

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Le temps de la sérénité  
**Autor:** M.M.S.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-832184>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 20.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

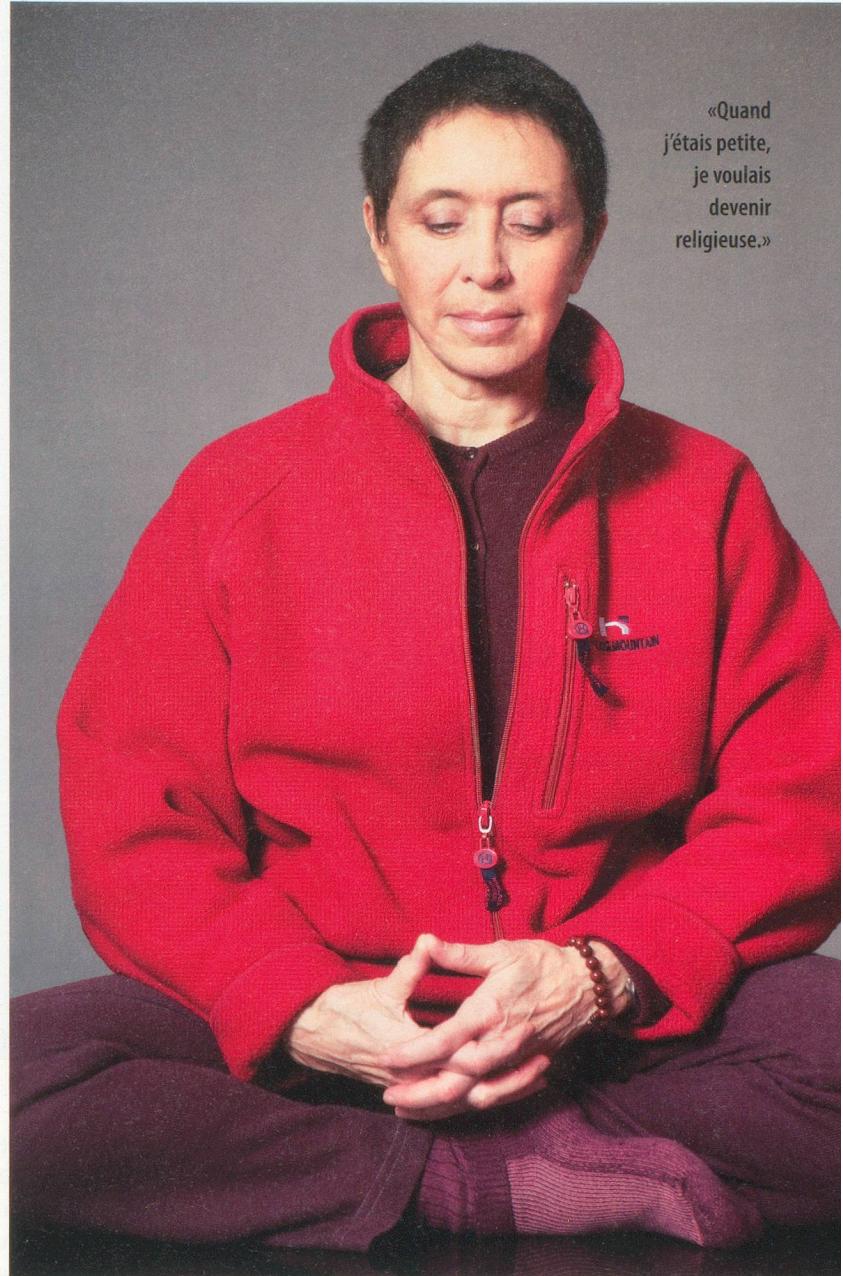
# Le temps de la sérénité

**Enseignement et méditation, Davina mène désormais la vie ordonnée d'une moniale.**

**«J**e ne suis pas spécialement devenue quelqu'un. Je suis restée ce que j'étais.» Née dans une famille pour qui la philosophie et la spiritualité jouent un rôle central – sa mère était égyptologue – Davina n'a jamais cessé de cultiver un mode de vie tournée vers l'intérieur. Elle reconnaît d'ailleurs qu'elle a dû se faire violence à l'époque de *Gym Tonic*. «Pas tellement devant les caméras, mais pour tout ce qui entourait l'émission. C'est le côté mondain et d'être constamment en représentation qui m'ont le plus heurtée.» Heureusement, dans le tandem, la brune introvertie peut compter sur la blonde extravertie.

Passionnée de philosophie hindoue, Davina a continué d'approfondir ses connaissances jusqu'à décider de prononcer ses vœux et de devenir moniale. «Cela s'est fait sans rupture. J'ai baigné dans la spiritualité orientale, mais j'ai été élevée chez les soeurs dans la religion catholique. Quand j'étais petite, je voulais devenir religieuse. Le bouddhisme ne demande pas de renier la religion de base. Je dis souvent que Jésus est mon premier maître et il est toujours dans mon cœur.»

Dans cette religion de tolérance, qui fait appel à la responsabilité personnelle de chacun,



«Quand j'étais petite, je voulais devenir religieuse.»

Davina s'est orientée vers la tradition «gelougpa» qui est aussi celle de la lignée du dalaï-lama. «C'est l'ordre le plus strict, souligne-t-elle. On fait voeu de renoncement et de célibat.»

## Un lieu de méditation

En Poitou, Davina a transformé sa belle résidence secondaire en centre monastique. La vie bien ordonnée de la moniale se déroule aujourd'hui entre le Poitou et Paris où elle donne des cours dans les mêmes centres de fitness que sa complice Véronique. Davina a même réussi à faire entrer la méditation dans les salles de sport. Les disciplines qu'elle enseigne sont proches de

ses pratiques philosophiques: yoga, qi gong. «Je donne douze cours par semaine, du lundi au jeudi, de 9 h à 14 h. Le reste du temps, j'ai le champ libre pour mes études personnelles du bouddhisme.» Davina écrit beaucoup, médite, reçoit des gens en difficulté et s'occupe de son association Chökhor Ling qui vient en aide aux enfants tibétains dans leur pays et en exil. «Je vis en conformité avec la règle monastique: je ne sors jamais, je ne vais pas au restaurant ni au cinéma, je ne m'achète pas non plus de vêtements.» Ne souffre-t-elle pas parfois de solitude? «Non, il n'y a aucune solitude dans la vie spirituelle!»

M. M. S.