

# Introduction



Bienvenue à toutes et à tous,

Jeunes patients, aidants  
et accompagnants adultes ou enfants,

Parents, grands-parents, éducateurs, soignants,

Ce livre est pour vous.

Je suis un outil pratique autour du soin, pour le bien-être et la santé.

Ma lecture et l'écoute de mes histoires vous prendra par la main pour comprendre et ressentir ce qu'est l'entraînement à la pleine présence ou pleine conscience, *mindfulness* en anglais. Il s'agit d'une pratique laïque de méditation.

Méditer, c'est bien être là, présent et pleinement vivant avec les pensées, émotions et sensations qui nous traversent tous. Ce moment d'attention est un moment d'observation et de présence à l'expérience qui se déroule maintenant. Un espace de liberté et une attitude qui nous prépare à l'action adaptée.

Soigner c'est accueillir et être là avec tout ce qui se présente d'instant en instant. Tout en douceur, je vous invite à faire une place à l'inconfort comme à l'agréable, pour qu'ensemble, patients, soignants et aidants, nous conduisions l'action appropriée dans une perspective de santé.

Pratiquer est le maître mot. Pour cela, venez simplement avec curiosité et ouverture à l'expérience, et entrez dans la pratique. Mes quatre contes, mes explications concrètes issues de l'expérience du soin, mes illustrations et les témoignages de parents, vous emmèneront à la découverte ou la redécouverte de cet entraînement de l'attention. Nous irons aussi rendre visite aux idées reçues sur la méditation de pleine conscience.

Puisque vous me lisez déjà, allez, c'est parti, je vous accompagne!

# Citations et extraits

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie. »

Organisation mondiale de la Santé

« Une éducation qui développerait ces facultés d'attention serait l'éducation par excellence. »

William James, père de la psychologie cognitive

« Veiller, c'est être attentionné, avoir des attentions. Tous ces mots indiquent la qualité d'être présent, à l'écoute, tendu vers, prêt, conscient. Il s'agit autant d'être tendre que de tendre vers l'autre par les soins affectueux. [...] Tout le monde a un esprit, tout le monde a un corps, tout le monde peut prêter attention, tout le monde vit instant après instant. La pleine conscience ne nous dit pas quoi faire, mais elle nous offre un moyen d'écouter, un moyen de prêter attention à ce qui nous paraît important, et d'élargir notre vision dans n'importe quelle situation, dans n'importe quelle circonstance [...] Quand vous êtes à l'écoute de votre expérience c'est toute la vie qui devient pratique de la méditation. »

Jon Kabat-Zinn, *Être parent en pleine conscience*

Il est des auteurs, des maîtres, que l'on rencontre à travers des lectures seulement et cela constitue déjà une riche rencontre. Il en est d'autres, que l'on rencontre d'abord par la lecture ou l'écoute, et ensuite la rencontre se transforme en véritable échange. Cela a été le cas pour moi avec les auteurs dont je cite

ci-après une toute petite partie de ce qu'ils ont souhaité transmettre. Ils représentent pour moi l'essence même de cette volonté de médecine intégrative dite 5P\* et pleinement consciente. Merci à eux d'être là et de leur volonté de transmission sans retenue empreinte d'éthique et d'une grande cohérence. J'espère que ces quelques lignes vous donneront, à vous aussi, envie d'aller plus encore à leur rencontre.

« La pratique de la méditation de pleine conscience nous replace dans le moment présent et favorise la présence et l'attention à ce qui est en train de se jouer. Nous nous plongeons dans l'expérience de l'instant. [...] Si la pratique de la méditation nous permet d'améliorer la qualité de notre présence, sans juger ou anticiper à propos de l'échange qui va avoir lieu avec le patient, nous faisons justement alors intervenir la curiosité, le non jugement, la bienveillance... [...] Cette présence sans jugement est un élément majeur favorisant l'interaction avec le patient. »

Pr. Corinne Isnard Bagnis, néphrologue,  
*La pleine conscience au service de la relation de soin,  
méditer pour mieux soigner*

« La pleine conscience nous aide à nous rapprocher de nos besoins de calme, de lenteur, et de continuité. [...] Sur le plan personnel, si je devais décrire en quelques mots ce que la méditation m'a apporté, je dirais qu'elle m'a tout simplement redonné vie. En tant que psychiatre, j'utilise régulièrement la méditation pour aborder les difficultés psychologiques et émotionnelles des patients et je ne crois pas connaître d'outil psychothérapeutique plus puissant. [...] Le mode "être" est l'état naturel des enfants en bas âge : ils vivent pleinement toute l'expérience, avec curiosité, sans se faire un dialogue interne sur leur vécu. [...] Lorsque nous grandissons, nous acquérons des automatismes et notre pensée analytique et critique se

---

\* Médecine 5P : participative, préventive, personnalisée, prédictive, basée sur les preuves... et même 6P, pleinement consciente.

