

# **CENTRE DE PLEINE CONSCIENCE**



**Novembre 2015**

## **Agenda et échos de la Pleine Conscience**



**AGENDA DU CENTRE**



## **Lundi 30 Novembre et Mardi 1er Décembre 2015** **Retraite de méditation de pleine conscience en silence à** **Bures-sur-Yvette**

Pratiquer la méditation de pleine conscience est une façon de se connecter à ce qu'il y a de plus essentiel et sage en nous. Cette retraite de méditation en silence est une occasion de connexion profonde. Elle est réservée aux Ancien(ne)s du Centre (anciens participants aux stages du Centre, de huit semaines, MBSR, stages résidentiels ou séances individuelles) pour retrouver et s'établir dans la pleine conscience avec ses bienfaits sur le mental, l'attention et le corps.

Elle est non résidentielle et a lieu en journée (10h-17h30). Pour le midi, il vaut mieux prévoir un repas à manger sur place, même s'il existe des restaurants aux alentours.

Tarif : Don libre.

Inscription obligatoire par email ou par la page [Contact](#) en précisant si vous venez :

- pour les 2 jours,
- ou seulement le lundi ou le mardi.

En-dessous de 4 personnes inscrites, nous nous réservons la possibilité d'annuler la retraite quelques jours avant le lundi 30 novembre.



## **Week-end du 5 et 6 Décembre 2015** **"Méditation de pleine conscience et exploration de** **notre nature essentielle"**

Samedi 5 décembre de 10h à 17h30 et dimanche 6 décembre de 10h à 12h30 au [Centre de Pleine Conscience à Bures-sur-Yvette](#).

(NB : Attention ! Cet atelier n'est pas une introduction à la méditation de pleine conscience. Il est **réservé à des personnes sachant déjà méditer** . )

Le but de cette journée est d'explorer notre centre intérieur et de nous éveiller à notre véritable Soi qui est vaste, ouvert, libre, silencieux et intensément vivant.

Pour cela **José Le Roy** et Fabien Devaugermé utiliseront les méthodes de méditation de pleine conscience et les outils du philosophe anglais Douglas Harding. Cet atelier donnera à chacun la clef pour découvrir son véritable Soi, au-delà du corps, au-delà des émotions, au-delà même des pensées.

[=> Plus d'infos](#)

[=> Réservation pour Méditation de pleine conscience et exploration de notre nature essentielle](#)



**Samedi 12 Décembre 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 aux processus de l'ACT (acceptance and commitment therapy).

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](#)



**Janvier-Mars 2016**  
**Programme MBSR à Paris et à Bures-sur-Yvette**

**PARIS**

- Séance d'initiation à la pleine conscience et de présentation du MBSR le 13 janvier 2016 à Paris (à Savoir Psy, 233 rue St Martin, 3e) à 20h.
- Le stage MBSR de Paris (à Savoir Psy, 233 rue St Martin, 3e) aura lieu les mercredis du 20 janvier au 23 mars, de 19h45 à 22h15 environ et le dimanche 13 mars.

**BURES SUR YVETTE**

- Séance d'initiation à la pleine conscience et de présentation du MBSR le 9 janvier 2016 à 10h30 à [Bures-sur-Yvette](#)
- Le stage MBSR de [Bures-sur-Yvette](#) aura lieu les samedis matin du 16 janvier au 19 mars, de 10h15 à 12h45 environ et le dimanche 21 février.

=> Plus d'informations sur la page Agenda : <http://www.centrepleineconscience.fr/14.html>

## **ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE**

### **RECHERCHE**

#### **Pleine conscience et tâches quotidiennes répétitives (pour renouer avec la pratique des activités quotidiennes en pleine conscience)**

Des tâches quotidiennes et répétitives, comme faire la vaisselle, peuvent réduire le stress de 27% et augmenter l'inspiration de 25%, mais à la seule condition qu'elles soient faites dans un état de pleine conscience, explique cette étude scientifique ([article de la revue Mindfulness](#)).

51 étudiants ont participé à ces travaux pour le moins originaux. Avant de nettoyer les 18 plats qui leur ont été assignés, ils ont été séparés en deux groupes. Le premier a directement effectué cette tâche ménagère. Le second a auparavant lu un [texte](#) du moine bouddhiste et poète Thich Nhat Hanh, qui évoque la vaisselle.

*« Lorsque nous lavons les assiettes, lavons les assiettes. C'est tout. Cela signifie que nous devons être complètement conscients du fait que nous sommes en train de laver des assiettes. A première vue, cela paraît un peu idiot. Pourquoi accorder autant d'importance à une chose aussi évidente ? Mais tout est précisément là. Le fait même que je sois là, debout près de l'évier, à laver ces assiettes, est tout simplement merveilleux. Je suis entièrement moi-même, en harmonie avec ma respiration, conscient de mon corps, de mes pensées et de mes gestes. »*

Lu dans Luxemburger Wort et Pourquoi docteur ?

#### **Dépression : la méditation, une alternative aux antidépresseurs en cas de rechute.**

Les thérapies fondées sur la « *méditation de pleine conscience* » sont une « *alternative* » aussi efficace que les traitements standard avec antidépresseurs contre les rechutes de dépression [dans Le Monde, à propos d'un article publié dans The Lancet, avril 2015](#)

#### **Reconstruire et déconstruire le soi : mécanismes cognitifs dans la pratique de la méditation**

par Cortland J. Dahl, Antoine Lutz, Richard J. Davidson

La recherche scientifique met en évidence le rôle central de certains processus psychologiques, en particulier ceux liées au soi, dans les diverses formes de souffrance ou d'épanouissement humains. Ce point de vue est partagé par le bouddhisme et d'autres traditions contemplatives et humanistes, qui ont développé des pratiques de méditation pour réguler ces processus.

Les auteurs proposent une classification nouvelle qui catégorise les styles spécifiques de la méditation en familles attentionnelles, constructives, et déconstructives du soi en fonction de leurs mécanismes cognitifs primaires.

Nous suggérons que

- la méta-conscience,
- la prise de perspective et la réévaluation cognitive, et
- l'investigation de soi

peuvent être des mécanismes importants dans certaines familles de méditation et que des altérations dans ces processus peuvent être utilisés pour cibler des états de fusion expérientielle, de schémas inadaptés, et de réification cognitive.

in [Trends in Cognitive Science, Volume 19, Issue 9, p515–523, September 2015](#)

### **Le trait de pleine conscience (pour différencier de l'état de pleine conscience) promeut l'auto-régulation saine du stress**

Un certain nombre de chercheurs ont décrit la pleine conscience comme une qualité naturelle de l'esprit humain qui est présente chez tout le monde, même sans entraînement spécifique. Cette étude examine si la "pleine conscience - trait" est associée à une réduction de l'activation physiologique du stress et une activité accrue d'autorégulation face à des sources de stress récurrents.

Les résultats de l'étude suggèrent que les individus portés naturellement à la pleine conscience ont une meilleure capacité d'engager une autorégulation physiologique permettant une plus grande adaptabilité et une flexibilité dans un environnement changeant. Ainsi, la pleine conscience peut être associée à des indices physiques de bien-être émotionnel.

in [Mindfulness, 16 août 2015](#).

#### **CONTACT**

Copyright © Fabien Devaugermé, 2015, Centre de Pleine Conscience  
Pour tout renseignement ou pour nous signaler des actualités liées à la Pleine conscience, merci de répondre à ce courriel.  
Pour se désabonner :

[unsubscribe from this list](#)