



## PROCHAINES ACTIVITES DE PLEINE CONSCIENCE POUR LA RENTREE :

### ■ A PARIS les mercredis soirs (3<sup>e</sup> arrondissement : Savoir Psy, 233 rue Saint-Martin, 75003 PARIS)

- Ateliers de Découverte le mercredi 28 Septembre à 19h45 ou 20h
- Le stage de huit semaines les mercredis 5,12,19,26 Octobre et 2,9,16,23 Novembre 2011 à 19h45 ou 20h

### ■ A VIROFLAY

- Ateliers de Découverte cette semaine :
  - le mercredi 14 septembre à 14h30,
  - le samedi 17 septembre à 10h15
  - ...proposez votre date (à partir de deux personnes) en répondant à cet email !
- Le stage de huit semaines : les mardis soirs, mercredis après-midi et samedis matin à Viroflay
  - Les mardis à 19h45 à partir du 27 septembre
  - les mercredis à 14h30 (à partir du 21 ou 28 septembre).
  - Les samedis à 10h15 à partir du 1<sup>er</sup> octobre.
- Retrouvons notre vraie Nature en marchant dans la nature ! Marche en pleine conscience et éveil des sens dans la forêt de 2h : le samedi 24 septembre à 16h. Forêt des Fausses Reposes ou forêt de Meudon. Rendez-vous à Viroflay.
- Les séances d'entretien de la pratique en groupe vont reprendre le soir : contactez-nous pour choisir les soirées qui vous arrangent
- Et aussi en séances individuelles aux dates et heures de votre choix : contactez-nous.
- Ou pour programmer un stage résidentiel dans un lieu de votre choix : contactez-nous.

- Contact : <http://www.centrepleineconscience.fr/6.html>, ou en répondant à cet email si vous avez déjà contacté le Centre.

Pour retrouver ces activités sur le site : <http://www.centrepleineconscience.fr/3.html>

## QUELQUES ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE MONDE

### ■ MEDITATION ET « NEUROSCIENCE CONTEMPLATIVE »

Pour ceux qui s'intéressent à la perspective neurologique de la méditation (voir par exemple le livre de Rick Hanson, **Le Cerveau de Bouddha**, traduit cette année), voici quelques vidéos dans le domaine :

- En français :

[http://www.nfb.ca/film/cerveau\\_mystique/](http://www.nfb.ca/film/cerveau_mystique/)

Documentaire qui explore les états de grâce vécus par les mystiques et les personnes en état de méditation. Des carmélites et des moines bouddhistes ont accepté de se prêter à l'expérience : le

film présente les travaux exploratoires d'une équipe de l'Université de Montréal.

Notre avis : il nous semble que le documentaire s'éparpille un peu en interviewant le philosophe de l'esprit Daniel Dennett et en mentionnant des recherches soit au stade exploratoire (Montréal et les carmélites) ou bien avancé (l'équipe de Davidson du laboratoire Affective Neuroscience) ou avec un projet dénaturant complètement l'intérêt de ces états (volonté de reproduire artificiellement ces états par des ondes cérébrales sans mobiliser les ressources intérieures de l'individu).

■ En anglais :

De nombreuses vidéos de présentation des recherches du Benson-Henry Institute au Massachusetts General Hospital / Harvard Medical School sont sur :

<http://www.youtube.com/user/AZMeditationResearch#p/u>

## ■ LA DIVERSITE DES SIGNIFICATIONS, ORIGINES ET APPLICATIONS DE LA PLEINE CONSCIENCE (Mark G. Williams & Jon Kabat-Zinn)

- Un numéro spécial de Contemporary Buddhism (Volume 12, Issue 1, 2011) essaie de faire le point sur le passage de la Pleine conscience d'une perspective bouddhiste à une perspective laïque, et de ses développements récents.
  - Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. **Article gratuit par J. Mark G. Williams & Jon Kabat-Zinn (créateurs du MBCT et MBSR) téléchargeable ici :**  
<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14639947.2011.564811>
  - Table matières : <http://www.tandfonline.com/toc/rcbh20/current> avec John D. Teasdale & Michael Chaskalson (Kulananda), Mindfulness-based cognitive therapy: culture clash or creative fusion? Melanie Fennell & Zindel Segal, Martine Batchelor, Bhikkhu Bodhi, Saki F. Santorelli, Ruth A. Baer...

## ■ PSYCHOTHERAPIES

- **Phobie des araignées et thérapie comportementale avec pleine conscience :** Conscious Cognition. 2011 Jun 7. Comparing thought suppression and mindfulness as coping techniques for spider fear. Hooper N, Davies N, Davies L, McHugh L. Lien : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21658971>
- **Rapprochement entre psychothérapie humaniste centrée sur la personne (Carl Rogers) et Pleine conscience :** Person-Centered & Experiential Psychotherapies, Volume 10, Issue 2, 2011, **The Buddha as a fully functioning person: toward a person-centered perspective on mindfulness.**  
Lien : <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14779757.2011.576560>

## CONTACT

Pour tout renseignement ou pour nous signaler des actualités liées à la Pleine conscience : [CentrePleineConscience@gmail.com](mailto:CentrePleineConscience@gmail.com)

Pour se désabonner, répondez à ce courriel avec « désabonnement » dans l'objet.

© 2011, Fabien Devaugermé, Centre de Pleine Conscience.