? Hasard ? On peut toujours douter... Et si partant de là, un médium était simplement celui avec qui tout commence et tout finit par de l'amour... Ce qui, inconsciemment, serait alors ce qui pousse volontiers à consulter ces professionnels de l'abstraction.

VOYANCE EN DIRECT  
**Félie Voyance**  
0 892 23 01 11  
01 78 41 99 41  
CB 45€ les 15 mn  
444 717 581 - 0892 : 0,34€/mn

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

**ISIS**  
VOYANCE EN DIRECT  
0 892 69 21 33  
Les Prédications de nos Voyantes sont Saisissantes  
01 78 41 99 41  
CB 45€ les 15mn  
AMI0011 - 0892 : 0,34€/mn - 444 717 581 **24h/24**

# Être son meilleur ami

Introspection

Sigmund Freud, selon J. B. Pontalis\*, aimait à évoquer les « conquistadores ». Quoi de plus logique de la part de quelqu'un qui consacra sa vie à explorer, avec une ténacité hors du commun et ce, malgré les nombreux obstacles qu'il rencontra sur son chemin, la contrée la plus intime de notre être : l'inconscient ? À sa suite, Carl Gustav Jung définit le Soi comme l'ensemble complexe de la personnalité, englobant le conscient et l'inconscient...

**C**es deux conquérants nous ont ouvert un chemin de la connaissance de nous-même. Des rails sont posés, mais l'expédition dépend de nous seul. *Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les Dieux* reste donc d'actualité et nous promet la plus essentielle des rencontres, la rencontre avec soi.

## Semblable mais différent

*Nous avons tous un front, deux yeux, un nez, un menton, dites-moi votre nom pour continuer la chanson...* Il s'agit d'une comptine qui est proposée à des enfants de crèche. Il est très intéressant de remarquer que bien que semblable, chacun est unique. Pourtant, impossible de vivre notre humanité sans la notion de relation. Victor de l'Aveyron, l'enfant sauvage recueilli par Jean Marc Itard, témoigna par sa pathologie (il n'apprit jamais à par-

ler, n'ayant *a priori* pas pu s'identifier à des humains dans sa petite enfance), que le langage est ce qui tisse cette relation et nous distingue de l'animal. C'est pourquoi la psychanalyse est essentiellement une *talking cure*, une cure par la parole. Il est donc important de comprendre que toute recherche d'identité passe par cet aller-retour entre soi et l'autre. Pierre-Louis Besombes\*, dans son roman initiatique « Spiris », raconte la quête de son héros à travers la transmission orale de son instructeur Karan. Il fait dire à celui-ci : *Je te redis que le plus grand voyage est celui que tu feras au fond de toi-même. Tu y apercevras peut-être, un matin, le plus beau lever de soleil de la création scintiller de mille éclats sur une mer infinie, puis des arc-en-ciel défier les tonnerres, des couchers de lune irradier les nuages et embraser ton âme. Tout cela dort au fond de toi. Il n'y a que toi qui puisses y accéder...*



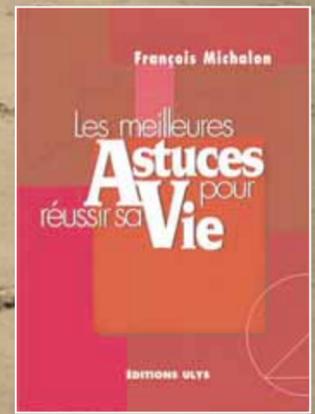
**BORYA**  
*Guide druidique*



Travail avec les Oghams  
Un guide fidèle pour ne plus subir  
mais pour agir et prendre les bonnes  
décisions en amour, au travail et pour  
tous vos projets d'avenir...

[www.choisir-mon-avenir.com](http://www.choisir-mon-avenir.com)

Consultez-le  
au 04 70 66 70 31  
de 10 h à 22 h (au-delà sur rdv) 7j/7  
CB, mandats, chèques



\*à lire :  
« Les meilleures astuces pour réussir »,  
François Michalon  
Éditions Ulys,  
137 p., 15 €

« Il est important de comprendre que toute recherche d'identité passe par cet aller-retour entre soi et l'autre »

## Êtes-vous votre meilleur ami ?

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| - Chantonner un peu tous les jours  | <input type="checkbox"/> oui – <input type="checkbox"/> non |
| - La télé-réalité                   | <input type="checkbox"/> oui – <input type="checkbox"/> non |
| - Lire <i>Le Monde</i>              | <input type="checkbox"/> oui – <input type="checkbox"/> non |
| - Bannir le sucre de l'alimentation | <input type="checkbox"/> oui – <input type="checkbox"/> non |
| - Tout dire                         | <input type="checkbox"/> oui – <input type="checkbox"/> non |
| - La Callas, la « pauvre »          | <input type="checkbox"/> oui – <input type="checkbox"/> non |
| - Faire le ménage, ça défoule       | <input type="checkbox"/> oui – <input type="checkbox"/> non |
| - Un stage à chaque vacances        | <input type="checkbox"/> oui – <input type="checkbox"/> non |
| - Rire sous la pluie                | <input type="checkbox"/> oui – <input type="checkbox"/> non |
| - L'amour quoi qu'il arrive         | <input type="checkbox"/> oui – <input type="checkbox"/> non |
| - Réussir nécessite de l'argent     | <input type="checkbox"/> oui – <input type="checkbox"/> non |
| - Jouer au golf, c'est snob         | <input type="checkbox"/> oui – <input type="checkbox"/> non |



### + de oui

Ne laissez plus votre entourage décider de tout pour vous. C'est votre façon névrotique de vous faire apprécier. Aimez-vous, il est grand temps ! Il est pourtant plus facile de passer par soi pour développer un nécessaire narcissisme, que par les autres qui peuvent en profiter à mauvais escient. Rien de sorcier pour enfin être votre meilleur ami : arrêtez de culpabiliser pour un oui ou pour un non. À la longue, c'est suspect... Vous n'êtes en aucun cas à l'origine de tout événement. Regardez du côté de vos réalisations propres et, enfin, vous vous aimerez à votre juste valeur.

### Autant de oui que de non

Vous dites facilement qu'autrefois vous vous détestiez... Les choses ont bien changé aujourd'hui mais... il y a un *mais* ! Si vous ne vous faites plus horreur, comme ça a pu être le cas, vous vous dénigrez encore suffisamment pour brider votre évolution. Douter s'avère humain mais il ne s'agit pas d'en faire une règle de conduite absolue. Fiez-vous davantage à votre intuition : vous serez époustouflé(e) de l'allure à laquelle vous aurez encore plus envie de vous fréquenter !

### + de non

Vous êtes remarquablement bien avec... vous-même ! D'accord, ça vous joue des tours, pas très méchants tout de même. Étant donné que vous n'avez pas vraiment besoin de vous *scotcher* aux autres, on vous trouve plutôt solitaire. À tort bien entendu. Vous ne gaspillez pas votre énergie tous azimuts. Lorsque vous décidez d'être en compagnie, celle-ci a du sens pour vous. Autrement dit, voir des relations pour *booster* vos ambitions ne fait pas partie de vos idées. Il y a longtemps que vous savez que la réussite passe uniquement par soi. Vous faites bon ménage avec vous-même. Mais à ce partenariat subtil, votre entourage peut s'identifier. Ce qui vous encourage encore et toujours à vous aimer davantage. Vous êtes un bel exemple de confiance en vous.

Ou encore : *Plonge bien profondément en toi, tel l'explorateur de gouffres. Tu dois voguer là où personne d'autre ne peut se rendre. Tu dois découvrir s'il existe une autre vie au fond de toi. Tu es le seul navigateur à pouvoir poser tes pieds sur ton propre sol...* Quelle magnifique invitation à faire un travail sur soi !

### Aller vers plus de paix

Pour partir à la conquête de soi, point de jugements

stériles. Swami Devanath Sarasvati\* explique : *Il nous faut comprendre, dès le début, qu'il n'y a pas à vouloir changer quoi que ce soit... sous peine de briser nos chances d'apprentissage. En effet, tout projet d'amélioration de soi ne peut qu'engendrer une image idyllique et plate de soi qui n'a rien à voir avec soi. Là est toute la difficulté...* Ne pas être dupe de soi, sans pour cela en être invalidé, est donc la première attitude sur le chemin qui mène à la connaissance du « réel » qui sommeille en nous...



Le réel, selon le psychanalyste Jacques Lacan, est de l'ordre de l'impossible, et d'ajouter que *la mort est ce que nous avons de plus réel*. De là à penser que la mort est impossible, il n'y a qu'un pas... Gérard Pommier\*, un des disciples du maître, écrit : *Avec le réel commence l'aventure humaine, de la sensation au fantasme, de la chose à la pensée. Mais la pensée peut-elle comprendre le cristal dont elle provient et qu'elle dissout ?* Nous n'avons effectivement que les mots (ou maux) pour le dire mais il existerait bien une réalité, indépendante de nos rationalisations. Cette réalité ne peut pas se transmettre. Tout au plus pouvons-nous trouver à l'extérieur des poteaux indicateurs mais ceux-ci nous ramèneront toujours à un recentrage sur soi. Alain, 50 ans témoigne de sa quête existentielle : *J'ai toujours été fasciné par la mort et donc par le sens de la vie. Je ne me suis jamais vraiment senti à ma place. J'ai cherché un peu partout une réponse à mon angoisse. Métro-boulot-dodo me paraissait la pire des solutions. L'amour de couple ? J'y ai cru jusqu'à ce que ma femme me quitte pour un autre... La religion ? J'ai d'abord suivi les enseignements de l'Église catholique. Puis j'ai essayé de comprendre le protestantisme jusqu'à recevoir des « Témoins de Jéhovah », chez moi. Dans le même temps, les enseignements orientaux, notamment indiens, ont retenu mon attention. J'ai pratiqué le yoga... Puis je suis « rentré » en analyse... Le terme « rentré » signifie bien pour moi que ce*

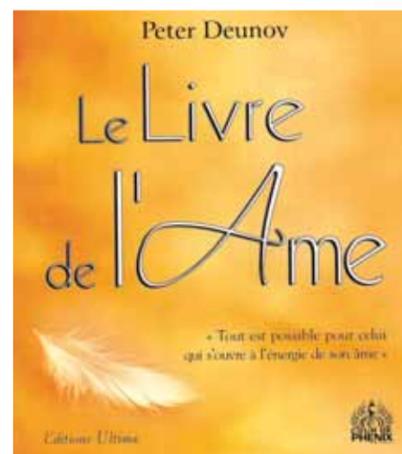
*que je cherchais à l'extérieur, par une organisation toute faite à laquelle il aurait fallu adhérer pour être tranquille, se trouve en fait en moi. Et ce fut une véritable découverte. Plus question de m'éparpiller à droite et à gauche ! La remise en question est toujours aussi permanente mais elle est beaucoup moins angoissante et, de fait, beaucoup plus passionnante. Je sais maintenant que je ne sais rien, comme disait Jean Gabin, mais au moins « ça, je le sais ! ». Et il n'est pas un seul jour où un petit signe ne vienne éclairer ma route me montrant, si j'en avais encore besoin, que la vie a un sens. J'ai enfin compris que mon quotidien est mon plus magnifique lieu d'apprentissage. Et comme une cerise sur le gâteau, je ne m'ennuie plus du tout en ma propre compagnie... ■*

Charles Arnaud

# Voyant ?

## Une vraie profession !

*Les quelques 10 millions de personnes qui ont eu, ont, ou auront senti le désir de consulter un voyant, à un tournant de leur vie, sentent bien que ces professionnels, bien qu'ils ne soient pas clairement reconnus, ont tous leur raison d'exister...*



**\*à lire :**  
« Le livre de l'Âme »,  
Peter Deunov  
Cœur de Phenix,  
264 p., 21 €

**A**utrefois et encore aujourd'hui, beaucoup de *Grands* de ce monde - et même si certains s'en défendent - n'hésitent pas à prendre conseil auprès d'un astrologue, d'un tarologue ou d'un médium. Saviez-vous que Napoléon Bonaparte, à l'époque où il était lieutenant d'artillerie, se fit prédire un glorieux destin ? Plus près de nous, Elisabeth Teissier témoigne de ses entretiens professionnels avec un Président de la République. Ces célébrités ne sont pourtant pas des consultants faciles à manipuler ! Coup de projecteur sur une vraie profession.

