



**Rencontres internationales
SCIENCE ART MEDITATION
SAM 2018**

**DU VENDREDI 29 JUIN
AU DIMANCHE 1ER JUILLET 2018**
Palais de la Musique et des Congrès
Strasbourg

Avec la participation de :

Susanne Abbuehl - Martine Batchelor - Delphine Batho - Audrey Berté - Benoît Billot - Michel Bitbol - Gonzague de Blignières - Jean-Gérard Bloch - Guido Bondolfi - Gaël Chételat - Amy Cohen-Varela - Benoît Corboz - Marion Cotillard - Aurélie Godefroy - Sylvie Guillem - Jon Kabat-Zinn - Perla Kaliman - Jean-Philippe Lachaux - Caroline Lachowsky - Frédéric Lopez - Antoine Lutz – Guibert del Marmol - Elisabeth Marshall - Soizic Michelot - Guillaume Néry - Luc Petton - Matthieu Ricard - Amandine Roche - Pacôme Rupin - Steve Shehan - Jean Sibilia - Marc de Smedt - Erik Truffaz

Science Art Meditation SAM est un événement de 3 jours construit sur 5 temps de **conversations, débats scientifiques ou sociétaux, rythmés par la programmation artistique, des ateliers et l'interaction avec le public**, avec pour fil rouge la méditation. Son architecture originale permet qu'il s'adresse au grand public, et ambitionne d'être participatif. **L'intention de SAM** est de faire découvrir la pratique de la méditation, l'art du plein-être, et son impact sur la société au travers d'une expérience vécue inédite, d'un éclairage entre connaissances sociétales, scientifiques et méditation, et proposer une **approche complémentaire** à la médecine, basée sur la prévention. Science Art Meditation SAM s'inscrit dans la continuité d'une démarche engagée au sein de l'Université de Strasbourg et sa Faculté de médecine depuis 2010, qui allie le développement de ces approches complémentaires dans les domaines de la recherche et de la formation en médecine. Les **études médicales** en cours, dont Cancer du sein et méditation aux Hôpitaux universitaires de Strasbourg de même que Medit'Aging à l'Université de Caen, sont des exemples de l'intérêt des équipes de recherche médicale. Ces chercheurs en neurosciences travaillent sur l'impact de la méditation sur la conscience, l'attention, la régulation des émotions, la perception de la douleur, le vieillissement.

Le monde moderne est en crise, la planète en danger et nos sociétés de plus en plus injustes. Aurions-nous besoin de renaissance ? Comme le disait Francisco Varela : « la redécouverte de la tradition bouddhique est une seconde renaissance dans l'histoire culturelle de l'occident, son impact sera aussi important que celui de la redécouverte de la pensée grecque lors de la Renaissance européenne ».

Nous sommes peut-être au début d'un changement de civilisation, un mouvement de fond dans lequel s'inscrivent la méditation et la révolution intérieure qu'elle propose.

Nous nous sommes tous déjà demandés pourquoi le monde semble si injuste, la vie source de souffrance et comment chacun à son humble mesure pourrait contribuer à les rendre meilleurs ? L'idée que les changements collectifs passent par la transformation intérieure individuelle n'est pas nouvelle et de grands penseurs de toutes les traditions le disent. La démarche de SAM s'inscrit dans ce courant de pensée invitant à se changer pour changer le monde, car comme le dit Pierre Rabhi : « il n'y aura pas de vraie révolution de civilisation sans un profond changement intérieur en nous, sans une révélation de ce qui est profondément en nous ».

La méditation propose de retrouver notre capacité d'émerveillement, caractéristique humaine unique dans le règne du vivant, de développer notre esprit du débutant. L'art comme la méditation nous fait voir l'invisible, entendre l'indicible, connaître l'explicite et nous permet d'accéder à notre intelligence intuitive du corps et du cœur et réaliser que le mystère qui échappe à la rationalité fait partie de la complétude.

Aurions-nous toujours médité ? Comment la méditation influe-t-elle sur notre vision du monde, sur notre façon d'être au monde, sur notre attention, nos prises de décisions et nos actions ? Peut-elle nous permettre de nous changer en vue de changer le monde ? Quels sont les apports mutuels des neurosciences et de la méditation ? Quelles interactions entre corps, état de conscience, et méditation ? Quels liens entre corps et esprit ? Autant de questionnements qui traverseront les échanges.

Les intervenants : **Susanne Abbuehl** chanteuse et compositrice, professeure de chant jazz, d'ensemble et de composition à la Haute Ecole de Musique de Lucerne et de Lausanne - **Martine Batchelor** enseignante en méditation - **Delphine Batho** députée - **Audrey Berté** co-fondatrice et présidente de l'Initiative Mindfulness France - **Benoît Billot** moine bénédictin - **Michel Bitbol** directeur de recherche CNRS aux Archives Husserl, ENS, Paris - **Gonzague de Blignières** co-fondateur de RAISE - **Jean-Gérard Bloch** docteur en médecine, spécialiste en rhumatologie, directeur du Diplôme universitaire de médecine méditation et neuroscience - **Guido Bondolfi**, professeur ordinaire à la faculté de médecine de l'Université de Genève et médecin chef du service de psychiatrie de liaison aux Hôpitaux Universitaires de Genève - **Gaël Chételat**, directrice de recherche Inserm UMR-S 1077, Inserm-EPHE-Université de Caen - **Amy Cohen Varela** présidente Mind & Life Europe - **Benoît Corboz**, musicien - **Marion Cotillard** comédienne - **Sylvie Guillem** danseuse étoile et activiste - **Jon Kabat-Zinn** enseignant en méditation - **Perla Kaliman** docteur en biochimie associée de recherche au Center for Mind and Brain de l'Université de Californie Davis, au Center for Healthy Minds de l'Université de Madison Wisconsin et professeure associée à l'Université Ouverte de Catalogne (UOC) - **Jean-Philippe Lachaux** directeur de recherche Inserm au Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon - **Frédéric Lopez** journaliste - **Antoine Lutz** directeur de recherche Inserm au Centre de recherche en neurosciences de Lyon - **Guibert del Marmol** expert en économie régénératrice, co-dirigeant de la Lunt Foundation - **Soizic Michelot** instructrice de programme laïque de pleine conscience - **Guillaume Néry** champion du monde d'apnée - **Luc Petton** danseur et chorégraphe - **Matthieu Ricard** moine bouddhiste - **Amandine Roche** spécialiste des droits de l'homme auprès de Nations Unies et de la Commission européenne - **Pacôme Rupin** député - **Steve Shehan** musicien - **Jean Sibia** doyen de la Faculté de médecine de l'Université de Strasbourg et président de la conférence nationale des doyens - **Erik Truffaz** musicien

