



## Éditorial

*Dear Friends,*

Je suis heureux d'avoir l'opportunité de partager cet éditorial avec la communauté française, heureux d'avoir eu trois occasions de venir cet été en France, dont une visite à Taizé et, bien sûr, ce dernier voyage pour animer la retraite nationale à Besançon. J'aimerais pouvoir dire que j'ai pu améliorer mon français mais, quoi qu'il en soit, j'ai pu prendre conscience de l'ampleur du développement de la communauté en taille et en maturité. Il n'y a pas de croissance sans défis mais je suis confiant : Sandrine et le comité de pilotage leur font face avec une confiance née de leur foi, de leur amour et de leur dévouement envers la communauté, ainsi que de leur mission. Je voudrais remercier Sandrine et tous ceux qui servent la communauté de cette manière.

Deux axes de développement me paraissent très importants en ce moment. Tout d'abord l'organisation des coordinateurs régionaux au sein de la communauté nationale. Ceci est devenu une nécessité du fait de la croissance du nombre de groupes et du besoin de leadership local. J'ai bon espoir

qu'ainsi le développement futur de la communauté se fera en douceur et intégrera les nombreux talents dont nous bénéficions.

Le second axe de développement concerne le besoin pour la communauté internationale d'une « maison » plus grande et permanente – un centre international et un centre de retraite. Notre modèle pour ce projet est l'expérience de la



Meditatio House à Londres, où une petite communauté d'oblats vit, accueille les visiteurs et les invités, et héberge notre bureau international.

Aujourd'hui, ce centre est malheureusement trop petit. La bonne nouvelle est que nos recherches nous ont amenés en France et que nous cherchons un lieu approprié dans le Sud-Ouest ou le Sud-Est. Je suis très

optimiste à ce sujet.

Sandrine pourra vous donner davantage d'informations. Tout conseil, contact ou soutien individuel ou venant d'un groupe sont les bienvenus. Si vous souhaitez faire partie de ce groupe fondateur, faites le moi savoir.

Si la recherche porte ses fruits, je prévois de passer dans ce lieu une grande partie de mon temps. J'espère que ce centre et

moi-même seront à la disposition de la communauté française ainsi que de la communauté dans sa globalité. Merci de porter ce projet dans vos cœurs, tandis que nous laissons l'Esprit nous guider dans cette étape de notre chemin.

With much love,

*Laurence*

# La lettre de Laurence Freeman, osb

Directeur de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne



À Singapour, j'ai assisté les 18 et 19 juin derniers à une conférence originale et passionnante : la première conférence *Wisdom 2.0* (Sagesse 2.0) à se tenir en Asie et abordant des idées peu conventionnelles sur le leadership dans les affaires et dans la société. Il y avait des gens de Google, des hommes d'affaires, des entrepreneurs, des éducateurs et des guides spirituels – et une journée entière fut consacrée à la méditation. Un moment passionnant et enrichissant ! C'était également réjouissant de voir grandir le niveau d'espoir et d'énergie alors même que nous sommes confrontés à la dure réalité d'une crise culturelle et mondiale. Aucune solution immédiate ne s'offrait à nous. Mais nous sommes arrivés à voir plus clairement la nécessité d'une simplicité nouvelle et radicale.

Ce que pourrait entraîner un simple changement radical d'état d'esprit est devenu pour nous de plus en plus clair. La *metanoïa* est l'appel contemplatif de notre époque à l'action. Il est facile d'effectuer un changement provisoire à court terme : les méditants savent à quel point ils vivent et voient les choses différemment après avoir médité, et les neuroscientifiques mesurent les effets transitoires de la pratique chez des individus ou des groupes. Peut-on traduire cela en un processus radical durable qui reconsidère la façon dont nous vivons et notre impact sur notre maison commune ? L'encyclique *Laudato Si'* du pape François, qui appelle à une transformation générale de la conscience, a été publiée lors de la conférence. Avec elle a grandi le sentiment de l'émergence de quelque chose de nouveau – un mouvement général de la conscience à l'échelle mondiale, qui renforce la foi en un renouveau et en un équilibre pacifique de justice.

Je me suis souvenu de ce père du désert qui disait à ses disciples : « Le jour vient où le monde deviendra fou.

Et alors, lorsque les gens rencontreront une personne saine d'esprit, ils la montreront du doigt et diront : « Il est fou : il n'est pas comme nous. » Contester le mode prédominant d'envisager le monde sera controversé. Mais il y a la force du nombre, de l'effort coordonné et de l'impulsion des individus.

Je fus frappé, par exemple, par le nombre de jeunes Singapouriens venus me dire combien ils avaient été touchés par notre film où M. Lee Kuan Yew<sup>1</sup> parle de la méditation. À leurs yeux, il représentait une grande mais lointaine figure de père, qui dirigeait avec fermeté et montrait la part de sacrifice personnel dans le leadership. Mais lorsqu'ils l'ont entendu parler de la méditation, de son

si tant de dirigeants dans tous ces domaines se sentent loin de ceux qu'ils sont censés servir, ou n'ont pas leur confiance, M. Lee a peut-être un message personnel pour eux aussi.

Entre temps, je lisais le livre de Ian McGilchrist<sup>2</sup>, long mais stimulant, sur le cerveau et l'effet possible de sa structure bi-hémisphérique sur la façon dont nous avons construit notre monde. L'idée convenue que les hémisphères droit et gauche contrôlent différentes approches de la réalité – respectivement intuitive et logique – a été révisée par des recherches récentes, sans être totalement abandonnée. « Il y a un monde de différence » entre eux, dit McGilchrist. Il



consentement à un combat personnel et de son expérience d'apprentissage (qui apprend sans échec ?), ils ont vu son côté humain plus profond, plus humble – et même spirituel pour certains. Denis, un jeune stagiaire au gouvernement, m'a dit qu'à part M. Lee, personne n'aurait pu réussir à le faire méditer. Si un nouveau leadership dans les affaires, le gouvernement et la religion est essentiel pour résoudre la crise mondiale, et

reste de nombreux mystères dans notre cerveau humain aux deux hémisphères asymétriques. Mais nous savons que les deux sont impliqués dans presque tous les processus mentaux et, dit-il, « certainement dans tous les états mentaux ».

