

FONDS DAVID LYNCH

# FONDS DAVID LYNCH FRANCE

DOSSIER  
DE PRESSE



# PRÉSENTATION DU FONDS DAVID LYNCH FRANCE

## HISTORIQUE

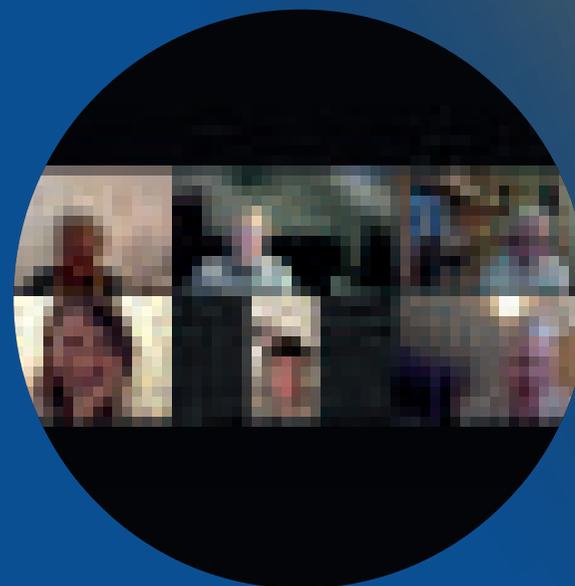
Le Fonds David Lynch France (FDLF) est un fonds de dotation déclaré à la préfecture de Paris le 22 décembre 2015.

Jusqu'à son décès, David Lynch participait régulièrement aux réunions du conseil d'administration du FDLF **avec les membres de l'équipe française** :

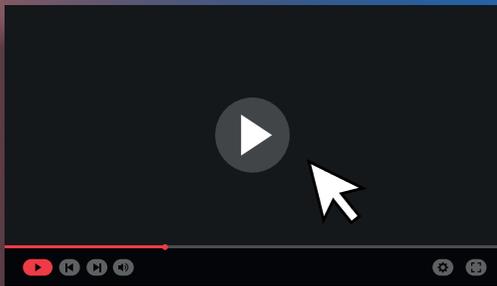


DAVID LYNCH

Le fondateur principal, est à l'initiative de la création de ce fonds en France qui a pour vocation, dans la lignée de la DAVID LYNCH FOUNDATION, d'aider des personnes en difficulté et/ou à faibles ressources à apprendre la Méditation Transcendantale (MT).



# DAVID LYNCH A PRATIQUÉ LA MT PENDANT PLUS DE 50 ans



Au vu des bienfaits personnels confirmés par plusieurs centaines de recherches scientifiques depuis 1970, il a lancé **en 2005 la DAVID LYNCH FOUNDATION** basée à New York.

## EN 20 ans

la DLF a aidé plus de 500 000 personnes :

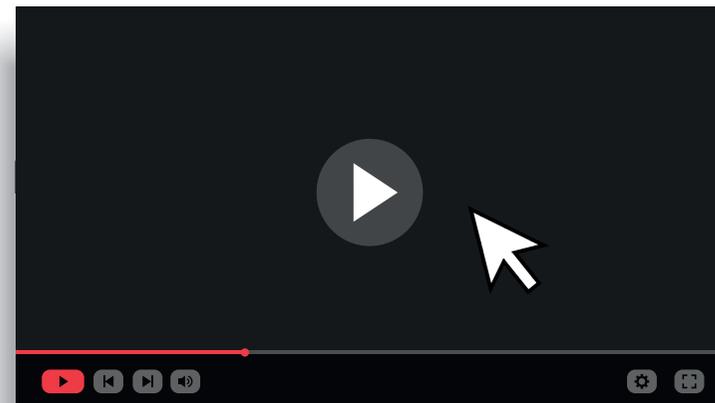
ANCIENS COMBATTANTS  
SOUFFRANT DE STRESS  
POST TRAUMATIQUE.

ÉTUDIANTS ET ÉCOLIERS  
EN SITUATION DIFFICILE.

FEMMES VICTIMES  
DE VIOLENCE.

SANS-ABRIS.

SOIGNANTS ATTEINTS  
DE BURN OUT.



# VOCATION

---

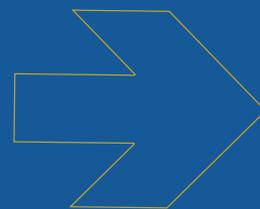
Le FDLF a pour vocation de poursuivre en France l'oeuvre caritative et philanthropique de David Lynch.  
Il vise à aider les personnes en difficulté à retrouver :

**UN BIEN-ÊTRE PHYSIQUE,  
MENTAL ET SOCIAL**

par l'apprentissage de la MT ; une technique simple et naturelle.



