

Infolettre Spiralibre Gilles Pentecôte

Le 08 juillet 2018

Chers amies, chers amis,

Et c'est reparti pour cette quatrième infolettre de l'année ...

Nous commençons par un article, un essai de ma part, deux études et un beau texte :

Wu Wei ou le « Non agir »

Voici un très bel article, vraiment très bien écrit et détaillé, sur ce concept et cette pratique étonnants, qui incarnent l'essence même du taoïsme.

Agir sans agir, c'est vivre *pleinement présents* à nos actes, nos paroles et nos pensées, *en les laissant se dérouler* dans leur mouvement naturel. C'est donc une autre façon de parcourir sa vie, laquelle se réalise habituellement pour 90% du temps en pilotage automatique. Cette approche rejoint aussi les pratiques méditatives, au moment de leur intégration dans la vie.

Mais Wu Wei, c'est aussi une posture permettant au corps et à notre esprit de guérir après une blessure ou une maladie, tout simplement en laissant la nature faire : jeuner, ou manger ce que le corps réclame, dormir, marcher, Et quand la blessure est psychique, c'est la meilleure posture pour favoriser la résilience : oui, nous avons en nous toutes les capacités pour rebondir après une blessure psychologique, si nous savons laisser la nature faire, donc sans juger, ni alimenter nos soucis, ni non plus les éviter. Mais plutôt les recevoir, les accueillir et prendre soin de leurs résonnances corporelles ; en prendre soin consciemment avec douceur, bienveillance, et confiance.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2018/07/Au-pays-du-non-agir.pdf>

Sophrologie versus mindfulness

Quelles sont les différences entre sophrologie et mindfulness, les atouts de l'un par rapport à l'autre, les domaines d'intervention différents ? Voici un essai sur ce sujet qui soulève parfois les passions, mais gagnerait à mon avis immensément à être abordé sous l'angle de la complémentarité.

Je serais ravi de partager dans cette infolettre vos opinions, diverses, voire différentes.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2018/07/Sophro-versus-mindfulness.pdf>

Le stress est contagieux

Nous changeons de sujet ici avec une étude de neuroscience qui m'a paru intéressante, dans le sens où elle étudie la contagion émotionnelle.

Le mystère reste encore entier quant à l'origine de cette « contamination » : phéromones, comportement non verbal pas encore repéré, ou bien télépathie 😊 ?

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2018/07/Le-stress-est-contagieux.pdf>

Sauvons les étoiles de mer

Réalisme - fatalisme versus vision empathique – altruiste : au niveau de la pensée, chaque partie a raison, absolument. Mais au niveau de l'action, laquelle nous nourrit le plus ?

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2018/07/Sauvons-les-%C3%A9toiles-de-mer.pdf>

Mindfulness et addictions

Le programme mindfulness MBRP de prévention des rechutes dans les addictions (alimentaires, tabac, alcool, drogues) semble efficace, mais au niveau neuropsychologique on ne sait pas encore bien pourquoi. Voici quelques commentaires qui suivent une analyse d'une trentaine d'étude, effectuée en Angleterre.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2018/07/MF-et-addictions.pdf>

Deux parutions récentes m'ont paru intéressantes à partager :

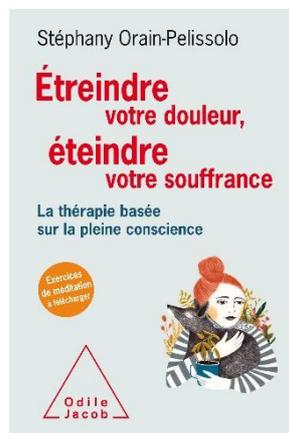
(Mais j'avoue qu'elles sont encore sur ma table de chevet ...) :

Thich Nhat Hanh et Katherine Weare : *Un Prof heureux peut changer le monde. La pleine conscience à l'école*. Ed. Belfond, Esprit d'ouverture. 2018



Stéphany Orain-pelissolo ; *Etreindre votre douleur, éteindre votre souffrance*. Ed. O. Jacob 2018.

Il doit s'agir à priori d'une adaptation du cycle MBSR, par une psychiatre TCC.





L'œil du poète

Comme d'habitude, prenons le temps – tout le temps - de savourer une poésie.

Celle-ci nous est transmise par Cécile Cornet :

La journée d'été

Qui fit le monde ?

Qui fit le cygne et l'ours noir ?

Qui fit la sauterelle ?

Je veux dire cette sauterelle-ci - Celle qui a bondi hors de l'herbe,

Celle qui mange du sucre au creux de ma main,

Zui bouge ses mandibules de gauche à droite, plutôt que de haut en bas,

Zui regarde autour d'elle avec ses énormes yeux compliqués,

La voilà qui lève ses pâles avant-bras et se nettoie soigneusement la tête,

La voilà qui déploie ses ailes, et s'envole au loin.

Je ne sais pas exactement ce qu'est une prière.

