

Dimanche, 25 Octobre 2009



PleineConscience.be

[Accueil](#)[Evénements](#)[Réservations](#)[Contact](#)[Articles](#)[Liens](#)[Infos Pratiques](#)

## Un événement exceptionnel à Bruxelles

### Avec Matthieu Ricard, Christophe André, Pierre Philippot et Thierry Janssen

Cette journée est organisée au profit des oeuvres humanitaires de Matthieu Ricard et de la recherche scientifique.

**Vendredi 23 octobre 2009**

## Journée d'étude interdisciplinaire sur la Pleine Conscience

à Wolubilis

suivie d'une conférence

### Regards croisés sur la Pleine Conscience

à l'UCL (Auditoire Lacroix, 51 Avenue E. Mounier)

**Samedi 24 et Dimanche 25 octobre 2009**

*Les inscriptions sont désormais clôturées pour la conférence du soir. Toutefois, il est encore possible de s'inscrire pour la Journée d'étude et d'avoir accès à l'évènement en duplex via une seconde salle. Paiement sur place et en espèces.*

## Ateliers pratiques en lien avec la pleine conscience

Infos pratiques, [cliquez ici](#)

Pour vous inscrire, [cliquez ici](#)

### *Qu'est-ce que la pleine conscience ?*

La **pleine conscience** (ou « **mindfulness** » en anglais ) est un thème central de la philosophie bouddhiste. Selon John Kabat-Zinn, le précurseur des applications cliniques de ce concept, la pleine conscience signifie "faire attention d'une manière particulière : délibérément, au moment présent et sans jugement de valeur." L'étude de la **mindfulness** et de ses effets a été au cœur des recherches scientifiques en neurosciences affectives ces dernières années. Ces recherches ont montré que la pratique de la **mindfulness** pouvait avoir des effets bénéfiques sur le système immunitaire, la gestion des émotions, l'anxiété et la dépression.

### *Au programme*

**Christophe André**, psychiatre français exerçant à l'hôpital Saint Anne à Paris et auteur de nombreux ouvrages à succès (entre autres « Les états d'âme », « Imparfais libres et heureux ») nous parlera de l'utilité de la **mindfulness** dans la

santé mentale. Et également de sa pertinence, autant pour le soigné que pour le soignant. **Thierry Janssen** (« La solution Intérieure », « La maladie a-t-elle un sens ? »), chirurgien devenu psychothérapeute et auteur d'ouvrages sur les relations corps-esprit nous parlera des liens entre la conscience, nos états d'esprit et la santé de notre corps. **Pierre Philippot** (« Emotion et psychothérapie »), chercheur de renommée internationale dans ce domaine, mettra la pleine conscience en perspective du point de vue scientifique et l'intervention clinique. Enfin **Matthieu Ricard**, moine bouddhiste français qui a lui-même participé en tant que sujet aux avancées scientifiques (auteur notamment de « Plaidoyer pour le bonheur » et « L'Art de la méditation ») éclairera le versant spirituel de la pleine conscience en tant qu'outil d'entraînement de l'esprit. Chaque intervention sera suivie d'une session de questions réponses interactive.



**Matthieu Ricard**, moine bouddhiste et traducteur français du Dalaï Lama, est aussi le fils du philosophe, essayiste et journaliste Jean-François Revel. Après sa thèse en Génétique cellulaire à l'Institut Pasteur, sous la direction du Pr. François Jacob ( Prix Nobel de Médecine ), il décide de s'établir dans l'Himalaya où il vit depuis 1972, étudiant et pratiquant le bouddhisme tibétain auprès de grands maîtres spirituels tels que Kangyur Rinpoché puis Dilgo Khyentse Rinpoché. Il est l'auteur en 1997, avec son père, d'un dialogue, " *Le Moine et le Philosophe*", traduit en 21 langues; avec l'astrophysicien Trinh Xuan Thuan, de " *L'infini dans la paume de la main*"; de " *Plaidoyer pour le bonheur*" et de " *L'art de la méditation*". Il consacre l'intégralité de ses droits d'auteurs à une trentaine de projets humanitaires menés à bien au Tibet, au Népal et en Inde (cliniques, écoles, orphelinats, ponts), sous l'égide de l'association Karuna.

Depuis 2000, il fait partie du Mind and Life Institute, qui facilite les rencontres entre la science et le bouddhisme, et il participe activement à des travaux de recherche qui étudient l'influence de l'entraînement de l'esprit à long terme sur le cerveau.



**Christophe André**, psychiatre français né à Montpellier, il passe sa thèse de médecine à Toulouse en 1980, puis son mémoire de Psychiatrie en 1982, et exerce depuis 1992 à l'hôpital Sainte-Anne à Paris, au sein du Service hospitalo-universitaire de Santé mentale et de Thérapeutique. Il est spécialisé dans la prise en charge des troubles anxieux et dépressifs, et tout particulièrement dans le domaine de la prévention des rechutes. Christophe André est l'un des chefs de file des Thérapies comportementales et cognitives en France, et a été l'un des premiers à y introduire l'usage de la méditation en psychothérapie. Chargé d'enseignement à l'Université Paris X, il est auteur de nombreux livres de psychologie à destination du grand public parmi lesquels "Les états d'âme", "Imparfaits, libres et heureux", "L'Estime de Soi" ou encore " Psychologie de la peur". Il nous parlera de l'utilité de la mindfulness dans la santé mentale et également de sa pertinence, autant pour le soigné que pour le soignant.



**Thierry Janssen**, né à Bruxelles en 1962 est Docteur en Médecine, diplômé de l'Université de Louvain en Belgique. Diplômé en Chirurgie Urologique à la Faculté de Médecine de l'Université de Louvain ainsi qu'en Andrologie à la Faculté de Médecine Saint Antoine à Paris, il est Chirurgien urologue jusqu'en 1998 à l'Hôpital Universitaire Erasme (ULB). Il est actuellement Psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des maladies physiques et également l'auteur d'ouvrages sur les relations corps-esprit tels que " La Solution intérieure – vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit", "La maladie a-t-elle un sens ? Fayard ", "Vivre le cancer du sein... autrement". Chirurgien devenu psychothérapeute, il nous parlera des liens entre la conscience, nos états d'esprit et la santé de notre corps.



**Pierre Philippot** est professeur de psychologie clinique à l'Université catholique de Louvain, il est docteur en psychologie et maître de recherche au Fonds national de la Recherche scientifique en Belgique. Ses domaines de recherche concernent la régulation des émotions et les interventions psychologiques sur les troubles de l'émotion. Il dirige également un centre de consultations spécialisé dans ces troubles.

Chercheur de renommée internationale dans le domaine des émotions, il est l'auteur de très nombreuses publications scientifiques ainsi que d'ouvrages parmi lesquels « Emotion et psychothérapie ».