### Juste une mise au point

> Le métier de voyant est considéré comme étant une profession libérale non réglementée, au même titre que celui de consultant, formateur, attaché de presse, interprète, écrivain public, traducteur et

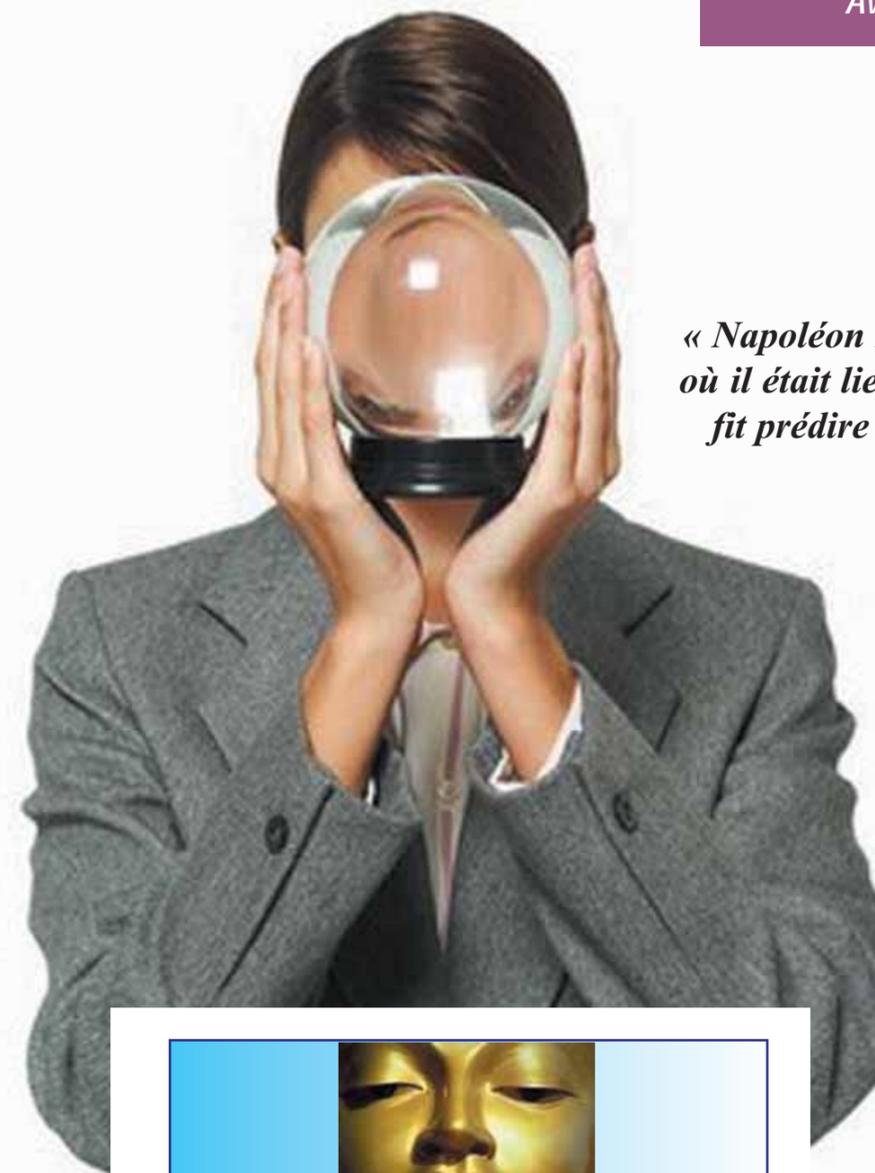
bien d'autres encore. Avec toutes les déclarations juridiques nécessaires ainsi que les charges que cela incombe.

> Comme dans toutes les professions, il y a beaucoup de praticiens compétents et sérieux qu'on a tôt fait d'amalgamer à une minorité qui dysfonctionne. Les médias ont ici un devoir de réelle objectivité.

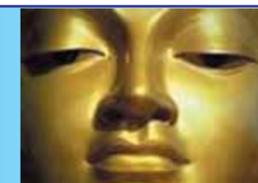
> L'INAD (Institut National des Arts Divinatoires) est un des organismes qui peut délivrer certains conseils en cas de craintes. Ce qui ne veut pas dire qu'un voyant non cautionné par l'INAD soit un charlatan. Le meilleur garde-fou reste encore le bon sens de chaque consultant.

> Un voyant n'a pas pour vocation de délivrer les bons numéros du loto...

> Un voyant n'est en aucun cas un sorcier au mauvais sens du terme. Sa déontologie va toujours dans le sens d'une harmonie.



*« Napoléon Bonaparte, à l'époque où il était lieutenant d'artillerie, se fit prédire un glorieux destin »*



**Voyance, coaching et énergie**

**Le Lotus vous accueille**

**24H/24H et 7 jours/7**

**au 08 92 23 97 82**

**Voyance différente, individuelle  
et confidentielle.**

**Amour, travail, argent.**

**Thème astrologique.**

**Voyance sur parchemin.**

**Tél : 04 74 42 79 10**

**[www.lelotus.fr](http://www.lelotus.fr)**



### Avec ou sans support...

Chaque voyant possède sa méthode. Très peu parmi eux ont recours à la fameuse boule de cristal. Un voyant travaille avec ou sans médiation. Certains n'ont besoin que de la date de naissance, d'autres utilisent des *flashes*, sorte de visions instantanées qu'ils interprètent. Le voyant, sans être obligatoirement cartomancien, peut proposer un tirage de cartes qui lui sert d'induction. Avec ou sans support, la qualité de la consultation est, quoi qu'il en soit, en lien avec regain d'énergie, harmonie et humanisation, bénéfiques que la séance apporte au consultant.

> Un voyant ne prend pas en charge le futur, celui-ci appartenant au consultant.  
> Le métier de voyant s'inscrit dans la relation d'aide.

#### Des « pro » sur le net

Internet est aujourd'hui un outil de communication idéal et sûr pour consulter. De chez vous, point de risque de tomber sous la coupe d'un éventuel profiteur. Vous pouvez évaluer la qualité du professionnel en direct et à tout moment choisir de retirer votre confiance, si la prestation vous semble ne pas être adaptée à votre demande ou, au contraire, aller plus loin. Il existe de nombreux sites de qualité clairement identifiés. L'avantage du web consiste en son interactivité et à sa rapidité d'accès. De nombreux professionnels de la voyance ont choisi, tout comme certains psys, cette forme intéressante de consultation en ligne.

#### La voyance intéresse la science

Si notre vieux pays cartésien est un peu à la traîne, sachez qu'il existe de par le monde de nombreux scientifiques qui s'intéressent à la voyance, ainsi qu'aux phénomènes psychiques tels que la télépathie ou la vision à distance. Depuis que l'Homme s'est redressé, son psychisme n'a cessé d'évoluer. Il est souvent dit par les gens de science que nous n'utilisons qu'une infime partie de notre cerveau.

Comment donc ne pas imaginer que certaines personnes développent des perceptions dites extrasensorielles. Ce n'est pas parce que tout le monde ne sait pas comment calculer la quadrature du cercle que ceux qui y parviennent sont des extra-terrestres. Alors, pourquoi ne pas profiter des compétences des professionnels de l'ésotérisme que sont les voyants, eux qui ont la capacité de discerner tout le positif qui se cache en nous et que nous ne voyons pas encore ? ■

Yveline Sancet

**Adélina**  
Et son équipe  
**24h/24**  
**08.92.39.58.58** 0,34€/mn  
RC 444469951 création SVCOM

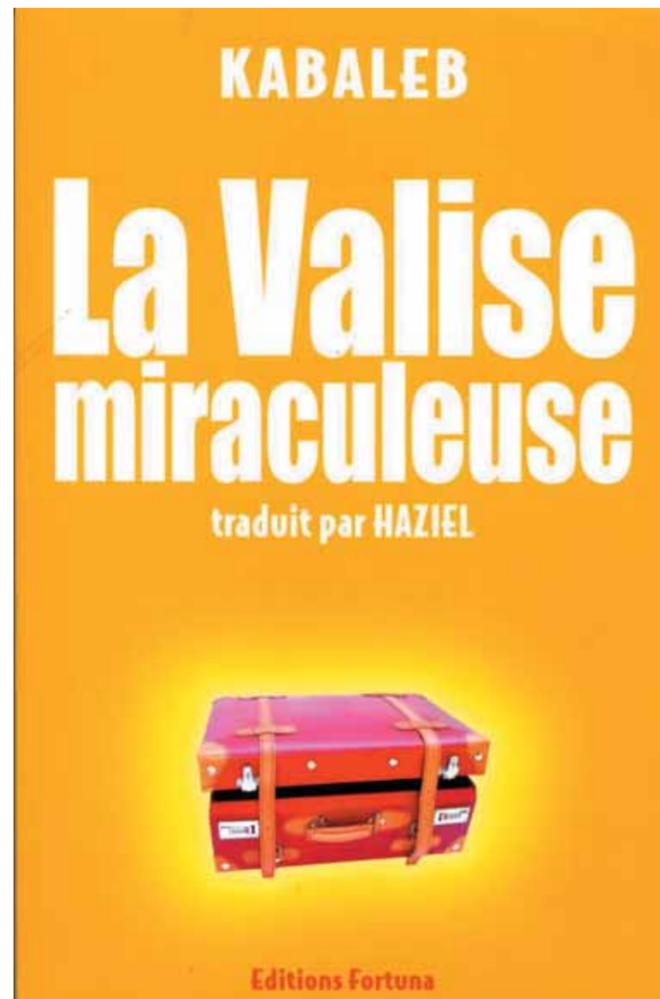
<http://www.adelina-voyance.fr>

Carine Bensimon, philosophe, a aimé

## « La valise miraculeuse » de Kabaleb

**L**a valise miraculeuse est l'histoire d'un homme qui se sent étranger sur Terre. Tout ce qui prouve ses origines nobles – d'après lui – est enfermé dans une valise égarée par *hasard*. L'homme lutte pour la récupérer et, du même coup, récupérer certains avantages, certains droits et privilèges. Au fil des anecdotes – apparemment comiques et étonnantes –, on s'aperçoit que rien n'est certainement dû au hasard et que ladite valise a été bloquée sciemment (peut-être par le destin). Pour quelle raison ? Est-ce pour contraindre l'homme à suivre un chemin déjà tracé ? Non pas ! L'auteur présente, en réalité, le seul moyen qui existe pour résoudre le mystère des relations entre nous-même et l'Inconnu. Merveilleux conte philosophique, ce livre est dans la lignée de « L'Alchimiste » ou de « Jonathan le goéland ». ■

*Kabaleb (Henri salas) est journaliste, astrologue et kabbaliste. Il a été l'ami d'Oumram Mikael Aivanoff et le collaborateur de Louis Pauwels.*



Éditions Fortuna

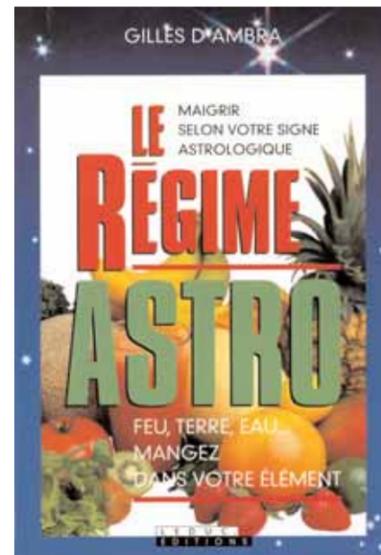


Pour commander ce livre en ligne,  
cliquez sur le lien ci-dessous  
*Frais de port offerts !*



# Qu'est-ce que le régime astro ?

*Le régime astro est le fruit des travaux et de la collaboration de nutritionnistes, psychologues et spécialistes de l'astrologie. Une approche globale, fondée sur l'astronutrition, qui établit des correspondances entre les signes du zodiaque, considérés comme des facteurs biologiques, les comportements psychologiques et alimentaires (volontaires et non volontaires) et la diététique.*



