

Infolettre Spiralibre Gilles Pentecôte

Le 22 septembre 2018

Chers amies, chers amis,

Voici votre cinquième infolettre de l'année ...

Nous commençons par deux études :

Pleine conscience : 700 études vous implorent d'essayer

Un article de Christian Miquel, Psychosociologue, philosophe et instructeur de méditation.
Transmis par Martine Haudiquet

<file:///C:/Users/Pentecote%20Gilles/Desktop/Info-lettres/Spiralibre/2018/5-%20Infolettre%20septembre/Article%20Pleine%20conscience%20Martine%20Haudiquet.pdf>

Inefficacité du mindfulness en entreprise

De la part de Patricia, intéressant et curieusement rassurant !

https://www.forbes.fr/management/la-pratique-en-entreprise-de-la-pleine-conscience-sur-la-sellette/?utm_source=welcoming&utm_medium=email&utm_campaign=newsletterWM

En fait, cela nous rassure que le mindfulness n'augmente pas la productivité, et ne facilite pas la domination de l'homme sur l'homme en augmentant la combativité ...

La dimension de « pleine présence » ne peut être isolée, juste pour plaire aux managers : malheureusement pour les entreprises, elle est associée à la dimension de l'acceptation sans jugement, et fondamentalement de la bienveillance. Peu combatif tout cela ...

Et deux extraits :

Extrait de « Rompre avec nos rôles ». De Sarah Serievic.

Déniché par Banu :

« La solitude, qui est un des grands mal-être de notre époque, ne concerne pas le fait d'être seul, mais le fait d'être en rupture d'intimité avec soi. Il n'y a pas de pouvoir plus puissant que nous-même sur nous-même. Il n'y a pas de plus grande trahison que le déni de qui nous sommes. C'est oublier que notre plus grande souffrance ne vient pas de ce que nous avons ou de ce que nous n'avons pas, mais de ce que nous ne sommes pas. Nous ne pouvons pas être libre dans le déni de qui nous sommes et c'est peut-être cette liberté qui nous fait tellement peur. L'oubli de soi c'est l'oubli de la vie. »

Extrait de « Le monde comme il me parle », p.141, d'O. de Kersauson

Déniché par Christian Decottignies :

Etre bienveillant

"Etre bienveillant, c'est aller chercher la part de merveilleux chez l'autre.

Être attentif au positif chez l'autre, c'est une vraie attitude face à la vie.

Du moins comme guetteur embusqué, il s'agit de se mettre en position de recevoir le positif de l'autre si jamais il passe.

La décision en somme, c'est de ne pas se priver du génie de l'autre..."

Trois parutions récentes m'ont paru intéressantes à partager :

Clémence Peix Lavallée : *Bien dormir sans médicaments*. Ed. O. Jacob 2018



Et deux concernent les enfants :

Thich Nhat Hanh : *Bouger et méditer. La méditation de pleine conscience pour les enfants*. Ed. PKJ 2018.

Candice Marrot : *La méditation avec les enfants, ça marche !* Ed. Le courrier du livre 2018.



@@@@@@@@

L'œil du poète

Une fois n'est pas coutume, dit-on : aujourd'hui nous passons de la poésie à l'humour !

Quelqu'un a envoyé au Bouddha un paquet cadeau attaché avec un ruban.

Bouddha l'ouvrit et découvrit qu'il était vide.

« Haha ! », dit-il « Exactement ce que je voulais ! »

A ce sujet, voici un commentaire d'Osho, maître zen et philosophe contemporain :

*« Les religions ont raté une qualité absolument fondamentale :
le sens de l'humour.*

*C'est très malheureux car cela a rendu les religions malades.
Le sens de l'humour est une partie essentielle de la globalité de l'homme.*

Elle le garde en bonne santé, jeune et frais.

Et pendant des siècles, les gens tristes ont dominé la religion.

Ils ont chassé les rires des églises, des mosquées, des temples.

*Le jour où le rire pénétrera de nouveau dans les lieux saints,
ils seront vraiment saints, car ils auront retrouvé leur plénitude.*

Le rire est la seule qualité qui distingue l'homme des autres animaux.

