

Infos psycho

LE PSY SUR LE DIVAN



Parce que la psychologie, ça peut être drôle aussi, découvrez le 17^e tome des *Psy* de BÉDU et CAUVIN, où le célèbre docteur Médard a cette fois pour patient le non moins célèbre... Jésus-Christ!

Pourquoi un psy? BÉDU et CAUVIN, éd. Dupuis.

Les chaussettes de l'amour

Il fallait y penser: se basant sur la réflexologie, technique chinoise de stimulation des zones du pied correspondant aux différentes parties du corps, une experte américaine en massages a conçu des chaussettes pressant les points spécifiques du pied liés aux zones érogènes. Promettant de booster la vie sexuelle et d'améliorer les performances, elles sont unisexes. Pas sûr que leur look provoque le fantasme!

19,95 \$ (± 14,50 €) sur www.sexylovesox.com.



«Notre cerveau est inadapté au monde qu'il a créé»

Petite merveille façonnée pendant plus de 500 millions d'années, notre cerveau a assuré notre survie. Au point d'avoir créé un monde de surabondance qui le dépasse. C'est ce qu'explique la psychologue Martine Laval dans son livre.

Vous dites que notre cerveau est conçu pour gérer le manque, et que donc notre monde d'abondance ne nous rend pas heureux...

En effet. A la base, notre cerveau fait de nous des prédateurs programmés pour rechercher de la nourriture et défendre leur territoire. C'est ce qui nous a permis de nous distinguer des autres espèces. Mais alors que le monde a changé, notre cerveau nous pousse toujours à consommer et à nous défendre, d'où les immenses dégâts pour notre planète: pillage des ressources naturelles, individualisme, guerres...

Vous citez l'exemple du stress...

Oui. Le cerveau a appris à faire face au stress: celui-ci est sain, car il permet à l'organisme d'avoir assez d'énergie pour bouger. Mais quand le mal-être est permanent parce qu'on veut toujours plus, le cerveau se dérègle et envoie des produits toxiques dans le corps.

Comment rester sain, dans ce cas?

Les émotions ont été créées par le cerveau pour servir de signaux d'alarme. Il est donc important de les écouter, de s'arrêter pour les comprendre et de les faire circuler, au lieu de les étouffer ou de les ruminer. La solution consiste aussi à ne pas se laisser mener par notre cerveau, mais passer le relais à notre conscience. Nous distinguant des animaux, elle seule est capable d'amour et de solidarité.

N'écoutez pas votre cerveau! Comment rester sain dans un monde malade, Martine Laval, InterEditions.



AGENDA

- > **La psychologie positive: une autre manière de parler du bonheur et de la bonne santé.** Conférence de Thierry Janssen le 14 octobre 2010 à 20 h à l'auditorium Flagey, rue du Belvédère 27, 1050 Bruxelles. Rés.: 02 771 28 81, www.tetra-asbl.be.
- > **Les preuves scientifiques d'une vie après la vie.** Conférence-débat le 23 octobre à 19 h 30 au centre récréatif de Remouchamps. Infos: asbl Delta Blanc, 04 384 87 50, www.delta-blanc.net.
- > **Séparations parentales: quelle «juste place» pour l'enfant?** Conférence-débat d'Olivier Limet, le 27 octobre à 20 h aux FUNDP à Namur. Infos: 081 23 75 82, www.caaj.namur.cfwb.be.
- > **Groupe Part'Age, groupe de parole autour de questions liées à l'âge.** 8 réunions de 17 à 19 h à partir de novembre organisées par le Centre de planning familial et de consultations d'Uccle. Infos: 02 376 10 00.