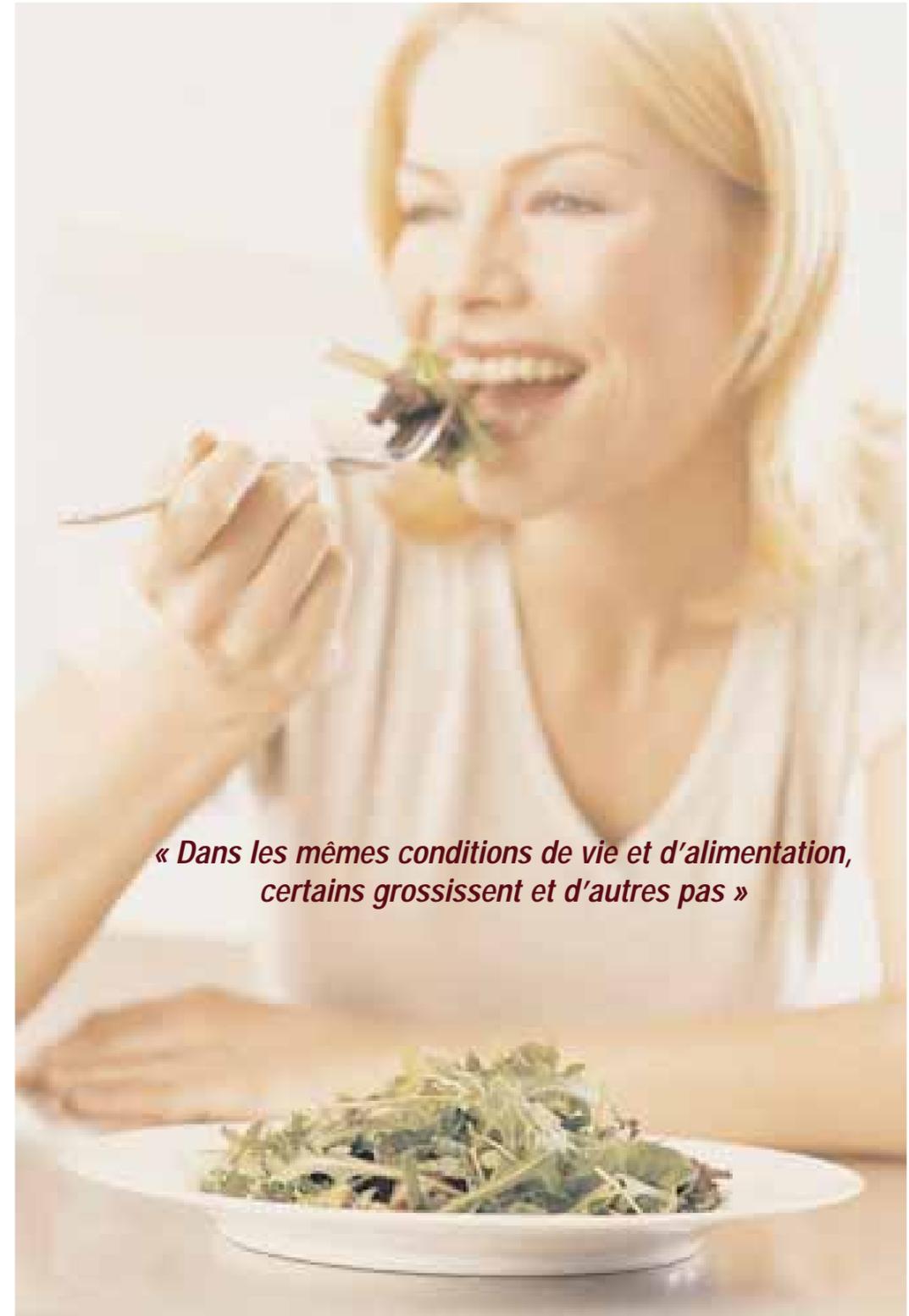
**\*à lire :**  
« Le régime astro »,  
Gilles d'Ambra  
Leduc. S Éditions, 191 p., 9,90 €.

L'astronutrition est une discipline récente en Europe et en Amérique. En revanche, elle est pratiquée depuis des millénaires en Asie, notamment en Chine, où toute la médecine traditionnelle et la diététique reposent sur le rapport entre saisons (printemps, été, long été, automne, hiver) et les éléments (bois, feu, terre, métal, eau). Chaque saison et son élément étant liés à une physiologie et des problèmes spécifiques, et donnant lieu à des règles diététiques particulières. On retrouve l'équivalent dans l'astrologie occidentale,

sauf qu'il n'y a que quatre saisons (printemps, été, automne, hiver) et quatre éléments (Air, Feu, Terre, Eau).

#### **Des inégalités biologiques**

Comme l'a démontré une étude britannique, les influences génétiques sont responsables de 70 % des différences dans l'indice de masse corporelle et donc de nos prises de poids. Chacun possède son propre moteur biologique, des caractéristiques héréditaires et une « signature psychologique »



**« Dans les mêmes conditions de vie et d'alimentation, certains grossissent et d'autres pas »**



unique. Ce qui explique que dans les mêmes conditions de vie et d'alimentation, certains grossissent et d'autres pas. Le régime astro est une méthode qui aborde différemment le problème de notre alimentation et du poids, à la fois d'une manière spécifique et plus globale. Il prend en compte nos inégalités biologiques et nos différences individuelles.

Le régime astro est plus un mode d'alimentation adapté à votre personnalité qu'un régime contraignant ou un programme nutritionnel : il s'agit d'adapter votre alimentation, celle qui vous convient, en fonction de vos données biologiques et de votre caractère. C'est un ensemble de règles alimentaires (et d'hygiène de vie) qui vous permet de trouver votre vrai poids, celui où vous vous sentez bien physiquement et moralement.

#### Les principes de base du régime astro :

> Adapter son alimentation aux paramètres biologiques de son signe astrologique. Sucré ou salé, chaque signe correspond en effet à un type morphologique avec des problèmes de poids et des solutions anti-kilos spécifiques.

> Manger selon son élément. Air, Feu, Terre ou Eau, l'élément de votre signe astrologique correspond également à un tempérament et un profil hormonal particulier. Si vous êtes Bélier ou Cancer, par exemple, vous perdrez plus vite des kilos en personnalisant votre alimentation et votre mode de vie.

> Respecter sa nature profonde (corps et âme), par

## Quand grossit-on ?

Quand on est enfant, on grossit généralement vers 8-10 ans. Des kilos que les parents doivent vite faire disparaître. Sinon ils se répercutent pendant la préadolescence, au moment où on se pose plein de questions sur son identité, et s'installent durablement. Ensuite, certaines étapes importantes prédisposent à la prise de poids.

- L'adolescence : chez les filles, par exemple, la prise de poids exprime souvent un refus de la féminité. L'idée, c'est : « Je suis grosse = je ne plais pas = je me protège (d'un père ou d'un frère séducteur) = je n'entre pas en concurrence (avec une mère ou une sœur rivale) ».

- Après le Bac : tous les débuts et les fins de cycle de scolarité, celui-là plus encore = stress = kilos possibles.

- L'entrée dans la vie active : on prend fréquemment du poids pour élever une barrière sociale vis-à-vis d'un environnement qu'on sent hostile.

- L'installation en couple : être ensemble = réduction progressive du désir, de la séduction = recours à la nourriture (l'alimentation devient le centre d'intérêt).

- La grossesse : chamboulement hormonaux + image du corps perturbée + *baby blues* (souvent) = kilos parfois difficiles à perdre.

- La ménopause.

Et aussi, quand :

- on angoisse (séparation, divorce, décès d'un proche, maladie ou accident personnel grave...) : manger = se rassurer.

- on stresse (changement d'école, de domicile, de job, licenciement, problème sexuels, réussite personnelle exceptionnelle...) : manger = se protéger.

- on est frustré (chagrin d'amour, abstinence sexuelle, manque de vie sociale...) : manger = besoin d'être rempli par l'autre.

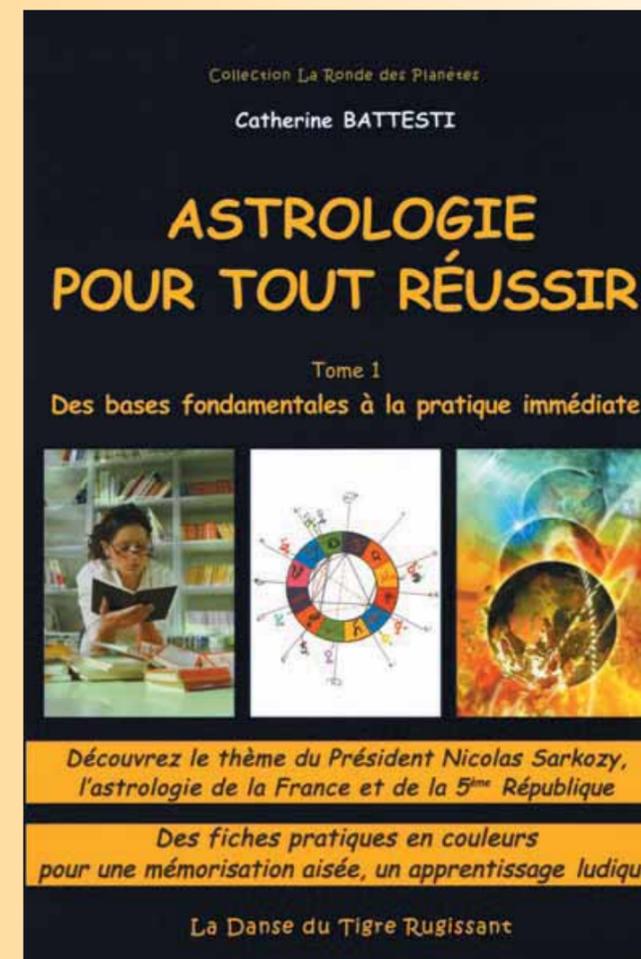
- on s'ennuie : manger = combler la peur du vide, de la mort.

exemple en ne se privant pas de manger ce qu'on aime et en prenant soin de soi.■

Gilles d'Ambra\*

\*Pour en savoir plus, lire :

*Le régime astro*, Leduc. S Éditions.



Pour commander ce livre en ligne,  
cliquez sur le lien ci-dessous  
**Frais de port offerts !**



[http://www.signesetsens.com/catalog/product\\_info.php?products\\_id=1336](http://www.signesetsens.com/catalog/product_info.php?products_id=1336)

# Signe par signe

## Votre horoscope psy

par Sabine Meyer - Janvier-Février 2008



**Bélier**  
Du 21 mars au 20 avril

Votre début d'année s'ouvre sous le sceau de la relation d'aide permettant des rencontres prometteuses couronnées de succès. L'amour pointe son nez chez les célibataires.



**Taureau**  
Du 21 avril au 20 mai

De sages résolutions que vous tiendrez... enfin ! Mais il fallait attendre que vous identifiez vos solides potentialités. C'est fait. Le domaine affectif en bénéficiera.



**Gémeaux**  
Du 21 mai au 21 juin

L'année 2007 a été plutôt soumise à des trahisons tous azimuts. *Chat échaudé...* Vous mettez maintenant un peu plus de méfiance dans votre quotidien. Ça vous réussit.



**Cancer**  
Du 22 juin au 22 juillet

Tout va bien. Belle progression. Vos amours se portent bien mais gardez la tête sur les épaules. Ceci dit, l'année qui commence vous fera rompre des liens inutiles. Le premier trimestre vous donne déjà raison !



**Lion**  
Du 23 juillet au 22 août

Vous avez saisi que rentrer dans le conflit vous fait perdre des plumes. Vous avez envie de *zen*. Bravo car votre tempérament de feu ne vous a pas facilité les choses jusqu'ici : vous allez enfin respirer. De quoi être prêt(e) à vivre au mieux vos liens affectifs.



**Vierge**  
Du 23 août au 22 septembre

Rien ne vous arrête. Vous débordez d'énergie mais connaissez bien vos limites. En revanche, vous ne laissez pas votre entourage s'immiscer dans votre jardin secret ou votre univers professionnel. De fait, 2008 débute sur les chapeaux de roue avec de magnifiques récompenses en perspective.



**Balance**  
Du 23 septembre au 22 octobre

Votre combativité se renforce. Vous soupesez moins le pour et le contre. Jolie avancée significative de belles réussites à venir. Même en amour...



**Scorpion**  
Du 23 octobre au 21 novembre

Pourquoi diantre, une fois arrivé(e) au but, doutez-vous de tout, de l'autre, de vous ? Dommage car le plus dur est fait. Faites-vous confiance, d'autant que les astres vous sourient.



**Sagittaire**  
Du 22 novembre au 20 décembre

Vous découvrez avec passion l'écologie. Attention, par opposition, à ne pas faire de prosélytisme. À chacun sa sensibilité... D'ailleurs, gardez un peu d'énergie pour maintenir votre couple ou reconquérir un amour envolé. Mais vous saurez faire !



**Capricorne**  
Du 21 décembre au 19 janvier

N'allez pas imaginer que lorsqu'une situation résiste, elle est bloquée définitivement. Vous avez particulièrement de quoi ouvrir les verrous en ce moment. C'est votre ciel qui le dit. À vous maintenant d'y croire.



