



CENTRE CULTUREL  
BOUDDHIQUE  
DE RENNES

# Conférence

en partenariat avec l'association Les Amis de la Bertais-Vassot

**Christophe MASSIN**

Psychiatre et élève d'Arnaud DESJARDINS

**23  
05**  
ven—  
20h—

# SAVOIR SE DEFENDRE ... UNE NECESSITE !

🌐 [www.ccbrennes.fr](http://www.ccbrennes.fr)  
☎ 07 81 00 81 22  
✉ [ccbrennes@gmail.com](mailto:ccbrennes@gmail.com)  
📍 2 rue des Veyettes | 35200 Rennes  
Z.I. Sud-Est | Bus : ligne 11, arrêt Pré-Gareil

## Conférence 2025

**Tarifs** | Plein : 12€  
Adhérent CCBR ou Les Amis de La Bertais-Vassot : 9€  
Petits budgets : 7€ | Accès en différé à l'enregistrement  
audio de la conférence : 5€

**Billetterie en ligne** | 🌐 [www.labertais.org](http://www.labertais.org)

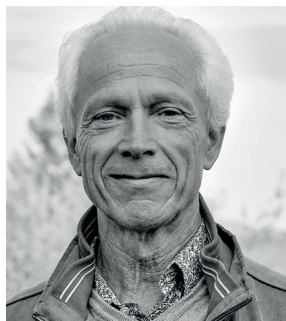
# Conférence | tout public

## Vendredi 23 mai 2025 / 20H

au Centre Culturel Bouddhique de Rennes — Grande salle

# Savoir se défendre, une nécessité !

par Christophe MASSIN



L'immunité psychique comporte deux grands versants, savoir se défendre contre l'agression et préserver son identité. Face à l'abus dans quelque domaine que ce soit, à une violence verbale ou physique, comment opposons-nous une limite ?

Quand nous sommes soumis à la pression, à la manipulation, à une information tendancieuse, quand nous sommes dépendants affectivement ou matériellement, restons-nous fidèles à nous-mêmes, à notre ressenti, à nos valeurs, savons-nous ne pas nous laisser envahir par la pensée dominante, par les arguments de l'autre ? Si nous sommes démunis ou impuissants face à l'agression, si nous avons tendance à nous laisser envahir, quel cheminement suivre pour sentir notre force et retrouver le contrôle ? Quels sont les différents troubles de l'immunité psychique et les possibilités de restaurer une saine défense ? L'actualité du monde, comme les changements de société nous montrent, chaque jour davantage, combien il est nécessaire de savoir se positionner pour préserver ce qui est essentiel et précieux. Comment ne pas devenir un agresseur pour autant ?

**Christophe MASSIN** est un médecin psychiatre qui s'intéresse depuis toujours à la sagesse orientale et à la façon dont les cultures indiennes et tibétaines traitent de la souffrance psychique et des méthodes à mettre en œuvre pour la dissiper.

Encore étudiant, à l'occasion d'un séjour en Inde en 1974, il rencontre KANGYUR RINPOCHÉ peu avant sa mort. À son retour en France, il contacte Arnaud DESJARDINS, et s'engage à sa suite sur la voie de l'Adhyātma Yoga. De retour en Inde en 1982, il y rencontre plusieurs maîtres tibétains renommés ainsi que MÂ ANANDAMAYI dont il reste proche jusqu'à sa disparition en 1982.

En tant que psychiatre, il a mené une carrière de psychothérapeute et d'accompagnant spirituel à Paris ainsi qu'une activité littéraire. Il est ainsi l'auteur d'une demi-douzaine d'ouvrages dont *"Moins d'ego... plus de joie"* (2019) et *"Savoir se défendre. L'immunité psychique"* (2024). Vente des livres du conférencier sur place.

### — Tarif conférence :

Plein : 12€ | Adhérent CCBR ou Les Amis de La Bertais-Vassot : 9€

Petits budgets : 7€ | Accès en différé à l'enregistrement audio de la conférence : 5€

### — Billetterie en ligne : [www.labertais.org](http://www.labertais.org)

Un séminaire d'approfondissement aura lieu le week-end du 24 et 25 mai à La Bertais (renseignement et inscriptions sur le même site)

— Conférence organisée par le CCBR et Les Amis de La Bertais-Vassot

