

# I N F O L E T T R E

n°6, janvier 2013

## Chers amies, chers amis sophrologues et sympathisants,

En accompagnement de nos meilleurs vœux de bonne année, voici notre sixième infolettre, avec quelques nouvelles sélectionnées pour vous ces dernières semaines : de nouveaux livres, plusieurs articles, un peu de psycho, quelques pensées, des liens et des informations.

Nous vous souhaitons avec tout cela d'agréables lectures, découvertes et ouvertures.

@ @ @ @ @ @ @

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

### Concentration et Internet

Un article que nos ados ne vont peut-être pas particulièrement apprécier ... Mais c'est pourtant pour leur plus grand bien !

### Indulgence ou colère dans le couple

Un article que j'ai trouvé bien intéressant, et dont le sujet à mon avis concerne tous les couples. Une promotion pour une expression équilibrée de la frustration voire de la colère. Dans ce domaine, les techniques de communication non violente ou la technique du bâton de parole sont aussi des approches particulièrement adaptées.

### Méditation

Quand les pratiques « de soin » commencent à se mélanger de spiritualité ...

Avec notamment une interview de mon amie psychiatre Yasmine Liénard, membre de l'ADM.

### Psychologie du rire

Un article qui aborde le (les) rires, entre neurosciences et psychologie moderne. L'animation d'une séance de yoga du rire pourrait-elle être envisagée dans le cursus de base de sophrologie ?

### Psychologie positive face aux plaintifs

Comment faire, face aux personnes qui ne cessent de se plaindre ? Pour lutter contre la morosité et le mécontentement de certains ? Nous avons certainement tous essayé, d'une manière ou d'une autre. Voici quelques idées à partager ...

### Sourire et stress

Aller, encore une étude de plus sur le sourire. Incroyable combien les scientifiques ont besoin d'en faire encore et encore ! C'est peut-être que c'est en même temps intuitif et en même temps incroyable ?

### Yoga et inflammation

Cette étude montre que le yoga et la méditation favorisent la fabrication de médiateurs humoraux anti-inflammatoires. On savait déjà qu'ils amélioreraient l'immunité, voilà maintenant un autre domaine qui pourrait intéresser les personnes souffrant d'inflammations diverses.

\*\*\*\*\*

# I N F O L E T T R E

n°6, janvier 2013

Attention, on change d'ambiance, avec quelques pensées autour de la lune, c'est de saison :

Un petit arrêt sur image ? Prenez une minute pour bien vous installer sur votre siège ...  
Voilà, c'est bien, super. Et n'oubliez pas : souriez, vous êtes filmés (en-dedans ...)  
Allez, un peu de sérieux :

*Mon cœur est clair comme une eau pure,  
Et dans le miroir de l'eau se reflète la lune.*

Rumi (Poète soufi)

*Une lune apparaît sur toutes les eaux.  
Toutes les lunes reflétées sur les eaux sont une.*

Yung Chia

*Il est sage de reconnaître que toutes les choses  
Sont un.*

Heraclite

*Les eaux du fleuve n'entraînent pas  
Le reflet de la lune.*

Koan Zen

\*\*\*\*\*

Poursuivons par deux ouvrages :

*Approivoiser l'esprit, guérir le corps.*

Nathalie Rapoport. Ed. Odile Jacob 2012

Cet ouvrage fait un tour d'horizon des données scientifiques contemporaines en matière de psychosomatique, et de leurs retombées thérapeutiques, en présentant notamment de nombreux travaux issus de la pleine conscience et de la psychologie positive.

*Sophrologie, champs d'application. Tome 2.*

PA Chéné. Ed Ellebore 2012

L'analyse des multiples applications de la sophrologie est l'objet de ce tome. En effet, la sophrologie étend son influence dans de très nombreux domaines de l'activité humaine. Ici, l'étude des applications est organisée autour de deux champs d'activités.

\*\*\*\*\*

*Peut-être une nouvelle façon de S.A.P.ter notre vie en 2013 ?*

*Agir, ou agir sans agir : wei wu wei.*

« Le sage pratique constamment le non-agir et pourtant, il n'y a rien qu'il ne fasse. C'est pourquoi le sage arrive où il veut sans marcher ; il nomme les objets sans les voir ; sans agir, il accomplit de grandes choses.

Celui qui se livre à l'étude augmente chaque jour ses connaissances.

Celui qui se livre au Tao diminue chaque jour ses passions.

Il les diminue et les diminue sans cesse jusqu'à ce qu'il soit arrivé au non-agir.

Dès qu'il pratique le non-agir, il n'y a rien qui lui soit impossible ».

Lao Tseu ; Tao Te King

# I N F O L E T T R E

n°6, janvier 2013

## Une bonne nouvelle

La méditation entre à l'université en 2013.  
L'université de Strasbourg a mis en place un diplôme : « Méditation et neurosciences », ouvert aux professionnels de santé. Souhaitons un franc succès à cette avancée.

<http://sfc.unistra.fr/focus/formation/fr-rne-0673021v-pr-acv-1141-4118>



Et voilà pour cette première infolettre de l'année.

Nous vous envoyons à toutes et à tous chaleureuses pensées, et vous souhaitons une très belle année 2013, riche de grandir, de conscience et de bonheurs, à inviter et à résonner dans nos corps, nos cœurs, nos esprits et nos actions.

P.S. : Gilles a le plaisir de collecter les articles, les nouveaux livres, les poèmes inspirants et d'en faire profiter tous nos adhérents : n'hésitez pas une seconde à écrire dans cette infolettre, qui durera surtout grâce à vous. [gillesp.sfs@gmail.com](mailto:gillesp.sfs@gmail.com)

Par ailleurs, cette infolettre est ouverte : si vous connaissez des proches qu'elle pourrait intéresser, n'hésitez pas à leur transmettre, et même à leur proposer de s'y inscrire.

Pour la société Française de Sophrologie,  
Gilles Pentecôte