

Infolettre Spiralibre Gilles Pentecôte

Le 15 mars 2017

Chers ami(e)s et connaissances,

Voici cette infolettre, avec cette fois quelques études, des nouveaux livres, un peu de poésie, beaucoup de liens cette fois et quelques informations pour joindre l'utile et l'agréable.

Et comme toujours, je dis un grand merci à tous ceux qui, par leurs liens et leurs articles, contribuent régulièrement à participer à ce lieu d'échanges.

Je vous souhaite à toutes et à tous un riche et agréable parcours dans tous ces liens choisis.



**Une image pour stimuler la curiosité et la capacité d'être surpris :  
Toutes deux étant les meilleurs amis de nos petits neurones.  
Profitons-en, glissons-nous dedans, laissons notre esprit s'éveiller !**

\*\*\*\*\*

**Voici une sélection de trois articles :**

### **Sophrologie et psychologie contemplative**

Voici un article très intéressant co-écrit par Marlène Coulleray et Sylvie Tatjer, toutes deux sophrologues et praticiennes en psychologie contemplative, et qui présentent cette pratique qui s'inscrit de façon très actuelle dans la mouvance des nouvelles psychothérapies.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/03/Sophrologie-et-psychologie-contemplative.pdf>

### **Syndrome de stress post traumatique**

Une réflexion sur ce trouble bien fréquent et pour lequel nous n'avons pas jusque-là de moyens d'actions clairement définis, ni de médications réellement efficaces.

Les approches de pleine conscience (plus que de méditation proprement dite) semblent avoir une certaine efficacité. Au lu de l'article, il apparaît évident que des pratiques de sophrologie adaptées – ne cherchant pas nécessairement le sophro-liminal- pourraient tout aussi bien convenir.  
<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/03/SSPT.pdf>

### Marcher dans la nature

Ces deux études établissent l'effet bénéfique de la marche d'une part sur la prévention de la dépression et d'autre part sur la capacité de concentration et de mémorisation.

Je connais plusieurs sophrologues qui conduisent des ateliers de marche associée ou entrecoupée de pratiques de relaxation dynamique.

Certainement des idées à reprendre.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/03/Marcher-dans-la-nature.pdf>

\*\*\*\*\*

Poursuivons avec une publication récente et un nouveau magazine :

### Patricia Penot : *Quand nous nous retrouverons*. Ed. B.O.D.

Ecrit par une sophrologue de renom, ce livre est un roman amoureux à suspens qui résonne avec une façon de voir la vie à laquelle adhèrent beaucoup de sophrologues et relaxologues. Le descriptif est alléchant ...

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/03/Quand-nous-nous-retrouverons.pdf>

### Oser l'émerveillement

Aujourd'hui en kiosque, nous pouvons découvrir le nouveau magazine **Sens et Santé**, une publication du groupe Le Monde, que j'ai le plaisir d'accompagner depuis sa genèse en conseil éditorial et stratégique.

Sophie Bartczak

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/03/Sens-et-Sante.pdf>

\*\*\*\*\*

### L'œil du poète

Comme d'habitude, prenons le temps – tout le temps - de nous amuser en observant notre esprit et notre cœur s'émouvoir de belles pensées :

*Sur les vitres  
 Traces de doigts  
 Regardent la pluie.*

*André Duhaine*

\*\*\*\*\*

*Zuïétude*  
*Mon seul compagnon*  
*Solitude hivernale*

*Teïga*

\*\*\*\*\*

**Découvrons quelques liens maintenant :**

Un partage de la part de Jean Marie Jobelin :

*Anxiété, dépression... Mindfulness ou quand la méditation rend malade*

<http://www.slate.fr/story/113191/quand-meditation-rend-malade>

GP : C'est une espèce de règle en biologie – psychologie et médecine : tout ce qui est efficace possède des effets indésirables. La tradition d'ailleurs avait déjà répertorié certains effets secondaires à la pratique de la méditation, et non pas des moindres.

La sophrologie présente aussi des non-indications, des contre-indications et parfois des effets secondaires. Cependant, la plupart sont révélateurs et donc utiles sur le long terme.

