

## Transmission et partage

La transmission et le partage mettront l'accent sur :

- une certaine *technicité* de la pratique
- la « *spiritualité* » (enseignement) qui doit nécessairement l'accompagner pour en garantir tant :
  - l'*innocuité* que
  - son *efficacité* optimale sans oublier
  - l'*agrément* qui l'accompagne.

## Animateur

**Julien DUPUIS** (Psychologue intégratif transe-disciplinaire : [be.linkedin.com/in/dupuisj](https://be.linkedin.com/in/dupuisj)) :

### Chercheur sur la méditation

(Himalaya : 31 mois & Amazonie/Andes : 8 mois, Hôpital de la Pitié-Salpêtrière, Mind & Life Institute, Unité de psychologie sociale et des organisations, UCL)

Clinicien en institution (Fedasil, Icas, SPJ, CHU Brugmann, SSM Tabane, SAMU Social, Médecins du Monde, Croix-Rouge)

Clinicien en privé (Hoves & Bruxelles)

## Public

Adultes & adolescents voire enfants s'ils savent rester « sages »

Méditant confirmé ou débutant

Anglophone : possibilité de traduction

## Tarifs<sup>1</sup>

1) 10 séances de 2h00 : 350 €

2) Séance unique : 40 €/2h

## Dates & Horaires

19h30-21h30

1 mardi sur 2<sup>2</sup> : 22 & 29 septembre, 13 & 27 octobre, 10 & 24 novembre, 8 & 15 décembre 2020, 12 & 26 janvier, 9 & 23 février, 9 & 23 mars, 20 & 27 avril, 11 & 25 mai, 8 & 22 juin 2021, etc.

---

<sup>1</sup> Possibilité d'obtenir parfois un remboursement mutuel partiel pour « consultation psychologique » & exceptionnellement, honoraires modulables si volonté sincère de s'investir dans le processus, mais difficulté réelle à le faire financièrement : n'hésitez pas à venir m'en parler.

<sup>2</sup> Si groupe motivé : possibilité que l'atelier ait lieu chaque mardi.

## Lieu

Serenity bar

Rue Général Leman 145, 1040 Etterbeek

## Equipement

Tenue décontractée : habits amples  
Des habits chauds pour éviter l'hypothermie

## Renseignements & Inscription

0472/421.728

[juliendupuis1979@gmail.com](mailto:juliendupuis1979@gmail.com)

## Payement

Payement du cours (10 séances ou unique) :

- 1) liquide (dans une enveloppe avec votre nom)
- 2) virement bancaire : **BE65 3630 6488 8996**  
(SWIFT/BIC code : BBRUBEBB)  
(en communication : « nom + Méditation »)

## Organisation

Cours jusqu'en juin 2021 inclus

Reprise en septembre 2021

Horaire des cours à définir lors des vacances scolaires

Suivi individualisé grâce au nombre restreint de participants

Vu le nombre de places limité et que le processus de « maturation » tant au niveau individuel que du groupe ne puissent prendre place que dans une certaine durée : **priorité sera nécessairement donnée à ceux/celles privilégiant la régularité et désirant s'investir pour au moins 5 mois de pratique à raison de 2 cours/mois (10 séances).**

## Bibliographie

**Dupuis, J.** (2005). *Esquisse neurophénoménologique de la méditation*. Mémoire de licence, Université Catholique de Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgique.

<http://www.psychologies.com/Culture/Philosophie-et-spiritualite/Meditation/Articles-et-Dossiers>

Mantel, J.-M. (1999). *Au cœur de l'impensable*. Romont : Recto-Verseau.

Moines en laboratoire.  
<http://www.youtube.com/watch?v=JZYyEbVnLEw>

Saroglou, V. & **Dupuis, J.** (2006). Understanding buddhism in the west: Cognitive needs, prosocial character, and values. *International Journal for the Psychology of Religion*, 16, 163-179.

Varela, F. J., Thompson, E. & Rosch, E. (1993). *L'inscription corporelle de l'esprit. Sciences cognitives et expérience humaine*. (Titre original: The embodied mind: Cognitive science and human experience, 1991)  
Paris : Seuil.

## MEDITATION TRANCE



### « L'A-tension » intérieure

*Atelier de méditation « trancinogène » ou « Comment le lâcher prise permet l'expression spontanée non-égotique de son Etre ».*

Des activités où l'on se « défoule » ou se « distrait »... Oui, mais...

Quid d'un atelier où le « non-faire », la « non-performance » seraient la clef du recentrement sur soi ?

Pour plus de resSource, de résilience, de calme intérieur, d'ouverture sereine aux enjeux multiples et mouvants du milieu professionnel, familial, des pairs...bref, de la Vie !