Les deux hémisphères se transmettent des messages plusieurs fois par seconde. Notre cerveau est intensément connecté avec lui-même. Peut-être que

1. Homme d'État singapourien, Lee Kuan Yew fut le premier Premier ministre de la république de Singapour de 1959 à 1990.

2. *The Master and His Emissary, The Divided Brain and the Making of the Western World*. (Le Maître et son émissaire, le cerveau divisé et la construction du monde occidental - non traduit).

cela produit la conscience et peut-être que cela explique ou offre une métaphore à notre égocentrisme souvent conflictuel. Les chercheurs disent qu'il y a davantage de connexions dans le cerveau qu'il n'y a de particules dans l'univers connu ! D'après ce qu'on peut mesurer, nous sommes alors, à l'intérieur, plus grands que l'extérieur qui nous contient.

L'agencement des deux hémisphères de notre cerveau divisé aide à expliquer les différents types d'attention que nous portons aux choses. Lorsque nous faisons le compte de nos revenus et dépenses. Lorsque nous choisissons où aller en vacances. Lorsque nous choisissons pour qui voter. Lorsque nous nous demandons qui épouser. Lorsque nous écoutons de la musique ou lisons de la poésie. Lorsque nous disons le mantra. Le mode d'attention que nous portons au monde façonne le monde dans lequel nous vivons. Il n'est peut-être pas faux de dire que nous faisons le monde ou certainement les conditions dans lesquelles nous le vivons. Bibliquement, nous sommes les gardiens du monde; mystiquement, nous sommes cocréateurs. L'hémisphère gauche (appelons-le Marthe) est toujours occupé à organiser et rationaliser. Il produit le détachement qui nous est nécessaire pour prendre des décisions et planifier l'avenir. Le détachement, c'est la distance entre vos yeux et ces mots que vous lisez. Trop près ou trop loin et vous ne pourrez pas lire. De même pour les relations. Trop près, vous étouffez ; trop loin, vous vous mettez à l'écart. L'hémisphère droit voit les choses différemment parce que même si la différence provoque distance et objectivation, elle peut aussi produire l'attrait, l'éros et le désir d'union.

Un paradoxe se trouve au cœur de ces différentes formes d'attention. L'expérience quotidienne met en évidence combien notre état d'esprit change le monde que nous faisons et habitons. Nous n'avons pas besoin d'experts du cerveau pour nous le dire, même s'ils peuvent nous aider à

en prendre conscience et en voir les effets sur le monde et sur nous-mêmes. Cela s'exprime à un niveau de lucidité très profond dans le discours d'adieu de l'Évangile de Jean. Jésus est très conscient de la division, de la fragile humanité et de l'égoïsme de ceux qu'il appelle encore ses amis. Il sait qu'il sera trahi. Mais il voit aussi (car à ce niveau « prier pour », c'est voir) l'unité radicale et indestructible qu'il a aimé vivre avec eux et avec tous. Pour lui, cette vision de l'unité, qui transcende la dualité du mode normal d'attention du cerveau, trouve son origine dans l'expérience

*« Le mode d'attention que nous portons au monde façonne le monde dans lequel nous vivons »*

de l'unité qu'il a avec le « Père », base et source de l'être même. Dans ses paroles qui décrivent cela, il porte la conscience religieuse humaine à un nouveau sommet de vision.

Quelle est notre façon propre de gérer ce ping-pong de la dualité de nos états mentaux, et de relier cela à la vision transcendante de l'unité que nous sommes aussi capables d'appréhender et vers laquelle nous nous sentons sans cesse attirés ? Comment la pratique de la méditation dans la vie quotidienne nous aide-t-elle ?

À la base, la vie est dualiste. Au niveau personnel et politique, nous organisons et gérons les choses en mode binaire. Le monde numérique de nos téléphones et de nos ordinateurs en est le pur reflet. Mais du côté gauche, notre façon de voir le monde – de ne lui donner que ce mode d'attention – ne produit que du conflit. Les conflits développent une division croissante. Ils culminent dans l'explosion des conflits et des divisions internes. Les solutions simples finissent pas se déliter en une complexité sans fin, et ceux qui les préconisent ne font souvent qu'empirer la situation en refu-

sant d'admettre leurs erreurs. On peut en voir la nature tragique dans bien des domaines de la vie actuelle, tels que la finance, la médecine et l'éducation – mais aussi dans la politique du Moyen-Orient, en particulier dans ces sociétés « sauvées au nom de la démocratie », que l'esprit occidental ne peut même pas comprendre, et encore moins résoudre.

« Le temps viendra où le monde deviendra fou. » Pour ce qui est du déséquilibre et du dysfonctionnement, il a toujours été fou, depuis que Caïn a tué Abel. Mais il y a des degrés dans la folie et les enjeux du danger augmentent avec les systèmes de plus en plus intégrés du monde moderne. Le terrorisme montre comment quelques-uns arrivent à contrôler des foules. Mais le terrorisme n'est pas le plus grand danger auquel le monde est confronté.

Le plus grand danger, c'est le niveau d'agitation, de distraction, d'abstraction, de rejet et d'isolement qui est le résultat de nos progrès technico-économiques. L'esprit occidental moderne (ceci n'est plus un terme géographique) est devenu frénétique. Il y a trop de choses à gérer. Trop d'informations. Trop de réunions. Trop d'objectifs et de cibles. Trop peu de temps pour réfléchir. Trop d'épisodes à regarder. La farce récente de la crise de l'euro ces derniers mois l'illustre, pour l'amusement de ceux qui en sont à distance, mais pour la grande souffrance et la honte de nombreux Grecs. Le bras de fer entre la Grèce et l'Allemagne reflète joliment les deux hémisphères du cerveau – deux façons de regarder la même situation – et le chaos mental et social qui en découle lorsqu'ils ne parviennent pas à communiquer et à collaborer. Nous construisons le monde selon le type d'attention que nous lui accordons.

D'après les informations, on voit facilement le dilemme et la colère des hommes politiques qui, dans l'ensemble, font de leur mieux ; mais en surveillant constamment leurs arrières, ils sont finalement piégés par leur petite perspec-

tive égocentrique. En revanche, ce sont souvent les dirigeants des institutions publiques concernées par les négociations qui font preuve de patience, de calme, de résilience et de confiance, ce qui est la meilleure façon de prendre des décisions qui ont du sens et qui durent. Ce sont souvent eux qui semblent avoir le juste mode de détachement, le meilleur équilibre.

