

Infolettre Spiralibre Gilles Pentecôte

Le 30 janvier 2017

Chers ami(e)s et connaissances,

Voici la première infolettre de l'année, avec tous mes vœux d'épanouissement personnel, amical, familial et professionnel. Cette infolettre avec comme d'habitude quelques études, des nouveaux livres, un peu de poésie, des liens et des informations pour, je l'espère, votre plus grand plaisir.

A nouveau je renouvelle tous mes remerciements à tous ceux qui, par leurs liens et leurs articles, contribuent régulièrement à participer à ce lieu d'échanges.



**Avant de commencer, agrandissez l'image,
Et rentrez dedans.**

L'hiver nous invite à la plénitude du silence. Il nous unit à notre essence.
Il nous permet de mieux nous retrouver, nous reconnecter.
Pour demain mieux résonner aux autres.

Voici une sélection de quelques articles :

Oser l'émerveillement

Isabelle Thommeret nous partage un magnifique article qu'elle vient d'insérer sur son site www.isamieuxetre.com

La curiosité et l'émerveillement gagneraient à mon sens à s'insinuer dans la prosodie de certaines de nos guidances : elles favorisent notre « niveau de vigilance », appelé antérieurement dans nos études « niveau de conscience ».

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/01/Oser-lemerveillement.pdf>

Orthorexie

Voici une petite mise au point sur un trouble du comportement alimentaire qui prend de plus en plus d'importance dans notre société, entre raison et craintes, principe de précaution et obsessions. Et comme d'habitude, de la normalité à la pathologie.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/01/Orthorexie.pdf>

Neurofeedback EEG

Le neurofeedback EEG est une méthode d'entraînement de l'esprit très utilisée Outre Atlantique, dans le but d'améliorer ses capacités cérébrales.

A une époque où cette pratique semble accumuler des études favorables :

<https://en.wikipedia.org/wiki/Neurofeedback>

Voici une étude parue dans « the Lancet », contradictoire car elle est effectuée versus placebo ...

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/01/Neurofeedback-EEG.pdf>

Poursuivons avec une publication récente :

Entretiens avec Patrick Van Eersel : *Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner*. Ed Albin Michel 2016.

Voici une fiche de lecture du dernier livre de Patrick Van Eersel, en collaboration avec Boris Cyrulnik, Pierre Bustany, Jea-Michel Oughourlian, Christophe André et Thierry Jansen.

Au programme : neuroplasticité et relations affectives, neurones miroir, mimétisme et pleine conscience. <http://www.fccpro.org/votre-cerveau-na-pas-fini-de-vous-etonner/>

Lidia Zylowska : *Pleine conscience et troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité chez l'adulte*. Ed. De Boeck 2016.

Il s'agit d'un livre destiné aux psychothérapeutes, très précis et essentiellement pratique, pour la prise en charge des TDHA chez l'adulte. Le livre suit le protocole MBCT de pleine conscience et est associé à des exercices audio téléchargeables.

L'œil du poète

Comme d'habitude, prenons le temps – tout le temps - de nous amuser en observant notre esprit et notre cœur s'émouvoir de belles pensées :

*La vie est un mystère qu'il faut vivre,
et non un problème à résoudre.*

Gandhi

*J'ai fait un peu de bien,
C'est mon meilleur ouvrage*

Voltaire

Découvrons quelques liens maintenant :

Nous sommes tous frères et sœurs, cousins et cousines.

Voici une vidéo vraiment très émouvante, qui sonne vrai, fondée sur la recherche ADN de participants de pays du monde entier. Au départ très patriotiques. (Pas trop longue).

<https://www.youtube.com/embed/tyaEQEmt5ls>

Merci à Nicole Ferroni ... Si vous avez envie de rire... à consommer sans modération... sur le thème de la méditation :

<https://www.facebook.com/MonsieurMindfulness/videos/1678991729059484/?pnref=story>

Et un petit partage sur la méditation de Mingyur Rinpoche, avec qui cela semble si simple, si clair, si évident !

<https://www.facebook.com/mindsfunner/videos/295623774163072/>

oooooooooooooooooooooooo

Ateliers, stages et formations :

En ce moment, je me consacre à l'écriture d'un nouveau livret : « Voyage au pays de la conscience », et à l'amélioration – réédition de mon manuel « Retrouver le goût de la vie ». Aussi je n'ai pas trop le temps de réorganiser mes formations personnelles, et notamment celle de psychologie positive ainsi que la journée de méditation.

Mais si vous êtes nombreux à me les redemander, je peux m'y mettre pour le printemps. Aussi, n'hésitez pas. A me le dire.

Journée d'initiation au mindfulness : Vendredi 24 février, avec l'école du positif.

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

Pratiques d'éveil psychosensoriel : du 20 au 24 mars, à l'Artec Ivry

<http://www.artec-formation.fr/mediateurs-et-psyche/approche-educative/relaxation-psycho-sensorielle.html>

Institutrice mindfulness et sophrologue, Laetitia Veyron nous propose un atelier de musique, d'improvisation et de pleine conscience :

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/01/Atelier-musique-et-pleine-conscience.pdf>



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

Gilles Pentecôte

