

Santé La Journée internationale de la méditation mindfulness a lieu ce samedi 15 juin, à l'initiative de l'ASBL belge Émergences.

Entretien Aurore Vaucelle

Méditation Mindfulness – appelée aussi “méditation de pleine conscience”. L'expression, peu à peu entrée dans le langage courant, vole son qualificatif à l'anglais dans une volonté d'ouverture. “Si on n'a pas une journée pour penser à quelque chose, on n'y pense pas”, entame, d'emblée, Ilios Kotsou, cofondateur de l'association Émergences avec Caroline Lesire, alors que la Journée internationale dédiée à cette pratique a lieu ce samedi 15 juin. “Et prendre soin de sa vie intérieure, c'est important, quelle que soit la manière.”

“L'événement fédère les associations de méditants françaises, belges, suisses, québécoises, poursuit Caroline Lesire, et veut rendre accessible une pratique simple et utile.” En boutade, elle complète, en clin d'œil à l'ami d'Émergences et méditant de prestige, Matthieu Ricard: “Pas besoin d'être un moine pour méditer!”

Tout le monde peut-il vraiment pratiquer la méditation?

Ilios Kotsou: Il n'y a rien qui soit bon pour tout le monde en toutes circonstances, sinon on se trompe. Mais prendre soin de sa vie intérieure, c'est possible. Et il n'y a pas qu'une seule manière de le faire. Être en pleine conscience, c'est être en capacité d'être ouvert et disponible, on n'est pas obligé d'être sur un cousin. Il y a la musique, la danse, le jardinage...

Caroline Lesire: J'aurais envie d'insister sur la notion de groupe, c'est cela qu'on propose. Ce qu'on découvre est parfois sombre. Et dans ce protocole, qui a été initié par John Kabat-Zinn (professeur de médecine et contributeur à la notion de Mindfulness Meditation, dans les années 70, NdLR), être en lien permet d'observer cette commune humanité. Nous traversons les mêmes vicissitudes... Mais il est vrai qu'on a tendance à se créer des échappatoires pour ne pas se poser sur ce fichu cousin!

I.K.:... La méditation tient également de la résistance, car elle fait place au silence, à l'intériorité, dans un monde qui se déshumanise par la vitesse, la violence. Le fait de partager cette vie intérieure, c'est se reconnaître une fragilité d'humaines et d'humains.

La “méditation mindfulness” peut-elle être vue comme un médicament?

C.L.: Le danger, c'est quand c'est vendu comme un médicament! Quelques personnes, atteintes du cancer, nous avaient confié à quel point on leur disait: “Fais ces méditations”, “Imagine tes cellules en train de guérir”... C'est horrible parce que tu essaies et ça ne marche pas! Fuyez si

quelqu'un vous vend la méditation comme une solution qui guérit.

I.K. La méditation sert comme traitement complémentaire, tout en sachant qu'elle ne soigne pas la dépression seule. On peut voir la méditation comme la construction d'un écosystème interne riche et résilient.

C'est facile de méditer?

I.K.: C'est très simple, mais pas facile! Il est important de dire que c'est simple, sinon ça devient un truc spécial que quelqu'un chercherait à vous vendre. Certes, il suffit de se déposer, mais ce n'est pas si facile... L'accélération de notre vie, ce qu'on appelle “les vols d'attention” (par la consultation des smartphones notamment, NdLR), entame notre capacité à nous déposer. Parfois même juste s'arrêter un moment n'est pas évident! “Je le ferai à un autre moment”... Tant que tout va bien, on n'en a pas besoin. Et puis quand on en a besoin, ce n'est plus possible. Comment trouver une forme de motivation intérieure? C'est la différence entre l'urgent et l'important: prendre soin de sa vie intérieure, c'est important pour beaucoup d'entre nous, mais pas urgent.

La méditation, c'est moins une activité qu'un mode de vie?

C.L.: On parle, en pleine conscience, du mode “être” et du mode “faire”. Faire une méditation et, quand la cloche tinte, arrêter. L'intention, ce

serait de maintenir cet état, non pas le cantonner à une activité de la “to do list”. Mon plaidoyer: que la méditation ne soit pas une injonction de plus!