Les arènes de la politique et le discours public actuel sont, bien sûr, frénétiques et plus chaotiques encore que ne le montrent les apparences. Il n'y a pas, dans ces discours, beaucoup de détachement. On ne consacre pas davantage le temps qui serait logiquement nécessaire à la clarté et au calme requis par toute forme de crise. En Chine, par exemple, la dépendance à l'écran chez les enfants est un trouble clinique. On y a même créé des centres de réadaptation où ils sont traités pendant des mois. Ce n'est pas surprenant quand on sait que, selon l'Académie américaine de pédiatrie, les 8-10 ans passent en moyenne huit heures par jour absorbés par des médias divers. C'est bien la distraction et non le terrorisme qui est la plus grande menace pour la civilisation.

Le problème s'aggrave parce que plus il empire, moins on le reconnaît. Et ceux qui sont devenus fous considèrent que ceux qui sont sains (ou moins fous) sont dérangés. Nous avons accès à une information illimitée mais son utilisation nécessite un moteur de recherche. Virtuellement, nous pouvons faire presque tout ce que nous aimons mais nous avons besoin de valeurs pour savoir ce que nous voulons vraiment et ce qu'il nous faut. Nous créons les moyens de gagner du temps et de réduire les distances, mais ces moyens nous emprisonnent et nous rendent dépendants, ce qui nous oblige alors à trouver et protéger le temps hors ligne nécessaire dans l'ici et maintenant.

Quand des personnes dans cet état dispersé commencent à méditer – et dans une certaine mesure, nous commençons tous aujourd'hui avec une capacité d'attention endomma-

gée –, elles sont souvent à la recherche de résultats rapides et mesurables. C'est ainsi que le traitement est censé marcher, alors pourquoi les scientifiques n'avalisent-ils pas l'« outil » qu'est la méditation ? Cette attitude même, cependant, limite le type d'attention qu'on peut porter dans la méditation ; et les résultats, bien que visibles, resteront



donc limités. C'est du moins un début. Avec la pratique et le soutien d'une communauté, la qualité de l'attention et de l'attitude qui est derrière va évoluer. Plutôt que de chercher à ce que quelque chose se passe, on se rend compte que c'est la façon de voir, le mode de regard et de connaissance qui est réellement en train de changer. Et ainsi le monde dans lequel nous vivons commence aussi à changer.

La *metanoïa* est à l'œuvre.

Saint Paul a décrit un jour une expérience particulière durant laquelle il est entré au « troisième ciel ». Dans sa cosmologie, le premier ciel était le ciel que nous voyons au-dessus de nous, le second était la demeure de la catégorie supérieure des êtres et le troisième était la demeure de Dieu. Il n'utilise pas le pronom « je » pour décrire ce moment dont il dit qu'il est, en tout état de cause, ineffable. Les expériences d'attention totale ou de prière pure dissolvent l'identité de l'ego et abolissent la distance entre « Dieu » et « moi ». Pourtant,

paradoxalement, la source de cette expérience est l'amour et les personnes concernées restent distinctes sans être séparées. Il semble que c'est ce que suggère la grande doctrine de la Trinité avec l'enseignement que nous pouvons et sommes appelés à partager totalement dans sa plénitude. Même Paul en a parlé comme un événement excep-

tionnel. La méditation devient partie intégrante de la vie ordinaire pour différentes raisons. Le genre d'expérience qu'elle déploie n'est pas aussi distinct ni aussi identifiable que l'extase de saint Paul.

Je parlais récemment à une personne brillante, très rigoureuse, qui peut courir un marathon et gérer une institution complexe. Cette personne m'a dit que la méditation apportait une énorme différence dans la façon dont elle vit et voit le monde. Mais elle ne la pratique pas tous les jours. « Si vous pouvez vous entraîner pour un marathon et faire tout le reste, pourquoi ne pouvez-vous pas méditer tous les jours ? » lui ai-je demandé. Elle a souri et a eu ce cri du cœur : « Mais la méditation est tellement difficile ! » Je me suis senti étrangement heureux qu'elle l'ait dit ainsi, car cela montrait combien c'était bien compris. Et il existe en effet des façons plus faciles de diminuer sa pression artérielle – y compris l'entraînement au marathon. Mais il y a là plus que cela. Parce qu'il y a la vie dans son ensemble – le cerveau et le mental droit et gauche et au-delà...

C'est un chemin étroit et difficile qui mène à la vie. Le mot grec pour « étroit » est *stenos*. Il signifie aussi « petit », ce qui est peut-être moins intimidant pour ceux d'entre nous qui viennent de la voie large et seditieuse qui mène à la perte. On peut également mieux comprendre le mot « difficile » en apprenant qu'il est également utilisé pour décrire le pressurage des raisins dans la fabrication du vin.

Le travail de la méditation qui fait tourner la roue de la metanoïa, qui change la façon dont nous prêtons attention au monde et, par conséquent, qui change le monde, est un processus petit, un processus de dépouillement. Simone Weil dit que la prière se compose d'attention et que l'attention « consiste à suspendre notre pensée, en la laissant détachée, vide et prête à être pénétrée par... » ce à quoi nous prêtons attention. Le mantra est une petite chose et le dire évacue tout ce qui est superflu, inutile, stérile ou qui représente un obstacle quelconque. Il purifie le cœur et clarifie l'esprit. Il occupe les deux hémisphères du cerveau. Il nous permet donc, à un certain point, de détourner entièrement l'attention de nous-mêmes pour la diriger vers l'expérience, la vision de l'unité qui est la connaissance de l'esprit, de la sagesse, compagne de la compassion, et transcende toute dualité.

Le *Nuage de l'Inconnaissance* insiste sur l'utilité pratique de la méditation dans toutes les dimensions de la conscience. Elle améliore le caractère et la personnalité et aide même mystérieusement ceux qui sont dans d'autres sphères de la vie. Mais le tournant culturel se produira quand nous cesserons de penser à la méditation en simples termes de « développement personnel » (là où les libraires la classent) et que nous la comprendrons comme un grand changement général du mental.

Ce numéro de *Meditatio* présente des histoires qui concernent des relations entre des méditants et ces membres tragiques de notre famille humaine souffrante que nous appelons les réfugiés – des parents et des enfants qui fuient

leur maison en raison de la violence aveugle, à la recherche d'un peu de sûreté et de sécurité que nous recherchons tous et dont nous avons besoin.

