

SANTÉ : Soigner par la méditation, l'idée fait son chemin

Une infirmière, un enseignant, une diététicienne, une médiatrice familiale. Tous adeptes de la méditation. « Méditer, ce n'est pas entrer dans sa bulle, c'est être plus présent, se poser, sans essayer de faire. Il faut arrêter de vouloir manipuler les choses », explique Cathy Blanc, médecin à Mourèze (Hérault), fondatrice de l'association Tonglen, qui a formé plus de 700 professionnels de santé à la méditation dans la région et au-delà. « On intervient là où il y a de la souffrance. » Pas uniquement. Lycéens et sportifs de haut niveau sont initiés à la pratique. Et Tonglen s'interroge « sérieusement » sur le milieu de l'entreprise. Pas pour y injecter des « bons sentiments ». Parce que la démarche « a des répercussions sur l'efficacité, la rentabilité ».

Au CHU de Montpellier, la rencontre a été un choc : « On était face à un patient jeune, atteint d'une maladie neurodégénérative irréversible. Il demandait l'euthanasie. Nos équipes étaient impuissantes. Des bénévoles de Tonglen sont intervenus. Il n'a plus demandé à mourir et s'est accroché à la vie », témoigne Josyane Chevallier, coordinatrice de l'équipe de soins palliatifs du CHU de Montpellier, qui accompagne chaque année 130 patients dans l'établissement. Une initiation à la méditation va être proposée aux professionnels de l'unité. Une approche différente du soin. Aussi intéressante pour le malade que pour les soignants : « Comment éviter le burn out, le stress, apprendre à écouter un malade sans peur, sans trop d'empathie, dans un juste équilibre. Les médecins ne sont pas formés à faire face à la souffrance, on n'a aucun outil », constate Cathy Blanc, de culture catholique, qui s'est ouverte à la question en rencontrant le bouddhisme. Si Tonglen affiche ses liens avec la spiritualité tibétaine, elle se veut avant tout « laïque ».

Le concept, difficile à manier, effraie. « Il ne s'agit pas d'une pratique exotique et ésotérique réservée à quelque zombie narcissique et nombriliste, ou à un expert en philosophie orientale », indique (*) l'Américain Jon Kabat-Zinn, "la" référence sur une pratique validée dans 200 hôpitaux dans le monde. Il participera au congrès médical consacré au sujet, cette semaine, au centre bouddhiste Lerab Ling de Roqueredonde. Les pratiquants n'en pèsent pas moins leurs mots. Yolande Maloto, médiatrice familiale à Montpellier et Millau, « ne parle jamais de méditation ». « Ça pourrait être pris pour de l'endoctrinement, du prosélytisme. Je préfère parler de détente, de présence attentive », admet Jocelyne Letort, diététicienne à l'hôpital de Clermont-l'Hérault. « Les gens trouvent que c'est mystérieux, enchaîne Josyane Chevallier. Dans un monde qui se veut scientifique, c'est difficile à faire passer. Il y a un besoin, parce qu'on est confronté aux limites de la médecine. Tant que les médecins restent sur la technique, ils passent à côté des malades. C'est une ouverture de choses possibles. »

« Je vis différemment mon travail, et je pense que j'apporte autre chose », glisse Jocelyne Letort. « Mon métier d'accompagnatrice prend tout son sens, c'est impressionnant », ajoute Yolande Maloto, qui y a trouvé un langage commun aux cultures et nationalités qu'elle côtoie, quelle que soit leur histoire, quels que soient les tabous à lever : « Les personnes parviennent à recontacter leurs ressources », « ce qu'il y a de serein en nous ». « Ça change tout. Ça m'apaise, je deviens plus intelligente », dit aussi Véronique Lechevallier, professionnelle de santé qui « ne sait pas dire pourquoi » elle « a le sentiment de mieux faire (son) boulot ». Pas forcément celui qu'elle a appris : « Dans notre milieu, on ne médite pas. On soigne. » Elle le fait toujours. Sans pour autant « s'enfermer des heures en chantant des mantras dans des nuages d'encens ». Elle est infirmière d'un foyer de vie de personnes cérébro-lésées.

La méditation est une approche différente du soin, intéressante à la fois pour les malades et pour les soignants, en plein développement dans le milieu médical.

Photos Sylvie CAMBON.

(*) Dans "Où tu vas, tu es", disponible en Poche.