I.K.: Je pensais au concept de grande santé de Nietzsche. On ne parle pas, ici, de santé normative ou physique. La grande santé serait de trouver en nous une dimension moins affectée par les difficultés de la vie. Henri Gougaud, poète et conteur récemment disparu, disait: “Ce n'est pas parce que le monde va mal et qu'il est moche qu'on ne peut pas aimer la vie.”

“Prendre soin de sa vie intérieure, c'est important pour beaucoup d'entre nous, mais pas urgent.”



Caroline Lesire et Ilios Kotsou de l'association Émergences.

La méditation, c'est politique?

C.L.: La méditation est une forme de résistance. Quand on est conscient de ce qui se passe au niveau de ses pensées, on perçoit les conditionnements. Ce qui permet de moins “foncer” dans l'assouvissement des désirs et frustrations, ou la compensation des inquiétudes. À l'heure actuelle, on met l'accent sur tout ce qui nous manque. Dans la méditation, il y a une dimension de gratitude: tu te rends compte que, là, tu respires, tu es vivant. Cette pensée est fondamentale si on veut être une force de transition et imaginer d'autres possibles.

I.K.: C'est politique mais pas politicien. La méditation amène à prendre soin, mais attention, pas seulement des gens de droite... Ou de gauche! Sinon, on va, au nom du bien, rejouer la même histoire: ne vouloir du bien qu'à ceux qui pensent comme nous.

→ Ce samedi 15 juin, conférences, ateliers, médiations en ligne et près de chez vous. Toutes les infos sur la journée: <https://journeedelamindfulness.org>. Juste à cliquer sur la carte interactive pour trouver quand et où.

La conférence de Bonn se clôt sur un échec

Climat La conférence des Nations unies sur le climat n'a pas permis de dégager l'accord financier attendu.

La conférence des Nations unies sur le climat qui s'est déroulée à Bonn (Allemagne) du 3 au 11 juin s'est achevée sur une déception: les tractations sur le financement de la transition écologique n'ont pas permis d'aboutir à un accord financier, enjeu pourtant essentiel pour la Cop29 qui se tiendra à Bakou (Azerbaïdjan) en novembre prochain, selon le media Euronews.

Il s'agissait notamment de définir le montant que les pays développés doivent mobiliser chaque année à partir de 2025 pour soutenir l'action climatique dans les pays en développement. Mais les États ne sont par parvenus à surmonter leurs désaccords qui portaient notamment sur le montant à adopter, les pays à soutenir en priorité et même sur la définition d'un pays développé.

“Les délégués réunis à Bonn ont bien avancé dans la rédaction du texte de négociation du nouvel objectif de financement de la lutte contre le changement climatique, mais tous ces efforts n'ont guère permis de dégager un consensus sur les questions les plus controversées”, déclare à nos confrères Gaia Larsen, directrice de l'accès au financement de la lutte contre le changement climatique à l'Institut des ressources mondiales.

La question des prêts divise

Certains pays comme la Norvège et les États-Unis estiment ainsi que les pays dont les émissions et la capacité économique sont élevées, comme la Chine ou les pays pétroliers, devraient faire partie du groupe des pays contributeurs. Mais ces derniers préfèrent se définir comme des nations en développement dans le cadre de l'Accord de Paris, ce qui implique qu'ils ne doivent pas contribuer financièrement à l'effort collectif.

Autre question restée en suspens: le statut de l'aide accordée aux pays en voie de développement. Ceux-ci demandent que les prêts accordés dans le cadre du financement de la lutte contre le changement climatique ne devraient pas être comptabilisés au titre des contributions des pays développés.

Selon un rapport de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE), 69% des fonds fournis par les pays développés en 2022 l'ont été sous forme de prêts. Or des acteurs estiment que ces prêts ne font qu'alourdir le fardeau de la dette des nations les plus vulnérables.

Plus largement, cet échec, implique que de nombreuses décisions financières devront être prises lors de la Cop28 qui a déjà été surnommée la “Cop des finances.”

Ma. Be.