



Le printemps arrive ! Aussi au Centre de Pleine Conscience !

■ NOUVEAUTES :

- Avec le printemps, **les marches et assises en Pleine conscience dans la forêt** toute verdissante ont lieu le samedi après-midi à 15h30 : le prochain rendez-vous est le samedi 9 avril. (détails sur inscription : CentrePleineConscience à gmail.com)
- Des **séances de « coaching de qualité de vie »** sont également disponibles pour faire le point méthodiquement, en deux séances, sur toutes les dimensions liées à notre qualité de vie, et ainsi accroître notre temps de qualité.

■ Et toujours les activités traditionnelles du Centre de Pleine conscience :

- Un nouveau stage de huit semaines a commencé à Maisons-Alfort le dimanche matin. Un autre à Viroflay est en prévision en fonction des demandes.
- Des ateliers de découverte sont constamment organisés (nous consulter).
- Des séances individuelles sont aussi disponibles pour s'adapter aux contraintes de temps de chacun, soit en initiation, soit en approfondissement.
- La réunion hebdomadaire d'entretien de la pratique continue tous les jeudis à 20h à Viroflay.

<http://www.centrepleineconscience.fr/3.html>

Un mouvement d'ouverture et de liberté à travers la Pleine Conscience

La Pleine Conscience développe un état de liberté, de disponibilité et d'ouverture à la Vie à travers plusieurs processus. Citons par exemple :

- L'ouverture radicale au moment présent ;
- La mise en évidence de la possibilité de lâcher prise et d'accepter la présence de ressentis, d'émotions et de pensées désagréables, plutôt que de tout faire pour les éviter ;
- La capacité de prendre conscience de ses pensées et de pouvoir prendre du recul ;
- Une découverte et un développement d'une expérience de soi-même beaucoup plus vaste et libérée des identités conditionnées par notre passé lointain ou immédiat, de nos jugements inconscients et automatiques, ou de notre perception de notre rôle social (professionnel, familial ou autres). Rentrer en contact avec cette grande liberté et cette stabilité en nous-mêmes nous permet d'accueillir nos pensées et nos émotions sans peur d'être menacé.

Quelques échos de la Pleine Conscience dans le monde

■ Quelques effets physiques et mentaux de la méditation (attention focalisée ou ouverte)

Dans son livre « *Zen ! La méditation pour les nuls* », qui dresse un panorama concis de certaines approches et techniques de méditation, Stephan Bodian résume le résultat de dix études datant des années 70 aux années 90 focalisant sur différents effets physiques ou psychologiques :

- le bonheur et le système immunitaire,
- la santé dans sa globalité,
- la durée de vie et le vieillissement,
- la tension artérielle plus basse,

- les maladies cardiaques,
- le taux de cholestérol,
- l'empathie,
- la guérison du psoriasis,
- le soulagement de la douleur,
- l'humeur.

Dans cette liste (chapitre 19 de la version intégrale du livre avec CD et non celle de poche abrégée), nous avons choisi ci-dessous un petit extrait sur la tension artérielle en ajoutant des liens vers les études citées.

■ Les méditants ont une tension artérielle plus basse

« Chacun sait que la méditation réduit le stress, relaxe le corps et calme l'esprit. Ces découvertes ont été corroborées par de nombreuses études. Mais comment cette relaxation complète se traduit-elle au niveau des marqueurs physiologiques vitaux, tels que la tension artérielle ?

Dans une étude, parue dans le *New England Journal of Medicine* (Stone et DeLeo, 1976), 14 sujets atteints d'une hypertension reçurent un enseignement de méditation bouddhiste qui impliquait de compter leur respiration durant des périodes établies, tous les jours, pendant six mois. A la fin de cette période, leur tension artérielle systolique avait chuté de 15 points en moyenne. »

Une bonne alternative ou complément aux médicaments !

<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJM197601082940210>

<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJM197604012941419>

<http://myportal.americanheart.org/jiveforum/thread.jspa?threadID=21095&tstart=15>

■ L'effet thérapeutique de la Pleine Conscience sur les troubles de l'anxiété et de la dépression : une méta-analyse

Un article publié récemment (2010) par le psychologue S.G. Hofmann (un expert dans les troubles de l'anxiété à l'Université de Boston) fait un point de toutes les études relatives aux effets de la Pleine Conscience sur les troubles de l'anxiété et de la dépression. L'analyse statistique conclut à un effet positif. En modifiant différentes dimensions affectives et évaluatives liées au bien-être, la Pleine Conscience est une méthode d'application générale à tous les troubles plutôt que spécifique à tel ou tel trouble anxieux ou dépressif.

Vous pouvez nous demander l'article par email.

Référence : The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review, de Stefan G. Hofmann, Alice T. Sawyer, Ashley A. Witt, and Diana Oh, Boston University ; *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2010, Vol. 78, No. 2, 169–183

In English : In sum, our findings are encouraging and support the use of MBT for anxiety and depression in clinical populations. This pattern of results suggests that MBT may not be diagnosis-specific but, instead, may address processes that occur in multiple disorders by changing a range of emotional and evaluative dimensions that underlie general aspects of well-being. Therefore, MBT may have general applicability. <http://cat.inist.fr/?aModele=afficheN&cpsidt=22734575>

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.

© 2011, Fabien Devaugermé, Centre de Pleine Conscience.