

## Infolettre « Les jardins d'Oumäi »

<http://lesjardinsdoumai.com/>

Gilles Pentecôte



Le 18 mars 2024

Chers amies, chers amis,

Bonjour à toutes et à tous 😊

Voici l'infolettre des jardins d'Oumäi, au début du retour du printemps.

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

*Nous allons y découvrir quatre articles, la fin de mon apport sophrologique à RD4, deux ouvrages, et comme d'habitude l'œil du poète ainsi que quelques liens.*

*Et rappelons-nous nos valeurs : 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.*

### Les articles

#### RD4 : autres applications

Je finis ici le tour de ma visite de RD4, en complément des trois dernières infolettres. Comme je le propose dans ce document, de nombreuses applications sont possibles, en sortant légèrement de la guidance sophrologique Caycédiennne.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/autres-applications-de-rd4/>

#### L'estime de soi V3

Ça bouge en psychothérapie de l'estime de soi ! Après la version 1 TCC des années 1980, la version 2 des années mindfulness, voici la V3 qu'on n'attendait pas mais que les praticiens des traditions orientales voyaient bien venir ...

<https://www.lesjardinsdoumai.com/estime-de-soi-v3-3/>

#### Sophrologie et yoga

Outre la présentation d'une étude sur l'efficacité du yoga dans la concentration et la mémorisation, l'activation de capacités très intéressantes a pu être observé chez les étudiants ...

<https://www.lesjardinsdoumai.com/sophrologie-et-yoga/>

#### Postures de mindfullyoga

Pour aller dans le sens de l'importance du yoga et des possibilités d'intégration dans un groupe de sophrologie, voici plusieurs dessins de postures simples de yoga tirés du livre : « Au cœur de la tourmente, la pleine conscience » de Jon Kabat Zinn.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/postures-mindfullyoga/>

### Ronron thérapie

Un article que je reprends de 2013, et que j'ose remettre tellement je le trouve riche et sympathique. Comment caresser un chat, l'entendre et le sentir ronronner peut nous faire du bien.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/ronron-therapie/>



## La bibliographie

Alain Sauteraud : *Vivre après ta mort. Psychologie du deuil.* Ed. Odile Jacob 2012

On peut oser dire que voici un livre de référence sur ce sujet. Toutes les dimensions théoriques et surtout pratiques du deuil y sont abordées. Cet ouvrage est à la fois émouvant et laisse transparaître toute l'expérience de l'auteur, avec un important travail de recherche bibliographique. Il pourrait même être tout à fait recommandable pour certaines personnes endeuillées.

Dr ALAIN SAUTERAUD

### VIVRE APRÈS TA MORT PSYCHOLOGIE DU DEUIL



Pascale Jaillard et Dorothee Hrmo : *Le corps en yoga. A la lumière de l'anatomie.* Ed. Vigot 2023

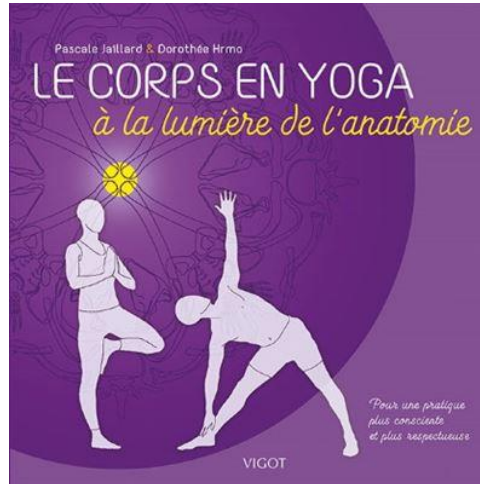
Je laisse Pascale présenter son ouvrage : Bonjour Gilles,

Je me permets de t'envoyer quelques infos au sujet d'un livre que j'ai co-écrit avec une amie,

Ce livre fait le lien entre l'anatomie et le yoga pour une meilleure compréhension du fonctionnement du corps humain et pour une pratique plus consciente et plus respectueuse, soit pour sa propre pratique soit en tant que professeur.e de yoga.

Nous l'avons voulu très concret, il y a beaucoup de propositions de pratique (allant de courtes expérimentations à des séances entières dont certaines avec un accès audio à la guidance).

Nous l'avons voulu aussi attractif dans la forme, pour donner envie d'aller vers l'anatomie, il est très coloré et richement illustré avec de beaux dessins de Dorothee.



