

### **Témoignage personnel :**

- Qu'est ce qui a fait que je suis dirigée vers la méditation ? Comment ça s'est passé pour moi ?

J'ai toujours pensé que j'irai un jour vers la méditation, disons quand j'irai bien. J'étais persuadée qu'il fallait être plein de sagesse pour méditer, calme et stable, erreur ! J'ai eu la chance d'être sollicitée par une amie pour faire ensemble le cycle MBSR en 2019 et j'ai été voir sans attente particulière, c'était une période où j'essayais de comprendre les mécanismes de ma vie.

Je dirai maintenant que c'est parce qu'on ne va pas bien qu'il est bon d'aller faire ce cycle et de débiter la méditation.

Ce serait quoi ne pas aller bien : ruminer, être envahi-e par ses émotions ou au contraire les mettre très à distance, s'observer agressif dans ses rapports avec ses proches et regretter ensuite, avoir du mal à dire ce que l'on pense et accepter des contraintes qui ne conviennent pas, se méfier des autres, se sentir débordé-e par le travail, par les soucis familiaux, être aidant et être en train d'y laisser sa peau, sentir son énergie basse, avoir un manque d'allant, voir aussi la vie comme une somme de problèmes, être morose, redouter les changements, ne pas se remettre d'un événement de vie lourd comme un divorce, un décès...

J'ai compris depuis qu'on démarre la méditation avec ce que l'on est et que c'est très bien ainsi.

- Que m'a-t-elle amené ?

Actuellement la méditation m'a totalement transformée, j'ai découvert la possibilité d'une ouverture d'esprit, un assouplissement dans ma façon d'aborder les événements de vie, une confiance dans la vie et envers autrui totalement nouvelle, un regard bienveillant pour chaque être humain. La méditation m'a permis d'ouvrir mon cœur, de lâcher colère et amertume et ne plus me juger à chaque instant ; je suis devenue ma meilleure amie.

Je dois dire que c'est un processus et ce n'est pas après le premier cycle MBSR que j'ai changé. J'ai été tout d'abord plus curieuse, moins craintive et le premier cycle a permis que je me rapproche de mes ressentis profonds et a libéré mon expression.

Après le cycle MBSR, 6 mois plus tard j'ai fait une première retraite sur un WE puis 1 semaine de retraite silencieuse, le processus de guérison s'est amorcé, doucement, à mon rythme. L'acceptation de mon histoire a permis une vraie résilience et la réapparition de ma créativité.

- La méditation est-elle un outil thérapeutique à part entière ?

Après ce premier abord personnel de la méditation lors du MBSR en essayant de maintenir une pratique, j'ai suivi une formation aux approches intégrées du corps et de l'esprit proposée par Christophe André, Nathalie Rapoport et Rebecca Shankland et là j'ai découvert d'autres champs de la méditation: utilisation en thérapie avec le MBCT, le versant des cycles d'autocompassion, de bienveillance et compassion ; j'ai également été formée en psychologie positive et ai appris les bases physiologiques connues entre stress, émotions et manifestations somatiques pathologiques ou non. Cela a fait sens pour moi.

Il me paraît aujourd'hui impossible de penser soigner si on n'aborde pas un individu dans son entièreté.

## Est-il habile d'établir des ponts entre la médecine et la méditation ?

Oui et à deux niveaux : celui du soignant et celui du patient.

- Celui du soignant:

La méditation offrant la possibilité d'aborder autrui sans jugement, et d'être là, attentif dans l'instant présent est pour moi une attitude nécessaire pour tout soignant. Cette présence permet d'être le garant d'une relation de qualité. C'est de la responsabilité du soignant de créer ce climat relationnel et d'y être attentif pour que la qualité du soin soit au rendez-vous. Un soin adapté à la personne rencontrée dans toutes ses dimensions.

C'est aussi pour le soignant la possibilité d'observer de façon plus large la prise en charge qu'il propose ; ceci est un rempart à la détresse empathique souvent vécue chez les soignants que nous avons l'habitude de nommer burn-out. (Burn out qui est d'abord un conflit émotionnel chez le soignant qui se laisse envahir par son ressenti que ce soit son impuissance à sauver, sa culpabilité à ne pas pouvoir soulager tous et toutes, ou sa perception de ne jamais faire assez...)

