



**HORS-SÉRIE**

Depuis 100 ans, la Coupe fait rêver les footballeurs !

Retrouvez ce hors-série en magasin et sur boutique.ouestfrance.fr

ouest france

# Bac et brevet : une nouvelle formule



Dès le mois de juin, des changements attendent les élèves de troisième qui passeront le brevet. Le nouveau bac, c'est pour 2021.

Avec des évolutions notables, notamment la fin des séries. Dans les deux cas, une place importante est accordée au contrôle continu.

Page 3

## L'urgence d'investir et d'informer pour la SNCF

Pénalisé par les investissements dans le TGV, le réseau ferroviaire français n'est pas à l'abri de nouvelles pannes. Convoquée hier au ministère des Transports, la SNCF (ici son patron, Guillaume Pepy) s'est engagée à mieux informer les voyageurs.

Page 5



Jonathan Konitz

## Coupe de France de football : les affiches des 16<sup>es</sup> de finale

En Sports

### Calvados

A13 : l'échangeur de La Haie-Tondue, c'est oui !

Page 8

Collège de Caumont-sur-Aure : actes de vandalisme en série

Page 8

## Macron parle climat en Chine

En visite en Chine depuis hier, le président français (ici, avec le ministre chinois des Affaires étrangères) a dit vouloir « relancer la bataille climatique ». Un domaine dans lequel son homologue Xi Jinping veut aussi montrer l'exemple.

Page 2



Reuters

## La finance, menace pour les fermes

Le rachat des terres par des sociétés aux montages complexes met en péril le modèle agricole français. Échappant à la réglementation, les fonds de pension, les banques et les gros propriétaires se ruent sur un placement de rente.

Page 4



Stéphane Ceauriol

## D'Ormesson, un livre pour testament

Et moi, je vis toujours. C'est le titre du livre gracieux et érudit que nous laisse l'académicien Jean d'Ormesson, disparu le 5 décembre. L'auteur facétieux y revisite l'Histoire, allant jusqu'à se confondre avec elle.

En Cultures-Magazine



Archives Marc Olivier

## Point de vue

par Jacques Le Goff (\*)

# La méditation, une valeur en hausse

Des députés en formation à la... méditation ! Après le Parlement anglais, voilà que l'Assemblée nationale propose à ses membres une initiation à cette technique, sous la conduite de Christophe André, psychiatre, praticien de la psychologie positive, bien connu pour ses ouvrages et émissions à succès sur le bonheur par la méditation.

Effet de mode ? Instrumentalisation ? Peut-être, mais aussi signe d'un changement à l'œuvre dans le monde politique et la société. On pourrait parler d'une redécouverte non seulement de la spiritualité mais plus largement, dans une perspective tout à fait profane, de la place et du rôle de l'intériorité dans la vie quotidienne.

L'un des députés intéressés par cette formation explique qu'« un travail sur notre intériorité peut nous aider à prendre du recul et mieux gérer les situations tendues ». Et, au fond, l'image positive du président Macron ne tient-elle pas justement à un travail intérieur, au principe d'une relative harmonie entre paroles et actes et d'une belle « capacité à être à l'écoute de l'autre, ce qui est extrêmement rare » (Michel Rocard).

Il s'agit de développer une forme de sagesse, de maîtrise de soi, d'écoute, dans l'action, et cela

par un pas de côté permettant le recentrage, le recueillement au sens presque floral du terme, autour d'un centre de gravité personnel singulier mais non clos sur soi.

Comme l'a si bien souligné le philosophe Emmanuel Mounier, l'existence équilibrée tient dans ce jeu constant entre un mouvement de sortie de soi dans l'action et de retrait en vue d'une reprise, comme, dit-il, la systole-diastole du cœur. Et Dieu sait si la vie politique, toujours guettée par l'activisme, l'impose plus encore !

### Retarder le vieillissement

Dès les années 1930, Paul Valéry remarquait que « nous sommes enfermés hors de nous-mêmes » et donc « exfermés ». Cet état a eu tendance à se généraliser dans la « société liquide » où importent plus que tout, dès le plus jeune âge, l'intensité, le « fun », la glisse, c'est-à-dire assez souvent l'apparence et la superficialité. La cosmétique a repoussé l'éthique assez loin.

J'entendais récemment une mère demander à son fils de 6-7 ans, au sortir d'un concert classique : « Alors, tu t'es bien amusé ? ». Tout est dit ! Et parmi les facteurs qui y conduisent, l'accélération du rythme social tient

un rôle décisif. Elle agit comme une centrifugeuse projetant la vie personnelle du centre vers la périphérie. Au point que l'univers personnel en vient à avoir sa circonférence partout mais son centre nulle part.

C'est d'autant plus regrettable que des recherches montrent à quel point la méditation peut retarder le vieillissement de plusieurs années. Et que, par ailleurs, on voit combien cette capacité de retour sur soi enrichit la vie commune. Pour la simple raison qu'à la différence de la simple réflexion, la méditation prédispose à l'attention et à l'empathie, comme l'illustre l'expérience, rapportée par Matthieu Ricard, de Madison aux États-Unis.

Dans une école maternelle, les enfants de 4 à 5 ans sont, tous les jours, invités à se concentrer, en silence, sur leur souffle avant d'aller observer les progrès des « graines de paix », images de l'amitié qu'ils s'engagent à cultiver. Au bout de quelques semaines, on a observé une nette amélioration des comportements sociaux.

Une manière de rejoindre l'étymologie du mot « méditer » qui signifie aussi « porter remède ».

(\*) Professeur émérite des Universités.

EM NORMANDIE  
L'ESPRIT DE CONQUÊTE

PAS BESOIN D'ENFONCER NOS PORTES, ELLES VOUS SONT GRANDES OUVERTES !

**JOURNÉE PORTES OUVERTES**  
ÉCOLE DE MANAGEMENT DE NORMANDIE

SAMEDI 20 JANVIER 2018  
CAEN

Inscriptions sur [jpo.em-normandie.fr](http://jpo.em-normandie.fr)

Programme Grande Ecole en Formation Initiale. CAEN • LE HAVRE • PARIS • DUBLIN • OXFORD