

# Vient de paraître

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **BookReview**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **36 (2006)**

Heft 1

PDF erstellt am: **12.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## VIENT DE PARAÎTRE

### COUPABLE, MOI ?

On peut se sentir coupable de quantité de choses, d'avoir mieux réussi que ses frères et sœurs, de ne pas aller voir assez souvent ses vieux parents, d'être un nanti dans un océan de pauvreté... A l'origine, ce qui déclenche la culpabilité est l'impression d'avoir commis une faute ayant causé du tort à quelqu'un. Mais c'est précisément une impression subjective produite par notre mental. Parfois, celui-ci agit à bon escient, mais en d'autres occasions, il s'emballe et crée de la culpabilité pathologique.

Mais, quel est le rôle de cette culpabilité envahissante ? s'interroge Yves-Alexandre Thalmann, formateur en communication en Suisse romande. On se culpabilise soi-même pour se convaincre qu'on a un pouvoir sur soi et les autres. Une jeune femme qui a vécu une douloureuse fausse couche se sent coupable d'avoir perdu son bébé, parce qu'elle estime avoir trop travaillé, au lieu de se reposer. Elle pense donc qu'il lui suffira d'être raisonnable lors d'une nouvelle grossesse. «Le monde devient ainsi plus prévisible, plus rassurant, sa culpabilité la protège d'une angoisse terrible prenant racine dans un sentiment d'impuissance», explique l'auteur. Accepter ses propres limites est la voie proposée par Yves-Alexandre Thalmann qui en trace le chemin dans son livre.

»» *Au diable la culpabilité*, d'Yves-Alexandre Thalmann, Editions Jouvence.

une nouvelle séance, au bout d'une semaine généralement, le thérapeute l'interroge sur les effets du traitement. Il peut en effet s'ensuire des réactions transitoires assez fortes, comme des nuits agitées, associées à beaucoup de rêves, une fatigue accrue, un état émotionnel plus instable qu'à l'accoutumée. «Il arrive qu'un deuil mal digéré refasse surface subitement.»

Francis Vendrell envisage de mener des recherches scientifiques sur ce sujet qui le passionne. Quelle différence y a-t-il entre le reiki et un phénomène comme le magnétisme ? Il semble qu'un magnétiseur transmette une énergie qui lui est propre, tandis qu'un praticien en reiki ne dispose d'aucun «don» particulier. Il se met juste dans un état similaire à celui de la méditation, afin de favoriser son ouverture spirituelle pour transmettre l'énergie. Un praticien en reiki peut d'ailleurs pratiquer sur lui-même un autotraitement s'il le souhaite.

Il est important de dire que le reiki n'est lié à aucune croyance religieuse, à aucun mouvement religieux. «C'est un art rigoureux, comme le sont les arts martiaux japonais, ou comme le shiatsu, une autre technique de soins japonais.»

Les personnes habilitées à pratiquer le reiki suivent une formation en plusieurs phases d'une centaine d'heures, sur trois ans, avec une solide formation en anatomie. Pour avoir assisté à la guérison très rapide d'une personne proche, blessée à la cheville pendant un cours de danse, qui a reçu un traitement de reiki et a pu reprendre son entraînement le lendemain, j'avoue que cette technique m'a pour le moins semblé intéressante.

**Bernadette Pidoux**

»» **Rens.** Francis Vendrell, Rue Jean-Viollette 12, 1205 Genève, tél. 022 320 56 30, [www.reiki-usui.net](http://www.reiki-usui.net). Pour obtenir des noms de praticiens en Suisse romande, on peut s'adresser à l'Association romande des thérapeutes ART, tél. 032 861 35 07, [www.art-cerf.ch](http://www.art-cerf.ch)

### STOP AU RHUME

Ce livre est destiné à tous ceux qui développent des rhumes à répétition, des angines, des sinusites et autres ennuis du même type. Danièle Festy est pharmacienne, passionnée par les huiles essentielles, les plantes et l'homéopathie. Elle préconise pour les affections de la sphère ORL l'utilisation de la phytothérapie et de l'aromathérapie, à l'action antibactérienne, anti-infectieuse et qui soutient l'immunité.

A notre époque où la pollution fragilise nos voies respiratoires, la médecine ne répond souvent que par l'emploi massif d'antibiotiques. Or, les maladies virales sont insensibles à ce traitement. Et si la solution venait des plantes ? En tisanes, en inhalations ou sous la forme d'huiles essentielles, le monde végétal offre depuis toujours des solutions efficaces et peu coûteuses. De plus, il n'y a pas de problèmes de résistances, ni d'effets secondaires indésirables.

»» *Aroma-phyto stop à la grippe et aux autres maladies ORL*, Anne Dufour et Danièle Festy, Editions Leduc.

### ÉTERNELS ADOLESCENTS

On connaît ce phénomène sous le nom de syndrome de Peter Pan, parce que ceux qui en sont atteints refusent de grandir à l'instar du personnage de conte. Ils demeurent dans une adolescence prolongée sans être capables de s'engager affectivement ou professionnellement. Pourquoi de plus en plus d'adolescents n'arrivent-ils pas à devenir adultes ? Pourquoi de plus en plus d'adultes se comportent-ils comme des adolescents ? Comment une croissance mal finie pèse-t-elle sur les choix amoureux ou l'avenir professionnel ? Autrement dit comment faire pour apprendre, enfin, à grandir ?

François Ladame nous montre en quoi l'adolescence est ce moment capital qui doit permettre l'ouverture aux autres, l'harmonie entre l'individuel et le collectif, l'accession à une sexualité consciente. Psychiatre, psychanalyste, François Ladame est spécialiste de l'adolescence et exerce à Genève.

»» *Eternels adolescents*, François Ladame, Editions Odile Jacob.

