



Que d'émotions... que d'émotions

Il y a presque deux ans, le site Meditas Cardio a ouvert ses portes. Il est le porte parole du projet Meditas Cardio qui avait pour but d'étudier la possibilité de prise en charge du stress psychosocial dans une population de patients à risque cardiovasculaire. Ce projet a demandé quatre ans d'effort depuis son initiation jusqu'à la sortie des résultats.

Au-delà des chiffres qui montrent l'impressionnante efficacité de cette démarche, c'est surtout l'émotion et le partage qui étaient au rendez-vous lors de la réunion de publication des résultats le 2 Octobre.

Constater que les patients ont amélioré leurs connaissances, que les niveaux de stress, d'anxiété et de dépression ont baissé de façon significative, que 73% des patients ont diminué ou arrêté leurs médicaments psychotropes, qu'un processus de changement a été amorcé pour améliorer la diététique, diminuer l'intoxication tabagique et la sédentarité, tout cela est très bien mais au-delà de ces résultats bruts, c'est l'intensité de l'expérience vécue qui apparaît.

Certains ont plus que d'autres adhéré à cette démarche nouvelle, mais la réussite du projet tient surtout dans les témoignages de vie.

Témoignages d'action d'un patient qui s'approprie le processus et parvient à mettre sur pied des ateliers de relaxation, de tel autre qui développe la gestion du stress dans le monde de l'entreprise. Témoignage de changement pour celui qui, pétri d'humour, a compris que ce n'est pas le monde qu'il faut changer, mais notre propre vision du monde. Témoignage de bouleversement pour celui qui ose choisir ce qui lui convient vraiment et met en accord sa vie avec ses valeurs fondamentales.

Brigitte Sandrin-Berthon a écrit « en éducation thérapeutique on ne sait plus qui éduque qui ». Quand il y a rencontre vraie entre deux personnes, il y a échange. Échange, cela signifie que les patients inclus dans le programme ont reçu, mais que les médecins et les psychologues ont aussi beaucoup reçu.

Merci donc à tous les patients qui ont accepté de participer à ce programme, qui nous ont fait confiance et nous ont donné plus qu'ils ne l'imaginent.

La publication des résultats du programme Méditas Cardio ne marque pas la fin d'un processus, mais plutôt le commencement d'une nouvelle aventure, afin de faire fructifier ce qui a pu être découvert et échangé durant cette aventure passionnante.

Encore merci à tous les acteurs de ce projet, à nos partenaires financiers sans lesquels Meditas Cardio serait resté un souhait et non une réalité.

Prenez soin de vous...

Docteur MEDITAS