

Infolettre Spiralibre Gilles Pentecôte

Le 20 novembre 2018

Chers amies, chers amis,

Voici votre sixième infolettre de l'année : articles, parutions récentes, poésie, liens divers et informations sur ateliers, formations et stages.

Etudes et articles

Nitrates et trouble bipolaire

Ces études mettent en relation la consommation de produits animaux conservés avec des nitrates, et l'apparition de troubles maniaques. Très intéressant, car cela débouche sur un conseil facile à délivrer.

<http://spiralibre.com/viande-transformee-et-trouble-bipolaire/>

Relations de la respiration avec le fonctionnement cérébral

Voici un large extrait de la revue « Cerveau et psycho », vraiment très intéressant, déniché par Thierry Raffin. Ces articles développent plusieurs facettes de l'influence de la respiration sur notre fonctionnement neuropsychique. Fabuleux, passionnant et vraiment utile.

<http://spiralibre.com/respiration-et-neuropsychologie/>

Apprenez à apprendre

Muriel Canivenc nous transfère ce large extrait d'un dossier de l'express sur l'apprentissage. Il s'agit essentiellement d'une interview avec Stanislas Dehaene, chercheur Français très connu en neurosciences. Vraiment tout est intéressant, mais surtout la dernière partie.

<http://spiralibre.com/apprenez-a-apprendre/>

J'ai trouvé deux parutions récentes intéressantes à vous partager :

Un bel et magnifique album rempli de sagesse et de bienveillance :

Thich Nhat Hanh : *Questions d'enfants et de réponses zen*. Ed. Pocket 2018

En voici une description sur un site de parentalité positive :

<http://papapositive.fr/questions-denfants-et-reponses-zen-le-bouddhisme-explique-aux-enfants/>

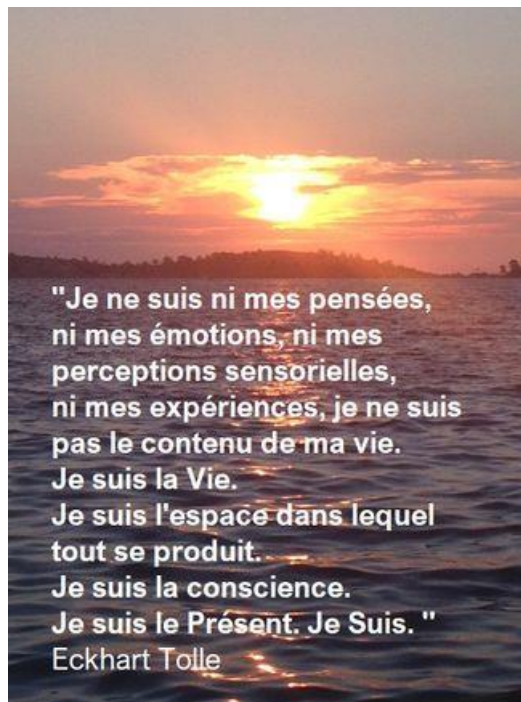
Patricia Penot : Réveille-toi ; Ed. BoD 2018

Il s'agit d'un conte philosophique écrit pour les enfants, mais pouvant être lu à différents niveaux par les adultes.



@ @ @ @ @ @ @ @

L'œil du poète



@ @ @ @ @ @ @ @

Morgane nous transmet une information concernant une étude de la faculté de Tours sur la méditation :

Bonjour Gilles,

J'ai été récemment destinataire d'un message qui promeut une étude menée par la faculté de Tours sur les effets de la méditation sur le vieillissement de la mémoire.

Je viens de recevoir la confirmation de mon inclusion à ce projet en tant que sujet « témoin » (« jeune » et qui a bénéficié d'une formation MBCT/MBSR).

J'en suis tout à fait ravie et j'en profite pour te transmettre le flyer qui concerne l'étude car le recrutement se fait également à Poitiers et Paris.

Les sessions de test sont peu chronophages et les personnes en charge de l'étude sont tout à fait disponibles pour répondre aux questions que l'on peut se poser en amont.

Si le projet te semble intéressant et que tu identifies des personnes que tu as formées à la méditation de pleine conscience susceptibles d'être intéressées, veux-tu bien leur faire suivre l'information ?

Cela permettrait à l'équipe de recherche de toucher potentiellement un plus grand nombre de participants.

J'espère que ce message te trouvera en forme et plein de projets.

Je te souhaite un agréable week-end prolongé,

Amicalement,

Morgane



Venez aider la recherche!



Participez à une étude sur l'effet de la pratique de la méditation sur le vieillissement de la mémoire.

CeRCA Centre de Recherches sur la Cognition et l'Apprentissage UMR 7295

Le Centre de Recherche sur la Cognition et l'Apprentissage est une unité de recherche en psychologie de l'Université de Tours et du CNRS.



Actuellement, nous travaillons sur différents projets de recherche qui portent sur la manière dont différentes fonctions cognitives (mémoire, attention, langage, etc.) évoluent tout au long de la vie.

