

FONDS DE DOTATION EPIKOURIOS

La puissance de la méditation au service des publics démunis

OFFRIR LA MÉDITATION

Recréer du lien social

Accompagner les personnes fragilisées

Prévenir l'isolement

Éviter le décrochage scolaire

FINANCER LA RECHERCHE

Impact de la méditation sur la santé et le bien vivre

PROMOUVOIR LA MÉDITATION

En tant qu'outil de médiation culturelle et d'inclusion



VOCATION DU FONDS DE DOTATION EPIKOURIOS

Transmettre la méditation et promouvoir ses effets sur le bien vivre sous tous ses aspects : santé, sociétal et culturel.

PAR SA DIMENSION SOCIALE, SES BÉNÉFICES PROUVÉS SCIENTIFIQUEMENT ET SA CAPACITÉ INCLUSIVE, LA MÉDITATION S'AVÈRE AUJOURD'HUI UNE RÉPONSE PERTINENTE, PROFONDE, DOUCE ET SANS INGÉRENCE À NOMBRE DE PROBLÈMES ACTUELS. EPIKOURIOS SOUHAITE SOUTENIR CES TROIS DIMENSIONS :

Dimension sociale de la méditation

Aider à transmettre la méditation auprès des publics qui n'y ont pas aisément accès tels que les personnes âgées (voir page 3), les personnes sourdes et malentendantes, les personnes en situation de difficulté psychologique, les jeunes en situation précaire... L'enjeu est de permettre à ces publics de développer leurs propres ressources, de retrouver une forme d'autonomie confiante en même temps que de créer du lien social.

Dimension scientifique de la méditation

Promouvoir des études scientifiques sur les effets de la méditation et son impact sur la santé et le bien vivre.

- ▶ Accorder des aides financières et mettre à disposition des compétences pour favoriser les études de terrain sur les effets bénéfiques de la méditation.
- ▶ Accorder des aides financières à des étudiants en Master et Doctorat pour mener des travaux de recherche universitaires en lien avec la méditation dans les domaines scientifiques, les sciences de l'éducation, les domaines philosophique et psychologique.

Dimension inclusive de la méditation

Favoriser tous les projets utilisant la méditation comme rapport simple et direct aux oeuvres d'art, en particulier plastiques ou musicales. Autrement dit, soutenir des projets de transmission de la méditation dans des musées, des théâtres ou des conservatoires, pour rendre la culture plus aisément accessible à un large public.

- ▶ Élaborer des partenariats avec des structures culturelles et des associations à caractère social.
- ▶ Rencontrer des publics spécifiques et favoriser, par des sorties culturelles, la découverte des œuvres d'art.
- ▶ Permettre à des éducateurs spécialisés formés à la méditation, de proposer aux jeunes en service civique de découvrir les oeuvres d'art d'un musée par le biais de la méditation.



Offrir la méditation aux personnes âgées

Un projet d'envergure initié par L'École de méditation et soutenu par EPIKOURIOS.

Une récente étude de l'Inserm* a montré les effets probants de la méditation sur le vieillissement cérébral. Avec l'âge, une diminution progressive du volume cérébral et du métabolisme du glucose apparaissent avec, pour conséquence, un déclin des fonctions cognitives. Ces changements physiologiques peuvent être exacerbés par le stress et une mauvaise qualité du sommeil. Ces deux paramètres sont considérés comme des facteurs de risque de la maladie d'Alzheimer. En agissant sur le stress et le sommeil la méditation semble participer activement au retardement de la maladie. D'un point de vue psychologique, offrir la méditation aux personnes âgées permet de conserver ou de renouer un lien social et d'aider chacune, chacun à se reconnecter à ses propres ressources intérieures, à mieux faire face à la perte de repères.



En soutenant ce projet de bénévolat EPIKOURIOS souhaite :

- ▶ Financer la formation d'instructeurs de méditation qui interviennent bénévolement auprès des personnes âgées.
- ▶ Développer des partenariats avec les gérontopôles au niveau national et avec des résidences services, Ehpad et Hôpitaux.
- ▶ Recruter un thésard pour produire une étude, à partir des expériences terrain, sur l'impact de la méditation de Pleine présence sur les personnes âgées : évaluation du ralentissement des symptômes liés à la maladie d'Alzheimer et du retardement des entrées en Ehpad.
- ▶ Organiser un colloque national dès 2021 réunissant les experts du secteur : institutions, organismes, gériatres, psychologues, enseignants...

*étude 2017, Inserm UMR-S U1237, Université de Caen-Normandie, GIP Cyceron, Caen, France.

QUI SOMMES-NOUS ?



Fabrice Midal
Spécialiste des violences du quotidien (burnout, manipulations, addictions numériques). Fondateur de l'École de méditation.



Maryvonne Hiance
Présidente du Fonds HealthTech for Care, promouvant l'innovation dans le domaine de la santé.

Créé le 25 juin 2020, le Fonds de dotation **EPIKOURIOS** peut recevoir et gérer, en les capitalisant, des biens et droits de toute nature afin de financer ou de co-financer des missions, actions ou programmes d'intérêt général dans le domaine de la santé, du social et de la culture. Il bénéficie du régime fiscal du mécénat. Les entreprises peuvent ainsi bénéficier d'une réduction d'impôt à hauteur de 60% du montant des dons versés ; pour les particuliers une réduction d'impôt sur le revenu égale à 66% du montant des sommes versées est accordée, dans la limite de 20% du revenu imposable. Le Fonds de dotation **EPIKOURIOS** a été créé à l'initiative de Maryvonne Hiance, Présidente du Fonds HealthTech for Care et de L'École de méditation, fondée en 2006 par Fabrice Midal et aujourd'hui principale école de transmission laïque en France.



EPIKOURIOS

Votre contact : Maryvonne Hiance
Mobile : 06 80 06 01 83 e-mail : mhiance@wanadoo.fr
10-12 rue de la Chine - 75020 Paris

La puissance de la méditation au service des publics démunis