

# Conférence

## *Les états d'âme Un apprentissage de la sérénité*

### **Christophe André**

Médecin psychiatre dans le Service Hospitalo-Universitaire de l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, au sein d'une unité spécialisée dans le traitement et la prévention des troubles anxieux et dépressifs. Enseignant à l'Université Paris X.

*Auteur de nombreux livres dont :*

*Imparfaits, Libres et Heureux ( 2006)*

*Les états d'Âme, un apprentissage de la sérénité (2009)*

Les états d'âme sont le coeur battant de notre lien au monde : ce mélange de pensées involontaires et d'émotions subtiles reflète ce que nous vivons et ce que nous sommes. Ils peuvent être douloureux : inquiétudes, ressentiments, spleens, désespoirs. Ils peuvent être heureux : calme, bonne humeur, confiance, sérénité. Ils peuvent être les deux : nostalgies, espérances.

La conférence abordera la nature et le fonctionnement de nos états d'âme, la manière dont ils peuvent se dérégler et nous faire alors souffrir, voire tomber dans la dépression ou l'anxiété - la nécessité de les protéger des influences de notre société matérialiste et consumériste - la manière de les intégrer à nos grands équilibres de vie (pleine conscience, auto-compassion, bonheur, sagesse).

**Vendredi 19 novembre - 20 h 30**

Salle du Ponant - boulevard Dumaine de la Jossierie - Pacé

Entrée : 10 € (Adhérents, étudiants, chômeurs : 8 €)

Réservation conseillée

Organisation : Nouvelles Convergences - Maison des Associations,  
6 cours des Alliés - 35000 Rennes - Tél : 02 99 33 81 43

Complément d'information sur notre site web à <http://n.convergences.free.fr>