

Avril 2013 ~ numéro 3 ~ Humainiter



Comment co-créer en conscience ?

# Que vivent nos Relations !



Pierre Rabhi, Paul Aries, Sabine Rabourdin  
nous invitent à nous changer  
pour changer le monde !

Et puis des outils pratiques  
pour harmoniser nos relations,  
un collège de rêve,  
des bébés sans couche,  
des voyages pour  
changer de regard...





<http://etre-humain.net/revue/>

3  

# Revue *Que vivent nos Relations !*

ou comment co-créer en conscience...



 Relation �� soi	Relation �� l'enfant 	 Relation en couple	Relation au monde 
---	--	--	---

Avril 2013 : Revue numéro 3 - Elle a aussi un vrai nom : Hume'militer



Edito, par Laurent (42 ans)

Il est très agréable et très significatif pour nous de voir la concrétisation de ce numéro 3. Nous avons beau être très actifs et très partie-prenante dans le processus, il nous apparaît quand même assez magique, comme le cadeau d'un orchestre de flux relationnels. Une belle surprise. Cette expérience a conduit à baptiser cette revue-ci *Hume'militer*.

Inspirés par nos rencontres avec Pierre Rabhi, Paul Aries, phares de la sobriété heureuse, et Anass Yakine, puis deux familles entières, tous voyageurs sobres, l'humilité s'est invitée chez nous.

Aussi, elle s'est appuyée sur la rencontre avec des pratiques très concrètes et très différentes : un collège dans une yourte en pleine nature et l'hygiène naturelle infantile. Quoi de plus humble que revenir à ce que la nature propose le plus directement ?

Pour la relation à soi et aux autres, Jean-François Vézina et Olivier Spinnler nous ont ravis de simplicités et de propositions ouvertes, à grande accessibilité.

Enfin, comment ne pas avoir envie de suivre l'invitation de Sabine Rabourdin vers les cohérences harmonieuses des peuples indigènes. Comment ne pas souhaiter apprendre à *humer*, nous aussi, tout ce que la nature apporte. Nous d  s  duquer (déconditionner), nous rééduquer (redevenir créatifs) et puis co-créer avec la vie entière. Evidemment, comment ne pas être mobilisés pour *militer* pacifiquement vers ces regards et ces solutions à vivre ?

Finalement, entre notre présent et une planète heureuse, n'y a t-il pas que nos peurs ? Alors chiche, on change maintenant, de nos peurs intérieures jusqu'à la société ?





## Le sommaire

- [Le mieux vivre et la joie, effets secondaires du soin porté à nos relations ?](#) Parce que manger bio et recycler ses déchets ne suffira pas à améliorer la vie sur Terre, Pierre Rabhi nous invite à soigner nos relations. Etat des liens, par un expert en co-habitation bio-logique. [page 4]
- [Ce que nous enseignent les peuples indigènes](#) : Sabine Rabourdin, ethno-écologue, a vécu avec les Ladakhis et les Shuars. De retour en France, elle partage avec nous le regard de ces tribus sur leur relation à la nature pour mieux nous interroger sur le nôtre. [page 7]
- [Je fais un voyage ou le voyage me \(dé\)fait-il ?](#) « Le seul véritable voyage, le seul bain de jouvence, ce ne serait pas d'aller vers de nouveaux paysages, mais d'avoir d'autres yeux, de voir l'univers avec les yeux d'un autre, de cent autres, de voir les cent univers que chacun d'eux voit, que chacun d'eux est [...] ». Nous avons suivi la trace de deux familles voyageuses et d'Anass Yakine, marcheur-rêveur, qui incarnent ces mots de Marcel Proust. [page 9]
- [Le travail, est-ce la santé ?](#) Une épidémie croissante se propage : le mal au travail. Paul Aries pose son diagnostic et pro-pose des remèdes radicaux libres anti-morosités. [page 14]
- [Voyage dans l'espace et le temps relationnels](#) : Jean-François Vézina, psychologue-explorateur d'idées, nous embarque dans ses pérégrinations au cœur de l'humain en nous parlant de synchronicités, de l'inattente et d'une carte mystérieuse localisant les étapes qui mènent au trésor de l'amour durable. [page 19]
- [Un collège de rêves](#) : On voit des fleurs, un champ, des toilettes sèches, une yourte, des humains souriants... qui pourrait deviner qu'il s'agit d'un collège ? [page 23]
- [L'HNI ou comment 60% des bébés terriens vivent sans couche](#) : Laisser son bébé vivre sans couche : pourquoi, comment, pour quels bénéfices ? [page 27]
- [Pour ne plus se sentir en décalage avec les autres](#) : Déçu par cousine Berthe à qui vous avez tout donné et qui ne vous donne rien en retour ? Envahie par pépé Nestor qui confond un peu l'amour et la mécanique de la ventouse ? Olivier Spinnler, thérapeute créatif, offre un modèle d'une simplicité étonnante qui nous sauve de ce type de souffrances relationnelles et nous permet d'harmoniser nos rapports aux autres. [page 30]
- [Chiche, tu changes ici et maintenant ? - Les peurs](#) : Programmés à les vivre comme si elles indiquaient un danger, nos peurs sont pourtant un ensemble profond de messages qui pointent sur nos illusions de fragilité. Comment transformer nos peurs d'un mur infranchissable en un trampoline libérateur ? [page 32]
- [Y'a quoi de bon dans la bibliothèque ce soir ?](#) La lumière du frigo éclairera un livre très concret nourrissant nos envies d'éducation respectueuse. [page 33]



