

Infolettre « Les jardins d'Oumai »

<http://lesjardinsdoumai.com/>

Gilles Pentecôte



Le 01 septembre 2024

Chers amies, chers amis,

Comment s'est passé votre été ?

J'espère de tout cœur que vous avez eu la chance de quitter quelques jours l'action et la fébrilité pour quelques instants de pause consciente, autorisant ainsi votre corps à se régénérer, votre esprit à se ressourcer et votre créativité à se déployer pour imaginer une nouvelle rentrée, plus proche de ce à quoi votre âme aspire.

Voici l'infolettre des jardins d'Oumai, qui vous souhaite une belle rentrée !

Qu'allons-nous trouver dans l'infolettre d'aujourd'hui ?

Nous allons y découvrir cinq articles choisis dont un premier sur la méditation de bienveillance, qui inaugure plusieurs enregistrements à venir, à nouveau deux ouvrages, nos séances en visio qui reprennent, de nouvelles formations et comme d'habitude l'œil du poète ainsi que quelques liens.

Et surtout je rappelle :

. Le renouveau de notre formation de psychologie positive que je conduis avec Banu Gokoglan,

. Une toute nouvelle formation en distanciel de psychonutrition.

Les articles

Metta, l'amour bienveillant

Quand la Tradition peut s'ouvrir à nos pratiques sophrologiques et méditatives.

Cette contribution reprend le pouvoir de l'intention en rapport avec les quatre nobles vérités, la déclinaison de la bienveillance entre les quatre illimitées, et s'orne des précautions et de la progressivité à respecter.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2024/08/Metta-lamour-bienveillant.pdf>

Coaching participatif

Notre équipe d'hand-ball féminin est vice-championne olympique. Son entraîneur, Olivier Krumbholz, a gagné avec ses équipes toutes les médailles possibles dans tous les tournois. Son secret ? Une dimension sociale formidable qu'offre la psychologie positive. Je suis fondu devant son sourire, témoin d'une fierté non dominatrice, heureuse, partagée.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2024/08/Coaching-participatif.pdf>

Ecolo et heureux

Une étude qui montre que le fait de s'engager dans un mode de vie écologiquement vertueux contribue à nous sentir plus heureux. Et j'ajouterais même que cela renforce notre estime de soi, positivant la façon dont nous racontons et dont nous nous racontons notre histoire de vie.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2024/08/Ecolo-et-heureux-1.pdf>

L'élévation qui fait pleurer

L'élévation est pour moi l'émotion positive qui me procure le plus de bonheur. Comme je la reconnais bien, elle se libère de plus en plus, en société bien sûr mais aussi en lisant des articles, en regardant de beaux films et beaucoup ... en écoutant certaines musiques. Ces musiques qui élèvent notre âme au-dessus de la souffrance qu'elles subliment.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2024/08/Lelevation-qui-fait-pleurer.pdf>

Fear of missing out

On s'en doutait, la frénésie des échanges sur smartphones entraîne de nombreuses troubles psychiques, voire pathologies. En voici une qui vient d'être documentée : la peur de rater une info et de se sentir jugé et exclu. On a du mal à y croire, mais pourtant si !

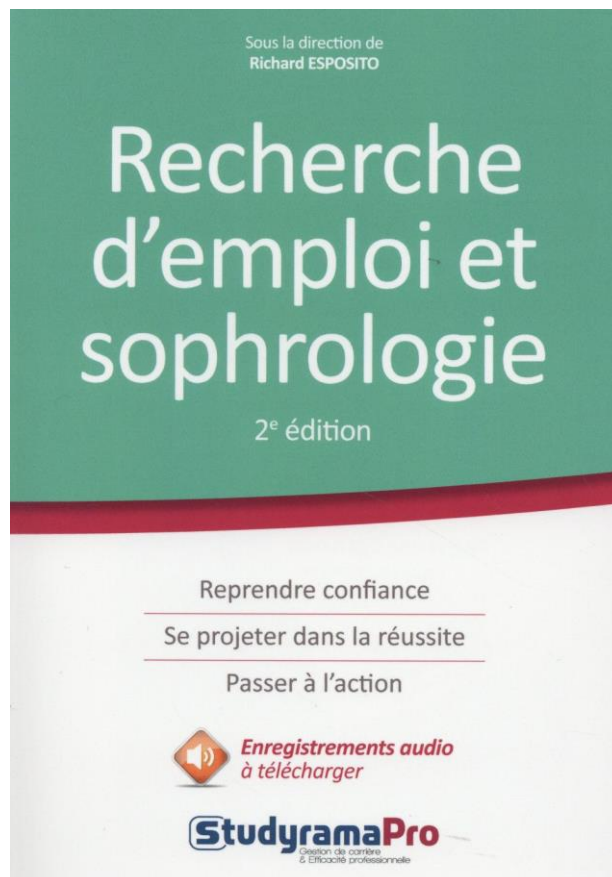
<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2024/08/Fear-of-missing-out.pdf>



