



ACTIVITES ET ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE

Dès qu'on accorde une attention soutenue à la moindre chose, même à un brin d'herbe, cela devient alors un monde en soi - mystérieux, impressionnant, d'une splendeur indescriptible. Henry Miller

AGENDA DU CENTRE

Vendredi 6 décembre 2013, de 20h à 22h – Bures-sur-Yvette

Atelier de découverte de la méditation de Pleine Conscience

Pour découvrir la méditation de Pleine Conscience et ses applications. L'atelier inclut un apport conceptuel et plusieurs expériences permettant de faire vivre la particularité et l'étendue de la pleine conscience. Pour commencer à pratiquer pendant et après l'atelier. *20 € sur place. Inscriptions en répondant à cet email avec en objet « DECOUVERTE 6 DEC »*

Samedi 7 décembre 2013, de 13h30 à 17h30 – Bures-sur-Yvette

Théâtre d'impro et Pleine Conscience

Complet (inscription sur liste d'attente). [Plus d'informations](#)

Mardi 10 décembre 2013, 20h-21h30 – Paris

Séance de présentation du stage de Pleine Conscience MBSR à Paris

Cette présentation n'est pas juste un apport d'informations mais inclut des expériences permettant d'introduire à l'état de pleine conscience. Elle est obligatoire si vous vous inscrivez au stage pour des raisons thérapeutiques ou si vous ne connaissez pas bien le sujet. Elle peut aussi permettre de s'initier sans s'engager dans un stage.

Inscriptions par email avec pour objet « PRESENTATION MARDI 10 DEC ». (10 € sur place, 1h15 à 1h30 environ) à Savoir Psy, 233 rue saint Martin, 75003.

Dimanche 22 décembre 2013, 10h30 – 12h – Bures-sur-Yvette

Méditation en groupe

Pour les anciens de stages de méditation de pleine conscience.

Au programme : Assises, Marches, Méditation de la bienveillance, suivis d'échanges de groupe. *Pour s'inscrire, il suffit de nous le dire par retour d'email en mettant en objet « DIM 22 DEC ». 10 € sur place.*

Le Centre suspend ses activités en Janvier pour un temps de retraite personnelle. D'autres activités seront annoncées pour le mois de février, mais nous avons déjà programmé :

De février à mars 2014 : les nouveaux stages de Pleine Conscience MBSR à Paris et à Bures

Présentation du stage de Pleine Conscience MBSR

Cette présentation n'est pas juste un apport d'informations mais inclut des expériences permettant d'introduire à l'état de pleine conscience. Elle est obligatoire si vous vous inscrivez au stage pour des raisons thérapeutiques ou si vous ne connaissez pas bien le sujet. Elle peut aussi permettre de s'initier sans s'engager dans un stage.

A Paris : Mercredi 5 février 2014, de 20h00 à 21h15 ou 21h30.

Inscriptions par email avec pour objet « PRESENTATION MERC 5 FEVRIER 2014 ». (10 € sur place, 1h15 à 1h30 environ) à Savoir Psy, 233 rue saint Martin, 75003.

A Bures-sur-Yvette : Samedi 8 février 2014, à 10h30 – 12h

Inscriptions par retour d'email avec pour objet « PRESENTATION SAM 8 FEVRIER 2014 » (10 € sur place, 1h15 à 1h30 environ) au Centre à Bures-sur-Yvette ([Accès](#)).

Stage Pleine Conscience MBSR de 8 séances + 1 journée

A Paris : du 12 février au 9 avril 2014, tous les Mercredis à 19h45 + journée Dimanche 30 mars. [Renseignements et Inscription en ligne.](#)

A Bures-sur-Yvette : du 15 février au 12 avril 2014, tous les Samedis à 10h15 + journée Dimanche 6 avril. [Renseignements et Inscription en ligne.](#)

Du 20 au 26 juillet 2014 - Ardèche

Stage d'été de pleine conscience (les outils du MBSR)

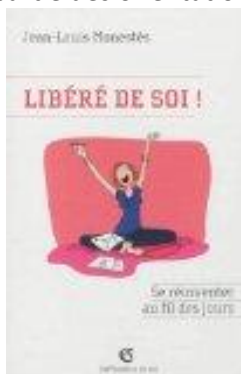
ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE MONDE

Comment la méditation a influencé discrètement la société, d'Apple aux Beatles :

- [6 choses qui n'auraient jamais vu le jour sans la méditation](#)

Libéré de soi ! Se réinventer au fil des jours

C'est le titre de nouveau livre de Jean-Louis Monestès, psychologue TCC au CHU de la Réunion, auteur de la Thérapie d'acceptation et d'engagement ACT, avec Matthieu Villatte. L'ACT fait partie des orientations thérapeutiques s'appuyant largement sur la pleine conscience.



« Et si le moi n'était qu'une illusion ? Une illusion verbale réductrice masquant l'étendue de ce que nous sommes vraiment ? S'appuyant sur la recherche expérimentale qui démontre **l'évanescence et l'immatérialité du moi au cours d'une existence humaine**, Jean-Louis Monestès nous propose d'abandonner cette **conception aliénante du moi concret et statique** pour adopter une conception, certes iconoclaste mais libératrice, du **moi comme un processus continu, comme un ensemble de comportements en somme**. Il invite chacun d'entre nous à percevoir son contexte intérieur, son contexte extérieur et les liens qui les unissent, tout en se détachant des propos des

Deux nouveaux blogs pour se tenir au courant de la recherche :

Il n'est pas forcément facile de se tenir au courant des actualités de la recherche scientifique sur la pleine conscience. L'accès aux articles est très cher et en anglais.

Mais si vous vous intéressez à la recherche scientifique sur la pleine conscience et que vous lisez l'anglais, j'agrège de temps en temps **quelques articles de recherche lus récemment sur la pleine conscience / mindfulness** ici :

- [Research on Mindfulness Meditation](#)

Et pour ceux qui s'intéressent à la **psychothérapie** dans son orientation **thérapies émotionnelles, cognitives et comportementales (TCC)** y compris dans sa troisième vague (mindfulness-based programs, ACT, DBT), quelques autres actualités seront postées ici :

- [Research on emotional, cognitive and behavioral therapy \(CBT\)](#)

Exemple avec un mix de MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) et d'ACT (Acceptance and Commitment Therapy) adapté à l'anxiété sociale ayant des résultats comparables aux TCC classiques, ce qui est nouveau :

[Mindfulness and acceptance-based group therapy versus traditional cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder: A randomized controlled trial](#)

CONTACT

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

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

© 2013, Fabien Devaugermé, Centre de Pleine Conscience.