

Sound News N°15

La Lettre d'information de La Thérapie par le Son

1- LE BILLET D'HÉLÈNE

La dépression chez les adolescents

C'est un problème de plus en plus préoccupant, et ce qui est aussi de plus en plus préoccupant c'est les **drogues** qu'on leur donne, dès l'âge de 12 ans ! Voici la traduction d'un article paru dans un Webzine destiné aux médecins américains.

2 juin 2009 - De nouvelles recherches confirment que l'enseignement à des adolescents à risque de compétences pour les aider à identifier leurs pensées négatives et à mieux faire face à leurs problèmes peut réduire l'incidence de la dépression.

L'étude a comparé les résultats chez les adolescents qui ont été et ne sont pas inscrits dans un programme de thérapie comportementale cognitive.

À l'exception de ceux qui vivent avec un parent qui est déprimé, les adolescents qui ont participé au programme étaient beaucoup moins susceptibles de développer la dépression clinique au cours de l'étude qui a duré huit mois.

L'étude, qui a paru dans le numéro du 3 Juin du Journal de l'American Medical Association, est l'une des plus importantes jamais menée et permet de montrer que l'enseignement de la pensée positive et des stratégies d'adaptation peuvent prévenir la dépression chez les adolescents à risque.

«Nous savons que ces enfants ont tendance à interpréter les situations d'une façon trop négative», dit le co-auteur de l'étude Gregory N. Clarke, PhD, de Portland, en Oregon, du centre de Recherche Sanitaire de Kaiser Permanente. "L'idée est de leur enseigner les compétences dont ils ont besoin pour empêcher leurs pensées non réalistes de faire boule de neige et de déboucher sur une véritable dépression."

La plupart des adolescents déprimés ne sont pas traités

La dépression chez les adolescents souvent méconnue et non traitée. Des études indiquent que seulement un sur quatre adolescents déprimés reçoivent un traitement quelconque.

La Thérapie Comportementale Cognitive (TCC) s'est révélée être un traitement efficace pour la dépression chez les adolescents, seule ou en combinaison avec des **antidépresseurs**.

Deux études de 2007 concluent que l'association d'une TCC et d'un inhibiteur sélectif du recaptage de la sérotonine (ISRS), qui est **une classe d'antidépresseurs**, a été prouvée être plus efficace pour le traitement de la dépression majeure, que le traitement seul.

Au cours de ces études publiées récemment, les chercheurs ont évalué l'efficacité d'un programme d'intervention Comportementale Cognitive pour la prévention de la dépression auprès de 316 adolescents à risque.

Tous les participants à l'étude avaient au moins un parent déprimé ou ayant des antécédents de dépression, et d'autres avaient été traités pour leur dépression.

La moitié a été désignée au hasard pour suivre le programme, qui consistait en huit séances hebdomadaires de groupe de 90 minutes suivies d'une séance mensuelle de 90 minutes.

Les séances ont été dirigées par un thérapeute qui a enseigné les techniques de résolution de problèmes et d'autres stratégies visant à aider les jeunes de reconnaître et à modifier leurs pensées négatives et trop irréalistes.

Par rapport aux participants qui n'ont pas eu cette intervention:

- * Parmi ceux qui étaient le moins susceptibles de développer une dépression au cours de l'étude, environ un sur cinq (21%) connaît de nouveaux épisodes dépressifs, comparativement à un sur trois (33%) pour ceux qui n'avaient pas suivi le programme.

- * L'impact de l'intervention a été plus visible chez les adolescents qui n'avaient pas de parent déprimé à l'époque, avec 12% d'adolescents ayant développé une dépression contre 40% des adolescents n'ayant pas suivi le programme.

- * Les chercheurs ont estimé que l'intervention a empêché un épisode de dépression pour tous les adolescents traités - une réduction du risque similaire à celui qui a été signalée pour les antidépresseurs.

« Le fait d'avoir un parent activement déprimé au début de l'étude réduit de manière significative l'efficacité de l'intervention. Parce que cela peut soit générer plus de conflits ingérables par l'enfant, soit être le signe d'une vulnérabilité génétique à la dépression. » dit le chercheur principal Judy Garber, PhD.