@ @ @ @ @ @ @ @

Pause avec l'œil du poète  
Deux Haïkus d'hiver  
Le temps du silence

*Vieille mare*

*Une grenouille plonge*

*Bruit de l'eau*

Matsuo Basho

\*\*\*\*\*

Petite pause et respiration ... 😊

\*\*\*\*\*

*Flûte de berger*

*Rivière de l'enfance*

*Un jour d'avant*

Naojo

@ @ @ @ @ @ @ @

Un trait d'humour 😊

Saint François se promène dans la forêt avec son frère Saint Benoît.  
Il n'arrête pas de remercier Dieu le père pour tous les bienfaits que le ciel lui envoie.

S'il entend un oiseau, il dit : « Merci mon Dieu pour le merveilleux chant de cet oiseau » ; s'il voit une fleur, c'est « Merci mon Dieu d'avoir créé des fleurs aussi belles » ; s'il voit une biche, bien sûr, c'est : « Quelle chance mon Dieu de pouvoir jouir de tant d'élégance et de grâce » ; Il n'arrête pas de remercier Dieu à chaque situation qui se présente.

Tant et si bien que son frère saint Benoît n'en peut plus et d'agacement, il s'en bouche les oreilles. Passe alors un oiseau qui laisse tomber une crotte juste sur le sommet du crâne de Saint François. Saint Benoît est mort de rire et se frotte les mains, en se demandant ce qu'il va bien trouver à dire. Alors Saint François joint les mains et s'agenouille : « Merci mon Dieu, oh, merci de ne pas avoir donné d'ailes aux vaches ».



## Et voici quelques liens

### **Apprenez à surfer la vie**

Un article de Jack Kornfield qui parle d'éveil et de méditation.

Devenu moine bouddhiste en Thaïlande, puis formé à la psychologie clinique aux États-Unis et fondateur du « Spirit Rock Meditation Center », Jack Kornfield développe une approche du bouddhisme adaptée à l'Occident.

<http://www.inrees.com/articles/Jack-Kornfield-Apprenez-a-surfer-la-vie/>



### **Les émotions : une réaction du corps au mental.**

Et maintenant un bel apport trouvé sur le site d'Eckart Tolle.

Il y explique les rapports entre le corps, l'émotion et la pensée, associé à une perspective spirituelle. Nombre d'entre nous s'y reconnaîtront et y puiseront certainement quelques idées de pratique, au mieux même en restant sur un niveau implicite.

<http://www.eckhartolle.fr/les-emotions-une-reaction-du-corps-au-mental>



### **Le pouvoir du « Hug »**

Voici un extrait du livre : « *L'acteur rusé* » de Yoshi OIDA, éditions Actes sud, le temps du théâtre, page 29 :

Durant la seconde guerre mondiale, des prisonniers hollandais avaient trouvé le moyen de se soulager lorsqu'ils tombaient malades. Il n'y avait ni médicaments, ni médecin, ni infirmière, mais ils avaient découvert que le fait d'étreindre une personne malade faisait une différence. La position des deux corps avait son importance ; le malade faisait face au soignant, s'assurant que les deux torsos soient en contact l'un avec l'autre. Ils tenaient cette position pendant de longs moments. Ils se concentraient également sur les sentiments d'amour et d'affection tout en s'étreignant. De cette façon corps et sentiments s'unissaient. On ne sait pas comment, mais ce traitement était efficace.



Merci à tous pour votre aide, et comme d'habitude et pour enrichir les prochaines infolettres, je renouvelle comme à mon habitude mon invitation à alimenter ces échanges : si vous avez apprécié ces liens, je vous invite à partager les vôtres, je les insérerai ici !

## Ateliers, formations et stages

Notre assemblée générale ayant lieu fin janvier, nous vous présenterons les activités envisagées en 2024 dans la prochaine infolettre de mi-février.

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

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

Voici le lien pour nous rejoindre :

<https://cutt.ly/yvsfWbC>

- **Cycle mindfulness en 9 séances**

Le prochain cycle de méditation MBSR – MBCT en 9 séances est destiné principalement aux seniors. Il commence au printemps à Claye-Souilly dans le cadre du centre communal d'action sociale de Claye-Souilly.

- **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 soit en juin soit en septembre 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](#)

Voici parcourue cette deuxième infolettre de l'année. J'espère qu'elle vous aura intéressé et que vous l'aurez trouvé agréable et nourrissante, et je vous souhaite un très beau début de printemps. Bien chaleureusement et de tout cœur,