**Nota Bene** : Pour ce qui concerne les "erreurs orthographiques", lorsque les articles sont écrits par des

participants extérieurs, notamment des enfants mais pas seulement, nous faisons le choix de considérer qu'elles font partie de leur expression et nous ne souhaitons pas les corriger. Notre rôle est de fournir un moyen à l'expression, pas un jugement. Nous savons ce sujet sensible. Peut-être que certains lecteurs seront dérangés par ce choix. Nous demandons la plus grande ouverture et le plus grand respect pour l'écriture des participants à la revue. Le fond compte toujours tellement plus que la forme. En souhaitant que les embarras ainsi occasionnés soient vraiment légers ou absents.

Également, nous avons l'impudence d'annoncer les âges des participants à la revue. Très simplement, puisque des enfants participent également et qu'il est alors significatif de préciser leur nombre de printemps, nous nous sommes dit : « *traitement d'égalité, c'est pour tout le monde* ». Sur ce sujet aussi, nous espérons ne pas créer d'embarras.

Merci de votre compréhension.

Enfin, nous soulignons que cette revue ne comporte aucune publicité. Nous espérons que vous saurez l'apprécier.





## Le mieux vivre et la joie, effets secondaires du soin porté à nos relations ? par Pierre (74 ans),

Nathalie (32 ans) et Laurent (42 ans)

« Si vous avez l'impression que vous êtes trop petit pour changer quelque chose, essayez donc de dormir avec un moustique. Vous verrez lequel des deux empêche l'autre de dormir. » exprime le Dalai Lama.

Ce n'est pas parce qu'on se sent seul face au monde qu'on ne peut rien faire pour le rendre meilleur. Voilà l'esprit dans lequel Pierre Rabhi avance et aime de plus en plus d'humains sur sa route, vers plus d'humilité. Agriculteur-pionnier de l'agriculture biologique qui sème ses graines pour redonner l'autonomie alimentaire aux populations en Europe et en Afrique, penseur actif œuvrant pour l'insurrection des consciences et écrivain engagé pour la planète et les Hommes, il enseigne comment irriguer les terres arides pour les rendre fertiles et nous propose d'irriguer notre conscience pour la reconnecter à la logique de la vie et passer à l'action. A l'occasion de la sortie du film Au nom de la terre qui retrace son parcours, nous l'avons rencontré : une voix tranquille, une voie radicale, qui se confie.

### En vivant concrètement votre philosophie, vous avez su rallier beaucoup d'humains et de projets, acceptez-vous de nous en parler ?

**Pierre Rabhi :** Je suis, depuis très longtemps, en rupture avec les paradigmes actuels, avec cette modernité qui a donné finalement les pleins pouvoirs à l'argent, donnant au lucre la puissance absolue sur le destin collectif. Je n'ai jamais pu tolérer cela. C'est la raison pour laquelle j'ai décidé de quitter Paris avec ma compagne en 1961 et mener une vie à la campagne, c'est-à-dire proche de la nature, pour y faire de l'agriculture, pour survivre. Donc la rupture, la critique radicale concernant notre modèle de société, pour moi, n'est pas d'aujourd'hui. Aujourd'hui, on est en train de constater que ce modèle est une illusion : sous prétexte de produire du progrès, il est en train de produire beaucoup plus de souffrances et d'exclusions que de progrès. C'est la raison pour laquelle j'ai philosophiquement pris un engagement qui s'est concrétisé par l'acquisition de cette ferme dans laquelle nous avons pratiqué une agriculture en rupture avec l'agriculture chimique destructive. Au contraire nous avons retrouvé et respecté les lois fondamentales de la vie : l'agriculture biologique est née.



Je me suis engagé dans cette action d'essayer d'être sensible à l'harmonie entre la vie de l'humanité et la nature et ça a engendré une philosophie traduite à travers des livres que j'ai écrits, qui ont provoqué de l'adhésion et ça a ainsi constitué une énergie avec laquelle nous pouvions avancer pour créer, au Nord comme au Sud, une démarche qui a comme référence un certain mode de perception de la vie. Je ne suis pas né pour le produit national brut, pour entrer dans un système qui donne à la pseudo économie les pleins pouvoirs. J'ai toujours considéré qu'il y avait une forme d'aliénation de l'humanité subordonnée à l'avidité humaine, avec des exactions commises contre la vie elle-même, la nature, à laquelle, non seulement nous devons notre survie mais dont nous faisons partie. C'est tout ça qui a provoqué des ralliements et des énergies qui ont permis de construire.

