

CULTURE – LOISIRS

"La méditation devrait être enseignée à l'école", dit le moine bouddhiste Matthieu Ricard, en visite en Dordogne

Par **Antoine Balandra**, *France Bleu Périgord* et *France Bleu*
vendredi 3 février 2017 à 8:00
/date



Matthieu Ricard © Maxppp - Maxppp

Le moine bouddhiste proche du dalaï-lama Matthieu Ricard est en visite en Dordogne ce vendredi. Il vient tenir une conférence sur la méditation au théâtre de Périgueux. Il connaît bien le Périgord car sa mère y vit depuis de nombreuses années. Retrouvez ici son interview sur France Bleu Périgord.

/chapo

L'invité du matin de France Bleu Périgord ce vendredi était Matthieu Ricard, le moine bouddhiste proche du dalaï-lama. Il est en Dordogne pour une conférence sur la méditation au théâtre de l'Odyssée, de 19h à 20h30, au profit de l'association Maison 24, qui aide les plus démunis.

D'abord, pourquoi la Dordogne ? Matthieu Ricard explique bien connaître le Périgord. *"Cela fait plus de 30 ans que je viens, ma chère maman qui a presque 94 ans vit ici"*, explique le moine bouddhiste

La Dordogne est un peu mon pays d'adoption".

Pour lui, la méditation n'est pas réservée aux bouddhistes **dans une société où le stress affecte de nombreux Français.**

"C'est important pour l'hygiène mentale", dit-il. Dans 10% des écoles en Angleterre, on commence la journée par une minute de méditation. *"Il faudrait l'enseigner dans nos écoles aussi"*, commente Matthieu Ricard, *"mais de manière laïque"*.