

Importance de la pleine conscience pour le **bien-être du patient**



Faits sur la **pleine conscience**

1

Une thérapie comportementale avec formation à la pleine conscience peut être efficace en cas de dépression.



2

Une thérapie comportementale avec formation à la pleine conscience peut compléter le traitement médicamenteux en cas de dépression.



3

Les personnes qui font de la méditation réagissent différemment au stress.



4

Les personnes qui font de la méditation produisent moins d'hormones du stress face à des événements stressants.



5

La pleine conscience peut aussi avoir un impact sur un trouble d'anxiété généralisée, en réduisant l'anxiété et les symptômes dépressifs.



6

La pleine conscience peut également avoir un impact positif sur le trouble panique.



Conseils pour méditer en pleine conscience



Prenez quelques minutes chaque jour pour vous asseoir ou vous étendre et concentrez-vous sur le moment présent. Ressentez vos sensations corporelles et votre respiration lorsque vous inspirez et expirez.



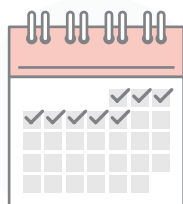
Fermer les yeux aide votre esprit à mieux se concentrer et à minimiser les distractions extérieures.



Pensez à quelque chose dont vous vous sentez reconnaissant(e), qu'il s'agisse de votre santé, d'un(e) ami(e) ou d'un animal de compagnie ou encore des événements de votre vie qui créent en vous un sentiment de gratitude ou de bonheur.



Si votre esprit vagabonde, c'est tout à fait normal; ramenez simplement votre attention sur le moment présent.



Pratiquez cet exercice de méditation en pleine conscience pendant au moins huit minutes chaque jour pendant 30 jours.

