



ENTRETIEN FABRICE MIDAL, philosophe, fondateur de l'École occidentale de méditation à Paris et Genève (Suisse)

«La méditation ouvre un espace pour réhumaniser le monde»

► Pour Fabrice Midal, la méditation en Occident répond à une aspiration profonde, dans un monde happé par l'utilitarisme et la volonté de contrôle.

En Occident, la méditation rencontre ces dernières années un succès croissant. Comment l'expliquer ? **Fabrice Midal** : Ce succès est incontestable.

Aujourd'hui, plus de 600 hôpitaux dans le monde organisent des sessions de méditation, elle est introduite dans les écoles mais aussi dans l'entreprise - la sortie du livre de Chade-Meng Tan (1), ingénieur chez Google, est révélatrice à cet égard. Il ne s'agit pas d'un phénomène de mode, car la pratique de la méditation est difficile et exigeante, mais bien d'une lame de fond. Si autant de gens se tournent vers elle, c'est qu'elle répond à une aspiration très profonde, dans un monde happé par la dictature de l'efficacité et du contrôle.

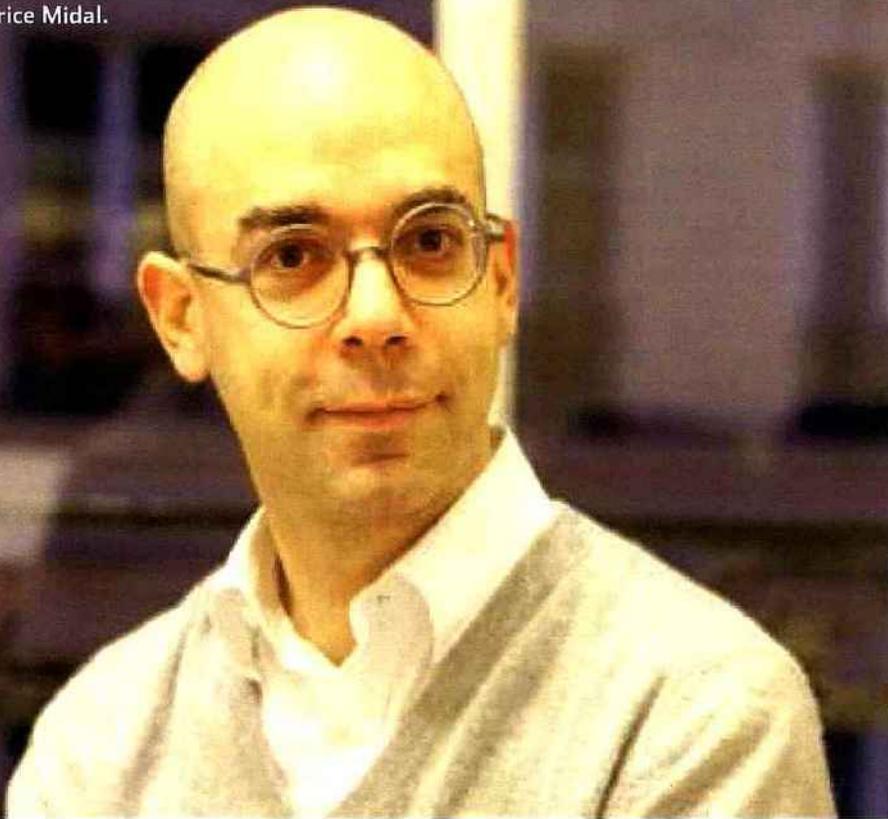
En quoi consiste la méditation ?

F. M. : On a beaucoup d'idées fausses sur la méditation, qui ne consiste ni à faire le vide dans sa tête, ni à regarder ses pensées. Il s'agit en réalité de porter attention à ce qui est, tel que c'est, sans le filtre du jugement ou du commentaire. On est attentif à ce que l'on ressent, à ce qui se passe, en cultivant ainsi un sens de présence qui, peu à peu, change profondément notre rapport aux choses. La présence est une ressource inouïe, une manière de s'ouvrir à soi et aux autres - la méditation n'a donc rien à voir avec une introspection narcissique, c'est tout le contraire ! Elle répond à un besoin fondamental, dans une société qui, justement, ne cesse de nous couper de nous-mêmes.

Que voulez-vous dire ?

