

Infolettre Spiralibre Gilles Pentecôte

Le 01 juillet 2016

Chers ami(e)s et connaissances,

Voici l'infolettre de l'été, avec comme d'habitude études, liens et informations diverses. Et à nouveau je renouvelle tous mes remerciements à tous ceux qui, par leurs liens et leurs articles, contribuent régulièrement à l'enrichir.

Pour le stage « [Intégration de la méditation dans la vie quotidienne](#) » de la 3^e semaine d'août (voir à la fin de l'infolettre), il est encore possible de vous inscrire, il reste encore quelques places [car nous avons fait deux niveaux](#). Co-animé avec Banu, Nicole, Philippe et Bernard, c'est un grand moment pour une nouvelle vie en marche.

Voici une sélection de quelques articles :

Bactéries intestinales et anxiété

Les études se multiplient concernant l'influence réciproque entre l'intestin et l'humeur, l'intestin et le cerveau. Quand on y fait attention, on peut constater que de nombreux patients / clients nous disent qu'ils ne s'étaient jamais sentis dépressifs ou anxieux jusqu'à ce qu'ils souffrent de colopathie. Cet article présente une étude qui fait le lien entre une modification alimentaire et l'humeur.

Sport, méditation et dépression

L'efficacité de la sophrologie gagnerait-elle dans certains cas à s'accompagner ou à être suivie d'une activité physique ? C'est ce que semble indiquer cette étude Sport – méditation, dans le cadre de la dépression. Cela va certainement conforter les nombreux sophrologues que je connais et qui pratiquent maintenant en randonnée, dans les parcs ou en pleine nature. Et donner des idées à d'autres ... ?

Temps, toxicomanie, sophrologie

Bruno Schmidt, sophrologue cadre de santé en service d'addictologie, nous offre ici une réflexion très intéressante sur le rapport au temps chez le toxicomane, en s'inspirant de la sémantique grecque et de la phénoménologie d'Husserl. Un beau moment de philosophie qui situe notre art sur un autre niveau et lui fait prendre de la hauteur.

Se parler à soi-même

Dominique Girardeau nous envoie cet article qui évalue les bénéfices cognitifs provenant du fait de « se parler à soi-même ».

En le lisant, je me suis dit que dans mes séances de sophrologie, je n'utilisais peut-être pas assez cette possibilité, pourtant clairement définie dans le training autogène de Schultz : proposer à mes clients de se parler à soi-même durant la séance.

Poursuivons avec deux publications récentes :

Jean-Philippe Lachaux : *Le cerveau Funambule*. Ed. 2016.

Après « le cerveau attentif », ce chercheur en neuroscience de Lyon, participant au DU de « méditation et neurosciences » de Strasbourg, nous entraîne à nouveau dans l'univers passionnant des neurosciences de l'attention. Et il nous livre ici de nombreux conseils pour mieux maîtriser notre attention, qui est en fait la lumière que nous projetons sur les phénomènes et qui nous permet de les voir et d'en prendre conscience.

Sa Sainteté le Dalaï Lama : *L'enseignement bouddhiste*. Ed 2016.

Un livre majeur sur la philosophie et les pratiques bouddhistes, unifiant les grands courants et présentant les similitudes d'approches et les différences entre les grandes traditions pâlies et sanskrites. Un livre qui fait prendre conscience de l'immensité de la pensée et de l'expérience orientale, et resitue les mouvements actuels de sophrologie et de pleine conscience dans des perspectives historique et conceptuelle bien plus larges.

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 :

*Mon âme
plonge dans l'eau et ressort
avec le cormoran*

Onitsura

*J'ai emprunté ma chaumière
Aux puces et aux moustiques
Et j'ai dormi*

Kobayashi Issa

Découvrons quelques liens maintenant :

Tous proposés par Banu :

- un super site que je savoure! Il propose des BD sur différents thèmes, je viens de commander la dernière BD sur les émotions... j'ai hâte de la lire:

<http://conscience-quantique.com/extrait-2-accueillir-une-emotion/>

- un super dessin animé qui parle des émotions:

"Voici un petit chef d'œuvre d'animation qui raconte l'aventure d'une petite fille de onze ans nommée Riley. L'essentiel de l'histoire se déroule dans sa tête au travers d'émotions qui ont été personnalisées.

<https://www.facebook.com/MonsieurMindfulness/videos/1542147759410549/>

- un dessin animé : Qui a piqué mon fromage?

sur le thème de l'impermanence de la vie et oser sortir de sa zone de confort

<https://www.youtube.com/watch?v=R6BDcloum-w>

- un dessin animé sur la force de volonté:

<http://anti-deprime.com/2016/01/18/un-dessin-anime-inspirant-sur-la-force-de-la-volonte/>

Je vous souhaite à tous et à toutes de belles journées d'été ensoleillées dans le ciel et dans votre cœur ! Et si le soleil n'est pas au rendez-vous, il est dans votre cœur.



Les trois tamis de Socrate

Socrate avait, dans la Grèce antique, une haute réputation de sagesse.

Quelqu'un vint un jour trouver le grand philosophe et lui dit :

« Sais-tu ce que je viens d'apprendre sur ton ami ?

- Attends un instant. Avant de commencer, peux-tu me dire si tu as fait passer ce que tu as à me dire par les 3 tamis ?

- Les trois tamis ?

- *Le premier tamis est celui de la vérité.* As-tu vérifié si ce que tu veux me dire sur mon ami est vrai ?

- Non, j'en ai simplement entendu parler...

- Tu ne sais donc pas si c'est la vérité. Essayons de filtrer en utilisant un autre tamis, *celui de la bonté*. Ce que tu veux m'apprendre sur mon ami, est-ce quelque chose de bon ?

- Ah non, au contraire !

- Donc, continua Socrate, tu veux me raconter de mauvaises choses sur lui et tu n'es même pas certain qu'elles soient vraies. Tu peux encore passer le test, car il reste le tamis de l'utilité. Est-il utile que tu m'apprennes ce que mon ami aurait fait ?

- Non. Pas vraiment.

- Eh bien ! dit Socrate en souriant, si ce que tu as à me dire n'est ni vrai, ni bon, ni utile, je préfère ne pas le savoir, et quant à toi, je te conseille de l'oublier.... »



Ateliers, stages et formations :

Des vacances pour s'enrichir, pratiquer, s'émouvoir et se mettre en marche :

En Sologne, la 3^e semaine d'août : « **Intégration de la méditation dans la vie quotidienne** ».

Une opportunité d'intégrer ou d'approfondir la méditation, dans un lieu de nature inspirant, ce stage est conduit par cinq animateurs tous sophrologues. Pourquoi ? : En sortir avec un corps en vivance, un esprit éveillé, et surtout un coaching soigneux pour continuer de développer tout cela à la maison !

<http://spiralibre.com/mindfulness/stage-pleine-conscience-2013/>



Le forum de sophrologie plurielle.

A fondjouan, en Sologne, du 09 au 11 septembre 2016.

Un grand moment de partages d'expériences : sur ces quatre demi-journées + 2 soirées, vous participerez à pas moins de dix ateliers divers vous permettant de découvrir de multiples pratiques proches de la sophrologie.

<http://www.sophrologie-plurielle.fr/>



Congrès des 50 ans de la Société Française de Sophrologie

Un grand congrès dans un amphithéâtre légendaire, à Paris, les 10 et 11 décembre 2016.

<http://www.congres-sophrologie-sfs.com/>



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