Objectif du projet

Cette étude vise à déterminer si la pratique de la méditation peut permettre de ralentir l'évolution des capacités de mémoire au cours du vieillissement.



Condition

- Avoir une expérience de pratique de la méditation de type MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) ou MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) d'au moins 8 semaines

Où?

- Laboratoire CeRCA UMR-CNRS 7295 Université de Tours
3 Rue des Tanneurs, Tours
- Mais aussi: Paris, Orléans et Poitiers

Quand?

- Selon vos disponibilités

Combien de temps?

- 1 à 2 séances d'1 heure

Qu'allez-vous faire?

- Des tests neuropsychologiques



Si vous souhaitez participer ou avoir plus d'informations, n'hésitez pas à contacter la responsable du projet :

Lucie Angel, Maître de conférences en psychologie

☎ 02 47 36 67 56

@ lucie.angel@univ-tours.fr

Cette fois-ci, quel bonheur, j'ai encore plusieurs liens à partager 😊 :

Les deux premiers concernent les croyances et les valeurs :

De la part de Christian :

Bonjour Gilles,

J'ai toujours plaisir à recevoir ton info lettre. Merci et gratitude ...

Ci joint un lien pour le dernier de ETLMSF – sur les valeurs :

<https://www.youtube.com/watch?v=OqInPOy50p4&t=6s>

De la part de Patricia :

Voici un petit TEDx intéressant (et drôle) en partage :

Le complexe de Robin des bois, ou les croyances et les valeurs :

<https://youtu.be/3qqMNgfaNao>

oooooooooooooooooooooooooooo

Tout à fait burlesque mais ponctuée d'une référence intéressante, voici une vidéo sur les images sociales de la consommation de viande par les hommes, 😊 :

https://positivr.fr/nourriture-genree-viande-hommes-femmes-les-brutes/?utm_source=ActiveCampaign&utm_medium=email&utm_content=D%C3%A9couvrez+les+derniers+articles+sur+POSITIVR&utm_campaign=POSITIVLetter+V2

oooooooooooooooooooooooooooo

D'un autre genre, voici le développement d'une question philosophico-psychologique sur « l'illusion du moi » : Monsieur Phi : "Je n'existe pas" :

<https://www.youtube.com/watch?v=XeZDt43Pij8>

C'est passionnant, mais il faut s'accrocher !

Cela rejoint la grande tradition :



Si vous souhaitez en savoir plus sur Anitya et le non-soi :

<http://www.centrebouddhisteparis.org/Bouddhisme/Texture-realite/impermanence.html>

Et maintenant, comme vous avez apprécié ces liens et que vous fourmillez aussi tous d'idées, je suis impatient de découvrir les vôtres pour les partager 😊 : rendez-vous à vos souris pour m'envoyer vos meilleures !

@ @ @ @ @ @ @ @

Stages, formations et ateliers :

Pour tout public

Prochain cycle de 8 séances + journée

Un cycle essentiellement MBCT débute en 2019 à Lagny sur Marne, co-animé avec Banu Gokoglan, dans un cadre magnifique, durant 8 vendredis en 2019.

Début du cycle : le vendredi 18 janvier.

<http://spiralibre.com/flyer-cycle-lagny/>

Journée silencieuse

Une journée de pratique de méditation silencieuse se déroulera le 24 mars 2019, le lieu n'est pas encore fixé.

Stage de pleine conscience à Fondjouan du 18 au 23 août 2019

Comme tous les ans, la 10^e édition de notre stage historique, toujours très apprécié :

<http://spiralibre.com/plaquette-infos-fondjouan-2019a/>

Stage de pleine conscience à Fondjouan du 25 au 30 août 2019

Comme l'an passé, le même stage animé par d'autres sophrologues :

<http://spiralibre.com/plaquette-infos-fondjouan-2019b/>

Pour sophrologues

Formations mindfulness

Nous proposons deux sessions de formation à la méditation de pleine conscience pour sophrologues :

. Celle commençant le 15 décembre 2018 :

<http://spiralibre.com/1-presentation-de-la-formation-2018-2019/>

. Celle commençant le 20 avril 2019 :

<http://spiralibre.com/1-presentation-de-la-formation-2019/>

Formation de psychologie « positive »

Une formation de pratiques et d'ateliers de psychologie d'ouverture : « Cultiver nos graines de bonheur » va se dérouler en deux week-end, les 16 et 17 février et les 25 et 26 mai 2019. Cette formation, outre le développement des grands principes de la psychologie positive, vous présente la possibilité d'animer 24 ateliers sur les différents thèmes de cette discipline. Vous pouvez lire le programme indicatif en cliquant sur ce lien :

<http://spiralibre.com/formation-pp-en-2-x-2-jours/>

Les demandes de renseignements peuvent être adressées comme d'habitude à Banu Gokoglan, qui vous fera parvenir les informations complémentaires et la fiche d'inscription.

