



Groupe de Recherche et d'Intervention sur la Présence Attentive

UQAM

Département d'éducation  
et pédagogie

# État des connaissances liées à la définition, à la mesure et aux effets de la présence attentive sur le fonctionnement humain

Jeudi 15 Mai 2014

**Responsables :** Simon Grégoire, UQAM, Lise Lachance, UQAM

## Description

Ce colloque porte sur la définition, la mesure et les effets de la présence attentive (*mindfulness*) sur le fonctionnement humain. Dans la première partie du colloque, les difficultés liées à la définition et à la mesure du construit ainsi que les similitudes et les différences entre les principaux programmes basés sur la présence attentive (MBSR, ACT, MBCT, etc.) seront exposées et discutées. La seconde partie du colloque sera consacrée aux effets de la présence attentive. D'abord, les plus récentes études menées en neuropsychologie seront passées en revue afin d'illustrer les effets de la présence attentive sur les plans physiologique, cognitif, exécutif et comportemental. Des données probantes sur l'efficacité des programmes d'intervention basés sur la présence attentive seront mises de l'avant afin de montrer en quoi ces programmes peuvent être bénéfiques pour les patients aux prises avec des douleurs chroniques, les proches aidants, de même que les élèves du primaire et du secondaire. Des recherches récentes dans le secteur du counseling seront aussi présentées afin de montrer de quelle manière la présence attentive peut accroître la réceptivité, l'empathie et la compassion chez les intervenants en relation d'aide. Des initiatives novatrices mises de l'avant au Québec seront aussi partagées afin d'illustrer en quoi les pratiques méditatives peuvent soutenir à la fois la transformation de soi et de la société.

09:00- **Mot de bienvenue**

9:15- **Les enjeux entourant la définition et la mesure de la présence attentive**- Simon GRÉGOIRE UQAM, Laurence DE MONDEHARE UQAM

10:00- **Les effets de la présence attentive sur le cerveau, le système endocrinien et le fonctionnement cognitif**- Louis RICHER UQAC, Lise LACHANCE UQAM

11:00- **L'acceptation et la présence attentive dans la douleur chronique : état actuel des connaissances**- Frédéric DIONNE UQTR, Stefanie PICHETTE-LECLERC UQTR

13:00- **Le rôle de la présence attentive dans la gestion du stress chez les proches aidants**- Lise LACHANCE UQAM, Louis RICHER UQAC

13:45- **La présence attentive en milieu scolaire : état des connaissances et pistes de recherche pour l'avenir**- Geneviève TAYLOR UQAM, Simon GRÉGOIRE UQAM, Lise LACHANCE UQAM

14:45- **Disponibilité, présence, empathie et compassion : recension des écrits sur l'apport de la présence attentive dans le soutien du développement professionnel en relation d'aide**- Alain DUBOIS Université Laval

15:30- **La présence attentive: voie sous-estimée de transformation de soi et de la société**- Charles BARON Université Laval

16:15- **Mot de clôture**