sébastien henry

L'ESSENTIEL EST INVISIBLE POUR LES YEUX

La pratique de la méditation de pleine conscience (ou *mindfulness*) connaît une popularité de plus en plus forte dans notre société. Tant mieux ! Cela signifie que de plus en plus de personnes se sont aperçues qu'elles pouvaient ainsi cultiver des espaces de sérénité, voire de paix profonde, face aux multiples tensions de la vie quotidienne.
Certaines personnes sont toutefois en marge de ce grand mouvement sociétal, par exemple beaucoup de personnes en grande précarité et de détenus. Pourtant, un accès privilégié à ce type de pratique pourrait les aider à traverser cette période extrêmement difficile de leur vie.
On peut certes se dire qu'il y a pour elles d'autres priorités (des repas réguliers, un toit et un emploi en ce qui concerne les personnes en grande précarité). Mais la souffrance psychologique liée à l'humiliation, à la culpabilité ou à la solitude mérite aussi d'être prise en compte. L'intervention d'aidants ou de professionnels de la santé mentale joue un rôle essentiel, mais la pratique de la pleine conscience me paraît tout aussi importante.
Pour avoir été impliqué non seulement dans la création de l'association Mindfulness Solidaire*, mais aussi dans l'animation des premiers ateliers de méditation avec des résidents d'un centre d'hébergement d'urgence, je peux témoigner que j'ai reçu plus que je n'ai donné – comme dans le cas de beaucoup d'actions tournées vers les autres. J'étais venu avec l'envie d'aider, et je suis reparti touché par la richesse des personnes que j'ai rencontrées. Ces temps de méditation en commun nous ont replacés dans une humanité commune, dans laquelle s'est dissoute la distinction entre ceux qui voulaient aider et ceux qui avaient besoin d'aide. J'ai pu alors voir avec plus de clarté la beauté et la force et qui se trouvaient aussi chez ces personnes qui sont censées avoir tout perdu.
Aujourd'hui, grâce à cette expérience, j'ai la sensation de pouvoir entrevoir une richesse chez toute personne à la rue que je peux croiser ou tout détenu que je peux rencontrer. Une véritable richesse, même si elle est mal rasée, mal maquillée, ou enfermée. Je n'ai bien sûr pas toujours le temps de m'arrêter pour un véritable échange mais j'essaie au moins par le regard de signifier que j'entrevois cette richesse.

J'ÉTAIS VENU AVEC L'ENVIE D'AIDER ET JE SUIS REPARTI TOUCHÉ PAR LA RICHESSE DES PERSONNES QUE J'AI RENCONTRÉES.

Les traditions de méditation authentiques nous disent avec force que la méditation est bien plus qu'une méthode antistress : méditer revient plutôt à cultiver un nouveau regard sur nous-mêmes, sur les autres et sur le monde. Jamais, en plus de quinze ans de pratique de la méditation, je n'avais senti cela avec autant d'acuité.
Je rêve aujourd'hui que cette richesse des hommes et des femmes qui vivent en marge de notre société soit mieux connue et partagée. Même si certains acteurs essentiels, comme l'association ATD, ont déjà beaucoup fait dans cette direction, il y a encore des chemins à inventer pour que les personnes invisibles et dites "démunies" puissent apporter ce qu'elles ont à partager, et retrouver de ce fait une vraie dignité.

PHOTOGRAPHIE **FRANCK GAY**

* L'association Mindfulness Solidaire (www.mindfulness-solidaire.org) a été créée avec l'intention de partager, à la plus grande échelle possible, la pratique de la méditation de pleine conscience avec des personnes en grande précarité et des personnes détenues.

Sébastien Henry contribue actuellement à créer un pont entre le monde de la sagesse et le monde des affaires, tout en accompagnant des personnes en grande précarité ou en fin de vie. Il est l'auteur entre autres, de l'ouvrage *Ensemble, Agir pour soi et pour les autres, Petit manuel d'engagement au quotidien*, Les Arènes, 2018.

10_MAGHAPPJUL18_.indb 119 03/07/2018 15:39