Effectivement, il y a une multitude de structures vouées et dévouées à une perception qui voit dans la planète Terre une magnifique oasis où il fait bon vivre, qui peut produire et qui peut nous donner tout ce dont nous avons besoin pour notre corps, notre cœur, notre esprit. C'est une merveille absolue ! Et il y a une humanité dégressive qui ne voit dans cette planète magnifique qu'un gisement de ressources qu'il faut épuiser jusqu'au dernier poisson, dernier arbre etc... Je répugne totalement cette vision avide et cupide, préférant plutôt voir la planète comme une opportunité inouïe qui nous est donnée pour y construire une vie où le bonheur serait quand même présent.

### Quelle est votre vision de la relation à la terre que nous entretenons dans notre société dite moderne et son impact ?

**Pierre Rabhi :** J'ai été ouvrier agricole et j'ai vu quelles étaient les pratiques de l'agriculture moderne : ce n'est pas pour rien qu'on parle d'exploitants agricoles plutôt que de paysans, celui qui tient le pays, qui est tenu par le pays. C'est une longue histoire d'amour, ambiguë certes, mais de liens entre êtres humains avec la nature, la terre qui les nourrit. Avec la modernité, on a créé toutes les substances toxiques et chimiques pour faire entrer l'humanité dans un processus où, pour se nourrir et survivre, nous sommes obligés de détruire. On a éliminé le paysan pour installer l'exploitant agricole, lequel a été endoctriné pour industrialiser l'agriculture alors qu'il a affaire à un monde sensible. Il n'a pas affaire à du minéral.

Le résultat est la pollution des sols, des rendements végétaux, des nappes phréatiques et du corps humain et des animaux. On est dans une espèce de processus suicidaire dont la population citoyenne n'est pas tout à fait consciente. Quant aux politiques, complices de tout ça, ils ne voient pas du tout que nous sommes en train de rendre la vie impossible et ils vont hériter des effets négatifs de toutes nos erreurs ; ce n'est pas sûr qu'ils s'en sortent vraiment.

## **Le pouvoir des banques et des multinationales est parfois comme un mur. Quelles solutions face à ce qui a l'air infranchissable ?**

**Pierre Rabhi :** Quand j'ai vu que la position des gens c'était : « *on est devant un problème gigantesque, on n'arrivera pas à le résoudre* », je me suis appuyé sur la légende du colibri : il y a un incendie, tout le monde est découragé, le petit colibri, lui, ne se décourage pas. Il jette des gouttes d'eau sur le feu. Le tatou lui dit que ce qu'il fait est inutile et qu'il n'y arrivera jamais. Mais le colibri lui répond : « *je sais mais je fais ma part* ». Je pense qu'aujourd'hui il faut arrêter de se lamenter sur la responsabilité des multinationales ou autres alors qu'on les nourrit tous les jours, moi le premier. Enfin pas le premier mais je fais partie de ceux qui les nourrissent chaque fois que je mets de l'essence dans ma voiture. J'aimerais que la société soit autre mais telle qu'elle est je ne peux pas y échapper. J'essaie de limiter mon consentement et mon soutien à une logique stupide basée sur l'accaparement et le totalitarisme financier. Je pense que nous sommes tous complices de ça. C'est la raison pour laquelle j'avais imaginé que l'on puisse construire un avenir, non pas pour le "toujours plus indéfini" qui invite tout le monde à être avide, mais pour aller vers *La sobriété heureuse* (titre du livre que j'ai écrit).

Pour moi, ce n'est pas une théorie puisque quand nous nous sommes installés sur notre ferme, ça faisait partie des critères fondamentaux : l'auto-limitation, c'est-à-dire qu'on va développer notre lieu jusqu'au moment où on sentira qu'il a atteint son optimum parce que sinon, on bascule en quelques sortes dans le "toujours plus matériel" et le "toujours moins intérieur et spirituel". Donc l'équilibre doit se trouver à un moment au seuil de la satisfaction de nos besoins fondamentaux et laisser aussi un espace à la satisfaction de nos besoins intérieurs. Ainsi, en me basant sur les choix extrêmement concrets que nous avons faits nous-mêmes, une philosophie s'est structurée et je pense qu'il faudra fonder l'avenir sur la puissance de la modération et non pas sur cette espèce de fuite en avant, d'insatiabilité permanente et entretenue, sinon on est fichu. Si nous faisons de la sobriété, de la modération, une philosophie des résistances, ça va nous libérer de ce "toujours plus" qui nous condamne à vie à n'être jamais satisfait. Cette philosophie là est réalisable à condition que les consciences se mettent dans cette posture. Regardez comme l'indispensable n'est pas résolu, des enfants meurent de faim, et comme le superflu n'a pas de limite. A partir de cela, vous installez l'humanité dans une disparité meurtrière, tragique. A la place, si vous voulez retrouver la joie, qui ne s'achète pas, il faut savoir se satisfaire et ne pas être toujours dans la frustration. Le monde est géré avec une frustration programmée, artificielle, pour nous qui sommes gavés.

