

Infolettre « Les jardins d'Oumäi »

<http://lesjardinsdoumai.com/>

Gilles Pentecôte



Le 15 octobre 2024

Chers amies, chers amis,

Comment allez-vous en ce début d'automne ?

J'espère de tout cœur que vous avez la chance de pouvoir vous accorder quelques instants de pause consciente, autorisant ainsi votre corps à se régénérer, votre esprit à se ressourcer et votre créativité à se déployer pour réimaginer par moments votre vie, proche de ce à quoi votre âme aspire.

« Quand on ne vit pas comme on pense, on finit par penser comme on vit », n'est-ce pas ?

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

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

Déjà, un hommage à Daniel Kieffer qui va rester chaud dans nos cœurs.

Puis nous allons y découvrir cinq articles choisis, à nouveau deux ouvrages, nos séances en visio, les 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.

Hommage à Daniel Kieffer

Nous avons appris avec une grande tristesse le décès de Daniel Kieffer. Pionnier de la naturopathie dont il a été un des principaux promoteurs, il s'est intéressé très tôt également à la Sophrologie, créant à cette fin au sein du CENATHO un enseignement de qualité. Avec sa dimension spirituelle, Daniel a participé par ses recherches et son enseignement à développer les incroyables ressources de notre conscience et de notre corps, d'un point de vue holistique et en lien avec la nature.



Les articles

Créativité et walk therapy

Pratiquer la relation d'aide en marchant, une idée que beaucoup n'osent pas suivre, mais qui se révèle très efficace, que je pratique couramment.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2024/10/Creativite-et-walk-therapy.pdf>

Intestin, sérotonine et humeur

Quelques conseils pour aider notre corps à fabriquer de la sérotonine. Et si notre alimentation nous permettait de mieux relativiser ?

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2024/10/Intestins-serotonine-et-humeur.pdf>

Maladresse et conscience

Comment la crainte de la maladresse nous conduit à être ... maladroit, et comment vivre avec confiance en état de « non agir » peut réduire cette maladresse.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2024/10/Maladresse-et-conscience.pdf>

Pratiquer avec les mouches

Sous une forme humoristique, voici du vécu !

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2024/10/Pratiquer-avec-les-mouches.pdf>

Neurosciences de l'hypnose

Une idée de ce qui se passe dans le cerveau quand en hypnose ou en sophrologie on effectue une visualisation.

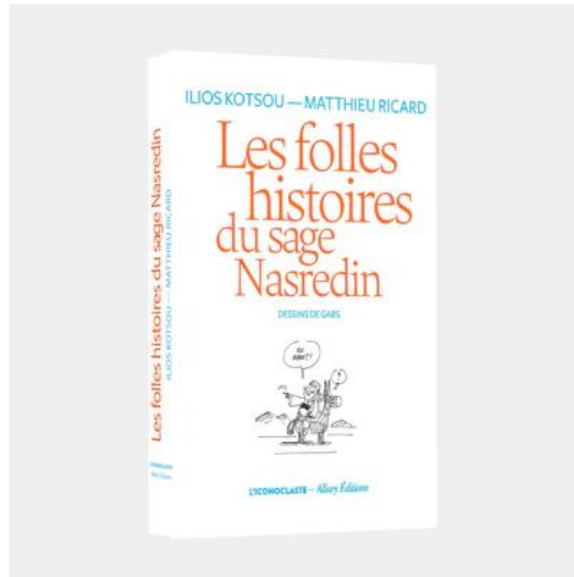
<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2024/10/Neuroscience-de-lhypnose.pdf>



La bibliographie

Matthieu Ricard, Ilios Kotsou : *les folles histoires du sage Nasredin*. Ed. L'iconoclaste 2023

Nasredin, un peu fou, peut-être sage, paraissant souvent bêta, vit des histoires « à dormir debout ». Il fait pourtant partie de la transmission de la sagesse car on peut toujours deviner dans chaque histoire quelque chose qui nous concerne et amène une prise de conscience.



