

# La pleine conscience **engagée**

Est-il encore possible de passer une semaine sans voir la méditation en couverture d'un magazine, sans la trouver au menu d'une émission radio ou télévisée ? La pleine conscience connaît un essor phénoménal : d'une pratique qui était confinée aux cercles d'initiés issus de différentes traditions spirituelles ou associée aux aspects parfois folkloriques du développement personnel « New Age », elle a aujourd'hui gagné ses lettres de noblesse.

Par Ilios Kotsou, docteur en psychologie et instructeur de pleine conscience

On la dispense dans de très nombreux hôpitaux, où elle est proposée comme médecine complémentaire tant pour des difficultés physiques -comme les douleurs chroniques- que psychologiques, par exemple dans le cas de l'évitement de la rechute dépressive. Elle connaît aussi un succès important dans le monde de l'entreprise, friand de nouvelles approches à la mode dans la gestion du stress ou de l'amélioration de la performance. On médite aujourd'hui comme on va suivre un cours de yoga et de Pilates, (presque) sans risquer les railleries de ses collègues ! Cette popularité s'explique aisément : nous sommes nombreux à vouloir, dans nos vies frénétiques, retrouver un espace de paix intérieure. Cependant, ce succès n'est pas sans risque : celui de voir la *mindfulness* instrumentalisée, pour n'être plus qu'un autre bien de consommation, une autre technique à la mode dont on attend un résultat. Nous occultons alors deux aspects importants de cette pratique : sa dimension subversive et sa dimension éthique. Subversive, car la méditation a, je pense, moins vocation à nous « calmer » qu'à nous permettre de comprendre le fonctionnement de notre esprit, et, ce faisant, de remettre en question les conditionnement, croyances, préjugés que nous portons en, et sur



nous. Éthique, car le fait qu'elle soit enseignée de manière tout à fait laïque n'exclut pas sa dimension bienveillante et altruiste. Cet aspect d'ouverture du cœur est lié à la prise de conscience de notre interdépendance, de notre lien avec les autres et la nature. Ce qui nous amène aussi au sentiment de notre commune humanité pour être davantage connectés avec compassion aux difficultés et souffrances d'autrui. En ce sens, la pleine conscience ne vise pas à nous rendre plus « efficaces » mais plus humains. En nous reconnectant à nos ressources profondes, elle nous permet de contacter des états de joie, de confiance, de sérénité, mais aussi de gratitude, de bienveillance et de solidarité. Méditer et militer ne sont alors plus en contradiction, mais en lien, comme deux attitudes qui se nourrissent l'une l'autre.

**« La pleine conscience ne vise pas à nous rendre plus « efficaces » mais plus humains »**

Ilios Kotsou est l'auteur du livre « Éloge de la lucidité » qui a remporté le Prix Psychologies-Fnac 2015.

Avec sa compagne **Caroline Lesire**, il a cofondé Emergences ([www.emergences.org](http://www.emergences.org)) qui œuvre pour une société plus solidaire et consciente et finance des projets solidaires.

émergences

# JOURNÉE D'ATELIERS PSYCHOLOGIES



## MÉDITER : L'ART DE LA PLEINE PRÉSENCE

Le samedi 21 octobre 2017 au Dolce à La Hulpe

### OUVERTURE

**Pratique collective de pleine conscience animée par Ilios Kotsou**

### ATELIER 1 Pleine conscience, méditation et santé

Animé le matin par Nastasya Van der Straten et l'après-midi par Caroline Jacob . [www.emergences.org](http://www.emergences.org).



### ATELIER 2 Pleine conscience en mouvement

Animé le matin par Ilios Kotsou et l'après-midi par Ozan Aksoyek. [www.emergences.org](http://www.emergences.org)



**ATELIER 3 La méditation olfactive : Un voyage d'harmonie intérieure** Animé par Anne-France Wéry, coach, experte en relations humaines, fondatrice de l'hédoperformance, olfactothérapeute.



[www.pre-face.be](http://www.pre-face.be)

### ATELIER 4 Exploration méditative par la respiration consciente connectée

Animé par Danielle De Wilde : Coach, coordinatrice nationale de IBF ( International Breathwork Foundation) et directrice de l'institut BAO Elan Vital et Fabienne Doyen, coach, senior trainer à l'institut BAO Elan Vital, animatrice de cercles de femmes et des BAO Breathing Circles. [www.bao-elanvital.be](http://www.bao-elanvital.be).



### CLÔTURE

**En clôture, pratique collective de pleine conscience animée par Ozan Aksoyek**

## INFOS ET RÉSERVATIONS

0476 976651

[ateliers@psychologies.be](mailto:ateliers@psychologies.be)

[www.psychologies.com](http://www.psychologies.com)

LIEU : DOLCE La Hulpe Brussels

Chaussée de Bruxelles 135, 1380 La Hulpe

Prix: 100 euros pp (pause café

permanente et déjeuner sandwich inclus)