

Infolettre Spiralibre Gilles Pentecôte

Le 02 octobre 2016

Chers ami(e)s et connaissances,

Voici l'infolettre de la rentrée, avec comme d'habitude études, liens et informations pour votre plus grand plaisir. Votre serviteur ayant traversé un été un tant soit peu mouvementé, il s'est passé 3 mois depuis la dernière ... mais nous allons nous rattraper !

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 :**

#### **Liens sociaux et tolérance à la douleur**

Les études se multiplient concernant l'importance pour la santé d'avoir un bon réseau social. Voici une étude intéressante qui montre que notre tolérance à la douleur est fonction de notre soutien social. Du coup, peut-être pourrait-on rappeler plus souvent à nos clients l'importance de leur réseau social, et même le favoriser dans nos pratiques ?

#### **Microbiote et mémoire**

L'influence du microbiote intestinal n'a pas fini d'intéresser les praticiens qui se préoccupent de l'équilibre psychologique. Voici une étude qui intéressera particulièrement les naturopathes : une forte antibiothérapie, en altérant la flore intestinale, pourrait réduire la neurogenèse dans l'hippocampe et du coup, perturber la mémorisation.

#### **Musicothérapie et sophrologie**

Et une autre étude qui intéressera les sophrologues montre comment on peut faire varier l'intensité d'une musique, choisie par un client, pour obtenir certains effets thérapeutiques. Cela donnera certainement des idées à plusieurs d'entre nous ...

\*\*\*\*\*

**Poursuivons avec deux publications récentes :**

#### **Clémence Peix Lavallée. Bien dormir sans médicaments. Ed. O. Jacob 2016.**

Comment retrouver le sommeil quand on l'a perdu ? Qu'est-ce qui vous empêche de dormir ?

Dans ce livre, chaque histoire révèle une solution et explique ce qui marche vraiment : que l'on soit stressé, anxieux, hyperactif, adulte, enfant, étudiant, senior, voyageur ou travailleur de nuit.

Choisissez parmi les 25 pratiques, illustrées par les dictons de nos anciens, validées par les études scientifiques, celles qui conviennent à votre profil de dormeur et appliquez les solutions proposées.

Pratiquez les séances de sophrologie du CD.

CLÉMENTINE PEIX LAVALLÉE est sophrologue. De formation scientifique, elle crée dès 2004 un cabinet dédié au stress et au sommeil. Elle a accompagné plus d'un millier de personnes en collaboration avec le milieu médical, en proposant une approche fondée sur les neurosciences. Elle partage ses solutions sur bienrelax.com et dans les ateliers sophro'sommeil.

Stéphanie couturier : Mon cours de relaxation pour les enfants. + 1 CD. Ed. Marabout.

Stéphanie couturier est sophrologue et psychomotricienne. Elle présente ici une méthode de relaxation fondée sur des enveloppements et des visualisations.

C'est un très beau livre, agréable à parcourir et plein de dessins, bourré d'idées de relaxation et d'accompagnement très pratiques.

\*\*\*\*\*

### 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 :

*La voix des roseaux*  
*Bruit comme le vent d'automne*  
*Mimiques*

Bashō

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

*Dans une humble chaumière*  
*Les feuilles de thé*  
*Ratissées après l'orage*

Bashō

\* \* \* \* \*

### Découvrons quelques liens maintenant :

De la part d'Isabelle :

Voici deux vidéos et j'ai pensé que peut-être tu pourrais partager dans tes newsletters.

Un beau témoignage :

« Ne soyez pas votre meilleure excuse pour ne pas vivre »

<https://www.facebook.com/VivonsLaLumiereNathShu/videos/951230515002958/>

**Et un beau voyage :**

Dans vingt ans vous serez d'avantage déçus par les choses que vous n'avez pas faites que par celles que vous avez faites. Alors, sortez des sentiers battus. Mettez les voiles. Explorez. Rêvez. Découvrez  
*Mark Twain*

<https://www.facebook.com/264815366998831/videos/556642737816091/>



Liens de la part de Banu :

Le plus grand hôpital de médecine traditionnelle chinoise est construit ... en Espagne :

[https://www.yang-sheng.org/lespagne-aura-plus-grand-hopital-de-medecine-traditionnelle-chinoise-deurope\\_5039](https://www.yang-sheng.org/lespagne-aura-plus-grand-hopital-de-medecine-traditionnelle-chinoise-deurope_5039)

Comment éveiller ou réveiller une gare ?

<https://www.facebook.com/pascal.merker.946/videos/87756379299/?pnref=story>

**Ateliers, stages et formations :****Congrès des 50 ans de la Société Française de Sophrologie**

Un grand congrès réunissant les principaux sophrologues qui ont écrit l'histoire depuis le Dr Caycedo. Avec la participation de Guy Corneau.

J'y anime une présentation de l'essence de la méditation sous forme de pratiques.

Dans un amphithéâtre de la faculté de médecine, à Paris, les 10 et 11 décembre 2016.

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



**Un week-end de psychologie positive** sous forme d'atelier présentant les principales pratiques et interventions possibles. Quasi uniquement expérientiel.

<http://www.ecole-du-positif.com/atelier-tres-pratique-psychologie-positive-ludique>



Mes formations à l'Artec :

Sophro-relaxations d'adaptation

<http://www.artec-formation.fr/mediateurs-et-psyche/approche-cognitivo-comportementale/module-1-sophro-relaxations-d-adaptation.html>

Relaxations psychosensorielles

<http://www.artec-formation.fr/mediateurs-et-psyche/approche-educative/relaxation-psycho-sensorielle.html>

Sophro-relaxations d'accompagnement

<http://www.artec-formation.fr/mediateurs-et-psyche/approche-cognitivo-comportementale/module-2-sophro-relaxations-d-accompagnement.html>



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