Les statistiques font état de soixante millions de réfugiés ou de personnes déplacées dans le monde pour des raisons de guerre et de conflit. La moitié d'entre eux sont des enfants. En entendant cela, on peut difficilement ne pas y voir l'absurdité la plus tragique du monde moderne et de l'histoire. Nous nous détruisons nous-mêmes, nous détruisons nos frères et sœurs qui sont nous-mêmes, afin d'obtenir ce que nous voulons à court terme ou simplement pour rester au pouvoir.

*« Nous ne sommes pas tous condamnables, mais nous portons une responsabilité collective vis-à-vis des réfugiés »*

L'hypocrisie du langage et la manipulation des statistiques cachent souvent les dommages collatéraux que provoque un tel égoïsme. Combien de personnes aujourd'hui, en particulier les plus vulnérables et les plus souffrantes, a-t-on réussi à exclure de la justice par un langage institutionnel et des concepts économiques ? Mais, dans la vision de l'unité, quand donc un objectif militaire ou politique peut-il justifier la perte des droits et de la dignité des autres, surtout des innocents ? Devant tant de souffrance, la simple humanité exige qu'à tout le moins on doive interrompre les objectifs poursuivis et soulager les souffrances.

Dans cette crise humanitaire, nous sommes tous touchés par la honte de la culpabilité réelle de quelques-uns. Une famille est compromise par l'action d'un seul de ses membres. Nous ne sommes pas tous condamnables, mais nous portons une responsabilité collective.

L'inaction vient souvent de ce que les statistiques dépassent l'imagination. L'idée de millions de personnes souffrant nous déplace d'un hémisphère du cerveau à l'autre. On devient

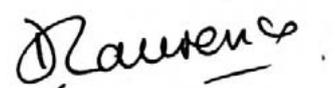
plus abstrait, détaché, stratégique et on remplace par des concepts la compassion qu'éveille la rencontre d'une personne qui souffre voire des orphelins d'un seul village.

Les scientifiques discutent si la limite de l'univers est à 13 ou 48 milliards d'années-lumière. La question ne nous touche même pas. En vivant notre vie quotidienne, en courant le matin après le train, en navigant sur internet ou étant assis dans la salle d'attente du dentiste, les différences de cette ampleur semblent dénuées de sens. C'est ce qui est immédiat et personnel qui ouvre notre cœur. Et quoi de plus immédiat et personnel que la méditation ?

En temps de crise, on se sent souvent impuissant. On agit irrationnellement ou on entre dans le déni. Il est facile de porter la bague de Gygès, roi qui trouva une bague qui le rendait invisible. Il pouvait alors faire de très mauvaises actions sans être vu. Platon présente cette histoire comme une question morale : ferions-nous tous de mauvaises actions si personne ne nous voyait les faire ? Sa conclusion était que les personnes bonnes ne sont pas esclaves de leurs désirs et ne feraient donc pas de mauvaises actions, même si elles pouvaient s'en tirer à bon compte.

Il existe cependant différents types d'invisibilité : la cape d'invisibilité qu'on jette sur le mendiant des rues, sur les réfugiés de la mer ou sur l'esprit des jeunes qu'on abîme ; il y a aussi la bague qu'on se passe soi-même au doigt pour prétendre qu'on n'est pas là et pas responsable. La seule bonne sorte d'invisibilité – quand la main gauche ne sait pas ce que fait la droite – se produit lorsque l'égo a diminué ; alors seulement ce qu'on fait, pense et ressent peut devenir pur. Alors on prie de manière pure sans égocentrisme. Alors seulement, nous pouvons voir ce qui est réel.

Avec beaucoup d'amour,



Laurence Freeman, osb

## Zoom

## Inge Relph Compassion ou indifférence ?



*En 2014, l'Union européenne a reçu 625 000 demandes d'asile. En 2015, l'Allemagne, principale terre d'élection, s'attend à devoir examiner quelque 800 000 dossiers. Le Haut Commissariat aux réfugiés (HCR) des Nations-Unies estime que, d'ici à fin 2016, un million de personnes traverseront la Méditerranée pour trouver refuge en Europe, ce qui représente moins de 0,2 % des 508 millions d'habitants de l'Union. Et pourtant, le droit d'asile, qui devrait être accordé en vertu de la Convention de Genève, s'applique parcimonieusement au regard de ces drames humains.<sup>1</sup> Plaidoyers pour une plus grande ouverture de nos frontières.*

**Inge Relph a été très investie dans la WCCM en tant qu'administratrice de la Communauté et de Medio Media. Dans son activité professionnelle, son rôle consiste à consolider la paix et le développement.**

Mon travail m'a amenée à rencontrer des réfugiés qui, en raison de la guerre, de la persécution ou de la faim, ont dû fuir leur maison et sont extrêmement reconnaissants d'être simplement en vie. Beaucoup d'entre eux ont été déplacés à plusieurs reprises et se retrouvent dans des camps surpeuplés, sans âme, avec peu ou pas de travail pour occuper leur esprit traumatisé. Les enfants et les femmes sont particulièrement vulnérables, ces dernières ayant souvent perdu leur partenaire et leur soutien dans la guerre ou la persécution, comme lors des massacres des Yazidis par l'État islamique en Irak, en août 2014.

Les populations ont toujours été en mouvement, mais nous sommes confrontés à des déplacements sans précédent à l'échelle mondiale. Les conflits entre États sont à la hausse, tout comme la persécution pour des causes religieuses, telle celle des chrétiens d'Orient. On estime que sur 50 millions de personnes qui quittent leur domicile, 38 millions sont déplacées à l'intérieur de leur pays. Tous les jours, les télévisions européennes présentent les parcours douloureux des réfugiés et migrants qui ont à ce jour traversé la Méditerranée. Des choses semblables se passent en Asie et l'exode de la Syrie<sup>2</sup>

et de l'Irak se poursuit sans relâche. Ces arrivées en masse déstabilisent les pays voisins, déjà affaiblis par la crise financière mondiale, alimentent les animosités et conduisent souvent à de nouveaux conflits.

Juridiquement sous conventions de l'ONU, les personnes confrontées à la persécution ont un droit légal à demander asile. Mais la réalité est tout autre. Par ailleurs, l'ampleur des déplacements de populations, qui d'après les estimations de l'ONU devraient s'accroître encore de 50 millions en 2020 pour des causes environnementales, telles que les pénuries alimentaires, les inondations et la désertification, nous oblige à voir plus loin que la loi.

Face à tant de souffrances que nous nous sentons impuissants à gérer, nous sommes tentés d'ignorer ces réfugiés, de changer de chaîne concrètement et métaphoriquement, pour tomber dans ce que le pape François a récemment appelé « la mondialisation de l'indifférence ».

