

## Infolettre Spiralibre Gilles Pentecôte

Le 23 octobre 2017

Chers amies, chers amis,

Et voici l'infolettre du début de l'automne 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 deux articles

#### Les effets secondaires de la méditation

Comme tout ce qui est efficace, la méditation présente des effets secondaires dont certains sont répertoriés depuis des milliers d'années. Voici le résultat d'une étude qui les répertorie parfaitement bien et qui intéressera certainement tous les relaxologues, sophrologues, méditants et enseignants de méditation.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/10/Effets-secondaires-de-la-meditation.pdf>

#### Je suis sûr d'avoir raison

Voici le résultat de deux études sur ce sentiment bien perturbant de l'esprit humain, à la base du dogmatisme et qui nourrit tant de conflits : études, psychologie, neuroscience et conclusion phénoménologique : peut-on imaginer accueillir ce sentiment comme un « phénomène », un ressenti corporel, faire un petit pas de côté en lui souriant, et revisiter si ce mouvement a modifié la couleur ou l'intensité de notre croyance ?

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/10/Raison-et-dogmatisme.pdf>

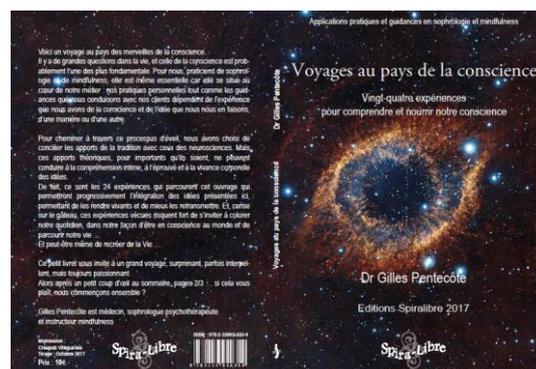
#### Ecoute

Un beau texte qui m'a été transmis sur l'écoute, dont nombre de nos clients pourraient probablement bénéficier. L'écoute profonde, quasi méditative, vide de pensées et de jugement, n'est-elle pas déjà un processus thérapeutique en soi ? Ne permet-elle pas le début de la résilience, laissant quand cela est possible le processus de soin s'effectuer naturellement dans l'esprit de notre client ?

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/10/Ecoute.pdf>

\*\*\*\*\*

### Nous poursuivons avec trois publications récentes :



**Gilles Pentecôte : *Voyages au pays de la conscience : 24 expériences pour comprendre et nourrir notre conscience.* Ed Spiralibre 2017. 104 pages.**

A travers 24 expériences dont plusieurs méditations, Gilles Pentecôte nous invite à un voyage surprenant dans l'univers de la conscience. Ces expériences nous engagent dans la pénétration intime du fonctionnement de notre esprit, et facilitent notre compréhension à la fois des découvertes récentes des neurosciences et des grands principes de la tradition orientale, jusqu'aux notions de vacuité et de non-dualité.

Cet éprouvé de la phénoménologie, tellement concret et pratique au quotidien, nous permet de vivre un voyage surprenant, parfois interpellant, mais toujours passionnant.



**Marie Laure Jacquet : *Trouver mon poids de forme et me réconcilier avec mon corps grâce à la sophrologie.* ED. Josette Lyon 2017.**

Voici un nouvel ouvrage très intéressant dans un domaine qui concerne une grande proportion de nos clients, et dont le texte amène de nouveaux éléments par rapport aux prises en charge classiques nutritionnelles et diététiques. Il est évident, et c'est une grande tendance actuelle, que l'accompagnement psychocorporel est absolument fondamental dans ce domaine. Il faudrait même à mon avis nous situer en prévention, et communiquer avec le corps médical pour l'inviter à nous orienter les enfants déjà en surpoids : les approches classiques se révèlent souvent frustrantes ...

**Steven Pinker : *La part d'ange en nous. L'inexorable déclin de la violence.* Ed les Arènes 2017.**

Voici une thèse étonnante sur le monde d'aujourd'hui, portée par Steven Pinker et Mathieu Ricard dans une conférence récente : « L'inexorable déclin de la violence ». Notre planète, même en considérant les horreurs actuelles, serait bien plus pacifique que nous ne le pensons. En fait ce qui en ressort, au-delà des études présentées qui sont comme un pavé dans la mare du pessimisme ambiant, c'est que nous devenons juste de plus en plus intolérants à la violence.

@ @ @ @ @ @ @ @

## L'œil du poète

Comme d'habitude, prenons le temps – tout le temps - de savourer deux petits haïkus d'automne. Et sans y réfléchir, de les laisser faire leur chemin et de nous étonner :

*Vent d'automne,  
La porte coulissante de la bouche  
Voix perçante*  
**Matsuo Bashō**

oooooooooooooooooooo

*Vers les eaux d'automne  
Du cœur du feu si rouge  
La fumée s'envole.*  
**Mukai Kyorai**

@ @ @ @ @ @ @ @

## Découvrons quelques liens maintenant :

De la part d'Aude, qui nous dit : « Bonjour à tous. Voici un film sur le son primordial, passionnant, très beau, à diffuser sans modération ... »

<https://m.youtube.com/watch?v=iXeWp20BciY&feature=youtu.be>

oooooooooooooooooooo

De la part d'Agnès Pautrat : « Bonjour à tous et toutes,  
Vous trouverez ci-après un très bel entretien de Thich Nhat Hanh sur l'enfant intérieur.  
Quelle merveille ! Regarder l'enfant avec beaucoup de compassion, l'enfant hors de nous est aussi l'enfant en nous !

