

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, lien et informations diverses. Vous pouvez continuer de me faire parvenir vos textes, histoires ou liens sur ces différents thèmes, pour le plaisir du partage.

Commençons par une sélection d'articles que vous trouverez en fichiers joints :

Analyse et empathie

L'empathie et la pensée analytique procéderaient à travers des réseaux neuronaux différents et antagonistes : l'un *ou* l'autre, mais pas les deux. Une capacité que nous a donné la nature et dont la compréhension renouvelle fondamentalement notre regard sur certains fonctionnements psychiques de l'être humain : en favorable, elle permet par exemple aux chirurgiens d'opérer et en défavorable elle explique les actes froidement barbares.

Pour les sophrologues : peut-être devrions-nous inventer de nouveaux protocoles favorisant l'empathie, pour entrer encore plus dans cette ère du Verseau que nous construisons pas à pas ?

Benzos et démence

Voici un petit article présentant cette étude bien défavorable à la prise de tranquillisants et de somnifères (benzodiazépines) après 65 ans : ils augmenteraient de quasiment 50% les risques de démence !!

Information à délivrer lar-ge-ment à nos parents, à nos clients/patients et aux médicaux et paramédicaux en leur proposant de les aider dans le sevrage.

Foi dans le patient

Empathie 2 : le retour.

Voici un texte et surtout un lien qui envoie vers un article complet traitant des facteurs non spécifiques d'efficacité en psychothérapie. Cela décoiffe carrément, calme nos certitudes et surtout va nous rendre bien humble. Et en même temps, les notions qui en découlent peuvent nous donner confiance en l'être humain que nous sommes, dans nos possibilités de soignant au-delà ou en-deçà de nos formations diverses.

Sophrologie à l'école

Cet article traite des bienfaits de l'introduction de la relaxation et de techniques de pleine conscience à l'école. Le parallèle avec nos pratiques de sophrologie est immédiat : nous utilisons exactement les mêmes outils. N'hésitons pas à proposer nos services dans ce milieu de l'enseignement.

Tétine et empathie

Empathie 3 : le retour qui revient !

Etonnant comment l'utilisation d'une tétine pourrait limiter les mimiques faciales, l'interaction avec les parents et avoir comme possible conséquence une altération des facultés empathiques ...

Curieux et troublant. Ceci dit, c'est une étude statistique et il y a tellement d'autres facteurs en jeu ... Mais bon, si on peut mettre tous les atouts de son côté, moi je prends.

Intermède

Voici deux petits haïkus de printemps, à déguster tout doucement, tout doucement.
Une petite minute ... installez-vous bien confortablement sur votre siège ...

*Point du jour
L'alouette chante
Du fond de la pluie*

Kobayashi Issa

% u % n % % i % n % s % t % a % n % t %

*La cueillir quel dommage !
La laisser quel dommage !
Ah ! Cette violette*

Naojo

% % % % % % % % % %

Poursuivons maintenant avec la présentation de quelques livres :

"Oser, thérapie de la confiance en soi" de Frédéric Fanget. Ed O. Jacob.

Recommandé par notre amie sophrologue Françoise Jamin, qui nous le résume ainsi :

"Il est possible de changer, de se libérer d'un manque de confiance en soi et de sortir du cercle vicieux de l'échec. Explorant les mécanismes de la confiance en soi et les préjugés à l'origine du manque de confiance, le médecin psychiatre Frédéric Fanget propose un certain nombre de clés à mettre en œuvre pour apprendre à mieux vivre avec soi et avec les autres."

De l'adulte roi à l'adulte tyran ; Didier Pleux Odile Jacob 2012

Comme l'épidémie de narcissisme est en train de contaminer nos sociétés et d'en ébranler les fondements, il nous faut apprendre comment résister au quotidien à la déferlante des « égomanes ». Avec humour et réalisme, Didier Pleux (auteur de *De l'enfant roi à l'enfant tyran*, O. Jacob 2002), nous ouvre les yeux et nous guide sur ce problème bien moins anodin qu'il n'y paraît.

Pourquoi la nature nous fait du bien. Nicolas Gueguen et Sébastien Meineri. Dunod 2012

Au travers de plus de 200 études scientifiques agréablement et intelligemment commentées, les auteurs nous montrent combien le contact régulier avec la nature est favorable à notre santé mentale et physique : fleurs, arbres, à l'hôpital, à l'école, sur son bureau, en réunions, ... les fruits de la nature améliorent réellement notre santé et notre état psychologique.

Un petit passage de sagesse indienne :

*Qu'est-ce que la vie ?
C'est l'éclat d'une luciole dans la nuit.
C'est le souffle d'un bison en hiver.
C'est la petite ombre qui court dans l'herbe,
Et se perd au coucher du soleil.*

Crowfoot (chef Blackfeet)



Une vidéo en partage sur " l'accueil inconditionnel", de la part de Carole Corneloup, Sophrologue – Coach.

C'est expliqué simplement, avec une intention pédagogique. Malgré quelques longueurs, ça vaut la peine d'aller jusqu'au bout de la vidéo (Environ 20mn).

Avec mes plus chaleureuses pensées en attendant la douceur du printemps prochain.

<http://www.youtube.com/watch?v=ICFUWHVz1fi>



Une nouvelle thérapie tout à fait prometteuse est née : la plumovitalothérapie. Elle considère que les différentes plumes des oiseaux, à travers notamment leurs formes, leurs couleurs et leurs dessins, sont porteuses d'une énergie susceptible de transformer nos émotions négatives. Quelque part, la plume c'est notre âme (elle la symbolisait dans l'Egypte ancienne) et chacun résonne avec une plume particulière qu'il lui suffit de trouver pour être aidé.

Tout un protocole est proposé pour vitaliser sa plume, en la plongeant notamment dans un bol tibétain empli d'une eau purifiée par quelques gouttes d'huile essentielle, puis en la laissant quelques heures au soleil. On fera enfin chanter le bol de façon à former à la surface de l'eau des micro vaguelettes dynamisantes dont l'énergie imprégnera la plume.

Celle-ci peut être ensuite portée sur soi, par exemple dans les cheveux.

Pour plus de renseignements, voir l'article [plumovitalothérapie](#).



A présent, la **rubrique informations diverses** avec une nouveauté :

Le week-end dernier « **Outils de psychologie positive pour sophrologues curieux** » a été particulièrement riche et apprécié. Beaucoup m'avaient déjà demandé de le refaire à une date ultérieure : c'est fait et il se déroulera les 06, 07 et 08 septembre 2013 (début vendredi après-midi et fin dimanche midi).

Il s'intitule maintenant : « **Psychologie positive, idées et outils** ». Même s'il est plus particulièrement destiné aux sophrologues, il est ouvert à tout thérapeute.

Théories, expériences, réflexions, pratiques sophrologiques et une séance de yoga du rire émailleront ces deux jours 1/2. Vous trouverez les informations complémentaires dans le fichier : [Infos WE PP Gilles](#).

* * * * *

Et pour aller dans le sens de ce week-end, encore quelques mots de sagesse indienne :

*Nous savons que le monde est bon.
Le seul fait de vivre nous remplit de reconnaissance.
Nous sommes conscients de ce que tous les hommes sont frères
Et nous sentons liés aux créatures vivantes.
Nous devons faire grand cas de la vie et la préserver.*

Indien Hopi.

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