

Infolettre Spiralibre Gilles Pentecôte

Le 10 décembre 2017

Chers amies, chers amis,

Et voici une nouvelle infolettre d'automne qui vous arrive toute prête dans votre boîte mail les ami(e)s, et dans laquelle je vous souhaite à toutes et à tous un riche et agréable parcours.

Comme d'habitude, nous commençons avec une sélection de trois études

Le syndrome de fatigue chronique

Cet article permet de faire le point sur cette affection peu connue mais très handicapante. A le lire, on imagine que des relaxations dynamiques et des techniques respiratoires adaptées et conduites sur un mode d'éveil pourraient probablement être utiles, et complémentarité des autres prises en charge.

[Sd fatigue chronique.pdf](#)

Entraînement cérébral

Voici une étude parmi de multiples autres qui établissent que de nombreuses difficultés psychiques peuvent régresser avec un entraînement adapté. Du coup, quand un client nous témoigne une difficulté à effectuer un exercice, je lui demande systématiquement s'il a pu repérer cette difficulté dans sa vie quotidienne. Et si c'est le cas, s'il pense que le fait de s'entraîner à effectuer l'exercice en question est susceptible d'améliorer sa difficulté.

[Entraînement cérébral](#)

Le jeu Motivésens en sophrologie

Une amie sophrologue et psychothérapeute a élaboré ce jeu à visée de relation d'aide. Il s'agit d'un jeu qui peut s'effectuer en séance individuelle ou collective. Il est issu des approches de psychologie positive, d'acceptation et d'engagement, et semble pouvoir être un allié fort bienvenu de la sophrologie.

[Motivésens et sophrologie.pdf](#)

Nous poursuivons avec deux publications récentes :

Marie Laure jacquet : *Vivre une sexualité épanouie. Et redécouvrir le plaisir grâce à la sophrologie.* Ed. Josette Lyon 2017.

Marie Laure Jacquet est responsable pédagogique de l'INES : Institut National d'Etudes en Sophrologie. Elle nous présente dans ce livre agréable à lire une belle expérience de ce domaine qui aidera largement les sophrologues amenés à répondre à cette demande. Celle-ci n'est pas souvent un objectif présenté au premier entretien, mais qui surgit souvent assez rapidement quand on sait tendre une perche à nos clients.

[Vivre une sexualité épanouie.jpeg](#)

(Toutes mes excuses pour ce lien qui s'ouvre en deux fois)

Gilles Pentecôte : Les psychotropes. Connaissances de base utiles pour les sophrologues. Ed. Spiralibre 2017. 15 pages. 2€.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2012/05/BDC-sept-2017.pdf>

Ce tout petit fascicule est la réponse à une demande exprimée par de nombreux praticiens qui cherchent à avoir une information simple concernant les médicaments agissant sur le psychisme. Vous y trouverez les réponses aux principales questions qui se posent : -Quelles sont les différentes classes de psychotropes (anxiolytiques, antidépresseurs, ...) ? - Quels sont leurs effets principaux et secondaires ? - Quels sont les risques et les effets provoqués par leur interruption ? - Quelle est leur influence sur l'humeur et donc sur la conduite de nos séances ?

@ @ @ @ @ @ @ @

Une question

Je reprends le partage de Valérie Gréco Rondot sur son expérience clinique :

« Je voudrais dire que je me retrouve parfois avec des personnes qui viennent 1 à 2 fois, sans vraiment s'engager et s'offrir l'opportunité d'aller mieux. Ils vous disent « cela ne sert à rien » ! Ce qui est plutôt désagréable et frustrant, puis on apprend à lâcher prise « tant pis, c'est ainsi... ».

Nous avons le plaisir d'avoir une réponse de Christine Mesnage, et comme c'est un sujet important, j'y vais aussi de ma plume dans le fichier « Stimuler l'engagement ».

[Stimuler l'engagement.pdf](#)

@ @ @ @ @ @ @ @

Partages de nos pratiques

Lila, une phobie de l'avion

Motif de la consultation : Lila, 9 ans, gymnaste, a une phobie de l'avion depuis quelques mois, survenue après une chute d'un arbre où elle s'est cassé le bras. Les billets d'avion sont pourtant déjà achetés, pour l'île de la réunion.

Il est impossible de concevoir ce vol pour Lila, elle fait des crises de larmes, de panique, elle angoisse. J'ai à peine un mois devant moi, donc 3-4 séances maximum, est-ce suffisant face à sa grande angoisse ?

En discutant Lila me dit que ce qui lui a fait le plus peur, plus que la chute, c'est la terreur de sa mère face à sa fracture ouverte. On fait donc en 1er un petit travail de dissociation, où elle comprend que cette terreur appartient à sa mère, qu'elle est l'enfant et non la mère.

Puis RD1, Jacobson, détente, bulle de protection.

Puis encore modeling, rêves éveillés guidés : vol de l'aigle avec puissance et sûreté, colombe paisible et sereine, famille de singes qui sautent de branches en branches, gymnaste qu'elle est, elle vole de barre en barre.