La méditation en ouvrant la porte de la compassion permet de s'inclure dans la prise en charge, d'apprendre à prendre soin de soi et de l'autre dans un NOUS enveloppant.

La méditation permet aussi de faire plus confiance aux ressources de l'autre, d'accepter notre vulnérabilité humaine commune et de ne plus choisir un rôle de sauveur mais de se mettre simplement au service d'autrui dans la mesure de ses propres limites. C'est totalement et définitivement souverain pour un soignant.

- Celui du patient :

Pour le patient confronté à la maladie, découvrant l'inconfort, l'incertitude la méditation est d'un grand réconfort. Elle enseigne comment rester en équilibre : comment surfer sur les vagues mouvantes des événements de vie. Devant la maladie nous découvrons nos peurs les plus profondes, notre colère, notre sentiment d'injustice, notre vulnérabilité. La méditation nous permet d'avoir le courage de ressentir ces émotions fortes, nous apprend à demeurer stable, digne au milieu de cette tourmente et nous aide à trouver notre noyau intérieur de paix pour vivre avec ce qui est dans une conscience claire. C'est un accompagnement salvateur pour une personne confrontée à un souci de santé.

La méditation est aussi une pratique corporelle par le réveil des sens. Une meilleure perception du corps permet de prendre mieux soin de soi, de poser ses limites et de se respecter dans un souci d'aller vers le bien-être.

La méditation a une place d'avenir dans le soin aussi bien physique que psychique.

- Pourquoi je veux transmettre le programme MBSR ?

Après 30 ans à soigner, je voudrais davantage être dans la prévention.

J'entends dans ma pratique médicale l'ampleur des soucis de santé survenus de façon concomitante avec des événements de vie : difficultés relationnelles, soucis professionnels, séparations, décès, conflits au sein des familles.

La méditation , c'est la possibilité de sortir agrandi des épreuves de la vie.

La méditation est une façon d'entrer en amitié avec soi-même et avec autrui.

Je pense personnellement que nombre des patients que je suis amenée à soigner pourraient bénéficier de cela, je le vois comme une médecine préventive.

- Quels éléments m'a apporté la méditation auxquels je ne m'attendais pas ?

J'ai découvert avec surprise l'immensité, les bouddhistes diraient la vastitude, du cœur, et l'interconnexion des êtres vivants.

La méditation en modifiant la façon dont nous entrons en relation avec le monde, en permettant un regard avec un champ élargi, nous replace dans l'univers.

La méditation m'a ouvert aux autres d'une façon plus large et libre que mon univers du monde soignant ne l'avait fait ; et la méditation m'a ouvert au souci écologique.

La méditation rend responsable de ses pensées et de ses actes. Elle nous confronte à nos valeurs profondes et notre engagement à les suivre.

- La dernière fois que la méditation m'a aidé ?

La méditation est un art de vivre permanent. Elle m'aide à chaque instant où je suis présente à ce que je vis.

- Si l'on me donnait l'expérience de rencontrer celle que vous étiez à 20-25 ans, que lui dirais-je ?

Je reprendrai les paroles de RUMI : « Votre cœur connaît le chemin courez dans cette direction »

- La méditation en une phrase ?

C'est un acte d'amour, un geste intérieur de bienveillance et de bonté envers soi-même et les autres.

- Que pourrait-on dire de plus ?

Il existe une progression dans le processus méditatif qui permet de se reconnecter au corps, aux ressentis, d'apprendre à être un observateur de ses pensées et à avoir une conscience plus claire de soi et de son environnement.

Ce chemin parcouru le voyage se poursuit en élargissant avec la possibilité de vivre en compassion avec cœur, je propose dans un second temps le cycle MBCL créé par Frits Koster, Erik van den Brink et Fairouz El Hammar.

C'est le cycle qui, pour moi, offre l'accomplissement : un guide pratique pour cultiver compassion et pleine conscience au quotidien.