

Infolettre « Les jardins d'Oumäi »

<http://lesjardinsdoumai.com/>

Gilles Pentecôte



Le 07 mai 2024

Chers amies, chers amis,

Bonjour à toutes et à tous 😊

Voici l'infolettre des jardins d'Oumäi, au cœur d'un beau mois de mai, bien arrosé 😊.

*Qu'allons-nous trouver dans cette infolettre aujourd'hui ?*

*Nous allons y découvrir notre enregistrement sur l'acceptation, quatre articles dont les deux premiers sont étonnants, deux ouvrages, et comme d'habitude l'œil du poète ainsi que quelques liens.*

*Et rappelons-nous le sens de ce que nous faisons : nous tous, nous rendons possible ce qui n'a pas de prix : retrouver l'équilibre, le retour au corps, le lien, l'émotion juste, l'accomplissement, le partage, la simplicité, la joie.*

*N'hésitez pas à partager cette infolettre à vos amis, vos proches et vos clients, dans notre lien à tous pour la Vie.*

### **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>

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

### **Les articles**

#### **Hygiène de vie et dépression**

J'ai fait ici une synthèse très documentée sur le sujet, je vous recommande vraiment la lecture de cet article : pour mes nombreux lecteurs sophrologues, vous pourrez constater à quel point l'hygiène de vie est essentielle en prévention des rechutes, voire en aide à la guérison.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/hygiene-de-vie-et-depression/>

#### **Les ruminations**

Voici un excellent article d'un neuropsychiatre chercheur en neurosciences : explications claires et nombreux conseils à appliquer et reprendre.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/les-ruminations/>

#### **Notre estomac nous manipule**

Tout finit par s'expliquer : l'envie de manger sans avoir faim, le plaisir qui n'est pas gustatif et qui devient une addiction. Les neurosciences commencent à s'emparer du sujet, et c'est tout bonnement passionnant.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/notre-estomac-nous-manipule/>

### Le biais d'optimisme

Nous connaissons tous le biais du négatif. Je reprends cet article de 2013 car il me semble fondamental. Vraiment, notre cerveau est un magicien !

<https://www.lesjardinsdoumai.com/le-biais-doptimisme/>

### Neuroscience du clignement des yeux

Un article qui ne sert à rien, ou tout au moins ce n'est pas immédiat, mais tellement curieux que je n'ai pas résisté.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/neurosciences-du-clignement-des-yeux/>

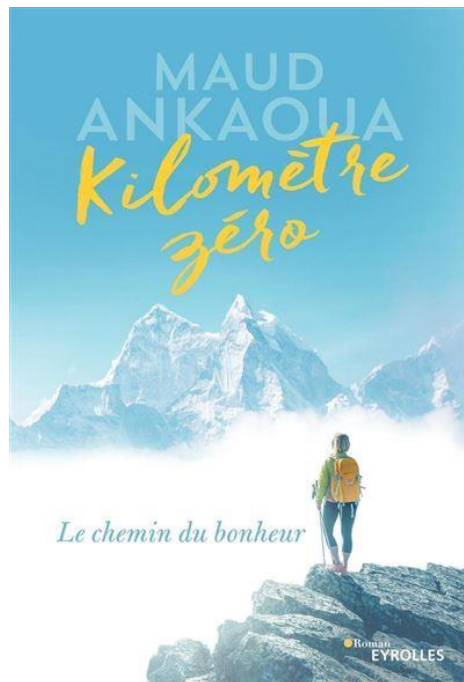


## La bibliographie

Maud Ankaoua : Kilomètre zéro. Le chemin du bonheur. Ed Eyrolles

Ci-dessous le lien vers la présentation de cette formidable expérience spirituelle, avec les 26 premières pages du livre, ...

[https://www.maud-ankaoua.com/includes/Kilometre\\_zero.pdf](https://www.maud-ankaoua.com/includes/Kilometre_zero.pdf)



Christophe André : s'estime et s'oublier. Ed. O. Jacob 2023.

La nouvelle approche de l'estime de soi, j'en parlai dans l'infolettre précédente. Toujours exceptionnel !