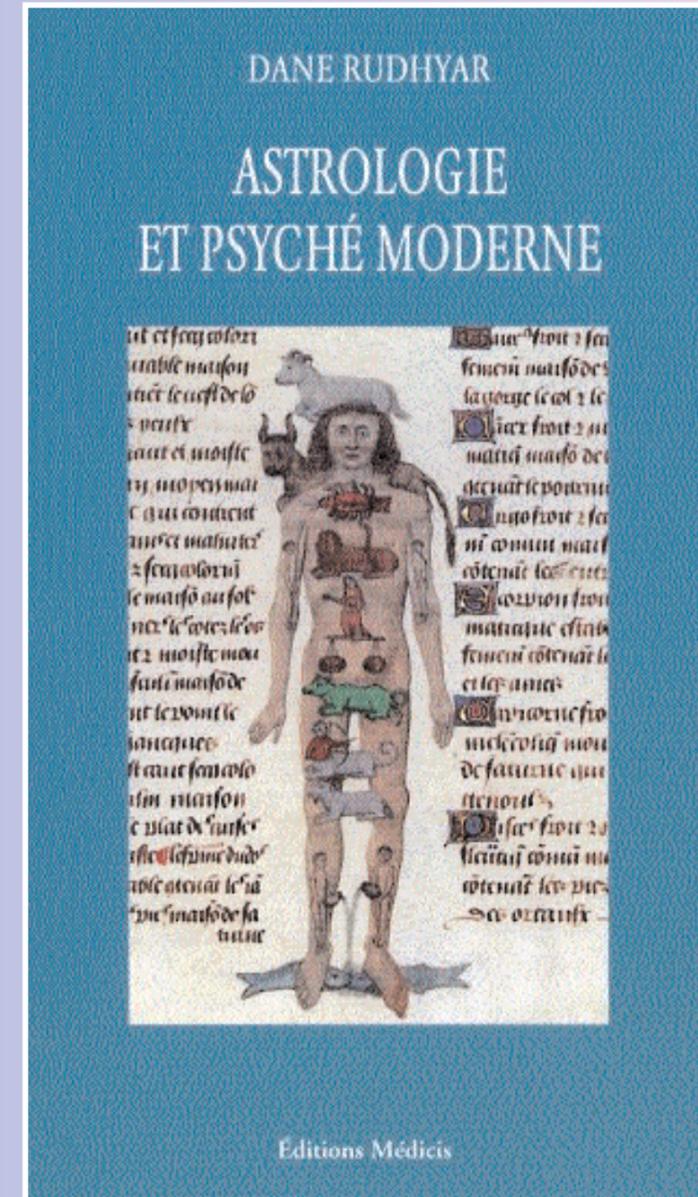
**Verseau**  
Du 20 janvier au 18 février

Ne revenez pas en arrière. Ça ne sert à rien. Ce qui est fait est fait. Mise sur votre avenir. Vous pouvez le faire sans crainte. 2008 est votre année. Dans tous les domaines.



**Poissons**  
Du 19 février au 20 mars

Vous vous posez beaucoup de questions actuellement. Les bonnes d'ailleurs ! Ce qui vous permettra de rompre avec des situations qui ont pollué les mois précédents. L'efficacité est votre meilleur atout pour des semaines. La récolte sera bonne...



Pour commander ce livre en ligne,  
cliquez sur le lien ci-dessous  
*Frais de port offerts !*



[http://www.signesetsens.com/catalog/product\\_info.php?products\\_id=787](http://www.signesetsens.com/catalog/product_info.php?products_id=787)

**Martine Garetier**  
Consultations - Cours d'astrologie - Cours de Tarot  
Stages de numérogie - Stages d'interprétation Tarot  
 [www.martinegaretier.fr](http://www.martinegaretier.fr)

# Les annonces parapsychologie

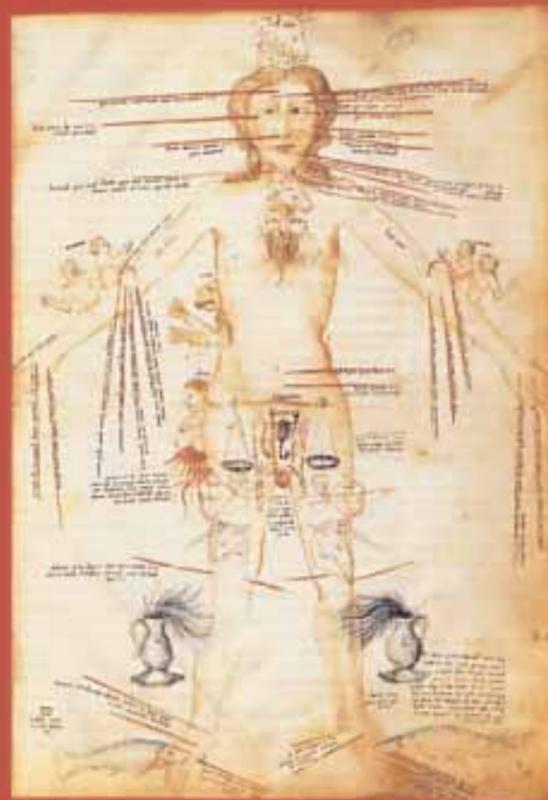


*Rejoignez le répertoire des parapsychologues  
et*

**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 » !*

DANE RUDHYAR  
ASTROLOGIE  
DE LA PERSONNALITÉ



Librairie de Médecis

Pour commander ce livre en ligne,  
cliquez sur le lien ci-dessous  
*Frais de port offerts !*



[http://www.signesetsens.com/catalog/product\\_info.php?products\\_id=966](http://www.signesetsens.com/catalog/product_info.php?products_id=966)

#### LES AVANTAGES

*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 [psychoressources.com](http://psychoressources.com), [placedubienetre.com](http://placedubienetre.com), [naturesante.com](http://naturesante.com), [biovert.com](http://biovert.com), [medecines-douces.com](http://medecines-douces.com), [optionsantecom.com](http://optionsantecom.com), etc).

Honda est le premier constructeur automobile au monde à avoir pris des engagements volontaristes de réduction de ses émissions de CO2 à la fois pour ses produits et pour ses activités de production.



NOUVELLE **CIVIC**  
**HYBRID**



[www.nouvellecivic-hybrid.com](http://www.nouvellecivic-hybrid.com)



1999



2001



2006

## HONDA & L'ENVIRONNEMENT

Depuis ses débuts, **Honda s'est toujours engagé en faveur de l'environnement et a expérimenté de nombreuses technologies** : énergie solaire, véhicules électriques, pile à combustible, amélioration des performances environnementales des moteurs traditionnels à combustion interne essence ou diesel...

**Ces recherches permettent à Honda de développer des technologies concrètes de protection de l'environnement, appliquées à l'automobile et proposées à des prix compétitifs.**

Dès 1992, Honda a mis en place une charte pour l'environnement qui doit guider toutes les actions de la société :

### Déclaration de Honda pour l'Environnement

En tant que membre de la société dont la tâche réside dans la préservation globale de l'environnement, l'entreprise fera tous les efforts pour contribuer à la santé humaine et à la préservation de l'environnement à chaque phase de son activité d'entreprise.

De cette façon seulement serons-nous capable d'assurer un futur fructueux, non seulement pour notre entreprise, mais aussi pour le monde entier.

Nous devons générer les bénéfices de notre activité quotidienne selon les principes suivants :

- Nous allons nous efforcer de recycler les matériaux et préserver les ressources et l'énergie à chaque étape du cycle de vie de nos produits : recherche, design, production et vente jusqu'aux services et au traitement des déchets.
- Nous allons nous efforcer de minimiser l'impact des rejets et autres produits polluants résultant de l'utilisation de nos produits, à chaque étape de leur cycle de vie.
- En tant que membre d'une société marchande et civile, chaque employé se concentrera sur les efforts pour préserver la santé humaine et l'environnement global, afin de s'assurer individuellement que Honda agisse en tant qu'entreprise responsable.
- Nous allons mesurer l'influence de nos activités sur la société et sur l'environnement local et nous efforcer d'améliorer la position sociale de l'entreprise.



Honda FCX Concept  
à pile à combustible, 2006



## Ma cure vitalité

Parce que l'hiver demande beaucoup d'énergie, il est sage de bien s'occuper de soi. Car, malgré la nature plutôt robuste de l'être humain, des précautions utiles sont à adopter. Il n'y a pas que le baromètre pour nous indiquer que la saison rude peut endormir nos mécanismes de protection. Alors, pour un début d'année « zéro bobo », faisons une cure vitalité.

Le froid demande davantage de sommeil et ce, dans une pièce à 19°. Fini les idées reçues qui expliquent qu'il ne faut pas de chauffage dans une chambre à coucher : le corps se recroquevillant instinctivement, s'il est « gelé », circulation sanguine, articulations, ossature en sont les premières victimes. Mais, l'alimentation doit être appropriée également au maintien de la

température du corps. Réinventez les soupes, bouillons et potages, redécouvrez les recettes de pommes de terre d'antan, les mijotés de grand-mère. Un bon pot-au feu ne coûte pas cher à cuisiner ; c'est un plat complet que l'on a d'ailleurs longtemps servi aux grands malades. Et puis, vitaminez-vous : les agrumes et, en particulier, les oranges peuvent être déclinaées de différentes façons originales et goûteuses. C'est le moment aussi d'utiliser les fruits secs rangés dans de jolis bocaux depuis plusieurs semaines. Quant aux châtaignes dans la cheminée, elles attirent toute la famille devant l'âtre. De belles leçons de choses en perspective avec, en prime, une jolie convivialité qui saura, en plus, resserrer les liens familiaux.

■ Le respect de la planète commence par sa salle de bains

■ Stop aux poux !

■ Les bienfaits du drainage lymphatique

■ Cuisine bio

« La lotte au basilic »



La nutrithérapie  
 se nourrir autrement



Pour un choix éclairé  
 de votre anti-oxydant

Vivre mieux avec un produit 100 % naturel est le challenge Proselem® SOD qui allie les qualités de la spiruline et le pouvoir des anti-oxydants

Le stress oxydatif est le résultat d'un déséquilibre entre la production de radicaux libres et les défenses anti-oxydantes ; il aboutit alors à une augmentation des phénomènes d'oxydation qui sont sources d'inflammation dans de nombreuses pathologies. Pour un meilleur suivi et une meilleure maîtrise du stress oxydatif, Optimabio a mis en place deux tests simples et rapides pour connaître votre taux de radicaux libres d'une part et votre capacité anti-oxydante d'autre part (voir [www.optimabio.com](http://www.optimabio.com)). De nombreuses études montrent l'importance des anti-oxydants, et particulièrement du sélénium (Se), dans la lutte contre les radicaux libres impliqués dans le vieillissement et dans des centaines de maladies chroniques et évolutives. Au titre d'une réponse adaptée, Proselem® SOD intègre dans la spiruline (aux bienfaits mondialement connus) des anti-oxydants puissants (Se, Vit E et SOD enzyme anti-radicalaire primaire) pour une biodisponibilité quasi totale. Proselem® SOD est un anti-oxydant tri-antiradicalaire, naturel, biodisponible et assimilable, qui va agir sur l'élimination des radicaux libres et sur l'augmentation de la capacité anti-oxydante de la personne.

> Renseignements :  
 Optimabio - 1 place Marius Trotobas - 83190 Ollioules  
 Tél.: 04 98 00 21 22 / Fax : 04 98 00 21 23  
 Mail : [vente@optimabio.com](mailto:vente@optimabio.com)

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

Offre spéciale  
 21,90 €\* le flacon  
 \* pour une cure recommandée de 3 mois :  
 65,70 €, soit 21,90 € le flacon



# Le respect de la planète commence par sa salle de bains

Impossible de développer un rapport sain avec la planète sans établir une relation saine avec soi-même. Il est jusqu'à notre champion national de l'écologie, Nicolas Hulot, qui affirme que « l'aventure est avant tout celle de sa propre découverte »...

**NOUVEAU**

**FUVEAU « Le Clos d'Aurumy »**  
Résidence de 8 MAISONS INDIVIDUELLES à Haute Qualité Environnementale  
**VILLAS T4 & T5** avec garage et jardin privatif

- « Monomur » terre cuite
- Vitrage basse émissivité
- Capteurs solaires pour l'eau chaude sanitaire (crédit d'impôt)
- Plancher chauffant basse température gaz (Dolce Vita)
- Menuiserie bois (certification gestion forêt durable)
- Casiers pour tri-sélectif de déchets
- Enduit intérieur plâtre, chaux colorée
- Cloisons intérieures Carobric
- Isolation ouate de cellulose (origine naturelle sans amiante, ni fibres minérales)
- Récupérateur d'eau de pluie pour l'arrosage du jardin (crédit d'impôts).
- Produits d'entretien et nettoyants Bio-dégradables offerts (Eco-Label Européen)

● Résidence fermée par portail automatisé, collectif  
● Projet conforme à la Nouvelle Réglementation Thermique  
● Livret « Gestes verts/Eco attitude » remis à chaque propriétaire.  
● Programme bénéficiant du prêt «PREVAIR»  
● Chantier propre

logement économe: classé (S1 à 90 kWhEP/m²/an par maison) Ref/A < 50 à G > 450)  
Emission CO2 classé B (0 à 10 kgCO2/m²/an par maison) Ref/A < 50 à G > 80)

**PROMECO'H**  
Promotion pour l'ECO-HABITAT  
04 42 58 07 87 • 06 74 51 27 19  
Projets immobiliers à taille humaine pour le développement durable

Label « Habitat et Environnement ». Classe A.

