

Donner une dimension spirituelle à sa vie sans suivre une voie traditionnelle

Que nous soyons athées, agnostiques ou encore croyants, nous sommes tous concernés par la spiritualité au sens où nous nous posons tous des questions sur notre existence. Inès Weber et Abdennour Bidar ont décidé de créer un centre pour « vivre et partager nos questions de sens sans dogmes, sans frontières, sans hiérarchie ».

Texte : Inès Soto



Nos experts

Inès Weber
Psychologue, cocréatrice
du centre Sésame

Abdennour Bidar
Philosophe, cocréateur
du centre Sésame

Qu'est-ce que la spiritualité pour vous ?

Inès Weber : La particularité au centre Sésame, c'est qu'au lieu de donner une définition rigide à la spiritualité, nous questionnons ce que cela peut signifier. Ma réponse n'est que l'une des réponses possibles. Pour moi, la vie spirituelle commence là où il y a un effort de progrès d'être ou de progrès de conscience.

Abdennour Bidar : Pour moi, spiritualité ne veut pas nécessairement dire religion. Ce qui ne signifie pas que l'on exclut les approches religieuses. Pour nous, le terme de spiritualité est beaucoup plus vaste, il recouvre l'ensemble des démarches, des pratiques, des styles de vie dans lesquels la quête de sens et de transformation personnelle est mise au centre.

Quels sont ses bienfaits ?

A. B. : Elle permet à nos âmes de vivre et de s'éveiller, de ne pas étouffer dans des existences uniquement matérialistes. La spiritualité, c'est la possibilité d'un alignement entre soi et un Soi plus profond, l'infini en chacun. On voit souvent au Sésame des gens qui souffrent de cette dissociation entre le dedans et le dehors, de cette rupture avec la source intérieure, qui se sont engagés dans des vies qui ne leur ressemblent pas, des métiers qui ne leur apportent aucune satisfaction profonde, juste une sécurité matérielle.

Pourquoi la religion est-elle intimement liée à la spiritualité ?

A. B. : Il y a une raison historique : ce sont les religions qui, dans la plupart des grands bassins de civilisation ou de culture, ont été en charge de la vie spirituelle. On a du mal à le voir aujourd'hui en Occident, car nos sociétés sont très sécularisées, le religieux a perdu beaucoup d'influence. Mais le religieux reste l'un des supports privilégiés de la vie spirituelle de milliards d'êtres humains.

Comment se détacher du religieux ?

A. B. : Un certain nombre de spiritualités dans le monde ne sont pas de nature religieuse, ne font pas référence à des dieux, à des transcendances ou ne s'appuient pas sur des

dogmes. Je pense à la pratique extrême-orientale du zen, qui est très dépouillée. Dans tout un ensemble de mouvements du bouddhisme également, on cherche la vacuité, la compassion mais pas forcément en relation avec le divin. Je pense aussi au courant de la méditation de pleine conscience, qui revendique la possibilité d'une spiritualité sans aucune référence au divin.

Quelle place prend la méditation dans la spiritualité ?

I. W. : Le terme de méditation est générique aujourd'hui, au centre Sésame on préfère parler de pratique du silence. Nous ne voulons pas être prescripteurs de méthodes, c'est à chacun de choisir par lui-même et pour lui-même l'exercice qui lui convient, s'il considère d'ailleurs qu'il est pertinent pour lui d'en passer par un exercice.

Pourquoi est-ce important pour vous de ne rattacher votre centre à aucune forme de spiritualité ?

I. W. : C'est important car nous sommes au XXI^e siècle, que le monde a beaucoup changé et que nous vivons désormais dans des sociétés multiculturelles. Mais aussi parce qu'en tant qu'êtres humains, si nos réponses sont différentes, nous avons tous les mêmes questions de fond. Aussi, il est d'utilité publique de créer des espaces de partage de nos questionnements ouverts à tous, quelles que soient nos convictions existentielles.

A. B. : C'est primordial de se rassembler sans se ressembler. Il y a une dimension politique dans ce que nous faisons, nous sommes dans une société qui est très fracturée, atomisée entre communautés, croyances, classes sociales, etc. Il faut aujourd'hui créer un lien plus puissant que les divisions et les différences, et ce entre tout le monde. Le centre Sésame est d'ailleurs né en 2015, au moment des attentats, dans un contexte de grande tension et division sociale.

Concrètement, quelles sont les pratiques au centre Sésame ?

A. B. : D'abord celle du silence, car c'est la seule pratique qui n'impose rien. Quelque chose de très fort se passe lors de ce moment partagé et, en même temps, chacun l'investit comme il le veut. Puis il y a l'étude, on lit des textes liés à la spiritualité, de la mythologie à la poésie, en passant par la religion, de toute provenance. Et enfin le compagnonnage universel, sans frontières de croyances, d'identité ou d'appartenance, le mélange des points de vue est riche et libérateur. 🌸