



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

Le 20 novembre 2022

Chers amies, chers amis,

Dix ans d'infolettres !

Voici l'infolettre de novembre, avec les plantations de l'automne, pour enrichir vos jardins 😊, personnels et professionnels : deux articles, deux livres, l'œil du poète, puis quelques liens n'attendent plus que vous !

### Les articles

#### **Eco-anxiété : mal-être profond, ou chance pour notre planète ?**

Une étude du Lancet de septembre 2021 a été menée dans 10 pays sur 10.000 jeunes de 16 à 25 ans. Elle montre que 59% sont très inquiets du changement climatique, tristes, culpabilisant ou en colère. Et pour 45% d'entre eux, ce stress affecte tellement leur vie quotidienne qu'ils ne peuvent plus vivre normalement. Voire n'imaginent pas avoir des enfants.

Un article qui impressionne.

<https://france3-regions.francetvinfo.fr/grand-est/alsace/temoignages-eco-anxiete-quand-le-rechauffement-climatique-affecte-la-sante-mentale-j-ai-des-montees-d-angoisse-en-regardant-les-infos-2644952.html>

[https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=3918955](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3918955)

Avec quatre amis de notre association, nous avons enregistré une émission avec quatre pratiques sophro-méditatives selon la progression du « Travail qui relie ». Vous trouverez ici notre enregistrement sur YouTube :

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLEnHUsKJzAvMJVIDYumEzou2KUID31Sjs>



#### **Céphalées et cervicalgies au travail**

Ces troubles sont la plupart du temps en grande partie psychosomatique, et nombre de nos clients en souffrent. Voici un petit article qui donne quelques outils pour aider les personnes qui en souffrent, associé à une étude qui montre l'efficacité à moyen terme de la relaxation associée à la posturologie, pour améliorer les personnes souffrant de céphalées et de cervico-trapèzalgies.

## Trouvailles « biblio »

### Suzan Cain : La force des discrets. Poche 2014

Notre société valorise de plus en plus les caractères extravertis : pour réussir, il est bon d'être sociable, charismatique et de savoir travailler en équipe. À l'inverse, le discret est souvent moins apprécié et ne semble pas adapté aux défis actuels. C'est à cette discrimination, dont elle fut elle-même victime, que s'attaque ici Susan Cain. Les introvertis possèdent de grandes capacités : force de concentration, capacité d'analyse, sens de l'écoute, créativité, etc. Forte de son expérience, l'auteure offre également des outils (conseils, techniques) efficaces pour aider adultes et enfants.

SUSAN CAIN

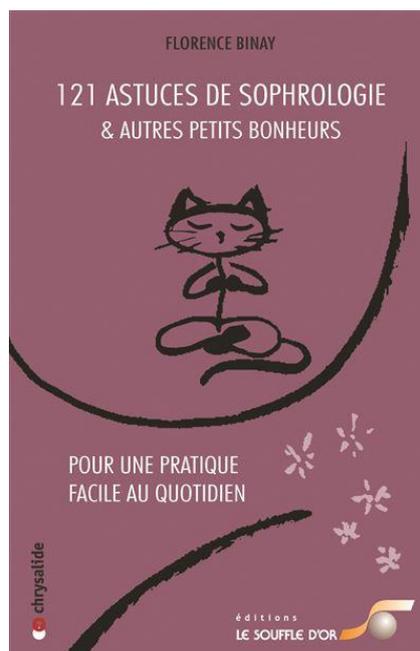
# LA FORCE DES DISCRETS

**LE POUVOIR DES INTROVERTIS  
DANS UN MONDE TROP BAVARD**



### BINAY Florence, *121 astuces de sophrologie et autres petits bonheurs*, Le souffle d'or 2014

Voici un ouvrage très pratique, plein de petites sophros astucieuses !





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

*Les herbes se couvrent  
D'automne  
Je m'assieds*

Matsuo Basho



*Neiges d'oiseaux,  
Tourbillons de pensées.  
Accueil de l'arbre.*



### **Le congrès 2022 de la SFS**

Il est peut-être encore temps de vous inscrire au congrès des 3 et 4 décembre 2022 à Montpellier dont le thème est : la voix et son importance en général et dans nos pratiques. Ce congrès est co-organisé avec l'EFSM (École Française de Sophrologie de Montpellier).

Le thème choisi cette année est « La Voix, du souffle à la relation en sophrologie ». Vous pouvez télécharger le programme et le bulletin d'inscription sur le site dédié du congrès :

<https://www.congres-sophrologie-sfs.com/sophrologie-distanciel/>



### **Entraînement cérébral**

Des psychiatres de l'hôpital la Pitié Salpêtrière, à Paris, utilisent un programme ludique d'entraînement cérébral pour aider leurs patients à sortir de leur état dépressif.

Ce programme possède aussi de nombreuses autres possibilités.

<http://www.happyneuron.fr/>



## La vision aveugle

Dans le domaine du couple inconscient / conscience, cette question de la vision aveugle est passionnante : notre cortex limbique peut « voir » certaines choses et y réagir, sans que nous en ayons conscience.

Ainsi par exemple le ressenti intuitif que nous pouvons avoir en regardant à une personne inconnue ... troublant ...

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Vision\\_aveugle](http://fr.wikipedia.org/wiki/Vision_aveugle)



## Ecouter pour mieux entendre et communiquer

Une vidéo très agréable à regarder, sous formes de jeux de rôle entre Banu et Naomi. Elle explique les principes de l'écoute active à partir de ce que l'on fait habituellement et qui n'est pas toujours tout à fait adapté !

[https://www.theraneo.com/sev-video-4451-ecouter-pour-mieux-entendre-comprendre-et-communiquer.html?fbclid=IwAR18Gg-4ATeiPUVKfZH7zPjc6FrtJ4Wr3U\\_sBut-aklvD1oNAbA49xEJabk](https://www.theraneo.com/sev-video-4451-ecouter-pour-mieux-entendre-comprendre-et-communiquer.html?fbclid=IwAR18Gg-4ATeiPUVKfZH7zPjc6FrtJ4Wr3U_sBut-aklvD1oNAbA49xEJabk)



## Petites annonces

Karine Rondof cherche des sophrologues qui souhaiteraient comme elle faire des révisions, pour « remettre le pied à l'étrier ». Contactez-moi si vous êtes intéressé,e et je vous mets en contact.

Florence, qui vient de déménager à Narbonne, cherche un groupe de pratiquant de méditation à rejoindre. Contactez-moi aussi et je vous mets en relation.

**Ici votre petite annonce vous attend ...**



Et pour enrichir les prochaines infolettres, je renouvelle comme toujours mon invitation à nous aider et de bénéficier de petits coups de main pour alimenter ces échanges : si vous avez apprécié ces liens, je vous invite à partager les vôtres : je les ferai ricocher !

Voici parcourue cette septième infolettre de l'année. J'espère 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.

