

L'auteure

Carine Deloire est oto-rhino-laryngologiste et chirurgien cervico facial. Elle porte une attention toute particulière à la prise en soin des enfants et de leur famille.

Elle est à l'origine de la conception de ce livre, dans une démarche de prévention primaire de l'anxiété de l'enfant et de prise en compte globale de ses besoins. Cette démarche participe d'une médecine intégrative, ou médecine 5P, Participative Personnalisée Préventive Prédicative et basée sur les Preuves.

Titulaire major de promotion, du Diplôme universitaire de Paris Sorbonne Université-La Pitié Salpêtrière « Méditation, gestion du stress et relation de soin », elle participe maintenant à l'enseignement de ce même diplôme. Formée à la méthode Eline Snel pour enfants et adolescents, elle intervient depuis 2016 régulièrement dans les congrès dédiés à la *mindfulness*, l'oto-rhino-laryngologie et la pédiatrie pour parler de méditation de pleine conscience proposée aux enfants et à leurs parents en santé. Également formatrice *Mindful-France*[®], elle est co-conceptrice avec le Dr. Fanny Gollier-Briant, pédopsychiatre, du module de formation « *Mindfulness* enfant et accompagnants » dédié aux soignants.

Comme tout praticien *mindfulness*, elle intègre la pratique méditative laïque dans son quotidien à titre personnel. Simplicité, créativité, générosité, douceur et sourire, sont les mots qui reviennent pour décrire ce que nous inspire ces propositions de méditations guidées.

Ce livre est nourri de son expérience clinique au quotidien auprès de ses jeunes patients et de son expérience personnelle de maman. Avec authenticité et cohérence, elle nous montre que 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. Avec douceur, elle nous invite à faire une place à l'inconfort comme à l'agréable, pour qu'ensemble, patients, soignants et aidants, nous conduisions l'action juste dans une perspective de santé.

L'illustrateur

Passionné par la douceur du pinceau d'encre noir sur une feuille remplie de liberté, Robin Ditsch aime dessiner depuis son plus jeune âge. Fan de bandes dessinées franco-belges, il invente son monde fantastique au fil de ses cases.

À 15 ans, il remporte un petit fauve d'argent au concours d'Angoulême de 2017 grâce à sa planche « *The Little Knight in heaven* ». Ayant suivi une formation de méditation pleine conscience « MBSR » à 14 ans, Robin développe une complémentarité artistique qui lui permet de transcender ses œuvres empreintes d'humanité.

Dans ce livre l'illustration porte le propos à l'enfant, par ces dessins tout droit sortis d'un monde imaginaire. Ils sont à la fois source d'accroche, de compréhension et d'ancrage pour eux.

Sommaire

Préface.....	7
Introduction 🧘 • 1	11
Citations et extraits.....	13
Quelle est notre intention dans cet ouvrage?.....	17
Des questionnaires pour s'interroger	25
I. Des histoires pour entrer dans la pratique,	
ensemble, par le conte.....	31
Préambule	33
Shiny, la cabane 🧘 • 2	36
Les larmes de monsieur Tortue 🧘 • 3	47
Le grand jour et les petites choses 🧘 • 4	55
Marmotton et les poils 🧘 • 5	68
II. Vous avez dit méditer ?	
Nous rendre pleinement présent ?	75
Quelques explications pour les adultes	77
Créer les conditions propices à l'entraînement	
« formel »	81
Quelle attitude	
puis-je adopter dans les situations délicates?	85
Que faut-il savoir sur les précautions à prendre?	91
Idées reçues les plus courantes sur la méditation	
de pleine conscience.....	95
La question des tout-petits	99
III. Des exercices pour s'entraîner à l'attention	101
1. Écoute du son 🧘 • 6	103
2. Surtout ne changez rien! 🧘 • 7	105