La méditation nous enseigne une autre voie. Dans le silence, nous parvenons à comprendre que l'esprit intérieur se reconnaît comme étant le même esprit en chacun et en tous. C'est une communauté d'esprits qui nous

relie comme une grande famille et, par conséquent, je ne peux être indifférente à la souffrance des autres car, en fin de compte, il n'y a pas d'« autre » !

C'est un travail difficile et nécessaire de regarder en face nos préjugés personnels sur « l'autre », si nous voulons constituer des sociétés harmonieuses qui pourront assumer les migrations de l'avenir.

La compassion est l'antidote. La « règle d'or », qui se trouve dans la plupart des traditions, y compris le christianisme (Matthieu 7, 12), peut s'exprimer de façon métaphysique et pratique. À Rome, par exemple, l'église Saint-Paul-dans-les-Murs fournit aux réfugiés le soutien, l'aide et l'affection d'une communauté. Nous aussi pouvons vivre cette règle par des actions concrètes, peut-être en faisant grandir notre conscience de la détresse des autres, en agissant auprès du gouvernement pour une action juste ou en donnant du temps, des vêtements ou de l'argent à l'un des organismes d'aide tels que l'Unicef.

La gratitude est pour moi compagne de la compassion. Ce soir, en nous glissant dans nos lits bien chauds, dans la sécurité de nos maisons, rappelons-nous avec un cœur reconnaissant que c'est par purs grâce et don que nous est donnée cette bonne fortune. ■

1 Toujours selon le HCR, l'Europe n'accueille que quelque 15% des réfugiés de la planète.

2. Depuis 2011 et le début du conflit en Syrie,

plus de 4 millions de personnes ont quitté le pays. La plupart vivent désormais en Turquie, en Jordanie ou au Liban.

## « Jésus a rompu les lignes de division »

Dans le débat de plus en plus tendu sur la crise des réfugiés dans le monde, je cherche toujours à me rappeler ce qui est en jeu : il s'agit d'être humains qui prennent le risque d'un voyage périlleux, motivés par l'espoir d'une vie nouvelle à vivre dans la sécurité, la paix et la dignité.

La Convention de Genève sur les réfugiés, adoptée le 28 juillet 1951, a entériné la demande d'asile comme un droit humain fondamental. Or le nombre de réfugiés dans le monde dépasse actuellement 50 millions. C'est la première fois depuis la seconde guerre mondiale, à l'issue de laquelle cette convention fut signée, que ce chiffre est si élevé.



Donna avec une famille irakienne, dans un camp de réfugiés de Bagdad.

Et au vu des événements récents, tels que les 7000 réfugiés venant de Birmanie et du Bangladesh, abandonnés sur des bateaux que trois pays ont refoulés, l'afflux des réfugiés en Europe, la montée d'un sentiment anti-réfugiés, je me demande si nous avons déjà oublié les leçons de l'après-guerre.

Sommes-nous prêts à accepter certains migrants, mais pas d'autres ?

Une conscience contemplative remet en question le « nous et eux », promu par certains dirigeants politiques, par des groupes de pression et des médias.

Rappelons-nous que Jésus n'a pas tracé de lignes de division, il les a rompues. Selon mon expérience, la méditation conduit à une prise de conscience plus profonde de notre propre humanité et donc une plus grande reconnaissance de celle des autres, indépendamment de leur religion ou leur nationalité. Cette

interrelation entraîne une augmentation de l'empathie et de la compassion quand nous voyons souffrir nos frères humains, et nous pousse à agir. Il est difficile d'ignorer quelqu'un, une fois qu'on a reconnu son humanité et son lien avec nous. Ils ne sont plus « l'autre ».

Dans mon travail pour la paix et les droits de l'homme, ma pratique de la méditation m'aide à agir à partir d'un lieu d'amour, me redynamise et active ce travail intérieur d'absorber la souffrance et de la transformer, afin d'éviter de la transmettre.

En Irak, en Palestine et en Australie, j'ai constaté les terribles conséquences des traumatismes d'événements passés sur les réfugiés, ainsi que l'angoisse de ce que l'avenir leur apportera. Les moments de méditation partagés avec des réfugiés ont toujours été appréciés comme un répit dans leurs préoccupations constantes de survivre. Leur attention pouvait apporter un lieu de calme intérieur et d'espoir.

Le pape François encourage une « culture de la rencontre » – en rencontrant le Christ dans les réfugiés et les marginalisés. « J'étais un étranger et vous m'avez accueilli... » La méditation nous ouvre davantage à la possibilité de la rencontre.

Une plus grande coopération entre les États, une prise en compte de ce qui pousse les gens à fuir leur patrie, un accueil plus humain et plus digne de l'étranger reflètent une culture respectueuse de la rencontre. La méditation nous aide à rencontrer tous les autres avec amour et non à céder à la peur. ■

### Donna Mulhearn

Militante de la paix basée à Sydney, Donna Mulhearn est une ancienne journaliste et conseillère politique.

### Leadership et prise en charge des réfugiés

Début 2015, le Centre John Main de l'université de Georgetown (USA) a donné un cours de six semaines sur « Méditation et leadership » à l'équipe du Centre de réfugiés de Washington. Un groupe de méditation a ensuite été créé pour toute l'équipe du bureau. Deux fois par mois, le Centre propose aux réfugiés et aux bénéficiaires d'asile une formation sur la façon de méditer. Elle fait partie du programme d'emploi et est animée par John P. Hogan. Ce directeur à la retraite de l'US Peace Corps, a entendu parler de John Main quand il était à l'Université catholique d'Amérique.

Le Centre des réfugiés de Washington est le seul fournisseur de services de la ville et il se prépare à accueillir davantage de personnes. Cela se traduira dans les prochains mois par un développement du nombre de programmes.

