



Infolettre « Les jardins d'Oumai »
<http://lesjardinsdoumai.com/>

Le 22 avril 2022

Chers amies, chers amis,

Voici l'infolettre du printemps, avec à nouveau de belles graines à semer pour enrichir vos jardins 😊, personnels et professionnels : un article, un magazine, l'œil du poète, puis plusieurs liens riches, intéressants, curieux ...

Les articles

Le schéma corporel 2. Gilles Pentecôte

Dans cette deuxième partie, Gilles présente différentes autres notions autour du schéma corporel, notamment la dissociation. Il s'agit d'un document formateur pour les sophrologues (la première partie était dans l'infolettre précédente).

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2022/04/Le-schema-corporel-2.pdf>

L'adolescence

Un article – résumé sur le thème, très bien fait, qui présente de nouvelles façons de considérer la période de l'adolescence.

<https://apprendreaeducer.fr/mythes-comportements-ados/>



Une « biblio »

La thérapie, mode d'emploi

Le dernier numéro hors-série de psychologie magazine présente une quarantaine de psychothérapies. Pour y voir un peu plus clair et mettre des mots sur des pratiques dont on avait parfois juste entendu parler.





Petite pause avec l'œil du poète : deux belles pensées d'Yvan Amar
A déguster tout doucement :

*Ce n'est pas l'éveil qui arrive ou s'en va,
 C'est le moi qui disparaît ou réapparaît.*



*Celui qui cherche la paix est dérangé par tout ce qui n'est pas la paix.
 Celui qui cherche la joie est dérangé par tout ce qui n'est pas la joie.
 Celui qui cherche l'éveil est dérangé par tout ce qui n'est pas l'éveil.
 Celui qui cherche le silence est dérangé par tout ce qui n'est pas le
 silence.*

*Celui qui ne cherche rien en particulier n'est dérangé par rien en
 particulier.*

*La moindre recherche entraîne une contraction face à tout ce qui est
 contraire à cette recherche*

Tiré de « Les nourritures silencieuses : aphorismes ». Yvan Amar



Des nouvelles de l'association « Reliances sophro-méditatives »
Nos séances de méditation en visio

Comme vous le savez, chaque semaine depuis un an, un groupe de sophrologues formés à la méditation vous propose trois à quatre séances de sophrologie et de méditation afin de vous permettre d'intégrer ces formidables pratiques de santé au cœur de votre vie.

La durée des séances varie de 20 à 40 minutes.

Chaque dimanche, vous trouverez sur ce lien le planning actualisé des séances que nous proposons : <https://www.facebook.com/Reliances.Sophro>

Pour assister à la séance, il suffit de cliquer sur ce lien : <https://cutt.ly/yvsfWbC>

Nous commençons juste à l'heure.

Ma prochaine séance aura lieu le mercredi 04 mai à 8h30 sur le thème « Méditation et santé », et la suivante le mercredi 11 mai à 8h30 sur le thème « Méditation et résilience ».

Une aide pour notre association

Si votre cœur vous le murmure, vous pouvez nous soutenir en faisant un don à notre association sur le site Helloasso :

<https://www.helloasso.com/associations/les-jardins-d-oumai/formulaires/1>



Et maintenant, quelques liens sympathiques à partager 😊 :

#MonPsy

Une grande nouvelle qui va bouleverser la prise en charge de la santé psychique : l'assurance maladie va rembourser 8 séances par an de psychothérapie chez un psychologue conventionné D.E., quand le patient est orienté par son médecin.

Les psychologues peuvent s'inscrire sur monpsy.sante.gouv.fr.

<https://www.ameli.fr/assure/actualites/le-dispositif-de-remboursement-de-seances-de-psychologue-monpsy-bientot-accessible>



L'intolérance au gluten

De nombreuses intolérances au gluten seraient causées par le mode de transformation du blé, et non pas par le gluten lui-même : pressage, levage trop rapide sans levain, ... Cette notion permettrait aux personnes intolérantes au gluten de réessayer avec des produits moins industriels.

Attention : cela ne concerne pas la véritable allergie au gluten, la maladie cœliaque, assez rare en fait.

https://www.francetvinfo.fr/replay-radio/le-billet-vert/intolerance-au-gluten-ces-etapes-de-fabrication-dun-produit-qui-pourraient-expliquer-certains-symptomes_4987179.html



Yogathérapie

Le yoga – et en l'occurrence le mindful yoga – possède de plus en plus d'études qui démontre son efficacité clinique dans diverses affections. Ce lien en fait une revue assez exhaustive.

<https://www.traumasensitivelyoga.com/resources/research>



La controverse de la méditation chez les enfants

Voici la réponse à une tribune de la Ligue des droits de l'homme qui s'inquiétait des dangers de la méditation de pleine conscience pour les enfants. Par Rebecca et Laurent Bègue-Shankland, professeurs de psychologie, universités de Lyon et Grenoble ; Antoine Lutz, directeur de recherche en neurosciences à l'Inserm et à l'université de Lyon-I ; Jean-Gérard Bloch, professeur de médecine, université de Strasbourg et Christophe André, psychiatre.

<https://fondation.seve.org/la-meditation-de-pleine-conscience-est-elle-dangereuse-pour-les-enfants/?fbclid=IwAR0wflWDNU-phcxZyVh1VYCvO4Le0ERf1esSvxTIAV9n1YGornQYdSxClxA>



Et pour enrichir les prochaines infolettres, je renouvelle comme à chaque fois mon vœu de bénéficier de petits coups de main pour alimenter ces échanges : si vous avez apprécié ces liens, je vous invite à partager les vôtres avec tout le monde !

Voici parcourue cette deuxième 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'Oumai.

