

Infolettre Spiralibre Gilles Pentecôte

Le 07 février 2019

Chers amies, chers amis,

Et voici arrivée chez vous votre deuxième infolettre 2019 : articles, parutions récentes, poésie, liens divers et informations sur ateliers, formations et stages.

Nous commençons « sérieux » 😊 : études et articles

Discussion autour de la psychologie positive,

J'ai ressenti le besoin d'écrire cet article afin d'apporter des précisions sur ce qu'est ou n'est pas la psychologie positive, tellement elle provoque de réactions parfois vives.

Il apparaît que toutes les façons de la déconsidérer ont des fondements parfaitement logiques, et il est utile d'en débattre pour aller au-delà de cette dualité.

Je vous souhaite une bonne lecture !

<http://spiralibre.com/discussion-psychologie-positive/>

L'empathie

Voici un article scientifique très documenté sur les connaissances récentes des neurosciences et de neuropsychologie concernant l'empathie, où l'on apprend par exemple sa présence dès la naissance, son développement et son lien avec la conscience de soi.

Cet article est paru dans le magazine « Cerveau et psycho », L'essentiel n°7.

<http://spiralibre.com/lempathie-lessentiel-cerveau-et-psycho-n7/>

Nos paroles modifient notre esprit

Nous allons découvrir à la lecture de cet article un moyen tout à fait inhabituel et très simple pour améliorer notre humeur ou notre façon de réfléchir, y compris face à des difficultés de vie.

Cette méthode semble aussi simple et efficace qu'un footing, une musique gaie ou un bon moment avec des amis, pour nous aider à ouvrir notre esprit et voir plus large, quand il a tendance à se renfermer sur nos soucis.

<http://spiralibre.com/nos-paroles-modifient-notre-esprit/>

J'ai déniché deux parutions intéressantes à partager ce mois-ci :

Corinne Isnard : La pleine conscience au service de la relation de soin. Ed De Boeck 2018.

Être professionnel du soin est aujourd'hui source d'un stress considérable, qui menace souvent la relation soignant-soigné elle-même, ainsi que la qualité de vie du soignant.

Corinne Isnard nous propose ici une approche novatrice à partir de pratiques très documentées issues de la méditation de pleine conscience.

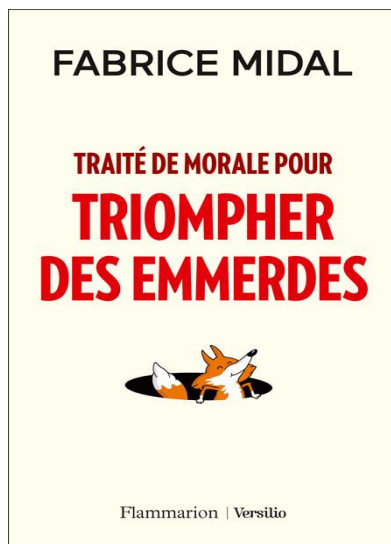
Fabrice Midal : Traité de morale pour triompher des emmerdes. Ed. Flammarion 2019

Notre philosophe instructeur de méditation n'hésite pas à tordre le cou aux idées reçues. Là où d'autres traiteraient des illusions de nos pratiques avec douceur voire poésie, il n'hésite pas à le dire avec un réalisme parfois provocateur, ce qui n'est pas sans déplaire.

(Vous connaissez certainement : « Un peu de douceur, dans ce monde de brutes ! ». Ici, c'est la version : « Un peu de tonus, dans ce monde de douceur ! »).

Ci-joint son article vraiment très intéressant :

<http://spiralibre.com/presentation-livre-fabrice-midal/>



@ @ @ @ @ @ @ @

L'œil du poète.

Voici aujourd'hui deux belles pensées ... à vivre ...

Il y a deux façons de vivre sa vie :

L'une en faisant comme si rien n'était un miracle,

L'autre en faisant comme si tout était un miracle.

Albert Einstein

o o o o o o o o

L'homme est l'espèce la plus insensée.

Il Vénère un Dieu invisible et massacre une nature visible.

Sans savoir que cette nature qu'il massacre

Est ce Dieu invisible qu'il vénère.

