

## **Une étude démontre que la méditation peut vaincre les troubles mentaux**

Est-ce que la pratique de la pleine conscience (méditation) peut aider à vaincre les troubles mentaux ? Selon l'Institut national de la santé mentale (NIMH), la schizophrénie est une maladie qui concerne environ 0,7 million de la population mondiale et 600 000 personnes en France. Chaque année, 2 nouveaux cas pour 10 000 apparaissent, ce qui représente près de 3 millions de sujets atteints et 90 000 nouveaux cas par an en Europe. Parmi ceux-ci, par an, environ 40% des personnes atteintes de schizophrénie et 51% des cas bipolaires ne sont pas traités. Les nouvelles études présentées par Juan Santoyo et ses collègues disposent de la preuve scientifique solide selon laquelle la méditation pourrait même aider les troubles psychologiques les plus débilantes.

**Juan Santoyo étudie les neurosciences et les sciences contemplatives, il ne le fait pas juste pour mettre ses sens en éveil, mais pour résoudre le problème réel des troubles mentaux dans notre société.** Il a présenté ses constatations sur la pleine conscience lors de la 12e réunion annuelle et conférence scientifique internationale du Centre de la pleine conscience à l'Université du Massachusetts Medical School.

Il a remarqué que quand sa famille a émigré de Colombie, de nombreuses personnes sans-abri souffraient de séquelles psychologiques qui sont souvent non traitées. Au lieu de leur donner de nombreux médicaments pharmaceutiques, il voit une autre solution plausible basée sur des résultats préliminaires [d'une étude publiée dans](#) Frontiers in Human Neuroscience.

Le présent [document élabore](#) comment la méditation affecte la capacité d'un sujet à changer l'activité cérébrale dans la partie postérieure du cortex cingulaire (PCC). Compte tenu de la possibilité d'observer une rétroaction en temps réel sur l'activité de la PCC, certains qui méditent sont même en mesure de contrôler les niveaux d'activité.

«Vous pouvez observer ces deux phénomènes ensemble et découvrir comment ils se déterminent l'un l'autre », [Santoyo a déclaré](#) . « Au bout de 10 minutes lors des séances, ils (les participants à l'étude de la méditation) ont pu développer certaines stratégies pour évoquer une certaine expérience et l'utiliser pour conduire le signal. »

## **La méditation basée sur la conscience peut vaincre les troubles mentaux**

Il est évident que ce n'est pas la première étude à montrer comment la méditation [peut déclencher des altérations mentales et même génétiques](#), mais pour certains scientifiques, la révélation que la méditation peut effectivement déclencher des changements [moléculaires est révolutionnaire](#). La science n'a certainement pas besoin de prouver les bienfaits de cette pratique ancienne, ces études sont susceptibles de contribuer à encourager [les médecins à prescrire la méditation](#) à des patients plutôt que des médicaments.



Cela a des implications profondes pour ceux qui souffrent de troubles psychiatriques, car on sait que certains défis mentaux peuvent être [cartographiés à certains endroits de l'esprit](#). Dans [l'étude présenté](#) par Santoyo, il a constaté que les données soigneusement codées sur l'expérience – « la théorie arrondie de méthodologie de la théorie » – soutiennent la formulation et la vérification d'hypothèses et une enquête scientifique de l'attention . . . spécifiquement pour aider ceux qui ont des problèmes de santé mentale. Dans une étude il a publié sur la « conscience facile », un phénomène qui accompagne souvent la méditation, il a remarqué que les souvenirs ou les pensées spécifiques qui ont causé la détresse peuvent être modifiés avec rétroaction après une séance de méditation. Pendant ses études à l'Université Brown, Santoyo a également constaté que « ces pratiques (méditation) lui ont permis de se sentir plus investi dans ses études, à devenir [plus apte à gérer des situations difficiles](#) et à obtenir de meilleurs résultats scolaires. »

**En obtenant des meilleures notes, une meilleure gestion face aux défis de la vie avec un plus grand élan et de la satisfaction à aider les sans-abri, l'étude approfondie de la méditation et de la pleine conscience a beaucoup à offrir.** Si Santoyo et les autres qui étudient ce phénomène ont raison, beaucoup de personnes pourraient en bénéficier.

- See more at: <http://www.espritsciencemetaphysiques.com/etudiant-troubles-mentaux.html#sthash.PfcYJGvD.dpuf>