Chantal Nollet Cléménçon et Catherine Guillemont : *Ma douleur. Comment l'appivoiser ?* Ed Odile Jacob 2012

Cet ouvrage tout public est consacré aux personnes sujettes à des douleurs chroniques ; il aborde les mécanismes de la douleur, ses conséquences, les stratégies à mettre en œuvre y compris le rôle de l'entourage.



@ @ @ @ @ @ @ @

Notre pause avec l'œil du poète
Deux Haïkus d'automne
Le temps du silence,

*Dans ma main fandra
Car chaudes sont mes larmes
Le givre d'automne*
Matsuo Bashô

*Napées de voiles blancs,
Emouvantes silhouettes en couleurs,
Mystère et beauté*
Gilles'Oumai

@ @ @ @ @ @ @ @

Presque un trait d'humour 😊

Il y a déjà 2.700 ans, Gautama le Bouddha s'en prenait déjà aux fakes news

« Ne croyez pas une chose simplement sur des ouï-dire. Ne croyez pas sur la foi des traditions, du fait qu'elles sont en honneur depuis de nombreuses générations. Ne croyez pas une chose du fait que l'opinion générale la tient pour vraie ou que les gens en parlent beaucoup. Ne croyez pas une chose sur le témoignage de l'un et de l'autre des sages de l'antiquité. Ne croyez pas ce que vous vous êtes imaginé, pensant qu'une Puissance supérieure vous l'avait révélé. Ne croyez rien sur la seule autorité de vos maîtres ou des prêtres. Cela seul que vous aurez vous-mêmes éprouvé, expérimenté et reconnu pour vrai, qui conviendra à votre bien-être et à celui des autres, croyez-le et conformez-y votre conduite. Ne croyez pas les mots, fiez-vous au sens ultime ; ne croyez pas l'intellect, fiez-vous à la Sagesse. »

oooooooooooooooooooooooo

Et voici quelques liens choisis

Vagabondage de l'esprit, sommeil, moral, ...

Voici un lien qui oriente vers de nombreux autres, à mettre dans l'escarcelle de nos motivations à vivre l'instant présente et à poursuivre notre entraînement à focaliser notre attention

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21071660/>

L'efficacité des pratiques de méditation en ligne

On se demande souvent quel niveau d'efficacité nous pouvons avoir quand nous effectuons des entretiens en ligne. Voici une métaanalyse qui en donne une petite idée : l'effet existe, il est bien objectivable, tout en restant modeste. Je pense qu'on peut en étendre la conclusion aux pratiques de sophrologie.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735815300623>

Le journée INREES de la compassion en 2013

J'ai retrouvé ce lien de 2013, qui renvoie vers une belle journée sur la compassion, avec de nombreux intervenants et dont l'intérêt reste toujours parfaitement d'actualité.

<https://compassion.inrees.com/index.php/article/id/5>

La compassion améliore l'intelligence

Les recherches menées par Richard Davidson démontrent que la compassion peut transformer nos connexions cérébrales ...

<https://www.inexplore.com/articles/compassion-rend-intelligent>



Ateliers, formations et stages

Voici les activités prévues prochainement :

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

Après quelques loupés dont nous nous excusons, elles reprennent comme d'habitude les mardis soir à 18h et jeudis matin à 8h30.

Voici le lien habituel pour nous rejoindre : <https://cutt.ly/yvsfWbC>

Pour connaître d'avance le détail des séances, rendez-vous sur notre page Facebook :

<https://www.facebook.com/Reliances.Sophro>

- **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 cycle actuel de méditation MBSR – MBCT en 9 séances est destiné aux seniors de Claye-Souilly. Il a commencé 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.

<https://formationcontinue.cenatho.fr/formation-instructeur-mbsr-paris>

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 calendrier et le bulletin d'inscription :

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2024/10/Calendrier-et-BI-PSY.pdf>

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



Et nous voici à la fin de cette sixième infolettre de l'année, en espérant qu'elle vous aura été intéressante, agréable et utile.

Je remercie tous ceux qui m'y ont aidé 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 bel automne.

Bien chaleureusement et de tout cœur,