La bibliographie

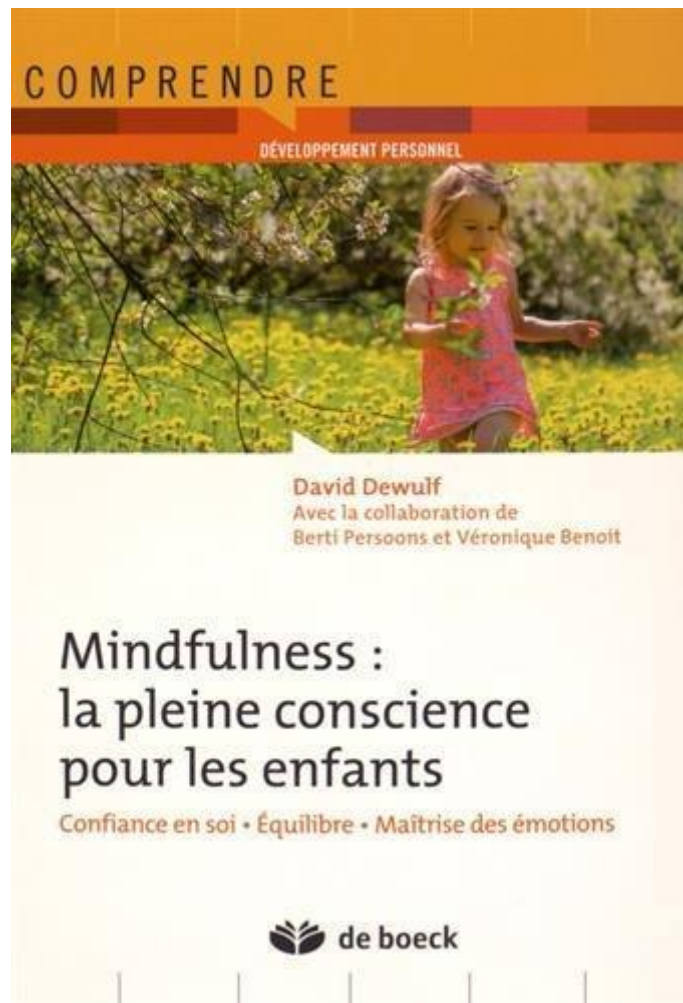
Recherche d'emploi et sophrologie

Comme à son habitude, Richard a produit un collectif très intéressant, que je viens de redécouvrir.



David Dewulf : *Mindfulness : la pleine conscience pour les enfants*. Ed. De Boeck 2012

Il s'agit d'un manuel « self-help » très pratique et concret destiné aux accompagnants de l'enfance, très accessible, sympathique et ludique. Supervisé par Claude Maskens, pour ceux qui la connaissent.



@ @ @ @ @ @ @ @

Notre pause avec l'œil du poète

Deux Haïkus d'été

Le temps du silence,

Une chaude soirée d'été

Dansent sur la peau

Petites mouches

Gilles'Oumaï

Le soleil intérieur

A soif.

Le soleil là-haut.

