HEBDOMADAIRE
NUMÉRO 4139
28 MAI 2026
2,90 € • 3,50 CHF
RÉFORME.NET

Réforme

EN PARTENARIAT AVEC
Regards protestants

UN REGARD PROTESTANT SUR L'ACTUALITÉ

Idées et débats Le Code noir, encombrant héritage d'un ordre commercial et religieux inique P. 7

Invités Quelle école voulons-nous? Un point de vue libéral après le film sur Samuel Paty P. 9

Théologie Une nouvelle série sur l'action thérapeutique au cœur de la mission de Jésus P. 10



SPIRITUALITÉ

Le temps retrouvé de la méditation P. 2-3



TROY OLSON / UNSPLASH



Cinéma Le triomphe cannois de Cristian Mungiu, cinéaste de l'éthique et du doute P. 13



Portrait Marie-Noëlle Yoder, une voix mennonite qui défend la cause des femmes DERNIÈRE PAGE

Une quête vitale

Charles Péguy a écrit qu'il n'y avait pas trop de toute une vie pour que l'eau qui a été versée sur notre tête le jour de notre baptême descende jusqu'à nos pieds. Il voulait dire par là que le défi de la vie chrétienne était de faire en sorte que la parole de grâce signifiée par l'eau du baptême habite la totalité de notre personne : notre pensée, mais aussi nos désirs, nos rêves, nos paroles et le regard que nous portons sur nos prochains. Le voyage le plus important que nous sommes invités à entreprendre est un trajet de trente centimètres, la distance qui sépare notre cerveau de notre cœur afin que la foi ne soit pas une question de connaissance, mais de vie.

Je lisais récemment le livre d'un psychanalyste qui racontait que, lorsqu'il était enfant, il était très religieux et allait à la messe tous les dimanches. Il a arrêté de pratiquer quand il a eu le sentiment que les prêtres ne croyaient pas à ce qu'ils disaient : ils n'habitaient pas leur parole. Cette déception l'a conduit à une quête sur la vérité qui est au fond de chacun, ce qui a débouché sur sa pratique thérapeutique.

«Trouver un antidote à la terrible tentation du grégarisme afin d'aligner notre comportement

RÉFORME | N° 4139 | 28 MAI 2026

Le labyrinthe, un retour aux sources de la méditation

SPIRITUALITÉ La création d'un labyrinthe de méditation au château de Boutemont, dans le Calvados, renoue avec une forme ancestrale de méditation chrétienne. Un temps oubliée en France, cette pratique spirituelle peut aider chacun à profiter de l'instant présent.

En pleine campagne normande, à quelque sept kilomètres de Lisieux, le château de Boutemont (Calvados) dispose depuis ce printemps d'un labyrinthe de méditation. Sur un grand cercle pavé, il propose une déambulation en spirale en suivant un unique chemin par les chanoines qui appréciaient peu le bruit des enfants jouant sur le labyrinthe pendant les offices. Dès la Préhistoire, les labyrinthes, spirales de vie, ont permis aux humains de se connecter à la terre. L'Église a intégré ce rite à sa propre pratique au Moyen Âge, ce qui n'a pas empêché sa quasi-disparition en France, contrairement aux pays scandinaves ou anglo-

d'aligner notre comportement sur ce qui est au fondement de notre personne.»

Le dramaturge Vaclav Havel a écrit que *«l'élément tragique pour l'homme moderne, ce n'est pas qu'il ignore de plus en plus le sens de sa vie, mais que ça le dérange de moins en moins»*. Quand nous ne sommes pas nourris par une spiritualité, nous sommes inexorablement conduits vers le conformisme le plus plat. Nous retrouvons cela dans la caricature de notre monde peuplé d'«adulescents» qui réclament la liberté... d'être parfaitement adaptés aux diktats de la société.

L'esprit de notre monde est comme un gaz incolore, inodore et sans saveur que nous inhalons sans nous en rendre compte et qui nous fait croire que le but de la vie est de consommer, de séduire et de posséder. Le but de la méditation est de trouver un antidote à la terrible tentation du grégarisme afin d'aligner notre comportement sur ce qui est au fondement de notre personne, et de savoir à l'occasion nager à contre-courant.

