

SÉLECTION



SANTÉ

Quelques pas vers l'infini

Joël Callède

Les Arènes BD

2021, 160 pages, 22,90 €

Voilà une bande dessinée qui, sur un mode intimiste, témoigne d'une véritable révolution sociétale : l'arrivée de la méditation en Occident. Des écoles aux entreprises, en passant par les milieux de la psychiatrie et du développement personnel, cette pratique s'est infiltrée partout. L'auteur évoque ses rencontres avec une série d'experts, comme le psychiatre Christophe André ou le psychothérapeute Gregory Michel, et avec des patients dépressifs à qui la méditation a permis de remonter la pente. Si les dernières pages s'ouvrent sur des aspects plus mystiques et spirituels, auxquels on est libre d'adhérer ou pas, l'ouvrage n'en reste pas moins aussi intéressant qu'empreint d'humanité.