Puis ensuite futurisation : elle vit le voyage dans tous les détails, de la préparation de la valise, à la prise de l'avion, jusqu'au retour après de merveilleuses vacances, avec le plein de belles photos et de souvenirs de famille.

Lila a pu prendre l'avion, aller sur l'île de la Réunion, sans peur aucune ! Elle m'a envoyé des photos de leurs vacances et m'a apporté de la délicieuse vanille des îles. Merci Lila !

En réflexion, je dirais que je suis toujours étonnée de la rapidité des résultats chez les enfants, et je constate que plus on avance en âge, plus il faut de temps et de séances pour aboutir au mieux. Est-ce un constat général ?

Valérie Gréco Rondot

@ @ @ @ @ @ @

L'œil du poète

Comme d'habitude, prenons le temps – tout le temps - de savourer deux petites citations. Et sans trop y réfléchir, de les laisser faire leur chemin :

*Il ne s'agit pas de modifier notre vie,
Mais de nous transformer nous-mêmes,
Car c'est notre être qui attire
Les évènements de notre existence.*

Arnaud Desjardins

.....

*L'espace de l'esprit,
Là où il peut ouvrir ses ailes,
C'est le silence.
Le silence est seul signe de la qualité.*

Antoine de Saint-Exupéry

@ @ @ @ @ @ @ @

Découvrons quelques liens maintenant :

De la part de Banu Gokoglan

Que c'est bon de rire !

L'estime de soi présentée de façon ludique mais très juste par Pausecafein.

(L'ouvrage sur lequel il se base est très bien aussi 😊)

<https://www.youtube.com/watch?v=a82VN1RZI-k>



Congrès international de yoga du rire

De la part de Fabrice Loiseau et Lolita Aucourt, sophrologues et organisateurs :
 Tout d'abord, nous vous souhaitons la bienvenue et nous serions ravis de vous compter parmi nous lors de l'évènement international du Yoga du rire du 13 au 15 avril 2018 à Paris (Dourdan).

Voici la vidéo de l'annonce du congrès par le Dr Kataria :

<https://www.youtube.com/watch?v=HnOqY7da3I>

Ainsi que son site internet :

<http://reserve-ton-bonheur.com/fr/congres-yoga-du-rire/>

Toutes les infos et bulletins d'inscription y figurent.



Mes ateliers, stages et formations :

Mon prochain cycle mindfulness MBCT / MBSR : 9 séances + une journée

Il aura lieu au Cenatho, 221 rue Lafayette, Paris 19^e, les jeudi soir, à partir du 11 janvier 2018.

Une réunion gratuite d'information s'y tient le 14 décembre à 19h 30.

Vous trouverez ci-dessous le flyer de présentation (il n'est pas réservé qu'aux naturopathes)

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/10/Informations-cycle-mindfulness-naturos.pdf>



« Outils de psychologie positive pour sophrologues curieux »

Un grand week-end de formation, très riche d'ateliers faciles à intégrer dans vos groupes

Du vendredi 19 au dimanche 21 janvier 2018, au 26 rue M. Hidalgo, Paris 19^e.

Vous trouverez ci-joint la fiche de présentation, et je vous invite à réserver dès maintenant par retour de courriel, car il n'y a que 15 places.

[Plan PP.PDF](#)

Voici le programme indicatif de cette formation :

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/10/Cursus-PP.docx>



Mes prochaines formations mindfulness auront lieu :

. A Isthme, au nord du val d'Oise, à partir du 15 janvier 2018

<http://www.isthme-formations.com/formations.htm>

(Je crains qu'il n'y ait plus de place)

Au Cenatho, à Paris, à partir du 01 mars 2018

<http://cenatho.fr/index.php/nos-modules-de-specialisation-en-sophrologie>

(Je crois qu'il y a encore de la place)

Organisée par Banu et moi-même, à partir de fin mars,
 A Lagny sur Marne, à trois stations de la gare de l'est de Paris par la ligne P.
<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/12/1-Pr%C3%A9sentation-de-la-formation.pdf>

Et enfin, à l'école du positif, à Rennes, à partir du 08 septembre 2018
<http://www.ecole-du-positif.com/mindfulness-pleine-conscience-mbct>



Les prochains stages 2018

Notre stage annuel « **Pour installer la méditation au cœur de notre vie** »
 Avec le même groupe d'amis intervenants, il aura lieu comme d'habitude à Fondjouan, cette
 année du 19 au 24 août 2018.

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

Un dédoublement de ce stage présentant la même structure : « **Pour installer la méditation au cœur de notre vie** » se déroulera du 26 au 31 août, et sera animé par un autre groupe de sophrologues ayant été formés à la transmission de la méditation de pleine conscience, sous la supervision de Gilles Pentecôte et Banu Gokoglan.



Un stage est en cours de préparation, à organiser :

« **Pacifier, se relier et réinventer sa vie** »

Il s'agira d'un stage associant méditation, musicothérapie et sophrologie, pour accompagner un chemin de libération vis-à-vis d'émotions et de comportements responsables de scénarios de vie emprisonnant.

Pour organiser ce stage, je cherche à m'entourer de sophrologues cliniciens ayant une grande expérience. Faites-moi signe si ce projet vous attire.



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 dernière 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 ?