La méditation est difficile et tout le monde a fait l'expérience de la prière lourde, vide. Méditer quand même est souvent un combat car nous avons toujours dix choses plus importantes à faire que prier. Luther a écrit sous forme de paradoxe qu'il avait tant de choses à faire que s'il ne passait pas trois heures par jour en prière, il n'y arrivait pas. La méditation n'est pas réservée à ceux qui ont du temps disponible: plus on est débordé, plus on a de décisions importantes à prendre, et plus il est essentiel de prendre du temps pour rester enraciné dans l'Évangile afin qu'il éclaire nos travaux et nos décisions.

ANTOINE NOUIS
CONSEILLER THÉOLOGIQUE

tion en spirale en suivant un unique chemin délimité par des bandes de gazon menant vers le centre. Installé dans un havre de paix où l'on n'entend que le chant des oiseaux, le bruissement des feuilles dans les arbres et, de temps en temps, le bruit de l'eau, il est très différent d'un dédale. Ici, il est impossible de se perdre, de se heurter à un mur imposant ou une haute haie. Avançant à son rythme sur ce chemin initiatique, le visiteur n'a qu'un objectif: profiter de l'instant présent et faire le vide.

«Là, le but est de se retrouver. Le centre correspond à notre for intérieur», commente Mélanie Leclair. Cette salariée du château, qui a également un pied dans le secteur du bien-être et du développement personnel, guide chaque après-midi les visiteurs se demandant à quoi peut bien servir ce labyrinthe. *«Je leur demande s'ils ont déjà l'habitude de méditer et si ce n'est pas le cas, je leur donne des conseils. À mon avis, la marche est une façon d'entrer en méditation plus facile que l'immobilité silencieuse. Je les invite aussi à laisser aller leurs pensées»*, reprend-elle. Ils peuvent également se poser une question qui les tarabuste avant de débuter le parcours, où rien ne les empêche de marquer une ou plusieurs pauses. *«Peut-être qu'en arrivant au centre, ils auront trouvé la réponse»*, sourit-elle. Au bout du parcours, certains sont apaisés, d'autres – encore mieux – sont connectés avec la nature ou l'Esprit. Et puis il y a ceux pour qui ça ne fonctionne pas, reconnaît Mélanie Leclair. Dans ce cas, le moment ou la méthode n'étaient peut-être pas les bons.

Connectés à la terre

L'intervenante, elle, se rend régulièrement à Chartres, où se trouve – à l'intérieur même de la cathédrale – un labyrinthe de méditation datant du XIII^e siècle. *«C'est le plus connu de France, mais il y en a également un dans la cathédrale de Bayeux, qui n'est pas accessible au public. Il y en avait un dans celle de Reims»*, précise-t-elle. Ce dernier a été détruit à la fin du XVIII^e siècle contrairement aux pays scandinaves ou anglo-saxons.

Aux États-Unis, la Grace Cathedral de San Francisco en possède deux et les fait vivre grâce à un planning d'animation. L'un est intérieur, l'autre extérieur. C'est aussi dans cette paroisse

«Tout ce qui peut nous aider à mieux vivre, à être plus en phase avec soi-même, plus détendu, plus fraternel, plus empathique et bienveillant, est bienvenu.»

GUY BALESTIER-STENGEL, PASTEUR DE L'ÉGLISE UNIE

épiscopalienne qu'est né en 1991 le Mouvement des labyrinthes, qui promeut la marche méditative dans le monde. Aujourd'hui, plus de 6 000 labyrinthes sont répertoriés sur le site World-Wide Labyrinth Locator. Et la liste n'est pas exhaustive. On les trouve partout dans le monde, dans des propriétés privées, des bibliothèques, des jardins, des temples, pour la plupart bouddhistes, et des cathédrales.

