

# En Quête de Soi

SEEKING THE REAL YOU

L'ÉTÉ. UNE PARENTHÈSE HORS DU TEMPS HABITUEL... ON CHANGE DE RYTHME, ON OUVRE SON HORIZON. ON FAIT LE PLEIN D'ÉNERGIE ET DE BONNES IDÉES, POUR REPRENDRE – OU CHANGER – LE FIL DE SA VIE, PLUS LÉGERS...

Summer, a parenthesis in ordinary life. We alter our rhythm, broaden our horizons, fill up on energy and bright ideas. Then return to – or change – our daily round, lighter at heart.

www.cotemagazine.com - JUILLET 2017 | 75

En QUÊTE de SOI

## CULTIVER LE SAVOIR ÊTRE

Par Alexandre Benoit & Julie Klotz

CULTIVATE RIGHT LIVING

AVANCER AUTREMENT, SE SENTIR EXISTER, TROUVER SA JUSTE PLACE... OUI, MAIS COMMENT ? TROIS PENSEURS CONTEMPORAINS NOUS LIVRENT DES CLÉS D'ÉVOLUTION. À MÉDITER CET ÉTÉ.

Proceed differently, feel yourself existing, find your place in the world... But how? Three contemporary thinkers' keys to personal development to meditate on this summer.

### — Frédéric Lenoir —

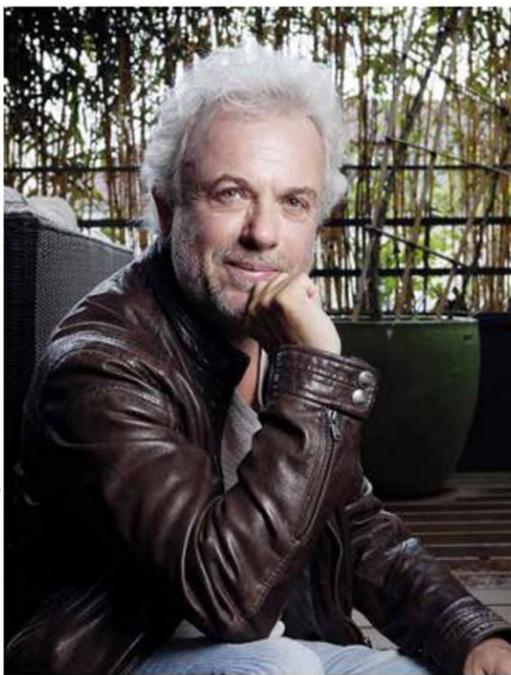
« Vivre mieux plutôt que consommer toujours plus »

« La période des Trente Glorieuses a marqué en Europe l'avènement de la société de consommation avec un accroissement du confort matériel. Cette course effrénée à la consommation, qui s'accompagne d'une accélération des rythmes sociaux, est aujourd'hui remise en cause par ceux qui préfèrent privilégier "le mieux être" au "toujours plus". Cette quête de soi vise avant tout à retrouver un savoir-vivre. Au besoin de se ressourcer et de se retrouver intérieurement, se mêle une recherche d'authenticité et de cohérence entre nos convictions profondes et nos actions. Ce qui passe par exemple pour certains par un plus grand respect des animaux, en devenant végétarien ou végane. »

#### Frédéric Lenoir est philosophe et écrivain.

Frédéric Lenoir is a philosopher and writer.

Dernier ouvrage : Lettre ouverte aux animaux (et à ceux qui les aiment), Éditions Fayard.



© Bruce Normand / Le Monde / Galerie Eyedea

**"Live better rather than constantly consuming more"** "The post-war boom years brought a consumer society with greater material comforts to Europe. That frenzied consumption and consequent acceleration of the pace of life are now being rejected by some in favour of focusing on "better being" rather than "always more". This search for self is essentially about right living. The need to recharge our batteries and find our inner selves is accompanied by a quest for authenticity and a coherence between our deepest convictions and our actions. That can mean, for example, respecting animals more by becoming vegetarian or vegan."

76 | JUILLET 2017 - www.cotemagazine.com

En QUÊTE de SOI



© Christian Béchard

### — Christophe André —

« Retrouver le goût de la non-action »

« J'ai pris conscience du lien entre déconnexion et reconnexion en écoutant mes patients à qui j'enseignais la méditation. Beaucoup d'entre eux me disaient que méditer (s'arrêter pour se sentir exister) leur avait permis notamment de décrocher de leur addiction aux écrans. Et de profiter du temps ainsi gagné pour mieux vivre, et retrouver le goût de la non-action, de la présence à leur proches, leur corps, leurs émotions, la nature... au lieu de se fuir sans cesse dans les actions, les distractions et les connexions. Le temps – précieux – que nous font gagner les écrans (transmission de messages, recherche d'informations) ne doit pas être réinvesti en nouveau temps d'écran mais en temps de vie ! »

#### "Rediscover the pleasure of non-action"

"I became aware of the link between disconnecting and reconnecting by talking with my patients to whom I was teaching meditation. Many of them told me that meditating (stopping so as to feel themselves existing) had helped them give up screen addictions, among other things, and use the time they gained to live better and rediscover the pleasure of non-action, of their loved ones' presence, their bodies, their emotions, nature... instead of escaping themselves constantly through activities, distractions and connexions. The time screens save us – exchanging messages, finding information – is precious so we mustn't use it for more screen time but for living time!"

#### Psychiatre et psychothérapeute, Christophe André est l'auteur de nombreux livres.

Christophe André is a psychiatrist and psychotherapist who has written many books.

Dernier ouvrage : 3 minutes à méditer, Éditions de L'Iconoclaste.



© Francis Bissone / Reuters / G. Bissone

#### "Only love can transform the world"

"We must stop destroying the planet and squandering its resources! Our food sovereignty and security, on which our survival depends, are in a catastrophic condition. They should be in the hands of the population, not the multinationals. I dream of towns surrounded by their own food belts. I also advocate respect for animal life. Society won't change until human beings accept to change themselves! Spirituality is only meaningful if it enlightens us, makes us grow, and doesn't turn our thoughts in on ourselves. I remain convinced that, as a certain Jesus said, love is the vital energy."

#### Agriculteur bio, essayiste, conférencier, Pierre Rabhi a fondé le mouvement Colibris.

Pierre Rabhi is a farmer, environmentalist, writer and initiator of the Colibris movement.

À lire : Les semences, un patrimoine vital en voie de disparition et Pour en finir avec la faim dans le monde par Pierre Rabhi et Juliette Duquesne, Presses du Chatelet.

« Arrêtons de détruire la Terre et de piller ses ressources ! Face aux enjeux immenses de la biodiversité, le débat politique n'est pas ajusté. Notre souveraineté et sécurité alimentaires, gages de notre survie, sont dans une situation catastrophique ! Elles devraient être maîtrisées par la population et non par les multinationales. Je rêve de villes avec leur propre couronne nourricière. Je prône également le respect de la vie animale. La société ne pourra changer qu'à la condition que l'être humain accepte de changer lui-même ! La spiritualité n'a de sens que si elle nous éveille, nous élève et ne nous ramène pas à notre petite personne. Je reste persuadé, comme le disait déjà un certain Jésus, que l'amour est l'énergie essentielle. »

www.cotemagazine.com - JUILLET 2017 | 77