



# Infolettre des Jardins d'Oumai de juin 2023

*Chers amies, chers amis,*

*Voici arrivée chez vous une sympathique infolettre du (presque) début d'été, avec aujourd'hui quatre articles, la bibliographie des JO, l'œil du poète, quelques liens et surtout nos nouvelles manifestations pour les mois qui viennent. Tout ça pour vous, vos amis, vos clients et notre lien à tout pour la Vie.*

## Les articles

### RD4, sophrologie et valeurs

J'ai cru remarquer que le 4<sup>e</sup> degré de la relaxation dynamique de Caycedo gagnerait à être mieux compris, plus pratiqué et plus proposé à nos clients. Je le trouve pour ma part fon.da.men.tal. Aussi je me suis fendu d'une présentation personnelle des techniques principales que sont la sophro présence aux valeurs, la constitution de la région phronique et la marche du nouveau regard. Vous trouverez dans cet article les indications et non indications de cette technique que je trouve très puissante, mais qui a aussi ses limites que j'indique à la fin. Je me pencherai durant l'été sur les autres aspects de ce degré qui gagnent aussi à être mieux compris : manence et rétromanence, sur lesquels j'ai développé une pratique différente et complémentaire de celle de la tradition Caycédienne.

[Lien vers l'article : RD4](#)

### Le non-jugement

Un petit article théorique sur ce processus qui, finalement, nous prive de liberté en nous emprisonnant dans des réactions automatisées. Il est utile de comprendre que porter un regard sans jugement sur le monde nous rend plus heureux. Tout ça pour dire qu'il y a une sympathique solution qui s'appelle ... devinez quoi ? Et en plus ça rime 😊 !

[Lien vers l'article : Non-jugement](#)

### Quiz sur l'optimisme

Êtes-vous au point concernant l'optimisme ? En connaissez-vous tous les inconvénients et les avantages ? Voici un petit quiz qui vous permettra d'être ébahis de vous « planter » à ce point !

Tiens, ça me fait penser à une amie - optimiste - qui aime dire : « A force de se planter, on finira bien par pousser et par grandir ! »

[Lien vers le quizz](#)

### Nature et créativité

Savez-vous que quand on a un problème à résoudre, de math ou d'amour, de travail ou de valeur, une balade vaut mieux qu'une prise de tête ? Toutes les solutions sont en nous, et plus encore : voici une explication via les neurosciences.

A pratiquer plus souvent, n'est-ce pas ?

[Lien vers l'article Nature et créativité](#)

---

# Bibliographie

## Les 20 CD des livres de Gilles ont été numérisés !

Avec un immense merci à Angélique grâce à laquelle 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'Oumai](#).

Où 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 en sophro-relaxation-méditation - TCC - psychologie positive : 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.

De plus, 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 en y mettant votre propre énergie, et de les guider plus facilement.

Et enfin il faut le dire, 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 : le prochain livre est « dans les cartons » et prévu pour la rentrée : il concerne la communication et la relation d'aide, et principalement l'alliance en sophrologie.

---

## Carl Rogers : La relation d'aide et la psychothérapie. Ed ESF 2019

Justement, il est toujours bon de revisiter un si grand classique, éternel, de la relation d'aide.

« Counseling and Psychotherapy » est, en 1942, le premier ouvrage où Carl Rogers définit et illustre sa conception de l'aide psychologique. Il crée le modèle du psychologue qu'il nomme « l'aidant », c'est-à-dire celui qui sait apporter sa spontanéité créatrice au projet d'autonomisation de son client. Révolutionnaire à l'époque.

*« Les gens ne viennent pas nous consulter parce qu'ils ont un problème, mais parce qu'ils ne trouvent pas la solution en eux pour résoudre leur problème »*

Cette nouvelle orientation de pensée abandonne tout jugement, soutien et même contrôle. La non-directivité comporte une attitude de compréhension et d'empathie laissant au client le choix de son itinéraire et de ses décisions. La relation d'aide se fonde sur l'optimisme et la confiance dans les capacités présentes au fond de chaque individu, malgré sa souffrance.

Cette posture est tellement mindful et positive qu'elle parle toujours, aujourd'hui et éternellement, à tous les praticiens que nous sommes.

---

Petite pause avec l'œil du poète : une photo, des sensations ...  
Prenons le temps de nous asseoir, là, au bord de l'eau ...



### *Le sentiment du Beau*

---

## Voici quelques liens à présent

### **La poésie de l'existence**

Petit extrait d'une [conférence de Thomas d'Ansembourg](#)

### **Les bienfaits du yoga**

Une [émission de France Inter](#) avec notamment **Lionel Coudron** : Médecin, directeur de l'Institut de YogaThérapie et professeur de yoga, et Christophe André.

### **Tradition bouddhiste**

[Un site](#) qui vaut vraiment le coup d'aller visiter régulièrement, Avec le [magnifique mantra tibétain](#) chanté par des enfants aveugles.

