

Sommaire

Avant-propos.....9

Introduction.....11

Chapitre 1

Comprendre le monde intérieur des enfants
(émotions, angoisse, injustice, croyances)

L'histoire de Lisa • Les idées noires 16

L'histoire d'Ethan • Les peurs irrationnelles 21

L'histoire de Cassandra • Les angoisses existentielles 26

L'histoire de Léna • Le sentiment d'injustice 31

L'histoire de Nour • La jalousie et le sentiment d'injustice 36

L'histoire de Rayan • Les croyances 41

Chapitre 2

Soutenir les enfants face aux épreuves
(abandon, séparation, harcèlement, pression, chagrin, addiction, maladie)

L'histoire d'Engie • L'abandon.....48

L'histoire de Lila • La séparation parentale54

L'histoire de Jules • Le harcèlement scolaire à l'école primaire ... 58

L'histoire d'Hugo • Le harcèlement scolaire au collège 63

L'histoire de Romain • La pression scolaire et la peur de l'échec... 68

L'histoire de Pauline • Les chagrins d'amour.....73

L'histoire de Gabriel • L'addiction aux écrans78

L'histoire de Tom et Maïssa • La maladie chronique84

L'histoire d'Alice • La phobie scolaire.....92

Chapitre 3

Accompagner les enfants durant les grandes transitions et les pertes
(crise d'adolescence, exil/identité, mort, deuil)

L'histoire de Louane • Le mal-être adolescent100

L'histoire de Mamadou • L'exil et la recherche d'identité.....106

L'histoire de Charles et d'Angélique • La mort.....112

L'histoire d'Eva • Le deuil120

Chapitre 4

Aider les enfants à se relever et à grandir
(buts, espoirs, futur, bonheur)

L'histoire de Théo • Le décrochage du monde réel128

L'histoire de Léo • Le sens de la vie.....133

L'histoire d'Ailyne • Le sens du bonheur138

Chapitre 5

Les méditations guidées

La météo intérieure	146
Les exercices de qi gong pour gérer les émotions	147
Chasser les nuages par le vent	148
Toucher le ciel	150
Séparer le ciel et la terre	152
Regarder en arrière	154
Le dragon qui crache le feu	156
Les coups de poing du tigre	158
Le bambou	160
La cascade	162
Les pas de fourmis	163
Le coussin moelleux	164
Le souffle intérieur	167
Le jardin secret	170
Les bulles de savon	173
La méditation du bonheur	175
Remerciements	184



Préface

La première fois que j'ai rencontré le professeur Tran, ma fille souffrait depuis plusieurs années de douleurs inexpliquées. Nous étions alors en pleine errance médicale.

Régulièrement le nom du professeur Tran revenait. À chaque fois, avec beaucoup de respect, comme si l'on n'évoquait pas seulement un grand professeur, mais aussi un homme à la vision singulière, profondément inspirante. Bien entendu j'avais déjà lu ses ouvrages précédents et ma fille avait été intéressée par les expériences de ses jeunes patients. J'appréciais particulièrement son approche non-médicamenteuse, convaincue que l'alignement tête-cœur-corps améliore l'état de santé général.

C'est de cette place-là, en tant que mère d'une de ses patientes, mais aussi de méditante et thérapeute, que je dépose simplement ici mon témoignage, convaincue de la pertinence et de la puissance de la démarche médicale et humaine du professeur Tran. Ses ouvrages nous accompagnent quotidiennement. Ce nouveau guide inspirera sans aucun doute les soignants et les accompagnants à mettre l'humain au cœur de leur pratique et pas seulement le malade, avec ce supplément d'âme doux, joyeux et puissant qui caractérise la façon de faire du professeur.

Le jour du premier rendez-vous, nous étions dans sa salle d'attente, un peu tendues, impatientes surtout de connaître enfin le diagnostic, de mettre un nom sur le mal et de trouver un traitement. Le professeur Tran est arrivé léger, souriant, plaisantant avec chacun, demandant de leurs nouvelles aux infirmières, immédiatement rassurant.

