



Infolettre « Les jardins d'Oumai »

<http://lesjardinsdoumai.com/>

Le 25 mai 2022

Chers amies, chers amis,

Voici l'infolettre de mai, avec à nouveau de belles graines à semer pour enrichir vos jardins 😊, personnels et professionnels : trois articles, deux ouvrages en biblio, l'œil du poète, puis plusieurs liens riches, intéressants, curieux ...

Les articles

Gilles : *Conduire un groupe en sophrologie.*

Voici un petit point sur les principales règles concernant la façon de conduire un groupe en sophrologie. Chacun en a une bonne expérience, mais il y aura probablement quelques idées à piocher dans cet article.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/conduire-un-groupe-en-sophrologie/>

Banu Gokoglan : *Douleurs, c'est votre cerveau qui décide.* Revue Solutions Naturopathie.

Vous trouverez ici le début de l'article de Banu, que je vous recommande de vous procurer dans cette revue.

<https://www.theraneo.com/sev-article-5253-douleurs-cest-votre-cerveau-qui-decide.html>

L'hélicobacter Pylori

Le petit parasite qui porte ce nom est un des grands responsables des ulcères à l'estomac. En fait, les causes de l'hyper acidité gastrique sont triples : le stress et l'acidose qui va avec, le tabac, et ce microbe, dont la contamination se fait souvent au début de la vie. Il peut rester quiescent longtemps et se réactiver quand le terrain s'y prête. S'il reste trop longtemps, il peut favoriser l'apparition d'un cancer gastrique, aussi le corps médical cherche à l'éradiquer. Or, les traitements sont moyennement efficaces, et assez mal tolérés. Voici une idée en faveur d'une thérapie alternative ou complémentaire, avec de nombreuses études qui en attestent l'efficacité.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/helicobacter/>

Deux conseils « biblio »

Daniel Kieffer : *Les causes cachées des maladies*. Editions Jouvence

352 pages... 300 pathologies... Voici la description de Daniel : « Tout le corps humain décodé de la tête aux pieds... pour des clés d'interprétation comme l'astrologie médicale, la psychanalyse, les médecines chinoise, ayurvédique et anthroposophique, les principes hermétiques ou la kabbale... Entre nous, je suis vraiment heureux de ce 40ème enfant de papier, car il partage un maximum de points de vue indispensables à la compréhension psychosomatique et subtile du corps humain, de ses mots et de ses maux croisés ...

<https://editions-jouvence.com/livre/les-causes-cachees-des-maladies>

Ouvrage conseillé par Brigitte :

« Il y a un bouquin en anglais qui est intéressant et assez récent, pas traduit encore je crois, sur PC et douleur et PC et médecine : Il y a de la ressource là !!

<http://www.ronaldepstein.com/attending>

**Petite pause avec l'œil du poète : deux haïkus
A déguster tout doucement, tout doucement :**

Dans l'eau que je puise
Scintille le début
Du printemps

Ringai

Ici et là,
Écoutant les cascades.
Jeune feuillage.

Buson



Et maintenant, quelques liens sympathiques à partager 😊 :

Méditer avec les haïkus

Martine Haudiquet nous transfère ce lien vraiment très intéressant :

Par Claire Sejournet

<https://www.psychologies.com/Culture/Spiritualites/Meditation/Articles-et-Dossiers/Mediter-avec-les-haikus>



Ecouter les patients

Inimaginable cette pression de rentabilité : un médecin interrompt son patient en moyenne ... 17 secondes après qu'il a commencé à parler ! Mais savons-nous vraiment écouter ?

<https://www.aphp.fr/contenu/france-inter-apprendre-ecouter-le-patient-des-ateliers-pour-mieux-former-les-medecins>



Les bienfaits du jardinage

Un petit point sur les bienfaits du jardinage sur la santé :

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=bienfaits-jardinage-sante>



Séances de thérapie verte

La suite de l'article précédent : prise en charge par la NHS en Angleterre !

<https://www.youtube.com/watch?v=z8NUH8QCioI>



Mémoire sur l'allaitement

J'ai eu connaissance que deux stagiaires en naturopathie, Lou Dumas et Charlotte Brunel, préparent leur mémoire autour du sujet de l'allaitement. Ce travail a pour but d'identifier les points bloquant dans la poursuite de l'allaitement lors du retour au travail. Elles réalisent donc une enquête et nous avons besoin de votre aide pour la diffuser le plus largement possible. Voici le lien : <https://forms.gle/rbkHBg3Rxp7USYUv8>

oooooooooooooooooooo

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>

oooooooooooooooooooo

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.

Savez-vous ce que c'est ☺ ?



Des fleurs de Mélèzes en avril, dans les hauteurs de Briançon