[www.promeco-h.com](http://www.promeco-h.com)



\*à lire :  
« Vers un habitat écologique »,  
Clôde de Guise  
Éditions de Mortagne, 107 pages.

Se faire « beau » ou « belle » en prenant en compte la planète est à la portée de tout un chacun. Les cosmétiques *bio* ont le vent en poupe. Les sociologues s'accordent à dire que le respect de soi est à la base de l'attraction du public pour le développement durable. Conséquences : un changement de comportement au niveau du quotidien. Ainsi, choisir des produits de beauté respectueux de l'environnement correspond bien à cette nouvelle éthique de vie. La dynamique d'un tel marché semble se confirmer avec un accroissement de 20 % par an en ce qui concerne l'Europe. Si, à l'origine, les consommateurs étaient ceux qui présentaient des signes cliniques de types allergies, irrita-

tion de la peau, aujourd'hui la prévention est le moteur... Même la grande distribution n'a plus le choix ! Les grandes marques de cosmétiques s'interrogent. Réconcilier l'Homme et la nature commence bien par la salle de bains !

### La beauté bio

La liste est longue : crèmes de nuit, crèmes de jour, crèmes de contour des yeux et des lèvres, crèmes antirides, masques du visage... Bref, tous les produits qui concernent notre hygiène sont étudiés pour répondre à une demande légitime. Les labels *bio* expliquent la provenance et la fabrication du produit, informant ainsi le consommateur et contri-

## Se vêtir éco nature pour nous et notre environnement

Vêtements, sous-vêtements, linge de maison, en coton bio, chanvre, laine. La mode et le confort pour adulte, enfant et tout ce dont le bébé a besoin.

Une démarche pour la propreté de la planète



« 43 % des femmes sont enclines à choisir un produit cosmétique bio »

VÊTEMENTS À INFRA-ROUGE LOINTAIN

À LA BASE DE TEXTILE DE CHARBON DE BAMBOU

EN NANO-TECHNOLOGIQUE

SOUS-VÊTEMENTS, CHAUSSETTES, COUVERTURES,  
ÉCHARPES, BONNETS, GANTS, etc...

Pour la circulation du sang, les ions négatifs naturels comme dans la forêt du bambou etc...très bon pour la santé.



Wenlux Corporation

c/o ALAVI Bât. N.9 Tour d'Agosti 67 Cours Gambetta 13100 Aix-En-Provence

Contactez au [wenluxf@yahoo.fr](mailto:wenluxf@yahoo.fr)

buant de fait à sa responsabilisation. Il est d'ailleurs clairement spécifié que seules les plantes peuvent revendiquer le label *bio*, contrairement aux émulsions contenant des conservateurs et ne provenant évidemment pas entièrement d'une agriculture biologique. Il est à noter aussi que la pratique *bio* privilégie les emballages légers, biodégradables ou recyclables. La Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la répres-

sion des Fraudes reste vigilante à ce sujet. Un sondage TNS-Sofres dévoile que 43 % des femmes sont enclines à choisir un produit cosmétique *bio*.

Même les *people* s'y mettent !

Stella McCartney, la fille de Paul McCartney et de Linda Eastman, a créé une ligne de soins de luxe 100 % *bio*, pour femmes et pour hommes, inspirée de sa philosophie personnelle (elle est végétarienne) et de son mode de vie (elle a grandi dans une ferme biologique). Ses produits allient beauté naturelle et *sex appeal*. Mais rassurez-vous, vous trouverez sur le marché pléthore de marques sérieuses abordables.

Respecter aussi les animaux

Selon la charte *One Voice*, de nombreuses sociétés de cosmétiques ont pris l'engagement de ne pas utiliser d'animaux pour tester ou faire tester les ingrédients et leurs produits. La recherche en la matière va dans le sens de mettre au point des substituts, notamment grâce à des techniques *in vitro* sur peaux synthétiques. Une prise de conscience planétaire est en marche qui ne semble pas près de s'arrêter. Il n'est plus question d'utiliser les ressources de notre planète de façon anarchique. Un peu partout dans le monde, des sonnettes d'alarme sont tirées. Enfin ! ■

Daniel Farraud

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

Pour commander ce livre en ligne,  
cliquez sur le lien ci-dessous  
*Frais de port offerts !*



# Stop aux poux !

Dès la scolarisation, l'alerte aux poux est souvent donnée. En effet, une multiplication des épisodes de contamination est notée depuis ces dernières années, plus particulièrement en milieu urbain. Avec parfois 10 % de contamination au lieu des 2 % habituels. Les jeunes enfants sont les plus touchés, essentiellement de 3 à 11 ans (école maternelle et école primaire). L'augmentation des résistances aux traitements fait des poux une nuisance importante et redoutée des mamans.

**P***ediculus capitis* ou pou de tête, ce grand responsable donne la pédiculose du cuir chevelu. Ses deux cousins sont respectivement *pediculus corporis* ou pou du corps, source de la pédiculose du tronc, et *phtirius inguinalis*, plus connu sous le nom de morpion. Ce dernier se fixe sur les poils pubiens et la contamination se fait par rapport sexuel le plus souvent.

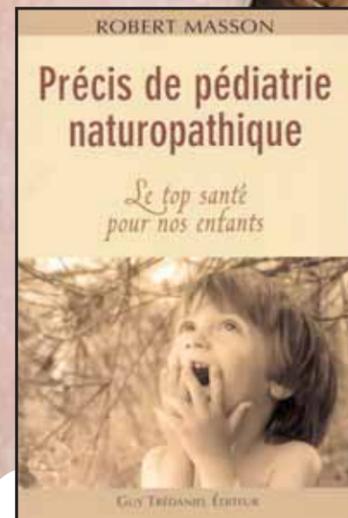
## Qui est-il ?

Le pou de tête, insecte hématophage, s'installe dans les cheveux. Il se nourrit uniquement de sang humain, en piquant régulièrement la tête de l'enfant ou de l'adulte. Sa taille adulte évolue entre 2 et 4 mm. Sa femelle, très féconde, pond entre 100 et 300 oeufs ou lentes en 6 semaines. Les lentes sont solidement fixées à la base des cheveux (zone chaude favorable) grâce à la sécrétion d'une substance particulière.

La naissance de la larve survient après 7 à 10 jours. En revanche, le pou est mobile. Mais s'il peut facilement changer de chevelure, il ne survit pas longtemps en dehors de la tête.

## Comment le détecter

Il faut y penser devant toute démangeaison du cuir chevelu, légère ou prononcée, spécialement chez l'enfant. Le cuir chevelu peut parfois présenter un aspect de croûtes agglomérées. Cependant, certains sont porteurs de poux ou de lentes sans le savoir. Dépistage de masse, prurit ou lésions de grattage, l'inspection méthodique se portera vers les zones de prédilection du parasite, donc les endroits les plus chauds du crâne : près du cuir chevelu, au niveau de la nuque, derrière les oreilles. Autre technique, le peignage humide permet également de les dépister. Il consiste à lisser les cheveux humidifiés avec un



\*à lire :  
« Précis de pédiatrie naturopathique »,  
Robert Masson  
Guy Trédaniel Éditeur,  
190 p., 18 €

« Les images de ces garçonnets honteux, tête rasée pour les débarrasser des poux, ne sont plus d'actualité »

## ROBICOMB

La solution contre les poux,  
sans produits chimiques !

Éliminer les poux sans douleur et sans odeur grâce au Peigne Tue-Poux Electronique **ROBI COMB**. Ce petit appareil électronique offre un moyen simple et efficace de se débarrasser des poux sans produit chimique.

Ce traitement, conseillé chez l'enfant de plus de 3 ans, est applicable sur cheveux secs et doit être répété tous les deux jours, jusqu'à disparition totale des poux et des lentes.

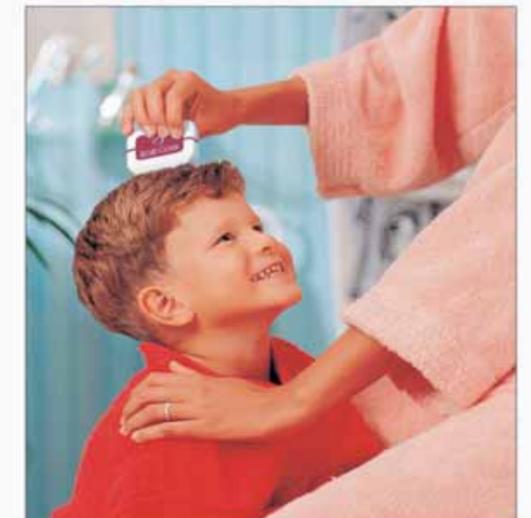


## YapaPou

Complément au Robi Comb

Le shampooing YaPapou élimine tous les poux et toutes les lentes par un processus physiologique très rapide. YaPapou est non toxique, non irritant et non polluant et respecte l'intégrité du cuir chevelu et des cheveux.

L'efficacité de YaPapou a été testée scientifiquement au laboratoire d'ectoparasite de la faculté de pharmacie de Tours.



Code ACL Robi Comb™ : 73.94.404  
Code ACL YapaPou™ : 440.63.57  
Disponible chez votre pharmacien

Société Bloudex  
25, avenue Parmentier 75011 Paris  
Tél : 01 48 05 12 12  
Fax : 01 48 05 66 32  
<http://www.robicombfrance.com>



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

peigne pour lequel les dents ne sont pas écartées de plus de 0,3 mm pour décrocher larves ou poux. Cette méthode, plus longue mais très fiable, nécessite 10 à 15 mn par enfant.

D'aspect, le pou est un parasite gris cendré avec une tête étroite, un tronc possédant 3 paires de pattes et un volumineux abdomen.

Les lentes, petites masses fixes, s'apparentent aux pellicules mais ne se décrochent pas du cheveu. Attention, trois couleurs sont possibles. Actives, elles sont blanc grisâtre et de forme ovale. La lente vide, par contre, s'éloigne de la racine du cheveu, prend un aspect blanc clair mais reste collée aux cheveux encore plusieurs semaines. Les lentes noires sont mortes.

#### Ne pas céder à la psychose !

Non, ce n'est pas une puce. Le pou ne saute pas mais il rampe très facilement d'une chevelure à une autre ! De fait, sa transmission s'effectue par les bisous, les câlins, les échanges de bonnet ou d'écharpe. N'ayez pas honte car sa présence n'est absolument pas due à un manque d'hygiène. Par contre, même si sa survie hors de son milieu (notre cuir chevelu !) ne lui permet pas de survivre plus de 2 ou 3 jours, il peut contaminer les autres enfants de sa classe et le reste de la famille, hormis nos animaux de compagnie qui ne peuvent lui servir d'hébergement. Par voie de conséquence, l'école doit être prévenue. À la maison, sa détection chez l'un des membres de la fratrie suffit généralement à déclencher un vent de panique. L'idée de « ces petites bêtes » dans la tête affole le plus souvent. Entre réelle contamination, irritation secondaire au traitement ou démangeaisons féroces uniquement d'origine anxieuse, l'animation est assurée pour toute la maison ! Inutile de déclencher le plan « hors sec » et d'enclencher un grand nettoyage de printemps. Il s'agit ici de traiter la personne porteuse réellement des poux ou de lentes vivantes et de désinfecter ses bonnets ou écharpes, literie et vêtements utilisés récemment, ses peluches. Les échanges de peigne sont fortement contre-indiqués. Des poudres spécialement prévues à cet effet sont en vente et un lavage à 60° suffit pour le linge.

#### Astuce d'un coiffeur

Lorsque manifestement le pou se transforme en « allien » et devient résistant, vous pouvez tester pour les cheveux de votre enfant, une couleur. L'ammoniaque tue les poux en place et décourage d'éventuels prétendants à leur succession. Un remède lumineux qui redonne des couleurs, vous permettra de souffler quelques semaines et de traverser la zone de turbulences...

#### Les différents traitements

Les images de ces garçonnetts honteux, tête rasée pour les débarrasser des poux, ne sont plus d'actualité. Mais il est vrai qu'une chevelure longue sera nettement plus difficile à traiter.

