

OFFRE SPÉCIALE LE MONDE JEUX

• SPIRITUALITÉ

De Paris à la Provence, la spiritualité sans confession du centre Sésame

Fondé par la psychologue Inès Weber et le philosophe Abdenour Bidar, le centre Sésame, ouvert à toutes les spiritualités, propose des retraites et des temps de méditation toute l'année ainsi que quatre séjours par an, les « semaines Sésame Provence ». Nous avons assisté à l'une d'elles, au printemps dernier.

Par Justine Rodier

Publié hier à 18h30, mis à jour hier à 22h39 • Lecture 7 min.

Article réservé aux abonnés



Photo d'un temps d'étude dans la « salle de silence » du Sésame, lors d'une « Semaine Sésame Provence », en avril 2022. CENTRE SÉSAME

Une heure vient de s'écouler et les dernières vibrations claires du tintement de la cloche s'évanouissent. Sur les grands tapis colorés de la salle de méditation, les personnes qui avaient les yeux fermés les ouvrent petit à petit. Certaines se lèvent et s'en vont, d'autres restent encore un peu pour profiter du silence. Toujours assis en tailleur et le dos des mains sur les genoux, Damien, 43 ans, se sent « reconnecté » à lui-même. « *Cela me fait du bien de méditer : je fais le vide, je laisse couler mes pensées.* »



Le Monde

Inscrivez-vous à la newsletter bimensuelle **Le Monde des religions** :



Ces « *temps de silence* » d'une heure, qu'Inès Weber, 34 ans, et Abdennour Bidar, 51 ans, créateurs du Sésame, centre de « *culture spirituelle* », observent tous les jours, matin et soir, reflètent en pratique l'esprit du lieu, « *libres ensemble* ». « *Cela permet à chaque personne de se relier aux autres et à elle-même tout en investissant son silence à sa manière : certaines prient, d'autres méditent en pleine conscience, d'autres récitent des mantras, d'autres se concentrent sur leur respiration ou lisent* », énumère la jeune femme. Hajar, 27 ans, en profite même parfois pour dessiner : « *C'est ma pratique méditative à moi* », sourit l'artiste. « *Ici, il n'y a pas d'obédience et le silence nous relie* », résume Damien.

Affilié à aucune religion ou spiritualité particulière

Inès Weber et Abdennour Bidar, respectivement psychologue et philosophe, ont investi en 2017 une grande maison dans la garrigue provençale, entre Avignon et Arles. Ouverte toute l'année à qui veut bénéficier d'un espace de silence ou effectuer une retraite spirituelle, elle accueille également, à chaque saison, une vingtaine de personnes à l'occasion des semaines Sésame Provence, des séjours organisés par le couple fondateur avec une équipe d'intervenants.

Lire aussi l'entretien : [Abdennour Bidar : « Je ne pense pas qu'on puisse, dans une existence humaine, faire l'économie du spirituel »](#)

L'objectif : « *Nourrir et partager sa quête de sens* » en profitant d'un cadre paisible en pleine nature. « *On ne propose pas un accompagnement spirituel mais un compagnonnage* », prévient le couple qui présente cet espace comme un « *un lieu ressource* » où chaque personne travaille « *à la construction de son propre chemin* » en s'appuyant sur les échanges collectifs.

La particularité du Sésame est de n'être affilié à aucune religion ou spiritualité particulière. Les portes de la maison sont ouvertes à toutes et tous : croyantes et croyants de toutes religions, athées ou autres agnostiques.

Ces retraites sont motivées par la conviction qu'il existe quelque chose « *qui nous dépasse* », « *d'invisible* », « *au-delà des corps* »

Dans la salle de méditation, se côtoient ainsi une *hanoukkia* (chandelier juif à neuf branches), des chapelets, des statuettes en tout genre ou encore un portrait de Ramana Maharshi (1879-1950), sage indien proche de Gandhi. Sur les étagères de la « *bibliothèque de sens* », on trouve le Coran, la Bhagavad-Gita, la Bible, Platon, des grands textes philosophiques et religieux des traditions juives, hindoues, chrétiennes, bouddhistes ou musulmanes. A côté de la porte, des papiers suspendus à une cordelette affichent des dessins, citations, pensées ou questions : « *Dieu existe-t-il ? Dieu existe-t-elle ?* »

Le centre Sésame a été fondé en 2015, à Paris. Il proposait à l'origine (et propose toujours) des rencontres bimensuelles, en soirée, dans la capitale. « *Mais entre la sortie du bureau et le dernier métro, c'était trop rapide pour nous rencontrer et approfondir la réflexion. Nous voulions dilater notre proposition sur un temps plus long* », se souvient Abdennour Bidar. D'où l'idée des semaines Sésame Provence, rendues possibles deux ans plus tard lorsque fut dénichée la propriété provençale.



