



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

Le 07 février 2023

Chers amies, chers amis,

Voici l'infolettre de février, avec aujourd'hui trois articles, deux livres, l'œil du poète, puis quelques liens qui n'attendent plus que votre lecture !

Les articles

Démence et benzodiazépines

Plusieurs études ont prouvé que ces médicaments calmantes favorisent le déficit cognitif, en voici une. Les sophrologues ont là un clair positionnement à prendre en proposant leur collaboration au corps médical : les études sont là pour montrer que nos pratiques y ont toute leur place.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/demence-et-benzodiazepines/>

Méditation et stress

Nous avons maintenant une multitude d'études montrant le lien entre l'entraînement à la pleine présence et une réduction du stress. Celle-ci a été effectuée notamment en dosant le taux de cortisol, et suggère quelque chose d'intéressant : il pourrait exister un lien retour entre un fort taux de cortisol et des difficultés attentionnelles. Une nouvelle façon de concevoir le stress que j'ai trouvé intéressante.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/meditation-et-stress/>

Analyse ou empathie

Quand les neurosciences nous permettent de mieux comprendre nos fonctionnements ... Ce qui m'a particulièrement intéressé dans cet article est la revue des différents réseaux neuronaux antagonistes, c'est-à-dire ceux qui ne peuvent être activés ensemble : quand l'un fonctionne, l'autre s'éteint.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/analyse-ou-empathie/>

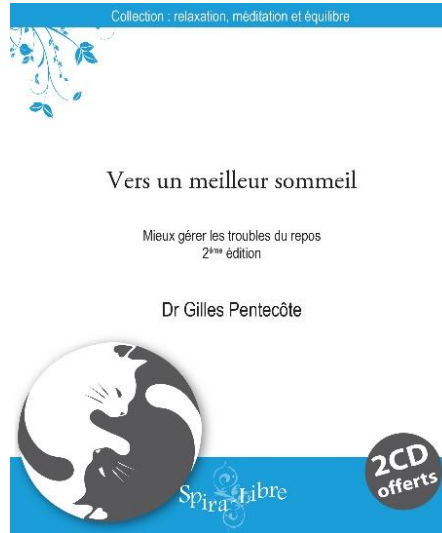


Biblio personnelle, cette fois :

Gilles Pentecôte : *Vers un meilleur sommeil*. Ed. Spiralibre

Cet ouvrage présente une synthèse entre les outils de relaxation, de sophrologie, de méditation et de psychologie positive, le tout dans le cadre d'une approche globalement comportementale, cognitive et de rééquilibrage des biorythmes.

Une véritable formation en un livre, dont le CD sera numérisé ces jours-ci.



Hauskencht Stéphanie : *Animer des séances de sophrologie*. Ed BoD 2017

Ouvrage très intéressant et utile pour construire et animer nos groupes

En 2 tomes



@ @ @ @ @ @ @ @

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

Vous êtes bien installés 😊 ?

Il n'y a plus ni ciel ni terre
Rien que la neige
Qui tombe sans fin

Hashin

@ @ @ @ @ @ @ @

L'hiver
Traversée d'un hameau.
Un chien aboie

Shiki

@ @ @ @ @ @ @ @

.....

Le doute

Je n'ai pas beaucoup de liens à proposer ce mois-ci, mais celui-ci en vaut mille.

Voici une interview de Saphia Wesphael qui nous parle de la « force » du doute, de l'incertitude, face à nos croyances et nos certitudes. Une très belle psycho-philosophie proposée par une belle âme.

<https://youtu.be/16CqYKv2GEk>

.....

Et pour enrichir les prochaines infolettres, je renouvelle comme toujours mon invitation à nous aider : merci d'avance de nous donner un petit coup 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 première infolettre de l'année. J'espère qu'elle vous aura été utile, agréable et nourrissante, et je vous souhaite une très belle fin d'année,

Bien chaleureusement,

Gilles Pentecôte

Pour l'équipe des jardins d'Oumai.

