

Infolettre Spiralibre Gilles Pentecôte

Le 01 novembre 2016

Chers ami(e)s et connaissances,

L'automne.

Dans son souffle, parant la nature de mille feux,
Restitue le soleil au plaisir de nos yeux.



Voici l'infolettre d'automne, avec tous mes remerciements à tous ceux qui, par leurs liens et leurs articles, contribuent régulièrement à participer à ce lieu d'échanges.

Une sélection de quelques articles :

Colopathie et sophrologie

Voici les résultats d'une importante méta-analyse concernant l'efficacité de la relaxation ou des TCC dans la colopathie fonctionnelle. Un argument de poids à utiliser quand on se présente à un médecin ou un gastro-entérologue : ils se sentent tellement démunis face à cette pathologie qu'ils vont être ravis de savoir vers qui orienter leurs patients. <http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2016/10/Colopathie-et-sophrologie.pdf>

Dépression et stress oxydatif

A mon avis, un sophrologue gagne à connaître quelques notions de physio-psychologie pour conseiller au mieux ses clients au plan de l'hygiène de vie. Cela ne peut qu'en favoriser la considération, et voici une notion importante concernant la dépression, argumentée par des études très sérieuses.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2016/10/D%C3%A9pression-et-stress-oxydatif.pdf>

Rumination et sophrologie

Voici un ensemble de réflexions autour du fonctionnement mental « ruminatif » : ses causes, ses conséquences, quelques pistes pour revenir dans sa sensorialité ... et surtout de nombreuses références bibliographiques.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2016/10/Rumination-et-sophrologie.pdf>

Poursuivons avec deux publications récentes :

Sylvie Beacco & Christian Gay : *Mieux contrôler mon trouble bipolaire avec la mindfulness*. Ed. Dunod 2016.

Ce premier manuel français est un guide spécifiquement destiné aux personnes souffrant de trouble bipolaire. Il s'appuie sur un aménagement du protocole mindfulness classique, associé à quelques outils d'auto-évaluation et de nombreux conseils pratiques.

Elisabeth Couzon : *Méditer avec les enfants*. Ed. ESF 2016.

Ce petit ouvrage aidera bien des parents à conseiller des exercices de méditation à leurs enfants.

L'œil du poète

Comme d'habitude, prenons le temps – tout le temps - de nous amuser en observant notre esprit tourner autour de deux haïkus ... Un instant, juste pour l'instant :

*L'automne est arrivé
Venant visiter mon oreille
Oreiller de vent*

Matsuo Bashō

*Silhouettes et présences
Arbres d'automne murmurent
Mystères de brumes*

Sophro-relaxations d'accompagnement du 05 au 09 décembre

<http://www.artec-formation.fr/mediateurs-et-psyche/approche-cognitivo-comportementale/module-2-sophro-relaxations-d-accompagnement.html>

Le 10 décembre : une journée de présentation de neuropsychologie, pour sophro-relaxologues, à l'ESSA Vincennes.



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

Gilles Pentecôte

