



LES ACTIVITES DE PLEINE CONSCIENCE A VIROFLAY ET A PARIS :

Le Centre de Pleine Conscience a organisé depuis octobre quatre stages hebdomadaires en petits groupes à Viroflay et à Paris, un atelier de découverte le 8 novembre et des séances individuelles. Le site web s'est enrichi dans le même temps de deux nouvelles pages :

- une **bibliographie sur la Pleine conscience** sur <http://www.pleine-conscience.info/> qui utilise les outils de la librairie Amazon permettant d'acheter directement les livres
- un **annuaire de psychothérapeutes** ayant participé à une formation du Centre de Pleine Conscience : <http://www.centrepleineconscience.fr/12.html> (merci de nous contacter si vous souhaitez y figurer suite à votre stage)

■ POUR JANVIER 2012 :

Le Centre ferme pendant trois semaines en décembre et reprend ses activités régulières en janvier avec notamment :

- **De nouveaux Ateliers de Découverte et Stages de 8 semaines à Paris et à Viroflay**
 - Nous essayons de planifier les jours les plus pratiques pour la majorité d'entre vous. Informez-nous de vos disponibilités en répondant à cet email, en particulier pour les ateliers à Paris : quels jours de la semaine préférez-vous et dans quelle tranche horaire ?
- **NOUVEAU : Des demi-journées thématiques à Viroflay et à Paris : le corps, les émotions, le stress, de la Pleine conscience à la conscience transcendante, Pleine conscience et psychothérapie, etc.**
- La marche consciente dans la nature est prévue au Printemps prochain.
- Et toujours les séances individuelles et la possibilité de programmer un stage résidentiel dans un lieu adapté de votre choix.

Contact : en répondant à cet email. / Pour retrouver ces activités sur le site : <http://www.centrepleineconscience.fr/3.html>

QUELQUES ECHOS DE LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE MONDE

■ L'ATTENTION ET LA PLEINE CONSCIENCE SONT DANS L'ACTUALITE EN FRANCE

A l'occasion de la sortie de livres sur la Pleine conscience (Christophe André, « [Méditer jour après jour](#) ») ou sur la compréhension de l'attention (« [TV Lobotomie - La vérité scientifique sur les effets de la télévision](#) » de Michel Desmurget ou « [Le cerveau attentif : contrôle, maîtrise et lâcher-prise](#) » de Jean-Philippe Lachaux), plusieurs articles et émissions y ont été consacrées. On peut les réécouter ou les lire ici :

- « **Thérapie et Méditation** » avec Christophe André interviewée par Manuelle Calmat - de Gmeline à la pagode de Vincennes dans son émission « Un psy dans la ville » sur France Inter (11') : <http://www.franceinter.fr/emission-un-psy-dans-la-ville-therapie-et-meditation>,
- « **L'attention** » avec Michel Desmurget et Christophe André, dans l'émission

scientifique de Mathieu Vidard « La tête au carré » sur France Inter, qui s'intéresse aux mécanismes neuropsychologiques de l'attention et aux différences entre un cerveau attentif et un cerveau distrait. Ici : <http://www.franceinter.fr/emission-la-tete-au-carre-1-lattention>

- **« Comment internet modifie notre cerveau »** de Doan Bui, Jérôme Hourdeaux et Bérénice Rocfort-Giovanni dans Le Nouvel Observateur.

« A force d'être sursollicité, notre cerveau continue à demander des stimuli. Sans cesse. Comme un gosse qui tourne en rond, en répétant qu'il s'ennuie. "Etre déconnecté, c'est comme marcher dans la rue les yeux fermés. On se sent en danger, note Jean-Philippe Lachaux. Quand nous sommes on line, notre cerveau s'habitue à recevoir des informations à un rythme très soutenu. Quand il en est privé, il les réclame." Il est en manque, tout simplement. Débranchez ! Ralentissez ! »

<http://tempsreel.nouvelobs.com/societe/20111018.OBS2756/comment-internet-modifie-notre-cerveau.html>

Merci à Pascale, Anandi et Fanny pour avoir attiré mon attention sur ces passages médiatiques !

