Initiative Mindfulness France

Date de publication : 02 décembre 2017

L'IMF à la 1ère rencontre internationale parlementaire sur la Mindfulness (Méditation de pleine conscience) à Londres

Le 17 octobre avait lieu au parlement britannique la première rencontre internationale sur le thème « Politique et Mindfulness ». Organisée par *The Mindfulness Initiative* et *The Mindfulness All Party Parliamentary Group* (APPG - groupe d'études parlementaire sur la Mindfulness) avec comme invité d'honneur Jon Kabat-Zinn, cette rencontre accueillait des députés de 15 pays. Parmi eux la Suède, le Danemark, l'Islande, le Mexique, l'Israël, le Ski Lanka, la Slovénie, ainsi que 2 députés français accompagnés par l'IMF.

Un des objectifs de cette rencontre était de rassembler les nations ayant initié la mise en place d'une pratique de méditation au sein de leur parlement et celles désireuses de le faire. Ceci afin qu'elles s'inspirent et s'enrichissent des travaux réalisés par *The Mindfulness Initiative* et le APPG depuis 2 ans et demi et qu'elles bénéficient des connaissances les plus fines et les plus récentes sur la *Mindfulness* grâce à la présence inédite de Jon Kabat-Zinn, professeur de médecine à l'origine du programme MBSR. Plus globalement, l'intention était de commencer à former une communauté internationale autour de cette thématique afin d'explorer ensemble comment la *Mindfulness* pourrait venir nourrir l'action politique et s'intégrer dans des politiques publiques.

La journée a débuté par le témoignage des 2 députés qui président le groupe APPG, Chris Ruane (Labour), Tim Loughton (Conservative) ainsi que la Ministre des Sports Tracey Crouch qui ont participé aux premiers groupes de pratique mis en place au sein du parlement britannique. Ils nous ont rappelé la genèse de cette initiative et comment la *Mindfulness* a contribué à améliorer leur bien-être et à inspirer leurs actions dans leur fonction politique. John Kabat-Zinn a partagé avec nous ce qui l'a conduit à créer le programme MBSR en 1979, les études qui ont été réalisées

et celles en cours ainsi que sa vision face à l'ampleur qu'a pris cette pratique dans le monde ces dernières années.

L'après-midi était réservé aux domaines de la justice et de la santé avec d'une part un partage des recherches publiées dans le rapport *Mindful Nation UK* et celles effectuées depuis, puis les témoignages poignants d'une patiente en rémission et d'un ancien détenu, tous deux ayant suivi un protocole de *Mindfulness.*

Toute la journée a été rythmée par des temps de méditation guidés par Jon Kabat-Zinn ainsi que des retours d'expérience de quelques uns des 150 députés britanniques ayant à ce jour suivi un programme de *Mindfulness* au sein du parlement britannique.

Le soir lors d'un diner qui a rassemblé tous les participants, Tim Ryan, politique américain membre du congrès pour l'Ohio et auteur du livre « *A Mindful Nation* », s'est joint à nous par vidéo pour apporter son soutien à l'émergence de cette communauté internationale et par la même occasion il nous a fait part de son expérience de la méditation et comment elle a influencé son action politique.

Il était important pour l'IMF d'être présent à cet événement et d'accompagner des politiques français afin que la France s'inscrive dans une mouvance mondiale. Nous poursuivons ainsi notre travail de sensibilisation et d'information afin de faire progresser ce sujet de société dans la sphère publique.