

## Infolettre Spiralibre Gilles Pentecôte

Le 24 juin 2017

Chers amies, chers amis,

Et voici une nouvelle infolettre qui vous arrive les ami(e)s, dans laquelle je vous souhaite à toutes et à tous un riche et agréable parcours.

**Nous commençons avec une sélection de trois articles,  
Particulièrement intéressants ce mois-ci :**

### **Intimidation et santé**

Il s'agit d'un regroupement d'études qui ont analysé l'influence de l'intimidation, notamment en milieu scolaire, sur la santé ultérieure de l'adulte. Les études sont de tous ordres et aussi bien biologiques, épigénétiques, sur les réponses au stress, sur le risque de maladies psychosomatiques et de survenue de troubles psychiatriques. C'est impressionnant et cela nous invite à agir avec le plus de fermeté possible sur les facteurs de risque, et avec le plus de douceur possible sur l'enfant.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/06/Intimidation-et-sante.pdf>

### **Microbiote et humeur**

Voici un petit point sur une large branche d'une nouvelle médecine qui va se développer de plus en plus d'ici le milieu du siècle. Et ainsi par exemple, pour être en meilleure santé et mincir, il nous faudrait changer de flore intestinale !

Et pour nous praticiens psys, un changement de paradigme très étonnant est en vue : l'influence psychosomatique du stress sur le colon est loin d'être certaine, et ce serait même peut-être l'inverse. Je vous laisse lire l'article, c'est confondant !

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/06/Microbiote-et-humeur.pdf>

### **Le cœur a un cerveau**

Voici une présentation des fonctions inconnues et palpitantes de notre cœur. Les sources ne sont pas citées, mais j'ai trouvé utile de l'insérer car il m'a semblé très intéressant. C'est assez extraordinaire ... .. et si c'était vrai ?

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/06/Le-coeur-a-un-Cerveau.pdf>

**Une mise au point écrite par Gilles  
Pour tous les praticiens en relation d'aide :**

### **Sophrologie et psychotropes**

En tant que formateur, j'ai des demandes réitérées et depuis longtemps de la part de mes stagiaires, de mieux connaître les médicaments psychotropes, leur influence sur l'humeur et sur les séances que nous conduisons avec eux. De plus, nos clients nous demandent souvent s'ils peuvent réduire leurs traitements ... question très délicate au plan médico-légal où nous ne devons de toute façon pas nous engager. Mais une meilleure connaissance de ce domaine est appréciable. Sans être exhaustif et tout en restant abordable, voici chose faite.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/06/Sophrologie-et-psychotropes.pdf>

\*\*\*\*\*

### Un commentaire sur la dernière infolettre

Bonjour Gilles,

Comme tu le sais, je pratique le tango argentin et suis totalement en accord avec ce que tu as publié dans la dernière infolettre (le tango est une forme de méditation). Je te joins ce lien qui peut même apporter plus d'éclairage.

<http://www.tangokiosk.dance/tango-meditation/>

Sylvie Fermin

\*\*\*\*\*

### Nous poursuivons avec deux publications récentes :

**Pierre Bonasse : Rishi yoga. La méditation dynamique de l'Himalaya. Ed. Dervy 2016.**

Pierre Bonasse est sophrologue, formé à la méditation, au yoga et au yoga nidra. Il a déjà écrit plusieurs livres très pointus sur différents sujets utiles aux sophrologues.

Ce livre détaille de façon précise de nombreuses postures et expériences de yoga.

C'est une mine d'or !

Présenté par Dominique :

Je viens de lire un très joli livre d'un psychothérapeute et historien, dramaturge et écrivain :

**Thomas d'Ansembourg et David Reybrouk : La paix, ça s'apprend (comme le vélo). Guérir de la violence et du terrorisme. Ed. Actes Sud.**

"un point de vue original pour guérir en profondeur les terribles violences qui déchirent nos sociétés : ce livre devrait être en libre-service dans les gares, le métro et les aéroports ! ».

@@@ @ @ @ @ @ @ @

### L'œil du poète

Comme d'habitude, prenons le temps – tout le temps - de savourer, cette fois quelques pensées de Rumi, poète persan.

*Votre tâche ne doit pas être de chercher l'amour,  
Mais simplement de lever toutes les barrières  
que vous avez construites en vous contre lui.*

*Cet univers n'est pas à l'extérieur de vous.  
Regardez à l'intérieur de vous-même :  
Tout ce que vous voulez, vous l'êtes déjà !  
Vous êtes un manuscrit écrit en lettres divines.*



### Découvrons quelques liens maintenant :

En partage de la part de Banu, voici une courte vidéo sur une pratique de pleine conscience à Bruxelles dans une école.

J'avoue que j'ai adoré le commentaire de Baptiste, à la fin, trop mignon : j'ai l'impression qu'il découvre la vie en dehors des jeux vidéo !

[http://www.vivreici.be/videos/detail\\_un-atelier-de-pleine-conscience-a-l-ecole-du-ry-d-argent?videoid=68024](http://www.vivreici.be/videos/detail_un-atelier-de-pleine-conscience-a-l-ecole-du-ry-d-argent?videoid=68024)



### Ateliers, stages et formations :

Une formation mindfulness à l'ESSA à l'automne :

<http://www.essasophro.com/articles.php?lng=fr&pg=1596>

Et à Rennes, à l'automne aussi :

<http://www.ecole-du-positif.com/mindfulness-pleine-conscience-mbct>



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 expérimenter les principales pratiques méditatives. L'objectif est clairement convenu d'acquérir les principes de base de la méditation afin qu'une fois de retour chez soi, l'on puisse débiter et 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, mindfullyoga, 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.



Voici d'autres manifestations à venir à la rentrée :

Le forum de sophrologie plurielle :

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

Une grande manifestation de sophrologie, 20 ateliers différents du vendredi midi au dimanche midi.

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

<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

Un dernier clin d'œil avant de nous quitter ?

