

"FASCINANT... PROFOND"
SCREEN INTERNATIONAL

"UN FILM ÉMOUVANT ET MERVEILLEUX"
ALEJANDRO G. IÑARRITU

"UN SPECTACLE UNIQUE"
ROGEREBERT.COM

UN FILM DE MARC J. FRANCIS & MAX PUGH

Dans les pas de Thich Nhat Hanh

Voyage en pleine conscience



RACONTÉ PAR

**TCHÉKY KARYO
BENEDICT CUMBERBATCH**



SPEAKIT FILMS EN ASSOCIATION AVEC SUNNYMARCH PRÉSENTENT UN FILM DE MARC J. FRANCIS & MAX PUGH "WALK WITH ME" PRODUCTEURS DÉLÉGUÉS NICK FRANCIS, HIMESH KAR, CHADE-MENG TAN, WILLIAM G.A. MOORE

RACONTÉ PAR BENEDICT CUMBERBATCH AVEC EN TÊTE ANNA BERTMARK MONTAGE GERMAINE FRANCO MONTAGE MARC J. FRANCIS, MAX PUGH, NICOLAS CHAUGEURGE, ALAN MACKAY AVEC EN PRÉSENT PAR MARC J. FRANCIS & MAX PUGH

SPEAKIT



sankalpa



WILSON
FILMS



BEYON



STELLER
IMAGES



LE 13 JUIN AU CINÉMA

UN FILM DE
MAX PUGH ET MARC J. FRANCIS

Dans les pas de Thich Nhat Hanh

Voyage en pleine conscience

94 MIN. - ANGLETERRE - VERSION ORIGINALE ANGLAIS/VIETNAMIEN/FRANÇAIS AVEC SOUS-TITRES FRANÇAIS - 2017 - FORMAT 2.35

LE 13 JUIN AU CINÉMA



PRESSE

DARKSTAR
Jean-François GAYE
239 rue St Martin - 75003 PARIS
01 42 24 08 47 - ifg@darkstarpresse.fr

PROGRAMMATION

Davy ANTOINE
06 87 39 39 57
davy.antoine@orange.fr

DISTRIBUTION

L'ATELIER DISTRIBUTION
4 avenue du Général Leclerc
92100 - Boulogne-Billancourt
01 84 19 60 60



SYNOPSIS

LA PLEINE CONSCIENCE, qui consiste à ramener son attention sur l'instant présent, est pratiquée à travers le monde.

Pour la première fois, **Max Pugh** et **Marc J. Francis** capturent le quotidien et la philosophie de vie de la communauté du village des Pruniers situé dans le sud-ouest de la France. Ce voyage initiatique suit les pas du maître bouddhiste zen **Thich Nhat Hanh** et nous ouvre les portes de **LA PLEINE CONSCIENCE**.

Tourné sur une période de 3 ans, une exploration fascinante et immersive pour comprendre ces vies tournées vers le présent et le détachement des aspects matériels de notre société. Un remède bienveillant contre le stress et l'agitation de notre monde.

Alors faites une pause, respirez et laissez-vous guider au diapason des chaleureuses voix de **Benedict Cumberbatch** (VO) et de **Tchéky Karyo** (VF)...



VOYAGE EN PLEINE CONSCIENCE avec Thich Nhat Hanh

est raconté par l'acteur britannique nommé aux Oscar ©

Benedict Cumberbatch (*Imitation Game, Dr Strange, Sherlock*).

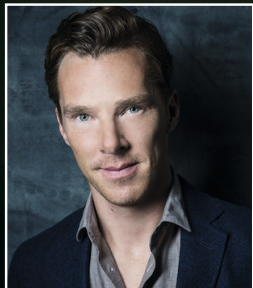
Ce film très attendu est co-réalisé par les documentaristes

Marc J. Francis (*Black Gold, When China Met Africa*)

et **Max Pugh** (*The Road to Freedom Peak*).