Passerelle chrétienne

L'idée d'installer un labyrinthe au château de Boutemont a germé dans l'esprit de Johanna Wistrom-Monnier, propriétaire des lieux, en regardant un tableau de Bartolomeo Veneto, *L'Homme au labyrinthe* (1510), alors exposé à Cambridge. *«Il était contemporain du seigneur de Boutemont et je souhaitais enrichir le jardin du château avec une composition paysagère tournée vers le bien-être»*, explique-t-elle.



Depuis toujours et quel que soit le pays, l'entrée dans le labyrinthe de méditation est orientée vers l'est, symbole de la lumière et de la renaissance.

Quatre voies vers la paix intérieure

Le site Médit' en Dieu organise des séances hebdomadaires de méditation chrétienne. Ses animateurs ont chacun leur spécialité.

Sans vocation religieuse, ce labyrinthe extérieur peut pourtant parfaitement se prêter à la méditation chrétienne. « *Rien n'empêche en arrivant au centre de penser à un psaume* », observe une croyante de passage dans le jardin.

Pour le pasteur de l'Église protestante unie de France Guy Balestier-Stengel, qui propose des séances de méditation chrétienne sur le site Médit' en Dieu, la méditation chrétienne et comme dans de nombreux lieux de recherche et établissements hospitaliers du monde anglo-saxon, une étude a été menée pendant huit semaines. Les résultats, publiés en janvier 2011, mettent en lumière « *des changements mesurables dans les régions du cerveau associées à la mémoire, à la conscience de soi, à l'empathie et au stress* ». L'université d'ailleurs met à la disposition de ses étudiants une salle de méditation, une autre de

Quand ils se sont rencontrés, Marie-Pierre Heller, Serge Wüthrich, Frédéric Fournier et Guy Balestier-Stengel pratiquaient tous une sorte différente de méditation chrétienne. Depuis 2020, chaque mercredi soir, l'un d'eux propose une séance de méditation chrétienne en ligne pour les inscrits àla newsletter sur le site Médit' en Dieu. Quatre types de méditation qui peuvent séduire des méditants novices ou habitués aimant se faire guider.

Prière du cœur

Serge Wüthrich propose ce qui est « *sûrement une des plus anciennes formes : la prière du cœur. Elle consiste* qu'à ça, *on entre en cohérence cardiaque et, ainsi, on parvient à apaiser son être* », décrit-il.

Pleine conscience

Marie-Pierre Heller s'est formée à la MBSR (*mindfulness-based stress reduction* ou, en français, réduction du stress basée sur la pleine conscience), d'origine bouddhiste, pour accompagner des personnes en fin de vie. Cette pratique consiste à porter son attention sur le moment présent, les pensées, émotions, sensations physiques... sans porter de jugement ou poser d'étiquettes, sans revivre le passé ou anticiper le futur. Marie-Pierre Heller et Frédéric Fournier, chacun à leur manière, ont adapté

des séances de méditation chrétienne sur le site Médit' en Dieu, la méditation chrétienne et des techniques de méditation « laïque » comme la pleine conscience se rejoignent sur bien des points. « *Nous apportons des éléments chrétiens, en faisant mention du Christ et de Dieu ; certains thèmes comme la compassion sont communs* », résume-t-il.

« Se faire du bien »

Pour le pasteur, la méditation, quelle qu'elle soit, est un plus. « *La foi, c'est compliqué. Tout ce qui peut nous aider à mieux vivre, à être plus en phase avec soi-même, plus détendu, plus fraternel, plus empathique et bienveillant, est bienvenu,* commente-t-il. *Il y a des moments où la vie est difficile, notamment quand on pense à quelque chose qui nous angoisse, mais avec la méditation, on peut se faire du bien.* » Un temps de d'approfondissement, qui permet aussi de mettre à distance de soi des éléments négatifs, afin de les voir de manière plus claire.

