Conférence CoSoCo – Science et bouddhisme
Vendredi 24 Juin 2022 : 18h-20h

EN SALLE PLATE (MSHS SUD-EST, CAMPUS ST JEAN D'ANGELY3) ET EN DISTANCIEL

Inscription gratuite mais obligatoire sur le site :
https://www.eventbrite.fr/e/billets-cosoco-science-et-bouddhisme-la-meditation-ou-lart-de-la-medecine-358342711697

"La méditation ou l'art de la médecine"

Présentée par Dr Frédéric Féral, Psychiatre

Responsable du DU "Méditation, Relation et Soins »
(Faculté de Médecine de Nice)

Lorsque le méditant pratique, il est en même temps la personne qui souffre, le médecin qui soigne, et le contexte de la rencontre qui réunit les deux.
Toute la démarche médicale est ainsi contenue dans la pratique même de la méditation, car celle-ci développe tout à la fois la relation thérapeutique, l'examen clinique, le diagnostic, le remède et la prévention de la souffrance.
Depuis des millénaires, le méditant cultive l'art d'une médecine universelle :

- La posture corporelle accueille et installe le sujet, avec sécurité et confort.
- Le souffle bienveillant calme et rassure les inquiétudes.
- L'attention focalisée examine patiemment et minutieusement tous les sens et le corps entier du pratiquant.
- L'attention ouverte, accueillante et non jugeante, révèle la nature des phénomènes et les mécanismes de l'expérience douloureuse. Elle apporte une compréhension clairvoyante des processus mentaux et émotionnels, de manière expérientielle plutôt que réflexive.
- L'intention de compassion embrasse chaleureusement la souffrance et la transforme progressivement en amour bienveillant et universel.
- Les intentions de bonté et d'altruisme préviennent les rechutes de la souffrance pour tous les êtres, lorsqu'elles sont pratiquées régulièrement.

Aujourd'hui, la méditation, dans sa version « mindfulness » contemporaine et laïque, est soumise aux études scientifiques et à la recherche de la preuve de ses bienfaits. Les apports des neurosciences et les résultats cliniques mesurent ses effets thérapeutiques, somatique et psychologiques. En psychiatrie, une nouvelle psychopathologie émerge et permet de nouvelles psychothérapies, expérientielles et processuelles, pertinentes dans un grand nombre de pathologies.
La méditation est maintenant intégrée dans le champ de la santé, qualifiée de « médecine complémentaire ». Quelle est alors la formation professionnelle des praticiens ? Pour quelles indications ? Quelles contre-indications ? Dans quel cadre ? Et enfin avec quelle déontologie et quelle éthique ?