Les modérateurs : **Marc de Smedt** éditeur - **Auréli Godefroy** journaliste France 2 - **Caroline Lachowsky** journaliste et productrice RFI - **Elisabeth Marshall** rédactrice en chef Sens et santé et Directrice déléguée La vie

Les organisateurs :

Cette manifestation est organisée par l'Association Science Art Meditation présidée par le Pr Jean Sibia, en partenariat avec la Faculté de Médecine, l'Université de Strasbourg et la Ville de Strasbourg.

Médias partenaires : Magazine Sens et Santé, ARTE, Moment by moment (Allemagne)

Comité de direction : Jean-Gérard Bloch - Jean Sibia - Sophie Stern

Comité de pilotage : Frédéric Creplet - Laurent Debacker - Corinne Drapp - Christian Heinhorn - Marc Lochert - Astrid Lunkes - Pierre Soler Couteaux

Contacts Presse

Presse nationale et internationale : SAM 2018 - Sophie Stern

Tél : +33 6 37 61 91 04 - sophie.stern@sam-2018.com

Claudine Koenig - press@sam-2018.com

Presse régionale : Université de Strasbourg – Christine Guillot

Tél : 03 68 85 14 36 - christineguillot@unistra.fr

Il était une fois... SAM

SAM est né d'une envie commune de partager avec le grand public l'expérience de « **Corps Esprit Science : conversations avec le Dalaï Lama, à l'Université de Strasbourg** », le 16 septembre 2016, un dialogue exceptionnel autour des interactions entre la médecine, la science, l'engagement et la méditation. Une première en France organisée par Alain Beretz et Michel Deneken, Présidents de l'Université de Strasbourg, Jean Sibilia, Doyen de la Faculté de Médecine, et Jean-Gérard Bloch, Docteur en Médecine.

L'histoire avant l'histoire

Ces évènements font écho à la présence novatrice de la méditation depuis 2010 au sein des Hôpitaux et de l'Université de Strasbourg, grâce aux programmes MBSR (réduction du stress basée sur la pleine-conscience) proposés aux patients, aux soignants et aux étudiants.

« 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 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
Président de la conférence nationale des doyens

« 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. 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 P. 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.

Jean-Gérard Bloch
Docteur en médecine, spécialiste en rhumatologie

PROGRAMME

VENDREDI 29 JUIN 2018

- 20.00 Introduction des fondateurs** / Présentation du programme
Jean Sibilia et Jean-Gérard Bloch
- 20.30 Sylvie Guillem, TWO**
« La danse... tactile, humaine, personnelle et très physique. »
Chorégraphie de Russell Maliphant (8 min)
- 20.45 Marion Cotillard**, lecture
- 21.00 Conversation Marion Cotillard, Sylvie Guillem et Jon Kabat-Zinn**
Echanges public

SAMEDI 30 JUIN 2018

9.30 Méditation

- 10.00 Performance** Steve Shehan
Musique(s) du monde

10.30 Table-ronde 1 : Traditions de sagesse

Aurions-nous toujours médité ? Que nous enseignent les grandes traditions d'Orient et d'Occident ? En quoi leurs enseignements de sagesse universelle éclairent les défis de nos sociétés modernes ? Matérialisme et quête de sens. La méditation permet-elle de passer d'une éthique décrétée à une éthique incarnée ?

Intervenants :

Martine Batchelor	enseignante en méditation
Benoit Billot	moine bénédictin
Michel Bitbol	chercheur au CNRS
Matthieu Ricard	moine bouddhiste (vidéo)

Modérateur : Marc de Smedt, éditeur

Grand témoin : Steve Shehan, artiste

Echanges public

- 13.00 Atelier : De la méditation dans l'art** Soizic Michelot

- 14.00 Performance** Susanne Abbuehl Trio
Poésie vocale

14.30 Table-ronde 2 : Vers une société bienveillante

Et si la paix intérieure était au cœur de la cohésion du monde ? Et si méditer était un début de réponse pour enrayer les conflits humains qu'ils soient géopolitiques, climatiques, sociaux ou économiques, sur fond de surmédiation ? Et si l'intention rimait avec engagement, partage, cohésion sociale, créativité, écologie... humanité ?

Intervenants :

Gonzague de Blignières cofondateur de RAISE
Guibert del Marmol expert en économie régénératrice
Frédéric Lopez journaliste
Amandine Roche spécialiste en droits de l'homme auprès de Nations Unies

Modératrice : Aurélie Godefroy, journaliste
Grand témoin : Marion Cotillard

Echanges public

16.30 Ateliers:

Initiative Mindfulness France Delphine Batho, Audrey Berté, Jon Kabat-Zinn, Pacôme Rupin
Mind & Life Europe Michel Bitbol, Amy Cohen-Varela, Jon Kabat-Zinn, Antoine Lutz

19.00 Concert Erik Truffaz et Benoît Coboz en DUO

Jazz

DIMANCHE 1^{ER} JUILLET 2018

9.30 Méditation

10.00 Performance Luc Petton
Danse, Silent dream

10.30 Table-ronde 3 : Science et conscience

La science explore aujourd'hui la trame de notre réalité vécue à chaque instant, la relation à soi et à l'autre, au travers de la méditation, afin de comprendre les mécanismes de la régulation émotionnelle, la compassion, l'attention et son rôle dans l'apprentissage, l'éducation et la prise de décision. Comment les données scientifiques d'imagerie cérébrale et de neuroscience permettent aujourd'hui de valider les effets de la méditation sur le cerveau et l'esprit, la neuroplasticité ? Et si méditer favorisait un certain bien-vieillir cérébral et la prévention de la maladie d'Alzheimer ? Et si méditer influençait l'expression de nos gènes ? C'est ce que le domaine scientifique de l'épigénétique met en lumière.

