



JEUDI 11 MAI 2017 – 14h00-16h00



PLÉNIÈRE - NEUROSCIENCES, HYPNOSE ET MEDITATION

Modérateur : Bruno SUAREZ et Gérard SALEM



Prisca BAUER - Docteur en Neurophysiologie Clinique.
Centre de recherches en neurosciences - Inserm Lyon,
"Apport des Neurosciences, une activation éclairante !"



Jean-Pierre MEYZER – Médecin - Paris
"Voyage hypnoétique au-delà des volcans."



Fabrice MIDAL - Président de l'École Occidentale de
Méditation - *"Méditer - ou l'art de se foutre la paix."*

+ Plus de détails sur les pages suivantes (voir ci-dessous)



JEUDI 11 MAI 2017 – 14h00-16h00

✓ Prisca BAUER

Docteur en Neurophysiologie Clinique - Centre de recherches en neurosciences - Inserm Lyon

« Apport des Neurosciences, une activation éclairante ! »

La méditation, dont il existe diverses formes, s'est répandue dans le monde laïc. Elle est notamment pratiquée dans les hôpitaux et les écoles.

Comme l'hypnose, elle produit plusieurs effets bénéfiques sur le plan psychologique.

Par exemple, les pratiquants de la méditation apprennent à mieux contrôler leur attention et sont moins sensibles au stress.

En clinique, les psychothérapies à base de méditation sont utilisées comme approche complémentaire pour la gestion du stress et des troubles de l'humeur ou la douleur chronique.

Des travaux prometteurs en neurosciences cognitives ont permis de montrer que cette forme d'enrichissement intérieur modifie le fonctionnement et la structure du cerveau, notamment dans des réseaux neuronaux impliqués dans la régulation de l'attention.

Quelles sont les similitudes et différences entre l'hypnose et la méditation ?

Les neurosciences peuvent-elles nous éclairer sur cette question ?



JEUDI 11 MAI 2017 – 14h00-16h00

✓ **Jean-Pierre MEYZER**

Médecin généraliste
Paris

Un voyage hypnoétiq ue au-delà des volcans

Poésie et littérature sont-elles solubles dans l'hypnose ?

Nous découvrirons ensemble comment les émotions poétiques permettent d'activer l'espace et les chemins de la conscience, en compagnie de Victor Hugo.

Pour répondre à ces patients qui, comme sa petite-fille Jeanne, viennent tout simplement chercher "la lune" auprès de nous, je propose en particulier le voyage de Victor Hugo vers "Le Promontoire des Songes" et son véritable torrent de mots et de métaphores.

En partant du petit bout de la "lorgnette" de ces "impatiens", cette traversée nous permettra d'imaginer comment les orienter et leur faire retrouver les trésors enfouis dans l'immensité de leur conscience.

A travers l'œuvre de Victor Hugo:

"Jeanne songeait dans l'herbe..." - L'art d'être grand-père

"Promontorium somnii" - Le Promontoire des songes

"Le mot" - Toute la lyre



JEUDI 11 MAI 2017 – 14h00-16h00

✓ **Fabrice MIDAL**

Il est l'un des principaux enseignants de la méditation en France.

Il est l'auteur d'une trentaine d'ouvrages dont *Foutez-vous la paix et commencez à vivre* (Flammarion)

Paris

« Méditer — ou l'art de se foutre la paix »

Et si l'acte qu'est la méditation consistait d'abord à se foutre la paix !

Se foutre la paix — C'est-à-dire arrêter toutes nos stratégies ; passer d'un régime de présence restreint à un autre plus vaste.

Si la méditation n'était pas comme on le raconte trop souvent un outil de gestion du stress — avec tout le côté instrumental et volontariste de cette notion, mais une façon très radicale de retrouver son être au monde, de se remettre dans le mouvement même de la vie ?

Mais qu'est-ce que la méditation ?

Quel rapport avec l'hypnose et plus particulièrement l'auto-hypnose ?

Pourquoi la traduction de mindfulness par pleine conscience est un grave contresens ?