*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 !  
Avec une bise de cœur en surcroît !*

---

## 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**

## Week-end "Retrouvailles" : En route pour la rentrée !

Les **26 et 27 août**, Julie Lécureuil et Gilles Pentecôte organisent un week-end de sophro-méditation à Paris pour vivre de beaux moments de sophrologie, des respirations, des méditations de pleine conscience, des ateliers de psychologie positive et d'enrichissements, ainsi que des partages de silence. Tout cela aussi dans le plaisir de nous réunir, de revivifier nos pratiques et de nous remplir au maximum afin de bien nous préparer à la rentrée.

### Week-end Retrouvailles : plus

## Stage d'été

Notre chère et très chaleureuse Banu Gokoglan organise [un très beau stage du 16 au 20 juillet](#) en centre France.

## Ateliers de psychologie positive

Angélique Moreau et Gilles Pentecôte vous proposent à l'automne 3 mois pour découvrir et intégrer la psychologie positive dans votre vie. Au cœur de ce cheminement, nous vous recevrons les 07-08 octobre et 09-10 décembre au Cenatho à Paris pour tout ce qu'il est indispensable de vivre en présentiel.

Cette proposition a un double objectif : à la fois intéressante au niveau personnel et tout le monde peut y assister, et à titre de **formation certifiante pour les praticiens**.

Tous les renseignements sont ici :

### Ateliers Psychologie positive



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

Elles ont lieu les mardis 18h et jeudis 8h30, et durent environ 30 minutes.

**Profitez des dernières séances avant la pause estivale en juillet et août !**

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 !

### Reliances Sophro-méditatives

---

## Pour naturopathes

### 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

Le cycle Mindfulness est au départ conçu pour vous 😊

### Formation de "Praticien en psychologie positive"

Voir ci-dessus : Tout au long d'un cheminement se déroulant sur 3 mois, Angélique Moreau et Gilles Pentecôte vous proposent d'acquérir les connaissances, la façon de vivre, les pratiques et les compétences relationnelles issues des approches de psychologie positive.

La partie présentielle aura lieu les 07-08 octobre et 09-10 décembre à Paris, et l'ensemble du cheminement se réalisera via un envoi hebdomadaire durant les trois mois.

### Formation Psychologie positive

#### 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, ...

Ce sera le **11 février 2024 toute la journée.**

---

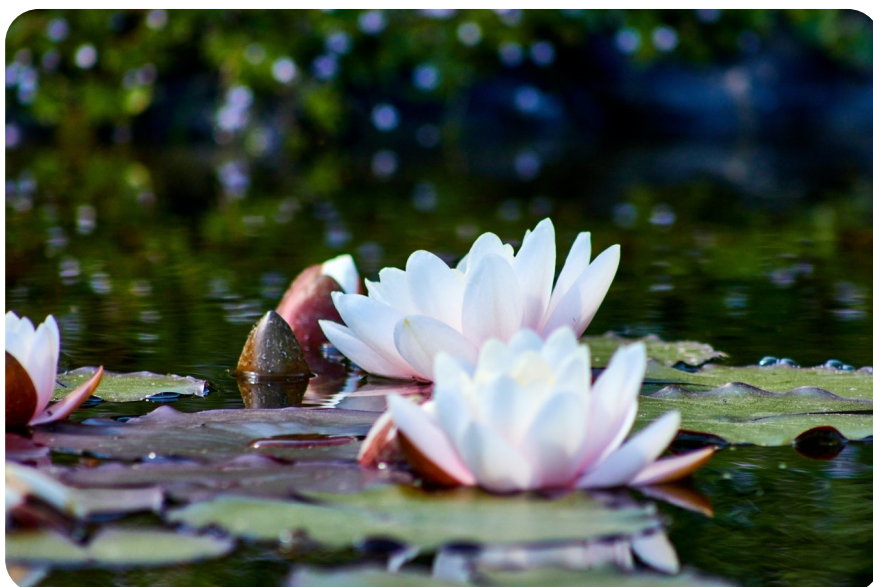
## Pour sophrologues

### Formation de "Praticien en psychologie positive"

Comme vu ci-dessus, tous les renseignements sont ici :

### Formation Psychologie positive

### Formation à la méditation de pleine conscience



**Pour devenir « Praticien en mindfulness » puis « Instructeur MBSR »**

La prochaine formation aura lieu à Paris les 23-24 octobre et 22-23 novembre. Cette formation se déroule maintenant en trois temps et de la façon suivante :

un week-end en présentiel en octobre, une intersession active avec un envoi hebdomadaire, une deuxième session de deux jours en novembre en présentiel de praticien en méditation, puis une formation en ligne d'instructeur MBSR en 9 séances de 2 heures sur 2 Mois.

Elle est organisée dans le cadre de l'école Cenatho, tout n'est pas encore défini, vous pouvez cependant déjà vous préinscrire.

### Formation Mindfulness : pré-

## 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.

Il a lieu de 14h15 à 17h15, à Paris, Métro République.

---

## ***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 troisième infolettre de l'année. J'espère qu'elle vous aura intéressé, agréable et nourrissante, et je vous souhaite un très bel été qui est en train de poindre son nez.*

*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,*

Nous  
sourions  
tous dans  
la même  
langue



## 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](#)

