



*Tous nos meilleurs vœux pour cette année 2012 !
Merci à vous pour 2011 et merci d'avance pour ce que nous ferons de 2012.*



L'année, le temps en général, est une convention qui renvoie au passé et au futur, à la mémoire et à l'anticipation. Mais tout cela existe uniquement dans la réalité du présent. Cela apparaît dans votre conscience qui lit ces mots et qui accueille ce qui se passe, là, maintenant et encore maintenant. Toute la réalité de votre expérience ne se déroule-elle pas toujours maintenant, dans la faille du moment présent ?

ACTIVITES ET ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE MONDE :

NOUVEAUX ATELIERS DE DECOUVERTE ET STAGES DE 8 SEMAINES EN JANVIER 2012

Le stage de 8 semaines est un programme intégratif d'apprentissage par étapes des techniques et des processus de pleine conscience. C'est la meilleure façon de découvrir et d'intégrer la pleine conscience dans sa vie. Il se déroule en huit séances hebdomadaires de 2h à 2h30 avec une pratique quotidienne personnelle suivie sur le corps, le mental et la conscience.

■ A PARIS : LE MERCREDI SOIR à 20h dans le 3e arrondissement

Atelier de découverte: 18 Janvier 2012 (inscription en nous envoyant un email)

Stage de 8 semaines : 25 Janvier / Février 2012 : 01, 08, 15, 29 / Mars 2012 : 07, 21, 28

⇒ [Formulaire de réservation pour le stage à télécharger ici.](#)

■ A VIROFLAY EN JANVIER 2012 : mardi soir, jeudi après-midi, et samedi matin

Plusieurs ateliers de découverte possibles :

- le mardi 10 janvier à 19h45
- le samedi 14 janvier à 10h15
- les jeudis 12 et 19 janvier à 14h30

Stage de 8 semaines le samedi matin (10h15), le mardi soir (19h45), le jeudi après-midi

(14h30).

- le mardi soir (19h45) : 24, 31 janvier, 7, 14, 28 février, 6, 20, 27 mars
- le jeudi après-midi (14h30) : 26 janvier, 2, 9, 16 février, 1er, 6, 22, 29 mars
- le samedi matin (10h15) : 28 janvier, 4, 11, 18, 25 février, 3, 24, 31 mars

⇒ [Formulaire de réservation pour le stage de Viroflay.](#)

D'autres horaires sont possibles : contactez-nous. Contact : en répondant à cet email. /

Pour retrouver ces activités sur le site : <http://www.centrepleineconscience.fr/3.html>

ATELIER THEMATIQUE (à Paris 15e)

Samedi 21 janvier 14h30-17h30, sur le thème « **Etre conscient de soi comme étant conscient : l'abandon à la Vie** » avec différents exercices et réflexions tirés de la spiritualité dite non-dualiste. La participation proposée est de 25 €. Cet atelier s'adresse à des personnes connaissant la méditation. Réservation en répondant à cet email.

ET TOUJOURS...

les séances individuelles, la possibilité de programmer un stage résidentiel dans un lieu adapté de votre choix et la marche consciente dans la nature prévue au Printemps prochain.

QUELQUES ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE MONDE

SANTE

- **Pourquoi la méditation de Pleine conscience améliore notre santé / "Why Mindfulness Meditation Makes Us Healthier", un court article du journal électronique américain, le Huffington Post :**

http://www.huffingtonpost.com/2011/11/02/mindfulness-meditation-health_n_1070101.html

Quelques photos, avec un résumé d'études de quelques lignes en-dessous, montrent quelques bienfaits de la méditation de pleine conscience, à savoir elle peut :

- accroître la flexibilité mentale par rapport aux stimuli et aux pensées (et peut-être la neuroplasticité, la capacité du cerveau à changer),
- augmenter votre matière grise,
- rendre plus alerte qu'une sieste,
- avoir de meilleurs résultats que des médicaments pour réduire la pression sanguine,
- protéger les télomères de vos chromosomes (la nouvelle frontière de la science anti-vieillesse),
- ralentir la progression du SIDA par une non-réduction des lymphocytes,
- posséder des qualités de réduction de la douleur plus fortes que la morphine.