Intervenants :

Gaël Chételat directrice de recherche Inserm
Perla Kaliman docteur en biochimie, associée de recherche UC Davis
Jean-Philippe Lachaux directeur de recherche Inserm
Antoine Lutz directeur de recherche Inserm

Modératrice : Caroline Lachowsky, journaliste et productrice RFI
Grand témoin : Luc Petton, danseur

Echanges public

14.00 Performance Guillaume Néry

Voyage en apnée

14.30 Table-ronde 4 : Santé corps esprit

La pratique de la méditation nous permet d'apprendre à synchroniser le corps et l'esprit.

Créé par Jon Kabat-Zinn en 1979, le programme MBSR de réduction du stress basé sur la pleine conscience a fait l'objet de nombreux travaux qui ont validé les effets bénéfiques sur la santé de la méditation et ont permis un large développement de cette intervention de prévention de santé publique. Les connaissances de la psychologie de l'anxiété et de la dépression et de la physiologie du stress sont au cœur de l'impact potentiel des interventions thérapeutiques basées sur la Pleine conscience dans de nombreuses maladies. Les effets de la méditation se retrouvent jusque dans la biologie du gène au niveau des télomères qui sont de véritables horloges biologiques influencées négativement par le stress chronique et également positivement par la méditation.

Au-delà des effets sur les maladies ou leurs symptômes (que certaines études récentes commencent à montrer), comment la pratique de la Pleine conscience modifie aussi le rapport que le patient entretient avec ce qui lui arrive et la vision qu'il a de sa vie, afin d'y faire face avec plus de sérénité ? Comment la méditation permet de réintroduire des valeurs humaines dans le monde du soin, pour les patients et les soignants, et créer ainsi une médecine participative et intégrative de l'humain dans sa globalité (corps, esprit, cœur).

Intervenants :

Jean-Gérard Bloch	docteur en médecine, spécialiste en rhumatologie
Guido Bondolfi	professeur en médecine, spécialiste en psychiatrie
Jon Kabat-Zinn	enseignant en méditation
Jean Sibilis	doyen de la Faculté de médecine, Université de Strasbourg

Modératrice : Elisabeth Marshall, rédactrice en chef Sens et santé

Grand témoin : Guillaume Néry, apnéiste

Echanges public

16.00 Conférence Jon Kabat-Zinn

Echanges public

Clôture de l'événement

18.00 Fin de la journée

Les parrains de SAM



Sylvie Guillem

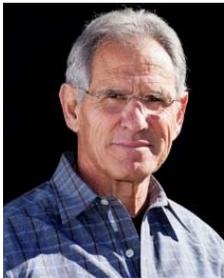
Nommée plus jeune étoile de l'ère de Noureev à la tête du Ballet de l'Opéra de Paris, elle se lance en 1989 dans une carrière internationale. « Soliste invitée » au Royal Ballet de Londres, elle collabore notamment avec William Forsythe, Maurice Béjart, Akram Khan, Russell Maliphant, Mats Ek et Robert Lepage. Engagée, elle est membre actif du board de *Sea Shepherd Conservation Society*, pour la défense des océans.

« La discipline n'est pas un carcan, mais paradoxalement un cadre pour une plus grande liberté. Un "médicament" que l'on s'administre volontairement, régulièrement pour se dégager le plus possible des entraves du doute.

Pendant 36 années, 98% des matins et environ 25% des soirs, je pratiquais sans le savoir ce recadrage, cette forme de méditation, cette discipline. Mis à part le côté préparation physique, c'est aussi une indispensable préparation mentale.

Car le vrai moment, ou plutôt le "moment vrai" se passe sur scène. Et plus il est libre de doute et de questionnement plus on a de chance d'entrevoir l'harmonie... »

Sylvie Guillem



Jon Kabat-Zinn

Docteur en biologie moléculaire (MIT), professeur émérite de médecine à l'université du Massachusetts, il est le fondateur du Centre pour la pleine conscience dans la médecine et du programme MBSR (mindfulness based stress reduction) proposé dans plus de 800 hôpitaux du monde entier.

« La méditation est une façon d'être, non une technique. Le but de la méditation n'est pas de tenter d'accéder à un ailleurs, mais de permettre d'être exactement là où on est, et de permettre au monde d'être exactement tel qu'il est à cet instant même.

La méditation est la culture d'un geste qui accueille sans défaillance tout ce qui surgit – qui l'accueille de tout cœur dans la conscience.

*La meilleure façon de prendre soin du futur est de prendre soin du présent, **maintenant**. »*

Jon Kabat-Zinn

Les intervenants

Conférenciers, scientifiques, artistes sont chacun dans leurs domaines des experts de renom, ayant comme point commun une expérience de pratiques méditatives.



Chanteuse et compositrice suisse-néerlandaise, **Susanne Abbuehl** étudie le chant jazz avec Rachel Gould et Jeanne Lee au Conservatoire Royal de La Haye, le chant classique Nord-Indien avec Prabha Atre et la composition avec Diderik Wagenaar. Artiste du label ECM depuis 2011, elle s'est produite mondialement en tournées. Elle a gagné le *PRIX DE LA MUSICIENNE EUROPÉENNE 2017* de l'Académie du jazz. Ses récompenses et prix précédents incluent un *EDISON AWARD* (Grammy néerlandais) pour « April » (2002) et le *GRAND PRIX DU DISQUE DE L'ACADEMIE CHARLES CROS* pour « Princess » (2017). Susanne Abbuehl est professeure de chant jazz, d'ensemble et de composition pour et avec des textes à la Haute Ecole de Musique de Lucerne et de Lausanne.