F. M. : Nous vivons une époque d'aliénation profonde. D'abord, en raison de la fragmentation de nos vies, sous l'effet d'une accélération du temps et de sollicitations incessantes, notamment via les nouvelles technologies. Ensuite, parce que nous pensons pouvoir tout contrôler, ce qui renvoie à une forme de démesure. Nous

Fabrice Midal.



EDITIONS LES ARENES

« Il ne s'agit pas d'un phénomène de mode, car la pratique de la méditation est difficile et exigeante, mais bien d'une lame de fond. »

faisons comme si la mort n'existait pas, comme si la maladie n'était qu'un accident toujours surmontable, nous misons sur les biotechnologies pour améliorer l'homme... sans s'apercevoir que nier la limite humaine, c'est nier l'humanité elle-

même. Sans voir non plus que vouloir absolument tout maîtriser, c'est la négation de l'ouverture et donc d'une possibilité de rencontre. Enfin, parce que tout est perçu aujourd'hui à travers le prisme de l'efficacité et du calcul. Ainsi, le vent n'est plus un souffle vivant mais un potentiel de puissance que l'on pourra exploiter via les éoliennes; l'animal n'est plus une « créature », que saint François appelait frère ou sœur, mais une quantité de protéines. Quant à l'homme, il est soit réduit à ses processus biologiques, soit considéré

comme une « ressource humaine » qu'il faut gérer au mieux.

Selon vous, quelles réponses apporte la méditation ?

F. M. : Elle est fondamentale car elle permet de sortir du seul ordre de la gestion, en ouvrant un espace de gratuité et, je le disais, de présence à soi et aux autres. Elle nous apprend à faire confiance, à habiter le miracle qu'est notre existence, loin des injonctions agressives auxquelles nous sommes trop souvent soumis. Il est symptomatique que la dépression soit la maladie du siècle : contraints à foncer, à forcer, nous avons si profondément intégré l'agression de notre monde que nous sommes devenus d'une incroyable dureté vis-à-vis de nous-mêmes. Dans la dépression et le « burn-out », quelque chose lâche. La méditation permet de percevoir les signes avant-coureurs, avec un impact aujourd'hui prouvé sur la santé. Autrement dit, la méditation ouvre un espace pour

REPÈRES

UNE TRANSMISSION LAÏQUE DE LA MÉDITATION

- **Philosophe, écrivain et éditeur,** Fabrice Midal a fondé l'École occidentale de méditation en 2007, à Paris et à Genève, en Suisse. Il y enseigne bénévolement la méditation, en s'appuyant sur la tradition bouddhique, mais dans une perspective laïque et en constant dialogue avec la pensée occidentale.
 - **Il est l'auteur d'une vingtaine d'ouvrages,** parmi lesquels: *La Méditation*, «*Que sais-je!*», PUF, 2014, 128 p., 9 €; *Frappe le ciel, écoute le bruit. Ce que vingt-cinq ans de méditation m'ont appris*, Les Arènes, 2014, 245 p., 17 €; *Auschwitz, l'impossible regard*, Seuil, 2012, 224 p., 17 €.
 - **Il est également l'auteur de coffrets de CD audio-livre:** *Méditations sur l'amour bienveillant*, 2013, 20 €, et *12 méditations pour s'ouvrir à soi et aux autres*, 2011, 18 €.
- SITE : www.ecole-occidentale-meditation.com

réhumaniser le monde, en redonnant toute leur place à la bienveillance et à la tendresse pour soi et pour les autres.

Comment résonne-t-elle avec le christianisme ?

F. M. : De bien des manières à mon sens. En méditant, on touche du doigt qu'il y a en soi quelque chose de plus grand que soi. Loin d'être un enfermement, elle ouvre au contraire un rapport à l'altérité. Ce n'est pas un hasard si, depuis de très nombreuses années déjà, la pratique de la méditation a trouvé sa place dans les monastères chrétiens, notamment sous l'influence du P. Thomas Merton puis du DIM, le dialogue interreligieux monastique. Aujourd'hui, de nombreux chrétiens se tournent vers la méditation et témoignent de la façon dont la pratique vient étoffer leur propre engagement.

RECUEILLI PAR MARINE LAMOUREUX

(1) *Connectez-vous à vous-même*, traduit par Katia Holmes, avril 2014, Éd. Belfond, 320 p., 19 €.