NOTE D'INTENTION DES RÉALISATEURS MARC J. FRANCIS & MAX PUGH

"Prendre notre temps pour faire ce film nous a permis d'inventer un langage cinématique qui reflète bien ce mode de vie alternatif centré sur l'attention. Nous avons fait en sorte de créer un film immersif qui permette au spectateur de plonger profondément dans la poésie de l'instant présent, un sentiment tellement loin de notre quotidien effréné. Si vous vous laissez aller à respirer au rythme de *Voyage en pleine conscience*, vous vivrez le film comme une séance de méditation. Les salles de cinéma offrent des conditions idéales pour cela : le grand écran, le son surround et l'énergie collective permettent de vivre un moment intense et singulier."



"Les enseignements de Thich Nhat Hanh ont eu un tel impact sur ma vie que ce fut un réel honneur de travailler sur *Voyage en pleine conscience*.

Je ne doute pas un instant que le public, partout dans le monde, sera touché par ce film magnifiquement réalisé ; il offre une véritable plongée dans le quotidien de ces moines et nonnes qui dédient leur vie entière à la pratique de la pleine conscience."

Benedict Cumberbatch.

**" UN MERVEILLEUX FILM EMPREINT D'ÉMOTIONS
QUI CAPTURE L'ESSENCE,
LA PROFONDEUR
ET LA POÉSIE DE THICH NHAT HANH...
UNE ŒUVRE MAGNIFIQUE
ET PLEINE D'AMOUR. "**

ALEJANDRO G. INÁRRITU

" - On te croyait mort, depuis combien de temps on ne s'est pas vu ... »

" - Depuis vingt ans ; j'ai eu un cancer, j'ai entendu parlé de Thich Nhat Hanh, je suis parti, j'ai suivi son programme, aujourd'hui je suis heureux. "

dialogue extrait du film

Un guide discret

Une lumière dans la nuit

Un rappel à l'ordre

Souviens-toi n'oublie pas tes racines

La joie de se reconnecter avec soi-même

Avec la Nature

À travers toutes nos vies toutes nos morts

Des changements des renaissances

Je les aime ces âmes qui se rassemblent et se retrouvent.

Elles nous font du bien.

Elles sont chaleureuses

Elle sont vives ... Belles.

Elles sont garantes de notre humanité.

Tchéky Karyo





" UN MESSAGE EXALTANT,
UN FILM QUI VOUS DONNERA
ENVIE DE RALENTIR "
LOS ANGELES TIMES





“ UN APÔTRE DE LA PAIX ”
MARTIN LUTHER KING



QUI EST THICH NHAT HANH ?

Moine bouddhiste vietnamien, Thich Nhat Hanh a œuvré toute sa vie pour la paix et la réconciliation, un travail qui lui a valu d'être proposé pour le prix Nobel de la paix par Martin Luther King.

Thich Nhat Hanh devient moine à l'âge de 16 ans. En 1950, Thây («Maître» en vietnamien, appellation adressée à tous les moines) fonde l'Institut des Hautes Etudes du Bouddhisme An Quang, qui devient le berceau de la lutte non-violente des bouddhistes contre la guerre du Vietnam entre 1963 et 1975.

Après avoir présenté un rapport sur sa vision du Christianisme, du Judaïsme et de l'Islam à l'Université de Princeton, il est invité à enseigner les études comparatives des religions à l'Université de la Ville de Columbia de New York de septembre 1961 à fin 1963. De retour au Vietnam, il fonde l'Université bouddhique «Van Hanh», puis en 1965, l'Ecole de la Jeunesse au Service Social (EJSS). Elle réunit près de 10 000 travailleurs sociaux dans 42 provinces du Sud Vietnam qui sont vraiment des artisans de paix en plein cœur de la guerre.