Fortes pensées à vous tous

<https://philosophies.tv/chroniques.php?id=823>

oooooooooooooooooooo

De la part de Julien

Le documentaire « C'est quoi le bonheur pour vous ? » est prêt pour être diffusé dans le monde entier et accessible dès maintenant en DVD.

<http://www.citationbonheur.fr/achetez-le-dvd/>

Pour organiser une projection du film « C'est quoi le bonheur pour vous ? », rendez-vous ici :

<http://www.citationbonheur.fr/projections-et-conferences/>

Après 4 ans de réalisation, 1500 interviews et plus de 800 000 km à travers le monde en autofinancement, je vous en livre la quintessence sous un format de 1h20 en attendant sa sortie (2018) dans vos salles de cinéma.

Les premiers retours sont époustouflants, le documentaire serait d'utilité publique ! Véritable livre de développement personnel, il aborde un nombre important de thématiques toutes liées au bonheur. Il nous met face à nos responsabilités et à nos choix. Et si le bonheur cela s'apprenait ? Un documentaire à offrir et à diffuser largement autour de toi ! Voici le lien Facebook pour partager <http://bit.ly/2vXmdrt>



## Manifestations

La fête du bien-être à Sannois, en Seine et Marne les 18 et 19 novembre, est une très sympathique manifestation. J'y anime une conférence sur « Le bonheur en chemin ».

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

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/10/Affiche-FBE-2017.pdf>

Le grand congrès annuel de la Société Française de Sophrologie aura les 02 et 03 décembre 2017, à Saint Raphaël.

Au programme : Neurosciences des traumatismes. Les troubles de l'attachement.

L'empathie corporelle. Les universels corporels inconscients.

Pour tous renseignements :

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



## Mes ateliers, stages et formations :

### Annulation de la journée de méditation du 25 novembre

Pour des raisons familiales, j'ai dû annuler cette journée de pratique silencieuse initialement prévue le samedi 25 novembre. Elle sera reportée pour la 2<sup>e</sup> quinzaine de mars.



### Mon prochain cycle mindfulness : 8 séances + une journée MBCT / MBSR

Je l'organise à Paris, en co-animation avec Banu Gokoglan, à l'origine pour les naturopathes.

Il aura lieu au Cenatho, rue Lafayette, les jeudi soir, à partir du 11 janvier 2018.

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

Vous trouverez ci-dessous le flyer de présentation.

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

Le mémoire traitant de ce thème de Martial Vidaud, naturopathe, est consultable :

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/10/Memoire-Martial-Vidaud.pdf>



### Formation en psychologie positive

J'organise aussi un grand week-end de formation mi-janvier :

« Outils de psychologie positive pour sophrologues curieux »

Du vendredi 19 midi au dimanche midi 21 janvier 2018.

Vous trouverez aussi ci-joint la fiche de présentation, et vous pouvez aussi réserver dès maintenant en retour de courriel, en attendant des informations plus précises sur le lieu.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/10/Plaquette-PP-2017.doc>

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 à partir du 16 janvier 2018 :

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

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

Au Cenatho à partir du 01 mars :

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

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

A l'école du positif, à Rennes, à partir du 08 septembre 2018

Dans la région parisienne, à partir de mi-septembre 2018, j'organiserai aussi par moi-même une formation mindfulness avec Banu Gokoglan et peut-être d'autres intervenants. Les dates et le lieu restent à déterminer.

A noter que cette formation, se déroulant sur trois mois et permettant d'apprendre à guider des séances de méditation de pleine conscience, demande un investissement important qui peut être estimé à 50 heures de formation en présentiel, 40 heures de pratiques personnelles, environ 20 heures d'études théoriques et une dizaine d'heures de travail à la maison permettant une supervision.



### Les prochains stages 2018

Dans la deuxième quinzaine de mai, à Fondjouan en Sologne,

« Pacifier, se relier et réinventer sa vie »

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

Ce stage est en cours d'élaboration avec Claire Dufour, Denis Jaillet, sophrologues et grands spécialistes de la transe thérapie. Tous les détails vous seront donnés dans la prochaine infolettre.

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.

Un nouveau 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 groupe de sophrologues ayant été formés à la transmission de la méditation de pleine conscience, sous la supervision de Gilles Pentecôte.

Si l'un ou l'autre de ces stages vous intéresse, vous pouvez d'ores et déjà nous l'indiquer pour profiter d'une pré-réservation.



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 sixième 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 ?**

