

# Méditation : quand l'esprit change le cerveau

Conférence

13bis Rue des Ponts, 54000 Nancy

GPS : 13bis Rue des Ponts, 54000 Nancy

Le 14 mars 2025 | 18h30

Méditer, c'est s'arrêter, ressentir, observer et laisser les choses être telles qu'elles sont. Inscrite depuis des millénaires au cœur de la philosophie bouddhiste, la méditation de pleine présence (mindfulness) est de plus en plus utilisée dans le soin de la souffrance physique ou psychique et son intérêt a été validé scientifiquement dans de nombreuses indications. Quelles sont les différences entre méditation et relaxation ? Entre méditation et hypnose ? Comment utilise-t-on la méditation en médecine ? Quels en sont les bénéfices sur la santé ? Entraîne-t-elle des changements sur le cerveau ? Dr François Bourgognon : Le docteur François Bourgognon est psychiatre et psychothérapeute, instructeur et formateur en méditation de pleine présence. Il est formé aux thérapies comportementales et cognitives (TCC) et à la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT). Il est l'auteur de plusieurs ouvrages dont *La méditation en 10 questions* (Ellipses, 2020), *Ne laissez pas votre vie se terminer avant même de l'avoir commencée* (First, 2019 ; Pocket, 2020), et *Cessez de faire votre propre malheur* (Pocket, 2024).

## Orateur(s)

François Bourgognon, psychiatre et psychothérapeute, enseignant et auteur

## Admission

Gratuit