Martine Batchelor fut une nonne Seon Bouddhiste en Corée pendant 10 ans. Elle arrêta d'être nonne et rentra en Europe en 1985. Elle fait partie du conseil d'enseignants de Gaia House, un centre de méditation en Angleterre. Depuis 2000, elle vit en France et enseigne des retraites de méditation dans le monde entier. Martine Batchelor a écrit sept livres en anglais dont trois ont été traduits en français. Elle est enseignante référente pour la branche Meditaging de Silver Santé Study, une étude scientifique sur le vieillissement.



Delphine Batho est députée des Deux-Sèvres depuis 2007. Elle a été ministre de l'écologie, du développement durable et de l'énergie de 2012 à 2013. Ses premiers engagements associatifs remontent à l'adolescence lors de la campagne « action école » de Médecin du Monde. Elle a été présidente du syndicat lycéen la FIDL de 1990 à 1992, puis vice-présidente de l'association SOS Racisme de 1992 à 1998. Dans la vie active, elle a travaillé de 1999 à 2007 comme spécialiste des politiques de sécurité et de lutte contre les violences. A l'Assemblée nationale, elle est particulièrement engagée sur les enjeux liés à l'écologie, les politiques énergétiques, agricoles et industrielles, ainsi que sur la moralisation de la vie publique et la lutte contre l'influence des lobbies. Elle est actuellement membre de la Commission de la défense nationale et des forces armées. Elle a suivi une première formation de méditation en 2016. Elle a été l'une des premières responsable politique française à porter publiquement témoignage des apports de cette pratique et a impulsé avec Pacôme Rupin, député de Paris, la mise en place d'un groupe de pratique à l'Assemblée nationale pour les députés et leurs collaborateurs. Delphine Batho est l'auteure d'*Insoumise* (Grasset, 2014).



Audrey Berté Co-fondatrice et présidente de l'Initiative Mindfulness France, Audrey a mené différents projets visant à sensibiliser aux bienfaits de la pratique de la méditation, notamment à l'ambassade de Grande-Bretagne à Paris où elle a travaillé pendant 7 ans et agit pour développer une culture de coaching et de bien-être au travail. Elle continue aujourd'hui à œuvrer pour faire connaître les bienfaits de cette pratique dans le domaine du travail et de l'éducation puis à exercer sa fonction de coach personnel et professionnel. Elle est par ailleurs investie au sein de la Fabrique Spinoza pour promouvoir le développement de connaissances sur le bonheur et porter des initiatives à fort impact sur le bonheur citoyen et plus particulièrement le bonheur au travail.



Benoît (Michel) Billot, né en 1933, après avoir suivi le cursus primaire et secondaire, entreprend des études de sciences physiques et naturelles. Puis il entre à l'Ecole Nationale d'Horticulture de Versailles. C'est ensuite qu'il se dirige vers l'ordre des Bénédictins où, après six années de formation, il est ordonné prêtre. Il travaille pendant vingt ans en paroisse à Rungis, puis à Chevilly-Larue (94), et parallèlement, deux ans, comme livreur, aux Halles de Rungis. Il poursuit également des études de théologie et de philosophie des religions à l'Institut Catholique de Paris. Nommé responsable du Dialogue interreligieux monastique (D.I.M.) en France de 1982 à 2000, il est amené à faire des séjours dans des monastères zen au Japon. En 1985, mandaté par sa communauté, il prend une année sabbatique qu'il passe en Forêt Noire dans le Centre de Karl Graf Dürckheim, puis en Bavière, dans le centre de méditation dirigé par Willigis Jäger (Kyô Un Rôshi), l'un des principaux maîtres zen européens. Il y fera de fréquents séjours (trois ans au total), et y reçoit l'habilitation à enseigner le zen. Parallèlement, il entreprend une psychanalyse et une psychothérapie tout en reprenant son activité en paroisse, à Choisy le Roi. En 1986, il crée à Choisy-le-Roi la Maison de Tobie, école de vie spirituelle et lieu d'intériorisation ouvert sur l'Asie, où il anime avec d'autres des sessions de méditation et d'expérience symbolique. Faisant partie de la communauté du Prieuré Saint Benoît (à Etiolles, 91450), monastère de la Congrégation Bénédictine de l'Annonciation., il y assure maintenant les tâches de responsable du chant et de jardinier. Ce monastère regroupe des « moines pour la ville », dont les uns assument des charges pastorales auprès des Eglises locales, les autres exercent une activité professionnelle.



Michel Bitbol est chercheur au CNRS à Paris. Il est titulaire d'un doctorat en médecine, d'un doctorat en physique et d'une Habilitation en philosophie. Après un début dans la recherche scientifique, il s'est tourné vers la philosophie, traduisant et commentant des textes d'Erwin Schrödinger et formulant une philosophie néo-kantienne de la mécanique quantique. Il a ensuite étudié les relations entre la physique et la philosophie de l'esprit, en collaboration avec Francisco Varela. Il a établi par la suite un parallèle entre la coproduction en dépendance bouddhiste et les relations non-fondées en physique quantique. Plus récemment, il a développé une conception à la première personne de la conscience inspirée de la phénoménologie.



Gonzague de Blignières est co-fondateur de RAISE.

Fondé en 2013 avec Clara Gaymard, RAISE s'organise autour de trois activités financières complémentaires : RAISE Investissement, RAISE REIM et RAISE Ventures, dans lesquelles les équipes donnent 50% de leur intéressement pour financer un Fonds de dotation philanthropique qui accompagne des startups en phase de post-amorçage. Ce dispositif pionnier en France, conjuguant rentabilité et générosité, permet de créer un écosystème vertueux, en mêlant les grands groupes et institutionnels actionnaires, les ETI et les start-ups. Gonzague de Blignières a lancé, en mars 2018, avec Clara Gaymard, le Mouvement pour une économie bienveillante qui vise à encourager les entreprises, quelles que soient leurs tailles, à dédier, de façon automatique et permanente, une partie de leurs ressources économiques à une action philanthropique de leur secteur en y associant leurs salariés. Gonzague de Blignières est diplômé de l'École Supérieure d'Ingénieurs en Electronique et en Electrotechnique (ESIEE). Il possède un DEA de Physique du solide (Orsay). Diplômé du CFAF, il est également membre de la SFAF.



