



Découvrir  
TRANSMISSIONS

# Sésame, ouvre nos esprits

Propos recueillis par Fabien Trécourt

Explorer, partager, réinventer la vie spirituelle de notre temps... telle est la vocation du centre créé il y a deux ans par **le philosophe Abdennour Bidar<sup>1</sup>** et la **psychothérapeute Inès Weber**. Nous avons rencontré ses fondateurs et trois de ses acteurs.

## D'où vient votre intérêt pour la spiritualité ?

**Inès Weber :** D'une frustration peut-être... J'ai été élevée dans un milieu moderne et ouvert sur le monde, j'ai grandi au contact des grandes œuvres culturelles. Mais tout cela ne suffisait pas à me sentir pleinement vivante et outillée pour construire ma vie. Alors j'ai cherché plus loin. Je me suis d'abord tournée vers le judaïsme, ma tradition d'origine, puis vers d'autres grandes formes de sagesse. J'ai peu à peu compris que toutes avaient en commun d'accompagner les êtres humains dans leurs aspirations les plus profondes – le désir de « persévérer dans son être », dirait Spinoza. Mais dans le monde d'aujourd'hui, il n'est plus question que les religions prennent en charge la dimension spirituelle de l'homme comme auparavant. Alors la question suivante s'est imposée à moi : quelle vie spirituelle pour notre temps ? C'est cela que j'essaie aujourd'hui d'explorer par et pour moi-même, ainsi que pour l'ensemble de mes contemporains.

**Abdenour Bidar :** J'ai toujours baigné dans différents horizons spirituels. Ma mère, française et de culture catholique, s'est nourrie du soufisme, un courant mystique et initiatique de l'islam. Et mon grand-père, paysan auvergnat et ancien résistant communiste, nourrissait une relation très spirituelle à la terre et à l'être humain, sans se référer à aucune tradition religieuse. Tout cela était déjà un sacré

mélange dans ma tête d'enfant ! Et ça ne s'est pas arrangé quand je suis arrivé à Paris pour étudier la philosophie occidentale. J'ai également nourri des amitiés avec des personnes de toutes religions ou cultures, tout en m'étonnant de les voir se côtoyer si peu. J'avais parfois l'impression d'être un électron libre navigant d'un groupe à l'autre, et j'ai toujours cherché à bâtir des ponts entre eux. J'ai publié mes premiers essais sur l'islam et la société française au début des années 2000, puis je me suis rendu compte que ce que j'écrivais ne concernait pas que les musulmans, mais des lecteurs de toutes religions et origines, jusqu'aux agnostiques et athées. C'est pourquoi j'ai élargi peu à peu mon propos à la religion, à la vie spirituelle puis au vivre-ensemble entre « ceux qui croient au ciel et ceux qui n'y croient pas ».

## Pourquoi vouliez-vous créer un lieu à destination du public ?

**A.B. :** Le fossé s'est creusé entre les croyants et les athées, et entre les religieux de diverses obédiences. Dans mes livres, j'ai cherché quel horizon culturel, quelles valeurs, quelle « langue spirituelle » et, au-delà encore, quel sens du mystère, pourraient être partagés par tous. L'écriture est un exercice solitaire, magistral et malgré tout un peu narcissique : on est invité à faire des conférences et on délivre la « bonne parole » depuis son estrade, à des lecteurs qu'on ne rencontre toujours que trop rarement... Et ça ne touche pas assez largement : beaucoup de personnes en quête de sens, de jeunes notamment, n'ont pas le réflexe d'acheter un livre ni d'assister à des conférences. J'ai donc rêvé d'un lieu ouvert, vivant, qui répondrait à cette aspiration, très forte aujourd'hui, à quelque chose qui déborde complètement tous nos cadres actuels. Il y a un refus de plus en plus net et radical du matérialisme et du consumérisme ambiant ; il y a un désir de communion, de sens et de réconciliation.

