

L'imagerie mentale

« L'imagerie mentale, aussi connue sous le nom d'«imagerie guidée », est l'utilisation thérapeutique de l'imagination, qui est dirigée vers la création d'un cinéma mental.

Le «film» visionné en imagination requiert que l'on fasse appel à tous nos sens, à nos émotions et à tout notre corps...

Cette approche est reconnue par la communauté scientifique depuis plus de 25 ans comme étant un outil efficace qui permet d'influencer les processus physiologiques...

Des études dans le domaine de la psycho-neuro-immunologie ont démontré que le corps réagit directement à une image créée, indiquant qu'il existe une connexion physiologique directe entre corps et l'esprit... ».

Stéphane Bensoussan, Mieux vivre avec le cancer

« En 1989 déjà, Breitbart et Payne soulignaient que la technique d'imagerie est d'autant plus efficace que les scènes (images et situations imaginées) spécifiques sont amenées par le patient et que le thérapeute est flexible et créatif pour utiliser tous les axes sensoriels (images, sons, odeurs, sensations, goûts).

Le thérapeute doit éviter d'amener lui-même une scène qui pourrait être associée à un sentiment de peur et de perte de contrôle pour le sujet... Certaines personnes seront tout aussi motivées par le caractère distrayant de la technique que par la recherche de contrôle interne... ».

Sandrine Cayrou, Sylvie Dolbeault, Unité de psycho-oncologie, Institut Curie

Des exercices de visualisations peuvent être proposés pour :

- surmonter une difficulté ou une épreuve
- apaiser une peur ou une douleur
- participer à la guérison
- réduire les effets secondaires des traitements médicaux
- se préparer à une activité
- ...