

## Infolettre Spiralibre Gilles Pentecôte

Le 22 avril 2017

Chers amies, chers amis,

Et voici une nouvelle infolettre avec des résumés d'études, des livres, un peu de poésie, plusieurs liens et quelques informations pour joindre l'utile et l'agréable.

Avec un grand merci à tous ceux qui contribuent régulièrement à participer à ce lieu d'échanges, j'envoie un encouragement à partager des liens et des infos qui ont un rapport avec la sophrologie.

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

### Voici pour commencer une sélection de trois articles :

#### La nature nous fait du bien

Dans la suite de l'infolettre précédente, voici encore plusieurs études concernant l'efficacité de la nature sur notre humeur, sur nos capacités de guérison ou encore sur notre degré de stress.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/04/La-nature-nous-fait-du-bien.pdf>

Vous trouverez encore d'autres études sur ce lien :

[http://www.huffingtonpost.fr/2014/01/08/espaces-verts-sante-mentale\\_n\\_4562011.html](http://www.huffingtonpost.fr/2014/01/08/espaces-verts-sante-mentale_n_4562011.html)

Ces ouvertures en intéressent plus d'un et donnent des idées à de nouvelles pratiques de sophrologie appliquée : des sophrologues comme Pascaline Gourkow incluent le jardinage comme dans les jardins thérapeutiques : <https://www.terrhappy.fr/jardins-therapeutiques>

#### Etudes MBCT

Une nouvelle méta-analyse (plus de 1.200 cas) concernant l'efficacité du protocole mindfulness sur la prévention de la rechute dépressive, versus des traitements d'entretien par antidépresseur.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/04/Etudes-MBCT.pdf>

#### Neurosciences de l'empathie

Une étude intéressante qui montre que le réseau de l'empathie inclut les régions cérébrales de la conscience corporelle (insula et cortex somatosensoriel), et comment il peut être inhibé par les régions de la raison. De plus en plus, les neurosciences attestent que la bonté est au coeur de la constitution psychologique de l'être humain, et que c'est la raison, l'éducation et les expériences de vie qui la freinent.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/04/Neuroscience-de-lempathie.pdf>

\*\*\*\*\*

### Et dans le nouveau chapitre « Commentaires »,

Voici une première réflexion inspirée par la précédente infolettre :

« J'ai particulièrement apprécié les interventions et partages de Bruno Schmidt (Le chemin avec Lucile) et Jean-Marie Jobelin (Les effets secondaires avec la méditation).

Encore une fois merci, je craignais que nous soyons peu nombreux à être humbles par rapport à notre pratique et les outils sophrologiques ».

Odile Flesch

\*\*\*\*\*

### Poursuivons avec une publication récente, et un film cette fois !

**Sous la direction de Véronique Rousseau : Métasophrologie. Ed. R. Atlani déc. 2016.**

Ce livre est le résultat de trois ans de réflexions conduites entre six sophrologues cliniciens appartenant à la SFS. Ce livre est riche de nouveaux concepts en sophrologie : le sentiment physico-psychique de soi, les universels corporels inconscients, ... il effectue une belle synthèse théorique de la sophrologie avec les approches psychodynamiques et de bioénergie, et présente de nombreuses vignettes cliniques et des pratiques novatrices.

### En quête de sens

Voici un film réalisé par Nathanaël Coste et Marc Ménardière, interviewant notamment Vandana Shiva et Pierre Rabih. Il regroupe de nombreux autres témoignages recueillis dans différents pays du monde sur les aberrations du fonctionnement mondial actuel et sur la solidarité humaine. Un film riche, engagé et engageant.

Il est en vente sur Internet, mais aussi en accès libre jusqu'au 23 avril :

<http://enquetedesens-lefilm.com/>

\*\*\*\*\*

### L'œil du poète

Le choix s'est porté vers une émouvante citation de Thich Nhat Hanh, tirée de son livre « *La Vision profonde* ».