Seul l'homme peut voir le ridicule, l'absurde. »

Osho

Les blagues sont essentielles : ne pas se prendre au sérieux et en faire une valeur, voire un rituel, peut devenir un incontournable de notre quotidien. Quand nous rions vraiment, pendant quelques instants, nous sommes totalement présents.

Dans nos stages de méditation, le rire et la bienveillance joyeuse sont omniprésents, ce qui n'empêche pas la présence attentive, la vision profonde et l'engagement dans nos valeurs.

Juste ils permettent de vivre la simplicité : authentiques et profondément humains.

@ @ @ @ @ @ @ @

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

De la part de Céline Baruc :

Je suis heureuse de vous annoncer ci-dessous, la première édition du Gaïa Fiesta 🌺

A tout bientôt, dans la joie de partager et le plaisir de se retrouver pour célébrer notre Terre...

<http://la-bastide-blanche.com/gaia-fiesta-dimanche-30-septembre-2018>

<https://www.facebook.com/Omshantilabastideblanche/>

oooooooooooooooooooooooooooo

Un lien de la série « Et tout le monde s'en fout ! », sur l'estime de soi :

Toujours amusant, tonique et plein d'idées.

<https://youtu.be/a82VN1RZI-k>



Pour le fun, voici une vidéo de Nicole Ferroni sur l'intelligence et son partage. Les filles vont adorer !

<https://www.youtube.com/watch?v=QeyQ9LQcKxQ&feature=youtu.be>



Enfin pour finir dans le calme et la tendresse : « Huggs entre bébés ». Ils le font tellement naturellement, c'est trop adorable ! Et s'ils nous montraient l'exemple ?

<https://www.facebook.com/ScaryMommyTimeOut/videos/301651863925487/>

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 nous partager vos meilleures !



Mes stages, formations et ateliers :

J'interviens au congrès de sophrologie FEDS à Rennes, qui se déroule du 28 au 30 septembre, sur le thème « Nous sommes tous reliés ».

<http://www.federation-sophrologie.eu/congres-feds/congres-septembre-2018/>



Ma prochaine formation mindfulness

J'organise cette formation avec Banu Gokoglan, les 15/16 décembre 2018, 12/13 janvier et 09/10 février 2019. Elle aura lieu dans un très bel endroit à Lagny Sur Marne, à trois stations de la gare de l'est de Paris par la ligne P.

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

<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



Le prochain cycle mindfulness MBCT – MBSR en 8 séances

Il aura lieu aussi à Lagny sur Marne, au même endroit que ci-dessus.

Il se déroulera les lundis 05, 12, 19, 22 novembre, 03, 10, 17 décembre à 19h30

La journée silencieuse aura lieu début 2019, nous définirons la date ensemble.

<http://spiralibre.com/mindfulness/definition-cycle-mbct/>



Les projets 2019

De nombreux projets sont en cours d'élaboration :

- . Un week-end de formation à la psychologie positive, durant l'hiver.
- . Un week-end de formation pour enrichir notre positionnement dans nos groupes de sophrologie et mindfulness, à la fin de l'hiver,
- . Un stage « sophro-méditation – randonnée » dans mon chalet, début mai (Hautes Alpes),

La grande nouveauté : « Les jardins de l'éveil »

Les deux stages d'été « Intégration de la méditation dans la vie quotidienne », seront entourés cette année de multiples ateliers d'éveil, en sophrologie et en approches de psychologie nourrissante, conduits par de nombreux nouveaux animateurs.

Avec cette idée, je lance un *message* :

A tous les sophrologues que j'ai formés au mindfulness : si vous souhaitez, comme cela s'est déroulé magnifiquement l'an passé, je vous invite à venir co-animer avec nous des ateliers durant ces stages, tout en étant supervisés.

Cette expérience où vous interviendrez tous les jours, vous permettra d'acquérir de nouvelles compétences, associées à un boost de votre confiance en soi. Cependant, par manque de superviseurs et ne sachant pas encore nous démultiplier, nous ne pourrions pas prendre plus de 12 animateurs supervisés cette année.

Si ce projet vous intéresse, n'hésitez pas à me contacter.



Conférences – ateliers à imaginer

Je me tiens 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 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 ?