3. L'attention au corps, je déplace mon attention 🧘 • 8	107
4. L'attention au corps, le <i>body scan</i> 🧘 • 9	109
5. Pleine attention intégrée au quotidien, méditation dite « informelle »	111
6. Méditation à guider soi-même : l'attention au corps et à la respiration 🧘 • 11	117
7. S'étirer 🧘 • 12	121
8. Bouger, se secouer 🧘 • 13	123
9. Marcher en pleine attention et s'arrêter 🧘 • 14	125
10. Geste de réconfort 🧘 • 15	127
11. Serrer fort les poings et relâcher 🧘 • 16	129
12. Écoute et communication.....	131
IV. Un panel d'outils... et un crayon pour raconter et nous raconter, chacun!	135
Ma boîte à outils.....	137
Les vertus de l'écriture et du dessin	151
La dégringolade 🧘 • 17	154
L'aventure de Renardeau 🧘 • 18	157
Journal de votre propre expérience.....	161
Et en pratique, au quotidien du soin	165
Partages d'expériences.....	169
Épilogue 🧘 • 19	179
Glossaire	183
Pour aller plus loin, bibliographie.....	185
Remerciements	191
V. Mon carnet de bord, mon entraînement au quotidien	193
Pratique libre non guidée de 5 minutes 🧘 • 20	195

Préface

Comme un peintre porte son attention aux plus petits détails pour la réalisation de son tableau, le Dr. Carine Deloire, oto-rhino-laryngologiste et chirurgien cervico facial, par sa recherche continue d'améliorer la qualité de l'accompagnement de ses patients et par son empathie, nous conduit au cœur même de son travail quotidien de médecin.

Tel un peintre, elle perçoit les jeux de couleurs, les vibrations de la lumière, la densité de l'air...

Le Dr. Carine Deloire le fait naturellement avec sa bienveillance, son authenticité et sa générosité.

Tu médites avec moi ? illustre l'application de la méditation en pleine conscience dans le champ de la chirurgie pédiatrique comme outil de prévention et gestion de l'anxiété.

Cette pratique ne se limite pas à prendre en charge l'enfant dans sa globalité corps et esprit, mais elle est également élargie à l'entourage proche de l'enfant afin de construire un cadre sécurisant pour lui permettre de vivre plus sereinement les soins.

Par ailleurs, la sensibilisation précoce à cette pratique permettra aux enfants, dès leur plus jeune âge, de connaître cette approche. Ils l'adopteront peut-être au quotidien ou elle laissera une trace chez certains. Se souvenir de toutes ces histoires, « Shiny dans la forêt », « Marmotton et son pansement », « Les larmes de monsieur Tortue » ou d'autres personnages peut aider à dépasser les défis que la vie réserve.

Tu médites avec moi ?

Ouvrage/guide qui propose la méditation de pleine conscience avec simplicité et fluidité, les notions se glissent doucement entre histoires et exercices pratiques et le tout est sublimé par de délicates illustrations.

Une dernière touche de pinceau sur cette toile qui dégage une impression sensible de fraîcheur et d'harmonie avec les témoignages de parents et l'épilogue d'une extrême authenticité.

Un grand Merci au Dr. Carine Deloire pour ce travail qui implique de longues études de préparation, de recherche et une profonde capacité d'écoute et d'humanité.

Antonella d'Annunzio

Pédopsychiatre

Nous vivons un moment important qui donne aux pratiques contemplatives laïques leur rôle plein et entier dans le soin et la santé en France.

De plus en plus de soignants, comme Carine, ressentent le besoin d'intégrer à leur pratique médicale ou chirurgicale d'excellence un souci particulier pour la relation de soin et l'accompagnement. On dirait bien que l'on voit ainsi reflourir l'humanisation des soins, qui a pris une porte bien inattendue pour se joindre, ici, à la chirurgie ORL. Partout, la souffrance ou la maladie, petite ou grande, s'associe à la détresse et à de multiples émotions négatives. Considérer que le travail du soignant intègre la mise en musique d'un échange humain, en soi thérapeutique, est tout simplement renouer avec le « CARE ». C'est ce que fait admirablement Carine dans cet ouvrage, qui offre sous une forme tendre et ludique, une possibilité de vivre les moments de préparation à la chirurgie, pour les enfants, leurs parents et leurs soignants, dans un paysage coloré permettant d'exprimer, d'accueillir et de laisser être toutes les expériences vécues. Pour nous, enseignants à Sorbonne Université, c'est une grande satisfaction de voir nos étudiants s'approprier nos enseignements pour les transformer avec talent à l'aune de leurs spécificités professionnelles avec sincérité et humanisme. Bravo et merci pour ce partage!

Corinne Isnard Bagnis

Professeure des université-Praticienne hospitalière
AP-HP Sorbonne Université-La Pitié Salpêtrière
Directrice du Diplôme universitaire,
« Méditation, gestion du stress et relation de soin »

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.

Tu médites avec moi ?

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 Bourgonnon, 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