

Chers amis et connaissances,

A nouveau pour l'esprit et pour le cœur, quelques nouvelles sélectionnées pour vous ces derniers 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, et je fais rebondir pour le plaisir du partage.

Commençons par les deux articles en fichiers joints :

Sophrologie et histoires de poids

Bientôt l'été : le regard sur nos formes prend de l'importance et motive à initier le petit amaigrissement de saison. Avec plus ou moins de bonheur à court terme (qui a dit frustrations ?) et surtout à long terme avec la reprise attendue pour l'automne ...

Voici un article que j'ai écrit pour cette infolettre et qui montre bien combien, avec nous autres humains, on ne peut pas seulement faire des calculs bien savants de calories.

Quelques études de PP

Ce qui est surprenant en psychologie positive, c'est que les études ont l'air d'enfoncer des portes ouvertes et que leurs conclusions semblent tombent sous le sens. Mais ce qui est devenu évident a pu mettre des années à passer par les nombreuses réticences de la pensée couramment admise ... En attendant, les conclusions sont pratiques et applicables tout de suite dans la vie quotidienne.

Maintenant, Isabelle Thommeret nous propose un lien un article qui amène une nouvelle compréhension des fonctions cérébrales inconscientes.

Quand on regarde les matchs de tennis actuels à Roland Garros, on voit bien l'avantage en termes de rapidité d'avoir « inconscientisé » certains réflexes : il paraît qu'on y gagne 2/10^e de secondes. Des articles précédents de notre infolettre relataient que dans cet inconscient, travaillent aussi notre intuition et notre créativité, et ce de façon parfois plus efficace que nos réflexions conscientes. Certes, il y a aussi dans cet inconscient des peurs, des manques, des colères ou des tristesses enfouies qu'il est peut-être bon de ramener à la conscience pour les transformer et éviter qu'elles ne jouent justement contre nous ...

<http://www.inrees.com/articles/L-inconscient-le-devenir-de-la-conscience/>

Intermède : voici deux petits haïkus de printemps tout simples, à déguster tout doucement.

*Vieille mare
Une grenouille plonge
Bruit de l'eau*

Matsuo Bashô

*Flûte de berger
Rivière de l'enfance
Un jour d'avant.*

Naojo

Poursuivons maintenant avec la présentation de deux livres :

Santé et spiritualité : un pont thérapeutique

Claude Berghmans et Jean-Louis Torres ; InterÉditions 2012

Intéressante revue des travaux en cours dans ce domaine, ouvrant des portes au-delà des données actuelles de la science.

Et Marie Stein nous fait le plaisir de partager avec nous :

« J'ai deux choses à proposer qui sont d'une jolie aide :

- D'abord un livre, "**Les 5 choses qu'on ne peut pas changer dans la vie**" de David Richo ; Ed. Payot. J'avais déjà lu "Etre adulte en amour" de lui. C'est écrit avec finesse et une grande indulgence. A mettre entre les mains des grands émotifs qui ont besoin d'un peu plus de profondeur que ce que proposent parfois certains livres de développement personnel (les affirmations, ça n'a pas trop fonctionné avec moi) ».

- Ensuite cette bibliothèque de [fichiers MP3 d'auto-hypnose gratuits](http://www.mp3-hypnose.com/telecharger-hypnose.htm#humaniste). J'en ai testé plusieurs du site, c'est bienveillant, agréable à écouter. Utile quand on est trop empêtré dans du désespoir pour faire une méditation tout seul. J'ai particulièrement aimé "calmer l'anxiété" et "contacter l'inconscient": <http://www.mp3-hypnose.com/telecharger-hypnose.htm#humaniste>

Un petit passage de sagesse de Nelson Mandela,
Offert par Christiane GUEMY christiane.guemy@sfr.fr

NOTRE PEUR

Extrait d'un discours de NELSON MANDELA.