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

Enseignant certifié du programme MBSR par le CFM UMass Medical School de Jon Kabat-Zinn, il développe depuis 2010 une approche de médecine intégrative du corps-esprit avec une validation scientifique, à l'hôpital et à l'Université de Strasbourg, en créant un Diplôme Universitaire de Médecine Méditation et Neurosciences, et un module de méditation en Faculté de Médecine et en faculté de Psychologie.



Guido Bondolfi est professeur ordinaire à la faculté de médecine de l'Université de Genève et médecin chef du service de psychiatrie de liaison aux Hôpitaux Universitaires de Genève. Il est actuellement directeur du DAS (Diploma of Advanced Studies) en Psychothérapie Cognitive-Comportementale et du CAS (Certificate of Advanced Studies) - Interventions basées sur la pleine conscience à la

Faculté de Médecine de l'Université de Genève. Ses principaux intérêts de recherche et ses publications concernent l'application des interventions basées sur la pleine conscience dans les troubles psychiatriques et les traitements psychiatriques-psychothérapeutiques intégrés de la régulation émotionnelle dans les troubles de l'humeur et de l'anxiété.



Gaël Chételat (PhD, HDR; www.gael-chetelat.fr) est directrice de recherche à l'INSERM.

Elle est responsable d'une équipe de recherche intitulée « Neuroimagerie multimodale et facteurs de vie dans le vieillissement normal et les démences ». Elle a publié plus de 140 articles de neuroimagerie dans le vieillissement normal et les démences. Ses recherches visent à mieux comprendre les mécanismes sous-tendant les processus de vieillissement normal et pathologique, et à identifier les facteurs de vie qui pourraient prévenir ou différer les maladies liées à l'âge et notamment la maladie d'Alzheimer. Son équipe de recherche s'intéresse également au bien vieillir et à la promotion de la santé mentale et du bien-être des seniors via des approches non-pharmacologiques. En particulier, Gaël Chételat est la coordinatrice d'un programme de recherche européen H2020 (www.silversantestudy.eu, www.silversantestudy.eu, PHC22, 2015-2020) qui va évaluer l'impact d'un apprentissage d'une nouvelle langue et d'un entraînement à la méditation sur le bien-être et la santé mentale des seniors.



Amy Cohen Varela est présidente de Mind and Life Europe dans lequel elle est impliquée depuis sa création. Elle est aussi psychologue clinicienne spécialisée dans la thérapie psychodynamique et la philosophie. Amy a étudié la littérature comparée aux universités de Columbia et de Brown avant de déménager à Paris dans le début 80, où elle a obtenu son diplôme en psychologie clinique à l'Université de Paris 3, avec une spécialité dans la pratique et la théorie psychodynamique et en parallèle, une formation psychanalytique.



Benoît Corboz est un bâtisseur sonore. Le virus de la musique l'atteint de plein fouet à l'âge de 12 ans lorsqu'il troque son jeu de construction favori pour le piano familial: sans le savoir, il vient d'ouvrir la porte d'un nouveau monde, vaste, mystérieux, captivant. Les règles de son nouveau jeu n'ont pourtant pas changé, elles restent simples: élaborer, bâtir, concrétiser ses rêves, mais cette fois à l'aide de notes et de sons. Parfois il ne s'agit que de construire un édifice sonore à l'aide d'éléments préfabriqués, proposées par le jeu des musiciens qu'il enregistre et mixe dans le studio où il officie comme ingénieur du son. D'autre fois, alors comme instrumentiste, il travaille et conçoit la matière sonore à sa base, cela peut être de manière spontanée, fragile et volatile, à la merci du temps qui passe: on appelle cela l'improvisation; ou de manière plus réfléchie et construite, avec la volonté de marquer le temps d'un empreinte durable: on appelle cela la composition. Il a collaboré avec de nombreux musiciens et chanteurs dont Maria Bethania, Ray Anderson, Michel Corboz, Dee Dee Bridgewater, Alvin Slaughter, Françoise Hardy, Christophe, Sophie Hunger, The Young Gods, Rodolphe Burger, ...



Marion Cotillard

Active au cinéma depuis la fin des années 1990, elle est révélée au grand public par son rôle de Lilly Bertineau dans la saga Taxi, qu'elle incarnera dans les trois premiers films de la franchise. Le 26 février 2005, elle reçoit la première des grandes récompenses qui vont jalonner sa carrière : le César de la meilleure actrice dans un second rôle, pour seulement huit minutes de présence à l'écran dans le film Un long dimanche de fiançailles de Jean-Pierre Jeunet. En 2008, c'est la consécration internationale : son interprétation de la chanteuse Édith Piaf dans le film biographique La Môme lui attire de nombreuses récompenses, dont le César, le Golden Globe, le BAFTA et l'Oscar de la meilleure actrice. Elle devient notamment la première Française à être désignée « meilleure actrice » par l'Académie hollywoodienne des Oscars pour un film tourné en langue française, et seulement la deuxième actrice à gagner ce prix pour un rôle parlé dans une langue étrangère. Ce triomphe critique l'accompagne également pour ses interprétations dans les films De rouille et d'os, The Immigrant, Deux jours, une nuit, Macbeth et Alliés, et consacre une carrière internationale aux choix artistiques variés. Elle a ainsi travaillé avec des réalisateurs de renommée tels que Tim Burton, Jean-Pierre Jeunet, Ridley Scott, Michael Mann, Woody Allen, Christopher Nolan, Steven Soderbergh, Justin Kurzel, Jacques Audiard, James Gray, les frères Dardenne, Xavier Dolan, Robert Zemeckis ou Arnaud Desplechin.



