



### Infolettre « Les jardins d'Oumai »

<http://lesjardinsdoumai.com/>

Le 18 janvier 2021

Chers amies, chers amis,

Voici le renouveau des « Jardins d'Oumai », infolettre remplie comme nous en avons l'habitude de belles graines et de recettes d'arrosage pour vos jardins 😊, personnels et professionnels :

- . Quelques articles en ligne,
- . Un peu d'humour
- . Deux idées d'ouvrages
- . L'œil du poète
- . Et des liens riches, joyeux, stupéfiants et parfois bouleversants ...

Vous découvrirez nos quelques ateliers et formations de l'année 2020 dans le fichier annexe.

### Commençons par quelques articles en ligne

Deux articles que j'ai écrit pour vous, dont le premier a été réalisé en collaboration avec Banu Gokoglan et qui est paru dans le magazine de sophrologie :

#### **Besoins et valeurs**

Voici un thème souvent mal compris, et pourtant essentiel tant en psychologie positive qu'en sophrologie puisqu'il est à la base d'une technique fondamentale du 4<sup>e</sup> degré. J'espère qu'avec cette contribution, ce domaine s'éclaircira et que nos pratiques s'en enrichiront.

Si cela vous vient, n'hésitez pas à partager vos idées et expériences pour la prochaine infolettre.

#### **La sophrologie en post AVC**

Dans le cadre d'une relation pluriprofessionnelle avec d'autres acteurs de santé (généraliste, neurologue, kinésithérapeute, etc.), la sophrologie a toute sa place dans l'accompagnement d'un AVC pour optimiser sa récupération.

Voyons comment, en commençant par mieux comprendre ce qu'est un AVC et ses processus d'aggravation et au contraire d'amélioration.

## Pour éloigner la Covid ...



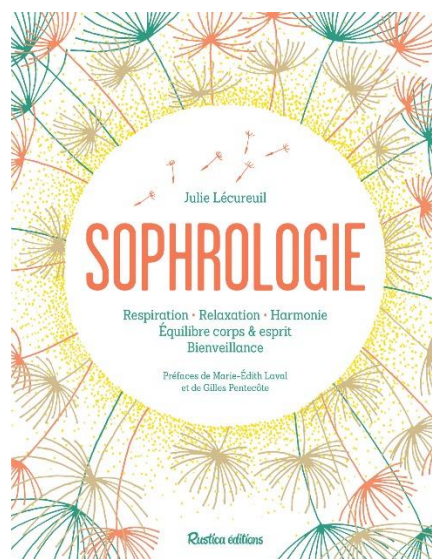
@ @ @ @ @ @ @ @

## Deux idées d'ouvrages

### Julie Lecureuil : Sophrologie

Je vous présente ce livre en avant-première, j'ai eu le plaisir d'en écrire une préface. Sous la plume de Julie, la sophrologie devient un art, une rondeur de vivre, une danse. Tout en restant précise et ancrée dans la réalité.

De nombreux livres ont déjà été écrits sur le sujet, mais celui-ci a cette touche particulière, si créative et riche que vous y découvrirez des trésors de pratiques.



**Christèle Hintzi :**

**Comme Q et chemise**

Il s'agit d'un abécédaire d'expressions idiomatiques écrit par une sophrologue, pour les amoureux de la langue Française, qui peut être utile en sophrologie et hypnothérapie.

**Kesako ?**

Il s'agit d'un imagier multilingue des onomatopées, dont les dessins ont été faits par ses deux garçons.

@ @ @ @ @ @ @ @

**L'œil du poète. A déguster tout doucement, tout doucement :**

*Le bonheur,  
C'est de continuer à désirer ce que l'on possède*

*Saint Augustin*

.....  
..

*Vivre en pleine conscience,  
Ralentir son pas,  
Goûter chaque respiration,  
Cela suffit.*

*Thích Nhat Hanh*

.....  
..