Lors de la consultation, il a fait ce que peu de médecins s'autorisent, il a pris le temps. Le temps d'écouter activement, d'observer, d'ausculter, de diagnostiquer mais aussi d'expliquer, de créer un lien, d'ouvrir un espace sécurisé où la parole pouvait se libérer, sans qu'aucun sujet ne soit tabou, même les plus sombres.

La douleur chez l'enfant comme chez l'adulte porte une histoire : c'est ainsi que le professeur Tran l'accueille, avec une grande bienveillance. Il prend authentiquement en considération l'humain, sans le réduire à une pathologie, et lui permet d'aborder les questions existentielles qui accompagnent la douleur.

C'est sans aucun doute cette approche humaniste et globale qui permet de porter un autre regard.

En guise d'ordonnance il a évoqué l'impermanence et proposé des exercices de respiration, de relaxation, de qi gong et de méditation. Là aussi il a pris le temps : le temps de transmettre en pratiquant avec nous. Ainsi ma fille est repartie avec des outils concrets et accessibles. À elle de s'en emparer, à son rythme, pour se positionner différemment face à son syndrome polyalgique diffus. Elle n'est plus victime de son mal : elle participe activement à ce qui peut être mis en œuvre pour vivre mieux avec.

Ce qui rend l'approche du professeur Tran si singulière c'est qu'elle ne repose pas exclusivement sur son expertise médicale de pédiatre, spécialiste en rhumatologie de l'enfant. Sa longue pratique de la méditation lui permet de faire dialoguer deux univers que l'on oppose trop souvent : la rigueur scientifique et l'intelligence du cœur.

Aujourd'hui chaque consultation est un espace d'observation, de réflexion et de découverte de soi ; un lieu où l'on apprend à mobiliser ses ressources personnelles, à commencer par la respiration, à prendre soin de soi. Nous les attendons avec impatience et curiosité.

À l'heure où l'humain se presse toujours plus pour gagner du temps et le remplir aussitôt, certains choisissent de le considérer comme un acte médical. Créer de l'espace, de la fluidité pour installer une autre façon de vivre l'impermanence, sans précipitation. Merci au professeur Tran de permettre à chacun de retrouver le chemin qui mène à soi, pour s'accepter dans sa singularité et cohabiter avec soi-même.

Adeline Blondieau,
auteure de *Cheminer vers soi. Ma méthode
pour aligner cœur, corps et esprit*

Avant-propos

L'enfant, dès qu'il acquiert la parole, commence invariablement par poser une multitude de questions :

« Pourquoi la Terre est-elle ronde ? »

« Pourquoi y a-t-il des nuages dans le ciel ? »

« Pourquoi vit-on ? »

« Pourquoi meurt-on ? »

« Qu'est-ce que la mort ? »...

Ces questions naïves et insistantes, propres aux enfants, les accompagnent tout au long de leur vie. Elles deviennent plus précises, plus subtiles, mais n'aboutissent pas forcément à des réponses satisfaisantes. En revanche, elles ouvrent la voie à d'autres questions, encore et encore.

« *Nous ne sommes pas des êtres humains vivant une expérience spirituelle ; nous sommes des êtres spirituels vivant une expérience humaine* », disait le philosophe, paléontologue et théologien Pierre Teilhard de Chardin. En effet, ces questionnements existentiels sont inscrits au plus profond de l'être humain, et nul n'y échappe, quel que soit son âge.

Pour y répondre, les religions et les philosophies ont chacune développé leur propre système de pensée. Toutefois, adopter un point de vue, c'est souvent en exclure d'autres. La laïcité, quant à elle, propose un cadre propice à un débat respectueux et équilibré. Dès lors, comment aborder de façon intéressante – **et acceptable pour les enfants comme pour leurs parents** – ces interrogations éternelles qui surgissent face à la maladie, la souffrance, ou la fragilité de l'existence ?

L'observation attentive de la nature, la découverte de ses lois scientifiques et de sa sagesse, pourraient offrir des éléments de réponse accessibles aux enfants et aux adolescents.