

Marine MANOUVRIER



Politologue et philosophe de formation (ULB), **Marine** est hypnothérapeute, formatrice d'adultes et a enseigné pendant 17 ans la morale, puis le cours de philosophie et citoyenneté.

Formée à la transe cognitive auto-induite, à l'hypnose P.T.R. (psychothérapie du trauma réassociative) et méditante depuis plus de 25 ans (méditation qu'elle enseigne au sein de *Reso-L'École de méditation*), Marine a fait des états non ordinaires de conscience son domaine de recherche privilégié.

Elle est l'auteure de deux livres : *Le Bouddhisme en 50 notions clés pour les Nuls*, Paris, Éd. First, 2015 et *Vivre Méditer Agir – Confucianisme, taoïsme, bouddhisme pour aujourd'hui*, Paris, Éditions Tallandier, 2019.

Titre de l'intervention :

Regards croisés entre méditation, transe et hypnose : rencontre avec notre sagesse originaire

Résumé

Engagée depuis près de 30 ans sur un chemin de recherches tant existentielles que spirituelles autour de la question : comment rencontrer la souffrance et en faire un levier de transformation, j'y ai rencontré trois pratiques : la méditation qui avive l'attention, la présence à soi, aux autres et au monde, la transe qui ouvre le champ des perceptions sensorielles et libère la créativité et l'hypnose qui replace l'être au cœur de sa vie en désamorçant les effets des blessures de l'existence.

Dans cet exposé, je présenterai en quoi ces modalités non ordinaires de l'esprit permettent de se relier, à leur manière propre, à une sagesse originaire en nous qui ne demande qu'à être libérée et à participer à la construction de soi. Je m'appuierai pour cela sur mon expérience concrète des trois, leur étude approfondie, ma formation en philosophie et la ressource inépuisable des enseignements bouddhistes à propos de l'esprit.