Perla Kaliman est docteur en biochimie et a développé son activité scientifique dans les universités de Buenos Aires, Nice, Californie à San Diego et Barcelone. À l'heure actuelle, elle est associée de recherche au Center for Mind and Brain de l'Université de Californie à Davis ; collaboratrice au Center for Healthy Minds de l'Université de Madison dans le Wisconsin et professeure associée à l'Université Ouverte de Catalogne (UOC). Elle enseigne la biologie du mode de vie dans des masters et autres cycles universitaires dans les universités de Barcelone, Saragosse, Strasbourg et Toulouse. Elle est l'auteur de nombreux articles de recherche et des livres «Epigenetics of Lifestyle» (Épigénétique du mode de vie; éditions Bentham), «Nourrissez votre cerveau» (Blume; Odile Jacob) et «La ciencia de la meditación: de la mente a los genes» (La science de la méditation: du mental aux gènes, éditions Kairós).



Jean-Philippe Lachaux est directeur de recherche à l'INSERM et travaille au Centre de recherche en neurosciences de Lyon. Ses recherches concernent les mécanismes neuronaux de l'attention et de la concentration, avec un effort particulier pour répondre aux questions que nous nous posons tous quotidiennement à leur sujet (pourquoi sommes-nous si facilement distraits? Se concentrer demande-t'il un effort ? En quoi l'attention améliore-t-elle la performance ? ...). En dehors de son travail de recherche en neurosciences cognitives, il mène une action sur le long terme pour promouvoir la maîtrise douce de l'attention comme une valeur dans notre société. Le projet ATOLE est directement issu de ses ouvrages parus aux éditions Odile Jacob pour expliquer l'attention au grand public.



Frédéric Lopez est journaliste et créateur de programmes pour la télévision. Il a proposé notamment aux téléspectateurs de France 2: « Panique dans l'oreillette », « La parenthèse inattendue », « Mille et une vies » ou encore « Rendez-vous en terre inconnue » qui sera élue émission préférée des français.



Antoine Lutz est directeur de recherche à l'INSERM à Lyon. Il obtient son doctorat en sciences cognitives à Paris, avec Francisco Varela et son post-doctorat avec Richard Davidson, à l'Université de Madison-Wisconsin. Après dix ans de recherche aux Etats-Unis, il rejoint le Centre de recherche en neurosciences de Lyon en janvier 2013. Le sujet principal de sa recherche porte sur les neurosciences en lien avec la méditation de la pleine conscience et de la compassion et leur impact sur la conscience, l'attention et la régulation des émotions, et la perception de la douleur. Il participe également à un consortium de recherche européen qui étudie les impacts sur le vieillissement et le bien-être des pratiques de méditation. Ce projet de recherche étudie la plasticité induite par l'entraînement à la méditation au moyen de l'imagerie cérébrale (PET, IRMf, DTI, EEG), et de marqueurs biologiques et comportementaux du vieillissement (Metitageing, H2020, 2016-2021, étude coordonnée par Gaël Chételat, INSERM, Caen). Il collabore depuis peu à un projet de recherche étudiant les principes neurocomputationnels sous-tendant la pratique méditative (ANR MindMadeClear, Coordinateur Hugues Mounier, CNRS, Supélec, Paris).



De San Francisco à Bombay en passant par les forêts amazoniennes et les campagnes européennes, **Guibert del Marmol** travail au contact des entrepreneurs qui changent le monde et réconcilient les mots **économie, écologie et sens**. A l'âge de 30 ans, alors jeune chef d'entreprise, un burnout professionnel le conduit sur un lit d'hôpital atteint d'une pathologie lourde. En mariant le meilleur des sciences modernes avec les approches thérapeutiques ancestrales, il réussit à déjouer le pronostique sombre des médecins. Cette expérience a changé sa conception du monde et lui a en outre permis d'acquérir une expérience toute particulière dans le domaine des interactions « corps/esprit ». Depuis 2006 il accompagne les organisations dans le développement d'un capitalisme « conscient » basé sur les notions de création de valeur partagée et de but noble. Il est aujourd'hui **conseiller, auteur et conférencier** en matière d'**économie régénératrice**. Guibert est également co-dirigeant de la **LuntFoundation** dont la mission est de promouvoir l'entrepreneuriat social et les solutions durables. Actif aussi dans le monde académique, il est maître de conférence à La **Louvain School of Management** en charge de la chaire dédiée à l'**économie régénératrice**.



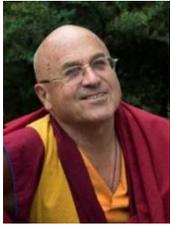
Soizic Michelot Avant de passer 7 ans dans un monastère de tradition bouddhiste et 3 ans en retraite méditative, Soizic Michelot a étudié l'art et la littérature. Aujourd'hui instructrice des programmes laïques de pleine conscience (MBSR et MBCT) dans le privé et en secteur hospitalier, Soizic revient à l'art avec un autre regard...



Guillaume Néry est un champion français d'apnée, spécialiste de la plongée en poids constant, la discipline reine de l'apnée (descente et remontée à la seule force des palmes). Il bat à quatre reprises le record du monde d'apnée en profondeur et été sacré deux fois champion du monde. En 2015, il arrête la compétition après avoir réalisé accidentellement la plongée la plus profonde de l'histoire à -139 m1, à la suite d'une erreur de l'organisation, alors qu'il tentait de battre pour la cinquième fois le record du monde à -129 m. Aujourd'hui, Guillaume s'entraîne quotidiennement et plonge toujours dans les grandes profondeurs mais concentre son énergie dans la transmission de sa passion. Il parcourt le monde pour l'organisation de master class, stages, conférences, tournage de films et réalisation photographique.



Luc Petton est un danseur, chorégraphe au parcours atypique. Ayant commencé par les Arts martiaux avant d'aborder la Danse, il a principalement suivi sa formation aux Etats-Unis et en Allemagne. Depuis 2004 il s'est lancé dans l'incroyable aventure de faire dialoguer sur scène des oiseaux et des danseurs en liberté. Avec ces projets il découvre et met en pratique l'idée de « laisser être » laisser non pas au sens d'abandonner ou d'ignorer mais au sens de restituer en sa liberté, de renoncer à s'approprier, à faire main basse sur les choses et sur les êtres. L'originalité de sa démarche lui a valu de recevoir la distinction d'officier des Arts et lettres. Parallèlement à sa carrière, Luc Petton a toujours été intéressé par les sciences contemplatives, Zen, Vipassana. Il met au point une formation Pleine Présence/corps sensible à l'attention d'artistes : la créativité à l'épreuve de soi, le mouvement à l'épreuve de l'immobilité, l'imagination à l'épreuve du sans image...