En juin 1966, contraint à l'exil après avoir lancé un appel contre la guerre du Vietnam, il fait un pèlerinage pour la Paix en voyageant des Etats-Unis aux différents pays d'Europe, jusqu'en Asie et en Australie. Il travaille alors avec des personnalités comme le moine trappiste Thomas Merton, le Cardinal Danielou, le Pape Paul VI et le Pasteur lauréat du Prix Nobel de la Paix Martin Luther King. Celui-ci le proposa au Prix Nobel de la Paix en 1967.

Réfugié en France à partir de 1969, il enseigne à la Sorbonne tout en dirigeant la Délégation de la Paix de l'Eglise Bouddhique Unifiée du Vietnam jusqu'à la fin de la guerre (1975). De 1976 à 1992, il poursuit son œuvre de Paix en aidant les réfugiés «boat people» du Vietnam, Cambodge et Laos. En septembre 1995, le Prix Nobel de la Paix Gorbatchev l'invite à offrir sa vision aux anciens chefs d'Etats et personnalités d'Etats comme Margaret Thatcher, George Bush, Ruud Lubbers, Jacques Delors... à la rencontre «States of the World Forum» à San Francisco (USA).



EN SEPTEMBRE 1995,
LE PRIX NOBEL DE LA PAIX GORBATCHEV
L'INVITE À OFFRIR SA VISION AUX ANCIENS
CHEFS D'ETATS ET PERSONNALITÉS D'ETATS
COMME MARGARET THATCHER, GEORGE BUSH,
RUUD LUBBERS, JACQUES DELORS À LA RENCONTRE
«STATES OF THE WORLD FORUM»
A SAN FRANCISCO (USA).

En 1999, Thich Nhat Hanh participe à l'élaboration du texte intitulé Manifeste 2000, texte lancé par l'Unesco répondant à la proclamation de L'Assemblée Générale des Nations Unies sur «l'année internationale de la Culture et de la Paix» et les années 2001 à 2010 «la décennie internationale de promotion d'une culture de la non-violence et de la paix au profit des enfants du Monde».

En 2005, il retourne au Vietnam pour la première fois depuis 39 ans.

Thich Nhat Hanh vit actuellement dans le sud-ouest de la France au sein d'une communauté bouddhique, le «Village des Pruniers», qu'il a créé en 1982. Le maître y enseigne l'art de vivre en Pleine Conscience au quotidien. Le Village rassemble aujourd'hui plus de 150 moines et moniales de toutes nationalités et accueille chaque année près de 4000 retraitants.



À SAVOIR !

- Ecrivain, poète, inlassable défenseur de la paix, Thich Nhat Hanh figure parmi les personnalités les plus engagées du bouddhisme dans le monde occidental après le Dalai-Lama.
- Martin Luther King l'a proposé pour recevoir le prix Nobel de la Paix en 1967.
- Une trentaine de livres publiés en France
- La France compte plus d'un million de bouddhiste
- Une véritable demande du public - 200 000 spectateurs chaque semaine pour l'émission « Sagesses bouddhistes » sur France 2
- Un film personnel : le réalisateur a souhaité comprendre ce qui avait poussé son frère à rejoindre Thich Nhat Hanh et le Village des Pruniers



QU'EST CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ?

« CE QUE JE SUIS,
CE QUE JE FAIS
ET CE QUI M'ENTOURE... »

La méditation de pleine conscience ne consiste pas à ne penser à rien, mais plutôt à réorienter son attention soit de façon ciblée, vers un ou plusieurs éléments du présent (*sur ses sensations, sur sa respiration ou tout autre phénomène psychologique tel que la douleur, ou le bien-être*), soit de façon non-ciblée, en ouvrant sa vigilance, et ses sens, à tous les éléments de l'instant présent, au fur et à mesure de leur entrée en scène (*bruits, pensées, souvenirs, température ambiante, projets, sentiments, position du corps ...*).

