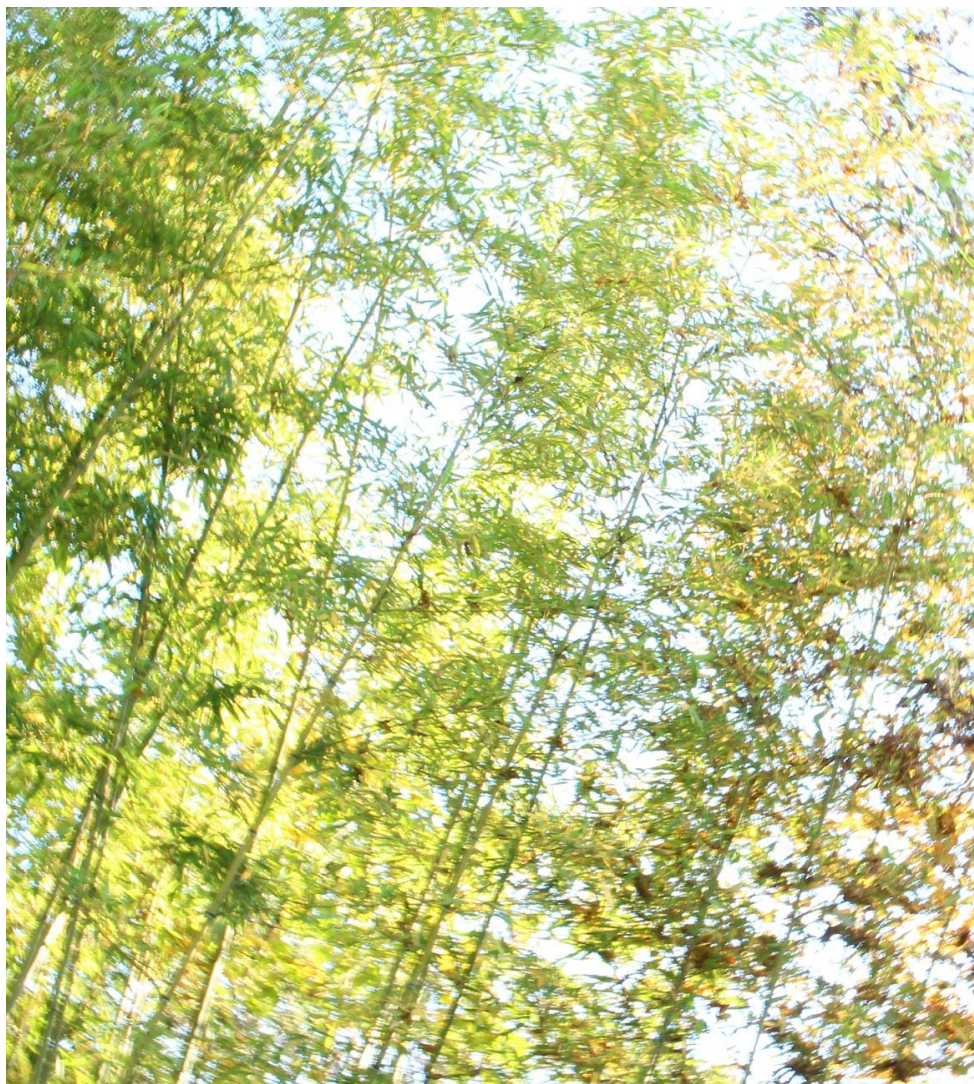


CENTRE DE PLEINE CONSCIENCE



Janvier 2016

Agenda et échos de la Pleine Conscience



Meilleurs vœux à tous !

Puisse notre pratique semer des graines de sagesse en nous et dans notre façon de participer au monde.

AGENDA DU CENTRE



Dimanche 17 Janvier 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".

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, 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 soir** 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>



Dimanche 31 janvier et Lundi 1er février 2016 Retraite de méditation de pleine conscience en silence à Bures-sur-Yvette

Dimanche 31 janvier de 14h30 à 17h00

Lundi 1er février de 10h à 17h

Cette retraite de méditation 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 l'attention, le corps et le mental.

Pour le déjeuner du lundi, il vaut mieux prévoir un repas à manger sur place, même s'il existe des restaurants aux alentours.

Tarif : Don libre.

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

- pour les 2 jours,
- ou seulement le dimanche ou la journée du lundi.

ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE

GROUPE DE PRATIQUE A MASSY

Des groupes de pratique se forment parfois spontanément après des MBSR. C'est le cas du dernier groupe de septembre-décembre 2015 à Bures qui se réunit chez les uns et chez les autres.

Yves propose également un groupe de pratique ouvert à tous, le lundi soir de 20 h 15 à 21 h 45, chez lui à Massy, avec un temps de méditation guidée (10 à 30 mn, à partir de cd) et un temps de méditation en silence.

Première séance le lundi 11 janvier (accueil à 20 h, pour démarrer à 20 h 15). Renseignements auprès de Yves

RECHERCHE

Comment le cerveau change-t-il avec la pratique de la méditation de pleine conscience ?

Le cerveau est plastique, il change tout au long de notre vie en fonction des expériences de vie. Selon les recherches récentes, notamment de Richard Davidson du [Center for Investigating Healthy Minds](#) (University of Wisconsin-Madison), la méditation de pleine conscience apporte des changements mesurables sur le cerveau. Voici une synthèse sur 4 façons dont le cerveau peut changer même avec des courts moments de pratique (comme 30 minutes par jour) :

1. Une plus grande épaisseur corticale ou densité de la matière grise dans les régions suivantes :

- le cortex cingulaire antérieur, derrière le lobe frontal, associé à des processus d'auto-régulation de conflits d'attention et de flexibilité cognitive
- le cortex préfrontal, associé aux fonctions exécutives comme la planification, la résolution de problèmes ou la régulation des émotions
- l'hippocampe, partie du système limbique, active dans la mémorisation, et vulnérable au stress et aux troubles liés au stress comme la dépression et le stress post-traumatique

2. Le volume de **l'amygdale diminue**. Cette partie du cerveau est connue pour son rôle dans la réaction de stress "fight or flight" et est très activée dans **la peur et l'anxiété**.

3. Connexions entre certaines régions du cerveau améliorées ou diminuées :

- les liens fonctionnels entre l'amygdale et le cortex pré-frontal sont affaiblis. Cela permet **moins de réactivité émotionnelle**.
- renforcement des connexions entre les zones associées à des fonctions supérieures du cerveau (**attention, concentration**, etc.).

4. Diminution de l'esprit errant

corrélé à la diminution du Réseau du Mode par Défaut (Default Mode Network) qui s'active lorsque l'attention va de pensée en pensée et parfois dans la rumination sur la représentation du moi.

Quand la pleine conscience devient un sujet de politique publique chez les parlementaires britanniques

Des députés britanniques de tout parti ont découvert il y a quelques temps la pratique de la méditation. Il en est sorti un document de politique publique publié par le Mindfulness All Party Parliamentary Committee

[Mindful Nation UK: Report by the Mindfulness All-Party](#)