Matthieu Ricard, fils du philosophe français Jean-François Revel et de l'artiste peintre Yahne Le Toumelin, est moine bouddhiste, auteur, traducteur et photographe. Après un premier voyage en Inde en 1967 où il rencontre de grands maîtres spirituels tibétains, il termine son doctorat en génétique cellulaire à l'Institut Pasteur en 1972, puis part s'installer définitivement dans l'Himalaya où il vit depuis plus de 45 ans. Il réside au monastère de Shéchèn au Népal. Sous l'égide de l'Institut Mind and Life il collabore à plusieurs programmes de recherches en neurosciences sur les effets de l'entraînement de l'esprit et de la méditation dans les Universités américaines et Européennes. Il a participé à de nombreuses conférences dans le monde, incluant le Forum économique mondial de Davos et les Nations unies. L'association humanitaire qu'il a créée, Karuna-Shechen a développé 140 projets éducatifs, médicaux, et sociaux dans la région himalayenne. Il lui dédie l'intégralité de ses droits d'auteur et bénéfices de ses activités.



Amandine Roche est une spécialiste de droits de l'homme auprès des Nations unies et de la Commission européenne. En 20 ans, elle a participé à 20 processus de paix autour du monde, dans les zones de conflits en Asie, Afrique, Europe et Amérique du Sud. Son travail se concentre les droits humains, la démocratisation, la liberté d'expression, l'éducation, et l'émancipation des femmes. Après un doctorat en Relations internationales, elle a aussi passé du temps en Inde à apprendre des enseignements de paix intérieure et de non-violence auprès des Maîtres spirituels comme SS le Dalai Lama, Goenka et Amma. Elle est l'auteur de trois livres, instructeur de yoga et enseignante Search inside yourself, en pleine conscience, intelligence émotionnelle, compassion, méditation et leadership conscient. Elle a fondé à Kaboul la fondation Amanuddin pour développer la culture de paix et non-violence et promouvoir le bien à travers le yoga et la méditation pour les prisonniers, femmes, soldats et enfants. Et elle a créé la compagnie Inner Peace Corps pour implémenter le programme de inner peace keeping destinés aux humanitaires et réfugiés souffrant de stress post traumatique, dépression et anxiété.



Né le 25 janvier 1985, **Pacôme Rupin** a grandi dans le village de Savonnières, en Touraine. Diplômé de l'ESSEC et de la Chaire Entrepreneuriat social en 2009, il réside depuis dans le 4e arrondissement et travaille dans le 11e arrondissement. Après avoir été Chef de Cabinet de Jean-Marc Borello, Délégué Général du Groupe SOS, au siège social rue Amelot, il rejoint la Pépinière 27, rue du Chemin Vert, comme co-fondateur d'une agence de communication et d'un forum de recrutement étudiants/start-ups. Il est élu Adjoint au Maire du 4e arrondissement en 2014. Il rejoint En Marche ! dès sa création en avril 2016, et participe à la direction de la campagne d'Emmanuel Macron, en charge de la mobilisation des territoires et de la campagne de terrain. En juin 2017, il est élu Député de la 7e circonscription de Paris. Il est membre du bureau du groupe La République En Marche en tant que vice-Président et siège à la Commission des Lois. Il a commencé à méditer en 2013 et a suivi le diplôme universitaire Médecine, Méditation neurosciences de Strasbourg en 2017. Il s'intéresse aux impacts de la pratique méditative dans les domaines du travail, de la santé et de l'éducation.



Steve Shehan est un musicien universel et éclectique dont les percussions ont été demandées par les plus grands artistes de la scène rock, world et chanson anglo-saxonne et française. Un parcours atypique pour ce compositeur né aux Etats-Unis, d'un père cherokee et d'une mère française et pour qui la musique est un mode de communication entre les peuples, quelle que soit leur langue, leur culture, leur religion. C'est la pulsation du monde que Steve Shehan met en musique.

Depuis une vingtaine d'années, ses compositions inaugurent un mélange singulier, proche de la « World Music » et du Jazz, où s'entremêlent et se complètent les musiques orientales, latines, africaines et indonésiennes. Steve Shehan a composé et produit personnellement 15 albums sur une vingtaine d'années, des bandes originales de films, a participé à de nombreux autres albums et collaboré en studio et sur scène avec des artistes très divers et renommés. Pour cet enfant du voyage, le rêve est sans limites, l'aventure est sonore, la sensibilité vibre à toutes expressions musicales...



Jean Sibilia, Doyen de la Faculté de Médecine de l'Université de Strasbourg, Professeur des Universités, Praticien Hospitalier en rhumatologie, Hôpitaux universitaires de Strasbourg.

Responsable du Centre national de référence des maladies auto-immunes systémiques, président du Comité national de coordination de la recherche (CNCR) dédié à la recherche hospitalière publique, il est chargé de la mise en place d'une observation des médecines complémentaires et des approches de médecine intégrative, dans le cadre de la conférence nationale des doyens dont il est président.



Erik Truffaz est né en 1960. Il a grandi dans le pays de Gex. Une région où Voltaire faisait son commerce d'idées... Dès l'âge de 8 ans, il découvre le plaisir de la scène aux côtés de son père qui joue du saxophone.

A 14 ans, il électrifie sa trompette et achète une pédale wha wha.