Pour mindful-sophrologues (déjà formés au mindfulness)

WE de pratiques sophro-mindful

Le WE du 26 et 27 janvier 2019 à Lagny sur Marne

<http://spiralibre.com/we-complementaire-formation-mf/>

Co-animation du 2^e stage d'été du 24 au 29 août 2019

A tous les sophrologues que j'ai formés au mindfulness : si vous souhaitez, comme cela s'est déroulé magnifiquement l'an passé, je vous invite à venir co-animer avec nous des ateliers durant ces stages, tout en étant supervisés.

Cette expérience où vous interviendrez tous les jours, vous permettra d'acquérir de nouvelles compétences, associées à un boost de votre confiance en soi. Cependant, par manque de superviseurs et ne sachant pas encore nous démultiplier, nous ne pourrions pas prendre plus de 12 animateurs supervisés cette année.

Si ce projet vous intéresse, n'hésitez pas à me contacter.



Conférences – ateliers à imaginer

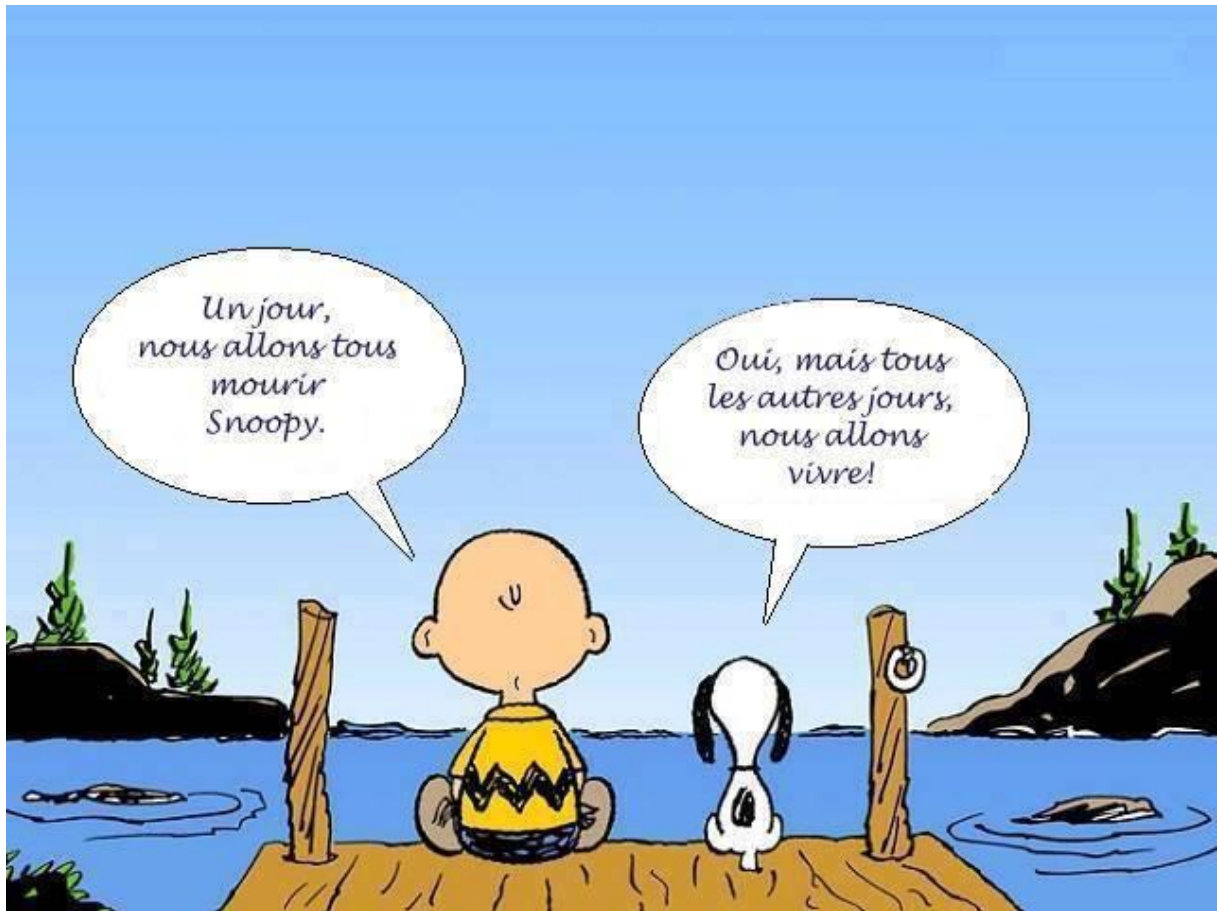
Je me tiens toujours à votre disposition pour animer une conférence, un atelier, une journée, un week-end, sur les thèmes qui me - et vous - passionnent, notamment autour de la sophrologie, de la méditation et de la psychologie positive. N'hésitez pas à me contacter, si je peux être utile j'en suis toujours ravi : c'est dans mes valeurs et mon énergie de vie.



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 ?



Trouvé par Laurence Kouby ☺.