Tel ce projet développé avec l'université de Harvard. Les deux institutions préparent un sommet sur « Le Leadership : développer l'art et la science de la prise en charge des réfugiés. » Apprendre le rôle de la méditation, de la réflexion et de l'attention à soi dans le leadership fait partie des objectifs de cette formation qui se déroulera au printemps 2016 à l'université de Harvard à Boston. ■

## Brève

### Un nouveau président

La réunion du conseil d'administration de la WCCM a eu lieu à la suite de la retraite de Bere Island, dans la ville de Woking au Royaume-Uni. Ce conseil est composé de méditants qui représentent et servent la communauté à travers le monde, et spécifient la direction à donner aux questions importantes concernant la communauté. Richard Cogswell d'Australie est le nouveau président du CA, qui remplace de Roger Layet, du Royaume-Uni. ■

## ÉVÉNEMENT

## Retraite nationale L'amour et la bénédiction de l'échec

*Le thème proposé par Laurence Freeman, pour vivre cette retraite nationale 2015, n'avait pas effrayé les quelque 150 personnes, venues de toute la France, de Suisse et de Belgique, au centre de la Roche d'Or, du 4 au 6 septembre dernier. Avant le repas du soir, la première méditation ouvrait le cercle de silence que nous allions tenter d'approfondir au long de ce week-end, au fil des enseignements du père Laurence, des méditations, des chants et des prières, des temps de qi gong à la fraîche proposés par Christine Vogel.*

*Le but d'une retraite, avertissait notre enseignant le vendredi soir, est de prendre le temps, de « se donner la possibilité d'entrer dans l'espace entre les mots, dans cet espace qui donne sens aux mots ». Aventure réussie, si l'on en juge à la qualité des petits poèmes-haikus qui parsemaient les murs au long de ce week-end recueilli.*

## Complétude et harmonie

La rencontre était prévue au centre de la Roche d'Or près de Besançon. Après un accueil attentionné des membres de la commu-



nauté, à la fois simple et chaleureux, nous nous sommes installés dans nos chambres, plus que confortables. Seuls les rochers, en face de ma fenêtre, pouvait me donner l'illusion d'être dans un ermitage propice à la contemplation.

Vendredi en fin d'après-midi, la retraite s'ouvre sur une première méditation. Le ton est donné : centrage, silence, recueillement et alignements de dos droits dans la

*« Cette retraite a été très enrichissante pour moi et la présence du père Freeman toujours aussi passionnante. J'ai toujours beaucoup de mal à méditer, mais j'espère faire des progrès. »*

**Dany Hassler, Toulon (83)**

lumière tamisée de la belle chapelle. Laurence Freeman est assis au milieu de cette assemblée dans toute sa simplicité.

S'ouvre une période de silence au long de ces deux jours et demi, où les regards se croisent, les sourires surgissent dans une atmosphère d'extrême bienveillance. Chacun est à sa place.

L'enseignement de Laurence Freeman est simple, précis et, derrière cette apparente simplicité, on devine un grand travail de synthèse et surtout un réel ressenti. C'est une communication pas uniquement dirigée par l'hémisphère gauche, thème qu'il évoque longuement, mais où l'émotion, l'intuition et l'inspiration, fruits du cerveau droit, ont toute leur place. L'humour y est aussi présent. J'ai particulièrement apprécié la grande liberté de parole de notre directeur spirituel. Certains points de son enseignement m'ont particulièrement touché :

comment l'échec peut être une source de développement en nous rendant conscients de notre vulnérabilité. Et c'est bien par cette vulnérabilité que Dieu a accès à nous. Cela nous ouvre de belles perspectives !

Son enseignement souligne aussi l'importance de rééquilibrer cerveau gauche et cerveau droit et de s'ouvrir ainsi à plus d'humanité et de com-

passion. Et, bien sûr, l'éclairage sur la finalité de la méditation, ses bienfaits et l'attitude recommandée pour entrer dans cet espace qui renforce notre pratique.

Si la méditation nous apporte complétude et harmonie, il me semble que cette retraite y a aussi largement contribué. ■

**Bruno Brochier (69)**

## Tout le travail intérieur

J'étais présente à la Roche d'Or avec deux amies de La Rochelle dont une qui découvrait vraiment la méditation dans la tradition chrétienne ! C'est au nom de toutes les trois que je vous écris ce petit mot pour vous remercier pour cette belle organisation, la délicieuse « nourriture » de l'enseignement du père Laurence, et puis tout ce « travail intérieur » que je ne peux mettre en mots à cet instant ! J'en ressors avec une profonde certitude d'être sur la Bonne Route pour celle que je suis tout au fond... Nous sommes bien décidées à nous retrouver pour méditer une fois par semaine ou tous les quinze jours et, sans doute, avec en plus une ou deux personnes ! Je suis confiante et je fais confiance ; les chants du week-end m'habitent en permanence et m'aident beaucoup ! ■

**Marie Point, Périgny (17)**

## Floraison d'haïkus

*Laurence nous avait proposé de laisser germer dans le silence des haïkus, ces petits poèmes japonais de trois strophes. La récolte fut abondante et de qualité...*

Ce matin un bol blanc  
de l'eau chaude  
ombre et lumière  
le yin et le yang

Tempes de pause  
clic, l'haïku photo  
dépose, développe

Souffle, souffle sur mon cœur  
Ô mon Dieu  
Que de douceur

Légèreté de l'être  
le monde, un souffle  
l'homme, un expir

Tels ces résineux verdoyants  
Dans cet espace si accueillant  
Tel est le sourire offert  
après chaque échec

Après l'averse, la lumière se faufile  
houle apaisée des souffles mêlés  
trilles de l'oiseau moqueur



*Quelque 150 personnes, venues de toute la France, de Suisse et de Belgique, au centre de la Roche d'Or.*

Nuages lourds,  
rayon de soleil sur ta main  
une fleur éclôt

Brouillard sonore  
les quatre voies en contrebas  
en haut du parc, en haut de l'arbre  
l'oiseau s'en moque

Les pensées montent la garde  
Le silence veille et promet  
L'espace de lumière résonne

Matin malin  
l'enseigneur repose  
l'hémisphère dispose

## À-Dieu Edward



*Edward Ross, est décédé le 8 octobre à 8 h du matin après une longue maladie qu'il a affrontée courageusement, avec la gaieté et l'humour qui le caractérisait. Il fut connu et aimé à la cathédrale américaine de l'Église épiscopale et à l'Église Saint-Louis-en-l'Île à Paris, où il a fondé l'un des premiers groupes de méditation chrétienne il y a 20 ans.*

*Américain et amoureux de Paris où il était arrivé en 1973, il s'est d'abord engagé aux côtés des Petits Frères des pauvres, dans leurs différentes actions caritatives auprès des personnes âgées, avant de travailler comme professeur d'anglais. Passionné du XVII<sup>e</sup> siècle français, de musique baroque et de livres anciens, il a longtemps travaillé pour des antiquaires du Marché aux puces. Il sera regretté par tous ceux qui l'ont connu comme un homme de prière et d'action, dont le cœur était ouvert à la fois à la misère et à la beauté du monde.*

*Méditant dans le groupe du XX<sup>e</sup> arrondissement depuis 2002, il ne pouvait plus se déplacer depuis quelques années, mais nous restions en lien. Sa famille aux États-Unis, ses proches et les méditants garderont dans leur cœur le souvenir de son sourire malicieux de jeune homme, de sa prière et de sa joie de vivre. Que son âme repose en paix. »*

**Marianna Hodel  
Dominique Lablanche**

## La communauté en France

### À Notre-Dame-de-Grâces (42) Paix et attention aux autres

Nous étions 27, ce samedi 6 Juin à Notre-Dame-de-Grâces où le groupe de Chambles, et Louis Tronchon en particulier, nous a reçus dans ce lieu à la fois ouvert et protégé, où la vie spirituelle a toujours trouvé sa place.