## **Vous dites que « la vraie révolution est celle qui nous amène à nous transformer nous-mêmes pour transformer le monde ». Comment commencer ce changement intérieur et comment incarner l'utopie ?**

**Pierre Rabhi :** Je ne crois absolument pas que la société puisse changer si les êtres humains ne changent pas et si moi je ne change pas. Il ne s'agit pas de parler des autres et se croire parfait. J'ai, personnellement, un travail à faire pour pouvoir instaurer en moi-même des valeurs que j'ai envie d'instaurer dans le monde. Ça commence donc par moi !

J'étais en Belgique, pour donner une conférence. Il y avait un millier de personnes. Des jeunes me posaient des questions : « *on va rentrer chez nous et que va-t-on faire ?* ». Ils ont été surpris car je leur ai dit de rentrer chez eux et de se réconcilier avec leur compagnon, leur compagne et leurs amis, enfants, voisins et qu'ils allaient commencer à construire un monde différent.

Vous pouvez manger bio, recycler votre eau, vous chauffer à l'énergie solaire et exploiter votre prochain. Ce n'est pas incompatible. Il faut faire attention : il ne faut pas croire que si nous mangeons tous bio, le monde va changer. Il y a déjà des "gagneurs d'argent" qui s'intéressent à la bio pour les bénéfices à en tirer. La démarche agro-écologique est une démarche qui inclut des éléments de changements personnels, sinon ce n'est pas la peine, on perd son temps : l'histoire va se répéter. On se chauffera tous à l'énergie solaire, et après ? Ça nous fait une belle jambe si nous ne sommes pas en bonne relation avec les uns et les autres. Il ne faut pas croire que si on met des panneaux solaires sur nos maisons, on est en train de changer le monde. Certes ça a des effets indispensables sur l'exploitation de la vie, de l'énergie de la vie, mais aujourd'hui le drame est à l'intérieur de l'être humain. Il faut qu'il arrive à le résoudre à partir de là !

## **Dans l'optique d'aller vers plus de bien-être et de joie, on peut donc commencer par modifier notre relation à nous-mêmes et à initier un changement interne, comme si nous étions l'épicentre d'un séisme. Nous pouvons ensuite poser notre conscience et agir sur ce qui nous entoure de manière proche. Je pense à la relation à nos enfants qui héritent de nos peurs et du conditionnement social à la compétition. Que remarquez-vous sur notre manière d'accompagner les plus jeunes à/dans la vie ?**

**Pierre Rabhi :** L'enfant est le premier maillon à partir duquel peut s'accomplir un changement global de la société. A partir de la scolarisation, on prépare les enfants à être des adultes compétitifs, qui ne s'entendent pas forcément, qui ne sont pas dans la volonté et c'est la chose la plus tragique qui soit : voir des enfants comme nous l'avons tous été dans une innocence, une réceptivité et de leur expliquer la vie comme un champ de bataille. Si on n'est pas vainqueur, on est vaincu : c'est horrible. Pourquoi ne pas éduquer les enfants à la réciprocité, la complémentarité, c'est faisable ! C'est tout à fait possible de modifier la vision qu'on a du monde et du désordre sur lequel on a bâti le "vivre ensemble".

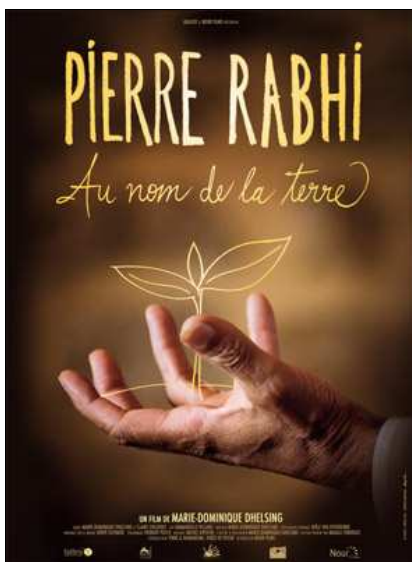
Le voulons-nous ? Est-ce que c'est quelque chose qui nous touche tellement au fond de nous-mêmes que nous sommes désireux d'en faire une priorité ? C'est là que se pose la question adressée à l'adulte conditionné, qui - le pauvre vieux - traîne une standardisation dans laquelle il a été empêtré, ne pouvant plus voir l'autre que comme un rival. Il ne pense qu'à "comment gagner", accumuler. Toutes ces choses là sont nuisibles à la société.

