



Frédéric Lenoir, habitué du Valais, compte même développer un projet en Valais lié aux écoles. DR

«Mon but est de relier l'esprit, le corps et le cœur»

FRÉDÉRIC LENOIR L'auteur, philosophe et conférencier français sera à Crans-Montana ce week-end pour une exposition et une conférence «Sagesse et méditation» axée sur ses deux derniers livres.

PAR JEAN-FRANCOIS.ALBELDA@LENOUVELLISTE.CH

Il était déjà venu amener, à l'invitation de l'association Montagn'Arts, sa vision, sa quête du bonheur au public de Crans-Montana en présentant son ouvrage «Le miracle Spinoza» il y a une année quasiment jour pour jour. Salle comble et comblée... L'auteur, philosophe, sociologue et conférencier Frédéric Lenoir est de retour ce week-end sur le Haut-Plateau pour raconter l'évolution de son cheminement, qui se reflète dans ses deux derniers ouvrages récemment sortis: «Méditer à cœur ouvert» et «La sagesse expliquée à ceux qui la cherchent». Interview.

Frédéric Lenoir, vous pratiquez la méditation depuis longtemps, mais à la méditation de la pleine conscience, très répandue, vous

ajoutez une autre dimension. C'est juste?

Oui, tout est parti du fait que depuis des années, je mène des méditations lors de séminaires. Et elles sont un peu différentes de ce que les gens pratiquent habituellement. La pleine conscience implique de lâcher la pensée, de ne penser à rien. Nous passons par cette étape, mais après, nous allons vers des vertus que l'on veut développer. Apprendre à pardonner, grandir en bienveillance, confiance, gratitude. Quand la personne est dans un état de réceptivité, de présence, on peut orienter la méditation. Du coup, j'ai écrit un petit livre original, accompagné d'un CD de musique qui aide au processus, et j'y raconte notamment l'histoire de la méditation en Orient, en Occident...

Justement, une grande différence entre l'Orient et l'Occident est le rapport à la spiritualité. Où situez-vous ce rapport dans votre ouvrage et dans votre pratique?

La démarche est totalement laïque, détachée des dogmes. Mais puisque c'est un travail sur soi et parce que c'est un travail qui se fait par l'esprit, on peut parler de spiritualité. Et en même temps, apprendre à être présent, attentif, à grandir en amour, en pardon, en bienveillance, c'est aussi la finalité des religions. Donc, rien n'est en contradiction ici.

Vous dites vouloir ainsi soigner, ou calmer l'agitation du mental, mais aussi les blessures affectives. De quoi souffre-t-on aujourd'hui?

Du fait d'avoir séparé le corps et l'esprit. Et depuis Descartes,



Il faut réapprendre à être simplement présent à soi, au monde.

FRÉDÉRIC LENOIR
PHILOSOPHE, AUTEUR, SOCIOLOGUE

c'est très fort. Il y a d'un côté l'esprit, l'âme, l'intelligence et de l'autre le corps et ses passions. L'Orient, à travers le yoga, la méditation, nous apprend à relier le corps physique et le corps émotionnel. Nous pouvons avoir, en Occident, des savants qui sont à la pointe de la recherche et qui ont des comportements affectifs d'enfants de 4 ans... Je dirais même qu'avec la méditation, on peut relier le corps, l'esprit et le cœur aussi, qu'on a tendance à oublier.

Quel est l'ennemi principal de l'époque? La vitesse? La sollicitation constante de l'information?

Oui, on est constamment envahi. On n'a pas besoin d'avoir accès à autant d'informations. On ne peut pas les intégrer, les hiérarchiser. Cela peut être mortifère, d'autant que l'information est essentiellement centrée sur ce qui ne va pas. C'est une pollution. Et on veut tout faire, réussir sa vie professionnelle, familiale, des loisirs... On est fatigué psychologiquement car on n'a pas le temps matériel de tout faire. Il faut réapprendre à simplement être présent à soi, au monde. Et sortir du paradigme de l'avoir pour entrer dans celui de l'être.

C'est dans ce but que vous avez cofondé la fondation Sève, qui amène la philosophie aux plus jeunes, notamment à travers des ateliers?

Oui, nous allons dans les écoles pour enseigner les bases de la méditation et donner des ateliers de philosophie. La méditation leur permet d'être attentifs, centrés. La moyenne de l'attention chez l'enfant, c'est huit secondes. On peut leur enseigner à être dans une attention plus profonde. Et les ateliers philo permettent d'apprendre à critiquer, discuter, penser par eux-mêmes. Et ils ont une joie énorme à le faire, car on n'est pas là pour juger ou noter leur pensée. On a besoin de cela aujourd'hui, alors que les enfants sont soumis aux «fake news», aux théories du complot...

Vous allez même amener ces outils en Valais, non?

Oui, je vais d'ailleurs profiter de mon séjour à Crans-Montana pour rencontrer les autorités en vue d'une collaboration.

Un week-end à la lumière de Lenoir

L'association Montagn'Arts propose ce samedi et ce dimanche un riche programme consacré à Frédéric Lenoir.
Samedi 12 janvier: Expo-concert unique « L'âme du Monde». Le musicien Stéphane Stas a conçu une adaptation pour la scène du best-seller de l'auteur. A 18 h. A l'Hôtel Ad' Eldorado (route de Fleurs des Champs 15), 44 citations tirées du livre seront exposées dans les chambres.
Dimanche 13 janvier: Conférence «Sagesse et méditation» à la Salle des Martelles à Chermignon-d'en-Bas. A 15 h.
Plus d'infos: www.montagn-arts.ch