Nous venions de huit groupes différents (Loire, Puy-de-Dôme, Saône-et-Loire, Lyon), avec des attentes variées qui ont pu s'exprimer dans trois petits groupes d'échanges/connaissance-partage. Même si les difficultés

nique furent l'occasion de partager des nourritures plus terrestres, avec des produits de nos régions.

Promenade, Tai ji quan et « groupe d'approfondissement » pour démarrer l'après-midi, avant de donner quelques informations sur la vie de notre communauté en France et ses activités. Puis nous nous sommes séparés, heureux de nous retrouver sans doute au mois d'octobre. ■

**Christine Vogel,**  
Clermont-Ferrand (63)



*Déjeuner sous le tilleul.*

L'oratoire, avec sa très belle statue de la Vierge à l'Enfant, nous a permis de pratiquer deux temps de méditation dans la matinée : le premier en arrivant et le deuxième avant le repas. Le silence nous a réunis dans l'attention aux autres et la simplicité.

éprouvées pour pratiquer seul(e) et encore plus deux fois par jour, pour trouver son mot de prière ou encore le dire sont réelles, et partagées par un grand nombre, le ressenti de la paix qui s'installe, de l'agitation qui fait place à l'immobilité, d'une plus grande ouverture aux autres sont autant de raisons pour persévérer et chercher les lieux pour le faire.

Des questions sur la singularité de notre pratique méditative chrétienne et sur ses liens avec d'autres pratiques (zen, bouddhiste,...), ont pu trouver des éléments de réponse lorsque nous avons visionné la vidéo « La méditation pour le monde », qui nous a permis de découvrir les différentes propositions du projet Meditatio et de constater que l'œcuménisme est une réalité vivante dans notre communauté. Quoi que nous cherchions, si nous le cherchons ensemble en silence, nous ne pourrions que nous aimer, n'est-ce pas ?

À l'ombre du grand tilleul, le café/croissants (offerts par le groupe de Saint-Étienne) puis le repas/pique-

#### Des livres pour méditer

*Dans mon groupe de partage, les parcours contrastés de chacun ont été évoqués : recherche dans le bouddhisme, méditation de pleine conscience, mouvements spirituels chrétiens, engagements sociaux... Nous nous sommes dit que la méditation changeait les autres formes de prière. Pour beaucoup, elle répond à la quête d'un processus d'approfondissement personnel.*

*Certains se posent la question de savoir si c'est une prière, ou une « introduction à la prière ».*

*Pour notre communauté c'est une prière profonde, puisque nous nous associons à la prière de Jésus, au delà des mots, des images et des émotions.*

*Nous avons aussi souligné l'importance de l'harmonie de notre être, facilitée par la posture.*

*Le béguinage de Saint Martin-du-Lac (71) a évoqué ce qu'apporte l'introduction de la méditation de John Main biquotidienne dans sa vie de communauté.*

*Nous avons aussi parlé de la jonction entre méditation et textes bibliques, qui est restée comme une question.*

*Le livre « Le Chant du silence » ou « Méditer chaque jour et trouver la vie intérieure » de John Main, aide beaucoup d'entre nous à méditer régulièrement. ■*

**Joël Dupuis, Saint-Étienne (42)**

### Agenda

**Une retraite en silence** avec Éric Clotuche aura lieu du 13 au 15 novembre à l'abbaye de Landévennec (Finistère) sur le thème « Le combat spirituel : un chemin de détachement et de liberté ». Renseignements et inscriptions : Service diocésain pour l'animation spirituelle, Yves Le Thérisien, Espace Ozanam – Centre de Keraudren  
110, rue E. de Tremaudan,  
29200 Brest  
tél : +33 (0)6 85 33 22 73  
[aspir29@hotmail.com](mailto:aspir29@hotmail.com)  
[Télécharger le dépliant](#)

## Retraite à la Paix-Dieu (30) **Simplifier sa vie**

« *Simplifier sa vie* », tel était le thème de la retraite proposé aux méditants de Montpellier par Michel Bernard, l'un des deux animateurs de la ville, les 30 et 31 mai derniers. Onze personnes avaient accepté de tenter l'expérience dans le cadre naturel du monastère de la Paix-Dieu, plongeant dans le silence et la beauté du lieu, laissant la liturgie limpide approfondir l'harmonie...

### **Méditer en marchant**

Deux jours dans un cadre magnifique et une ambiance très sereine : Marc a retenu que l'amour de Dieu est inconconditionnel et éternel, a appris à méditer en marchant, et découvert que les repas pris en silence sont un vrai temps de partage.

Sabine a réalisé l'importance de vivre l'instant présent, puisque demain appartient à Dieu, et ressenti à quel point il est parfois difficile de s'abandonner à l'Amour de Dieu.

Nous avons été portés par la prière des sœurs qui nous ont accueillis,



présenté leur communauté et offert un beau témoignage de leur foi. ■

**Marc Lenoir et Sabine Ladrec**  
Montpellier (34)

### **La présence du silence**

C'est un groupe qui se réunit en toute simplicité avançant à pas silencieux dans ce lieu qui appelle à la paix intérieure.

La méditation y prend tout son sens et la liturgie nous éclaire de sa douce lumière. Dans les silences des repas partagés chacun est libre d'être tout simplement, accueillant en toute simplicité le regard, le sourire, l'Autre...

Et, alors que la retraite est finie, on prend conscience de la présence du silence qui continue son œuvre. ■

**Monique Maraval, Montpellier (34)**

## **L'École de la méditation** Approfondir, disent-ils

Les 12, 13 et 14 juin dernier, nous étions dix-huit méditants désireux d'approfondir l'enseignement de John Main, de nous conforter dans notre pratique, dans notre motivation ou tout simplement dans notre projet de transmettre le don de la méditation.

