

INVITATION AUX VÉTÉRANS

Aider les anciens combattants et leurs familles à s'épanouir

Une approche novatrice pour réduire le stress et augmenter le bien-être de la famille



Au Canada, les données¹ indiquent que 30 % des militaires participant à des opérations de combat risquent de souffrir de traumatismes liés au stress opérationnel ou de dépression majeure au cours de leur vie, alors que d'autres peuvent présenter certains symptômes associés. Cela a des répercussions sur tous les membres de la famille et, si rien n'est fait, peut éroder la vie familiale.

Grâce au financement du *Fonds pour le bien-être des vétérans et de leur famille* des Affaires des anciens combattants Canada, les anciens militaires, hommes et femmes, ainsi que leurs familles peuvent suivre le cours de Méditation Transcendantale^{MD} (MT^{MD}). Cette technique de réduction du stress, est offerte dans le cadre de *l'Initiative pour le bien-être des femmes canadiennes [IBEFC]*. Cette formation novatrice atténue le stress des anciens combattants et permet également à toute la famille d'y participer, créant ainsi un environnement familial plus résilient, plus sain, plus harmonieux et plus positif.

Depuis 2010 aux États-Unis, la fondation *TM for Veterans/David Lynch Foundation* s'est associée à d'influents organismes de services aux anciens combattants, à des bases militaires de l'armée et de la marine, et à des centres médicaux pour vétérans et agit à titre de conseiller dans le cadre de cette initiative. Plus de 1500 vétérans et militaires en service américains souffrant de stress post-traumatique (SPT) et de traumatismes crâniens (TC) ont appris la Méditation Transcendantale et obtenu d'excellents résultats.

Le département américain de la Défense des États-Unis a, pour sa part, octroyé 2,4 millions de dollars pour des études sur la Méditation Transcendantale et le bien-être des anciens militaires.



En tant qu'ancien combattant, je cherchais, suite à des blessures, la pièce manquante à mon rétablissement : la MT était ce dont j'avais besoin. Les professeurs de MT ont pris grand soin de moi et de ma famille. Nous pratiquons maintenant ensemble et les bienfaits que cela nous procure sont incroyables. Nous sommes plus calmes et plus focalisés, et

nous nous réjouissons à l'avance de nos séances de méditation. Si vous êtes à la recherche de l'élément qui soutiendra votre rétablissement ou vous aidera à passer à l'étape suivante, alors la MT est pour vous. —Bruno Guevremont, ancien combattant, ambassadeur des Jeux Invictus

Qu'est-ce que la Méditation Transcendantale ?



La MT est un programme facile à apprendre qui soulage les symptômes de stress, d'anxiété, de dépression et de SPT; elle développe une plus grande résilience et améliore le bien-être dans son ensemble. Ce n'est pas une religion et sa pratique ne nécessite aucun changement de mode de vie. Les résultats sont visibles dès le début de la pratique, qui se distingue des programmes de pleine conscience.

Cette méditation se pratique de 15 à 20 minutes deux fois par jour, pour ce qui est des adultes et un peu moins longtemps pour les enfants. On la fait assis confortablement sur une chaise, les yeux fermés. Pendant la MT, le corps acquiert un état profond de repos et de relaxation tandis que l'esprit s'apaise tout en restant très éveillé et que le cerveau fonctionne en exhibant une cohérence accrue. Ce repos profond rétablit l'équilibre et renforce les circuits du cerveau associés au bonheur.

