

Infolettre Spiralibre Gilles Pentecôte

Le 28 novembre 2016

Chers ami(e)s et connaissances,

Voici l'infolettre de la veille du grand congrès des 50 ans de la SFS, avec comme d'habitude études, liens et informations pour, je l'espère, votre plus grand plaisir.

A nouveau je renouvelle tous mes remerciements à tous ceux qui, par leurs liens et leurs articles, contribuent régulièrement à participer à ce lieu d'échanges.

Voici une sélection de quelques articles :

Optimisme, pensée positive et SAP

RD1

Voici un article présentant la psychologie des différents types d'optimistes, critiquant la pensée positive pure et présentant les alternatives et compléments. Juste quelques informations et compléments permettant d'affiner et d'adapter au mieux notre technique de SAP.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2016/11/Optimisme-pensee-positive-et-SAP.pdf>

Sophromnésie positive

RD3

Voici une intéressante étude sur une technique très proche de la sophromnésie positive simple, et qui confirme clairement l'intérêt de notre pratique.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2016/11/Sophromnesie-positive-3.pdf>

Neuroscience des valeurs

RD4

Et enfin une autre étude en IRM fonctionnelle mettant en évidence l'activation du réseau par défaut quand nos valeurs sont mises en jeu. Et une réflexion sur une activation similaire dans la méditation ...

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2016/11/Neurosciences-des-valeurs.pdf>

Poursuivons avec deux publications récentes :

Michel Lejoyeux : *Tout déprimé est un bien portant qui s'ignore*. Ed Lattès 2016.

Ce psychiatre (qui porte bien son nom avec le titre de son livre !) propose dans cet ouvrage un ensemble de conseils d'hygiène de vie et de psychologie « positive » (exercice physique, alimentation, liens sociaux, ...) pour aider à stabiliser l'humeur et prévenir la rechute dépressive.

Un ouvrage concret, souriant, et bourré de références expérimentales.

Tara Brach : l'acceptation radicale. Ed. Belfond 2016

Il s'agit de la traduction française attendue d'un grand classique de l'acceptation de soi dans l'autocompassion. L'ouvrage présente une approche à la fois humaniste, comportementale, mindfulness et bien évidemment empreinte de psychologie bouddhiste.

L'œil du poète

Comme d'habitude, prenons le temps – tout le temps - de nous amuser en observant notre esprit tourner autour de deux haïkus ... Un instant, juste pour l'instant :

*Pendant ton sommeil,
Je joue dans les nuages,
Tu ne le sais pas.*

Lisa Carducci

*Le ciel dans l'eau
Les poissons se faufilent*

Nuages

Jocelyne Villeneuve

* * * * *

Découvrons quelques liens maintenant :

Voici une vidéo d'un médecin néphrologue de l'hôpital de la Pitié Salpêtrière à Paris, qui enseigne la pratique de la méditation de pleine conscience à ses patients :

<https://www.youtube.com/watch?v=5MDnQwHzjYE>

oooooooooooooooooooo

Ateliers, stages et formations :

C'est calme en ce moment ...

oooooooooooooooooooooooooooo

Outre les ateliers, stage et formations précédemment décrits, je me mets toujours à votre disposition pour animer une conférence, un atelier, une journée, un week-end, sur les thèmes qui me passionnent, notamment autour de la méditation et de la psychologie positive. N'hésitez pas à me contacter, si je peux être utile.

Et voici pour cette cinquième infolettre de l'année. J'espère toujours qu'elle vous aura été agréable au cœur, intéressante à l'esprit, pratique et utile.

Gilles Pentecôte

😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊

Le mélèze (Larch, l'antidépresse des fleurs de Back) nous offre le soleil qu'il a accumulé cet été.