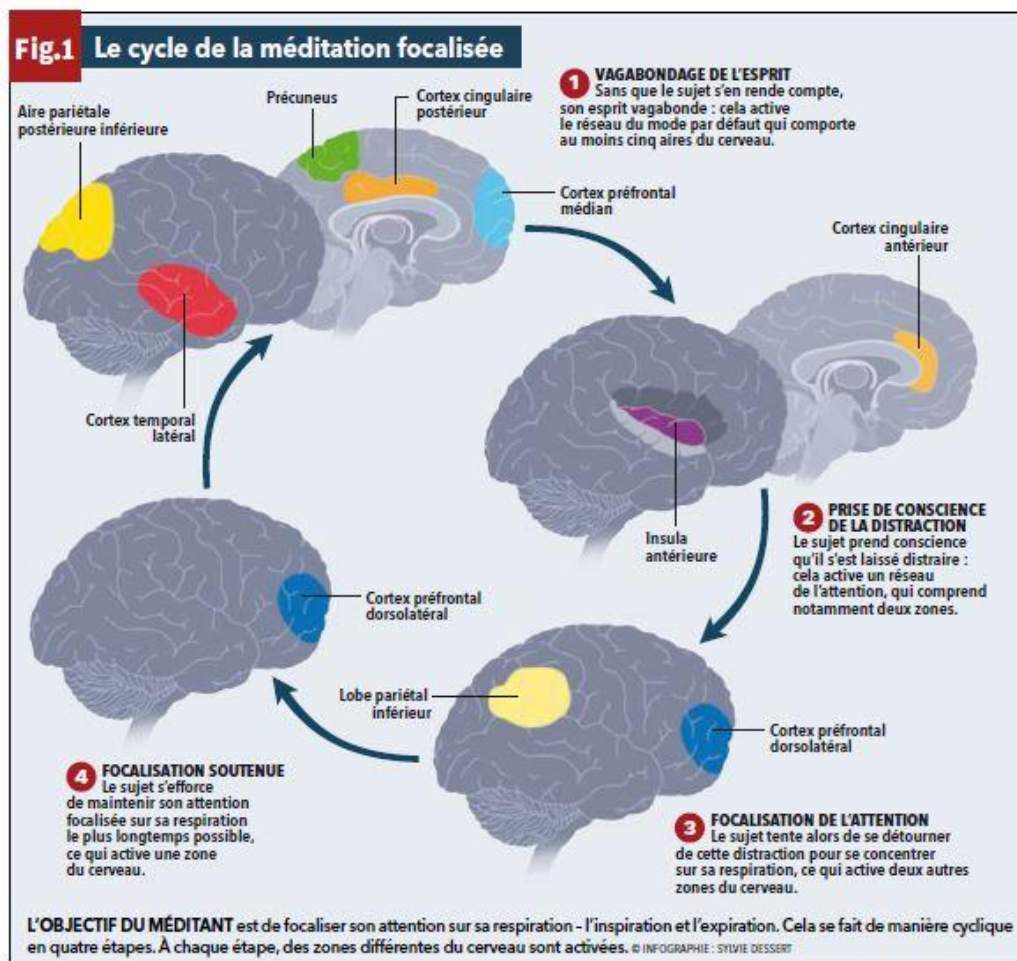
avec des recommandations pour

- la santé,
- l'éducation,

- le travail, et
- le système pénitentiaire.

www.themindfulnessinitiative.org.uk/

Que se passe-t-il dans le cerveau au moment d'un exercice d'attention focalisée ? (extrait du magazine La Recherche, numéro sur la conscience d'octobre 2015)



différence entre voir un film en étant complètement absorbé dedans et le regarder en ayant conscience que l'on voit un film, entre être absorbé dans le contenu de son expérience et garder une conscience réflexive ou métacognitive sur ce que l'on vit ». L'exercice régulier de la méditation permettrait-il alors, comme le prétendent les adeptes, d'amplifier les capacités de concentration, les capacités perceptives, la conscience de ses émotions et de sa cognition, bref, d'atteindre un niveau de conscience supérieur ?

En 2009, Antoine Lutz a voulu tester les capacités de vigilance et de concentration de méditants entraînés [2]. Ceux-ci venaient d'effectuer une

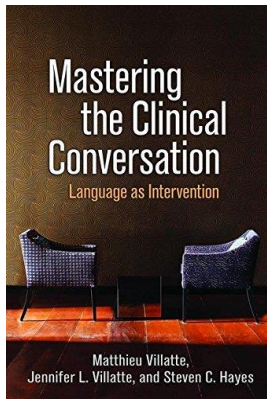
retraite de trois mois au cours desquels ils avaient pratiqué la méditation de pleine conscience plus de 8 heures par jour. Il les a munis d'écouteurs et leur a fait entendre, dans les deux oreilles, des sons le plus souvent identiques dans lesquels s'intercalaient, de temps en temps, des sons légèrement plus aigus. Les participants devaient presser sur un bouton dès qu'ils percevaient ces sons plus aigus par l'une de leurs oreilles. Cette tâche, hautement répétitive, témoigne des capacités à maintenir la vigilance et est moins bien réussie par les personnes souffrant de déficit de l'attention et d'hyperactivité. Les méditants, eux, ont identifié non seulement un plus grand >>>

Autres recherches récentes (en anglais principalement) : <http://www.scoop.it/t/research-on-mindfulness-meditation>

PSYCHOTHERAPIE

Les psychothérapeutes qui s'intéressent à la 3e vague des TCC (en particulier ACT) trouveront probablement ce livre intéressant (en anglais). A la fois fondé sur les dernières recherches et très pratique.

Mastering the Clinical Conversation: Language as Intervention



This compelling book provides psychotherapists with evidence-based strategies for harnessing the power of language to free clients from life-constricting patterns and promote psychological flourishing. Grounded in relational frame theory (RFT), the volume shares innovative ways to enhance assessment and intervention using specific kinds of clinical conversations. Techniques are demonstrated for activating and shaping behavior change, building a flexible sense of self, fostering meaning and motivation, creating powerful experiential metaphors, and strengthening the therapeutic relationship.

CONTACT

Copyright © Fabien Devaugermé, 2016, 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 :