

## Infolettre Spiralibre Gilles Pentecôte

Le 20 mai 2017

Chers amies, chers amis,

Et voici une nouvelle infolettre avec des résumés d'études, des livres, un peu de poésie, plusieurs liens et quelques informations pour joindre l'utile et l'agréable.

Avec une sollicitation à tous ceux qui aiment parcourir cette infolettre : je suis sûr que vous avez vous aussi des commentaires, des infos ou des liens très intéressants à partager 😊.

Je vous souhaite à toutes et à tous un riche et agréable parcours tout au fil de cette infolettre.

### Voici pour commencer une sélection de trois articles :

#### Haïkus

Depuis les tous débuts de notre infolettre, j'ai inséré régulièrement de petits haïkus, qui sont très appréciés par l'étonnement, la curiosité et les émotions diverses qu'ils suscitent. Cet article présente leurs différents bienfaits, y compris même potentiellement au plan psychothérapeutique.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/05/Haikus.pdf>

#### Tango et méditation

Voici un petit article présentant deux études sur l'efficacité inattendue du tango Argentin sur la gestion du stress, de l'anxiété et de la dépression. Une première étude certes, en attente de confirmations, mais qui interpelle.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/05/Tango-et-meditation.pdf>

#### Gratitude

Un grand article sur les études et les techniques possibles pour développer la gratitude. Les recherches en psychologie positive vont bon train et autorisent un virage à 180 degrés sur certaines façons de considérer la psyché humaine.

Après le livre de Robert Emmons : Merci !, qui recensait déjà de très nombreuses études rétrospectives et interventionnelles sur l'influence de la gratitude sur la santé, les recherches se poursuivent et en voici quelques-unes parmi les plus récentes.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/05/Gratitude.pdf>

\*\*\*\*\*

### Nous poursuivons avec deux publications récentes

#### Marie Poulhalec : *12 outils pour capter l'attention des enfants*. Ed. Jouvence

De la même façon qu'on apprend à marcher ou à lire, il est possible d'apprendre à développer ses capacités d'écoute. Ce livre présente un ensemble d'exercices pratiques permettant de renforcer les capacités d'attention des enfants.

Ce cadeau qu'on leur offre est celui de vivre pleinement leur vie sans se disperser dans le superflu, d'apprendre à être dans l'ici et maintenant, de croquer la vie à pleines dents ! L'auteure de cet ouvrage est sophrologue, professeure des écoles, initiée au Brain Gym, et formée à la Communication Non Violente. Cf. Photo : « Outils pour l'attention ».

### Gilles Pentecôte : L'évitement expérientiel. Ed. Spiralibre 2016

Origines, utilité, conséquences, Inconvénients. Intérêt du concept en relation d'aide, en sophrologie et mindfulness

Dans ce petit fascicule, Gilles présente le processus d'évitement des émotions, et des phénomènes « négatifs » en général. Il développe ses nombreux effets délétères sur notre schéma corporel, sur notre comportement, sur nos capacités d'action positive, ainsi que sur notre réalité objective. Avec toutes les conséquences sur notre santé physique et psychique. S'ensuivent plusieurs conseils de relation d'aide et de façons de conduire nos pratiques.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2016/04/Bon-de-commande-AVRIL-2016.pdf>



### L'œil du poète

Comme d'habitude, prenons le temps – tout le temps - de savourer deux petits koans zen.

*La neige fond.  
Où va le blanc ?*

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

*Quel bruit fait un arbre qui tombe dans la forêt,  
Si personne ne l'entend ?*



Un peu plus prosaïques, découvrons quelques liens maintenant :

De la part de Banu :

Dix clés pour se libérer du regard des autres : une petite vidéo réalisée par Mai-Lan Ripoché : <http://lesguerrierspacifiques.com/10-cles-se-liberer-regard-autres/>

- Marshall Rosenberg : Comment éduquer sans punition ni récompense  
[https://www.youtube.com/watch?v=yO\\_2C3t2w1I](https://www.youtube.com/watch?v=yO_2C3t2w1I)

@ @ @ @ @ @ @ @

### Ateliers, stages et formations :

Petites formations d'initiation au mindfulness à Rennes les 16, 17 et 18 juin :  
<http://www.ecole-du-positif.com/non-classe/mindfulness-relaxation-ludique-et-mindfulness-fev-2015.html>

oooooooooooooooooooo

Une formation complète à l'ESSA à l'automne :  
<http://www.essasophro.com/articles.php?lng=fr&pg=1596>

oooooooooooooooooooo

Et surtout : le grand stage d'été la 3<sup>e</sup> semaine d'août à Fondjouan :

#### « Intégration de la méditation dans la vie quotidienne »

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

Voici la 7<sup>e</sup> édition de notre stage.

Co-animé par une chaleureuse équipe de 6 sophrologues, 3 femmes et 3 hommes, nous vous accueillons pour découvrir l'essentiel des notions et surtout vivre les principales pratiques méditatives. L'objectif est clairement d'acquérir les principes de base de la méditation afin qu'une fois de retour chez soi, l'on puisse débiter ou poursuivre le chemin.

Pour ceux qui pratiquent déjà, ou qui viennent pour la 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> fois, tous les ateliers sont dédoublés afin de découvrir des pratiques différentes et/ou plus avancées.

Avec ses méditations matinales devant le soleil levant, ses ateliers diversifiés (méditations, sophrologie, mindfulness, Qi gong) et ses soirées ludiques et conviviales, ce stage est aussi un agréable temps de ressourcement, voire pour certains de vacances ☺, enfants admis ! N'hésitez pas à en parler autour de vous, il est ouvert à tous, y compris et peut-être même surtout aux personnes qui subissent des vies difficiles et stressantes.

oooooooooooooooooooo

Voici d'autres manifestations intéressantes à venir à la rentrée :

Le forum de sophrologie plurielle :  
<http://spiralibre.com/forum-de-sophrologie-plurielle/>

La fête du bien-être à Sannois, 77, en novembre :

[www.fbesamois.blogspot.fr](http://www.fbesamois.blogspot.fr)

Le congrès de la SFS les 02 et 03 décembre 2017, à Saint Raphaël



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

Un dernier clin d'œil avant de nous quitter ?

La tendresse et la bonté  
ne sont pas des marques  
de faiblesse ou de désespoir,  
mais des signes de force et  
de détermination.

Kahlil Gibran



Deux pas vers soi