



Good karma

TOWO, LA PLEINE CONSCIENCE EN ARABE GRATUITE POUR LES RÉFUGIÉS

VIOLENCES, EXILS ET TRAUMATISMES AU MOYEN-ORIENT ONT POUSSÉ L'ONG TOWO GROUP À OFFRIR DES MÉDITATIONS DE PLEINE CONSCIENCE AUX POPULATIONS EN ÉTAT D'URGENCE.

ToWo Group est une association de femmes israéliennes et palestiniennes qui a décidé de rendre la méditation de pleine conscience accessible à toutes les personnes de langue arabe. Pour ce faire, l'association créée en 2006 en Afrique du Sud a complètement revu ses objectifs et sa façon de fonctionner. Initialement, ToWo avait pour but d'offrir une formation aux femmes vivant dans des provinces reculées ainsi qu'aux réfugiés et aux personnes déplacées. L'équipe était formée uniquement de femmes – bouddhistes, juives, musulmanes, chrétiennes et druzes –, ayant toutes en commun une expérience de la méditation.

Certaines avaient reçu l'enseignement du célèbre médecin américain Jon Kabat-Zinn, fondateur du programme MBSR, d'autres avaient étudié avec le moine mondialement connu Thich Nhat Hanh. Ensemble, elles ont eu l'idée de créer un programme puisant dans les

différentes approches existantes afin d'aider non seulement les personnes victimes de traumatismes de guerre, mais aussi les équipes encadrantes sur place. Un premier cycle de méditation a été testé dans un groupe en Israël et dans un hôpital en Syrie. Satisfaite des résultats, l'association a décidé d'élargir au grand public. Quoi de mieux que les réseaux sociaux et Internet pour toucher le plus grand nombre ? C'est ainsi qu'est née l'idée de créer le premier programme de méditation de pleine conscience en arabe accessible en ligne gratuitement.

En 2016, Jon Kabat-Zinn a offert le contenu de ses cours gratuitement pour soutenir le projet « Mindfulness in Arabic ». Pour construire le programme de pleine conscience en arabe et le donner gratuitement en ligne, ToWo Group a ouvert son équipe à des hommes. Ils sont désormais une vingtaine de volontaires à œuvrer pour ce projet : traduction des cours en arabe

par des professionnels, enregistrement audio pour un accès facile même si le réseau Wi-Fi n'offre pas un haut débit, ce qui est souvent le cas dans les lieux de conflits. Dans un premier temps, il faut développer l'infrastructure nécessaire à la mise en ligne des cours. À plus long terme, ToWo compte développer une application afin de pouvoir suivre le programme hors connexion.

En août 2017, ToWo a mis en place un projet pilote dans des camps de réfugiés en Turquie et en Allemagne. La moitié des fonds nécessaires pour réaliser le projet a été réunie, soit 14 230 \$. Confiante, l'association espère récolter le budget rapidement afin de mettre en ligne le premier programme arabophone gratuit de méditation en 8 semaines avant la fin de l'année !

Pour en savoir plus et soutenir ToWo :
> www.mindfulnessinarabic.org