développe. Puis nous sommes emportés dans la course perpétuelle induite par notre mode de vie moderne. Et, peu à peu le mode “faire” éclipse le mode “être”. Bien que négligé, le mode “être” est une disposition naturelle présente en chacun de nous et depuis toujours. La méditation de pleine conscience permet de renouer avec celle-ci et de la développer. Méditer n’est donc pas une question de capacité mais une question de volonté. »

Dr. François Bourgonon, psychiatre,  
*Savoir pour guérir, la méditation en 10 questions*

« Le soin n’est pas la seule exigence attendue du soignant permise par la science et animée par la conscience. Il est une relation qui nous engage et exige la “permanence” de notre présence “au cœur de nos savoirs et de nos actes”. La bienveillance... c’est souvent ne rien dire, seulement être là. Accompagner le silence pour qu’il ne fasse plus peur. Apprendre à quitter la chambre ou même à ne pas y entrer lorsqu’on n’y est pas attendu. Donner confiance sans témoigner d’un excès de certitudes vis-à-vis de nos capacités à traiter... ou plus encore à soigner. Garder l’humilité de notre pratique aux côtés d’enfants, adolescents et de leurs parents, de la fratrie et de leur entourage. Une humilité respectueuse et non pas indifférente. [...] Humilité... et humanité. »

Pr. Antoine Bourrillon, pédiatre,  
extrait de sa communication orale au congrès  
de pédiatrie ambulatoire AFPA, 2017



# Quelle est notre intention dans cet ouvrage ?

Ce livre est un précieux outil pour les parents, les jeunes patients mais aussi les soignants. Vous y trouverez des ressources pour vous entraîner à la pratique de la « *Mindfulness* ». Il s'agit d'une pratique **laïque**.

Plusieurs traductions existent en français pour *mindfulness*. Initialement traduit par « méditation de pleine conscience », nous voyons maintenant émerger d'autres terminologies, comme « pleine présence » ou « pleine attention ». Chacune de ces terminologies porte en elle un des fondements de la pratique de la *mindfulness*. Un entraînement à la « présence », « conscience », « attention » la plus complète possible, entière. Cet entraînement nous permet d'aborder, avec une attention pleine, les événements inhabituels inhérents à la maladie ou aux nécessités de soins. Cette attention, cette exploration avec curiosité, rend possible une meilleure connaissance de nous-même, au plan des sensations, pensées et émotions qui nous traversent tous. Cette qualité d'attention est un trésor, autant qu'un soutien. La pratique de la méditation de pleine conscience a prouvé scientifiquement son efficacité en matière de **gestion du stress**. Sa pratique revêt un caractère préventif en santé tant sur le plan physique que psychologique. La recherche de **bien-être** ou l'adoption d'une **attitude préventive** est peut-être ce qui vous a amené à vous y intéresser, ou peut-être est-ce **un besoin de soin** qui approche pour l'enfant que vous souhaitez accompagner.

Ce peut être une chirurgie, un soin dentaire, un prélèvement sanguin par exemple, ou encore simplement une consultation médicale. Dans tous les cas, cette lecture pourra vous éclairer. Les parents dès la préparation à l'accouchement peuvent d'ailleurs maintenant s'intéresser à cette pratique de la pleine présence puisse que certaines préparations à la naissance la propose. L'enfant dès sa naissance rencontre des situations de soin, et tout au long de sa vie il est possible que nous y soyons avec lui confronté, ponctuellement ou plus régulièrement. C'est pourquoi cet ouvrage peut attirer votre attention, que le soin soit déjà planifié ou non. Accessible à tous, le propos est soutenu par des enregistrements audio, des illustrations et des schémas, supports de la mise en pratique, de la compréhension et de l'ancrage.

Cet ouvrage s'adresse à toutes les personnes qui accompagnent un enfant dans ses soins et son développement, ainsi qu'au jeune patient lui-même. Il est impossible de citer l'ensemble des personnes qui gravitent, s'impliquent, participent, sont présentes, interagissent, écoutent, font preuve d'attention et de patience à l'égard d'un enfant ou d'un jeune. Les parents, les soignants, la fratrie sont évidemment au premier rang, et plus largement les grands-parents, oncles et tantes, cousins, et aussi les enseignants(es) et les camarades de classe. Toutes ces personnes sont de fait dans cette communauté d'intention. C'est néanmoins un choix délibéré de la part de chacun d'y entrer en pleine attention. Dès lors, il appartient à chacun de savoir quel positionnement il souhaite adopter. Dans mon expérience, lorsque la proposition et le support existent, ce choix d'implication, devient plus accessible. Bien sûr nous avons chacun nos spécificités, nos contraintes, nos divergences parfois. La relation déjà établie et celle que l'on souhaite cultiver comptent aussi. Avec l'accès rendu possible, la fratrie, l'enseignant(e),