**PRATIQUÉE  
20 MINUTES**

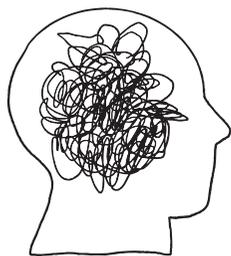


**2 FOIS  
PAR JOUR**



ASSIS CONFORTABLEMENT,  
LES YEUX FERMÉS.

# NOTRE ACTION SE DÉVELOPPE SELON 4 AXES



Le syndrome de stress post traumatique  
chez les anciens combattants, les victimes  
d'attentat, les réfugiés de guerre...



L'épuisement professionnel  
des soignants



L'aide aux soignants confrontés aux  
questions de fin de vie



La jeunesse face au stress des études,  
aux problèmes de harcèlement et de violence, à  
l'éco-anxiété, aux addictions, et souvent en quête  
de sens.

# L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL CHEZ LES SOIGNANTS

## En 2020

en pleine crise sanitaire, selon Le  
Quotidien du Médecin,

## 51%

des praticiens français présentaient des  
symptômes de burnout : « un état  
d'épuisement physique, émotionnel et  
mental qui résulte d'un investissement  
prolongé dans des situations de travail  
exigeantes sur le plan émotionnel ».

**A la même époque la David Lynch  
Foundation (DLF) lançait aux USA :**



**le programme Heal the Healers Now**

proposant une formation à la Méditation  
Transcendantale aux professionnels de santé :

<https://healthhealersnow.org/>

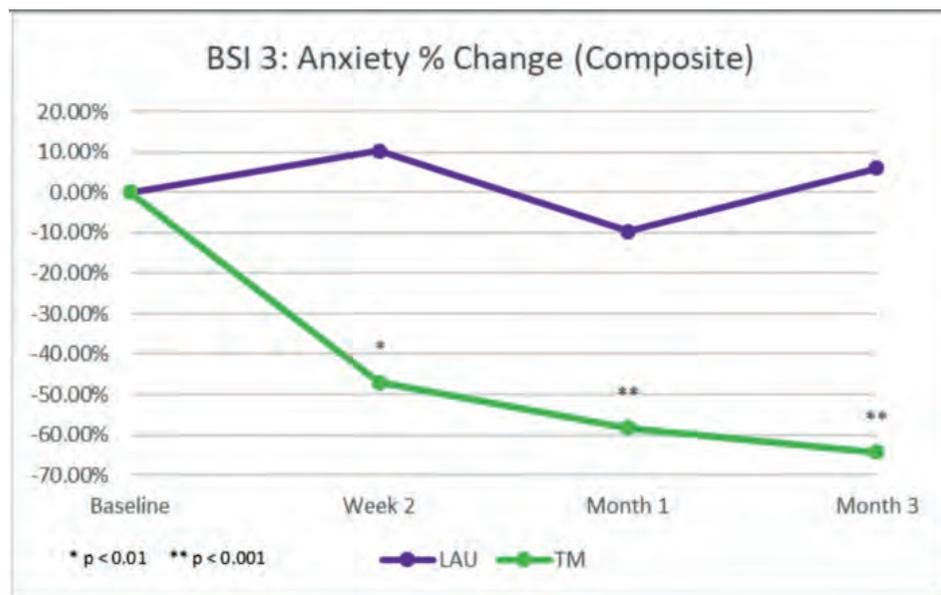


Il a été mis en oeuvre dans plus de

## 100 hôpitaux et centres médicaux dans 17 États

avec la participation de plus de 2 500 médecins,  
infirmières et autres professionnels de la santé.

# DIMINUTION DE L'ANXIÉTÉ CHEZ LES SOIGNANTS PRATIQUANT LA MT



Improving the mental health and well-being of healthcare providers using the transcendental meditation technique during the COVID-19 pandemic: A parallel population study - Mark S. Nestor ,Alec Lawson,Daniel Fischer <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265046>

## TÉMOIGNAGE

«J'exerce depuis 23 ans, à l'hôpital, dans le service de Radiothérapie, en tant que soignante et technicienne auprès de patients atteints de cancers et soumis à des séances de rayons. La crise sanitaire du Covid a majoré une pression et un stress ambiant au sein du service et chez ces patients d'autant plus vulnérables. J'ai constaté que l'expérience de la Méditation Transcendante m'a permis de traverser cette période avec une certaine adaptabilité et adéquation plus naturelles aux circonstances...Depuis novembre 2019, mon quotidien s'organise simplement, naturellement et spontanément autour de la MT qui constitue un soutien présent et apaise l'agitation mentale, les tensions et les émotions. Une force me permettant de continuer à accompagner les patients par une réelle présence, une écoute bienveillante et avec empathie. A l'issue de ces journées bien intenses, les 20 minutes de méditation m'apportent, en partie, une récupération de la fatigue et un élan de « tranquillité » à poursuivre. Ainsi, grâce à la MT, je m'autorise enfin, au quotidien, à prendre aussi soin de moi pour prendre mieux soin des autres... Un temps de pause et de douceur avec moi-même.»