Actuellement, les soins s'effectuent principalement avec des insecticides. Il existe de nombreux produits vendus en pharmacie, à base de pyrèthrine ou malathion. L'association shampoings et lotions (plus concentrées) est très efficace. Un premier contrôle immédiat avec le peigne à poux est recommandé. 7 jours après, il est nécessaire de traiter à nouveau, ou après détection de poux vivants. Une nouvelle vérification par sécurité sera effectuée au 14ème jour. Si les parasites sont encore actifs, il faudra changer de produit. En complément de ces traitements, existent des répulsifs pour lutter contre une nouvelle réinfestation. Attention à ne pas en abuser car ces produits ne sont pas inoffensifs. Il existe toutefois une autre technique, le peignage humide. Effectuée tous les 3-4 jours sur 14 jours, cette méthode permet d'éliminer des poux vivants ou d'empêcher la ponte d'œufs en les blessant. En revanche, pour les autres membres de la famille, un shampoing à titre préventif d'une éventuelle contamination n'a pas de raison d'être mais apparaît souvent efficace contre l'anxiété ou les démangeaisons générées à la seule pensée d'un pou sur la tête. Calme et sérénité sont donc recommandés... ■

Docteur Laurence Pescay

## L'estime de soi des 6-12 ans

Danielle Laporte - Lise Sévigny



Pour commander ce livre en ligne,  
cliquez sur le lien ci-dessous  
*Frais de port offerts !*



# Les bienfaits du drainage lymphatique

*Selon certaines statistiques, une femme sur trois se plaint d'avoir les jambes lourdes et gonflées, notamment en fin de journée. Une excellente raison pour découvrir l'atout confortable que peut représenter le drainage lymphatique.*

**M**is au point en 1932 par un kinésithérapeute danois, Émile Vodder, le drainage lymphatique manuel est une technique de massage qui soulage avantagement les sensations de lourdeur et de gonflement dans les jambes. La méthode de Docteur Albert Leduc est issue des travaux de Vodder mais son approche combine le drainage lymphatique manuel à l'utilisation d'appareils de pressothérapie. Coup de projecteur sur une alternative.

reils de pressothérapie. Coup de projecteur sur une alternative.

## Pour qui ?

S'il existe des contre-indications absolues au drainage lymphatique que sont les infections en phase aiguë, la tuberculose, les cas de tumeurs malignes suspectées (traitement seulement avec ordonnance



## ÉCOLE DE RÉFLEXOLOGIE ET D'AROMATHÉRAPIE APPLIQUÉE

Avec l'EDRA depuis 1992,  
apprenez les nouveaux métiers relationnels  
et devenez

RÉFLEXOLOGUE FORME / BIEN-ÊTRE  
REFLEXOTHERAPEUTE  
AROMATHERAPEUTE

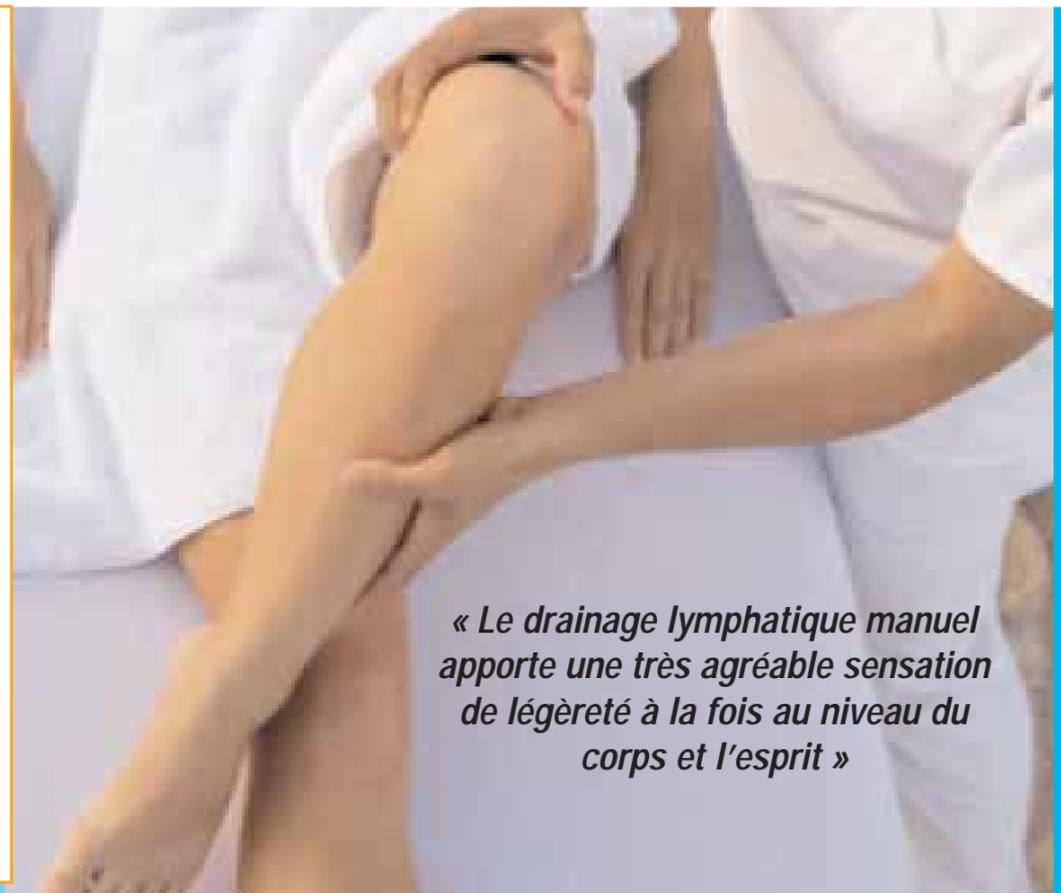
Conseiller en hygiène de vie.

NICE . CLERMONT-FERRAND . PARIS  
EDRA - 8 avenue Clément Ader - 06000 Nice  
Tél. : 04 93 16 08 06

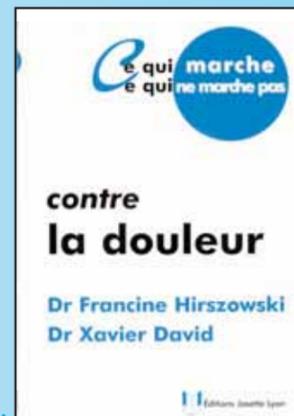
edra@tiscali.fr



[www.reflexologie-edra.com](http://www.reflexologie-edra.com)



« Le drainage lymphatique manuel apporte une très agréable sensation de légèreté à la fois au niveau du corps et l'esprit »



\*à lire :

« Ce qui marche, ce qui ne marche pas contre la douleur »,

Dr Francine Hirszowski, Dr Xavier David  
Éditions Josette Lyon, 116 p., 10,70 €.

DÉCOUVRIR

## La spiruline du Domaine Traverse

UNIQUE - Votre spiruline 100% naturelle produite dans le Var  
Dans une ferme harmonisée par la technologie Memon

La spiruline est un aliment qui nourrit et protège. Elle contient plus de bêta-carotène, de fer, de vitamine B12, et d'acide gamma-linoléique qu'aucun autre aliment. Elle est aussi riche en vitamine E que le blé, aussi riche en calcium, phosphore et magnésium que le lait, sans parler de sa teneur en protéines, vitamines, oligo-éléments, enzymes et pigments. C'est un véritable don de la nature, offrant une richesse extraordinaire à l'organisme, constituant ainsi un complément nutritionnel par excellence.

La spiruline est recommandée pour :

- Faire le plein d'énergie
- Compenser les carences alimentaires
- Nettoyer son corps des impuretés
- Augmenter l'endurance et la résistance
- Retrouver la vitalité
- Lutter contre la fatigue physique
- Aider en période de convalescence
- Redonner de l'éclat à la peau, aux ongles et aux cheveux
- Mieux supporter les règles, la ménopause et la grossesse
- Complémenter un régime minceur - Apport de protéines en période d'amaigrissement



Jean-Louis et Michèle, cultivateurs de spiruline dans le Var

La Spiruline : une algue aux vertus diététiques exceptionnelles

La spiruline est une micro-algue bleue qui a plus de 3 milliards d'années. Utilisée traditionnellement par les aztèques et plusieurs tribus du Tchad, elle a été redécouverte dans les années 60 pour sa richesse inégalée en nutriments essentiels, protéines, minéraux, oligo-éléments, vitamines et antioxydants. Elle tient son nom de sa forme spiralée.

C'est le complément idéal de l'alimentation des étudiants, des sportifs mais également de toute personne consciente des carences nutritionnelles résultant inéluctablement de l'affaiblissement de la capacité nutritive de l'alimentation moderne.

La spiruline est également utilisable pour vos animaux

domestiques. Elle est conseillée par de nombreux vétérinaires, et s'avère un complément de choix notamment pour les troubles liés au vieillissement.

Les propriétés nutritionnelles de cette algue sont surprenantes

Jugez plutôt : elle contient plus de protéines que le soja ! Quand on sait que la farine de soja, par exemple, contient déjà 37 grammes de protéines pour 100 grammes, la spiruline fait figure de "steak de la mer", mais la spiruline constitue aussi une source intéressante de fer et de bêta-carotène, de vitamines, en particulier du groupe B, de sels minéraux et d'oligo-éléments, d'acides gras essentiels dont les propriétés dans la prévention du vieillissement ne sont plus à prouver...



Un bassin de production

Publi rédactionnel

Les apports en acides aminés et protéines de bonne qualité nutritionnelle jouent un rôle clé dans la prévention du vieillissement en raison de la diminution de masse maigre (au profit de la masse grasse) qui frappe tout organisme accumulant les années. Par sa composition, la spiruline permet d'augmenter les apports protéiques journaliers de manière subtile, sans être obligé de manger 200 grammes de thon ou de viande hachée !

Une technique unique au monde

La spiruline est produite dans le Var dans une ferme harmonisée par la technologie Memon. Cette ferme est la seule unité de production, existante dans le monde à ce jour, à être équipée de cette manière. Cette technologie a permis d'obtenir la suppression totale des pollutions électriques, électromagnétiques et telluriques. L'harmonisateur d'eau a permis de retrouver une eau totalement structurée et vivante, dans laquelle l'action de tous les polluants a été éliminée. Ceci a eu pour résultat très concret, d'obtenir une spiruline dont les propriétés énergétiques sont totalement optimisées offrant un apport nutritionnel hors du commun.

Distribution : NUTRICOSM  
900, rue de La Benoîte  
83320 Carqueiranne  
Tél : 06 27 32 61 61  
04 94 35 37 45 - 04 94 21 11 49



<http://www.nutricosm.com>

médicale), le champ d'application de la technique reste néanmoins très large. Ainsi, de bons résultats sont obtenus dans le cas classique des jambes enflées en fin de journée mais aussi pour certaines migraines et les maux de têtes dus à une mauvaise circulation de la lymphe. On l'utilise aussi pour améliorer les effets d'une rééducation après traumatisme. Quant à la cellulite, le drainage lymphatique facilite son traitement. On peut encore bénéficier de ses bienfaits dans un souci de confort et de bien-être, à titre aussi bien préventif que curatif. Il suffit pour cela de s'adresser à un spécialiste compétent qui vous apportera les éléments dont vous avez besoin pour une indication plus personnalisée.

### Comment ça marche ?

Le Professeur Henri Boccalon, angiologue au CHU de Rangueil à Toulouse, explique que *les petits canaux lymphatiques ont une paroi qui se contracte pour faire avancer le liquide lymphatique vers le cœur*. En cas de faiblesse lymphatique, le mouvement de ces parois est gêné. L'objectif des drainages est alors de restaurer un fonctionnement normal. La technique privilégie la douceur et se pra-

tique selon une méthodologie qui comporte deux phases :

- Le kinésithérapeute formé à la méthode commence par *ouvrir les points*. Par des pressions lentes et régulières, le masseur s'attache à ne pas écraser les vaisseaux mais cherche à ouvrir les portes qui libèrent les toxines à des endroits très précis du corps.

- Dans un deuxième temps, par des mouvements alternant pression et dépression, le professionnel pompe afin d'activer la lymphe. Le véritable drainage commence. En général, l'ordre à respecter est l'abdomen, les cuisses, les mollets, les chevilles, puis le corps entier.

Une séance dure environ une heure trente. Si vous avez envie d'uriner, c'est la preuve que la circulation lymphatique a été stimulée et que les toxines s'évacuent. D'après les personnes qui l'ont expérimenté, le drainage lymphatique manuel apporte une très agréable sensation de légèreté à la fois au niveau du corps et l'esprit, ce qui en fait une alternative non négligeable pour « dégonfler » le stress physique et psychologique. ■

Martin Deschamps

**Ma Boutique Bien-être**  
 “ Ma boutique bien-être ”

L'un des **leaders** sur internet de produits **bien-être, minceur et beauté.**

**DOUCES NUTRI**  
 Mélange d'ambrogia, d'huile d'olive, d'huile de tournesol, 100% pur et naturel.  
 30 ml

**Bach RESCUE CREAM**

**Bach RESCUE PASTILLES**

**www.maboutique-bienetre.com**  
 tél : 04.78.05.45.23 mail : contact@maboutique-minceur.com

# Asie Nature et Santé

" La Phytothérapie inspirée... "

**BEAUTE**  
**SANTE**  
**OSTEO**

Découvrez la CURE MINCEUR

**Bejenmi**  
 Thé Bojenmi

**BE-FIT Lotion Anti-cellulite**  
 Lotion anti-cellulite raffermissante et chauffante.

**BE-FIT Gélules**  
 Contient des extraits de Thé vert, de Poivre noir et de Garcinia.  
 Le BE-FIT régule l'appétit, favorise la perte de poids, assure une bonne assimilation des aliments ainsi que leur élimination.

