

## Que nous apprennent les avancées des neurosciences sur les bénéfices de la méditation ?



Are you Mind Full or Mindful ?

Vendredi 21 septembre 2018

14h30 – 18h30

Salle Gilbert Faure

*Conférence gratuite ouverte à tous les professionnels*

### 1<sup>ère</sup> annonce

Une conférence pour faire le point sur l'état des connaissances scientifiques dans le domaine de la méditation de pleine conscience (« mindfulness ») et ses applications, en particulier pour les professionnels de santé

Le **Dr A Lutz** nous présentera les résultats des recherches en neurosciences qui mettent en évidence les changements cérébraux – fonctionnels et structurels - qui interviennent pendant la méditation

Le **Dr O Klimecki** nous partagera les résultats des recherches démontrant que le cerveau méditatif est le siège d'une activité spécifique qui favorise l'attention, la régulation des émotions, et la compassion

Le **Dr JG Bloch** nous présentera les différentes thérapies basées sur la méditation, leurs bénéfices, et comment nous pouvons les mettre en œuvre dans le domaine du soin

Cette conférence vous est proposée à l'initiative de professionnels du CHU Grenoble Alpes, titulaires du Diplôme d'Université « Médecine, Méditation et Neurosciences » de la Faculté de Médecine de Strasbourg, et formés aux approches basées sur la pleine conscience

Avec le soutien de la Direction de la communication du CHUGA et du Cercle des femmes hospitalo-universitaires du CHUGA

Pour faciliter l'organisation de la conférence, nous vous remercions de nous informer de votre participation par mail à [LGofti-laroche@chu-grenoble.fr](mailto:LGofti-laroche@chu-grenoble.fr)



**Dr Jean Gerard BLOCH.** Médecin rhumatologue ostéopathe et titulaire d'un master en Sciences dans le domaine de la Neuro-Immuno-Pharmacologie. Il est enseignant MBSR certifié par l'Université du Massachusset Medical School et vice président de l'Association pour le Développement de la Mindfulness depuis 2011. Il a créé et dirige depuis 2012 le Diplôme Universitaire de « Médecine Méditation et Neurosciences » à la Faculté de Médecine de l'Université de Strasbourg. Il a créé en 2015 et enseigne un module de méditation en 3e année des études de Médecine et depuis 2014 en Master 2 de TCC en Faculté de Psychologie à l'Université de Strasbourg.



**Dr Antoine Lutz.** Directeur de recherche au Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon (Equipe DYCOG, INSERM U1028 - CNRS UMR5292). Il est également chercheur associé au Waisman Lab for Brain Imaging & Behavior at the University of Wisconsin-Madison. Après sa thèse sur la conscience, il a participé aux Etats Unis aux premières études abouties sur l'observation du cerveau en méditation : ces recherches ont porté sur la cognition et les mécanismes neuronaux des effets de la pratique de la MBSR et ses impacts sur l'attention, la perception de la douleur et les conditionnements liés à la peur. Depuis son retour en France, il poursuit ses recherches sur les mécanismes neuronaux qui sous-tendent les interactions entre l'esprit, le cerveau et le corps. Il travaille notamment sur l'impact des techniques de méditation standard sur les fonctions affectives, cognitives et sociales de base (dépression/régulation de la douleur, des émotions, de l'attention/réponses inflammatoires à un stresser social).



**Dr Olga Klimecki.** Psychologue et neuroscientifique centrée sur les mécanismes neuronaux qui façonnent nos émotions sociales de façon adaptative. Avec le Pr T Singer, elle a étudié la plasticité neuronale, comportementale et émotionnelle (dont la résilience émotionnelle et le comportement d'aide) induite par la formation d'émotions sociales comme la compassion et l'empathie avec des techniques basées sur la méditation. Ses recherches à l'Université de Genève portent depuis 2015 sur le rôle des émotions dans la résolution des conflits. Elle étudie également dans le cadre du projet européen Medit-Aging comment la santé mentale et le bien-être peuvent être promus par l'entraînement mental dans la population vieillissante.