**Murielle L. Lorient**  
manipulatrice  
d'électroradiologie  
médicale en Radiothérapie

# LA JEUNESSE FACE AUX PROBLÈMES DE HARCÈLEMENT ET DE VIOLENCE À L'ÉCOLE, À L'ÉCO-ANXIÉTÉ, AUX ADDICTIONS ET EN QUÊTE DE SENS

---

Il faut rappeler que pour David Lynch la motivation première à créer sa fondation est venue de la prise de conscience de la violence ambiante dans certaines écoles aux USA et de la détresse des élèves. La première initiative marquante a eu lieu en 2005 dans une école publique de San Francisco où la fondation a soutenu un programme permettant aux élèves et au personnel d'apprendre et de pratiquer la MT deux fois par jour.

Elle a permis de diminuer la violence, l'anxiété, l'absentéisme et d'améliorer la concentration, le bien-être émotionnel et les résultats scolaires.

Après les premiers succès à San Francisco, la David Lynch Foundation a étendu son programme baptisé « temps calme » à des centaines d'écoles aux États-Unis et dans le monde.

Par exemple, à Medellín où le père Gabriel Mejia a ouvert un foyer d'accueil pour orphelins. Il a transformé la vie de milliers d'enfants sans abri en leur apportant de quoi se nourrir et se loger tout en leur permettant d'apprendre la méditation transcendantale, aidé par la FDL.

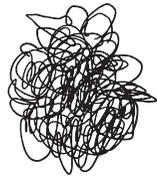
<https://youtu.be/Q3pFWLY1YKO>

# AU PORTUGAL |

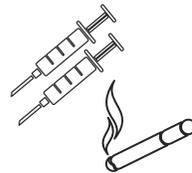


**plus de 2270**

élèves, enseignants et parents ont appris la MT dans les écoles de 2017 à début 2020, à travers les projets Time of Silence/Transcendental Meditation EUROPE et FRIENDS.



**40-60 % de réduction du stress perçu**



**Réduction de l'usage de substances, de l'anxiété sociale**

Ils ont été cofinancés par le programme Erasmus+. Des dizaines d'études ont été publiées montrant les effets de la MT sur la santé socio-émotionnelle, la violence à l'école, les résultats scolaires et l'assiduité. Il s'agit souvent d'écoles urbaines à faibles revenus où la pauvreté, la violence et la peur ont un impact sur l'apprentissage et la santé en général.

## LE PROGRAMME « CAMPUS INITIATIVE »

s'adresse aux étudiants il a été lancé dans plus de 50 universités pour réduire le stress, l'anxiété et la dépression chez les étudiants, qui sont de plus en plus nombreux à souffrir de problèmes de santé mentale. La DLF a soutenu des études scientifiques sur l'impact de la MT sur les étudiants, montrant :



**Amélioration du sommeil et de la concentration**



**Hausse de la motivation et de la confiance**



**Performances cognitives accrues**

# PRISE EN CHARGE DU SYNDROME DE STRESS POST TRAUMATIQUE (SSPT) PAR LA TECHNIQUE DE MÉDITATION TRANSCENDANTALE (MT)

## Qu'est ce que le SSPT?

Le SSPT est un ensemble de troubles émotionnels et psychologiques résultant d'un événement traumatisant. Il peut survenir, par exemple, chez des personnes ayant participé à des combats militaires ou victimes d'une agression, d'une catastrophe naturelle, ou d'une prise d'otage...

<https://www.inserm.fr/dossier/troubles-stress-post-traumatique/>

Le SSPT touche

**10 à 20%**

**des anciens combattants mais aussi de nombreuses victimes d'attentat et des réfugiés de guerre.**

## Enseignement de la MT aux victimes de SSPT

Aux USA, depuis 2011, la Fondation David Lynch a permis l'apprentissage de la MT à **des milliers d'anciens combattants afin de remédier aux troubles post-traumatiques**

<https://youtu.be/caQJeKiueFg> (video de l'AFP)

En France, le Fond David Lynch a financé l'apprentissage de la MT à **des victimes d'attentats** et a permis la prise en charge d'un ancien militaire souffrant de SSPT

<https://www.youtube.com/watch?v=vGpejbB6jzQ>

qui, avec son épouse, a raconté son histoire dans un livre intitulé : Un bon petit soldat

