

Série de webinaires : S'adapter en temps de crise
**MÉDITATION ET PLEINE CONSCIENCE
EN TEMPS DE CRISE**

**WEBINAIRE
EN DIRECT**

LE MERCREDI 8 AVRIL 2020 | DE 11 h 30 À 12 h 30 (HEURE DE L'EST)

INSCRIPTION : <https://www.jedonneenligne.org/ciaj-icaj/webhealth6fr/>

COÛT : La diffusion en direct est gratuite, mais il est obligatoire de remplir le formulaire d'inscription. Ce formulaire sera disponible jusqu'au 8 avril à 10 h (heure de l'Est). Par la suite, la vidéo sera [archivée](#) et offerte au coût de 35 \$ dès le lendemain de la diffusion en direct (gratuit pour les membres de l'ICAJ).

CONFÉRENCIER

ANDRÉ VELLINO PH.D., professeur agrégé, École des sciences de l'information, Institut de recherche sur la science, la société et la politique publique, [Université d'Ottawa](#)

Modératrice : Lynne Robichaud, Chef, service aux membres et administration, [ICAJ](#)

APERÇU

Nous vivons une période que la plupart d'entre nous trouvent très difficile — isolement, distanciation sociale, crise de la santé et de la société. La pratique de la méditation est une ressource unique lorsque nous devons faire face à de telles situations sans précédent. Ces événements nous font aussi prendre conscience de l'incertitude de toutes choses, une incertitude troublante et parfois bouleversante. La pratique de la pleine conscience peut nous aider à faire face à nos afflictions mentales (comme la peur, l'anxiété et le stress) avec équanimité et compassion. Ce webinaire a surtout pour but de vous familiariser avec la pratique de la méditation de la pleine conscience, c'est-à-dire savoir comment cultiver l'attention à ses états mentaux, apprendre à les observer et à les apprivoiser pour pouvoir répondre sans réactivité. Nous commencerons par une introduction théorique de cette pratique, suivi d'une méditation guidée et une séance de questions-réponses.

À PROPOS

Le Dr André Vellino est professeur agrégé de sciences de l'information à l'Université d'Ottawa et professeur de recherche adjoint à l'Institut des sciences cognitives à l'Université Carleton. Il pratique la méditation de la pleine conscience depuis 30 ans, à la fois dans la tradition bouddhiste de la forêt thaïlandaise et la tradition vietnamienne Rinzai Zen de Thich Nhat Hanh. Le professeur Vellino enseigne la méditation de la pleine conscience depuis plus de dix ans.

NOTE

Le lien permettant d'accéder à la plateforme et le mot de passe seront transmis à chaque participant par courriel 48 h avant l'événement. Il est préférable de tester la plateforme au préalable.

HEURE DE DIFFUSION SELON LES DIFFÉRENTS FUSEAUX HORAIRES :

HP	de 8 h 30 à 9 h 30	HR	de 9 h 30 à 10 h 30	HC	de 10 h 30 à 11 h 30
HE	de 11 h 30 à 12 h 30	HA	de 12 h 30 à 13 h 30	HT	de 13 h à 14 h