@ @ @ @ @ @ @ @

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

*Dans les hautes herbes*

*Le vieux saule*

*Oublie ses racines*

Basho

\*\*\*\*\*

Petite pause et respiration ... 😊

\*\*\*\*\*

*Du cœur de la pivoine*

*L'abeille sort*

*Avec regret*

Basho

@ @ @ @ @ @ @ @

## Un trait d'humour 😊

Un homme entre une nuit en rêve dans un magasin. Un ange se trouve derrière le comptoir. L'homme demande : « Que vendez-vous ici ? »  
L'ange répond : « Tout ce que vous désirez ! »  
L'homme commence alors à énumérer :  
« Alors, je voudrais voir la fin de toutes les guerres dans le monde...de meilleures conditions de vie pour les pauvres et les exclus... du travail pour les chômeurs...plus d'amour et de compréhension... et puis... »  
L'ange lui coupe la parole :  
« Excusez-moi, je me suis mal fait comprendre : ici, nous ne vendons que la graine ! Les fruits, c'est à vous de les faire mûrir !  
Une idée ? On s'aime et on sème ...

oooooooooooooooooooooooo

## Et voici quelques liens choisis

### Pollution aux pesticides

Une association de médecins lance un appel pour dénoncer le "déli des connaissances scientifiques" face aux pesticides. [https://www.francetvinfo.fr/monde/environnement/pesticides/une-association-de-medecins-lance-un-appel-pour-denoncer-le-deni-des-connaissances-scientifiques-face-aux-pesticides\\_6452954.html](https://www.francetvinfo.fr/monde/environnement/pesticides/une-association-de-medecins-lance-un-appel-pour-denoncer-le-deni-des-connaissances-scientifiques-face-aux-pesticides_6452954.html)

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfKaciBYxna0xgxJBUMMQn0g69ISaQOd8Wnadi-QhUWQNjigg/viewform>

### Le programme MBRP

Le cycle de 8 séances de prévention des rechutes des addictions basé sur une approche TCC associée au mindfulness a de plus en plus d'études à son actif. En voici deux récentes.

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

<https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-018-1054-5>

### Mindfulness dans l'éducation

Encore et encore, ça bouge !

[Une étude de Pleine Conscience en Contexte Scolaire \(enfance-et-attention.org\)](http://enfance-et-attention.org)

[https://www.lexpress.fr/sciences-sante/sciences/meditation-de-pleine-conscience-a-l-ecole-pourquoi-pas-si-elle-est-strictement-encadree\\_2183527.html](https://www.lexpress.fr/sciences-sante/sciences/meditation-de-pleine-conscience-a-l-ecole-pourquoi-pas-si-elle-est-strictement-encadree_2183527.html)

### Méditation et covid

Nous l'avions bien pressenti : la méditation favorise l'immunité et réduit les risques liés à la Covid :

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37600600/>

## La dyslexie

1,3 million d'enfants sont dyslexiques en France, soit 8 % d'une classe d'âge de 5 à 15 ans pour seulement 25 000 orthophonistes... Résultat : le temps d'attente pour un orthophoniste se situe entre 12 et 24 mois, entraînant une perte de chance aux conséquences importantes pour ces enfants. Comment pallier cette carence ? Une équipe de chercheurs (de l'école polytechnique et de l'AP-HP) et de développeurs informatiques a présenté une solution à mi-chemin entre le jeu ludique et le traitement thérapeutique. Il s'agit du projet Poppins, une application ludique pour la prise en charge des enfants dys. « Les troubles dys sont des troubles du neurodéveloppement aux manifestations multiples qui apparaissent le plus souvent lors des premiers apprentissages. Il s'agit de dyslexie (trouble de la lecture), de dyscalculie (troubles du calcul), de dysorthographe (trouble de l'écriture), de dysphasie (trouble du langage oral) et de dyspraxie (trouble visuo-spatial et du geste », a rappelé François Vonthron, co-fondateur et CEO de Poppins, lors d'une conférence de presse. « Poppins est le seul acteur à être engagé dans une démarche de validation médicale comme un médicament dans la prise en charge de la dyslexie avec plusieurs essais cliniques et un objectif de remboursement par l'Assurance maladie en 2025 », a-t-il ajouté.

<https://www.poppins.io/blog/la-demarche-poppins-video>



## Ateliers, formations et stages

Voici les activités envisagées en 2024

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

Elles ont toujours lieu les mardis soir à 18h et jeudis matin à 8h30.

Voici le lien pour nous rejoindre :

<https://cutt.ly/yvsfWbC>

- **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.

- **Formation « Instructeur MBSR »**

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

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

Le lien ci-dessous vous fournira tous les détails de la formation qui vient de se terminer, sur laquelle celle-ci sera calquée.

N'attendez pas le dernier moment pour vous préinscrire ...

[Formation Instructeur MBSR - CENATHO - Formation continue](#)

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

Cette formation tout aussi riche et complète, est ouverte à tous les praticiens en relation d'aide et aux travailleurs sociaux. Je l'animerai en association avec Banu Gokoglan.

Elle est en train de se programmer en ce moment, elle devrait aussi commencer en octobre prochain, au Cenatho à Paris.



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

[Je remercie tous ceux qui ont contribué avec moi à cette infolettre, et comme d'habitude](#) pour enrichir les prochaines, je renouvelle 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 beau printemps.  
Bien chaleureusement et de tout cœur,

