

MANUEL BELIN ÉDUCATION

En 2017, les éditions Humensis demandent à l'Institut Heartfulness d'intégrer le dessin animé de la relaxation Heartfulness dans leur manuel d'anglais pour la 6ème : « English Vibes 6ème ». Une licence d'exploitation leur est offerte.



Belin:
ÉDUCATION

DISPOSITIF P.E.R.L.E

Projet initié par la préfecture du Rhône, coordonné par l'association Foyer Notre-Dame des sans-abris et financé par le Fond social européen et différentes structures (Apical, Evolem citoyen, Fonds groupe SEB, groupe Amalia, Crédit immobilier de France).

Stéphan Bertry a participé à la première expérience de Heartfulness menée en France avec des groupes de personnes en détresse. Il nous raconte dans cet article publié dans le magazine Heartfulness les étapes de cette initiative nouvelle et délicate, et les précautions qu'il a fallu prendre pour aborder ce public fragilisé et parfois traumatisé.

Pour en savoir plus

Nam Phuong Lacroix, bénévole en charge de la coordination du secteur social
social-connect@institut-heartfulness.fr



Heartfulness peut aider à devenir plus lucide, à garder espoir, et à redonner un sens à sa vie, à se créer un but et à survivre pour le réaliser.

En 2017, à Lyon, une formation Heartfulness a accompagné la mise en place de PERLE, un dispositif d'accompagnement vers et dans l'emploi, destiné aux réfugiés de pays en guerre, sans abris et personnes isolées résidant dans des structures d'hébergement du Rhône.

Les ateliers Heartfulness, qui ont eu lieu une à trois fois par semaine, selon les disponibilités du planning, ont accompagné différents groupes de dix à vingt personnes, de janvier à décembre 2017. Au total, environ 250 personnes de toutes nationalités (Afrique, Amérique latine, Moyen-Orient, Europe, Asie) ont fait l'expérience des ateliers Heartfulness. L'équipe encadrante du projet PERLE (chef de projet, chargé d'insertion professionnelle, équipe de communication, formateur, psychologue, etc.) participait également aux sessions Heartfulness.

Il est apparu très vite que ce projet devait être mené avec une attention particulière. Pour commencer, il a fallu de nombreux échanges pour créer un lien de cœur et établir une relation de confiance et d'authenticité entre l'intervenant Heartfulness et les membres de chaque groupe.

C'était le premier pas avant de progresser dans la démarche et leur proposer d'expérimenter Heartfulness. Nous avons commencé en douceur par la relaxation – primordiale dans ce contexte – suivie de deux ou trois minutes de méditation au maximum.

Cette étape était douloureuse pour certains, car le simple fait de fermer les yeux et de regarder à l'intérieur de soi faisait resurgir des émotions profondes. Il a fallu beaucoup de compréhension et d'empathie pour les accompagner dans cette première rencontre avec soi-même. Pour ce public surtout préoccupé de trouver les moyens de survivre, cette étape était déjà extraordinaire en soi, et expérimenter pour la première fois un moment d'intériorisation s'est révélé précieux et exceptionnel.

Peu à peu, au fil des séances, nous avons été plus loin et avons pu prolonger la durée de la méditation jusqu'à 20-30 minutes pour une partie des participants. Certains ont également découvert le *cleaning* (nettoyage intérieur) en groupe. Nous organisons toujours le dernier atelier d'un groupe en présence de toute l'équipe encadrante du dispositif PERLE. Ce moment partagé était vraiment

unifiant et chaleureux : les cœurs s'ouvraient, chacun racontait son expérience avec des mots simples... juste des hommes et des femmes qui avaient vécu un moment de relaxation et de méditation ensemble, en cherchant finalement la même chose au fond de leur cœur.

Il y a deux semaines, alors que je prenais le métro à Lyon, j'ai rencontré Mourad dans la même rame que moi, il était 19h30. Quand je me suis levé pour aller le saluer, un doux sourire a illuminé son visage. Il était avec un ami, également réfugié et en structure d'hébergement.

Il m'a présenté, lui a raconté ce que je faisais et comment la formation Heartfulness lui avait appris à se détendre dans des situations difficiles. Et là, dans le métro, après avoir expliqué à son ami qu'il avait trouvé ainsi les ressources intérieures pour faire face aux difficultés et surmonter les obstacles, Mourad lui a dit de fermer les yeux et de se mettre à l'écoute de son cœur...