

LA MEDITATION POUR SOULAGER LA DOULEUR

©<http://www.pleineconscienceetpsychologie.fr>

Actu mise en ligne 2015 06 02

Pleine conscience serait la traduction de Mindfulness...

Mindfulness a été utilisé en 1881 par le Britannique T.W. Rhys Davids pour traduire SATI, terme pali.

SATI veut dire Attention Pure, simple enregistrement des faits observés par les 5 sens, sans y réagir mentalement, sans jugement. Une traduction plus juste de Mindfulness serait donc attention vigilante, ou présence attentive : pleine attention portée sur le moment présent, en laissant passer les pensées. Baer (2003) propose "l'observation sans jugement du flot continu des stimuli internes et externes tels qu'ils surviennent".

Nous emploierons cependant cette traduction dans ce site, en gardant à l'esprit l'acception Présence attentive ; et cette remarque d'Alexandre Jollien : "Le danger est d'en faire une baguette magique, un effet de mode, un produit que l'on vend sur des étals".

Le terme Mindfulness a été repris par J.Kabat-Zinn pour élaborer il y a une quarantaine d'années son programme MBSR, réduction du stress basée sur Mindfulness.

Trois psychologues, Z.Segal, J.Williams et J.Teasdale, ont associé la thérapie cognitive à la pleine conscience, dans le but d'éviter les rechutes dépressives, et l'ont nommée thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, MBCT .

En tant que psychologue j'anime ces programmes depuis 2008, suite à une formation d'instructeur Mindfulness, avec les Pr . Z.Segal (Univ.Toronto), P.Philippot (Univ. Louvain) et L.Bizzini (Hôpitaux de Genève).

Des participants qui souffraient de douleurs chroniques me rapportant régulièrement leurs difficultés avec certains exercices, nous avons pu, grâce à leurs expériences et la contribution de médecins algologues, concocter un protocole spécifique destiné à réduire l'intensité des douleurs et leurs conséquences.

Publications :

Ecouter son corps pour guérir. Ed. J.Lyon, 2017

Soulager la douleur grâce à la méditation. Ed. J. Lyon, 2015 <I>Consultez notre site www.psycomind.fr</I>Φ©