Le centre Sésame est situé au coeur de la garrigue provençale. CENTRE SÉSAME

« Nous voulons offrir un milieu nourricier à toutes les personnes qui veulent redonner un sens à leur vie, explique Inès Weber. Chacune des semaines Provence est consacrée à une thématique et nous alimentons des réflexions communes via des textes de différentes religions et traditions de sagesse et les expériences de chacun et chacune pour nous nourrir collectivement. » La prochaine, qui démarre le 2 juillet, sera consacrée à l'eau et au feu, alors que « vient le temps où l'eau manque et où le feu menace ».

Ce qui motive ces retraites ? Une « quête de spiritualité », « quête de sens », « réflexion personnelle », « un cheminement » et la conviction qu'il existe quelque chose « qui nous dépasse », « d'invisible », « au-delà des corps ».

« Au début, je m'ennuyais »

En ce printemps 2022, c'est la première fois que Sophie, 40 ans, vient à une semaine Sésame, une manière d'investir sa « nouvelle vie », celle où elle n'est plus en « mode automatique » mais bel et bien « au volant », raconte-t-elle. « Une vie où j'ai conscience de mes émotions, de mes envies, de la manière dont je fonctionne... » Ici, elle apprécie l'espace dont elle dispose autant que la vie en communauté : « Il y a une grande bienveillance et c'est agréable de se sentir comprise. Quand j'ai commencé mon chemin spirituel, ma famille a eu certaines méfiances car c'était nouveau pour eux. Mais ici, pas d'inquiétude : on parle de spiritualités au pluriel. Inès et Abdennour ne sont pas là pour nous dire quoi penser. »

Je ne savais pas quoi faire, une heure assis en silence face aux autres, c'est très inconfortable d'être dans le vide

Engagé dans un questionnement de sens et une « recherche intellectuelle active », Imad, 29 ans, a découvert le centre Sésame il y a un an. Une semaine de retraite était prévue deux jours plus tard : il s'y rend sans trop savoir à quoi s'attendre, même si un échange téléphonique avec Inès Weber lui permet de constater un alignement dans la démarche avec ses valeurs. Immédiatement, Imad se sent sincèrement accueilli par le couple et apprécie l'état de confiance mutuelle du groupe. Mais au début, il le reconnaît, les temps de silence le déstabilisent.

Lire aussi : [Ils marchent pour faire dialoguer croyants et incroyants](#)

« Très clairement, je m'ennuyais : je ne savais pas quoi faire une heure assis en silence face aux autres. C'est très inconfortable d'être dans le vide, les premiers jours, je partais au bout de cinq minutes. Puis j'ai demandé quelques techniques de méditation, j'ai essayé et ça m'a fait du bien. » Depuis, il essaie régulièrement de prendre des temps de silence chez lui et a décidé de revenir ce printemps à une deuxième semaine Sésame pour approfondir sa pratique, sur invitation du couple.



Inès Weber et Abdenour Bidar CENTRE SÉSAME

Ici, les religions se côtoient. « Je me nourris principalement de l'islam soufi, mais je reste ouvert aux sagesses d'autres courants spirituels et philosophiques. Pour moi, les religions expriment différentes facettes d'une essence commune », relève Imad. Après sa dernière retraite au Sésame, où il a effectué le jeûne du ramadan, le jeune homme a décidé de passer trois semaines dans une communauté chrétienne dans les Cévennes, « dans une démarche d'ouverture et d'enrichissement ».