L'éducation est absolument primordiale et je vois qu'on abîme les enfants : depuis tout petit ils sont déjà devant des écrans dans le monde virtuel, hors de la réalité. On a des mains magnifiques qui sont des outils absolument extraordinaires. Aujourd'hui, les enfants sont amputés de leurs mains parce qu'ils n'exercent pas cette habilité naturelle, dans la virtualisation du tangible : ils ne savent pas d'où vient la nourriture. Tout ce qui préside et est indispensable à leur survie, c'est ce qu'ils ignorent le plus. Et il n'y a pas qu'eux : les adultes aussi ignorent complètement ce qu'est leur nourriture, pourquoi elle leur fait du bien ou du mal. Il y a une ignorance et un obscurantisme généralisé qui permet aux profiteurs de prendre en otage l'âme, la conscience, l'esprit, le cœur des gens et leur réalité tangible pour en faire des subordonnés dépendants et donc victimes. Nous inventons des outils qui sont censés nous servir mais qui sont en train de nous asservir. Jamais l'humanité n'a eu des outils qui la dominent. Aujourd'hui, si on supprime l'électricité, le pétrole, c'est l'effondrement généralisé de notre système. C'est le système le plus fragile de toute l'histoire de l'humanité et on pense que c'est le système le plus solide. C'est là une grande illusion !

### **Quel est votre point de vue sur notre relation au progrès et à l'évolution des consciences dans notre société dite moderne ?**

**Pierre Rabhi** : Nous avons malheureusement dans cette société politico-scientifico-marchande, mis l'être humain en situation de "hors sol", loin des fondements de la vie, dans un univers confiné qu'on appelle les villes. Il ne reçoit plus les références liées à comment la vie a fait pour se perpétuer et quels sont les fondements qu'il ne faut pas trahir, ni transgresser si nous voulons que notre espèce puisse continuer. Or, nous avons tout faux : notre nourriture, notre air sont empoisonnés. Nous sommes en train d'abîmer ce qui est indispensable à la survie. Dans ce sens, nous sommes dans une vague suicidaire.

Quand on me parle de pays avancés, je vois plutôt des pays les plus avancés vers le précipice ! Il ne s'agit pas de pays avancés vers une progression quelconque : il n'y a pas de progrès réels aujourd'hui, il y a simplement un scénario appliqué sur cette Terre magnifique dont on a fait un champ de bataille permanent, dont on fait un supermarché à travers la mondialisation, un lieu de fragmentation de l'humanité. C'est l'homme contre l'humain qui justifie les armements et toute la méchanceté de l'humanité. Avec tout ça, je ne vois pas comment on peut s'honorer ensuite d'être un être humain. Si des extra-terrestres nous étudiaient, ils diraient qu'on est surdoués mais qu'on est complètement stupides. On trouve toujours de l'argent pour des armes, des missiles mais on n'en trouve pas pour permettre à des êtres humains de survivre, d'avoir de la nourriture. Quels merveilleux chantiers on pourrait engager plutôt que ces choses infantiles et destructrices qu'on invente. On pourrait reboiser, faire des choses absolument magnifiques dans une mobilisation générale. L'être humain est tellement au degré zéro de l'intelligence et de la conscience : tout ce que nous savons faire, c'est religion contre religion, idéologie contre idéologie, nous ne sommes que dans un système fragmenté, nous avons construit cette dualité comme façon de vivre ensemble. Ça vous donne le niveau d'évolution des consciences où en est l'humanité aujourd'hui. Du coup, ça pose un problème d'urgence parce qu'on ne pourra pas continuer comme ça. La nature posera des limites obligatoirement et la nature c'est moi, vous, chacun de nous. Quand je mets dans mon corps de l'eau polluée, que je respire de l'air toxique, que la nourriture que j'avale est dégradée, la nature va m'exclure.



Attention, je ne tiens pas du tout à ce que mon discours ait une saveur de tragédie uniquement ! L'antidote au système actuel est en train de s'élaborer dans la société civile devenue un magnifique laboratoire d'expérimentation, susceptible de donner à l'Histoire sa continuité. Ce n'est sûrement pas le politique qui va lui donner, puisqu'il gère un modèle en lequel il ne veut pas renoncer. Il y a une énergie créative qui est à l'œuvre comme une alchimie du futur. Ce sont les utopies d'aujourd'hui qui permettront d'instaurer un avenir pour demain. Il y a énormément d'utopistes créatifs qui préparent un véritable avenir.

