

Pratiques en **psychothérapie**

Soigner par la méditation

Thérapies de pleine conscience

Claude Berghmans

*Avec la collaboration de
James D. Herbert*

- Aspects conceptuels
- Processus d'actions
- Protocoles de prise en charge



Soigner par la méditation

De

Claude Berghmans

Date de publication: 13 octobre 2010 | Série: Pratiques en psychothérapie

Les thérapies qualifiées d'alternatives ou de complémentaires se développent de plus en plus avec la demande expansive des patients en situation de souffrance que le modèle biomédical ne satisfait pas complètement. Ces thérapies tiennent compte des dimensions physiques (le corps, le mouvement), émotionnelles (les sentiments, les sensations), intellectuelles (le cerveau et ses capacités cognitives) et spirituelles (la compréhension de soi, du monde) de l'humain en relation avec son environnement. La méditation de pleine conscience, qui puise son origine dans la tradition orientale, s'inscrit dans cette optique par ses effets sur la santé en termes préventifs et curatifs. Après avoir défini et situé la méditation en général dans un contexte historique et culturel, l'ouvrage fait le point sur cette thérapie en se basant sur des études scientifiques validées et contrôlées, en insistant sur les aspects conceptuels et processus d'actions. Ainsi, l'auteur l'inscrit dans la lignée des thérapies cognitives et comportementales et des psychothérapies. Les pathologies pour lesquelles la méditation de pleine conscience a montré une forte valeur ajoutée (stress, anxiété, dépression, douleur chronique...) sont présentées avec un protocole de prise en charge inspiré de l'approche MBSR (Mindfulness based stress reduction).