



Participation à la rédaction d'un article

Dossier « Les secrets de l'inconscient » Ça m'intéresse

FÉVRIER 2021

par Marion Guyonvarch

Extrait :

Reprendre la main sur son inconscient

Hypnose, mouvements oculaires, méditation de pleine conscience... Ces méthodes offrent de nouvelles voies pour soigner nos maux. Et ça marche.

[...]

La méditation contre le stress

Crier parce qu'on est en colère, manger pour calmer son stress... Nombre de nos réactions se font par automatisme. « Méditer consiste au contraire à s'efforcer d'être pleinement présent à ce qui se passe ici et maintenant, pointe le Dr François Bourgoignon, directeur pédagogique de Mindful-France. Le but est de prendre conscience de ses automatismes afin de ne plus les subir et de pouvoir à nouveau agir comme on le souhaite. »