



# Infolettre des Jardins d'Oumai d'avril 2023

*Chers amies, chers amis,*

*Voici arrivée chez vous l'infolettre d'avril, que vous découvrez en un seul tenant maintenant, avec aujourd'hui quatre articles, la bibliographie des JO, l'œil du poète, quelques liens et nos manifestations pour les mois qui viennent, tout ça qui n'attend plus que votre regard !*

## Les articles

### La gratification différée

Voici présentée ici une grande notion de psychologie sociale, une compétence en lien avec la spiritualité, et qui amène de nombreux questionnements tant dans le domaine de l'éducation de nos enfants que des addictions et de notre propre comportement de consommateurs ...



Le test de la guimauve, créé par le psychologue Walter Mischel, est l'une des expériences psychologiques les plus célèbres jamais menées. Le test permet aux jeunes enfants de choisir entre une récompense immédiate pour, s'ils retardent la gratification, une récompense plus importante...

[Lire la suite de l'article ...](#)

### L'illusion corporelle

Un petit article présentant deux expériences amusantes à faire sur la dissociation : l'impression que nos sensations corporelles sont insérées dans notre image du corps peut être manipulée ! Et cela pourrait être plus ou moins courant dans les jeux vidéo, notamment avec les casques virtuels 3D.

[Consulter l'article](#)

### Cortex insulaire et dépression

Dans les troubles anxio-dépressifs, certaines personnes souffrent plus « dans leur tête » et d'autres plus « dans leur corps ». Et bien sûr parfois les deux. Cet article permet de comprendre quand la sophro-méditation aura plus de chances

d'être efficace que les sérotoninergiques.

[Consulter l'article](#)

## Gorilles invisibles

Deux amusantes expériences sur l'attention sélective du réseau de saillance, je ne vous en dis pas plus.

Dans le tout début de la vidéo, la traduction pour ceux qui ne lisent pas l'anglais est : « La consigne est de compter le nombre de passes que se font les joueurs ».

[Consulter l'article](#)

---

## Bibliographie des Jardins d'Oumäi

En même temps que le printemps, voici une bonne nouvelle attendue par nombre d'entre vous concernant mes ouvrages :  
un immense merci à Angélique grâce à qui ...

**Tous les CD ont été numérisés !**

Vous pouvez maintenant avoir accès à tous les enregistrements des CD contenus dans les livres que vous avez acquis en vous rendant sur [la boutique des Jardins d'Oumäi](#).

Il vous suffira de renseigner un code contenu dans votre livre, pour avoir y accès.

Et pour ceux que cette annonce interpelle, sachez que j'ai conçu cette collection comme une véritable formation complémentaire aux sophrologues : elle approfondit les différentes techniques de relaxation, du yoga nidra, des approches taoïstes et présente plusieurs ouvrages où – avec la sophrologie - ces différentes pratiques sont utilisées dans des situations cliniques précises : stress, sommeil, mincir, tabac, etc.

Grâce à cette collection, vous pourrez aussi apprivoiser plusieurs outils d'accompagnement de vos clients, issus des approches cognitivo-comportementale, de psychologie positive et de mindfulness, et les intégrer à votre propre pratique en clientèle. Tous les textes des enregistrements peuvent aussi vous être adressés par mail sur simple demande, ce qui vous permet de les intégrer, de les retravailler et de les guider plus facilement.

Et enfin, en achetant ces ouvrages, vous soutenez notre association, et cela nous permet notamment de proposer des actions ouvertes à tous comme les méditations en ligne avec le collectif [Reliances](#).

Aussi, si le cœur vous en dit, venez rendre à nouveau visite à cette collection, où vous pourrez même peut-être – pourquoi pas ? - trouver des idées de cadeau.

PS : je suis en train de réécrire le manuel sur la communication, en l'ouvrant sur la relation d'aide et notamment sur l'alliance en sophrologie.

---

Petite pause avec l'œil du poète : une photo, des sensations ...  
Prenons le temps de nous asseoir, comme une montagne ...