*Nous avons eu la chance de voir le film de Marie-Dominique Dhelsing sur le cheminement de Pierre Rabhi, Au nom de la Terre avant sa sortie au cinéma le 27 mars. En plus d'encourager le meilleur en nous, par l'exemple concret, il nous permet de prendre conscience des mère-veilleuses réalisations que Pierre Rabhi a directement initiées ou inspirées. Nous ne saurions trop inviter à aller le regarder avec grande attention. Voici la "bande annonce" : <http://vimeo.com/60152545> Alors ? Envie de t'informer sur les colibris qui font leur art par chez toi et en France ? C'est par ici : <http://www.colibris-lemouvement.org> Envie de grandir en compétence dans ta relation à la nature ? C'est par là : <http://www.terre-humanisme.org>*





**Ce que nous enseignent les peuples indigènes, par Sabine (35 ans), Nathalie (32 ans) et Laurent (42 ans)**



*Les humains constituant les peuples indigènes évoluent en même temps que les humains des sociétés dites "modernes". Ils ne sont pas nos ancêtres mais bien nos contemporains vivant sous d'autres latitudes, inspirés par d'autres approches de la vie. En quoi et pourquoi la relation à la nature, chez ces peuples, est différente de la nôtre ? Serait-ce parce que nous passons 85% de notre temps en intérieur (voiture, maison...) donc coupés de la nature ?*  
**Sabine Rabourdin** - chercheur et enseignante en anthropologie des sciences - s'intéresse au lien entre la relation à la nature et la constitution des savoirs. Elle a pu partager le quotidien de peuples traditionnels comme les Ladakhis (dans les Indes himalayennes) et les Shuars (en Equateurs) et vient vers nous pour nous inviter à prendre conscience que nos apports culturels biaisent notre rapport à la nature.

**Il existe 6000 communautés indigènes dans le monde selon l'Unesco. Elles sont très variées et s'étalent du Nord au Sud. Malgré cette diversité géographique, elles ont un point commun très fort : leur relation à la nature. En quoi est-elle différente de la nôtre ? Pouvez-vous nous en parler ?**

**Sabine Rabourdin** : Vaste sujet. J'ai résumé cela dans mon dernier livre *Replanter les consciences*, sous forme d'un tableau. Il est un peu "noir/blanc", et il faut avoir conscience que les différences s'étalent par degrés. D'abord je me suis rendue compte que parmi les sociétés dites "modernes", beaucoup de gens sont encore très indigènes ou traditionnels sous certains aspects, et inversement, beaucoup de personnes dites "indigènes" ont des aspirations modernes. Mais bon, si on veut quand même dresser de grandes différences, on peut se permettre de le faire et voici ce que ça donne :

<b>Logiques "indigènes" :</b>	<b>Logiques "modernes" :</b>
Intuitif	Rationaliste
Immanence	Transcendance
L'Homme fait partie de la nature	L'Homme est hors de la nature
Relation sujet-objet ou corps-esprit	Dualité
Temps cyclique (la mort plus "naturelle")	Temps linéaire
Systemisme, holisme	Réductionnisme, analytisme
Imbrication des lois morales et naturelles	Séparation des lois morales et naturelles
Interdépendance	Individualisme

**Nous aimerions lire vos anecdotes. Peut-on avoir deux ou trois exemples de ce qui vous a le plus touché, qui a eu le plus de sens pour vous, dans votre rencontre avec des peuples indigènes ?**

**Sabine Rabourdin** : Plusieurs choses me reviennent à l'esprit. La sensation de ne pas avoir d'intimité, parmi les peuples semi-nomades du Tchang-Tang. L'individu n'a pas autant de valeur que le collectif. C'est assez désagréable à vivre quand on n'y est pas habitué, mais c'est la base de la primauté de la survie du groupe sur l'intérêt de l'individu. Cela permet d'éviter l'attachement aux biens matériels et aussi de respecter les limites de l'écosystème (du territoire pour être plus exact).



Sinon, au Ladakh, je me souviens du contact avec un oiseau, que je pouvais approcher de si près que j'aurais pu le toucher. J'avais l'impression que les oiseaux ne se sentaient pas menacés par les hommes.

Une autre image, à l'inverse, en Amazonie, d'un jardin cultivé par des Shuars en forêt, qui foisonnait de biodiversité avec toutes ses strates arborescentes, alors que quelques mètres plus loin, des arbres centenaires venaient d'être décimés par ces mêmes Shuars, soumis aux nouvelles exigences financières de la modernité.

## Comment en est-on arrivé, nous, peuple dit "moderne", à nous couper de la nature ?

**Sabine Rabourdin** : C'est, d'après mon "enquête" historique, un chemin progressif de ruptures à degrés variables, qui part d'au moins aussi loin que la naissance de l'agriculture pour arriver au matérialisme. Les étapes successives passent par une mise à distance de la nature, issue à la fois du rationalisme, du monothéisme, de l'humanisme, du cartésianisme, etc. Mais je ne peux évidemment que vous inviter à vous référer à *Replanter les consciences*, un résumé paraissant un peu trop survoler le problème. Néanmoins, je suis intéressée par toute autre "rupture", si les lecteurs ont des propositions fouillées.