En se mettant à l'écoute du présent et de ses propres sensations, le méditant est en présence de la structure de ses habitudes. Les pensées ayant un impact majeur sur notre sensation de bien-être et nos décisions quotidiennes, la méditation de pleine conscience, en mettant le pratiquant dans une prise de conscience directe avec ses sensations au moment présent, aurait un effet, au minima, d'apaisement mental.

La pleine conscience est utilisée comme une thérapie ayant pour but la réduction du stress et la prévention de rechutes dépressives. Elle est de plus en plus utilisée notamment dans le secteur éducatif. Il n'est pas nécessaire d'acquérir une technique particulière pour pratiquer la pleine conscience. Accessible à tous, elle se pratique à la fois par des séances de méditation, mais aussi par une prise de conscience du moment présent au quotidien.



QUELQUES CHIFFRES

- **MÉDITER, JOUR APRÈS JOUR** de *Christophe André* s'est vendu à plus de **350 000 EXEMPLAIRES** en France.
- **L'APPLICATION « PSYCHOLOGIES MAGAZINE »** créée avec *Christophe André* se maintient dans le **Top des plus téléchargées**
- **PLUS D'UN MILLION DE PRATIQUANTS EN FRANCE**

TESTEZ VOTRE PLEINE CONSCIENCE

Vous pouvez avoir une idée de votre prédisposition à la pleine conscience en répondant aux questions suivantes par Presque toujours, Très souvent, Assez souvent, Assez peu, Rarement, ou Presque jamais.

1. Je peux vivre une émotion et ne m'en rendre compte qu'un certain temps après.
2. Je renverse ou brise des objets par négligence ou par inattention, ou parce que j'ai l'esprit ailleurs.
3. Je trouve difficile de rester concentré sur ce qui se passe au moment présent.
4. J'ai tendance à marcher rapidement pour atteindre un lieu, sans prêter attention à ce qui se passe ou ce que je ressens en chemin.
5. Je remarque peu les signes de tension physique ou d'inconfort, jusqu'au moment où ils deviennent criants.
6. J'oublie presque toujours le nom des gens la première fois qu'on me les dit.
7. Je fonctionne souvent sur un mode automatique, sans vraiment avoir conscience de ce que je fais.



8. Je m'acquitte de la plupart des activités sans vraiment y faire attention.
9. Je suis tellement focalisé sur mes objectifs que je perds le contact avec ce que je fais au moment présent pour y arriver.
10. Je fais mon travail automatiquement, sans en avoir une conscience approfondie.
11. Il m'arrive d'écouter quelqu'un d'une oreille, tout en faisant autre chose dans le même temps.
12. Je me retrouve parfois à certains endroits, soudain surpris et sans savoir pourquoi j'y suis allé.
13. Je suis préoccupé par le futur ou le passé.
14. Je me retrouve parfois à faire des choses sans être totalement à ce que je fais.
15. Je mange parfois machinalement, sans savoir vraiment que je suis en train de manger

À chaque question si vous avez répondu par

Presque toujours, comptez **1 point** ;
Très souvent, comptez **2 points** ;
Assez souvent, comptez **3 points** ;
Assez peu, comptez **4 points** ;
Rarement, comptez **5 points** ;
Presque jamais, comptez **6 points**.

Faites la somme de vos points et divisez par 9. Vous obtiendrez, sur dix, votre score de prédisposition à la pleine conscience, d'autant meilleure que ce score sera élevé.



" LA PLEINE CONSCIENCE
À LA PORTÉE DE TOUS "