En 1987, il joue à Montreux avec le groupe brésilien Cruseiro do sul, en compagnie de Benoit Corboz et Hugo Fatoruso aux claviers puis il s'envole pour New York... Il signe sous le label Blue note en 1996. Entre 1996 et 2008, 12 albums paraîtront sous ce fameux label dont 4 sont composés et réalisés avec le Truffaz Quartet (Marcello Giuliani, Patrick Muller, Marc Erbetta) The Dawn, Bending new corners, The Walk of the Giant Turtle, Arckhangelsk, avec comme invités, le poète rapper Nya, les chanteurs Ed Harcourt et Christophe. Dès 2003, Erik Truffaz a le privilège de jouer avec le Harald Hearter Band, aux côtés de Joe Lovano, Dewey Redman, Chris Potter, Michael Brecker qui déclare au journal Jazzthing qu'il fait partie des 3 trompettistes avec qui il préfère jouer. Les 2 autres étant Roy Hargrove et Randy Brecker. En 2005, Erik Truffaz est invité par son maître John Hassell pour jouer au festival de Montréal. Aux côtés du pianiste Malcolm Braff, d'Indrani et Apurba Mukherjee, il effectue une résidence en Inde qui aboutit à l'album Benares. 2008 est une année fertile avec 3 albums: Benares, enregistré à Calcutta, Paris en duo avec Sly Johnson et Mexico, résultat d'un ping pong sonore entre Murcof et lui-même. Doni Doni, le dernier album du Erik Truffaz Quartet est paru en 2016. C'est un être entier, un être vrai et c'est entièrement vrai.

Les Modérateurs



Marc de Smedt, éditeur, est aussi l'auteur de plusieurs essais et récits sur son expérience de la méditation depuis cinquante ans. Entre autres : *Éloge du silence* ; *Une journée, Une vie* ; *Le Rire du Tigre* chez Albin Michel. *Sagesses et Malices du zen* au livre de Poche ; *Petit cahier d'exercices de méditation au quotidien* chez Jouvence et aussi *Exercices d'éveil pour petits chatons (8-12 ans)* chez Pocket.



Aurélie Godefroy

Journaliste, animatrice et écrivain, Aurélie Godefroy présente *Sagesses bouddhistes* sur France 2 et collabore au *Monde des Religions* ainsi qu'aux revues *Sens et santé*, *Utreïa !* et *Question de* (Albin Michel) dont elle a assuré la coordination des numéros consacrés à la méditation et au corps. Elle est l'auteur de *Rites et fêtes du catholicisme* (Plon), *Les religions, le sexe et nous* (Calmann-Lévy), *Sur les chemins de l'harmonie* (Larousse), *de Méditer, une médecine des âmes* (Albin Michel) en collaboration avec Matthieu Ricard, Frédéric Lenoir, Christophe André, Fabrice Midal ou encore Thierry Janssen...



Caroline Lachowsky

Journaliste, productrice depuis plus de 7 ans de l'émission scientifique : *Autour de la Question* sur Radio France Internationale. Une heure d'entretiens en direct avec des chercheurs de toutes disciplines et de tous horizons sur les mutations et les évolutions de notre humanité. Il s'agit de construire des ponts plutôt que des murs entre les hommes comme entre les savoirs, entre orient et occident, nord et sud, entre art, science, culture et spiritualité. Elle découvre la méditation à travers le yoga... et... Les recherches en neurosciences sur le cerveau et la conscience. A suivi la formation MBSR en 8 semaines.



Elisabeth Marshall

Journaliste spécialisée dans les questions de société, de spiritualité et de développement personnel, Elisabeth Marshall est rédactrice en chef du magazine *Sens et santé* et directrice déléguée de l'hebdomadaire *La Vie* (groupe Le Monde). Elle s'est par ailleurs formée à la pédagogie Reliance et au programme de huit semaines MBSR.

Les fondateurs de SAM

Jean Sabilia, Doyen de la Faculté de médecine de l'Université de Strasbourg, Professeur des universités, Praticien hospitalier en rhumatologie, Hôpitaux universitaires de Strasbourg.

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

Astrid Lunkes, Docteur en biologie moléculaire

Sophie Stern, Directrice générale et artistique Science Art Meditation.

« Cultivons l'Art du plein-être »

« L'art du plein-être découle de l'idée que notre potentiel humain peut être développé grâce à l'attention bienveillante à soi, aux autres et à la réalité dans l'instant.

Le plein-être est à égale distance du bien-être idéalisé et naïf et du mal-être fruit de nos multiples conditionnements et de nos vues erronées.

Lucidité et discernement ainsi cultivés par la pratique de la méditation peuvent permettre à chacun de nous de se rapprocher de la plénitude de son être avec ses propres qualités de présence attentive et d'incarnation, de trouver l'équilibre entre intelligences du corps, du cœur et pensée rationnelle, sources de plus de sagesse, de force et d'amour pour guider ses décisions et actes de la vie quotidienne.

L'art du plein-être s'inscrit dans un courant de pensée invitant chacun à se changer à sa mesure pour mieux répondre aux aspirations profondes de bonheur de l'homme et contribuer ainsi à jouer un rôle de transformation sociétal, d'implication solidaire et environnemental, dont l'urgence est aujourd'hui plus incontournable que jamais. »

Jean-Gérard Bloch

Les finances de SAM

Un certain nombre de **nos invités s'engagent gracieusement** à nos côtés.

Nous choisissons de pratiquer une **billetterie citoyenne et solidaire**.

Les bénéfices éventuels des différentes actions de SAM sont destinés à **soutenir des projets de recherche médicale** en cours et futurs (Cancer du sein et méditation, Hôpitaux universitaires de Strasbourg), ainsi que des **projets humanitaires** dont [L'Envol](#), association française qui accueille des enfants gravement malades dans le cadre de séjours de Thérapie Récréative, membre du réseau [SeriousFun Children's Network](#).

Le rêve de SAM

Avoir foi en l'homme et participer à rendre le monde de demain meilleur, c'est possible.

Ça commence ici et maintenant. Toujours.

Et cela n'est pas réservé à une élite.

Par la pratique de la méditation, chacun peut trouver en soi la sagesse, l'équilibre et le courage nécessaires aux changements que nos vies appellent, de que même que la société toute entière. **Les grands défis du monde de demain commencent par nos petits pas aujourd'hui, ensemble.**

Nous croyons que la rencontre Science Art Méditation pourra permettre au plus grand nombre de goûter à cet engagement dans la simplicité, la joie, et la confiance.

Fermez les yeux, respirez, et rejoignez l'aventure avec nous !

L'équipe de SAM.