**I.W. :** J'ai fait un constat similaire en tant que psychothérapeute et psychologue clinicienne. Beaucoup de gens prenaient rendez-vous alors qu'ils n'étaient pas des patients en souffrance. C'était très étonnant, ils s'excusaient presque de

## Découvrir TRANSMISSIONS

venir ! « Je n'ai pas vraiment de problème, mais... » Ils ressentent de la frustration, de l'insatisfaction, l'envie de quelque chose de plus, sans pouvoir mettre le doigt dessus. J'ai peu à peu compris qu'ils exprimaient une aspiration au questionnement et à la vie spirituelle. Dans notre société très sécularisée, il y a toujours une appétence pour les grandes questions existentielles, mais celles-ci ne sont plus vraiment prises en charge, et la psychologie apparaît comme le dernier bastion de l'intériorité. Je me suis demandé comment répondre plus largement à cette appétence et j'ai découvert dans l'œuvre d'Abdennour Bidar une note très juste, permettant de relier le spirituel et l'existential, l'infiniment grand et nos vies quotidiennes. Nous nous sommes rencontrés et avons eu l'envie de créer un espace qui reprendrait en main les grandes questions en se mettant à la portée de tous, sans jamais proposer de contenu doctrinal ou de réponses préétablies.

### **Un espace conçu comme une passerelle entre toutes les formes de spiritualité ?**

**I.W.** : L'idée est à la fois de prendre conscience de ce qu'elles ont en commun et de ne pas nier leurs particularités, qui sont une chance et une richesse. Aujourd'hui, si vous êtes en quête de sens ou de sagesse, vous pouvez soit vous tourner vers l'université, suivre des cours de philosophie ou d'histoire des religions, et vous y trouverez une approche exhaustive mais très théorique ; soit vous diriger vers un centre confessionnel – certains sont très ouverts, comme la Mosquée de Paris, le Collège des Bernardins ou encore l'Alliance israélite universelle. Nous constatons cependant que la dimension religieuse peut rebuter, notamment une nouvelle génération souhaitant se faire « sa propre idée » sans s'inscrire dans un cadre préétabli ni rentrer dans une sociabilité de type communautaire. Au Sésame, nous proposons d'étudier les grands thèmes de la spiritualité sans qu'il n'y ait de maître ni d'élève : chacun apporte sa pierre à l'édifice et construit son cheminement au contact des autres.

**A.B.** : C'est un peu ce que cherchait à faire Socrate d'ailleurs : renvoyer l'individu à lui-même et à ses

propres ressources, sans jamais lui dire ce qu'il devrait faire ou penser. Dans le même esprit, nous essayons de constituer à chaque fois une « communauté d'enquête » ou « communauté de recherche », selon l'expression du pédagogue Matthew Lipman : nous avançons tous à tâtons, ensemble, chacun investissant les moments de discussion et de silence comme il l'entend. Notre rôle, en tant qu'organisateur, consiste simplement à donner des ressources et à animer un minimum la discussion. Notre seul « message » serait de montrer qu'il n'est pas nécessaire de se retirer dans un monastère bouddhiste ou de se référer à Dieu pour vivre sa spiritualité. La vie quotidienne, nos émotions et nos expériences, nos engagements professionnels ou associatifs... Tout cela offre déjà un ancrage. Au fond, toutes les démarches spirituelles reviennent à s'interroger sur les mystères de l'existence, à approfondir la qualité de notre relation à soi, aux autres, à la nature, à ce qui nous dépasse et nous appelle à partir de notre propre cœur.

### **Concrètement, comment se déroulent les échanges dans les séminaires ou ateliers ?**

**I.W.** : Nous organisons d'une part des « rendez-vous », trois fois par an, qui sont ouverts à tous sans processus d'inscription. C'est juste l'occasion d'élargir le cercle et les sujets de discussion. Pour les séminaires, qui ont lieu toutes les deux semaines en moyenne, nous organisons la discussion autour d'un thème proposé par un intervenant. Celui-ci choisit de parler de ce qui lui tient à cœur, selon son actualité spirituelle, tout en nourrissant ses propos de références culturelles variées, choisies pour la résonance qu'elles ont trouvée en lui. L'essentiel est à la fois de ne pas être « hors sol », en versant dans l'exposé purement théorique, et d'offrir à la connaissance de chacun des éléments de culture spirituelle qui font partie de notre patrimoine universel. Après l'intervention, les participants se réunissent par petits groupes pour discuter du thème abordé, puis nous en parlons tous ensemble. Par ailleurs, nous commençons et finissons toujours par un temps de silence, pour favoriser chez chacun une disposition propice à accueillir puis mûrir les paroles entendues.