Une aide pour les vétérans fondée sur des données probantes

Plus de 400 études évaluées par des pairs confirment les bienfaits du programme de Méditation Transcendantale, dont ceux-ci :

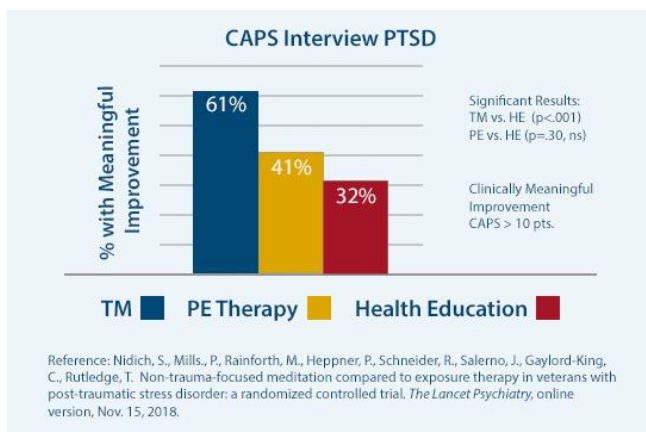
Réductions observées : Stress post-traumatique • Anxiété • Hypertension artérielle

• Dépression • Insomnie • Douleur • Alcoolisme et toxicomanie • Engourdissement émotionnel

Améliorations observées : Satisfaction à l'égard de la vie • Résilience/performance de pointe

• Énergie • Concentration • Créativité

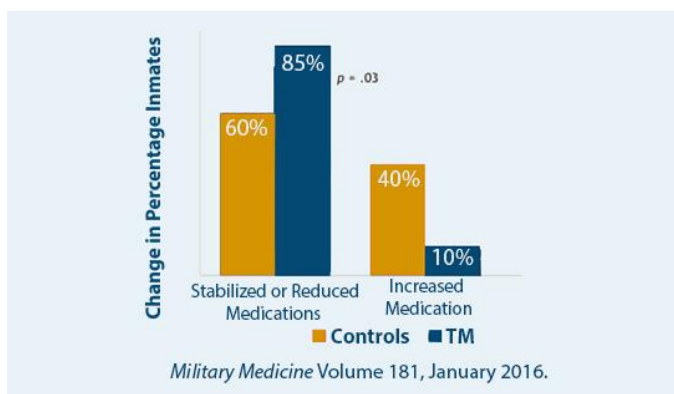
Une recherche récente a comparé la MT à la thérapie traumatologique de référence pour le SPT.



Non-trauma-focused meditation versus exposure therapy in veterans with Post-Traumatic Stress Disorder: a randomised controlled trial *Lancet Psychiatry*, 15 novembre 2018.

Cette étude, financée par le département américain de la Défense, a comparé la Méditation Transcendantale, une pratique non axée sur les traumatismes, à la thérapie par exposition prolongée, que certains

anciens combattants trouvent inconfortable. Cet échantillon comprenait 203 vétérans ayant reçu un diagnostic de STP. Les résultats indiquent que la MT est au moins aussi efficace que la thérapie par exposition prolongée.



Impact of Transcendental Meditation on Psychotropic Medication Use Among Active-Duty Military Service Members with Anxiety and PTSD. *Military Medicine* Janvier 2016; 181(1): 56-63.

Cette étude cherchait à déterminer si la pratique régulière de la Méditation Transcendantale diminuait le besoin de médicaments psychotropes nécessaires à

la gestion de l'anxiété et du stress post-traumatique (SPT) et au bien-être psychologique. L'échantillon comprenait 74 militaires souffrant de SPT ou de trouble anxieux avéré.

Après un mois, 83,7 % des participants du groupe de MT avaient stabilisé, diminué ou cessé leur consommation de médicaments, contre seulement 59,4 % des membres du groupe témoin.

