



Le Club MED¹ de la Sangha!

Le « mindfulness », que l'on peut traduire par le processus « d'attention consciente », est issu de traditions non occidentales, telles que le Bouddhisme, qui mettent l'accent sur l'importance du contact entre l'esprit et le corps, par des pratiques telles que la concentration sur la respiration, le yoga, la méditation... Depuis quelques années, la méditation a fait l'objet de nombreuses études qui ont démontré ses bienfaits significatifs sur le bien-être psychologique et sur la diminution des symptômes dans nombre de problèmes de santé incluant l'anxiété, la dépression, la consommation, les désordres alimentaires... L'activité proposée comporte deux

parties : dans un premier temps, les participants seront invités à la pratique de la méditation, guidée par des directives spécifiques. L'échange entre les participants qui suivra sera à la fois alimenté par l'expérience personnelle de chacun de la pratique de la méditation et par des informations issues des écrits sur la méditation et le Bouddhisme.

Annie Devault, Ph.D., possède un doctorat en psychologie. Elle s'intéresse depuis quelques années aux recherches scientifiques portant sur « l'attention consciente » (« mindfulness ») et ses effets sur la santé physique et le bien-être psychologique. Elle pratique la méditation Vipassana sur une base régulière depuis quatre ans. Dans ce contexte, elle cumule plusieurs expériences de retraites de méditation dont une retraite de 10 jours offerte par la Fondation Vipassana.

¹ Ce terme est bien sûr un diminutif de méditation!