# « Chacun apporte sa pierre à l'édifice et construit son propre cheminement au contact des autres »



**A.B. :** J'aime tout particulièrement les moments de silence, c'est un instant de communion très fort. Dans le silence, tout est dit. Plus jeune, j'ai fait partie d'une confrérie soufie où j'avais pu éprouver une grande fraternité spirituelle avec mes coreligionnaires, et je ne m'attendais pas forcément à retrouver ça à travers le centre Sésame... C'est très intense sur le plan humain. Nous sommes d'ailleurs soucieux de conserver une certaine intimité : actuellement une centaine de personnes se sont inscrites en deux ans, et nous réfléchissons beaucoup à la façon dont nous aimerions que le centre se développe. Nous voulons toucher un public aussi large que possible, mais il n'est pas question pour nous « d'industrialiser » ce que nous faisons. Si nous sommes trop nombreux, nous ne pourrions pas questionner nos intériorités avec la même liberté.

**Avez-vous gardé un souvenir particulièrement marquant ?**

**I.W. :** Les moments de dépaysement sont ceux qui m'ont le plus marquée. Lorsque Perla Servan-

Schreiber a proposé une séance sur la cuisine comme exercice spirituel, nous ne savions pas forcément à quoi nous attendre, c'était surprenant de revenir à quelque chose d'aussi quotidien et apparemment trivial. Mais justement, ne pas savoir à quoi nous attendre nous a aidés à « sortir de notre zone de confort intellectuel ». J'aime quand on dépayse la question de la spiritualité, qu'on l'envisage là où ne l'attend pas, ça ouvre la voie à la surprise et à la créativité. Dans un autre registre, j'ai été très frappée par le rendez-vous sur le thème « Entreprise et Spiritualité ». C'était très étonnant de voir se mêler ces deux univers, d'entendre dans la même phrase « profit, stratégie, management » et « liens, ressources intérieures, progrès d'être »... Ça fait drôle et ça réveille ! Ces deux soirées ont particulièrement bien illustré l'idée que la spiritualité peut être cultivée partout et à tout moment.

**A.B. :** Sur le plus long terme, j'ai été frappé et heureux de constater que les participants ont progressivement élargi leur « gamme spirituelle » à la lumière du témoignage d'autrui. Ils étaient arrivés avec leur propre vocabulaire en début d'année et sans pouvoir universaliser leur propos... Au fil des séminaires, j'ai vu une langue commune se construire. Tous ensemble, nous avons fait un pas vers des considérations plus universelles et mieux nourries.

**Vous insistez sur la dimension pratique et quotidienne de votre conception de la spiritualité. Concrètement, comment mettez-vous en œuvre cet « art de vivre » ?**

**A.B. :** Au quotidien, c'est une pratique de méditation et invocation, qui me vient de la tradition soufie à laquelle j'appartiens. Rien à mes yeux ne remplace cette régularité de la concentration intérieure, de la tension dirigée vers un point avec persévérance – vers ce point que j'ai appris depuis toutes ces années à voir et à expérimenter comme la source de mon être, le point de passage aussi entre cet univers et son origine. Les soufis disent souvent que la fonction de l'homme dans l'univers est d'être « témoin », c'est-à-dire conscient de la relation secrète entre le monde



## Découvrir TRANSMISSIONS

« La spiritualité relève de  
la sensation, du ressenti »