La TCC n'est pas en libre accès

John Curry, PhD, Professeur de psychologie de l'Université Duke, est le co-auteur de l'étude de 2007 montrant que la thérapie comportementale cognitive associée à un **antidépresseur** est plus efficace que le traitement administré seul.

Le Docteur Curry dit que ces programmes de Thérapie Comportementale Cognitive ne sont pas largement ouverts aux adolescents en dépression et aux jeunes présentant des risques de dépression.

"La Thérapie Comportementale Cognitive n'est pas encore enseignée dans beaucoup de programmes d'études supérieures, et il n'est pas facile de trouver des thérapeutes qui font cela», dit-il.

La plupart des adolescents déprimés qui sont traités reçoivent soit des **antidépresseurs** seuls ou des **antidépresseurs** avec une psychothérapie classique, et les adolescents les plus à risque ne reçoivent pas de traitement du tout, dit Curry.

"Dans l'adolescence, une grande partie du problème est que les symptômes ne sont pas reconnus pour ce qu'ils sont. Ils sont rejetés comme des problèmes normaux liés à la croissance, »dit-il. "Si nous pouvions identifier les enfants qui sont à risque, une grande partie de la bataille serait gagnée."

Le commentaire d'Hélène : le rôle des pensées négatives dans la dépression n'est plus à prouver. Le rôle des remarques négatives des parents dans le comportement des enfants n'est plus à prouver non plus. Pour vous aider, je vous joins ici un chapitre du livre de Orison S. Marden [« La Puissance de la Pensée, Clé du Succès »](#) à télécharger. La puissance de la pensée positive peut changer votre vie. Mais si votre enfant est en dépression, n'oubliez pas, **avant de le droguer**, que la Thérapie par le Son peut lui faire du bien de façon naturelle ! Et à vous aussi par la même occasion.

Si vous recherchez des thérapeutes, voir sur le site de [l'Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive.](#)

2- ARTICLES GLANÉS POUR VOUS

Bientôt les vacances et malgré la crise, certains d'entre vous vont aller à l'étranger, parfois loin. On vous réclamera peut-être de vous faire faire des vaccins. Alors sachez ce qui est obligatoire ou non et les précautions à prendre:

<http://biogassendi.ifrance.com/biogassendi/editobio27voyages.htm>

Augmentez naturellement vos défenses immunitaires contre maladies et gripes qui traînent:

1- Mangez des shiitakés, ces champignons japonais que vous pouvez trouver frais ou séchés dans vos supermarchés ou dans les boutiques spécialisées. Les shiitakés vous apportent, par ordre d'importance:

Cuivre qui est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la réparation des tissus) dans l'organisme.

Sélénium qui travaille avec l'un des principaux enzymes antioxydants, prévenant ainsi la formation de radicaux libres dans l'organisme. Il contribue aussi à convertir les hormones thyroïdiennes en leur forme active.

Acide pantothénique, aussi appelé Vitamine B5, fait partie d'un coenzyme clé nous permettant d'utiliser de façon adéquate l'énergie tirée des aliments que nous consommons. Il participe aussi à la fabrication des hormones stéroïdiennes, des neurotransmetteurs (messagers dans l'influx nerveux) et de l'hémoglobine.

Vitamine D qui collabore étroitement à la santé des os et des dents en rendant disponible le calcium et le phosphore dans le sang, entre autres pour la croissance de la structure osseuse. La vitamine D joue aussi un rôle dans la maturation des cellules, dont celles du système immunitaire.

Zinc qui participe notamment aux réactions immunitaires, à la fabrication du matériel génétique, à la perception du goût, à la cicatrisation des plaies et au développement du fœtus. Il interagit également avec les hormones sexuelles et thyroïdiennes. Dans le pancréas, il participe à la fabrication, à la mise en réserve et à la libération de l'insuline.

Vitamine B2 qui est aussi connue sous le nom de **riboflavine**. Tout comme la vitamine B1, elle joue un rôle dans le métabolisme de l'énergie de toutes les cellules. De plus, elle contribue à la croissance et à la réparation des tissus, à la production d'hormones et à la formation des globules rouges.

Vitamine B3, appelée aussi **niacine**, la vitamine B3 participe à de nombreuses réactions métaboliques. Elle contribue plus particulièrement à la production d'énergie à partir des glucides, des lipides, des protéines et de l'alcool que nous ingérons. Elle participe aussi au processus de formation de l'ADN permettant une croissance et un développement normaux.