@ @ @ @ @ @ @ @

Un trait d'humour 😊

Extrait de : Henri Gougaud : *Le livre des chemins*

« Ti-Jean était de ces vauriens qui se goinfrent à toutes les tables. Les fées, les démons, les archanges, les quatre filles de Satan étaient ses fréquentations. Bref, il était partout chez lui. Il se trouva donc, un beau jour, en vacances dans l'Au-Delà, invité par saint Barnabé, un vieil ami de la famille. Le Bienheureux lui proposa (il voulait lui faire plaisir) quelques visites culturelles au musée de l'art de mourir, au palais du roi des fantômes, au zoo des bêtes à bon Dieu et autres hauts-lieux du pays ordinairement fréquentés par les touristes trépassés. Ti-Jean consulta les brochures que lui vantait le saint patron, puis il fit la moue et lui dit :

- Tout cela est intéressant, mais des parcs et des monuments, nous en avons chez les vivants à ne plus savoir où les mettre. Par contre nous ne connaissons, dans nos royaumes rationnels, que des paradis minuscules et de ridicules enfers. J'aimerais visiter les vrais.

- Rien de plus simple, mon garçon, lui répondit l'auréolé.

Les voilà donc au seuil discret d'un de ces restaurants de luxe où l'on ne parle qu'à mi-voix. Deux laquais devant eux se courbent, les débarrassent prestement de leur manteau, de leur chapeau.

- Au sous-sol, Messieurs, ou à l'étage ?

- Au sous-sol, dit saint Barnabé.

Rectification de cravate, clin d'œil à Ti-Jean ébahi.

- Mieux vaut commencer par l'enfer. Après toi. Attention aux marches.

Ils descendent, prudents. Et que découvrent-ils ? Un rêve de salle à manger aux quatre murs indiscernables, une table unique mais longue, si longue qu'elle se perd au loin, dans les brumes de l'infini. Sur cette table des soupières parfumées comme des jardins, des monceaux de langoustes roses, des platées de riz safrané, de la viande aux épices rares, des desserts à la chantilly, bref un festin de rois gourmands. Mille convives se font face, chacun armé d'une cuiller au manche plus long que le bras. Chacun l'emplit, mais comment faire pour la retourner proprement vers la bouche tordue, béante ? On râle, on peste, on tend le cou, on en tombe sur le parquet, on se barbouille le plastron, on meurt de faim dans l'abondance.

- Ils sont stupides, dit Ti-Jean.

- Non, damnés, répond Barnabé. Inutile de s'attarder. Allons, suis-moi, viens à l'étage.

Ils remontent. Rez-de-chaussée, escalier raide, et là surprise. Même salle de restaurant, même table aux fonds embrumés, même festin, mêmes convives, mêmes cuillers démesurées. Mais on mange, ici, on savoure, on se poulèche, on rit aussi. Chacun nourrit celui d'en face. Ti-Jean sourit.

- Le paradis ?



Et voici quelques liens choisis

Le programme MBRP de prévention en addictologie

La prévention des rechutes grâce à un programme mindfulness. Un article pour ceux que cela intéresse.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19904665/>

Le documentaire "I AM" retrace la quête du cinéaste Tom Shadyac.

C'est l'histoire d'un réalisateur à succès qui refuse les fastes de sa réussite hollywoodienne pour soutenir, caméra au poing, l'être plutôt que l'avoir, la coopération plutôt que la compétition.

<http://www.inrees.com/articles/Enquete-sur-une-prise-de-conscience/>

Je n'ai pas beaucoup de liens cette fois, qui me donne un coup de main pour la prochaine N



Une demande d'instructeur MBSR sur la Bretagne

Je transmets :

Gilles, aurais-tu un contact de formation de pleine conscience dans le Morbihan ? J'ai une amie-collègue du CENATHO qui aimerait faire un cycle MBSR.



Ateliers, formations et stages

Voici les activités prévues en 2024-2025

- **Nos séances de sophro-méditation en visio**

Après la pause estivale, elles vont reprendre comme d'habitude les mardis soir à 18h et jeudis matin à 8h30 à partir du mardi 03 septembre où j'animerai la première séance de la rentrée.

Voici le lien habituel pour nous rejoindre mardi soir 😊 .