NEW YORK TIMES

Avec

Maître Zen Thích Nh t H nh
Sœur Chân Không

Frère Đ c Thành, Frère Gi i Đ t, Frère Mãn Tú, Sœur C m Nghiê m, Sœur Cao Nghiê m, Sœur Ch Nghiê m, Frère Nyanayasha, Frère Pháp n, Frère Pháp Áo, Sœur B ch Nghiê m, Sœur Bích Nghiê m, Sœur Bình Nghiê m, Sœur Ch nh Nghiê m, Sœur C Nghiê m, Sœur Đản Nghiê m, Frère Pháp H , Frère Pháp H u, Frère Pháp Huy, Frère Pháp Khê, Frère Pháp Lai, Frère Pháp Linh, Sœur Đ ng Nghiê m, Sœur Di u Nghiê m, Sœur Đ nh Nghiê m, Sœur Doanh Nghiê m, Sœur Hải Nghiê m, Sœur H ng Nghiê m, Sœur Hành Nghiê m, Sœur H o Nghiê m, Sœur Hi n H u, Frère Pháp L u, Frère Pháp Mãn, Frère Pháp Nguy n, Frère Pháp Ni m, Frère Pháp Siêu, Frère Pháp Tài, Sœur Hi n Nghiê m, Sœur Ho Nghiê m, Sœur Hoàng Nghiê m, Sœur H c Nghiê m, Sœur H i Nghiê m, Sœur Hu Nghiê m, Sœur H Nghiê m, Sœur Kinh Nghiê m, Sœur Lân Nghiê m, Frère Pháp, Frère Tr i An Qu c, Frère Tr i B ng H u, Frère Tr i B o Tích, Frère Tr i Bình Minh, Frère Tr i Đ i Đ ng, Frère Tr i Nguy n L c, Frère Tr i Tái Sinh, Sœur An Nghiê m, Sœur M t Nghiê m, Sœur Minh Chí, Sœur N ng Nghiê m, Sœur Nguy t Nghiê m, Sœur Nh t Nghiê m, Sœur Phùng Nghiê m, Sœur Ph ng Nghiê m, Sœur Qu Nghiê m, Sœur Qu nh Nghiê m, Frère Pháp Chi u, Frère Pháp Đ i, Frère Pháp Đ Sœur Sinh Nghiê m, Sœur S Nghiê m, Sœur Tân Nghiê m, Sœur Th ng Nghiê m, Sœur Thao Nghiê m, Sœur Th Nghiê m, Frère Pháp Đ , Frère Pháp Du, Frère Pháp Dung, Sœur Tho i Nghiê m, Sœur Th ng Nghiê m, Sœur Thu Nghiê m, Sœur T nh Nghiê m, Sœur Trai Nghiê m, Sœur Tr ng Di u Âm, Frère Pháp T i, Frère Pháp Ti n, Frère Pháp Trí n, Sœur Tr ng Di u Viên, Sœur Tr ng Linh Các, Sœur Tr ng M i Lân, Sœur Tr ng T nh Đ , Sœur Tr ng Tú i Th , Sœur Tr ng u Bát, Frère Tr i Hy Mã, Frère Tr i Linh Quang, Frère Tr i Ng Khô ng, Sœur T Nghiê m, Sœur T Nghiê m, Sœur Tùng Nghiê m, Sœur ng Nghiê m, Sœur Uy n Nghiê m

Liste technique

Raconté par

Benedict Cumberbatch (VO)
Tchéky Karyo (VF)

Réalisé et produit par

Max Pugh & Marc J. Francis

Producteurs

Nick Francis
Chade-Meng Tan
Himesh Kar
Will Moore

Monté par

Marc J. Francis & Max Pugh

Aidés de

Nicolas Chaudeurge & Alan Mackay

Son

Anna Bertmark

Musique composée et arrangée par

Germaine Franco

UN FILM DE MARC J. FRANCIS & MAX PUGH

Dans les pas de Thich Nhat Hanh

Voyage en pleine conscience



LE 13 JUIN AU CINÉMA

PRESSE

DARKSTAR

Jean-François GAYE

239 rue St Martin - 75003 PARIS

01 42 24 08 47 - jfg@darkstarpresse.fr

PROGRAMMATION

Davy ANTOINE

06 87 39 39 57

davy.antoin@orange.fr

DISTRIBUTION

L'ATELIER DISTRIBUTION

4 avenue du Général Leclerc

92100 - Boulogne-Billancourt

01 84 19 60 60