*Notre peur la plus profonde
n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur.
Notre peur la plus profonde
Est que nous sommes puissants au-delà de toute limite.
C'est notre propre lumière et non pas notre obscurité
qui nous effraie le plus.
Nous nous posons la question :
« Qui suis-je, moi, pour être brillant, talentueux et merveilleux ? »*

*En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ?
Vous restreindre et vivre petit ne rends pas service au monde.
L'illumination
n'est pas de vous rétrécir pour éviter d'insécuriser les autres.
Nous sommes nés pour rendre manifeste la lumière qui est en nous.
Elle ne se trouve pas seulement chez quelques élus
elle est en chacun de nous ;
et au fur et à mesure que nous laissons briller notre propre lumière, nous
donnons inconsciemment aux autres
la permission de faire de même.
En nous libérant de notre propre peur,
notre présence libère automatiquement les autres.*



Et maintenant, voici quelques articles sélectionnés dans l'INREES par notre amie Christine Duval :

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/>

La guérison du monde, Frédéric Lenoir ; Editions Fayard (Octobre 2012 ; 300 pages)

Notre civilisation est en crise. Économique, financière, écologique, sociale, morale... Le monde marche sur la tête. Beaucoup de spécialistes s'accordent à dire que tout est à revoir. Et si c'était l'opportunité de faire émerger d'autres fondements, plus spirituels ? Quand les politiques méditeront chaque matin...

<http://www.inrees.com/articles/Une-Republique-des-consciences-la-solution-face-a-la-crise/>

Le documentaire "I AM" retrace la quête du cinéaste Tom Shadyac.

C'est l'histoire d'un réalisateur à succès qui envoie balader les fastes de sa réussite hollywoodienne pour soutenir, caméra au poing, l'être plutôt que l'avoir, la coopération plutôt que la compétition.

<http://www.inrees.com/articles/Enquete-sur-une-prise-de-conscience/>

Son film : <http://www.iamthedoc.com/>

La compassion sur les bancs de l'école

« Il ne faut pas se demander seulement quelle planète nous laisserons à nos enfants, mais quels enfants on laissera à la planète ! » plaide le philosophe Edgar Morin. Dans un monde qui fait de moins en moins sens, par trop de divisions, de repli et d'indifférence, remettre la compassion au cœur de l'éducation devient fondamental. Comment procéder ? Focus sur quelques initiatives clés.

<http://www.inrees.com/articles/La-compassion-sur-les-bancs-de-l-ecole/>



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

Mon site Spiralibre vient de bénéficier d'un grand nettoyage de printemps : nous y avons mis des fleurs et des photos partout, de nouvelles informations et une navigation plus facile et rapide.

<http://spiralibre.com/>

Je dis un grand merci à notre amie sophrologue Christine Varnière, franchement compétente dans ce domaine, et qui a tout peaufiné.

J'en profite pour vous convier toutes et tous et sans retenue à notre **stage d'été**, lieu d'une complémentarité exemplaire entre mindfulness, yoga, qi gong et sophrologie et portée par des animateurs en parfaite harmonie : un enrichissement du corps, du cœur et de l'esprit, avec à la suite la possibilité d'une véritable **intégration de la méditation dans la vie quotidienne**.

<http://spiralibre.com/stage-pleine-conscience-2013/>

Et sans oublier le week-end « [Psychologie positive, idées et outils](#) ». Même s'il est plus particulièrement destiné aux sophrologues, il est tout à fait ouvert à tout thérapeute. Théories, expériences, réflexions, pratiques sophrologiques et présentation du yoga du rire émailleront ces deux jours 1/2.

Informations complémentaires : <http://spiralibre.com/outils-psychologie-positive/>

* * * * *

Et en conclusion, pour aller dans le sens de notre stage d'été, quelques mots de sagesse taoïste :

*La grande Voie,
C'est l'immensité,
Qu'aucune pensée ne complique.*

Le livre de la cour jaune.

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