*Le véritable voyage,  
Ce n'est pas d'aller vers de nouveaux paysages,  
C'est d'avoir de nouveaux yeux.*

*Marcel Proust*

@ @ @ @ @ @ @ @  
..

@ @ @ @ @ @ @ @

### Séances de méditation en visio

Un projet se lance au sein de notre association : proposer une séance de méditation et/ou de sophrologie en visio, un soir par semaine, toute l'année.

Cela nous permettrait de nous retrouver les uns les autres, amis connus ou inconnus, régulièrement ou pas, et de proposer des séances à tout un chacun qui en ferait la demande.

Chaque séance serait courte, une heure environ, suivant approximativement le timing suivant : 5 minutes de présentation, 40 minutes de pratiques, 15 minutes de partages et d'enseignement. Voir plus si affinités.

Si vous êtes partant pour faire partie de ce groupe d'animateurs, je vous invite à m'en informer par mail. En fonction du nombre de personnes intéressées, une rencontre sera proposée en visio, et nous élaborerons ensemble une feuille de route. Nous aborderons notamment la question de la rémunération.

@ @ @ @ @ @ @ @

Et maintenant, quelques liens sympathiques à partager 😊 :

#### Savoir dire non !

Quelques explications, et puis une belle pratique :

<https://www.theraneo.com/sev-article-4224-dire-non-est-a-la-portee-de-tous-et-toutes.html>



oooooooooooooooooooooooooooo

#### Naturopathie

Covid 19 : les publications de la WNF (World Naturopathic Federation) sur le sujet

<http://worldnaturopathicfederation.org/wnf-publications/>

oooooooooooooooooooooooooooo

### Câlins

Nous avons besoin de 4 câlins par jour pour survivre, 8 pour fonctionner et 12 pour croître :  
[https://www.lemonde.fr/m-perso/article/2016/01/20/cinq-raisons-de-ne-pas-delaissier-les-calins\\_4850703\\_4497916.html?fbclid=IwAR2S0BkbWsXP7UpAwyQ2pFL5ZV8shEVUCLwQIVHlzQje5kKvgUDMvxJfO\\_U](https://www.lemonde.fr/m-perso/article/2016/01/20/cinq-raisons-de-ne-pas-delaissier-les-calins_4850703_4497916.html?fbclid=IwAR2S0BkbWsXP7UpAwyQ2pFL5ZV8shEVUCLwQIVHlzQje5kKvgUDMvxJfO_U)



### Le stress et les autres

Une petite vidéo à déguster, dans la série « Et tout le monde s'en fout » sur le stress (passer l'annonce 😊 !) :

<https://www.youtube.com/watch?v=k1ympFJR4WU&t=79s>

<https://www.youtube.com/watch?v=GO3066S6oa0>



### Lâcher prise

Foutez-vous la paix ! Le livre de Fabrice Midal décrit en une courte vidéo :

[https://www.youtube.com/watch?v=LeROYLp5PGY&fbclid=IwAR21da9sE5oT5RBU0OAdsEtK89bICJmTmxUpVW7a5D\\_azvRWxMYXDphVvkz8](https://www.youtube.com/watch?v=LeROYLp5PGY&fbclid=IwAR21da9sE5oT5RBU0OAdsEtK89bICJmTmxUpVW7a5D_azvRWxMYXDphVvkz8)



Et maintenant, je fais un vœu personnel pour 2021 : j'ai besoin de petits coups de main pour alimenter cette infolettre : si vous avez apprécié ces liens, vous aurez peut-être envie de partager les vôtres ?

Voici parcourue cette première infolettre de l'année. Nous espérons qu'elle vous aura été utile, agréable et nourrissante, et je vous souhaite tout le meilleur sur votre chemin,

Bien chaleureusement,

Gilles Pentecôte

Pour l'équipe des jardins d'Oumäi.

**Un dernier clin d'œil avant de nous quitter ?**



A partir de maintenant, je choisis d'entrer en relation avec moi-même  
avec bienveillance, tendresse et compassion,  
comme je le ferai avec mon ami le plus précieux.