## Que peuvent apporter les peuples indigènes à notre société concernant le rapport à la nature ?

**Sabine Rabourdin** : Ils peuvent nous apprendre à renouer un lien fort avec un territoire, pas au sens nationaliste, mais plutôt, osons le dire, sacré. Un lien de respect, mais aussi une idée d'autosuffisance locale, alimentaire, énergétique, etc. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas d'échanges mais nous sommes allés loin dans l'extrême inverse. Apprendre aussi à se poser des limites, car nos sociétés industrielles sont construites sur le dépassement des limites (croissance, ressources, puissance, etc). Enfin, sur le fait de remettre de l'homme dans la nature et de la nature dans l'homme. Cela est une invitation à plus de conscience de soi.



## Au-delà du rapport à la Nature, quelles autres leçons de vie peuvent-ils nous offrir ?

**Sabine Rabourdin** : Je pense que dans le rapport à la nature, toutes les leçons de vie peuvent se trouver.

## Est-il possible de refonder le lien Hommes/Nature chez les peuples modernes et comment s'y prendre ?

**Sabine Rabourdin** : En redonnant une place à la conscience : conscience écologique (respect de la nature, de l'Autre en général), conscience de ce qui nous dépasse. Le mot de conscience est un peu tabou, car il peut insinuer l'idée de religion. Sans parler de religion, je pense qu'il faut redonner une place à la conscience dans notre rapport à la nature, afin qu'il ne s'agisse pas uniquement de chiffres, de rapport financier ou de nombre d'espèces et de % de Co2 dans l'atmosphère. C'est une manière de nous retrouver une place dans la nature, qui ne soit pas uniquement matérielle.

*Ce qui est très marquant est que les peuples traditionnels considèrent avoir de véritables liens de parentés avec leur environnement naturel. L'aurions-nous oublié ?*

**Discours prononcé en 1854 par Seattle (1786-1866), chef amérindien des tribus Duwamish et Suquamish, devant le gouverneur Isaac Stevens** : « Le murmure de l'eau est la voix du père de mon père. Les rivières sont nos frères, elles étanchent notre soif. Les rivières portent nos canoës, et nourrissent nos enfants. Si nous vous vendons notre terre, vous devez désormais vous rappeler, et l'enseigner à vos enfants, que les rivières sont nos frères et les vôtres, et vous devez désormais montrer pour les rivières la tendresse que vous montreriez pour un frère. Nous savons que l'homme blanc ne comprend pas nos mœurs. Une parcelle de terre ressemble pour lui à la suivante, car c'est un étranger qui arrive dans la nuit et prend à la terre ce dont il a besoin. La terre n'est pas son frère, mais son ennemi, et lorsqu'il l'a conquise, il va plus loin. Il abandonne la tombe de ses aïeux, et cela ne le tracasse pas. Il enlève la terre à ses enfants et cela ne le tracasse pas. La tombe de ses aïeux et le patrimoine de ses enfants tombent dans l'oubli. Il traite sa mère, la terre, et son frère, le ciel, comme des choses à acheter, piller, vendre comme les moutons ou les perles brillantes. Son appétit dévorera la terre et ne laissera derrière lui qu'un désert. »

## Retrouvez les réflexions de Sabine Rabourdin à travers ses livres :

- *Replanter les consciences*, Ed Yves Michel, 2012
- *Vers une nouvelle révolution énergétique*, Le Cavalier Bleu, 2010
- *La terre se déchaîne*, La Martinière Jeunesse, 2006
- *Les sociétés traditionnelles au secours des sociétés modernes*, Delachaux et Niestlé, 2005
- *Changement climatique, comprendre et agir*, Delachaux et Niestlé, 2005

**et une vidéo** : [http://www.dailymotion.com/video/xmky8d\\_sabine-rabourdin\\_news](http://www.dailymotion.com/video/xmky8d_sabine-rabourdin_news)







## Je fais un voyage ou le voyage me (dé)fait-il ?

par Anass (25 ans), Annie (54 ans), Stéphane (53 ans), Léo, (15 ans), Delphine (35 ans), Jacques-Fabrice (35 ans), Elisa (3 ans), Léa (6 ans) et Nathalie (32 ans)

*Quel est le point commun entre un jeune marocain qui marche, une famille avec 3 enfants dans un camping car et une autre famille avec deux enfants qui se déplacent en 4X4 ? Ils tracent leur route, dégustent les kilomètres qui les rapprochent des autres, d'eux-mêmes et du monde. Evoluer dans les grands espaces semble être pour ces humains une action brisant les chaînes du "métro, boulot, dodo" qui concrétise leur envie de vivre, de rencontrer, de partager. L'important n'est pas l'arrivée mais le chemin emprunté et les rencontres qui s'y créent.*

