

ÉTAT MODIFIÉ DE CONSCIENCE (EMC)

Désigne tout état mental différent de l'état d'éveil ordinaire (notre mode de fonctionnement rationnel) : rêves, rêves lucides, états hypnotiques, états sophroniques, états hypnagogiques, états érotiques, rêverie, relaxation, interprétation artistique, intuition, créativité, transe, méditation, relaxation, états mystiques... Les EMC sont généralement provoqués soit par des substances psychotropes (comme l'alcool ou les hallucinogènes), soit par intervention psychologique (par hypnose), soit par des pratiques spirituelles et corporelles (comme la méditation).

Le rêve éveillé guidé

Technique amenant à un état modifié de conscience suffisant pour produire un rêve éveillé.

La production de ces rêves est guidée par le thérapeute dans le respect de la personne, de son histoire, et est orientée vers les objectifs personnels du patient. Les rêves s'expriment sous forme de symboles tels qu'animaux, personnages, actions, objets, guides, éléments de la nature...etc. Ceux-ci seront décodés après-coup en terme de contenu émotionnel.

Les rêves éveillés guidés permettent d'aller chercher de **puissantes ressources** en soi et d'intégrer, tant au niveau du corps que de la pensée, **les messages positifs** que nous envoie notre inconscient.

Transe

Désigne classiquement l'état hypnotique, en tant qu'état modifié de conscience. Etat psychobiologique normal du cerveau au cours duquel est intensifié le contact avec les ressources inconscientes. En principe, ce terme se différencie de l'hypnose, qui est une technique mise en oeuvre pour atteindre cet état psychique. Ces deux termes sont très souvent utilisés l'un pour l'autre.

La méditation thérapeutique

État d'attention concentrée sur un certain objet de pensée ou de conscience.

Elle implique habituellement de tourner l'attention de façon centripète sur un seul point de référence. Elle englobe une grande variété de pratiques thérapeutiques ou spirituelles qui soulignent l'activité ou l'arrêt progressif du mental.

La méditation s'apparente à l'auto-hypnose puisque c'est la personne elle-même qui guide le processus (dans la méditation concentrative).