



Infolettre « Les jardins d'Oumai »
<http://lesjardinsdoumai.com/>

Le 20 octobre 2022

Chers amies, chers amis,

Dix ans d'infolettres !

Voici dix ans que j'ai commencé à construire et envoyer mes infolettres, c'est sympa d'imaginer que j'ai probablement été utile ici ou là ! A chaque fois je reçois plusieurs sympathiques messages d'encouragement, alors je continue ! N'hésitez pas à me faire des suggestions et à m'envoyer des annonces.

Voici l'infolettre d'octobre, avec à nouveau de belles graines à semer pour enrichir vos jardins 😊, personnels et professionnels : deux articles, deux livres pour l'été, l'œil du poète, puis quelques informations du monde de la sophrologie.

Les articles

Biais cognitifs et croyances

La réalité « objective », vraiment, est une notion bien peu objective ...

Notre façon de considérer et d'interpréter ce que nous voyons, entendons, les événements et les personnes de notre vie, nos émotions ainsi que nos propres pensées, est soumise à de nombreux biais. Ces biais déterminent nos croyances, qui ont pour particularité de s'auto-confirmer continuellement. Nos scénarios de vie répétitifs dépendent souvent de celles-ci. Voici un gros travail de synthèse de ces biais cognitifs, effectué notamment par l'université de Montréal. Potentiellement très utile dans sa propre vie et fondamental à considérer pour les thérapeutes.

<https://www.shortcogs.com/?fbclid=IwAR3TpH2Uw4Dn562k5rCgzR9gp1zfNHSgfU7gtGs3JeRh2sO3dWCQp4mEK2c>

Massages d'aromathérapie et cancers :

Voici une étude qui montre les bienfaits de l'aromathérapie dans l'accompagnement des personnes souffrant de cancers, versus une thérapie comportementale et cognitive.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/massages-aroma-et-cancers/>

Une 4è réponse humaine face au stress

Nous savons tous qu'il y a ... la fuite, le combat, la sidération ... mais nous avons tous remarqué que le partage social est d'une importance capitale face au stress. Si ce n'est pas dans nos livres de théorie sur le stress, e tout cas, c'est dans nos cœurs et dans nos soins !

<https://www.lesjardinsdoumai.com/4e-reponse-humaine-face-au-stress/>

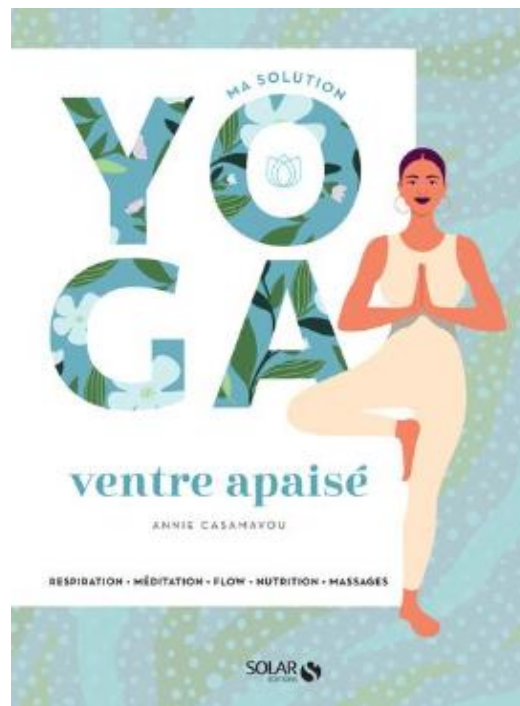
Conseils « biblio »

Annie Casamayou : *Ma solution YOGA – Ventre apaisé*. Ed Solar 2022

Annie est diplômée du Cenatho en 2005.

La colopathie et le syndrome de l'intestin irritable est souvent un échec de la médecine conventionnelle, et pas toujours facile à prendre en charge en naturopathie. Nous savons tous que les troubles intestinaux sont co-responsables de nombreux troubles neuropsychologiques.

Annie présente dans cet ouvrage un ensemble d'outils de respiration, relaxation, massages, nutrition pour le microbiote, cures de détox et surtout 8 séances de yoga ciblées. Chacun y trouvera peut-être quelques outils pour lui, et surtout une démarche de thérapeute.



Johanna Macy et Nelly Youg Braun : *Ecopsychologie pratique et rituels pour la terre*. Ed Souffle d'or 2021

Voici une véritable nouvelle approche de la vie et de la psychologie, que je présente une 27 fois tellement je considère cette approche importante, bourrée d'exercices pratiques.

