

Bipote  
Admin\_Bipote



Inscrit le: 07 Jul 2007  
Messages: 2 885  
Bipote 25/03/1960  
Région Parisienne  
Salarié

Posté le: Mer 17 Sep - 17:28    Sujet du message: La « Mindfulness » ou « pleine conscience »



Santé mentale: les bienfaits de la méditation de pleine conscience

16 septembre 2008 – La méditation de pleine conscience (*mindfulness*) pourrait avoir des effets bénéfiques chez les personnes qui souffrent de troubles bipolaires, selon des résultats préliminaires d'un petit essai clinique mené à l'Institut Douglas à Montréal.



**Nancy Poirier**

« Les commentaires qu'on a eus à ce jour sont très encourageants. Outre une diminution de leur anxiété, les patients ont mentionné avoir une plus grande conscience de leur corps. Certains mentionnent aussi être plus en contact avec leur sensation physique lorsqu'ils vivent un événement agréable ou désagréable », indique Nancy Poirier, psychologue et chercheuse à l'Institut Douglas.

L'équipe de chercheurs est à colliger les données d'un premier essai pilote, qui a duré huit semaines, mené auprès de 11 sujets bipolaires afin de mesurer les effets de la méditation de pleine conscience sur leur humeur, leur anxiété et leur sommeil.

Il existe peu d'approches thérapeutiques reconnues pour aider les personnes bipolaires. Ce sont les travaux d'un psychologue torontois qui dirige actuellement une étude sur la méditation de pleine conscience, financée par les National Institutes of Health aux États-Unis, qui ont incité Nancy Poirier à expérimenter cette approche auprès des personnes atteintes de troubles bipolaires.

« Les récentes études de Zindel Segal sur les effets de cette méditation auprès des dépressifs ont démontré de très bons résultats chez les gens qui ont des **dépressions** récurrentes de type biologique plutôt que de type situationnel ou relié à un événement », explique la chercheuse qui a été formée par le psychologue torontois.

L'Institut Douglas va recruter d'autres sujets cet automne afin de poursuivre son essai clinique qui pourrait faire partie d'une étude pancanadienne.

*Carole Boulé – PasseportSanté.net*

Bipote, administrateur

*Les causes du trouble bipolaire sont multifactorielles et selon le modèle biopsychosocial, le diagnostic et les traitements qui en découlent doivent être adaptés à nos besoins biologiques, psychologiques et sociaux spécifiques.*