■ **LA PLEINE CONSCIENCE EN PRIME TIME !**

Signalons aussi cette belle émission de France 2, « *Leurs secrets du bonheur* », remplie de psychologie positive. Cette émission de Frédéric Lopez, diffusée en prime time le mardi 15 novembre à 20h35, est consultable ici :

[http://programmes.france2.fr/leurs-secrets-du-](http://programmes.france2.fr/leurs-secrets-du-bonheur/index.php?page=article&numsite=7085&id_article=27500&id_rubrique=7088)

[bonheur/index.php?page=article&numsite=7085&id_article=27500&id_rubrique=7088](http://programmes.france2.fr/leurs-secrets-du-bonheur/index.php?page=article&numsite=7085&id_article=27500&id_rubrique=7088)

jusqu'au mardi 22 novembre. A partir **d'1h46'25" jusqu'à 1h49**, Ilios Kotsou propose quelques minutes de pleine conscience pour connaître notre météo intérieure.

Merci à Pascale et Jérôme pour avoir signalé ce passage !

Merci à tous pour votre contribution à la diffusion d'une culture de la pleine conscience !

■ **NEUROLOGIE DE LA REDUCTION DE LA DOULEUR PAR LA PLEINE CONSCIENCE. La méditation de Pleine conscience réduit l'intensité et l'aspect désagréable de la douleur. Par quels mécanismes dans le cerveau ? (en anglais)**

The subjective experience of one's environment is constructed by interactions among sensory, cognitive, and affective processes. For centuries, meditation has been thought to influence such processes by enabling a nonevaluative representation of sensory events.

To better understand how meditation influences the sensory experience, we used arterial spin labeling functional magnetic resonance imaging to assess the neural mechanisms by which mindfulness meditation influences pain in healthy human participants. After 4 days of mindfulness meditation training, meditating in the presence of noxious stimulation significantly reduced pain unpleasantness by 57% and pain intensity ratings by 40% when compared to rest.

A two-factor repeated-measures ANOVA was used to identify interactions between meditation and pain-related brain activation. Meditation reduced pain-related activation of the contralateral primary somatosensory cortex. Multiple regression analysis was used to identify brain regions associated with individual differences in the magnitude of meditation-related pain reductions.

- Meditation-induced reductions in pain intensity ratings were associated with increased activity in the anterior cingulate cortex and anterior insula, areas involved in the cognitive regulation of nociceptive processing.
- Reductions in pain unpleasantness ratings were associated with orbitofrontal cortex activation, an area implicated in reframing the contextual evaluation of sensory events. Moreover, reductions in pain unpleasantness also were associated with thalamic deactivation, which may reflect a limbic gating mechanism involved in modifying interactions between afferent input and executive-order brain areas.

Together, these data indicate that meditation engages multiple brain mechanisms that alter the construction of the subjectively available pain experience from afferent information.

The Journal of neuroscience. Zeidan, F., Martucci, K. T., Kraft, R. A., Gordon, N. S., Mchaffie JG., & Coghill RC. (2011). **Brain mechanisms supporting the modulation of pain by mindfulness meditation.** *J Neurosci*, 31(14), 5540–5548.

■ LA RECHERCHE EN MEDITATION ET L'ETUDE DE LA CONSCIENCE

La recherche sur les effets et les mécanismes de la méditation explose dans les pays anglophones. En dehors des études d'efficacité et des recherches bio-médicales ou psychologiques, il existe également d'autres directions, déjà anciennes, de la recherche en méditation :

- Le **Journal of Consciousness Studies**, spécialisé dans les sciences cognitives, la neurophysiologie et la philosophie, met de nombreux articles en ligne gratuitement : <http://www.imprint.co.uk/jcs.html>. Ce journal est assez fécond pour la fertilisation croisée des disciplines de la neurologie, philosophie, phénoménologie et psychologie, et permet de réconcilier les sciences dites « objectives » à la troisième personne et l'exploration méthodique à la première personne (l'introspection). Il accueille d'ailleurs quelques articles issus du Centre de Recherche en Épistémologie Appliquée (Ecole Polytechnique) avec le défunt Francisco Varela (qui a permis la création des conférences « Mind and Life » avec le Dalai Lama), Claire Petitmengin, Pierre Vermersch, Natalie Depraz, Michel Bitbol, et Jean-Philippe Lachaux du centre en neurosciences de Lyon pour ne citer qu'eux.
- Une nouvelle **bibliographie de la recherche sur la méditation** en ligne : <http://biblio.noetic.org/> élaborée à l'origine par Michael Murphy (<http://noetic.org/meditation-bibliography/bibliography-info/>) avec près de 6000 citations hébergée par l'**IONS (Institute of Noetic Sciences)**. L'IONS est spécialisé dans les tests expérimentaux rigoureux d'expériences spirituelles ou de facultés psychiques inexplicables. (« IONS views meditation through consciousness perspectives and believes meditation is integral in positively transforming consciousness. IONS defines meditation based on contemplative practices of almost all religions and traditions »).

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.