

Infolettre Spiralibre Gilles Pentecôte

Le 31 mai 2016

Chers ami(e)s et connaissances,

Voici l'infolettre de mai, avec plusieurs documents et liens sur le thème de [l'enfance et de l'éducation](#).

Et je renouvelle tous mes remerciements à tous ceux qui, par leurs liens et leurs articles, contribuent régulièrement à son enrichissement.

Les vacances se préparent ... ☺ ! Avec la 3^e semaine d'août mon grand stage « [Intégration de la méditation dans la vie quotidienne](#) » (voir à la fin de l'infolettre), co-animé avec Banu, Nicole, Philippe et Bernard. Un grand moment pour une nouvelle vie en marche.

Voici une sélection de quelques articles :

Wake Up Schools France est une initiative du maître Zen Thich Nhat Hanh et de la communauté internationale du Village des Pruniers pour offrir aux éducateurs, aux étudiants et aux communautés scolaires des programmes de pleine conscience durables pour un environnement scolaire sain et heureux.

THADA et sommeil

Il est souvent difficile en sophrologie d'aider les enfants sujets au THADA. Cette étude indique qu'en s'intéressant plus qu'on ne le fait habituellement à l'amélioration du sommeil, il y aurait un effet largement bénéfique sur les symptômes. Dans ce cas, il est probable que les conseils comportementaux soient aussi importants à donner.

Paralysie du sommeil

GP : Ayant soigné récemment deux personnes présentant des troubles liés à la « paralysie du sommeil », j'ai pensé qu'un article d'information pourrait être intéressant dans l'infolettre. C'est comme vous le verrez un trouble à la fois très curieux et assez fréquent, qui a dû susciter dans l'histoire de nombreuses interprétations d'ordre magique.

Méditation et stress

Voici une nouvelle étude clinique chez l'homme qui confirme le mode d'action de la méditation dans la gestion du stress, via la réduction de la sécrétion de cortisol. L'intérêt est aussi la comparaison avec une intervention cognitive, qui se révèle bien moins efficace !

Poursuivons avec deux publications récentes :

Eline Snel : *Respirez. La méditation pour les parents et les ados.* Les arènes 2016.

Voici le dernier ouvrage d'Eline Snel qui, après avoir écrit son premier ouvrage sur la méditation chez les enfants, élargit ainsi son répertoire.

Stéphanie Couturier : *Mon cours de relaxation pour les enfants.* Ed Marabout 2014.

Psychomotricienne et sophrologue, Stéphanie Couturier nous offre ici un très joli livre, très bien construit et agréable à lire où en plus des approches de la relaxation classique sont présentés de nombreux contes à lire aux enfants, comme des métaphores.

Susan Forward : *Parents toxiques, comment se libérer de leur emprise.* Ed. Marabout 2015

Très intéressant aussi, un livre qui traite d'une situation bien fréquente en psychothérapie

L'œil du poète

Comme d'habitude, prenons le temps – tout le temps - de nous imprégner de deux citations ... Un instant, juste pour l'instant :

*Le véritable voyage,
ce n'est pas d'aller vers de nouveaux paysages,
mais c'est d'avoir de nouveaux yeux.*

Marcel Proust

*Habiter poétiquement le monde,
c'est percevoir la beauté
telle qu'elle est présente.*

Hubert Reeves

* * * * *

Découvrons quelques liens maintenant :

Trouvée par Laurence Kouby : La mouche et la paix

A la fois ludique et captivante, une agréable animation sur le thème de l'inconfort en méditation.

http://www.dailymotion.com/video/x5y8kl_mouche-et-paix-inner-peace-peace-ca_webcam

oooooooooooooooooooo

De la part de Jean-François Fortuna :

Bonjour tout le monde,

Je viens de trouver un rapport très pointu sur les risques liés au stress au travail - je vous envoie ci-dessous l'adresse (le rapport peut être téléchargé tout en bas de l'article).

<http://www.doctissimo.fr/psychologie/news/stress-lie-au-travail-des-consequences-lourdes-sur-notre-sante>

Tout de bon à tous, JF

oooooooooooooooooooo

De la part de Danièle Beurтин :

« Nous devenons sage après cette vidéo... la nature nous donne une leçon de respect ... »

<https://www.youtube.com/embed/mMq1FqiM8Qc>

oooooooooooooooooooo

Des songes heureux pour ensemer les siècles ...

Extrait du Recours à la Terre, Pierre RABHI, Terre du ciel 1995

Sachez que la Création ne nous appartient pas, mais que nous sommes ses enfants.
Gardez-vous de toute arrogance, car les arbres et toutes les créatures sont également enfants de la Création.

Vivez avec légèreté sans jamais outrager l'eau, le souffle ou la lumière.

Et si vous prélevez de la vie pour votre vie, ayez de la gratitude.

Lorsque vous immolez un animal, sachez que c'est la vie qui se donne à la vie et que rien ne soit dilapidé de ce don.

Sachez établir la mesure de toute chose.

Ne faites point de bruit inutile, ne tuez pas sans nécessité ou par divertissement.

Sachez que les arbres et le vent se délectent de la mélodie qu'ensemble ils enfantent,

Et l'oiseau, porté par le souffle, est un messager du ciel autant que la terre.

Soyez très éveillés lorsque le soleil illumine vos sentiers

et lorsque la nuit vous rassemble, ayez confiance en elle ;

Car si vous n'avez ni haine ni ennemi, elle vous conduira sans dommage, sur ses pirogues de silence, jusqu'aux rives de l'aurore.

Que le temps et l'âge ne vous accablent pas, car ils vous préparent à d'autres naissances ;

Et dans vos jours amoindris, si votre vie fut juste, il naîtra de nouveaux songes heureux, pour ensemer les siècles.



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. Le but ? : 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 : 10 ateliers extrêmement divers pour découvrir de multiples pratiques proches de la sophrologie.

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



Voyage en Birmanie : sophrologie et bouddhisme

L'INES est heureux de vous proposer de participer à un très beau voyage de découverte de la Birmanie en Octobre prochain. Pays du bouddhisme par excellence, le lien avec la sophrologie se crée par cette influence méditative et contemplative que nous retrouvons dans notre discipline. Celui-ci aura lieu du 20 au 29 octobre avec prolongation possible de 3 jours sur une plage sur le golfe du Bengale.

Ce voyage est ouvert à nos élèves et anciens élèves, ainsi qu'aux sophrologues formés dans d'autres écoles. Les personnes accompagnantes sont les bienvenues car ce voyage est avant tout une découverte du pays et non un stage de sophrologie, même si des séances seront pratiquées au cours du circuit.

Vous pouvez nous demander notre dossier d'informations auprès de contact@inesecole.com



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

Gilles Pentecôte



Pour s'imaginer un peu là-bas
Le lac de Cristol, Hautes Alpes

