

Programme

- 08h45: **Accueil**
- 09h15: **Présentation de la journée**
par Ilios Kotsou
- 09h30: **Neurosciences et empathie**
par Tania Singer
- 10h30: **Prendre soin de soi et des autres**
par Rosette Poletti
- 11h30: **S'ouvrir à la compassion**
par Lytta Basset
- 14h00: **Leçons de la nature pour une société
solidaire et apaisée**
par Frans de Waal
- 15h00: **Altruisme : luxe ou nécessité ?**
par Matthieu Ricard
- 16h00: **Regards croisés entre les
intervenants et échanges avec le
public**
- 17h00: **Conclusion de la journée et dédicaces**
☺ ☺ ☺
- 19h00: **Secrets d'un psy**
Conférence de Christophe André

Troisième journée interdisciplinaire organisée par



Où ?

Centre Culturel d'Uccle

Rue Rouge 47
1180 Bruxelles

Tarifs

Journée interdisciplinaire :

	parterre	balcon
Etudiant	40 €	25 €
Normal	80 €	65 €
Professionnel*	95 €	80 €

* remise d'une facture sur demande le jour de la
conférence uniquement pour cette catégorie tarifaire

Conférence :

15 € (en prévente) - 20 € (sur place)

Réservations : +32 (0)2 374 64 84
ou info@ccu.be – www.ccu.be

Informations : www.emergences-asbl.org

Vendredi 23 septembre 2011
Centre Culturel d'Uccle

PRENDRE SOIN DE SOI, PRENDRE SOIN DES AUTRES

de 9h à 17h30

Empathie, gratitude, altruisme

*Est-il possible de prendre soin de soi tout
en restant au service des autres ?*

Journée d'échanges avec

Tania Singer
Matthieu Ricard
Rosette Poletti
Frans de Waal
Lytta Basset

de 19h à 21h

Secrets d'un Psy

Empathie et soin de soi

Conférence de **Christophe André**

Prendre soin de soi, Prendre soin des autres

Nous avons déjà toutes et tous eu l'impression de ne pas avoir le temps de s'occuper de soi, en raison de nos responsabilités familiales ou professionnelles, voire même des deux. Il nous arrive aussi, à certains moments de notre vie, d'avoir l'impression de ne pas avoir été assez présents aux autres...

Les rayons de nos librairies regorgent de livres et de revues nous enjoignant de prendre soin de nous. Mais certains pensent que prendre soin de soi traduit une forme d'égoïsme, d'égocentrisme ou de narcissisme. D'un autre côté, bien qu'une tendance à promouvoir et à développer plus d'entraide et de collaboration se dégage ces dernières années à différents niveaux de la société, on entend que l'altruisme ne serait que de l'égoïsme détourné, puisqu'on se ferait plaisir en aidant l'autre.

Prendre soin de soi est-il compatible avec notre mode de vie actuel ? Peut-on conjuguer les deux dimensions du soin à soi et à l'autre, ou sont-elles contradictoires par essence ?

Cette question se pose de manière particulière aux personnes actives dans le domaine de la relation à autrui : psychologues, thérapeutes, médecins, infirmiers, assistants sociaux, travailleurs du secteur humanitaire, éducateurs, enseignants, ... Des recherches ont en effet montré que prendre soin des autres pouvait mener, dans certains cas, à de l'épuisement.

La 3^{ème} journée interdisciplinaire d'Emergences abordera cette thématique sous plusieurs angles complémentaires. **Nos six invités, spécialistes du sujet**, partageront leurs expériences et apporteront des outils et des pistes de réflexion. Une grande place sera laissée aux échanges entre intervenants et aux questions du public.

Comme chaque année, **100% des bénéficiaires seront versés aux projets de Karuna-Shechen et des Enfants de la Rue – Brésil.**

Matthieu Ricard



Moine bouddhiste et traducteur du Dalaï Lama, il est aussi photographe et écrivain. Citons parmi d'autres : «*Plaidoyer pour le bonheur*», «*L'art de la méditation*» et «*Le Moine et le Philosophe*». Il a fondé Karuna Shechen qui soutient des projets humanitaires au

Népal, en Inde et au Tibet. Il s'attachera à nous faire vivre une expérience sur le thème de l'amour altruiste en action.

Rosette Poletti



Infirmière de formation, docteur en sciences de l'éducation, elle est aussi l'auteur de «*Donner du sens à la vie*», ou «*La compassion pour seul bagage*». Psychothérapeute, elle est également responsable, en Suisse, d'un centre de formation à l'accompagnement des personnes en difficulté. Elle explorera de manière très concrète comment nous pouvons, au mieux, prendre soin des autres et prendre soin de nous.

Lytta Basset



Professeur de théologie et ancienne pasteur, elle est également une auteur prolifique. «*Sainte colère*» et «*Un lien qui ne meurt jamais*» sont deux de ses ouvrages ayant rencontré un vif succès. Elle explorera l'idée qu'en chaque personne existe une étonnante

réceptivité à l'amour et nous parlera du deuil, du pardon et de la compassion.

Frans de Waal



Biologiste et primatologue, il est mondialement reconnu pour son travail sur le comportement et l'intelligence sociale des primates. A partir de son dernier ouvrage, «*L'âge de l'empathie*», il nous livrera ses réflexions sur la coopération, l'entraide et l'altruisme dans notre société.

Tania Singer



Neuroscientifique de renom, elle étudie les déterminants des comportements sociaux. Elle nous présentera de manière simple et accessible ses travaux sur le burn-out compassionnel (ou fatigue de l'empathie) chez les soignants. Elle proposera également quelques pistes pour cultiver l'empathie, le courage et l'optimisme.

Christophe André



Psychiatre, psychothérapeute et auteur plébiscité par la critique et le public, il nous parlera du soin de soi et de la cohérence chez les soignants. Dans son dernier livre «*Secrets de Psys*», vingt psychothérapeutes racontent comment ils se sont appliqués à eux-mêmes les méthodes qu'ils proposent à leurs patients, et comment cela les a aidés et parfois sauvés. Il proposera ensuite aux intervenants et au public de participer aux échanges.

Cette journée est organisée en partenariat avec :