<https://cutt.ly/yvsfWbC>

- **Notre enregistrement sur YouTube**

Dans le cadre de notre groupe « Reliances », nous avons enregistré une visio sur le thème de « La force souple de l'acceptation » :

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

Elle est associée à deux pratiques en ligne : « Méditation sur l'acceptation » et « Visualisation de la montagne ».

- **Cycle mindfulness en 9 séances**

Mon prochain cycle de méditation MBSR – MBCT en 9 séances est destiné aux seniors de Claye-Souilly. Il commence début octobre dans le cadre du centre communal d’action sociale de la ville.

- **Formation « Instructeur MBSR »**

Cette formation très dense et complète, se déroulant sur 4 mois, est ouverte à tous les praticiens en relation d’aide ayant déjà une pratique régulière de la méditation et/ou ayant préalablement suivi un cycle MBSR ou MBCT.

La prochaine formation commencera en décembre prochain, au Cenatho à Paris.

Vous trouverez ci-dessous les liens vers :

Le programme de la formation :

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2024/07/1-Programme-Instructeur-MBSR-2024.pdf>

Ainsi que le bulletin d’inscription :

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2024/07/2-Bulletin-inscription-MBSR2-2024.pdf>

Je vous suggère de m’informer personnellement si vous avez l’intention de vous inscrire.

- **Formation « Praticien en psychonutrition »**

Si les aliments sont à la base de notre santé physique, ils influencent aussi notre équilibre psychologique dans une mesure très importante, pouvant déclencher ou aggraver différents troubles anxio-dépressifs, et favoriser le déficit cognitif lié à l’âge. Et en retour, notre équilibre psycho-émotionnel va déterminer nos préférences alimentaires, voire nos addictions.

Il apparaît de plus en plus que proposer un « régime », notamment amaigrissant, peut difficilement se passer d’un accompagnement psychologique si on vise une amélioration *sur le long terme*.

Cette formation présente une démarche complète : hygiéniste, naturopathique, de coaching, en relaxation, sophrologie, mindfulness et TCC, offrant l’ensemble des outils actuellement reconnus pour leur efficacité dans ce domaine délicat et souvent sensible.

Elle se tiendra exclusivement en distanciel.

En voici la présentation :

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2024/07/6-Presentation-formation-PN.pdf>

Le programme indicatif :

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2024/07/7-Programme-formation-PN-1.pdf>

Le bulletin d’inscription :

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2024/07/8-Inscription-formation-PN.pdf>

Je vous suggère de m’informer personnellement si vous avez l’intention de vous inscrire.

- **Formation « Praticien en psychologie positive »**

Cette formation tout aussi riche et complète est, elle aussi, ouverte à tous les praticiens en relation d’aide. Nous l’avons construite avec Banu Gokoglan.

Elle présente tous les aspects théoriques concernant la psychologie positive au plan neuropsychologique, son efficacité aux plans de la santé physique et psychologique, les différents conseils de coaching, pratiques de sophrologie et ateliers possibles. Elle offre aussi la possibilité d'acquérir la capacité de conduire un cycle de 8 séances de psychologie positive, utilisable aussi bien en individuel qu'en groupe.

En voici la présentation :

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2024/07/3-Presentation-formation-PP.pdf>

Le programme indicatif :

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2024/07/4-Cycle-des-8-seances-PP.pdf>

Le bulletin d'inscription :

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2024/07/5-Inscription-Psychologie-.pdf>

Je vous suggère de m'informer personnellement si vous avez l'intention de vous inscrire.



Et nous voici à la fin de cette cinquième infolettre de l'année. Je fais de mon mieux pour qu'elle soit la plus intéressante, agréable et utile possible.

Je remercie tous ceux qui m'ont aidé à cette infolettre, et pour enrichir les prochaines, je renouvelle comme d'habitude mon invitation à nourrir ces échanges : si vous avez apprécié ces liens, merci de partager les vôtres, je les insérerai ici !

Je vous souhaite un très bel été.

Bien chaleureusement et de tout cœur,



**Le destin
dessine votre vie
et c'est à vous
de la colorier.**