Comme d'habitude, prenons le temps – tout le temps - de savourer avec notre esprit et notre cœur :

*"Ce corps n'est pas moi  
Je ne suis pas prisonnier de ce corps,  
Je suis la vie sans frontière.*

*Je ne suis jamais né et je ne mourrai jamais.*

*Le vaste océan et le ciel aux multiples galaxies  
Se manifestent à partir de la conscience.*

*Depuis le temps sans commencement, j'ai toujours été libre.  
La naissance et la mort ne sont que des portes par lesquelles nous passons.  
La naissance et la mort ne sont qu'un jeu de cache-cache.*

*Alors souris-moi, prends-moi la main et dis-moi au revoir.  
Nous allons nous revoir.  
Nous n'allons pas cesser de nous retrouver à la source véritable,  
De nous rencontrer sur des myriades de chemins de vie. "*

\* \* \* \* \*

**Un peu plus prosaïques, découvrons quelques liens maintenant :**

La méditation se développe de plus en plus dans l'éducation et l'enseignement :

. A partir de l'approche de Thich Nhat Hanh au village des pruniers :

<http://maisondelinspir.over-blog.com/2014/05/educ-inspir-wake-up-schools-france.html>

. Ou de Frédéric Lenoir et de son association SEVE :

<https://www.fredericlenoir.com/actualites/la-fondation-seve/>

. Ou encore ici associée au Brain Gym :

<http://meditation-enseignement.com/>

\*\*\*\*\*

De la part de Dominique :

J'ai été voir un spectacle qu'aucun psy ou sophrologue ne devrait manquer : « **L'égo, mon jeu préféré** » actuellement aux feux de la rampe (théâtre) Paris 75009.

« Une femme subit une chute vertigineuse qui bouscule sa vie et l'emporte dans un voyage initiatique. Partant d'une famille bien stressée, sa quête rencontrera des "experts" en thérapies de tout genre, lui permettant de comprendre le sens de sa chute et de sa vie ».

<http://www.aubalcon.fr/pièces/fiche/lego-mon-jeu-prefere>

\*\*\*\*\*

**Un programme de psychologie positive**

Christophe André, Barbara Shankland et Ilios kotsou ont élaboré un programme de développement personnel en 8 séances hebdomadaires de 2 heures, fondé sur les principes de la psychologie positive : le programme CARE. CARE comme Compassion, Attention, Relation et Engagement.

<https://meditation-bordeaux.com/psychologie-positive/>

\*\*\*\*\*

De la part de Banu :

Voici un adorable site de mini films pour les enfants, des courts-métrages contenant la plupart du temps de beaux messages :

<https://films-pour-enfants.com/tous-les-films-pour-enfants.html>

\* \* \* \* \*

### Ateliers, stages et formations :

Du 7 au 13 mai prochains, mes amis Benoit Fouché et Christine Varnière animent comme tous les ans un séjour de jeûne et de sophrologie dans le Morvan près de Vezelay : cinq belles journées pour se ressourcer. Contact 06 11 87 84 31 / [cvarniere@crossplanet.com](mailto:cvarniere@crossplanet.com)

oooooooooooooooooooo

J'anime les 17 et 18 juin une initiation au mindfulness en deux jours à l'école du positif de Rennes : <http://www.ecole-du-positif.com/formations-a-la-carte/mindfulness>

oooooooooooooooooooo

Et surtout : le grand stage d'été la 3<sup>e</sup> semaine d'août à Fondjouan :

#### « Intégration de la méditation dans la vie quotidienne »

<http://spiralibre.com/mindfulness/stage-pleine-conscience/>

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 surtout vivre les principales pratiques méditatives. L'objectif est clairement d'acquérir tous les principes de la méditation afin qu'une fois de retour chez soi, l'on puisse 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 et/ou plus avancées.

Avec ses méditations matinales devant le soleil levant, ses ateliers diversifiés (méditations, sophrologie, mindfullyoga, Qi gong) et ses soirées ludiques et conviviales, ce stage est aussi un agréable temps de ressourcement, voire pour certains de vacances 😊 !  
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.



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

Gilles Pentecôte

Un dernier clin d'œil avant de nous quitter ?

