

L'essentiel de la **PSYCHO**

QUIZZ-TEST
Quel sens
donner à sa vie

DEVENIR SOI

Réveiller sa
personnalité

ENFANTS

Les motiver
sans les
stresser

DÉTENDU

Arrêter de
tout contrôler

SÉPARATION

Peut-on partir
en douceur ?

RONDE

Cesser de
culpabiliser

CARACTÈRE

Que cache votre
spontanéité ?

MÈRE-FILLE

Résoudre
les conflits

FAUT-IL SUIVRE SES DESIRS ?

et faire confiance à son instinct

L 18557 - 24 - F : 5,90 € - RD



LE REIKI

Manipulation ou pas ?

Aujourd'hui, le Reiki reste une véritable énigme : des centaines de personnes affirment que cette pratique a amélioré leur vie, aussi bien sur le plan physique que psychique. Dans le même temps, le Reiki est associé à une pratique dangereuse, voire sectaire, où des personnes de bonne foi sont victimes de praticiens peu scrupuleux. Comment cette pratique peut-elle être autant encensée et décriée à la fois ? Pourquoi et comment fonctionne-t-elle ? Pour avoir toutes les réponses à ces questions, aller plus loin, voire se former à cette technique, il existe un Institut de Reiki : www.institut-reiki.com

En savoir plus : Fédération Française de Reiki Traditionnel F.F.R.T (www.ffrt.fr).



© D.R.

PSYCHOTHÉRAPIE

Pour ou contre la thérapie en ligne ?



© D.R.

Aujourd'hui, il est possible de faire appel à Internet pour suivre une psychothérapie ou bénéficier d'une aide psychologique. Cette nouvelle approche est notamment utilisée par des personnes isolées géographiquement, peu mobiles, trop prises par le temps, et aussi par tous ceux qui la trouvent plus pratique. C'est ce qu'on appelle la psychothérapie en ligne ou psychothérapie à distance. Les méthodes utilisées vont de l'échange de courriels à la vidéoconférence. Yann Leroux, docteur en psychologie et psychanalyste, spécialiste de la dynamique des relations en ligne, apporte dans cet ouvrage des réponses claires à toutes les questions pratiques et méthodologiques que ces thérapies en ligne soulèvent, tant pour le patient que pour le praticien.

« Mon psy sur internet » de Yann Leroux, FYP éditions, 160 pages, 15,90 €.

CANCER

Des victimes collatérales

La Ligue contre le cancer publie un livre inédit « Les Proches, ces autres victimes du cancer » (Éditions Autrement). Qui sont les proches de personnes malades ? Quels sont leurs besoins ? Leurs attentes ? Aujourd'hui, les durées d'hospitalisation allant en se réduisant, si elles sont bénéfiques pour le malade, impactent profondément le quotidien des proches. Quels sont les dispositifs de répit ? Les proches sont-ils suffisamment formés ? Proches, professionnels de santé, journalistes, sociologues, professeurs, docteurs, etc. Tous témoignent et donnent une vision à 360° des problématiques actuelles des proches dans leur quotidien. « Avec plus de 8 millions d'aïdants en France, la question des proches doit être soulevée. Aujourd'hui, les proches des personnes touchées par la maladie sont dans l'ombre. Nous nous devons, en tant que porte-parole des malades et de leurs familles de mettre un coup de projecteur sur ce sujet trop souvent ignoré » explique Jacqueline Godet, présidente de la Ligue contre le cancer.



©THANSTOCK



© D.R.

FRÉDÉRIC LENOIR
Le nouvel apôtre du Bonheur

Rencontrer et écouter Frédéric Lenoir fait toujours un bien fou. Certainement parce que ce surdoué de l'écriture qui sait raconter de belles histoires mieux que personne, arrive à toucher au cœur des lecteurs du monde entier autour de concepts complexes qu'il sait pourtant expliquer avec des mots d'une grande simplicité. Philosophe, sociologue et historien des religions, ce brillant touche-à-tout amoureux des mots, passe allègrement et toujours avec succès de l'essai au roman, de la pièce de théâtre au conte pour enfants. Et quand il parle de bonheur, on a immédiatement envie de le suivre sur le chemin de l'harmonie intérieure. La preuve avec l'entretien bienveillant accordé à la rédaction du nouveau numéro du magazine *Question Philosophie*.

Question Philosophie (N°4 avril-mai 2014), magazine du Groupe Lafont presse, 6,90 € chez votre marchand de journaux. ■