Assez incroyable et encourageant, non ?

PSYCHOTHERAPIE

- **Les effets bénéfiques de la méditation de l'amour bienveillant et de la compassion :**

- Augmentation des émotions positives et baisse des émotions négatives
- Réduction de la détresse due au stress et
- Amélioration de la réponse immunitaire

Ces techniques peuvent être utiles, combinées avec d'autres stratégies, pour la dépression, l'anxiété sociale, le conflit conjugal, la colère, et le stress chez ceux qui s'occupent de soins à long terme.

En anglais : « Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions »

by Stefan G. Hofmann, Paul Grossman, Devon E. Hinton (Clinical Psychology Review. 2011 Nov;31(7):1126-32.

Mindfulness-based meditation interventions have become increasingly popular in contemporary psychology. Other closely related meditation practices include loving-kindness meditation (LKM) and compassion meditation (CM), exercises oriented toward enhancing **unconditional, positive emotional states of kindness and compassion**. This article provides a review of the background, the techniques, and the empirical contemporary literature of LKM and CM.

- The literature suggests that LKM and CM are associated with an increase in positive affect and a decrease in negative affect.
- Preliminary findings from neuroendocrine studies indicate that CM may reduce stress-induced subjective distress and improve immune response.
- Neuroimaging studies suggest that LKM and CM may enhance activation of brain areas that are involved in emotional processing and empathy.

Finally, preliminary intervention studies support application of these strategies in clinical populations. It is concluded that, when combined with empirically supported treatments, such as cognitive-behavioral therapy, LKM and CM may provide potentially useful strategies for targeting a variety of different psychological problems that involve interpersonal processes, such as depression, social anxiety, marital conflict, anger, and coping with the strains of long-term caregiving.

Highlights:

We review the literature on loving-kindness and compassion meditation. ►Neuroendocrine studies suggest that compassion meditation reduces subjective distress and immune response to stress. ►Neuroimaging studies suggest that both meditation practices enhance activation of emotion centers of the brain. ►Preliminary intervention studies support the application of these strategies in clinical populations. ►We conclude that these techniques are effective for treating social anxiety, marital conflict, anger, and strains of long-term caregiving.

Article Outline :

- 1. Background
- 2. Compassion and loving-kindness meditation techniques
- 3. Effect on emotional response
- 4. Neuroendocrine effects
- 5. Neurobiological correlates
- 6. Treatment studies
- 7. Discussion

Article scientifique téléchargeable sur :

http://ccare.stanford.edu/sites/default/files/Hofman_LKM_CM_review.pdf

■ Une façon d'être : apporter la Pleine conscience en thérapie.

La Pleine conscience apporte au thérapeute une façon d'être qui peut être intégrée en thérapie à la fois implicitement et explicitement. Elle va au-delà d'une « technique » standardisée applicable mécaniquement.

En anglais : A way of being: bringing mindfulness into individual therapy. Psychotherapy Research. 2011 Nov;21(6):709-21. Epub 2011 Sep 23.

By Cigolla F, Brown D.

This paper reports a qualitative, idiographic study employing Interpretative Phenomenological Analysis to explore the experiences of therapists who have a mindfulness practice, looking at how this is brought into their individual therapeutic work. Findings focus on mindfulness, conceptualized as a way of being, which emerges as a central theme in all accounts. Three "way of being" related themes are used to illustrate therapists' experiences of mindfulness as part of

their personal life and how this is brought into the therapy room both implicitly and explicitly. The application of mindfulness in therapy is discussed while drawing links with the mindfulness literature.

CONTACT

Pour tout renseignement ou pour nous signaler des actualités liées à la Pleine conscience :
CentrePleineConscience à gmail.com

Pour se désabonner, répondez à ce courriel avec « désabonnement » dans l'objet.

© 2011, Fabien Devaugermé, Centre de Pleine Conscience.