

## Infolettre Spiralibre Gilles Pentecôte

Le 27 août 2017

Chers amies, chers amis,

Et voici l'infolettre de la fin de l'été qui vous arrive les ami(e)s, dans laquelle je vous souhaite à toutes et à tous un riche et agréable parcours.

**Nous commençons avec une sélection de trois articles,  
Particulièrement intéressants ce mois-ci :**

### L'intérêt de ne rien faire

Une inactivité indispensable, expliqué par un neuropsychologue :

<https://share2give.eu/un-celebre-neuropsychologue-explique-comment-le-fait-de-ne-rien-faire-est-en-fait-vitale-pour-la-sante/>

### Impulsivité et imagination : conduire nos SAP différemment en situation d'impulsivité ?

Cette étude intéressante nous conforte dans l'efficacité de nos techniques de futurisation, utilisant le moyen de l'imagination, versus la volonté pure.

Elle nous présente aussi une notion surprenante que je vous laisse lire, concernant spécifiquement l'impulsivité.

L'article se trouve dans le **fichier SAP**.

### Immunité et psychiatrie

Voici un lien vers des informations sur les recherches actuelles qui établissent l'influence de l'immunité sur les structures du système nerveux et leur rôle dans le risque de survenue d'affections psychiatriques.

Il est notamment indiqué que certaines pathologies mentales comme le trouble bipolaire, la schizophrénie ou l'autisme devraient plutôt être considérées comme des maladies de système plus que comme des pathologies d'origine psychologique. Et certains traitements anti-inflammatoires et immunosuppresseurs sont en cours d'évaluation et pourraient être efficaces.

<http://www.congresfrançaispsychiatrie.org/immuno-psychiatrie-nouveaux-concepts-nouveaux-enjeux/>

\*\*\*\*\*

**Nous poursuivons avec une publication récente :**

Présenté par Dominique :

**DR Wayne W. Dyer : *Le Pouvoir de l'Intention*. Ed. L'aventure secrète ou Poche**

W. DYER nous rappelle que nous ne devons pas nous occuper de l'opinion des autres à commencer par celle de nos parents, proches, amis, notamment sur ce que nous sommes et allons devenir.

Il nous faut au contraire poser notre intention et la vivre comme si elle était déjà réalisée, et ne pas avoir d'idées préconçues quant à ce qui est raisonnable ou possible ...

@ @ @ @ @ @ @ @

### L'œil du poète

Comme d'habitude, prenons le temps – tout le temps - de savourer, cette fois une pensée de Shundo Aoyama, maîtresse de soto zen :

*L'identité n'est rien d'autre qu'une illusion des oreilles ou des yeux de l'esprit.  
L'eau qui passe sur le lit d'une rivière ne rebrousse pas son cours.  
La vie humaine n'est pas différente :  
Ce ne sont que nos yeux et nos esprits qui voient hier identique à aujourd'hui.  
Des esprits et des yeux éveillés reconnaissent  
que chaque moment est différent de tout autre moment.  
Et nous vivons l'instant.*

@ @ @ @ @ @ @ @

### Découvrons quelques liens maintenant :

Un concert magnifique unissant musique, mantras, méditation et communion dans le public. A Paris le 3 octobre 2017, à la Cigale, avec trois artistes qui réunissent les cœurs.

<https://www.weezevent.com/deva-premal-miten-avec-ma>

Le 3ème festival pour l'école de la Vie se déroule à Montpellier du 22/09/2017 au 24/09/2017, avec David Laroche, Jeanne Siaud-Facchin, Isabelle Filliozat, Andre Stern, Sophie Rabhi, Eric Gaspar, ...

<http://www.festival-ecole-de-la-vie.fr/presentation/>  
<http://www.festival-ecole-de-la-vie.fr/montpellier-2017/>

Un nouveau Diplôme Universitaire de méditation s'ouvre à Nice, sous l'impulsion du Pr Patrick Baqué, doyen de la faculté de médecine de Nice.

Pour plus de renseignements :

Le site web : [www.du-meditation-nice.fr](http://www.du-meditation-nice.fr)

Pour répondre à vos questions : [contact@du-meditation-nice.fr](mailto:contact@du-meditation-nice.fr)

Et pour s'inscrire : [secretariat@du-meditation-nice.fr](mailto:secretariat@du-meditation-nice.fr)

@ @ @ @ @ @ @ @

## Mes ateliers, stages et formations :

### Atelier de psychologie positive de 2 jours

Les 21 et 22 octobre à l'école du positif à Rennes.

<http://www.ecole-du-positif.com/formations-a-la-carte/psychologie-positive>

### Pleine présence, sourire intérieur et reliances : une journée de méditation à Paris

Je conduirai une journée de pratique silencieuse le samedi 25 novembre sur Paris, pour les personnes pratiquant déjà la méditation.

Vous pouvez réserver dès maintenant, en attendant des informations plus précises.



### Mes prochaines formations mindfulness auront lieu :

A l'école supérieure de sophrologie appliquée à partir du 11 septembre :

<http://www.essasophro.com/articles.php?lng=fr&pg=1596>

A l'école du positif de Rennes, à partir du 16 septembre :

<http://www.ecole-du-positif.com/mindfulness-pleine-conscience-mbct>

A Isthme à partir du 16 janvier 2018 :

<http://www.isthme-formations.com/formations.htm>

Au Cenatho à partir du 01 mars :

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



Le forum de sophrologie plurielle dont nous avons parlé dans la présentation :

<http://spiralibre.com/forum-de-sophrologie-plurielle/>

Une grande manifestation de sophrologie, 20 ateliers différents du vendredi midi au dimanche midi. J'y anime deux ateliers sur « Méditation et bols Tibétains ».

La fête du bien-être à Sannois, 77, en novembre, où je fais une conférence sur « Le bonheur en chemin »

[www.fbesamais.blogspot.fr](http://www.fbesamais.blogspot.fr)

Le congrès de la SFS les 02 et 03 décembre 2017, à Saint Raphaël.

<http://www.congres-sophrologie-sfs.com/>



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 cinquième 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 ?

La méditation à l'école, vue par Sarah, une petite élève, et transmise par Banu.

