

Méditer , une médecine des âmes - Aurélie Godefroy

Temps de lecture : 2'

En 2018 paraît chez Albin Michel *Méditer, une médecine des âmes* écrit par la journaliste et autrice Aurélie Godefroy. Cette dernière a regroupé en un seul ouvrage huit interviews qu'elle a pu réaliser avec des personnages éminents dans le domaine de méditation.

Christophe André est psychiatre et psychothérapeute. Il est le premier à avoir introduit en France l'utilisation de la méditation dans les traitements en psychothérapie comme la MBSR et la MBCT. Il expose à la journaliste sa vision de la méditation au travers de sa propre pratique, ainsi que l'accueil par ses pairs et les patients de l'utilisation de la méditation en psychothérapie.

Jean-Gérald Bloch est instructeur MBSR et est le professeur ayant créé le diplôme « Médecine, méditation et neurosciences » à l'université de médecine de Strasbourg. Il expose à Aurélie Godefroy sa vision de la méditation ainsi l'accueil de ses démarches dans le cadre médical et universitaire.

Daniel Chevassut est le créateur de la consultation de la souffrance en milieu hospitalier. Il aborde dans ses réponses l'importance de la méditation dans le milieu hospitalier, et l'importance pour les médecins de soigner un être humain et non uniquement une maladie.

Matthieu Ricard, figure française de la méditation, moine bouddhiste, interprète français du Dalaï-Lama et est docteur en génétique. Il aborde les buts de la méditation ainsi que ses répercussions concrètes sur l'encéphale.

Benoît Billot est connu pour faire le pont entre les différentes religions et la religion bouddhiste grâce à sa structure *La Maison de Tobi*. Il expose que la méditation bouddhiste n'est pas incompatible avec les autres pratiques religieuses, et peut au contraire permettre aux pratiquants d'évoluer dans la pratique de leur foi et de leur spiritualité.

Fabrice Midal est un philosophe français et fondateur de l'École occidentale de méditation qui propose une approche laïque de la méditation bouddhiste. Il expose la méditation comme un outil de développement personnel et spirituel, mais pas comme une panacée. Pour lui, la méditation est la porte ouverte à un nouveau type d'humanisme.

Frédéric Lenoir est un sociologue et un écrivain français populaire dans le domaine de la spiritualité et du bien-être. Il aborde la question de la méditation chez les enfants et dans le cadre scolaire.

Thierry Janssen est un médecin pratiquant la méditation et l'intégrant complètement dans sa pratique médicale. Il expose sa vision de la méditation, très poétique, portée sur l'apaisement, la contemplation, et sur l'aventure merveilleuse qu'est la méditation.