À l'université Harvard, dans le Massachusetts (États-Unis), où la méditation de pleine conscience a toujours tenu une place importante, L'université d'ailleurs met à la disposition de ses étudiants une salle de méditation, une autre de prière et de méditation, ainsi qu'un labyrinthe pour un « *moment de sérénité* ». Au Canada, l'université Laval, à Québec, invite ses étudiants à faire une pause de méditation entre deux cours. « *Cinq minutes entre deux cours pour se recentrer peut faire une grande différence* », indique son site. Et en France, si la pratique est moins courante, l'université Clermont-Auvergne et celle de Caen-Normandie proposent des ateliers et séances d'initiation.

Qu'elle soit laïque ou chrétienne, la méditation a toujours pour perspectives la prise de conscience des changements auxquels nous sommes exposés dans notre vie quotidienne et de nos réponses à ces changements ; le lâcher-prise, et donc de la dimension illusoire de certaines réactions, pensées ou émotions susceptibles d'amplifier notre mal-être ; la culture de la résilience, la tolérance et la bienveillance vis-à-vis des obstacles et des défis de la vie. Reste à trouver le moyen qui vous convient le mieux pour parvenir à ce calme intérieur.

CATHY GERIG, EN NORMANDIE

MÉDIT' EN DIEU

Si les catholiques disposent depuis longtemps de nombreuses plateformes proposant de la méditation chrétienne, Médit' en Dieu, dont le pasteur Guy Balestier-Stengel est un des animateurs, est une première dans le milieu protestant. Lancé en 2018, d'abord sous forme de séances de méditation en présentiel, Médit' en Dieu a évolué. En raison de la pandémie du Covid et pour favoriser la participation de tous les francophones, il propose depuis 2020 des séances en visio. Ses encadrants, qui ont chacun leur spécialité, pratiquent quatre types de méditation chrétienne *(lire ci-contre)*.

Retrouvez l'agenda des séances proposées sur meditendieu.org.

des plus anciennes formes : la prière du cœur. Elle consiste en la répétition d'une phrase », indique Guy Balestier-Stengel. Aussi appelée prière de Jésus, elle est issue d'un courant spirituel orthodoxe remontant aux Pères du désert. L'invocation la plus courante est la suivante : « *Seigneur Jésus-Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi, pécheur.* » Après un certain nombre de répétitions, il faut marquer une pause, puis recommencer.

Méditation Maranatha

La méditation Maranatha passe aussi par la répétition du mot que l'on retrouve dans l'Apocalypse, en prononçant les quatre syllabes de la même façon. Maranatha signifie « Notre Seigneur est venu », « viendra » ou « Seigneur, viens ! ». « *Dans ces deux formes de méditation, il faut prononcer les mots dans toute leur force, toute leur substance pour les amener à descendre dans l'être et dans le cœur. Le cerveau est focalisé sur la répétition. Ça pourrait se discuter, mais selon moi, la méditation est une question de focalisation parce que penser à rien, ça n'existe pas* », estime Guy Balestier-Stengel.
La respiration joue également un rôle important. Comme dans la méditation zen. « *En se concentrant sur le souffle, on ne pense plus* et Frédéric Fournier, chacun à leur manière, ont adapté cette méthode à la méditation chrétienne.

Pleine présence

Guy Balestier-Stengel en propose lui aussi une variante. Désireux de « *vivre la relation à Dieu de tout [son] être, le corps, l'intellect et les émotions* », il anime des séances de méditation de pleine présence. « *Nous avons l'Esprit saint en nous, nous sommes le temple du Seigneur, donc les gens de l'Esprit. Le but, c'est de se connecter à l'Esprit qui est en soi. Et pour être présent à sa présence, la première chose est d'être présent à soi-même dans son entièreté. Si je suis le temple du Seigneur, en étant présent à moi-même de manière totale, c'est comme si je préparais le temple pour accueillir le Saint-Esprit et ne faire qu'un avec lui* », détaille-t-il. Pour parvenir à cette paix intérieure, il travaille par exemple sur l'amour de Dieu, l'accueil du vivant, la résurrection, la douceur du Christ...
Et là encore les méditants sont guidés et progressent à leur rythme.

C. G.

CHÂTEAU DE BOUTEMONT