

<https://www.pole-sophrologie-acouphenes.fr/meditation.html>

Meditation

- Utile - Glossaire - M -

Date de mise en ligne : jeudi 30 janvier 2014

Copyright © Le Pôle Sophrologie et Acouphènes - Tous droits réservés

La méditation est une pratique mentale ou spirituelle. Elle consiste en une attention portée sur un objet de pensée ou sur soi. Il existe plusieurs types de méditation. Le « New Age » a rassemblé plusieurs pratiques méditatives qui correspondent à la pensée occidentale. On peut citer la Méditation de Pleine Conscience, méthode qui permet d'accompagner des personnes souffrant de stress, d'anxiété et de dépression (de Jon Kabat Zin).

Nous avons introduit dans le protocole de sophrologie spécifiquement adapté aux acouphènes, évalué et publié aux Annales Européennes et Françaises ORL en 2020, des pratiques courtes de méditation de pleine conscience.

[Se référer au dernier ouvrage paru en février 2022.](#)