

# CENTRE DE PLEINE CONSCIENCE



Avril 2015

## Agenda et échos de la Pleine Conscience

### AGENDA DU CENTRE

#### **Samedi 4 avril 2015 - Séance d'initiation et de présentation MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) à Bures-sur-Yvette**



à 10h30 pour 1h15 à 1h30 environ. 15 € en ligne

[Inscription à la séance d'initiation et de présentation à Bures-sur-Yvette ici](#)

#### **Avril-Juin 2015 - Programme de Pleine Conscience MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)**



**Programme MBSR à Bures-sur-Yvette du 11 avril au 20 juin 2015 les samedis matin de 10h15 à 12h45**

sauf le vendredi 8 mai férié (à la place du samedi 9 mai)  
et la journée du dimanche 7 juin

[=> Inscription en ligne MBSR Bures-sur-Yvette](#)

Exceptionnellement, il n'y aura pas de MBSR à **Paris** intra-muros ce trimestre d'avril-juin 2015.

### **Dimanche 12 avril 2015 - Méditation silencieuse collective**



**De 14h30 à 17h à Bures-sur-Yvette**

Assise, Marche, Mouvements, Echanges.

Reservé aux Ancien/nés des stages de pleine conscience du Centre.

20€ sur place (mais le prix ne doit pas être un obstacle à votre participation).

Inscriptions en répondant à ce courriel.

### **Jeudi 16 avril 2015 - Méditation silencieuse collective**



**De 10h30 à 12h à Bures-sur-Yvette**

Reservé aux Ancien/nés des stages de pleine conscience du Centre.

10€ sur place (mais le prix ne doit pas être un obstacle à votre participation).

Inscriptions en répondant à ce courriel.

### **Dimanche 19 avril 2015 de 13h30 à 17h30. "ETRE ET IMPROVISER" : Théâtre d'impro et Pleine Conscience à Bures-sur-Yvette**



Pour tous. Il n'est pas besoin d'avoir pratiqué la pleine conscience auparavant ou de l'impro.

Une demi-journée pour s'amuser et laisser les qualités de la pleine conscience infuser dans l'interaction humaine grâce à des contraintes et des exercices tirés du théâtre d'improvisation reliés au "mode être" et à la confiance de ce qui émerge dans le présent.

Pour faciliter la spontanéité dans la communication, l'authenticité, l'acceptation de l'imperfection dans la communication ou de la performance, la conscience de la situation et la sensibilité à l'interaction, l'ouverture et la flexibilité, la prise de risques, le sens de la réponse appropriée, la confiance, le lâcher prise et le non attachement, le non-jugement (notamment le critique intérieur), la créativité et la mise en histoire, et une légèreté facilitée par l'humour.

Ces qualités peuvent favoriser plus d'aisance et de spontanéité dans la prise de parole en public, dans les relations sociales et dans la reconnaissance et l'expression juste des émotions.

Cette demi-journée est animée par Jean-Christophe Tutin et Fabien Devaugermé.

38 € (8€ de réservation électronique + 30 € sur place).

=> [Réservation en ligne pour "Etre et improviser" : Théâtre d'impro et Pleine Conscience](#)

## Stage résidentiel d'été en Ardèche du dimanche 26 juillet au 1er août 2015



Les outils de la Pleine Conscience tirés du MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) en Ardèche à Terr'Eau Lumière.

Pour découvrir ou approfondir les outils de pleine conscience du programme MBSR. [Renseignements et inscriptions](#)

Et

toujours...

...les séances individuelles, conçues plus spécifiquement autour de vos besoins personnels et avec des horaires plus flexibles. A Bures-sur-Yvette en journée du lundi au vendredi. Renseignements en répondant à cet email.

---

## Réponses de l'enquête : Pourquoi méditez-vous ?

**Pourquoi cultivez-vous la pleine conscience ? Qu'est-ce que la pleine conscience vous a apporté jusqu'à maintenant ?**

L'enquête est toujours ouverte. Il est toujours temps d'y Répondre.

[Consultez les 8 réponses](#)

Quelques extraits de réponses :



"Après mes premiers mois de pratique de la pleine conscience, mon quotidien s'est peu à peu transformé de façon positive (meilleure localisation du stress, prise de conscience et prise de distance des pensées automatiques...).

(...)

Cela m'a apporté énormément de changements et de remises en causes dans ma façon de vivre: principalement, le détachement des pensées automatiques m'a libéré d'un poids dont je n'avais pas conscience jusqu'à maintenant (auparavant j'avais brièvement conscience de mes états différents sans vraiment considérer qu'il s'agissait de pensées automatiques qui me 'noyait'). J'ai aussi conscience que cette liberté nécessite une pratique

régulière de méditation au quotidien, de façon formelle et informelle, j'ai besoin de ces deux pratiques pour ressentir les effets bénéfiques de la pleine conscience. La pleine conscience est pour moi comme une nourriture ou des vitamines à prendre au quotidien et nécessaire à l'organisme...

Changement de caractère (disparition des colères, calme constant, maîtrise des émotions...). Force pour affronter les événements difficiles. Envie de découvrir mon monde "intérieur".

Meilleure connaissance de moi même moindre sentiment de blocage face à des situations désagréables

De la sérénité, de la tolérance.

Bien au-delà de mes espérances : empathie, joie, bienveillance, créativité

Lâcher prise

Apaisement, sérénité, bien être."

---

## **ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE MONDE**

### **EVENEMENT**

**Conférence de Jon Kabat-Zinn à Paris "Le potentiel de transformation de la méditation de Pleine Conscience"** le 29/04/2015 au [Théâtre des Folies Bergère](#)

### **HUMOUR**

[Nicole Ferroni nous met en garde contre les risques de la méditation...](#)



Merci Juliette et Eléonore

## **ECOLE**

### **La méditation comme outil pédagogique**

Au Canada, de nombreux établissements ont fait entrer la « pleine conscience » à l'école. Cette technique permettrait d'améliorer le bien-être et les performances scolaires des élèves. En savoir plus sur [Le Monde](#)

### **Enfants**

En anglais, une vidéo montre des enfants en maternelle qui parlent simplement de leurs émotions et leur façon d'y faire face après une formation à la méditation de pleine conscience : <https://www.youtube.com/watch?v=RVA2N6tX2cg#t=191>

## **RECHERCHE**

### **RECENTE**

(en

anglais)

**Infographie :** [Bienfaits de la méditation de pleine conscience selon la science \(avec les niveaux de preuve\)](#)

### **Mindfulness meditation and explicit and implicit indicators of personality and self-concept changes**

Although the research on MM and personality is still in its infancy, it appears that this form of meditative practice may notably shape individuals' personality and self-concept toward more healthy profiles.

<http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2014.01551/abstract>

### **Forever Young(er): potential age-defying effects of long-term meditation on gray matter atrophy**

<http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2014.01551/abstract>

**Change in Decentering Mediates Improvement in Anxiety in Mindfulness-Based Stress Reduction for Generalized Anxiety Disorder**

<http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10608-014-9646-4>

**Protective benefits of mindfulness in emergency room personnel**

The robust associations between mindfulness and multiple indices of psychological well-being suggest that ER staff exposed to high levels of occupational stress may benefit from mindfulness practice to increase resistance to mental health problems and burnout.

<http://www.jad-journal.com/article/S0165-0327%2814%2900824-6/abstract>

[Pour revoir la précédente newsletter](#)