\*\*\*\*\*

De la part d'Isabelle Thommeret :

Coucou Gilles,

Que penses-tu de ça pour l'info lettre ? Ça dure 20 minutes.

C'est un très beau témoignage sur la Vie et sa Vivance...

[De la peinture au divin : Reportage offert de l'EXTRA Lab S2E4](#)

\*\*\*\*\*

Voici une vidéo réalisée par Alexandra Milazzo, psychologue en 2<sup>e</sup> année de formation en sophrologie. Elle s'est inspirée à la fois des images, des sons, des vies et de la vivance vécue lors d'un séjour dans les Pyrénées associée à l'ouverture et aux rencontres humaines qu'elle a pu découvrir lors de sa formation en sophrologie.

C'est un matériel intéressant d'une part pour induire un état de relaxation ou un état modifié de conscience, mais aussi pour être dans l'accueil des sensations et associations quelles qu'elles soient et sans jugement, dans une simple présence d'accueil.

<https://m.youtube.com/watch?v=nzhP42T7fOs>

\*\*\*\*\*

De la part de Banu Gokoglan :

C'est un petit court-métrage de 8 minutes qui fait rêver, imaginer ; une autre façon tout à fait originale et presque poétique de parcourir la vie.

<https://www.youtube.com/watch?v=Pb2Gwj7mv0A>

\*\*\*\*\*

Voici un lien vers des fichiers audio téléchargeables gratuits de méditation de pleine conscience. Ils sont sur le site MBCT France de Stéphanie Orain Pelissolo et Manuela Tomba

<https://sites.google.com/site/emdrccmindfulnessbastille/mbct-france>

On peut aussi découvrir des dizaines de pratiques téléchargeables sur le site « Petit bambou », après abonnement :

<https://www.petitbambou.com/meditation/programs>

oooooooooooooooooooo

### Ateliers, stages et formations :

#### Formation de méditation pour sophrologues

Au printemps, j'anime une formation pour thérapeutes ayant une approche psychocorporelle, permettant d'acquérir les principaux outils des pratiques méditatives, et suivant notamment le protocole MBCT. Elle s'effectue sur deux mois d'entraînement, encadré par 3 fois deux jours de formation.

Pour plus de renseignements (Chercher en bas de page) :

<http://cenatho.fr/index.php/nos-modules-de-specialisation-en-sophrologie>

oooooooooooooooooooo

#### Stage d'été : Intégration de la méditation dans la vie quotidienne

Voici la 7<sup>e</sup> édition de notre stage, qui ne cesse de se peaufiner d'année en année.

Co-animé par une chaleureuse équipe de 6 sophrologues, 3 femmes et 3 hommes, nous vous accueillons pour découvrir l'essentiel des notions et vivre les principales pratiques méditatives. Le tout est clairement de pouvoir, une fois de retour chez soi, débiter ou poursuivre le chemin.

Pour ceux qui pratiquent déjà, ou qui viennent pour la 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> fois, tous les ateliers sont dédoublés afin de découvrir des pratiques différentes ou plus avancées.

Avec ses méditations matinales devant le soleil levant, ses ateliers diversifiés (méditations, sophrologie, mindfultyoga, Qi gong) et ses soirées ludiques et conviviales, ce stage est aussi un agréable temps de ressourcement.

N'hésitez pas à en parler autour de vous, il est ouvert à tous, y compris et peut-être même surtout aux personnes qui vivent des vies difficiles et stressantes.

oooooooooooooooooooo

Outre les ateliers, stage et formations précédemment décrits, je me mets toujours à votre disposition pour animer une conférence, un atelier, une journée, un week-end, sur les thèmes qui me passionnent, notamment autour de la méditation et de la psychologie positive. N'hésitez pas à me contacter, si je peux être utile.

Et voici pour cette deuxième infolettre de l'année. J'espère toujours qu'elle vous aura été agréable au cœur, intéressante à l'esprit, pratique et utile.

Gilles Pentecôte