Hubert Reeves

@ @ @ @ @ @ @ @

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

De la part de Banu

Je partage une vidéo qui moi me fait vibrer et donne sens à ma vie, qui va certainement vous parler ...

<https://www.youtube.com/watch?v=bvzGZCCg8hk&t=0s&list=LLwt9oE5ywDjuwn4pcaueAig&index=5>



oooooooooooooooooooo

De la part de Thierry Raffin

Vidéo de Fabrice Midal

Fabrice nous invite à vivre la méditation de pleine conscience comme une présence aimante qui nous ouvre à toutes choses, y compris à l'acceptation des grandes difficultés de la vie. Et c'est ce sourire intérieur qui empêche la résignation, c'est en lui que se trouve le germe de l'engagement dans l'action qui suit la méditation.

<https://www.youtube.com/watch?v=BFjyTUScP3A&t=10m55>

Cela devient intéressant à la 11ème minute ...

oooooooooooooooooooo

De la part de Dominique Cagnat

Vidéo enregistrée au village des pruniers.

J'ai trouvé cette vidéo sur YouTube qui a été enregistrée lors d'une retraite et qui s'appelle "arrosez votre fleur", un vrai bonheur je trouve.

Alors si le cœur vous en dit, voici le lien : <https://youtu.be/bENVNys410c>

oooooooooooooooooooo

La vraie vie

Méditer, c'est comprendre. Comprendre que « tu » ne peux pas méditer.

Car le principal obstacle c'est toi. Ta manie de tout contrôler, qui fait que tout finit par te ressembler.

Or, la méditation est océanique.

Tu ne peux pas prendre l'océan, mais tu peux prendre un bain dans l'océan. Alors, c'est l'océan qui te prend, qui te porte, qui te baigne de partout.

Tout ce que tu peux faire, c'est d'entrer dans la méditation comme on entre dans l'eau. Dès que tu n'as plus pied – les pieds sont ton égo – l'aventure commence.

La méditation est cosmique. Elle te met au diapason des vibrations qui te changent radicalement des ondes qu'émet à longueur de journée ton mental volontariste.

Plus tu cèdes, plus tu reçois. Soudain te voilà à ton tour océan.

Mais n'en fais pas un plat ! Ni une technique. Ni un but : constate et réjouis-toi.

Et si, quelques instants plus tard la mer te dépose sur le sable pour cause d'idéation furtive, n'en fais pas un drame !

Retourne à l'eau, à ton eau vive.

Inépuisable est l'océan de la méditation.

François Roux

Le journal du yoga. N° 98-4

Partagé par Christine Desplaces

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

@ @ @ @ @ @ @ @

Une application sophro, présentée par Brigitte Cottenceau

Chers tou(te)s!

Une application de sophrologie existentielle "Be Yourself" est sortie en décembre.

Créée par ma pétillante collègue Amélie Duprez, j'ai eu le plaisir d'écrire quelques-unes des séances et je participe activement et avec enthousiasme à son développement.

Nous savons tous qu'aucune application ne pourra jamais remplacer un thérapeute, son écoute, son adaptabilité aux besoins de qui le consulte, l'importance de la relation humaine et de ce qui s'y joue. Cependant les nouvelles technologies ont leur intérêt et j'en vois plusieurs dans cet outil.

Il permet aux personnes qui ne connaissent pas la sophrologie d'en avoir un aperçu et de pouvoir tester. Elles peuvent ensuite grâce à l'annuaire trouver un praticien compétent qui pourra les accompagner. Pour ceux qui ont commencé un travail avec un sophrologue, l'application peut les soutenir durant cette démarche.

Alors je vous invite à la télécharger, à la découvrir et à la proposer à toute personne curieuse ou pouvant en avoir besoin.

Lien vers Google play : <https://urlz.fr/8u8Y>

Lien vers IOS : <https://itunes.apple.com/fr/app/be-yourself/id1402038151...>

J'espère que ce partage vous sera utile et je vous remercie de votre participation au développement de Be Yourself !

