

# PODCAST 100

Date d'envoi : vendredi 20 à 5 :00

Titre : Être présent

Pour écouter

« Être présent »

[clique ici](#)

L'échec n'existe pas, dans la vie, soit tu gagnes, soit tu apprends.

Docteur apprends et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenu dans le centième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Apprendre à sortir grandi(e) de tes challenges.

Aujourd'hui je voudrais te parler de la présence. Etre présent, présent à soi, présent aux autres, présent aux événements, présent à la vie. On ne peut être vraiment présent qu'à une seule chose à la fois, bien que l'on puisse être présent à plusieurs choses qui se succèdent.

Etre présent au moment présent c'est un état d'esprit mais c'est aussi un choix qui se travaille. C'est un état d'être auquel on accède spontanément lorsque le contexte s'y prête et que nous sommes engagé dans une action qui nous intéresse, nous passionne. Mais c'est aussi un état auquel on accède volontairement par la pratique.

En effet, dans notre monde d'aujourd'hui, même dans des circonstances privilégiées, il n'est pas rare, qu'une situation extérieure vienne nous sortir de notre bulle. C'est pour cela que de nos jours, être présent devient un acte volontaire, une décision que l'on prend pour sa vie.

Une pratique de recentrage quotidien, des limites à poser, des règles de vie à s'imposer, te donneront le grand privilège de choisir à quel moment tu veux être présent et à quel moment tu te laisseras distraire pour devenir présent à la distraction !

En ce qui me concerne, le moment de ma vie pendant lequel j'expérimente le plus la présence, c'est lorsque je soigne un patient. Focus sur la dent à soigner, avec une intention bien précise, le bon geste, la bonne attitude, attentive à ce que fait la pointe de ma fraise, mais également présence à l'être humain derrière cette dent et à mon assistante qui me présente les instruments comme une danse parfaitement chorégraphiée.

Ce sont certains de mes patients qui m'ont fait remarquer cet état d'être dont je n'avais pas pris conscience. J'ai appris ainsi que les patients ressentent notre présence ou notre absence...

Avec le temps, je dois même avouer que toutes les séances de méditation que je fais depuis des années ne m'ont jamais apportée un état de présence aussi long que lorsque je suis au-dessus d'une dent. Cela peut, te faire rire, mais c'est pourtant la vérité. J'ai remarqué, en plus, qu'être présent suspend le temps et cela peut même devenir reposant.

Car je dois aussi t'avouer, qu'il est très rare que je sorte le soir fatiguée de mon cabinet.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à lundi, naturellement !