

Chers amis et connaissances,

A nouveau pour l'esprit et pour le cœur, quelques nouvelles sélectionnées pour vous ce dernier mois et regroupées au fil de cette infolettre : articles, pensées, livres, histoire et informations diverses.

Si vous avez envie, vous pouvez aussi me faire parvenir vos textes, histoires ou liens sur ces différents thèmes, histoire de partager pour enrichir les prochaines infolettres : ce sera avec un grand plaisir.

[Commençons par une sélection d'articles que vous trouverez en fichiers joints :](#)

Réminiscences

Deux nouvelles approches en psychologie permettent de nourrir le présent en posant notre regard sur le passé : la rétrospective de vie et la réminiscence. Cet article traite plus spécifiquement de la réminiscence, et notamment de son intérêt chez les personnes âgées. Certains le trouveront très spécialisé, mais une lecture en diagonale permet rapidement d'en tirer l'essentiel. Il est probable que les sophrologues y trouvent des idées pour enrichir leurs sophromnésies, et pour tout le monde, cela pourra dynamiser les prochaines rencontres avec nos chers aïeux.

Programmés optimistes

Voici un petit article traitant de l'optimisme, capacité que l'on considère maintenant comme inscrite dans notre patrimoine génétique, et facteur protecteur contre la dépression.

L'univers des jeux profite depuis toujours de cette faculté humaine, qui fait que tant de personnes jouent en espérant gagner, tout en sachant que seulement 50% de l'argent est redistribué ... Seuls les réalistes et les pessimistes, dans ce domaine, ont raison ...

Si on considère que cette force, souvent bien malmenée, est quelque part là, au fond de nous, peut-être pourrions-nous la réveiller plus souvent dans certains moments de notre vie ? Peut-être pourrait-elle nourrir certaines SAP chez les sophrologues ?

Clignement des yeux

Quand on cherche à résoudre un problème, à retrouver un mot qui reste posé sur nos lèvres, ou à trouver une inspiration, il faut surtout ... ne rien faire ! Nous avons tous remarqué que plus on se concentre, moins on trouve. C'est alors au décours d'un bref instant de rêverie que la solution ou le mot surgissent.

D'après cet article, il semblerait que le clignement des yeux active aussi cette fonction que les auteurs appellent le « désengagement attentionnel » et qui favorise le fonctionnement du réseau cérébral « par défaut ». Encore un point de plus pour la méditation !

Ronron thérapie

Quelques idées me sont venues à la lecture de cet article :

- . De nombreuses traditions ont utilisé les sons à des fins de soins ;
- . Certaines (QI gong) ont même répertorié des sons prononcés par nous-mêmes comme pouvant soigner ;
- . Il semblerait que notre propre voix agisse sur notre humeur, d'une façon automatique et identique au feed-back facial et postural.

D'ici que les relaxologues et les sophrologues utilisent ce doux ronron en bruit de fond, il n'y a qu'un pas ! En attendant, j'ai testé : c'est très agréable de recevoir une séance d'ostéopathie allongé avec un chat qui ronronne sur le ventre ...

Intermède

Voici deux petits textes d'hiver, à déguster tout doucement, tout doucement.
Prenez une minute pour bien vous installer sur votre siège ...

Je suis une ombre
Loin d'obscurs villages.
A la source du bois,
j'ai bu le silence de Dieu.

George Trakl

* * * * *

Elles ont accouché d'une pleine lune
Les montagnes avec le lac,
Toutes essoufflées.

Fùsei

% % % % % % % % %

Poursuivons maintenant par deux livres :

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.

Chantal NolletCléménçon 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. Il y avait jusque-là peu de littérature dans ce domaine et cet ouvrage est le bienvenu.

✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

Une histoire légère maintenant, vous voulez bien ? En voici une proposée par Fabienne :

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 !

Quand on "s'aime", on sème ...



A présent, nous sommes dans la **rubrique informations diverses** avec deux nouveautés, puis deux rappels :

Notre grand stage annuel « **Intégration de la méditation dans la vie quotidienne** » est relancé. Il a toujours lieu la troisième semaine d'août à Fondjouan, en Sologne.

Lieu de vécus intenses, de riches échanges et souvent source de changements, il est aussi recherché par certains comme une agréable parenthèse estivale à notre vie trépidante.

Vous pourrez trouver les principaux renseignements dans les **plaquettes stage 1 et 2**, et **l'emploi du temps**. Ce dernier reste encore avec des « ? », car notre réunion préparatoire se fera le 30 mars.

Un **congrès francophone de psychologie positive** aura lieu les 21 et 22 novembre à Metz, réunissant le gratin des plus grands spécialistes français dans ce domaine.

Dans ce cadre, avez-vous lu « La bonté humaine » de Jacques Lecomte ? Je ne cesse de le recommander, car ce livre offre un regard fondamentalement nouveau sur la psychologie humaine et remet en cause un nombre incroyable d'idées reçues. Un véritable changement de paradigme et une magnifique ouverture pour ce début de millénaire.

Dans l'idée d'offrir des outils pratiques et utilisables immédiatement, j'organise un week-end de psychologie positive pour les thérapeutes, du vendredi 22 mars 16 heures 30 au dimanche 24 mars 14 heures : « **Outils de psychologie positive pour sophrologues curieux** ».

Théories, expériences, réflexions, pratiques sophrologiques et une séance de yoga du rire émailleront ces deux jours.

Vous trouverez les informations complémentaires dans le fichier : **Week-end de psychologie positive**.

La journée « **Infos découvertes Artec** » à l'Artec du 14 avril 2013, est proposé à ceux qui souhaitent découvrir différentes pratiques psychocorporelles et s'en faire une idée précise, à travers un vécu personnel.

Plusieurs formateurs vous invitent à participer à quatre ateliers différents sur la journée, et vous aurez le choix entre sophrologie, massage bien-être, atelier clown, qi gong, psychosensoriel, gestalt, massage ayurvédique ou encore relaxations ludiques. Il sera possible de suivre deux ateliers le matin et deux l'après-midi (on a le choix à chaque tranche horaire).

XXXXXXXXXXXXXXXX

Et maintenant, pour finir, un beau texte issu de la spiritualité Indoue :

Là où se pose

Là où se pose mon regard,
que l'espoir renaisse et que la conscience s'établisse ;

Là où porte ma voix,
que refleurissent l'amour et la sagesse ;

Là où se pose ma main,
que circule la vie abondante et généreuse ;

Là où je passe,
que le bonheur afflue ;

Là où je demeure,
que la vérité transparaisse ;

Là où je siège,
que la lumière soit !

-Bashistya Shivananta

Et j'en profite à mon tour pour vous envoyer encore et toujours mes très chaleureuses pensées.
Gilles Pentecôte

Comme d'habitude, je remercie aussi les personnes qui souhaiteraient ne plus recevoir ces « infolettres » de bien vouloir me l'indiquer en me renvoyant simplement une page blanche ; Cela me permet aussi de me sentir plus libre de continuer de vous contacter, comme je le fais de temps en temps.