

« Méditation et médecine du corps-esprit : quels effets en santé publique et dans la société »

Mercredi 9 novembre à 20h, la Faculté de médecine de l'Université de Strasbourg (Grand amphithéâtre, 4 rue Kirschleger, Strasbourg) accueille le professeur Jon Kabat-Zinn, fondateur de la célèbre clinique de réduction du stress, Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, University of Massachusetts Medical School, pour une conférence exceptionnelle sur le thème de la « Méditation et médecine du corps-esprit : Quels effets en santé publique et dans la société ».

Cette conférence se situe dans la suite des conversations scientifiques avec le Dalaï Lama qui se sont tenues à l'Université de Strasbourg le 16 septembre dernier. Elle est initiée par

- Jean Sibilia, doyen de la Faculté de médecine de l'Université de Strasbourg et vice-président de la conférence nationale des doyens ;
- Jacques Kopferschmitt, professeur de Thérapeutique médicale, spécialiste en Médecine interne et réanimateur médical ;
- Gilles Bertschy, chef du Pôle de psychiatrie, santé mentale et addictologie, Hôpitaux universitaires de Strasbourg et professeur à l'Université de Strasbourg, et
- Jean-Gérard Bloch, docteur en médecine, spécialiste en rhumatologie, directeur du Diplôme universitaire de médecine méditation et neuroscience.

Cette rencontre est ouverte gratuitement à tous, professionnels de santé et grand public, dans la limite des places disponibles.

Les échanges se feront en anglais et seront traduits en direct en français par Jean-Gérard Bloch.

La captation vidéo de cet événement sera disponible en différé podcastable sur Canal C2, la web-télé des événements scientifiques et universitaires de l'Université de Strasbourg (www.canalc2.tv) à partir du 20 novembre 2016

A propos de Jon Kabat-Zinn

Jon Kabat-Zinn, né le 5 juin 1944, est docteur en biologie moléculaire (MIT) et professeur émérite à la Faculté de médecine de l'Université du Massachusetts. Il a dédié sa vie à diffuser sa technique de la pleine conscience (mindfulness meditation) dans la médecine et la société.

En 1979, il fonde la Stress Reduction Clinic. (MBSR = Méditation de la pleine conscience pour réduire le stress). *« Au départ, je voulais partager avec mes patients les bienfaits que j'avais expérimentés en faisant ce type de méditation (ndlr : association de la méditation, thérapie et réduction du stress). Leurs effets profonds, en relation avec la santé physique et avec celle du cœur, du mental et de l'esprit, m'apparaissaient clairement. Cela, je l'avais découvert en suivant l'enseignement d'un maître coréen, Seung Sahn, dans les années 70. Quand j'ai fondé, en 1979, la Clinique de Réduction du Stress, je n'ai pas pensé en termes de « thérapie » mais en termes d'éducation, de « self éducation »,*

Contact presse

Service communication

Gaëlle Talbot
Tél. : +33 (0)3 68 85 14 36
Portable : +33 (0)6 80 52 01 82
gaelle.talbot@unistra.fr
www.unistra.fr

04 novembre 2016



04 novembre 2016

d'auto-éducation. Mais c'est vrai que la pratique de la pleine conscience a de nombreux effets thérapeutiques, au plan physiologique et psychologique. »
(Source : *La méditation selon le Dr Jon Kabat-Zinn - Propos recueillis par Catherine Barry*)

Il fonde en 1995, à l'école de médecine de l'Université du Massachusetts, le Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, centre dédié à la pleine conscience et ses applications dans les domaines de la médecine, de la santé et de la société.

Il est également membre du conseil d'administration du célèbre Mind and Life Institute, qui promeut le dialogue et la recherche, au plus haut niveau, entre les sciences modernes et les traditions contemplatives.

Enfin, Jon Kabat-Zinn est l'auteur et coauteur de nombreux articles scientifiques sur sa technique et ses applications cliniques. Il a écrit deux bestsellers internationaux : *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness* (1991), et *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life* (1994). Il a coécrit avec sa femme, Myla Kabat-Zinn, *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting* (1997). Ses autres livres sont notamment *Coming to Our Senses* (2005) et plus récemment *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness* (2007).

La méditation de pleine conscience à l'Université de Strasbourg

Depuis 2010, des programmes de réduction du stress basé sur la pleine conscience sont proposés au sein des Hôpitaux universitaires de Strasbourg au service de rhumatologie du professeur Jean Sibilia, pour les patients et les soignants.

Un diplôme universitaire de médecine méditation et neurosciences est mis en place depuis 2012 à la Faculté de médecine de l'Université de Strasbourg. Cette formation est destinée à permettre aux professionnels de santé, médecins, psychologues et chercheurs en neurosciences de faire l'expérience approfondie de la méditation et de découvrir ses fondements épistémologiques, philosophiques et scientifiques.

Un module de méditation créé en 2014 s'inscrit dans le cursus du Master 2 de thérapies cognitives et comportementales dirigé par le professeur Tassi à la Faculté de psychologie de l'université de Strasbourg. Depuis 2016, les étudiants en médecine de 3^e année à la Faculté de médecine de Strasbourg ont la possibilité de suivre un module optionnel de méditation.

« Nous avons introduit la méditation à l'Hôpital et à l'Université de Strasbourg afin de l'inscrire dans un cadre institutionnel et académique dans le monde du soin, de la recherche et de l'enseignement. »

Jean-Gérard Bloch, docteur en médecine, spécialiste en rhumatologie

« Un médecin...est un docteur du corps et de l'esprit ! La médecine ne peut être qu'intégrative... de la connaissance à la conscience. C'est une forme d'humilité, sans orgueil, qui permet de prendre en charge un « Homme » avec patience et

04 novembre 2016

bienveillance dans toutes les dimensions que l'on peut percevoir, respectueux de ce qu'il est.

Apprendre à être médecin, c'est guider nos jeunes étudiants sur les voies enthousiasmantes du savoir et de la maîtrise des mécanismes absolument incroyables du vivant, mais c'est aussi prendre les chemins plus tortueux et étroits qui font l'âme de chacun. Science et humanisme, sous toutes ses formes, sont les deux pièces maîtresse d'un long et bel apprentissage qui doit se nourrir de la diversité des codes et des cultures tout en s'appuyant sur un savoir-faire méthodologique et professionnel. C'est certainement cette symbiose complexe qui est la plus difficile à acquérir.

Accompagner nos médecins, nos soignants, jeunes et moins jeunes, dans cette formation « tout au long de la vie » est la vocation d'une université médicale riche de ses sciences dures et de ses sciences humaines et sociales. C'est de notre responsabilité d'enseigner et de transmettre les soins du corps et de l'esprit afin de permettre modestement de changer un peu le monde, qu'il soit meilleur pour ceux qui viendront... c'est le sens de nos missions universitaires.

»

Jean Sibilia, doyen de la Faculté de médecine de l'Université de Strasbourg et vice-président de la conférence nationale des doyens