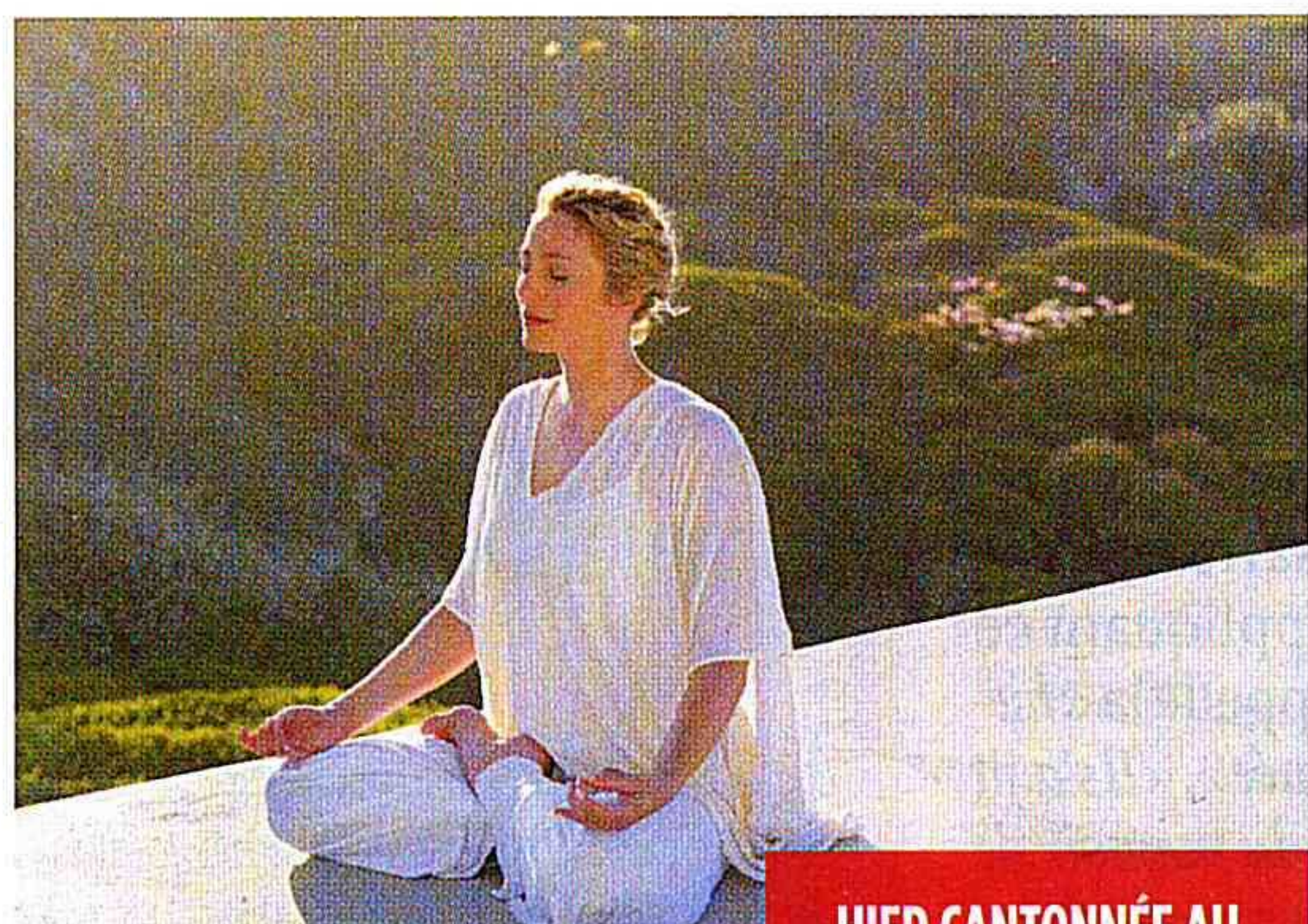




BIEN-ÊTRE LES PSYS FOUS DE MÉDITATION



Réduire le stress et maîtriser la souffrance.

La méditation a trouvé la plus belle des reconnaissances. Hier cantonnée au contexte religieux, voire sectaire, cette pratique séduit depuis quelques années le milieu médical. Là, il est moins question de spiritualité que de réduction du stress, de maîtrise de la souffrance ou de reconquête de l'estime de soi. Après Jon Kabat-Zinn, médecin biologiste qui a « inventé » la méditation en pleine conscience, et Christophe André, le psychiatre français qui a introduit cette discipline parmi ses outils thérapeutiques à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris,

HIER CANTONNÉE AU CONTEXTE RELIGIEUX, VOIRE SECTAIRE, CETTE PRATIQUE SÉDUIT DEPUIS QUELQUES ANNÉES LE MILIEU MÉDICAL.

Jeanne Siaud-Facchin se lance dans l'aventure. Cette psychologue clinicienne, spécialiste reconnue des enfants surdoués, raconte comme un roman palpitant sa découverte et sa pratique quotidienne de la méditation, qui a changé sa vie et pourrait bien, assure le titre de son livre, changer la nôtre. Tout commence par un étrange stage aux Philippines, durant lequel l'animateur applique la pédagogie du silence : pas un mot ne sort de sa bouche pendant une semaine. La suite est très réjouissante : les grands principes et les petits trucs que la psychologue met en œuvre avec ses patients, mais aussi dans sa vie de tous les jours. Tout s'en trouve transformé pour elle, notamment son rapport aux autres, à commencer par son mari. La méditation, prévient Jeanne Siaud-Facchin, est à la portée de tous. Elle en est la preuve vivante : boule d'énergie toujours en mouvement, elle y est arrivée! ■

SOPHIE COIGNARD

« Comment la méditation a changé ma vie... et pourrait bien changer la vôtre », de Jeanne Siaud-Facchin (Odile Jacob, 326 p., 22,90 €).