Phosphore joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents. De plus, il participe entre autres à la croissance et à la régénération des tissus et aide à maintenir à la normale le PH sanguin. Le phosphore est aussi l'un des constituants des membranes cellulaires.

Magnésium, seulement dans le shiitaké **séché**. Le magnésium participe au développement osseux, à la construction des protéines, aux actions enzymatiques, à la contraction musculaire, à la santé dentaire et au fonctionnement du système immunitaire. Il joue aussi un rôle dans le métabolisme de l'énergie et dans la transmission de l'influx nerveux. Nous sommes toujours en manque de magnésium.

Potassium. Manganèse. Vitamine B6. Folate sont également présents dans les shiitakés.

2- Lisez:

- Dr Georges MOUTON : "Ecosystème intestinal et Santé optimale", collection Resurgence, Editeur Marco PIETTEUR. 30€.
- Dr Jean SEIGNALET : "L'alimentation ou la 3ème médecine", 5ème édition, Collection Ecologie Humaine, Editeur : François-Xavier de Guibert. 32€.

3- Buvez du Kombutcha

<http://www.kombu.de/french.htm>

du silicium organique G5 et de l'orgono chia:

https://www.siliciumg5.com/v_portal/informacion/informacionve r.asp?cod=335&te=&idage=&vap=0&codrel=115

J'ai testé et je m'en porte très bien!

Par contre je n'ai pas encore testé les alkylglycérols de l'huile de foie de requin. C'est bon pour des tas de choses. J'ai trouvé un fournisseur sur le net:

http://www.bioluxe.com/catalog/huile-de-foie-de-requin-bioluxe-huile-foie-de-requin/product_info.php/products_id/402?osCsid=874c3aba2886c8d2846b2926725d4bfc

Si vous en prenez, dites-moi si ça marche!

3- TÉMOIGNAGES

Au sujet du FULL SPECTRUM:

Bénédicte DELARUE, Paris, France

Chère Hélène,

J'ai commencé la thérapie par le Son avec le Basic Kit il y a un an. Mes insomnies sont un mauvais souvenir, mon audition déficiente est revenue et mon stress a disparu. Je m'en trouvais fort bien. Même mon hypertension a baissée.

*Il y a 3 mois, j'ai commandé le Full Spectrum. Un vrai délice à écouter! Et puis surtout la réalisation de mon rêve. Vous dites que cela améliore la créativité. Depuis de longues années je rêve d'écrire. J'ai pas mal d'imagination. J'ai commencé des tas de livres, de romans d'amour ou de romans historiques ... qui se sont tous arrêtés à la 10ème page. Et puis il y a 1 mois, je me suis réveillée avec une idée qui en quelques jours est devenu un roman complet en 4 parties. Je me suis mise à écrire. J'avais un cahier avec un bic au pied de mon lit et je rêvais, je vivais les scènes, les dialogues. Immédiatement je les notais. Avec ce système, je dors de moins en moins mais j'ai de plus en plus d'énergie! Et j'écris, j'écris, tout en écoutant la musique. J'en suis à la page 110! Et j'ai encore plein d'idées, de chapitres, de scènes que j'ai notées en quelques mots. Je crois que cette fois, je vais aller jusqu'au bout. Non, je ne crois pas, j'en suis sûre! Et le bonheur que cela me procure!!! Toute la famille en bénéficie, et me soutient: mon fils passe l'aspirateur, ma fille fait le dîner et mon mari me demande tous les soirs, en voyant mon sourire ravi: « Alors combien de pages aujourd'hui? »
*Merci, merci mille fois!**

Le Full Spectrum est actuellement en promotion. Allez vite voir sur le site:

www.therapie-par-le-son.com

« Tendez les bras à la vie, ouvrez les mains au bonheur et vous aussi vous pourrez vous envoler vers de nouveaux horizons. » Michel Béliveau

« Si vous avez envie de faire quelque chose et que vous êtes capable de le faire, et bien faites-le... » Goethe

Hélène Delafaurie

www.la-therapie-par-le-son.com

**Vous pouvez vous désabonner à tout instant de cette lettre
d'information en cliquant sur le lien de désabonnement qui figure
sur le mail d'accompagnement**