**Yasmine LIENARD**

"*A la recherche de son vrai soi, méditer pour trouver sa véritable nature*", O. Jacob, éd. 2015

Yasmine Lienard a été une des pionnières dans l’utilisation de la méditation pleine conscience en psychiatrie. Les recherches approfondies qu’elle mène actuellement sur la connaissance de soi, de la Conscience, dans le bouddhisme en particulier avec Tillman Borghardt, lui permettent de proposer une thérapie, au-delà de nos schémas mentaux conditionnés par notre petite enfance. A l’aide d’exemples cliniques elle nous montre comment l’utilisation des *Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC)*, alliées à un travail toujours en chantier sur son propre esprit, tel qu’il est proposé dans la thérapie mindfulness et au-delà dans le bouddhisme permet d’aider les patients à sortir de leur conditionnement.

Les TCC nous apprennent que "nos pensées ne sont pas des faits" et font écho, à ce que nous dit la sagesse traditionnelle orientale : c’est notre esprit, nos schémas, nos identifications nos postulats cognitifs, de pensée, nos diktats conceptuels, nos automatismes culturels et familiaux, qui créent notre monde et nous collent à la peau.

Len injonctions de performance qui fragilisent tant de personnes peuvent trouver dans les pratiques de "l'accueil inconditionnel" et de la bienveillance un exercice qui vaut bien un comprimé d'antidépresseur (parfois cependant utile).

L’acceptation de nos émotions, l’expérience corporelle de nos émotions, au moment où elles se produisent, de nos blessures, de nos humiliations, de notre honte, de notre peur et de notre panique constitue le socle de cette troisième vague des TCC. L’équilibre psychique, la voie vers l’authenticité passe par "l'incarnation de l’émotion". Yasmine nous dit qu'une émotion est comme un téléphone qui bipe ; il bipera tant qu’on ne l'aura pas ouvert pour lire le message qu’il a nous à livrer.

Les sensations de détresse comme le vide et l'abandon peuvent être traversées : le psychiatre Mark Epstein[1](https://www.mindfulness-pleine-conscience.com/documentation/notes-de-lecture#ancrea) parle de la méditation comme d'un espace transitionnel, de la même manière que Winnicot parle d'objet transitionnel .

Cette nouvelle psychiatrie, humaniste et intégrative, s’accompagne de deux outils. La proposition d’une tâche à effectuer par le patient (comme dans les TCC) et le maniement de l’énergie de compassion. Sa reconnaissance par le médecin pour lui-même, et dans l’accompagnement de son patient est un facteur de guérison.

Cela demande pour le patient de s’engager petit à petit, à son rythme, vers une discipline quotidienne, d’exercices psycho-spirituel (dont la méditation), s’étendant sur plusieurs années -ou toute une vie ?- l’engageant dans une voie de connaissance de Soi, de l’Autre, et dans la joie de vivre avec les autres.

Merci Yasmine pour ce beau livre et à la vie qui m’offre ton compagnonnage dans mon propre travail, celui de l’accompagnement du patient atteint de cancer par les médecines et la mindfulness !

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 Mark EPSTEIN, Professeur de psychiatrie à la New York University School of Medicine, "*Pensées sans penseur*" Albin Michel, 2015