

Infolettre « Les jardins d'Oumäi »

<http://lesjardinsdoumai.com/>

Gilles Pentecôte



Le 01 décembre 2024

Chers amies, chers amis,

*L'hiver s'est invité bien tôt cette année, est-ce le signe qu'il nous faut revenir en nous-mêmes un peu plus souvent pour mieux nous adapter au monde, résilier et y revenir avec un cœur plus doux ?*

*Voici l'infolettre des jardins d'Oumäi de décembre, où nous allons trouver quatre articles choisis, à nouveau deux ouvrages cette fois particulièrement enrichissants, nos séances en visio, les formations et comme d'habitude l'œil du poète ainsi que quelques liens.*

*Et je rappelle le début de ma formation d'instructeur de pleine conscience cette semaine.*

### Les articles

#### Conscience corporelle

De plus en plus de recherches confirment l'importance des pratiques de santé multimillénaires ainsi que le premier principe de la sophrologie : avoir conscience de son corps permet d'être mieux dans sa tête. Si on en doutait encore, voici un bel article.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2024/12/Conscience-corporelle.pdf>

#### Plaisir, bonheur et santé

Eh oui, même les études biologiques vont dans le sens de confirmer l'importance du bonheur de vivre et de faire des choses qui sont en accord avec nos valeurs. Et cette étude va même jusqu'à le comparer aux plaisirs simples qui visiblement ne semblent pas toujours si bons pour la santé !

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2024/12/Plaisir-bonheur-et-sante.pdf>

#### Musicothérapie

Parmi de multiples bienfaits, la pratique de la musique possède des effets cognitifs positifs, qui pourraient être utiles dans les troubles de l'attention et pour favoriser l'apprentissage à l'école. Pourtant, c'est bien un parent pauvre de l'éducation nationale, peut-être à encourager.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2024/12/Musicotherapie-1.pdf>

#### Intuition du mensonge

J'ai hésité avant d'insérer cet article, puis il m'a semblé plus intéressant qu'il n'y paraît : oui, nous avons bien un 6è sens !

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2024/12/Intuition-du-mensonge.pdf>



## La bibliographie

Caroline Rome : *le sommeil retrouvé*. Ed Solar 2024

Mon amie Caroline est sophrologue et travaille dans le centre du sommeil de l'Hôtel Dieu. Son style est clair, léger, direct et parfois drôle. Elle y décrit bien sûr les techniques de sophrologie adaptées, tout en explorant la biologie, les biorythmes, les siestes, l'espace du sommeil, et beaucoup d'autres idées concrètes à découvrir.



Gaëlle Piton et Jean Jacques Griot : *Méditer avec la musique classique*. Ed Eyrolles 2024

Cet ouvrage nous emmène à la découverte d'une façon nouvelle d'écouter la musique classique et de méditer ! A travers 16 oeuvres musicales classiques, Gaëlle Piton, sophrologue, et Jean-Jacques Griot, musicologue, nous proposent des clés d'écoute en pleine conscience. Une nouvelle façon d'apprécier et de se nourrir de musique classique.



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

*Solitude*

*Après le feu d'artifice*

*Une étoile filante*

Masaoka Shiki

\*\*\*\*\*

*Ecoute bien pour mieux comprendre*

*Regarde bien pour mieux aimer*

Thich Nhat Hanh

@ @ @ @ @ @ @ @

Petit trait d'humour 😊

*Selon les astronomes modernes, l'espace est limité.*

*Voilà une pensée très réconfortante, particulièrement pour les gens qui ne se rappellent jamais où ils ont mis les choses.*

*Woody Allen*

oooooooooooooooooooooooo

Et voici quelques liens choisis

#### **Les défis cachés derrière tes drivers**

Banu nous offre ici une courte et excellente vidéo en présentant nos principales croyances – drivers, comment elles nous stressent et quels sont les challenges qu'elles nous demande de traverser afin de les apprivoiser.

<https://youtu.be/1dPj9x759s4?si=hMFwUBzF7qw3gp2d>

#### **Gentillesse et délicatesse**

Comment définir aujourd'hui la délicatesse dans un monde où tout doit aller trop vite et très vite et où la gentillesse, bien souvent dépréciée, est assimilée à une forme de faiblesse ?

Avec le Pr Michel Lejoyeux, professeur de psychiatrie et d'addictologie à l'Université Paris Cité, Jeanne Siaud-Facchin, psychologue et instructrice mindfulness, Anne-Charlotte Sangam

Delourme, écrivaine et Alex Ramires, humoriste.

<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-l-ete-du-mardi-30-juillet-2024-7169426>

## Journal de thérapies alternatives

Voici un lien vers un journal qui semble des plus sérieux.

<http://alternative-therapies.com/abstract/index.html?id=54>



## 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 ».

- **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 à partir de l'école du Cenatho.

<https://formationcontinue.cenatho.fr/parcours-complets/praticien-en-psychonutrition/>

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.

Cette formation s'effectue en deux modules de deux jours et le reste en distanciel.

<https://formationcontinue.cenatho.fr/parcours-complets/formation-psychologie-positive/>

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



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

Je remercie toujours tous ceux qui m'y ont aidé et, pour enrichir les prochaines, je renouvelle comme d'habitude mon invitation à nourrir ces liens : merci de partager les vôtres, je les insérerai ici !

Et je vous souhaite un très bel automne.  
Bien chaleureusement et de tout cœur,