### Perla Servan-Schreiber

Pour Perla Servan-Schreiber, auteure de *Ce que la vie m'a appris* (Flammarion), la cuisine est un instant de ressourcement et de méditation « presque transcendante ». Elle lui permet de mieux apprécier chaque jour. Elle a partagé son expérience avec une cinquantaine de personnes lors d'un séminaire.

et ce qui l'a créé. C'est cette position de témoin que je vise, et dans laquelle je me vois installé, dans cette méditation quotidienne. Et puis au long cours, cette pratique c'est un effort continu pour donner une orientation à ma vie, une cohérence que je cherche dans mes engagements – professionnels et personnels – au service des valeurs majeures de ma vie spirituelle, essentiellement la fraternité, l'éducation, l'humanisme et l'amour de la vérité.

**L.W. :** J'aime beaucoup la distinction que fait Dürckheim, un thérapeute et penseur allemand du XIX<sup>e</sup> siècle, initié au bouddhisme zen, entre « l'exercice en particulier » et « l'exercice en continu ». Mon exercice en particulier est la méditation qui est, pour moi, la recherche d'une disposition intérieure propice pour viser « l'union avec le fond » – autre expression que j'affectionne chez Dürckheim – c'est-à-dire l'union avec l'essence de la vie et de toute chose, la source de l'être, le fondement de mon « qui suis-je ? ». Cette qualité de présence à soi et au monde ainsi visée, souvent effleurée et parfois atteinte dans ma méditation matinale, je m'exerce ensuite à la prolonger tout au long de la journée, à tous les moments mêmes les plus triviaux ou les plus anodins. Cela va être aussi simple que de veiller à vraiment considérer les gens quand je m'adresse à eux, à engager un échange, aussi bref soit-il, d'être à être, et pas une relation utilitariste où je réduis l'autre à ce que j'en attends dans un contexte donné. Évidemment, je suis loin de toujours y arriver ! Mais je m'exerce patiemment, quotidiennement. Pour moi, tout exercice spirituel est en définitive un exercice d'humanité.

Le site : [centre-sesame.com](http://centre-sesame.com)

1. Abdenour Bidar est auteur notamment de *Lettre ouverte au monde musulman* (Les Liens qui libèrent) et *Quelles valeurs partager et transmettre aujourd'hui ?* (Albin Michel).

« Il faut prendre son courage à deux mains pour parler de soi et de son intimité devant une cinquantaine de personnes, d'autant que je n'ai aucune expertise en matière de spiritualité, simplement une expérience qui m'a accompagnée tout au long de ma vie. Je travaillais vraiment, vraiment, beaucoup ; et chaque fois que je rentrais pour enfiler mon tablier, c'était un moment de coupure totale avec le monde extérieur. J'étais entièrement à ce que je faisais, totalement concentrée sur chaque geste et chaque opération – sinon vous faites tout brûler ! Je pouvais enfin me recentrer sur moi-même, ne plus être tiraillée ou questionnée par mes impératifs professionnels ou sociaux. Quand je cuisine, je suis dans un état de flux absolu et de ressourcement, qui m'est devenu indispensable pour être heureuse au quotidien. Sans ces instants de silence et de pure concentration, je ne suis plus aussi zen. C'est ce que j'ai essayé d'expliquer pendant une quarantaine de minutes sur les deux heures que comptait le séminaire. Les conversations que nous avons eues ensuite étaient, de loin, les instants les plus enrichissants. Je croise beaucoup de jeunes gens, des trentenaires souvent, qui se posent tout un tas de questions sur la vie et qui se sentent un peu perdus dans le domaine des relations humaines. Il y a une fragilité commune à tous les êtres humains, et se retrouver simplement pour faire part de ses doutes, de ses interrogations et de ses aspirations permet tout simplement de se sentir mieux. La spiritualité ne relève pas tant de la théorie que de la sensation et du ressenti. C'est peut-être cela que nous venons chercher à travers ces échanges. La religion n'occupe plus la même place qu'autrefois, tandis que notre aspiration à "quelque chose de plus grand que nous" est toujours là. Nous en avons besoin, et chacun va le chercher là où il le sent. »

Stéphane Lavoué





## « La vie spirituelle est une nécessité pour notre pensée »

### Mark Alizart

L'essayiste Mark Alizart, auteur notamment de *Pop théologie et informatique céleste* (PUF), s'est progressivement initié à la spiritualité au fil de ses recherches. Son cheminement change de plus en plus ses habitudes de vie.