**L'élévation**

---

## **Voici quelques liens à présent**

### **Le programme Résilience**

Silvain nous communique un [programme destiné aux soignants](#), basé en partie sur la méditation et dans le cadre de Karuna Shechen : comment à la fois prendre soin de soi et des autres. Il a l'air formidablement bien construit.

### **Présentation de la Naturopathie**

Voici le [replay d'une émission télévisée](#) qui présente la naturopathie avec un regard enfin objectif, où notamment Aude Veret, directrice du CÉNATHO, intervient très positivement.

### **Le magazine de "La Parenthèse"**

La parenthèse est une association de sophrologues très dynamiques dans la région Lyonnaise. Voici le lien vers [son dernier numéro](#), dans laquelle Angélique suscite un bel article.

*Merci à tous pour votre aide, et comme d'habitude et pour enrichir les prochaines infolettres, je renouvelle mon invitation de votre 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 !*

---

## Ateliers, formations et stages

*Voici la présentation de nos activités avec successivement celles qui intéresseront tout un chacun, puis les naturopathes, puis les sophrologues et praticiens en relation d'aide.*

*NB : pensez à vous inscrire bien avant la date limite ! Plusieurs ateliers ou formations se sont trouvées annulées, juste parce que les personnes intéressées se sont inscrites ... après le dernier moment !*

### Pour tout public

**RELIANCES**

**Méditons ensemble !**

▶ Mardi à 18h00

▶ Jeudi à 8h30

CHRISTOPHE ISABELLE JULIE

BETTINA THIERRY BRIGITTE

GILLES ANNE ANGÉLIQUE

MARIE-LUCE BANU MARC

### Reliances : Séances de sophrologie et de méditation en visio

Elles ont lieu régulièrement tous les mardis 18h et jeudis 8h30, et durent environ 30 minutes. Chaque séance comprend une petite présentation, une ou deux pratiques, et est suivie par un temps d'échange pour ceux qui ont envie de rester. Nous sommes douze intervenants : nous vous laissons la surprise de la découverte de l'animateur et du thème de la séance lors de votre connexion.

Venez passer un bon moment avec nous et vous ressourcer !

**Séances de sophro-méditation en**

### Chaîne You Tube

Avez-vous visionné notre



## « soirée Reliances » sur le thème de l'écopsychologie ?

Notre prochain enregistrement est en cours de préparation.

### **Cycle Mindfulness en 9 séances**

Le prochain cycle de méditation MBSR – MBCT en 9 séances aura lieu assez prochainement : un groupe WhatsApp regroupe les personnes intéressées, permettant de trouver les meilleures dates ensemble. N'hésitez pas à demander à rejoindre le groupe pour participer à l'élaboration.

Les séances se dérouleront à Paris, les jeudis soir de 18h30 à 21h30 : 6 séances en présentiel, 3 en distanciel, pour un coût de 350 euros.

Le lieu : Locaux du Cenatho, 221 rue Lafayette, Paris, Métro Stalingrad ou Louis Blanc.

### **Présentation du cycle**

### **Formation en Psychologie Positive**

La prochaine formation aura lieu à Paris les week-ends des 7 et 8 octobre et 9 et 10 décembre.

Cette formation est ouverte à tous, plus particulièrement pour tous les métiers de relation d'aide.

Le premier week-end sera suivi d'une intersession de 2 mois, durant laquelle un envoi hebdomadaire de documents sera effectué, et une rencontre par zoom au milieu.

**Les informations pour cette formation sont disponibles [ici](#).** Le programme sera développé dans les semaines à venir. Pensez à réserver ces dates si vous êtes intéressé.e.

### **Stage d'été**

Il n'est pas certain que les Jardins d'Oumäï puissent l'organiser cette année, car nous n'avons pas encore trouvé de lieu adéquat, on cherche ...

Et par chance, Banu organise un très beau **[stage du 16 au 20 juillet](#)**.