Lire aussi | [Les soufis en quête d'un islam respectueux de l'environnement](#)

Abdenour Bidar observe aussi une plus grande familiarité avec la religion musulmane et il appartient à son courant soufi. De son côté, Inès Weber est d'origine juive et sa vie spirituelle repose notamment sur la Bhagavad-Gita, les Upanishad, les Gathas et les Evangiles. Gérard Kurkdjian, 73 ans, qui s'occupe de la programmation musicale du Sésame, se nourrit lui aussi de « toutes les traditions spirituelles du monde », notamment le christianisme, le bouddhisme, l'hindouisme, le judaïsme, l'islam ou l'animisme. « Cette vaste constellation constitue mon socle spirituel. Je pense qu'il est important de connaître les grands courants traditionnels du passé et de s'en inspirer. »

« Pas un lieu de vacances sympa en pleine nature »

Après avoir été bercée par l'islam pendant son enfance et avoir cru en Dieu jusqu'à son adolescence, Hind, 40 ans, a fait volte-face. « *J'ai arrêté de croire comme on arrête de croire au Père Noël. Je me suis dit que c'était des blablas* », se remémore-t-elle. Pendant des années, elle se détourne des religions avant d'y revenir, il y a dix ans : « *La quasi-majorité des grands hommes et des grandes femmes de ce monde ont un lien avec la religion. Alors j'ai commencé à penser que c'était peut-être un peu plus que le Père Noël...* » Sans pour autant adopter une tradition religieuse précise. « *Je crois à ce qui est commun à toutes les religions et je ne vois pas l'intérêt d'en choisir une.* »

Lire aussi : [Regard zen sur le monde : « Les gens imaginent les moines comme des êtres paisibles... »](#)

Il y a peu, elle s'est intéressée à des techniques de méditation bouddhiste. De par cette ouverture, Hind se sent à l'aise dans tous les lieux de culte. « *Si je suis dans la rue et que j'ai soudainement envie de prendre un temps pour moi et renouer avec mon intériorité, j'entre dans une église.* »

Au-delà des quatre semaines Sésame annuelles, le centre d'Inès Weber et Abdennour Bidar reste ouvert toute l'année. Damien vit à Avignon. « *Ça m'est déjà arrivé de passer un soir pour partager un temps de silence et un repas* », sourit-il. Parfois aussi, le lieu accueille des concerts et le voisinage est convié.



Un concert de musique persane donné par Isabelle Courroy et Shadi Fathi au Sésame, avril 2022. CENTRE SÉSAME

Pour participer à une semaine Sésame Provence, le couple demande une participation de 450 euros en plein tarif et 300 euros en tarif réduit pour couvrir l'hébergement, la nourriture, les interventions extérieures ou les artistes de passage. « *Mais nous adaptons les tarifs en fonction des moyens de chacun et chacune. Au minimum, nous demandons la prise en charge de la nourriture* », assure Inès Weber, qui précise que « *la participation supplémentaire libre de certaines personnes permet de d'autres de séjourner à moindres frais* ». « *Nous avons nos métiers à côté, et cet accueil n'est pas notre gagne-pain* », ajoute-t-elle.

Un lieu dédié à la vie spirituelle où chaque personne reste libre de choisir la signification qu'elle veut donner à son existence

En dehors de ces semaines, il est aussi possible de venir faire des séjours de plusieurs semaines, voire plusieurs mois, au centre : des retraites libres. Cet hiver, Hind est d'ailleurs venue trois semaines en télétravail. « J'avais déjà participé à une semaine Sésame très fructueuse mais le retour à Paris a été étrange... Je voulais donc trouver un moyen de lier mon quotidien et ma vie professionnelle avec ma vie spirituelle. Vivre ici m'a aidé à trouver un rythme pour concilier les deux. »

Pour s'inscrire aux semaines Sésame Provence ou aux retraites libres, il faut d'abord contacter le centre. Inès Weber prend toujours le temps de discuter en amont avec les personnes intéressées. « Je m'assure que ce qu'on propose correspond à ce que la personne recherche : nous ne sommes pas un lieu de vacances sympa en pleine nature, ni un endroit pour les gens dans une mauvaise passe ayant besoin d'un soutien psychologique », prévient-elle. Avant de conclure : « Nous sommes un lieu dédié à la vie spirituelle partagée où chaque personne reste libre et responsable de choisir la ou les significations qu'elle veut donner à son existence. »

Justine Rodier

Services

CODES PROMO

avec Savings United

Codes Promo **Foot Locker**



Codes Promo **Bershka**

Bershka

Codes Promo **ASOS**

ASOS

Codes Promo **Boohoo**

boohoo

Codes Promo **Pandora**

PANDORA

Codes Promo **BoohooMan**

boohooman

Codes Promo **Zalando Privé**



Tous les codes promo