**DEMANDE DE CATALOGUE**  
**COMMANDES 24h/24 - 7 jours/7**

Sur internet : [www.asie-natureetsante.com](http://www.asie-natureetsante.com)

Par courrier à :  
**Asie Nature et Santé**  
 BP 9  
 01510 ARTEMARE

Par téléphone au :  
**04 79 87 50 06**  
 du lundi au vendredi  
 de 9h à 12h  
 et de 14h à 18h.

Devenez Partenaires Asie Nature et Santé, et bénéficiez, ainsi, de tarifs préférentiels. Pour cela, contactez Nicolas au : 06 14 41 81 70

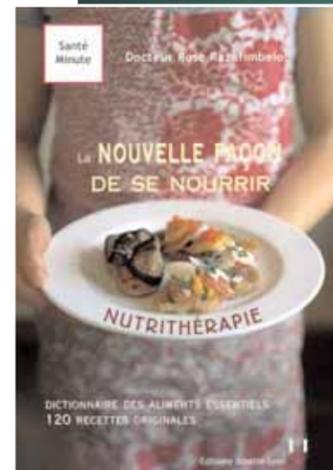
**www.asie-natureetsante.com**

# La nutrithérapie :

## une nouvelle façon de se nourrir

Les explications du docteur Razafimbelo\*

La nutrithérapie est l'étude du rôle joué dans l'organisme par les « micro-nutriments » : vitamines, sels minéraux, oligo-éléments... Elle implique un nouveau choix alimentaire (apport des aliments qui en sont les plus riches...) que complète parfois l'emploi des nutriments sous forme de compléments alimentaires. La nutrithérapie a révolutionné la façon de se nourrir et de se soigner, comme l'a fait la diététique il y a un demi-siècle.



\*à lire :  
« La nouvelle façon de se nourrir »,  
Docteur Rose Razafimbelo,  
Éditions Josette Lyon,  
223 p., 17€.

Elle s'est développée grâce aux procédés les plus modernes d'analyse, permettant de suivre le devenir des substances alimentaires depuis leur introduction dans l'organisme jusqu'à leur arrivée dans chaque cellule. La nutrithérapie n'est désignée par ce terme que depuis 1964, terme créé par les docteurs Cloarec et Moatti : elle s'est d'abord intitulée médecine orthomoléculaire (*ortho* = correction des pathologies au niveau des molécules), terme proposé en 1968 par Linus Pauling, double prix Nobel et, avant lui, par le découvreur de la vitamine B6, Roger Williams. Déjà très répan-

due aux États-Unis, en Suisse, en Allemagne notamment, elle commence seulement à être connue en France.

**Nutritionniste et nutrithérapeute : ne pas confondre**  
La diététique étudie les aliments, les maladies qu'entraîne une mauvaise nutrition, les « régimes » pour y remédier et détermine les rations quotidiennes à consommer en fonction de divers paramètres : âge, sexe, activité... Elle concerne la nutrition dans son ensemble. Le médecin spécialisé en ce domaine est un *nutritionniste*.

**Vilac Plus®**

Antioxydants et Polyphénols  
Plantes Tropicales Fermentées  
Fermentation Lactique  
Boissons et Gélules

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

©2008 Ethorga SARL



« La nutrithérapie maintient ou rétablit l'équilibre des cellules à partir des éléments essentiels que l'organisme ne peut pas synthétiser et qu'apportent les aliments »

**l'Age VERT**

**Chlorella PYRENOIDOSA**  
micro-algue douce

- ~ 100% pure
- ~ 20 vitamines + minéraux
- ~ 19 acides aminés
- ~ 60% de protéine
- ~ riche en chlorophylle
- ~ énergie,
- ~ résistance,
- ~ désintoxiquant

ALIMENTS MILLÉNAIRES POUR LA VIE MODERNE

EPA + DHA - ~~✗~~ = **Odontella Aurita**  
micro-algue marine

- ~ Oméga 3 végétal
- ~ silicium
- ~ 17 acides aminés
- ~ oligo-éléments
- ~ souplesse,
- ~ confort articulaire,
- ~ l'algue bonne humeur

Age Vert Lynx Industries  
L7545 - Luxembourg

information  
[admin@agevert.com](mailto:admin@agevert.com)  
 Tél : 03 44 09 02 74  
[www.agevert.com](http://www.agevert.com)

Il ne faut pas établir de confusion avec la nutrithérapie qui est l'utilisation optimale des protéines, eau, glucides, corps gras, vitamines, sels minéraux, oligo-éléments et des compléments alimentaires. Le dosage des nutriments dans le sang et l'urine a permis d'estimer leurs niveaux de déficit et de développer la meilleure stratégie pour y parer. Le médecin spécialisé en ce domaine est un *nutrithérapeute*. Le nutrithérapeute s'intéresse à l'optimisation de l'ensemble des fonctions, à la correction des déficits minéro-vitaminiques, à la prévention et au traitement des pathologies.

#### Le but de la nutrithérapie

Il s'agit d'optimiser les fonctions, y compris celles de protection et de réparation, pour aider à maintenir le capital santé en bon état, à renforcer les défenses de l'organisme, à prévenir les évolutions pathologiques. C'est une approche positive de la santé, une médecine préventive, non agressive, qui utilise uniquement des molécules existant normalement dans l'organisme, au lieu d'employer des molécules qui lui sont étrangères, comme les médicaments (d'où une meilleure tolérance et peu d'effets secondaires). Elle maintient ou rétablit l'équilibre des cellules à partir des éléments essentiels que

#### Pour consommer suffisamment de fibres chaque jour, il est raisonnable de manger :

- > une crudité,
- > une portion de légume cuit,
- > 3 fruits
- > et surtout redécouvrez les légumes secs.

l'organisme ne peut pas synthétiser et qu'apportent les aliments.

#### Une notion dépassée : celle des calories

Il est vain de se fixer un nombre de calories à consommer quotidiennement, et c'est d'ailleurs impossible en pratique. L'important, c'est de distinguer :

- les calories vides : celles des aliments qui n'apportent que de l'énergie, le sucre raffiné par exemple.
  - Les calories pleines : celles des aliments riches en nutriments et micro-nutriments utiles.
- À apport calorique égal, mieux vaut des fruits que des bonbons, par exemple.

#### L'important n'est pas ce qui rentre mais ce qui reste

Il faut savoir que quand on « rentre » 100 calories de graisse, 4 sont dépensées pour les transformer, alors qu'on en dépense 26 pour transformer les sucres et 30 pour transformer les protéines. Certains états (troubles digestifs...) et certaines circonstances (prise de médicaments...) font que les aliments n'arrivent pas à pied d'œuvre. Enfin, les plus riches au départ peuvent être plus ou moins appauvris en micro-nutriments lors de la conservation, de la cuisson, et arriver « vides » dans l'organisme.

#### Tout est question de dose

Aucun aliment n'est totalement semblable à un autre. Il faut profiter de l'originalité de chacun, y compris ceux considérés comme « mauvais ». Tout est question de dose et, parfois, de « mode d'emploi ». Ainsi, les sucres rapides, engraisant parce que passant directement par le sang puis dans la cellule, peuvent être consommés en même temps que d'autres aliments, être transformés en sucres plus lents, donc assimilés sans susciter de décharge brusque d'insuline. Une glace prise en dessert fait moins grossir que deux ou trois bonbons sucés en milieu de journée. ■

#### \*Pour en savoir plus, lire :

*La nouvelle façon de se nourrir, du Docteur Razaïmbelo, éditions Josette Lyon.*

«Cléopâtre, la reine égyptienne, prenait des bains de lait de jument pour entretenir la beauté et la jeunesse de sa peau...»

**Faites un cadeau à votre peau**



Les laboratoires Parallèle Vitale ont développé pour vous une toute nouvelle gamme de produits d'hygiène et de soins alliant l'art de la beauté et les rituels du bien-être.

**BIO**

**EQUALYA**  
COSMETIC

Lactarium Parallèle Vitale • Sarl Haras de la Vallée des Haflinger • 72550 DEGRÉ

infos et commandes 02 43 27 27 12 • [www.parallele-vitale.com](http://www.parallele-vitale.com)

[www.parallele-vitale.com](http://www.parallele-vitale.com)

## L'huile d'olive Lesieur

la première huile d'olive à teneur garantie en antioxydants

Depuis 1976, l'huile d'olive Lesieur est appréciée pour sa saveur douce et fruitée. Elle le sera désormais aussi pour ses vertus nutritionnelles spécifiques.



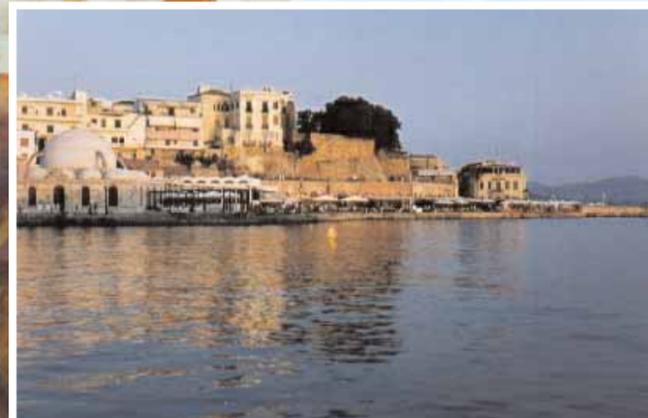
# Les meilleures recettes du régime crétois

La réputation du régime crétois a franchi les mers. Et ses principes font autorité puisque toutes les études réalisées sur ce type d'alimentation se recourent : il permet de mincir et de rester mince... tout en améliorant le capital - santé !

Aujourd'hui, Catherine Giraud vous propose  
« *la lotte au basilic* »



\*à lire :  
« Les meilleures recettes du régime crétois »,  
Catherine Giraud  
Ambre Éditions, 269 p., 7 €



© Catherine Fabretti

**Le Meilleur du Cru est dans le Cuit**

**BAÜMSTAL®**

Vente en magasin BIO et DIETETIQUE  
www.baumstal.com  
03 88 85 82 64  
Documentation gratuite sur demande

Des ustensiles de cuisson en acier inoxydable 18/10 garantis à vie, parfaitement adaptés à la cuisson douce respectueuse des qualités gustatives et nutritionnelles de vos aliments biologiques.

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



<http://www.imeage.com/mieux-nourrir-mon-enfant-parents-enfants-puiser-a0020>

**www.imeage.com**

## INVITATION GRATUITE

Au salon

### Médecine douce

Paris Porte de Versailles du 7 au 11 février 2008  
IMEAGE SOPASE (stand 123)

Bernadette RAGOT dédicacera son livre  
**Mieux nourrir mon enfant**

<http://www.imeage.com/mieux-nourrir-mon-enfant-parents-enfants-puiser-a0020>

Deux conférences  
8 février à 11h : l'aliment complémentaire, mieux que le complément alimentaire  
11 février à 11h : AGÉThérapie, la santé par les acides gras essentiels

Présentation des produits IMEAGE et IMEAGE PLUS

#### Ingrédients pour 6 personnes :

- 4 médaillons de lotte, 2 yaourts à la grecque
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 citron non traité de préférence
- 1 bouquet de basilic
- 50 g de farine de blé complète, sel, poivre.

#### Préparation :

- > Lavez le basilic, essuyez-le soigneusement, détachez-en les feuilles, hachez-les menu.
- > Dans une jatte, versez les deux yaourts à la grecque, ajoutez le basilic haché et la moitié du jus de citron non traité.

> Salez et poivrez cette préparation, réservez-la au frais.

> Lavez les médaillons de lotte, épongez-les à l'aide d'un torchon ou de papier absorbant.

> Arrosez-les de jus de citron, salez et poivrez-les sur les deux faces, passez-les dans la farine.

> Faites dorer les médaillons de lotte dans une poêle, à l'huile d'olive, cinq minutes environ de chaque côté.