### **Week-end pour revivifier nos pratiques**

Les 26 et 27 août, nous organisons un week-end à Paris pour vivre de beaux moments de pleine conscience, d'ateliers, d'enrichissements, dans le plaisir de nous réunir et de revivifier nos pratiques avant la rentrée.

Tout n'est pas encore décidé, mais vous pouvez déjà réserver vos dates et **[vous pré-inscrire en allant sur notre site](#)**.

---

## Pour naturopathes

Le cycle Mindfulness est au départ conçu pour vous, et vous pouvez aussi assister au week-end ci-dessus 😊

### Relation d'aide

Une bonne alliance, c'est un thérapeute efficace et apprécié ! Dans le cadre du cursus supérieur de naturopathie au Cenatho, je donne un cours sur les techniques de relation d'aide : écoute active, coaching, repérage des ressources, écoute profonde lors des émotions, approche centrée solution, ... C'est le 20 mai toute la journée.

### Complément à l'UV 404C

Si vous souhaitez que soit organisée une journée d'entraînements aux techniques de relaxation, respiration et Mindfulness, je vous suggère d'en parler entre vous et je me tiens à votre disposition.

---

## Pour sophrologues



### Initiation puis formation au Mindfulness

La prochaine formation aura lieu à Paris à l'automne. Elle est en cours d'élaboration, vous pouvez déjà [vous pré-inscrire](#).

Cette formation se déroule maintenant en trois temps et de la façon suivante : un week-end d'initiation en présentiel les 23 et 24 octobre, une intersession active avec un envoi hebdomadaire, un deuxième week-end les 20 et 21 novembre de formation en présentiel de praticien en méditation, puis une formation en ligne d'instructeur MBSR en 9 séances de 3 heures sur 2 mois.

### Animation de groupe en sophrologie

Pour ceux qui souhaitent perfectionner leurs compétences en animation de groupe, c'est une très belle expérience : nous nous organisons sur une journée pour que chaque praticien anime une séance devant un vrai public. Aussi si cela vous attire, contactez-moi 😊.

### Un samedi par mois : atelier de sophrologie pour sophrologues

[Cet atelier](#) est animé en présentiel par Christine Varnière, qui permet de partager et de vivre pleinement nos pratiques sophrologiques.

## ***Annonces pour vos propres cycles et ateliers***

*Notre association vous offre aussi la possibilité de publier les informations sur vos cycles, ateliers, sophro-mindfulness ou de psychologie positive.*

*Si cela vous intéresse de bénéficier de notre portail ainsi que de l'infolettre, faites-moi parvenir vos fiches de présentation : si vos activités sont en accord avec notre éthique, nous les insérerons sur notre site.*

## ***Conférences et ateliers à imaginer***

*Gilles se tient à votre disposition pour animer une conférence, un atelier, une journée, un week-end, sur les thèmes qui nous - et vous - passionnent, notamment autour de la sophrologie, de la méditation et de la psychologie positive. N'hésitez pas à me contacter, si je peux vous être utile, j'en serais ravi, c'est dans mon énergie de Vie.*

---

*Voici parcourue cette deuxième infolettre de l'année. J'espère qu'elle vous aura intéressé, été agréable et nourrissante, et je vous souhaite un très beau printemps.*

*PS : et pour ceux qui aiment la nature, la montagne et l'air pur, il reste quelques semaines de libres cet été dans [l'appartement à Briançon](#), profitez-en !*

*Bien chaleureusement et de tout cœur,*



### ***Gorilles invisibles : réponses ...***

*Dans la petite vidéo, avez-vous vu qu'un gorille vient se placer au milieu du groupe de joueurs ? Si vous ne l'avez pas vu, il est probable que vous ne me croyiez pas, n'est-ce pas ? Alors, regardez à nouveau !*

## Les Jardins d'Oumäi



17 Chemin de Chelles, 77410, CLAYE SOUILLY

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}  
Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Afficher dans le navigateur](#) | [Se désinscrire](#)

