



Noël avant l'heure

Oui... oui... je sais... je vous dois des excuses pour avoir manqué à ma mission : j'ai failli ne pas écrire ce petit édito du mois de Novembre.

Je vous imagine courroucés de n'avoir pu lire ces quelques lignes ce mois-ci ou très inquiets pour ma santé imaginant je ne sais quelle catastrophe survenue brusquement et qui m'aurait abattu impitoyablement, par exemple, une attaque de virus H1N1 au coin d'un bois la nuit venue, ou peut-être étiez vous en réalité ravis de me deviner en vacances, allongé sur un hamac tendu entre deux cocotiers et faisant la sieste bercé par le bruit des vagues... mais je fantasme, je m'illusionne, je me trompe : vous ne vous êtes sans doute même pas rendus compte de cette absence !!! ... Je vais cependant vous donner les vraies explications à ce retard car je sens bien que malgré votre apparente indifférence vous brûlez de savoir la vérité.

Rassurez-vous, je n'ai été ni victime d'un burn-out ni d'un stress aigu en regardant un match de foot guère estimable il y a quelques jours, j'ai tout simplement ouvert les cadeaux de Noël en avance, cela a pris du temps mais je n'étais pas seul, je n'ai pas fait cela en cachette, nous étions un petit groupe du Projet Méditas et nous avons commencé à ouvrir les cahiers d'évaluation du programme au terme de six mois de travail sur la gestion du stress.

L'ouverture a été assez longue, car la quasi totalité des participants a répondu et beaucoup nous ont fait part de réflexions personnelles. La place manque dans cet édito pour toutes les retransmettre et je ne mentionnerai que celle qui nous a le plus émus.

C'est une pépite d'or qui récompense les efforts investis dans ce projet aussi bien de la part des acteurs que des patients qui ont accepté de le suivre.

Je vous la donne en cadeau : « *Grâce à ce projet, j'ai enfin compris que j'étais important et précieux* ».

Un vrai cadeau de Noël en plein mois de Novembre. Que dis-je un cadeau, un vrai présent... car vivre au présent est un cadeau. Je n'en écris pas plus...

Prenez soin de vous...

Docteur MEDITAS