Au programme : des exposés de Pascale Callec et Éric Clotuche, des moments d'échanges et des ateliers en groupe, des temps de méditation matin et soir, et de partage informels bien sûr !

« Les points essentiels de l'enseignement de John Main », « L'histoire de la tradition », « Les étapes psychologiques » autant d'exposés qui ont nourri notre réflexion et suscité le dialogue... L'intérêt était vif, les participants nombreux à vouloir

poursuivre ces échanges... lors du prochain week-end des animateurs de groupes le week-end du 28 novembre à Fain-lès-Moutiers (21)

Dans un cadre très propice nous invitant à la contemplation, nous avons pu en outre rencontrer la Communauté de vie chrétienne (CVX) de Saint-Hugues-de-Biviers. Ainsi avons-nous pu participer à la prière du matin ainsi qu'à la célébration eucharistique le dimanche matin.

Christine Vogel nous a accompagnés pour une détente corporelle très appréciée face à la chaîne de Belledonne !

Sur le chemin du retour, je recensais les fruits de ce week-end : outre l'approfondissement que j'étais venue chercher, je reviens nourrie de

partages et de discussions, je vois bien plus clairement le sens que je peux donner à l'animation d'un groupe, j'ai rencontré et retrouvé des méditants qui me donnent envie de poursuivre le chemin avec eux... Et peut-être plus que tout, je mesure combien m'est devenu précieux dans la vie en général l'esprit de dialogue que j'ai trouvé durant ces deux jours.

Un très grand merci à Kim Natajara, directrice de l'école internationale qui a mis au point ce programme, à Éric et Pascale qui l'ont mis en musique en dosant savamment simplicité et exigence, à notre groupe et à chacun(e) pour sa présence ! ■

**Marie Palard, Lyon (69)**

## Focus

## Celina Chan « Dieu n'est plus ailleurs »



Je suis une personne très active. Dans la première partie de ma vie, j'avais de multiples occupations, surtout après mon mariage ayant trois enfants à élever. Agir est pour moi une nécessité parce que ça fait partie de ce que je suis. Je suis toujours à l'affût de la prochaine grande chose qui va m'exciter ! J'ai souvent changé de poste, bifurqué dans ma carrière, en commençant par être enseignante, Ensuite je me suis lancée dans la vente de médias. J'ai été gestionnaire de services de comptes, journaliste, directrice des ventes, recruteur et, actuellement, planificatrice financière et conseillère en éducation.

Même dans les écoles où j'ai étudié, en Chine, à Hong Kong et au Royaume-Uni, il me semblait toujours être à la recherche de quelque chose et je n'étais jamais satisfaite.

Vint le big bang : il y a sept ans, j'ai vécu une crise familiale. Les choses que je chérissais le plus, à savoir ma famille et ma carrière, semblaient avoir disparu à jamais. J'étais perdue.

### *Rester calme dans les tourbillons de la vie*

J'ai commencé à aller à la messe du matin presque tous les jours. Un matin, je suis tombée dans l'église sur un livret vert publié en mémoire d'un père de Maryknoll, le père Sean Burke, qui était le directeur spirituel des groupes de méditation de Hong Kong et qui venait de mourir. En parcourant le livret et en lisant des pensées du père Burke et d'autres méditants, je fus pour la première fois en paix avec moi-même. J'ai ressenti le besoin de commencer immédiatement cette pratique simple de la méditation.

Un peu plus tard, j'ai vu dans le journal catholique local que le directeur spirituel de la WCCM, le père Laurence Freeman, venait à Hong Kong donner un enseignement à l'université dont

je suis diplômée. J'y suis donc allée et j'ai eu ma première expérience de méditation de groupe dans une salle de conférence. J'ai été surprise que cela puisse se faire sans aucune perturbation majeure. Finalement, j'ai rejoint l'un des groupes de méditation de Hong Kong.

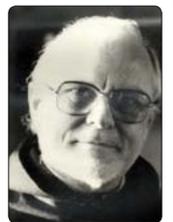
Depuis le premier jour, la forme de prière qu'est la méditation me va comme un gant. Cela ne veut pas dire que je sois sans distractions. Mais je trouve cela tellement naturel, et tout devrait être ainsi. J'arrive la plupart du temps à pratiquer deux fois par jour. La méditation s'est facilement intégrée dans ma vie. Le fait que je n'en attende rien me permet de rester calme et paisible malgré toute l'agitation et les tourbillons de la vie. J'ai commencé à me concentrer davantage pour apprécier les choses qui m'entourent au lieu de chercher autre chose ailleurs. Peu à peu, je voyage à l'intérieur de moi et, là, j'ai trouvé ce que je cherchais. Dieu n'est plus ailleurs. Il est toujours là. Finalement, je suis arrivée chez moi !

Dieu, je suis là. Prends-moi juste par la main et conduis-moi là où tu veux que je sois. ■

**Celina Chan**  
coordinatrice nationale, Fidji

## Un mot de John Main

« L'esprit présent dans notre cœur, l'esprit que nous ouvrons à la méditation, est l'Esprit de compassion, de douceur, de pardon, de consentement total, l'Esprit d'amour. »



**Directeur de la publication :** Dominique Lablanche, secrétaire de rédaction : Martine Perrin, mise en page : Louis Dubreuil, correction : Andrea Stori-Fabre.

**Ont participé à ce numéro :** Chantal Mougin (traduction), Bruno Brochier, Celina Chan, Leonardo Córrea, Joël Dupuis, Dany Hassler, Laurence Freeman, Sabine Ladrec, Marc Lenoir, Monique Maraval, Donna Mulhearn, Marie Palard, Martine Perrin, Marie Point, Inge Relph, Christine Vogel. Les photos de la retraite nationale sont signées Gabriel Vieille

**Informations et contacts en France :** Sandrine Hassler-Vinay, 135, bd de la Blancarde, 13004 Marseille. sandrine@wccm.fr

**Publications :** <http://www.mediomedia.com>

**Centre international :** WCCM International Office, 32 Hamilton Road, London W5 2EH, Royaume-Uni

Tel + 44 (0) 20 8579 4466 – Fax + 44 (0) 20 8280 0046 – Email : [welcome@wccm.org](mailto:welcome@wccm.org)