« Comme beaucoup d'essayistes, je me suis intéressé à la modernité et je me suis inquiété, de ce qu'elle devenait. J'ai cherché des pistes pour la réparer, et je me suis très rapidement aperçu que la religion était un aspect plus important que je ne l'avais imaginé : la modernité trouve ses racines dans la réforme protestante ; la « mort de Dieu », théorisée par Nietzsche, qui était d'ailleurs fils de pasteur, est la fille cachée de Luther. Plus généralement, j'ai pris conscience que la religion était plus qu'un discours sur l'infini ou la divinité ; elle exprime ce que la logique et la réflexion ne parviennent pas à saisir. Elle un savoir sur le savoir lui-même, ou une forme de conscience de soi pour le dire autrement. Peu importe que vous mettiez le nom d'un dieu ou autre chose sur votre vie spirituelle, elle

est une nécessité structurelle pour notre pensée. Depuis que j'en ai pris conscience, j'essaie de ne plus porter un regard extérieur sur le monde. L'écriture de mes livres a été un véritable moment de conversion à cet égard : j'ai ressenti pour la première fois mon corps et ma présence dans l'univers, et non plus faces à lui comme spectateur. Ça a précipité une foule de changements dans ma vie : j'essaie de rester fidèle à cette perception holistique en continuant à être proche de l'environnement, en éprouvant physiquement, à chaque instant, sa présence et la mienne au sein du même grand tout. Pour prendre deux exemples triviaux : j'ai cessé de manger de la viande et j'ai adopté un chien, que je perçois comme le meilleur ambassadeur de la nature pour l'espèce humaine. »

## « La musique relie à l'ineffable »

« Lorsque vous vous demandez pourquoi un paysage vous émerveille, d'où vient ce sentiment de plénitude et finalement "pourquoi il y a quelque chose plutôt que rien", vous êtes dans une interrogation qui, à mon sens, est au fondement même de toute spiritualité. Les religions proposent diverses réponses, des dieux, des voies... Mais il me semble que ce n'est encore qu'une facette de ce questionnement commun à tous les êtres humains. Nous sommes mus par une aspiration à percer le voile des apparences pour découvrir le fond même de la vie, chacun à notre manière et en fonction de nos affinités. Et pour moi, cette aspiration est largement passée par la musique. J'ai d'abord été attiré par le jazz, puis je me suis ouvert aux percussions du monde ou à la musique indienne ; j'ai élargi mon spectre à toutes les cultures et

traditions qui accordaient une large place à la musique. Je m'intéresse bien évidemment aux musiques liturgiques ou sacrées, mais pas exclusivement. À mon sens, toutes nous mettent en relation avec des sentiments qui ont trait à l'universel et à la transcendance. Les religions, qui se sont traditionnellement arrogé la gestion d'une certaine partie du sacré, ne recouvrent pas tout le champ que recouvre ce mot. Elles n'en sont peut-être pas même à l'origine. Et il me semble qu'on peut aussi bien être au contact de ce qu'elles nomment le "divin" en écoutant un morceau de Brahms, une partita pour violon de J.-S. Bach, un chant de flamenco ou un air de blues. Cela tient au fait que la musique est profondément reliée à quelque chose d'ineffable, cet ineffable qui est au cœur du monde. »



### Gérard Kurkdjian

Spécialiste des musiques sacrées et notamment auteur d'un *Grand Livre des musiques sacrées du monde* (Albin Michel), Gérard Kurkdjian a tenté de faire sentir aux participants ce qu'il pouvait y avoir de « divin » dans la musique, y compris dans un morceau de jazz.