

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2019)
Heft: 113

Artikel: Quand l'hôpital se soigne par la méditation
Autor: Willemin, Jean-Brice
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-906127>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Être
présent
auprès de
vous.

Nous sommes
reconnus par les
caisses-maladie

Spitex
Ville & Campagne
Chez vous. Avec vous.

Nous soutenons et accompagnons depuis plus de 35 ans des personnes à leur domicile. Avec confiance, compétence, adaptation à leurs besoins – pour les soins, l'aide au ménage et l'accompagnement.

Par une assistance ponctuelle, à horaires convenus et toujours assurée par la même collaboratrice, nous créons un environnement qui soulage et épaula notre client(e) ainsi que ses proches.

Appelez-nous et convenons ensemble d'un entretien-conseil sans engagement:

0844 77 48 48
www.spitexvillecampagne.ch

☒ Je suis intéressé à recevoir de plus amples informations:

Prénom / Nom

Rue

NPA / Localité

Téléphone / E-Mail

Prière de retourner à:
Spitex pour la Ville et la Campagne SA
Worbstrasse 46 | Case postale 345
3074 Muri b. Bern

Générations 2019

Quand l'hôpital se soigne par la méditation

La psychiatre Dominique Cassidy anime des séances de méditation de pleine conscience pour le personnel du CHUV. Face à elle, pendant une demi-heure, 35 à 50 employés de l'hôpital lausannois.

A l'heure de midi, des soignants et du personnel administratif viennent s'asseoir sur les chaises ou des tapis. Dépouillée de signe religieux, la chapelle les accueille pour des séries de huit séances, au printemps et en automne. L'initiative est venue de l'aumônerie et de l'Unité médecine du personnel et d'entreprise en 2015, explique son responsable, François Rouiller: «Nous avons proposé de mettre la chapelle à disposition pour des méditations sans connotation religieuse et avons cofinancé un projet pilote. Nous rejoignons les objectifs de la direction du CHUV, soigner l'humain dans ses dimensions bio, psychosociales et spirituelles.»

Le maître de cérémonie, la doctoresse Dominique Cassidy, accueille chaleureusement les nouveaux méditants. La psychiatre, enseignante par ailleurs de méditation, de yoga et d'aïkido, a délaissé son cabinet veveysan à la pause de midi pour initier des salariés du CHUV, deux tiers de femmes, à la méditation.

DES MÉDITANTES TRÈS POSITIVES

Mais qu'apportent ces techniques de méditation au monde du travail? Deux infirmières en parlent volontiers: «Je viens à cette méditation guidée depuis trois ans à cause de douleurs chroniques qui m'obsèdent la nuit», révèle Diane. Son amie Johanna médite de courts moments au travail. «Cela m'aide à faire le vide, à redevenir plus calme.» Du personnel de soutien aux soins confirment. «Je viens pour la première fois et je suis enchantée», confie Cécile, secrétaire médicale à la Maternité. «Je me suis centrée sur ma respiration. Je pratique déjà du yoga qui

m'aide à être bien en moi-même.» Mari-belle, laborantine, surenchérit: «Ma psy m'a conseillé de méditer, et j'ai trouvé ici une démarche qui me fait beaucoup de bien. Le lieu m'inspire. J'étais négative; je suis devenue positive.»

S'OCCUPER DE SA SANTÉ PSYCHIQUE

La doctoresse Cassidy voit le burn-out, ce syndrome d'épuisement professionnel, toucher de plus en plus de personnes dans notre société hypercon-

«Les trois-quarts du personnel venu méditer poursuit l'expérience individuellement»

D^{re} CATHERINE LAZOR-BLANCHET,
MÉDECINE DU PERSONNEL





COMMENT MÉDITER ?

L'exercice semble très simple. Trouvons d'abord un lieu calme et installons-nous sur une chaise, le dos droit et les pieds à plat. On cesse toute activité, on débranche son cerveau de toutes pensées, pour n'être plus que présents à ce qui se passe ici et maintenant. Et on se concentre sur notre souffle, notre respiration.

Et pourtant, après quelques dizaines de secondes, ou moins, vous vous rendez compte que votre esprit a échappé à

votre contrôle. Acceptez-le. C'est le fonctionnement de notre esprit; il vagabonde. Et, en notant cela, on reste dans la pleine conscience.

On ressent du bénéfice après quelques semaines de pratique quotidienne. Soyez persévérants, pratiquez l'exercice pendant vingt à vingt-cinq minutes, chaque jour.

Pratiquer par l'internet:

www.blog-relaxation.com/meditation-christophe-andre/

nectée. «On est surstimulé la majeure partie du temps au travail comme dans notre quotidien. C'est nocif. Nous devrions prendre autant soin de notre santé psychique que de notre état physique, de notre alimentation et de nos pratiques sportives.»

Un mode de vie accéléré entame notre santé. «Notre corps exprime la souffrance psychique dont nous ne sommes pas vraiment conscients. Cela se manifeste par des infections à répétition, des maux de tête, des douleurs dorsales, voire une fatigue extrême.» Pour y faire face, les exercices de méditation de pleine conscience donnent de bons résultats, a observé le médecin. Bien connus des civilisations asiatiques depuis plus de 2500 ans, ils ont été repris par le monde occidental, dépouillés de référence religieuse.

«La méditation, c'est un bon moyen de retrouver des liens avec soi-même et le moment présent et, ainsi, de n'être

plus constamment pris dans l'intensité de notre monde», précise la thérapeute. Pour des soignants, c'est un bon moyen de mieux développer leurs capacités relationnelles, «en devenant plus disponibles psychiquement», précise la psychiatre.

SOUTIEN DES SPÉCIALISTES EN SANTÉ AU TRAVAIL

Catherine Lazor-Blanchet, médecin responsable de l'Unité médecine du personnel et d'entreprise au service des 12 000 salariés de l'hôpital lausannois explique : «Soucieux de la santé au travail et du bien-être du personnel, nous nous sommes documentés scientifiquement sur l'utilité de la méditation contre le stress au travail. Cette offre trouvait sa place en complément des différentes actions de prévention du stress au travail déjà menées au sein de l'entreprise.» Le projet pilote de huit séances mené à l'automne 2015 a séduit

alors un demi-millier de participants, révèle la médecin-chef. Un sondage a révélé 98% de satisfaction. Et, dans un questionnaire plus poussé auprès d'une centaine de participants, plus de 80% confiaient être plus détendus que d'habitude l'après-midi suivant les séances de méditation. «Ils nous ont encore spontanément décrit être plus disponibles aux autres, mieux concentrés et davantage capables de gérer des situations compliquées.»

Deux ans plus tard, c'était l'unanimité. «Les trois-quarts du personnel venu méditer — plus de 1000 personnes — nous a communiqué poursuivre l'expérience individuellement. Et nous recevons régulièrement des messages pour continuer ces séances guidées, ce qui est prévu pour les prochaines années avec le soutien des Ressources humaines du CHUV», se félicite la doctoresse Lazor.

JEAN-BRICE WILLEMIN