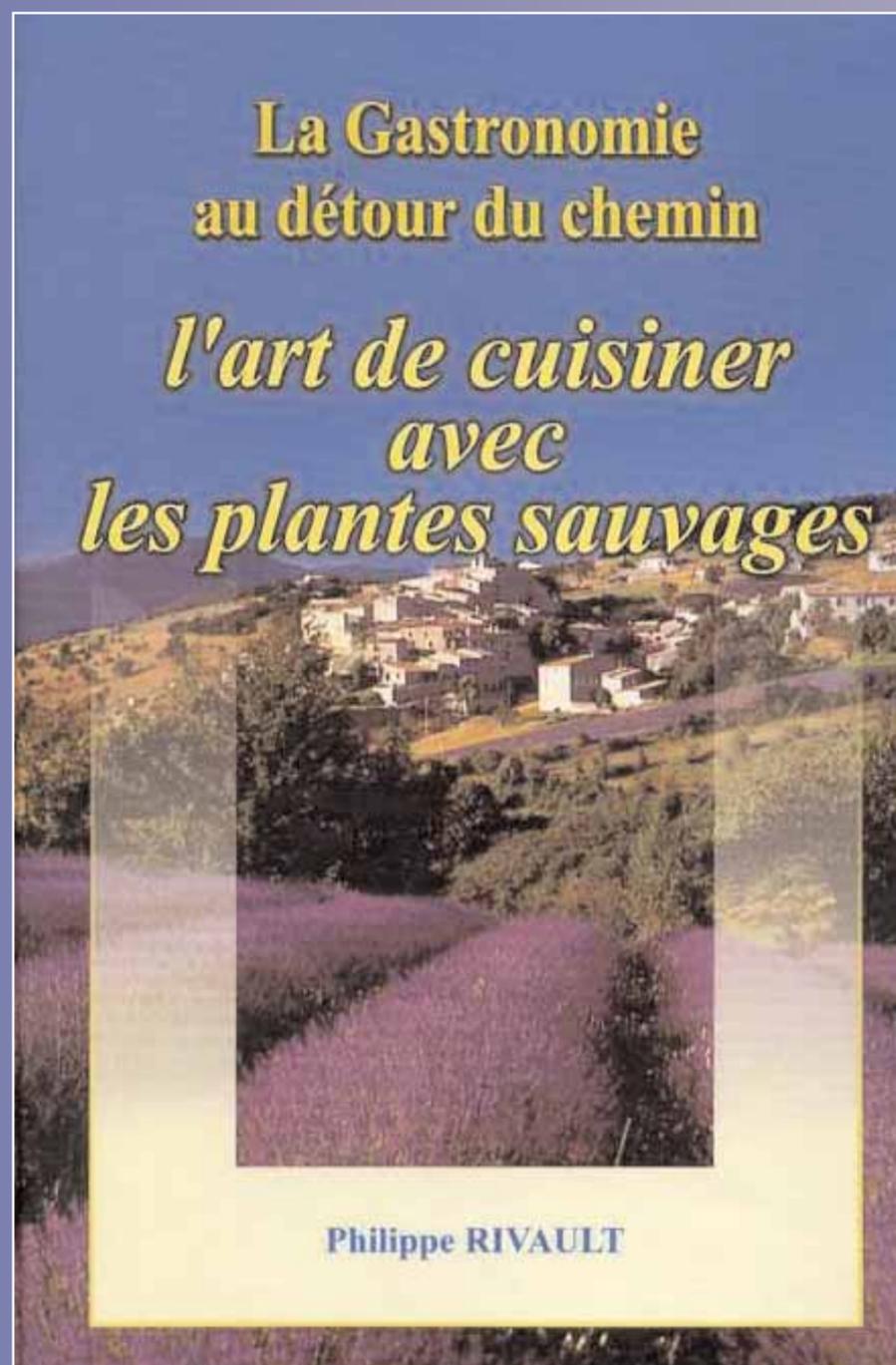
> Placez dans des assiettes, nappez chaque médaillon de sauce au basilic, décorez de feuilles de basilic frais et servez immédiatement, accompagné de riz ou de légumes frais (le poisson ne doit pas refroidir puisque la sauce est déjà froide).

**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)

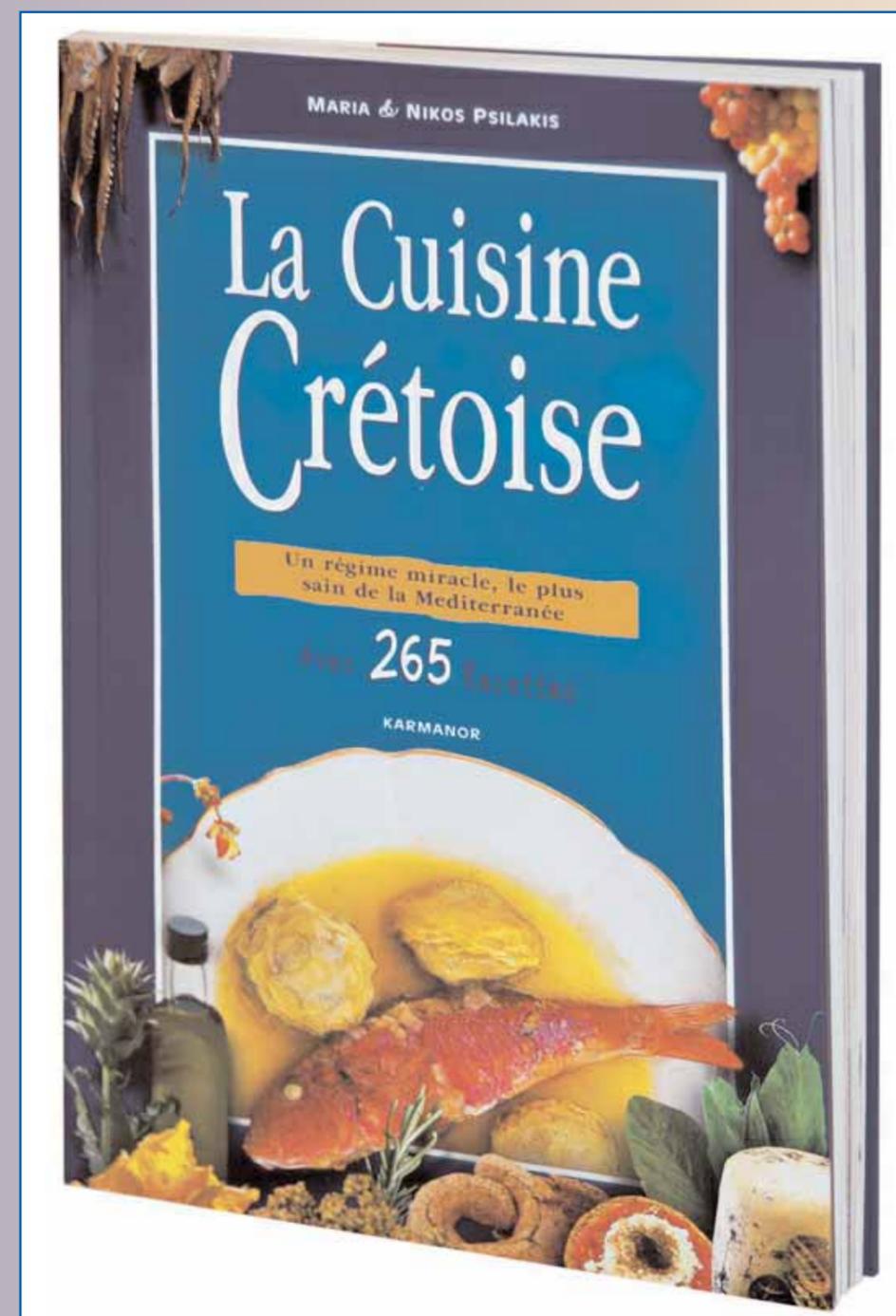
[www.saumon-piriac.com](http://www.saumon-piriac.com)



Pour commander ce livre en ligne,  
cliquez sur le lien ci-dessous  
*Frais de port offerts !*



[http://www.signesetsens.com/catalog/product\\_info.php?products\\_id=806](http://www.signesetsens.com/catalog/product_info.php?products_id=806)



Pour commander ce livre en ligne,  
cliquez sur le lien ci-dessous  
*Frais de port offerts !*



[http://www.signesetsens.com/catalog/product\\_info.php?products\\_id=675](http://www.signesetsens.com/catalog/product_info.php?products_id=675)

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,  
NUTRITION VITALITE STRESS, PSYCHO-TEXTE,  
FEDERATION FRANCOPHONE INTERCONTINENTALE DE YOGA, SIGNES & SENS MAGAZINE,  
ANNUAIRE DU BIEN-ÊTRE, PLACE DU BIEN-ÊTRE, FDAF, ZEN ANNUAIRE...

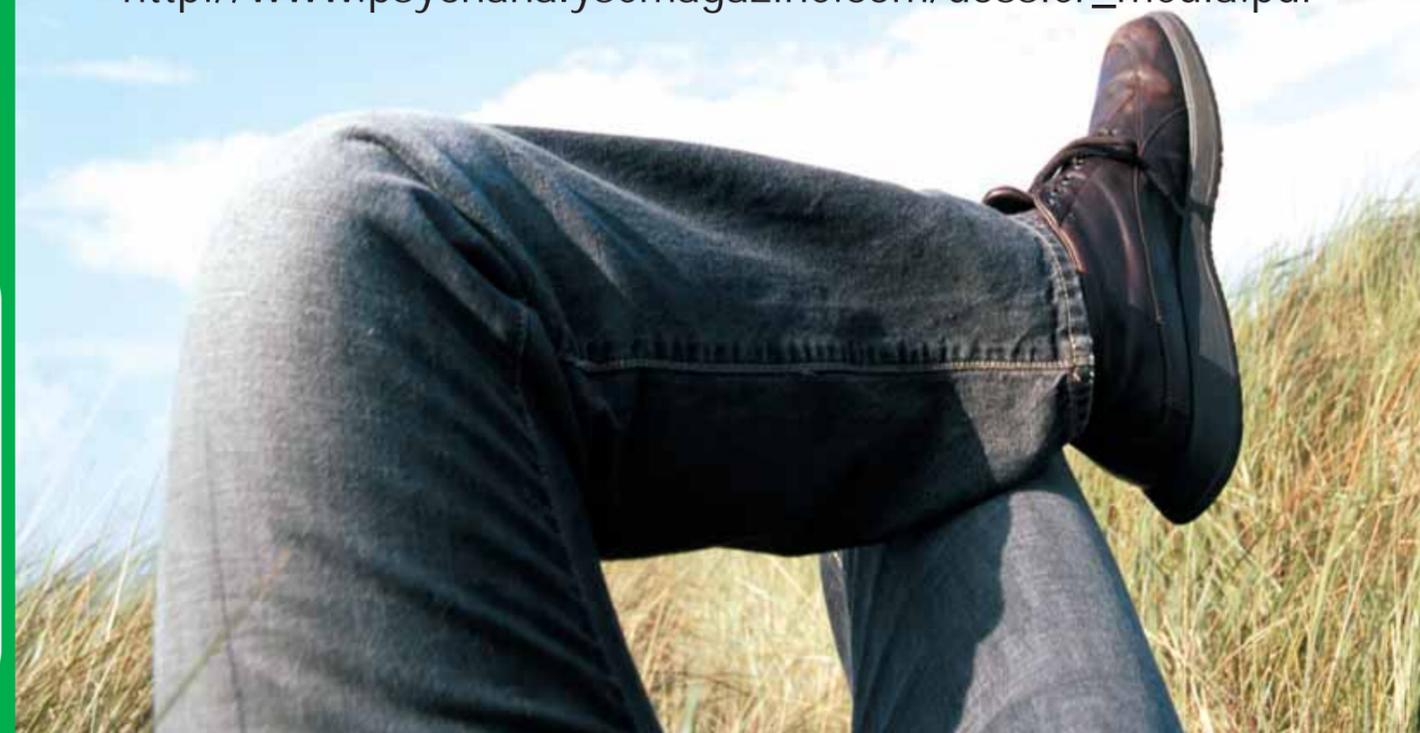
Je communique dans signes et sens magazine  
➔ je profite d'avantages exceptionnels,  
de tarifs préférentiels  
et de cadeaux de bienvenue et de fidélité...

Contactez dès maintenant notre service publicité



au 04 90 23 51 45

[http://www.psychanalysemagazine.com/dossier\\_media.pdf](http://www.psychanalysemagazine.com/dossier_media.pdf)



# Special K, toujours plus de choix au jardin des délices !

Parce que chaque femme est unique, Special K propose des recettes variées pour tous les goûts !

La recette nature :  
Special K Nature



## Les barres Special K

Special K Pommes Poires  
Special K Fruits Rouges  
Special K Pépites de Chocolat  
Special K Poire Chocolat  
Special K Fruits des Bois



et depuis février  
Les barres gourmandes  
Special K Delissima :  
Orange & Chocolat  
Framboise & Chocolat



## Les recettes au chocolat :

Special K Feuilles de Chocolat Noir  
Special K Feuilles de Chocolat au Lait



## Les recettes aux fruits :

Special K Fruits Rouges  
Special K Mûres Myrtilles Cassis  
Special K Pêche Abricot  
Special K Douceur Vanille aux Fruits



Contact Presse : Hill and Knowlton  
Isabelle Sauval-Dupuy / Adeline Pastor  
tél. : 01 41 05 44 32 - fax. : 01.41.05.44.01  
e-mail : adeline.pastor@hillandknowlton.com