

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE POUR GÉRER LA DOULEUR PHYSIQUE

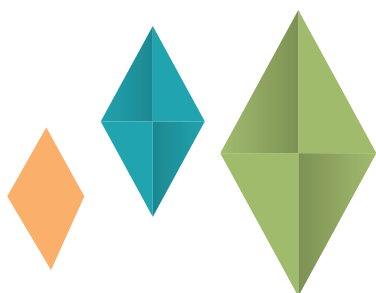


CHSM NICE / Établissements Sainte-Marie Alpes-Maritimes

CONSTAT INITIAL

Les patients souffrant de troubles psychiatriques peuvent présenter des douleurs physiques.

Pour lutter contre la douleur, des médicaments peuvent être proposés, ce qui se surajoute à d'autres traitements incontournables et donc un risque d'effets indésirables.



SOLUTION PROPOSÉE

L'intervention basée sur la pleine conscience propose une prise en charge non médicamenteuse pour accompagner les patients à devenir « acteurs » de leur propre corps, émotions et pensées.

L'efficacité de la méditation de pleine conscience a été scientifiquement prouvée dans différents domaines de la santé.

La procédure compte deux sessions de six séances de méditation d'une heure, avec des groupes de quatre personnes.

Cette prise en charge pourrait être étendue aux CMP et hôpitaux de jour. Elle est également susceptible d'être utilisée pour les pathologies psychiques.

PORTEURS DU PROJET

Jean-Didier EBERHARDT

**Médecin généraliste/Président du CLUD
CHSM Nice**

Michelle THOMASSET

**Psychologue
CHSM Nice**