



La méditation pleine présence alliée de la thérapie interpersonnelle

La dépression est un motif très fréquent de consultation mais celle-ci n'est pas souvent reconnue par le patient ni par la société et parfois même pas par le corps médical. La personne reste confusément perçue comme coupable de son trouble.

La psychothérapie interpersonnelle est issue des recherches sur le traitement de la dépression, celle-ci étant en rapport avec une perte de fonction (les rapports interpersonnels) chez un individu vulnérable. Cette méthode a fait l'objet d'un grand nombre d'études de validation.

Les relations de confiance constituent une protection efficace contre la dépression. La rupture ou la dysfonction de ces relations peuvent précipiter et entretenir la dépression qui à son tour affecte les relations interpersonnelles.

Les situations à risque sont les deuils liés à un décès, les disputes avec attentes non réciproques, les transitions affectives, sociales, de santé et l'isolement

La thérapie interpersonnelle est une thérapie brève, focalisée sur l'actuel, cadrée sur un des problèmes interpersonnels, activement axée sur la restauration du rôle social, semi-structurée en 3 phases : initiale, intermédiaire et de terminaison.

La méditation pleine présence du Dr Richard Meyer trouve sa place en couplage avec cette thérapie dans la prise en charge de la dépression.

En effet la dépression s'accompagne d'anxiété améliorée par cette pratique comme cela a été démontré dans la méditation pleine conscience (MBSR). De plus la méditation pleine présence travaille sur ces relations interpersonnelles dans le cycle méditatif. Elle permet une relaxation qui améliore le stress, une dynamisation de la personne par le travail énergétique et enfin un travail sur les relations interpersonnelles. Ce travail en méditation peut préparer le travail dans le réel. Le corps n'est pas oublié dans ce travail, corps souffrant dans la dépression avec son cortège de symptômes, corps qui peut se détendre et évacuer ses douleurs dans la méditation pleine présence.

La partie énergétique du travail, chez un individu en plein tourment, peut lui permettre aussi de recontacter ses forces de vie pour retrouver le contact et l'amour dans son chemin personnel de guérison.

DR LAUX ANNIE