

SUR SON TÉLÉPHONE INTELLIGENT

Méditer à l'œil



© D.R.

PETIT BAMBOU.

Les nouvelles technologies pour prendre conscience de soi.

« **P**our commencer, asseyez-vous confortablement, les pieds bien à plat, ou bien en tailleur ou à genoux sur le sol. Essayez de trouver une posture confortable et digne, le dos droit, pour garder l'esprit alerte, mais sans tension inutile. » La voix féminine qui parle dans l'oreillette ou le haut-parleur du smartphone est douce, chaleureuse, amie. À ses premiers mots, on comprend qu'on va être pris par la main pour commencer à cheminer sur les voies de la méditation. Avec *Petit Bambou*.

L'application se charge en quelques secondes sur le téléphone intelligent. Puis, il suffit de cliquer sur l'icône un peu comique, qui représente un moine bouddhiste. On entre alors dans un monde inconnu. Et bienfaisant. La douce voix qui accueille commence par quelques conseils pratiques : où méditer, quand, dans quel esprit et quelles conditions. Ensuite, une courte histoire illustrée évoque une situation sur laquelle on pourra se mettre à penser. Le cadre de la séance étant posé, elle peut commencer, en suivant les conseils et les comportements inspirés par la voix. En prenant conscience de son corps, reconnaissant que « *les pensées ne sont que des pensées* », et en étant attentif à ses émotions. À la fin de la méditation, on revient à la vie réelle. « *Alors, comment était-ce ?* », demande la voix, qui félicite « l'apprenti méditateur » pour le chemin parcouru et l'invite à avoir de l'indulgence envers lui-même, en « *laissant de côté tout jugement* ».

Apprendre à se lâcher du réel dix à vingt minutes par jour avec l'aide de son smartphone : c'est ce que propose une petite application accessible à tous.

GRATUIT POUR S'ABONNER

Dans sa version téléchargeable en ligne gratuitement, *Petit Bambou* donne accès à un programme de huit séances « découverte » de dix minutes chacune. L'appli comprend aussi un bonus de deux minutes trente, « crise de calme », à actionner en cas d'urgence si, tout à coup, on n'en peut plus et qu'on veut respirer un instant.

Pour aller plus loin, il faudra payer : un abonnement à 7 € par mois. On a alors accès à des dizaines d'heures de programmes composés de séances de vingt minutes, allant des fondamentaux de la méditation à la gestion du stress en passant par la marche méditative ou « manger en conscience ». Ces programmes peuvent être téléchargés et donc écoutés n'importe où au cours de la journée.

Même si leur icône est un petit moine bouddhiste, les concepteurs de cette application, qui aurait plus de cent mille adhérents payants, refusent d'inscrire leur démarche dans un cadre spirituel ou religieux. La méditation qu'ils permettent de découvrir, dite « de pleine conscience », est d'abord une gymnastique de l'esprit. Mais rien n'empêche les utilisateurs de charger leurs séances des pensées qui leur sont propres, ou d'accéder à la spiritualité via la technique proposée...

Frédéric ANTOINE

FEMMES ET HOMMES

ANDRÉ FOSSION. Enseignant dans plusieurs universités belges et ancien directeur du Centre de catéchèse Lumen Vitae de Bruxelles, ce père jésuite de 71 ans a souvent tenu un discours critique vis-à-vis de l'institution Église. Pour rendre hommage à ses recherches et à ses engagements, un colloque lié à la publication d'un livre a été organisé à Namur le 14 mars. Son thème : « *L'évangélisation, une annonce gracieuse* ».



DOMINIQUE PIRE. Les quarante mètres de linéaires d'archives de ce Wallon, Prix Nobel de la Paix 1958 et fondateur des Îles de Paix, viennent d'être cédés à l'État, qui les a entreposés à Namur. Après leur inventaire, les archives devraient faire l'objet d'une exposition.



JERRY HALL. Ancienne compagne du musicien Mike Jagger, avec qui elle s'était mariée selon le rite hindou et dont elle a eu quatre enfants, cet ex-mannequin britannique vient de convoler en justes noces avec le magnat de la presse Rupert Murdoch en l'église anglicane St-Bride, dans le cœur de Londres. Pour l'Australo-américain, il s'agit de sa quatrième union conjugale.



ANDRÉ TILQUIN. D'origine modeste, ce chrétien engagé né à Namur en 1923 est décédé en 1997. Acteur important de la mutualité chrétienne, de la JOC, de la démocratie chrétienne et du parti social-chrétien, son parcours illustre parfaitement ce qu'était hier un « militant ». Pierre Dufaux et Émile Servais ont analysé l'itinéraire de ce personnage dans un long article, disponible chez Église-Wallonie (www.eglise-wallonie.be/wp-content/uploads/Tilquin-PDF.pdf).