Voici quelques témoignages d'anciens combattants et de membres de leurs familles

Des études indiquent que la MT constitue un moyen sûr et efficace de résolution du stress post-traumatique et des symptômes concomitants tels que les troubles du sommeil et la colère. La MT n'est pas axée sur les traumatismes, mais agit en favorisant la croissance post-traumatique. De plus, les anciens combattants trouvent cette pratique agréable et tout à fait acceptable. — Docteur Brian Rees, colonel retraité

J'étais intéressé par la MT mais, en même temps, j'étais sceptique. La paix intérieure ressentie après la méditation m'a réellement donné le courage de composer avec des choses que j'avais tendance à éviter. Être capable de me libérer de l'agitation, de la colère, de la frustration, de

l'insomnie, de l'alcoolisme, de la dépendance aux drogues — c'est énorme. —Sergeant James Thrasher

La possibilité de m'entraîner tout en pratiquant la méditation de façon régulière a transformé ma vie. Notre foyer est plus calme, plus tranquille et plus heureux, et nous serons toujours reconnaissants de la bourse que nous avons reçue pour apprendre la MT. Elle est devenue l'un des meilleurs traitements que nous n'ayons jamais trouvés pour le STP. —Un ancien combattant

Cela fait partie d'un mode de vie sain. On se met en forme, on s'entraîne, on prend soin de notre corps. On pratique la Méditation Transcendantale et cela nous aide à prendre soin de notre esprit. Et ce qui est étonnant, c'est que, d'un point de vue physiologique, cela améliore le fonctionnement du cerveau. —Stephen T. Rippe, major-général, Armée américaine (retraité)

Confidentielle • Accessible • Outil pour la vie • Aucune concentration • Facile à apprendre

- Elle est confidentielle, facile à apprendre et simple à pratiquer confortablement à la maison.
- La pratique se déroule de façon privée et discrète, exempte de toute stigmatisation.
- Elle est portable : on peut la pratiquer n'importe où et n'importe quand, sans devoir quitter sa communauté.
- La formation n'implique ni contrôle de l'esprit ni concentration, ce qui peut s'avérer difficile pour ceux qui souffrent de flash-backs ou de pensées intrusives.
- Elle est enseignée par des professeurs certifiés remplis de compassion qui comptent des décennies d'expérience en la matière et qui possèdent de surcroît une formation adaptée aux clients souffrant de STP ou de traumatismes liés au stress professionnel.
- Une fois apprise, elle devient, pour les anciens combattants et leurs familles, un outil de développement personnel permanent, agrémenté d'un soutien à vie pour lui conférer un impact durable.
- Il s'agit d'une modalité complémentaire visant à soutenir les services existants et les protocoles médicaux classiques.

Comment participer

À compter de maintenant, l'Initiative pour le bien-être des femmes canadiennes offre cette formation aux anciens combattants et aux membres de leur famille. Les participants assisteront à 12 réunions sur une période d'environ 6 mois selon la structure suivante :

- Une séance d'information pour présenter le programme [1,5 heure]
- Instruction sur 4 jours consécutifs; chaque séance dure 1,5 heure;

- Une réunion de suivi d'une heure et demie, 10 jours après la fin de l'instruction de 4 jours;
- Une réunion par mois [ou un peu plus, en fonction des besoins individuels] pour assurer le succès de la pratique et des résultats (pendant 6 mois).

Ce projet pilote nécessitera :

- la participation d'un ancien combattant pendant plus ou moins six mois;
- la participation à de courts tests d'évaluation avant et après la formation.

Les anciens combattants désireux de participer à ce projet ou les personnes souhaitant obtenir de plus amples renseignements peuvent communiquer par courriel ou par téléphone avec la personne-ressource appropriée dans leur ville :

Le Grand Montreal, Sherbrooke, Québec et Trois-Rivières

Michèle Beausoleil

514.343.9311 | meditation@videotron.ca

Référence

Current Issues in Mental Health in Canada: Mental Health in the Canadian Forces and Among Veterans: Jean-Rodrigue Paré, Legal and Social Affairs Division; Melissa Radford, Economics, Resources and International Affairs Division 2013-10-01.

Initiative pour le bien-être des femmes canadiennes

10811 Peggys Cove Road, Seabright, Nouvelle-Écosse B3Z 3C7

Tél. : 902 -821-236

Courriel : infocanada@tm-women.org