<https://editions.flammarion.com/un-bon-petit-soldat/9782081446601>

# RECHERCHES MONTRANT L'EFFICACITÉ DE LA MT DANS LA PRISE EN CHARGE DU SSPT

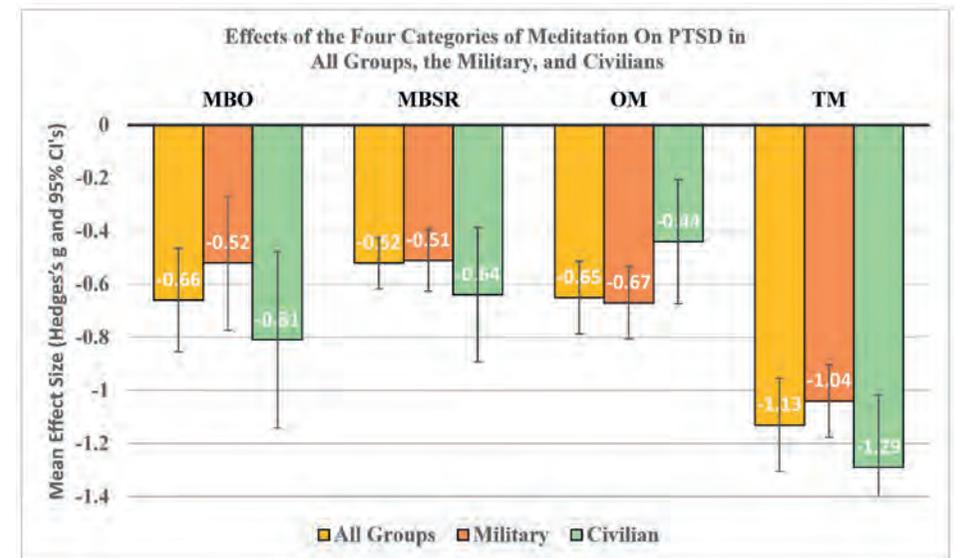
On note

## une quinzaine d'études scientifiques depuis 2011

indiquant l'efficacité de la MT dans la prise en charge du SSPT confirmée par une méta analyse regroupant plus de

## 3 400 participants pratiquant 4 types de méditation.

La MT se distingue par la réduction la plus importante et la plus constante des symptômes chez diverses populations traumatisées.



(David W. Orme-Johnson, Vernon A. Barnes, Brian Rees, Jean Tobin and Kenneth G. Walton Effectiveness of Meditation Techniques in Treating Post-Traumatic Stress Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis », Medicina, 2024. 60(12), 2050, Disponible sur : <MDPI>, Autre lien : <DOI>)

# AIDE APPORTÉE PAR LA MT AUX SOIGNANTS CONFRONTÉS AUX QUESTIONS DE LA FIN DE VIE.

## TÉMOIGNAGE

Le Dr Constance Yver Elleaume témoigne de l'aide que lui apporte la pratique de la Méditation Transcendantale dans ce domaine.

Elle a d'abord enseigné la MT avant de se tourner vers des études de médecine, à trente ans, et de devenir médecin en soins palliatifs. Elle a partagé son temps entre une structure de long séjour (accueil des personnes âgées et physiquement fragiles) et une équipe mobile de soins palliatifs.

«En tant que médecin de Soins Palliatifs, depuis 35 ans, je rencontre quasi quotidiennement des situations difficiles.

Si je ne vis pas une ferme assise intérieure...comment ne pas être entraînée moi-même dans la détresse dont je suis témoin ? Comment éventuellement apporter le moindre soulagement ?

J'ai eu la chance d'apprendre la Méditation Transcendantale il y a plus de 50 ans. Cette pratique m'a permis de développer un profond ancrage intérieur, un regard élargi sur toutes situations.

Chaque événement rencontré (en particulier en tant que médecin en Soins Palliatifs) est une nouvelle occasion de plonger intérieurement dans une dimension de vie où je perçois que tout est à sa juste place, toujours.

Dans ma pratique je n'utilise pas de "trucs", de techniques, de "mode d'emploi"...mais je perçois la nécessité d'un regard vaste sur chaque situation, sur chaque événement de la vie.

Pour tenter de partager mon expérience avec le plus grand nombre j'ai écrit 3 livres, pour le grand public et continue à écrire. J'anime également des séminaires, donne des conférences et, retraitée depuis peu de l'hôpital, continue d'accompagner les personnes confrontées à la fin de vie (pour elles-mêmes ou un proche) qui me sollicitent.»



**Docteur Constance Yver-Elleaume**

mail : [constance.yver@gmail.com](mailto:constance.yver@gmail.com)

web : [www.constance-yver-elleaume.com](http://www.constance-yver-elleaume.com)

# CONTACT

---

[contact@fondsdavidlynchfrance.org](mailto:contact@fondsdavidlynchfrance.org)

[www.fondsdavidlynchfrance.org](http://www.fondsdavidlynchfrance.org)

Tél.: 0648974890