Ce livre est une contribution majeure, en même temps qu'un manuel pratique, pour nous reconnecter et nous réconcilier avec la Terre-Gaïa.

Beaucoup d'humains portent une souffrance profonde face aux graves atteintes faites à la nature et à notre Terre mère. Or, dans l'impuissance où nous sommes souvent, cette affliction génère souvent de la culpabilité, de la colère ou du déni, et donc de la fermeture d'esprit. Joanna Macy et Molly Young Brown apportent ici de vraies réponses à ce défi !

Puisant dans le bouddhisme et l'approche systémique, elles proposent un positionnement et des exercices puissants ; c'est un vrai message d'espoir. Au carrefour de la psychologie, de l'écologie, de l'éco-féminisme et de la pensée systémique, ce livre met en avant le concept novateur d'inconscient écologique.



@ @ @ @ @ @ @ @

Petite pause avec l'œil du poète : deux haïkus
A déguster tout doucement, tout doucement :

*Devant l'éclair,
Sublime est celui
Qui ne sait rien*

Matsuo Basho

oooooooooooooooooooooooo

*L'enfant bouche bée
Contemplant des fleurs qui tombent
Est un Bouddha*

Kubutsu

@ @ @ @ @ @ @ @

Le congrès 2022 de la SFS

Nous avons choisi de réunir notre prochain congrès, les 3 et 4 décembre 2022 à Montpellier et d'y aborder un thème essentiel : la voix et son importance en général et dans nos pratiques puisque nous manions le terpnos logos pour induire l'état de conscience souhaité dans le cadre de nos pratiques. Ce congrès est co-organisé avec l'EFSM (École Française de Sophrologie de Montpellier).

La SFS se rapproche ainsi de tous ses adhérents en régions et nous espérons que de nombreux Parisiens viendront profiter de ce week-end à Montpellier. Le thème choisi cette année est « La Voix, du souffle à la relation en sophrologie ». Vous pouvez télécharger le programme et le bulletin d'inscription sur le site dédié du congrès :

<https://www.congres-sophrologie-sfs.com/sophrologie-distanciel/>

oooooooooooooooooooo

Amusons-nous !

Et pour ceux qui aiment la musique qui dégrise, vous allez passer un très bon moment (le spectacle commence à 1 mn 30).

http://www.youtube.com/watch_popup?v=oXvJ8UquYoo&vq=large

oooooooooooooooooooo

Le milleperthuis

Voici une très belle vidéo sur cette belle plante à fleurs jaunes que nous avons tous vu, parfois sans le savoir, dans nos chemins.

<https://youtu.be/2kQ8J2HPIn4>

oooooooooooooooooooo

L'audace

Voici une très belle vidéo sur le courage, émouvante : le courage de traverser ses peurs. Magnifique.

http://www.youtube.com/watch?v=BI_HOPqcRFA

oooooooooooooooooooo

La méditation pour les enfants

Banu a fait un très bel article sur la méditation à l'école et au collège :

<https://www.theraneo.com/sev-article-6334-meditation-a-l-ecole-pour-un-apprentissage-social-et-emotionnel.html>

oooooooooooooooooooo

Petite annonce

Karine Rondof cherche des sophrologues qui souhaiteraient comme elle faire des révisions des pratiques, pour « remettre le pied à l'étrier ». Contactez-moi si vous êtes intéressé,e et je vous mets en contact.

Ici votre petite annonce vous attend ...

oooooooooooooooooooo

Une aide pour notre association

Si votre cœur vous le murmure, vous pouvez nous soutenir en faisant un don à notre association sur le site Helloasso :

<https://www.helloasso.com/associations/les-jardins-d-oumai/formulaires/1>

oooooooooooooooooooo

Et pour enrichir les prochaines infolettres, je renouvelle comme toujours mon invitation à nous aider et de bénéficier de petits coups de main pour alimenter ces échanges : si vous avez apprécié ces liens, je vous invite à partager les vôtres avec tout le monde !

Voici parcourue cette sixième infolettre de l'année. J'espère qu'elle vous aura été utile, agréable et nourrissante, et je vous souhaite tout le meilleur sur votre chemin,

Bien chaleureusement,

Gilles Pentecôte

Pour l'équipe des jardins d'Oumäi.

