

Infolettre « Les jardins d'Oumäi »

<http://lesjardinsdoumai.com/>

Gilles Pentecôte



Le 18 juillet 2024

Chers amies, chers amis,

Bonjour à toutes et à tous 😊

Voici l'infolettre des jardins d'Oumäi, qui vous souhaite un bel été !

J'ai été un peu paresseux dans le rythme de mon infolettre, et là je me rattrape.

Qu'allons-nous trouver dans celle d'aujourd'hui ?

Nous allons y découvrir quatre articles choisis, un témoignage, deux ouvrages, des nouvelles de nos séances en visio, de nouvelles formations et comme d'habitude l'œil du poète ainsi que quelques liens.

Et surtout :

. Le renouveau de notre formation de psychologie positive que nous conduisons avec Banu Gokoglan,

. Une toute nouvelle formation de psychonutrition, uniquement en distanciel.

Les articles

Nos intestins nous manipulent

Les mots clés sont Junk food, addiction, microbiote, nerf vague, outils sophrologiques. Un résumé pour intriguer et aller plus loin ... Je vous en dis plus à la fin de cette infolettre.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2024/07/Nos-intestins-nous-manipulent.pdf>

Psychonutrition

Voici un article très riche de la revue « Cerveau et psycho » permettant de se faire une bonne idée de départ des différents aliments favorables au bon fonctionnement de notre cerveau.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2024/07/Psycho-nutrition-Magazine-cerveau-et-psycho.pdf>

Visualisation pour les enfants

Une sympathique visualisation dont nous pouvons nous inspirer pour agrémenter une séance avec des enfants.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2024/07/Visualisation-pour-les-enfants.pdf>

Les critiques de la psychologie positive

Il y a encore beaucoup de réticences vis-à-vis de la psychologie positive

Voici une discussion comprenant des réponses aux questions qui se posent habituellement, avec à la clé cette nouvelle formation présentée un peu plus loin.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2024/07/Critiques-de-la-psychologie-positive.pdf>

Le pèlerinage de Compostelle

Notre ami Silvain Gaudissant nous partage ici le sympathique récit de son pèlerinage, je vous laisse le plaisir de le découvrir.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2024/07/Pelerinage-de-Compostelle.pdf>



La bibliographie

Pourquoi la nature nous fait du bien. Nicolas Gueguen et Sébastien Meineri. Dunod 2012

Au travers de plus de 200 études scientifiques agréablement et intelligemment commentées, les auteurs nous montrent combien le contact régulier avec la nature est favorable à notre santé mentale et physique : fleurs, arbres, à l'hôpital, à l'école, sur son bureau, en réunions, ... les fruits de la nature améliorent réellement notre santé et notre état psychologique.



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

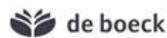
Il s'agit d'un manuel « self-help » très pratique et concret destiné aux adolescents, très accessible, sympathique voire même ludique.



David Dewulf

Mindfulness : la pleine conscience pour les ados

Mieux gérer son stress et ses émotions
Améliorer la concentration et la confiance en soi
Se relaxer et mieux dormir



@ @ @ @ @ @ @ @

Pause avec l'œil du poète
Deux Haïkus de printemps
Le temps du silence

Un paysage dans les yeux

Perfection ultime

Le regard du cœur

Gilles'Oumai

Silence

Le cri des cigales

Taraude les roches

Matsuo Basho



Un trait d'humour 😊

... Petite métaphore d'une situation qui nous arrive parfois dans la vie 😊 ...

Nasreddine randonne sur son âne dans une région escarpée. Soudain, son âne fait un écart et le fait tomber dans l'abîme. Il arrive à se raccrocher in extrémis à une branche d'arbre située tout en haut de la falaise.

Constatant sa situation désespérée, il appelle à l'aide « Au secours, au secours ! ». Personne ne répond. De plus en plus épuisé il continue d'appeler et au bout de très longues minutes il entend une voix qui lui dit « Lâche prise, lâche prise ... ».

Il demande alors : mais qui me parle ? Et la voix lui répond : « C'est Dieu. C'est ton Dieu ». Alors Nasreddine crie encore plus fort : « Il n'y a personne d'autre ? »

...



Et voici quelques liens choisis

Le courage de traverser ses peurs

Une vidéo émouvante sur le courage. Magnifique

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

De la gaité 😊

Pour ceux qui aiment, un bon moment en musique et en danse, (commence vraiment à 1 mn 30).

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

Test d'intelligence émotionnelle

Voici un test d'évaluation personnelle de l'intelligence émotionnelle, publié par le psychologue australien Nicolas S. Schutte en 1998 :

<http://www.psychomedia.qc.ca/tests/test-evaluation-de-l-intelligence-emotionnelle-de-schutte>

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 pour nous rejoindre :

<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=iRercFgXiSs>

Vous verrez qu'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 mi-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 pensez à 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 les 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 délicat domaine.

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 pensez à 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 différentes pratiques et ateliers possibles. Elle offre aussi la possibilité de proposer à sa clientèle un cycle de 8 séances de psychologie positive, qu'il est possible de conduire en individuel ou 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 pensez à vous inscrire.



Voici parcourue cette quatrième infolettre de l'année. J'espère qu'elle vous aura intéressé et que vous l'aurez trouvé agréable et utile.

Je remercie tous ceux qui ont contribué avec moi 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.**