Mais je sais comment prêter attention, comment tomber dans l'herbe, comment

m'agenouiller dans l'herbe, comment flâner et être comblée, comment errer à

travers champs, ce que j'ai fait tout au long de la journée.

Dis-moi, qu'aurais-je dû faire d'autre ?

Tout ne finit-il pas par mourir, et trop rapidement ?

Dis-moi, qu'entends-tu faire de ton unique, sauvage et précieuse vie ?

MARY OLIVER



Cette fois-ci, quel bonheur, j'ai plusieurs liens à partager 😊 :

Voyage en pleine conscience, sur les pas de Thich Nhat Hanh

C'est un film documentaire, qui est sorti dans les salles à partir du 13 juin (je suis un peu en retard !)

Banu : je suis allée le voir en avant-première, c'est un magnifique documentaire que je vous invite à aller savourer.

https://www.youtube.com/watch?v=3l_2s0kixrQ

<https://villagedespruniers.net/news/voyage-en-pleine-conscience-le-film/>

oooooooooooooooooooo

De la part d'Anic Brionne et Christine Tournaire,
Qui ont conduit un stage « **Rencontre avec soi** » dans mon chalet d'alpages :

A nouveau merci et gratitude pour ces moments magiques et uniques !

<https://tournaire-consulting.com/2018/06/01/stage-rencontre-avec-soi/>

(Pourquoi pas vous, la prochaine fois ? Vous savez que cette maison est en partage)

oooooooooooooooooooo

De la part de Sébastien Lecca, un petit article sur une expérience qui démontre que l'on peut se muscler, rien qu'en y pensant :

<https://www.science-et-vie.com/questions-reponses/peut-on-se-muscler-par-la-pensee-10829>

Commentaire de Gilles : Oui, c'est vraiment dommage que ce ne soit pas plus connu : toute personne immobilisée longtemps (plâtre ou autre) gagnerait à voir un sophrologue : il faut proposer *d'imaginer* les mouvements du membre immobilisé, comme en RD2, et aussi en visualisations.

Cela stimule le cortex prémoteur, préservant ainsi de la dégradation les connexions que ce cortex possède avec le cortex moteur, et ainsi celles qui en découlent vers les muscles.

Cela devrait être remboursé par la sécu, et tout service de rééducation fonctionnelle devrait travailler avec un sophrologue !

oooooooooooooooooooo

De la part d'Agnès Besse :

Merci Gilles pour cette belle infolettre que je savoure toujours.

En retour, voici un hommage aux arbres de notre planète, un reportage qui m'inspire pour une balade méditative à créer.

<https://www.youtube.com/watch?v=eh6rnaqSPTo>

oooooooooooooooooooo

Un lien de la série « Et tout le monde s'en fout ! » Sur la coopération et la bienveillance.

Tonique, drôle et argumenté, à regarder encore et encore, sans limite !

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

Et maintenant, si vous avez apprécié ces liens et comme vous fourmillez aussi tous d'idées, je suis impatient de découvrir les vôtres 😊 : rendez-vous à vos souris pour les partager !

@ @ @ @ @ @ @ @

Mes stages, formations et ateliers :

Notre stage annuel « Pour installer la méditation au cœur de notre vie » s'est dédoublé : il a lieu comme d'habitude à Fondjouan, et s'effectue cette année sur deux périodes :

. Du 19 au 24 août 2018, avec le même groupe d'amis que depuis 9 ans.

. Du 26 au 31 août, animé par un autre groupe de sophrologues ayant été formés à la transmission de la méditation de pleine conscience, sous la supervision de Gilles Pentecôte et de Banu Gokoglan.

Vous trouverez tous les renseignements ici :

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

oooooooooooooooooooo

Mes prochaines formations mindfulness auront lieu :

- **Formation personnelle** : j'organise aussi cette formation avec Banu, les 15/16 décembre 2018, 12/13 janvier et 09/10 février 2019. Elle aura lieu dans un très bel endroit (cf. une vidéo sur ma page Facebook) à Lagny Sur Marne, à trois stations de la gare de l'est de Paris par la ligne P. Cette formation suit exactement le même programme que dans les écoles.

Voici ci-dessous les informations générales (il y a juste les dates ci-dessus à insérer).

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/12/1-Pr%C3%A9sentation-de-la-formation.pdf>

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter Banu :

gokoglanbanu@hotmail.com

- A l'école du positif, à Rennes, à partir du 08 septembre 2018 : <http://www.ecole-du-positif.com/mindfulness-pleine-conscience-mbct>

- A l'ESSA, école de sophrologie de Vincennes, à partir du 10 septembre 2018 : <http://www.essasophro.com/formations-essa-specialisations/>



Conférences - ateliers

Je me mets toujours à votre disposition pour animer une conférence, un atelier, une journée, un week-end, sur les thèmes qui me - et vous - passionnent, notamment autour de la méditation et de la psychologie positive. N'hésitez pas à me contacter, si je peux être utile j'en suis toujours ravi : c'est dans mes valeurs et mon énergie de vie.



Et voici pour cette quatrième 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 ?

