

## Infolettre Spiralibre Gilles Pentecôte

Le 07 janvier 2018

Chers amies, chers amis,

Et voici la première infolettre de l'année.

### Gardons les bonnes habitudes, et commençons avec une sélection de deux études

#### SSPT et cancer

Cet article objective une surprenante fréquence de syndrome de stress post traumatique (SSPT) après l'annonce d'un cancer, qui persiste dans un certain nombre de cas jusqu'à 4 ans après. Cela intéressera tous ceux d'entre nous qui travaillent dans ce cadre, ou bien qui pourraient y sensibiliser le médecin avec qui ils travaillent.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2018/01/SSPT-et-Cancer.pdf>

#### D'où vient l'intelligence ?

Cette page reprend les principales théories qui tentent d'expliquer sur quels fondements neurobiologiques se fonde l'intelligence humaine. Elle explore plus particulièrement la flexibilité des réseaux neuronaux, à la base de notre adaptabilité.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2018/01/Do%C3%B9-vient-lintelligence.pdf>

\*\*\*\*\*

### Nous poursuivons avec deux publications récentes :

#### Anne Jamelot-Bonnaillie : « Haute en tics ». Ed. BoD 2017.

Je laisse l'auteure présenter son ouvrage :

Bonjour à tous,

J'ai la joie de vous informer de la sortie de mon second ouvrage : **"Haute en tics"**

Témoignage d'une sophrologue sur son syndrome de Gilles de La Tourette

Chez Books on Demand (BoD), 348 pages, 16 euros. C'est une édition écologique.

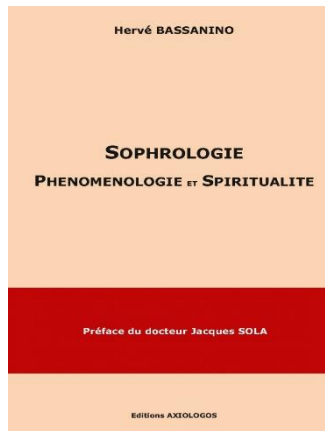
En pièces jointes, la quatrième de couverture où vous pouvez lire le résumé.

Très belle année 2018, avec tous mes vœux de paix, de sagesse et de folie (ça va bien ensemble). *A chaque nouvel instant, tout est possible...*



**Hervé Bassanino : *Sophrologie. Phénoménologie et spiritualité*. Ed. Axiologos 2017.**

Hervé Bassanino, sophrologue engagé et d'une grande profondeur de pensée sur la sophrologie, nous offre son dernier ouvrage.



@ @ @ @ @ @ @ @

### Une question

A propos du partage dans l'infolettre précédente de Valérie Gréco Rondot sur son expérience clinique concernant une petite fille présentant une phobie de l'avion, Valérie posait la question qui suit :

*En réflexion, je dirai 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 ?*

Si certains d'entre vous veulent bien prendre la plume pour lui répondre, cela se révélerait certainement très intéressant.

@ @ @ @ @ @ @ @

### 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 :

*Nous devons nous y habituer,  
Aux plus importantes croisées des chemins,  
Il n'y a pas de signalisation*

*Ernest Hemingway*

\* \* \* \* \*

*Personne n'est né sous une mauvaise étoile,  
Juste on ne sait pas toujours lire le ciel*

*Dalai Lama*

@ @ @ @ @ @ @ @

#### Découvrons quelques liens maintenant :

Je suis presque sec aujourd'hui ! Mais il me reste encore celle-là, elle est particulièrement intéressante :

Il s'agit d'une conférence d'Alexis Champion, organisée par l'I.R.I.S., sur l'intuition et le ressenti corporel. Tout pour plaire aux sophrologues !

<https://www.youtube.com/watch?v=2EKoPToW32Q&t=24s>

En fait, maintenant, j'attends vos liens ☺ : à vos souris !

@ @ @ @ @ @ @ @

#### Mes ateliers, stages et formations :

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

Il aura lieu au Cenatho, 221 rue Lafayette, Paris 19è, les jeudi soir, à partir du 25 janvier.

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>

oooooooooooooooooooo

##### « 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 19è.

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>

oooooooooooooooooooo

### Journée de pratique silencieuse

Je conduirai cette journée de 6 heures de méditation le dimanche 18 mars, à Paris 18<sup>e</sup>.  
Un moment de ressourcement, pour prendre soin de soi, de la vie en soi, en résonance et en inter-être.

Si cela vous intéresse, juste vous me faites signe en retour de courriel, je vous enverrai toutes les informations nécessaires.



### 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, 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 conception, il reste à organiser pour 2019 :

« [Pacifier, se relier et réinventer sa vie](#) »

Il s'agira d'organiser 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.

oooooooooooooooooooo

### 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.

oooooooooooooooooooo

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

oooooooooooooooooooo

### Un dernier clin d'œil avant de nous quitter ?

« Entr'aide »

