



Mars 2016

Agenda et échos de la Pleine Conscience



Les pensées et les humeurs sont comme des nuages dans le ciel.

Maintenant, et à chaque instant,
nous avons le choix de vivre
dans des nuages,
ou à partir du ciel toujours présent
qui les accueille
et qu'aucun nuage ne peut enfermer.

AGENDA DU CENTRE



Samedi 2 Avril 2016 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](#)



Avril - Juin 2016 **Programme MBSR à Bures-sur-Yvette**

Séance d'initiation à la pleine conscience et de présentation du MBSR le 9 avril 2016 à 10h30 à Bures-sur-Yvette.

Le stage MBSR de Bures-sur-Yvette aura lieu **les samedis matin** du 30 avril au 25 juin 2016, de 10h15 à 12h45 environ et le dimanche 5 juin 2016.

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



Week-end du 11 et 12 juin 2016 **Méditation de pleine conscience et exploration de** **notre nature essentielle**

Samedi 11 juin de 10h00 à 17h30 et dimanche 12 juin 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. Pour reprendre les termes de Jon Kabat-Zinn : "La Pleine Conscience ne relève pas de l'agir. Il n'y a nulle part où aller, rien à pratiquer, pas de début, pas de milieu, pas de fin, pas d'accomplissement et rien à accomplir. Elle est davantage la réalisation et l'incarnation directes à l'instant présent de ce que vous êtes déjà, en dehors du temps, de l'espace et de tout concept, une façon de demeurer dans la nature même de votre être, dans ce qui est parfois appelé état naturel, esprit originel, pure conscience, non-esprit ou simplement vacuité. Nous sommes déjà tout ce que nous pouvons espérer accomplir, aucun effort de la volonté n'est donc nécessaire - même pour que l'esprit revienne à la respiration - et aucun accomplissement n'est possible. Nous le sommes déjà. Elle est déjà là. Ici est déjà partout, et maintenant est toujours. Pour paraphraser Kabir, il n'y a pas de temps, pas d'espace, pas de corps, pas d'esprit. Et il n'y a pas de but dans la méditation - c'est l'activité humaine par excellence (non-activité en réalité) dans laquelle nous nous engageons pour elle-même - dans nul autre but que d'être éveillés à la réalité telle qu'elle est."

[=> Plus d'infos](#)

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



Dimanche 26 juin 2016 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](#)

Stage résidentiel d'été en Ardèche du 17 au 23 juillet 2016



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.

ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE

DOCUMENTAIRE : VERS UN MONDE ALTRUISTE

Arte a diffusé récemment un documentaire très fouillé sur les dernières recherches scientifiques sur l'altruisme et la méditation, avec notamment de la psychologie expérimentale et des neurosciences. Dans la seconde moitié du film, l'accent est mis sur les bienfaits de la méditation tant au niveau individuel que collectif. Si vous ne l'avez pas vu, malheureusement, il n'est plus en replay sur Arte, mais vous pouvez encore le visionner quelques temps sur [Vimeo](#), avec le mot de passe suivant :

Lien

prisedeconscienceouverte

retiré

J'ai beaucoup apprécié ce documentaire car il remet en question beaucoup d'idées issues de surgénéralisations sur l'être humain, comme "l'homme est un loup pour l'homme" (Hobbes). A un moment, des chercheurs se posent la question : si nous sommes altruiste et capable de discerner le bon et le mauvais dès notre plus jeune âge de façon innée (et pas que chez l'humain d'après les observations sur le chimpanzé), pourquoi l'homme est il capable de créer un « nous » et un « eux » pour lequel cette bonté, renforcée socialement ou non par une attente de réciprocité mutuelle indirecte, ne joue plus ? Leur expérience avec les enfants et leur préférence sur les céréales Cheerios m'a frappé. Ils s'attachent au nounours qui a la même préférence qu'eux, et qui est donc comme eux, même s'il commet par la suite une mauvaise action.

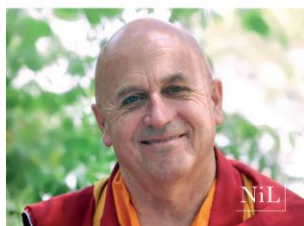
La seconde moitié du documentaire parle des études scientifiques sur le rôle de la méditation qui permet de cultiver la bonté.

Outre les méditations de bienveillance et d'émotions positives illustrées dans le documentaire, **la méditation sur la présence ouverte permet justement aux préférences et aux barrières de se dissoudre pour laisser l'amour et la compassion fleurir, sans cette distinction mentale entre ceux qui ont droit à notre amour ou non.**

Ce documentaire peut donner envie d'explorer un peu plus le livre de Matthieu Ricard : Plaidoyer pour l'altruisme: La Force de la bienveillance.

Matthieu Ricard

Plaidoyer
pour l'altruisme
La force de la bienveillance



GROUPE DE PRATIQUE A MASSY

Yves propose 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 (accueil à 20 h, pour démarrer à 20 h 15). Renseignements auprès de Yves Email et téléphone retirés.

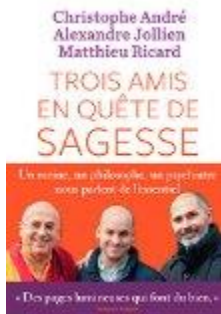
RECHERCHE SCIENTIFIQUE

Beaucoup de nouveaux articles de recherche ont été publiés ces mois-ci. Au programme :

- réduire le stress au sein du **couple** (baisse de cortisol plus rapide) par une conscience du présent sans jugement
- méditation de pleine conscience utile pour le **TDHA** (trouble de déficit d'attention et/ou d'hyperactivité) en inhibant plus facilement l'attention portée sur des stimuli non reliés à la tâche en cours (meilleure concentration)
- moins de **burnouts** pour les professionnels de santé
- une pratique possible contre le **déclin cognitif** associé au vieillissement
- revue des effets sur le **système immunitaire**
- **stress post-traumatique** et techniques de méditation chez des vétérans
- la pleine conscience à **l'école primaire** diminue les affects négatifs et augmente la métacognition chez les enfants

Leurs résumés en anglais sont ici : <http://www.scoop.it/t/research-on-mindfulness-meditation>

NOUVEAU LIVRE



"[Trois amis en quête de sagesse](#)", le nouveau livre de Christophe André, Alexandre Jollien et Matthieu Ricard, vient de sortir en janvier en librairie.

"Un moine, un philosophe, un psychiatre. Depuis longtemps, ils rêvaient d'écrire un livre ensemble, pour être utiles, pour apporter des réponses aux questions que tout être humain se pose sur la conduite de son existence. Quelles sont nos aspirations les plus profondes ? Comment diminuer le mal-être ? Comment vivre avec les autres ? Comment développer notre capacité au bonheur et à l'altruisme ? Comment devenir plus libre?... Sur chaque thème, ils racontent leurs expériences, leurs efforts et les leçons apprises en chemin. Chaque fois, ils nous proposent des conseils. Leurs points de vue sont différents, mais ils se retrouvent toujours sur l'essentiel."

Merci Bettina.

MBSR

Pour ceux qui ne savent pas ce qu'est le MBSR : [VIDEO qu'est-ce que le MBSR ?](#)

Merci Olivier.