

Méditation laïque
Mathieu Brégégère
Semestre d'automne 2017-2018



Présentation du professeur :

J'ai une triple expérience d'éducateur spécialisé, ayant côtoyé des publics en difficultés ; de formateur-chercheur dans le travail social, au contact de l'univers de la recherche universitaire tout comme de la réalité concrète des étudiants ; et d'instructeur de méditation formé pendant plusieurs années à l'École occidentale de méditation.

Mon aspiration est aujourd'hui de transmettre la méditation laïque dans divers milieux : dans les établissements scolaires pour les adolescents, pour les étudiants en études supérieures, dans les entreprises, pour personnes traversant les difficultés...

Présentation du cours :

Apprendre à être plus présent, bienveillant et confiant

L'aspiration de cet atelier est de s'appuyer sur une approche psycho-corporelle pour permettre aux participants de développer des qualités humaines qui sont des ingrédients indispensables à leur réussite professionnelle mais également à leur épanouissement personnel : empathie, bienveillance, confiance, capacités d'attention, intelligence émotionnelle, empowerment, care.

Le contenu de cet atelier s'accorde avec la situation de notre temps et y apporte une réponse.

a) Une dichotomie entre le corps et l'esprit et donc la nécessité d'ouvrir des espaces pour les étudiants où le corps et l'esprit ne sont pas appréhendés de façon séparés mais travaillés ensembles. Apprendre à habiter pleinement son corps, c'est incarner une grande qualité de présence.

b) Un déficit structurel de l'attention qui appelle à créer des espaces où l'étudiant puisse se poser dans le moment présent pour entraîner son esprit à être entièrement disponible aux situations qu'il rencontre.

c) Un désamour de soi qui touche toutes les strates sociales. Pour cultiver un sens de confiance il est primordial de commencer par entrer en amitié avec soi-même et il s'avère donc plus qu'indispensable de créer des espaces, dès la formation, où il est possible de découvrir le rapport qu'a l'étudiant avec lui-même, avec ses émotions.

d) Intégré à un système recherchant la performance et l'efficacité et où la pression et le sentiment d'urgence sont continuels, les salariés manquent d'espace-temps pour se poser, souffler et penser leur action de façon qualitative. Acteur de la formation continue sur diverses entreprises, je rencontre le plus souvent des équipes où l'atmosphère est pesante : les salariés sont stressés, déprimés, découragés. Il n'est pas rare qu'ils me parlent d'un(e) collègue qui a fait un burn-out, en arrêt maladie pour motif de dépression. Dans cette fatigue générale d'être soi, il est donc essentiel d'anticiper ce phénomène en intégrant dès la formation des espaces où il est possible pour l'étudiant de se poser, de penser la question du sens de son action, de retrouver du désir et de la confiance.

Langue de l'enseignement : Français

Les avis des élèves :

« *Moment de détente.* »

« *Très aimable, proche des étudiants.* »

« *Petit groupe, prof à l'écoute, très enrichissant. Homme très intéressant, à l'écoute, apte à nous aider avec nous-mêmes.* »

(Enquête de satisfaction du semestre d'automne 2016-2017)