

AUTO HYPNOSE & Mindfulness

La pratique a atteint l'occident via les travaux de Jon KABAT-ZINN

Il l'a introduit comme une méthode pour soulager la souffrance de patients qu'aucune autre thérapie n'arrivait plus à aider.

C'est essentiellement la méthode orientale pour résoudre les problèmes de stress et de gestion des émotions. Depuis lors on s'est rendu compte que cette méthode pouvait d'une façon tout à fait étonnante et élégante apporter un soulagement dans beaucoup de cas de souffrance corporelle, émotionnelle, mentale et spirituelle.

Il s'agit d'un état de conscience qui résulte du fait de : « porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment. » Dans la « Mindfulness Meditation » (Pleine conscience), il n'y a pas de processus ou de programme prédéfini ; c'est seulement le fait d'être le plus conscient possible au moment présent de tout ce qui est perçu, sans porter de jugement, sans rien analyser.

A long terme, cette forme de méditation, tout comme l'auto-hypnose, est une des méthodes anti-stress des plus efficaces. Elle permet une bonne gestion des émotions et sert de protection cardio-vasculaire (effet anti-hypertenseur). Elle intervient dans l'amélioration des défenses immunitaires (Psycho-Immunologie).

La Pleine Conscience (Mindfulness) stimule les processus cognitifs (prévention du vieillissement).

La « Mindfulness » est également reconnue comme préventive des rechutes de dépression.