



Rendez-vous Experts « HORIZON D'ESPOIR »

RENCONTRE AVEC le Professeur Tu-Anh Tran, pédiatre, chef du service de pédiatrie du CHU de Nîmes et responsable du diplôme universitaire « Méditation et santé »

Et si le ressenti pouvait ouvrir un chemin vers la guérison ?

Dans une société bouleversée dans ses usages, ses codes et son rapport au temps, notre manière d'être au monde se transforme. L'immédiateté, le numérique et la multiplication des sollicitations modifient notre attention, notre relation aux autres, mais aussi notre capacité à écouter ce qui se passe en nous.

Et si, face à cette accélération, le ressenti redevenait un chemin essentiel ?

Et si apprendre à reconnaître ses émotions, à les accueillir et à les traverser pouvait constituer une première étape pour mieux comprendre ce que l'on vit et, parfois, soulager une souffrance ?

C'est dans cet espace que le Pr Tu-Anh Tran, pédiatre, chef du service de pédiatrie du CHU de Nîmes et responsable du diplôme universitaire « Méditation et santé », développe depuis de nombreuses années une approche singulière du soin.

À travers son expérience auprès des enfants et son travail autour de la méditation, il s'intéresse à ce qui permet de mieux appréhender la souffrance, de revenir au corps et d'accueillir les émotions autrement.

« Avant les mots, il y a toujours le corps. Avant l'explication, il y a le ressenti. Et avant même de pouvoir raconter ce qui fait mal, il faut reconnaître ce ressenti et surtout l'accueillir. »

Cette réflexion trouve un prolongement dans son nouveau livre, « Trouver les mots justes : comment aider les enfants et les adolescents à traverser les épreuves de la vie ». L'ouvrage, nourri de son expérience de pédiatre, s'intéresse notamment à la manière d'accompagner les enfants et les adolescents lorsqu'ils traversent des épreuves et se trouvent confrontés à des émotions difficiles à exprimer.

Cette approche fait profondément écho à la mission de Rêver Pour Guérir. Car l'Art peut lui aussi ouvrir un espace pour ressentir avant les mots. Une image, une couleur, une musique, une histoire, une œuvre éveillent les sens, provoquent une émotion, et fait parler son inconscient.

Et si l'Art pouvait, lui aussi, devenir un chemin de soin ? C'est autour de cette question que nous avons rencontré le Pr Tu-Anh Tran. Une conversation qui nous conduit de la méditation au corps, du corps aux sensations, des sensations à l'émotion, puis de l'émotion à l'Art et à la beauté.

Une rencontre autour d'une question essentielle : comment permettre à l'enfant malade de rester en lien avec lui-même, avec ses sensations, son imaginaire et pouvoir s'émerveiller malgré tout ?



RENCONTRE

À quoi sert réellement la méditation ?

Pr Tu-Anh Tran :

Notre mental est toujours en voyage dans le passé et le futur, il est rarement dans le présent. Un état de stress est souvent là. Les souffrances du passé et les angoisses du futur. Mais dès que l'on revient vers le corps par la respiration consciente, l'esprit et le corps s'apaisent immédiatement, on obtient un certain bien-être. Cependant le bien être n'est pas le but ultime de la méditation. Il n'est que la première étape de la méditation, : se calmer, pour pouvoir regarder en toute sérénité dans sa souffrance et guérir.

Comment peut-on guérir de la souffrance ?

Pr Tu-Anh Tran :

La souffrance vient du fait que nous réagissons de façon permanente à notre inconscient. La plupart de nos comportements sont inconscients. La méditation orientale propose une voix directe pour aller dans cette impasse inconsciente par l'approche des sensations corporelles.

Pourquoi les sensations sont-elles si importantes ?

Pr Tu-Anh Tran :

Tout commence très tôt, dès la naissance. L'expérience du nouveau-né est essentiellement sensorielle. Il découvre le monde par ses cinq sens : le toucher, les sons, les images, les odeurs, le goût. Ces expériences vont formater son inconscient et construire son rapport au monde. Tout part des sensations corporelles. Elles sont directement connectées à l'inconscient. Ainsi travailler sur les sensations permet d'agir sur l'inconscient.

Quelle place l'Art peut-il alors avoir dans le soin ?

Pr Tu-Anh Tran :

L'Art passe directement par les sens. Lorsque vous regardez un tableau, il y a un éveil des sens à la beauté. Mais il y a aussi quelque chose qui appartient à celui qui regarde. Un tableau n'est pas une bande dessinée : il ne donne pas nécessairement une réponse. Il ouvre un espace à l'inconscient pour s'exprimer. La prise de conscience à ce moment-là permet dans un environnement de soin de guérir de ce qui fait souffrir.

L'hôpital se sert-il suffisamment de cette dimension ?

Pr Tu-Anh Tran :

Aujourd'hui, lorsque quelqu'un va à l'hôpital, on se demande souvent : comment meubler le temps? Et la réponse est très souvent la même : la télévision ou le téléphone portable. Nous avons fait une enquête sur les enfants et nous constatons qu'ils passent beaucoup de temps sur les portables. Ils sont happés par les écrans et consomment sans nécessairement réfléchir. Le temps libre à l'hôpital devient alors un temps d'écran. Or il faudrait idéalement pouvoir être plongé dans la nature. C'est notre nature. Il faut être en contact avec le vivant, avec ce qui nous entoure, avec nos sens. Il faut aussi réfléchir à la manière de remplacer les réseaux, qui peuvent être très anxiogènes pour les enfants, par des expériences qui permettent de retrouver ce qui est beau et ce qui élève l'âme. Les professionnels peuvent nous aider à cela.



Est-il urgent d'agir ?

Pr Tu-Anh Tran :

Oui il est urgent d'agir, en même temps il est surtout urgent de démontrer scientifiquement les bienfaits de l'Art et de la Nature comme compléments aux soins pour pouvoir proposer à une plus grande échelle ces méthodes dans le parcours de soin.

Rêver Pour Guérir :

Et si nous apprenions à habiter autrement le temps de l'enfant à l'hôpital ? L'entretien avec le Pr Tu-Anh Tran ouvre une réflexion qui rejoint profondément la mission de Rêver Pour Guérir. À l'hôpital, le temps de l'enfant ne devrait peut-être pas être seulement un temps d'attente à « meubler ». Il peut devenir un temps à habiter. Un temps pour regarder. Pour ressentir. Pour écouter. Pour imaginer. Pour s'émerveiller. Pour retrouver un lien avec le vivant. Et l'Art peut être l'un de ces chemins.

« Permettre de conserver à l'enfant sa capacité d'émerveillement, n'est-elle pas une voie pour le considérer dans sa globalité, qui est la définition même du bien-être ? (Somatique, mentale, émotionnelle et spirituelle.) » Pr Tu-Anh Tran