Bien à vous, chaleureusement,
Brigitte

@ @ @ @ @ @ @ @

Ateliers, formations et stages :

Pour tout public

Journée « Gestion du stress et découverte de la sophrologie »

Cette journée est organisée pour toutes les personnes qui souhaitent trouver des moyens très pratiques pour mieux gérer le stress et les répercussions corporelles ou psychiques des difficultés de la vie quotidienne (émotions, tensions corporelles, troubles du sommeil, ...). Elle est organisée, toujours à Lagny sur Marne, par un groupe de sophrologue en formation, sous la supervision de Gilles et Banu et pour un prix très modique 😊.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2018/12/Présentation-journée-stress-et-sophrologie.pdf>

Stage « Rencontre avec soi »

Mes amies Anic Brionne et Christine Tournaire, sophrologues et instructrices de méditation, organisent un très sympathique stage de quatre jours dans ma maison d'alpages, dans les Hautes Alpes, du 29 mai au 02 juin 2018.

Elles proposent non seulement un agréable moment de ressourcement, des ballades en montagne, mais aussi une kyrielle de pratiques permettant de revenir dans son quotidien rechargé et riche d'idées permettant de le vivre avec plus de légèreté et de bonheur.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2018/12/LPSOI-Stage-Sources-2019-05.pdf>

Stage de pleine conscience à Fondjouan du 18 au 23 août 2019

Comme tous les ans, la 10^è édition de notre stage historique, toujours très apprécié : « Intégration de la méditation dans sa vie quotidienne »

<http://spiralibre.com/plaquette-infos-fondjouan-2019a/>

Vous pouvez déjà réserver votre place auprès de Christine Varnière :

cvarniere@crossplanet.com

Stage de pleine conscience à Fondjouan du 25 au 30 août 2019

Comme l'an passé, ce même stage ayant beaucoup de succès a été dédoublé. Il est ici animé par une nouvelle équipe de sophrologues, sous la supervision de Gilles et Banu :

<http://spiralibre.com/plaquette-infos-fondjouan-2019b/>

Ce stage se réserve auprès de Banu : gokoglanbanu@hotmail.com

Pour sophrologues

. Les deux stages précédents sont très, très formateurs ...

. Journée silencieuse

Pour les sophrologues qui veulent découvrir la méditation et ceux qui pratiquent déjà, souhaitent entretenir leur motivation et avoir le plaisir de retrouver des personnes partageant les mêmes sensibilités, une journée de pratique de méditation silencieuse se déroulera le 24 mars 2019, à Lagny sur Marne.

A la fin de cette journée, ceux qui le souhaitent pourront passer quelques moments ensemble pour échanger autour de leurs chemins.

Renseignements et inscription auprès de Banu : gokoglanbanu@hotmail.com

. Formation de psychologie « positive »

Une formation de pratiques et d'ateliers de psychologie d'ouverture : « Cultiver nos graines de bonheur, de partage et de créativité » va se dérouler en deux week-end, les 09 et 10 mars, et les 25 et 26 mai 2019.

Cette formation, outre la présentation et le vécu des grands principes de la psychologie positive, offre la possibilité d'animer 24 ateliers sur les différents thèmes de cette discipline. La présentation et le programme indicatif se trouvent sur ce lien :

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2018/12/1-Présentation-de-la-formation-PP-3-5-2019.pdf>

Les demandes de renseignements peuvent être adressées comme d'habitude à Banu Gokoglan, qui vous fera parvenir les informations complémentaires et la fiche d'inscription.

. Formation mindfulness

Notre prochaine session de formation à la méditation de pleine conscience pour sophrologues ou thérapeutes à orientation psychocorporelle se déroulera les 05-06 octobre, 01-02-03 novembre et 07-08 décembre 2019.

Elle aura lieu tout près de Paris, à Lagny sur Marne :

<http://spiralibre.com/1-presentation-de-la-formation-2019/>

Pour mindful-sophrologues (déjà formés au mindfulness)

WE de révisions, nouveautés et pratiques cliniques

Pour se retrouver, échanger sur nos pratiques, discuter autour de situations cliniques délicates et découvrir de nouvelles pratiques méditatives avec Gilles et Banu.

C'est en prévision pour janvier 2020 à Lagny sur Marne.

oooooooooooooooooooo

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 sophrologie, 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 parcourue cette deuxième infolettre de l'année.

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

Je vous souhaite le meilleur sur votre chemin,
Bien chaleureusement,
Gilles Pentecôte

Un dernier clin d'œil avant de nous quitter ?