*Jacques-Fabrice, Delphine et leurs filles Elisa et Léa nous racontent en quoi leurs voyages ont changé leur relation à l'Autre et au monde :*



**Vous avez effectué de nombreux voyages avec votre femme et vos deux filles. En quoi vos voyages changent-ils la relation que vous avez avec vos enfants ? Vous exprimez que voyager est devenu un besoin à leur naissance, pouvez-vous nous en dire plus sur ce choix éducatif de partager des voyages en famille ?**

**Jacques Fabrice :** Plutôt qu'un besoin, c'est une suite logique. Lors de la naissance de notre première fille, nous avons décidé Delphine et moi qu'un de nous deux resterait à la maison pour vivre avec, cela nous semblait naturel et important. Le voyage en famille s'inscrit dans la continuité de cet état d'esprit. Combien de gens regrettent de ne pas avoir vu grandir leurs enfants ? Rien ne nous

semble plus important que notre vie ensemble. Un voyage c'est un emploi du temps différent. On passe d'un mode de vie où on ne se voit pas en journée, à un mode de vie où on se voit 24h sur 24. Durant notre voyage en Afrique, nos filles ont fait des progrès scolaires importants et nous avons pu agir sur leur éducation comme nous l'entendions.

Sur le plan des relations, l'essence du voyage est de découvrir des situations inhabituelles. Il est donc forcément enrichissant si on l'accepte et qu'on ne se referme pas dans sa coquille. Ce que nous voulions éviter dans l'éducation de nos enfants était de risquer que nos esprits occidentaux ne puissent brider leur imagination et leur développement. Nous avons pensé que le fait de voyager un long moment, de (presque) tout abandonner et de regarder autour de nous dans des pays lointains, nous permettrait de relativiser notre échelle de jugement : ce qui nous semble une montagne ici deviendrait forcément insignifiant après avoir vu des situations différentes. C'est très basique comme raisonnement mais c'était une de nos motivations fondamentales. C'est pour ça que nous voyageons avec cette phrase de Marcel Proust : « *Le seul, le vrai, l'unique voyage c'est de changer de regard* » ; regard que nous portons sur les autres et le regard que nous portons sur nous également.

Le voyage nous change et donc change la façon dont nous éduquons nos enfants en nous permettant de nous concentrer sur l'essentiel et de laisser de côté les peurs, énervements, etc....

Concrètement, même si nos filles avaient 3 et 5 ans lors du long voyage autour de l'Afrique, ce voyage est présent dans leur mémoire et fait partie de leur vie. Nous discutons souvent avec elles de moments passés dont elles se souviennent ou de situations vécues. Outre les ludiques caresses des bébés lions ou observations des éléphants autour d'un point d'eau, elles savent qu'il y a des gens qui vivent avec peu de choses, des gens qui ont faim... c'est plus concret pour elles même si à leur âge elles n'ont pas encore tous les éléments pour comprendre.



Un autre aspect du voyage d'un an que nous avons réalisé est notre rapport à la consommation. Même si nous avons roulé dans un 4x4 (souvent mis en avant comme symbole du contraire de l'écologie), nous estimons que notre voyage est écologique : durant un an nous avons vécu à 4 avec des réserves d'eau limitées (le réservoir d'eau du 4x4) pour l'ensemble de nos besoins, un frigo de 40 litres, peu d'électricité courante, juste quelques effets personnels et juste deux tenues de rechange. A notre retour, nous étions perdus dans notre maison avec l'eau courante, un grand lit, des armoires devenues gigantesques. Ça aussi c'est un point qu'il nous tient à cœur de transmettre à nos enfants : réaliser que nos ressources sont limitées. Bon cela ne nous empêche pas, depuis que nous sommes rentrés, de râler parce que la lumière est restée allumée dans une chambre vide !

**Si vous comparez l'homme que vous étiez avant vos voyages et l'homme que vous êtes aujourd'hui, quels sont les aspects qui ont changé dans votre rapport à vous-même, aux autres et à l'environnement ?**

**Jacques Fabrice :** C'est simple : je suis un homme plus riche ! Mais c'est notre banquier qui est le plus dur à convaincre...

Plus sérieusement, j'ai compris depuis quelques temps qu'il y a une grande différence entre "savoir quelque chose" et "réaliser quelque chose". Savoir ce qu'est la faim est différent d'avoir vécu une fois dans sa vie la faim. C'est pareil avec la souffrance ou le bonheur, par exemple, d'être parent : sans l'avoir été, on ne peut pas vraiment réaliser. Même vivre un match de finale de rugby au stade Ernest Wallon à Toulouse, n'a rien à voir avec le regarder à la télé, etc.

Nos voyages nous ont permis de vivre beaucoup de situations et donc de réaliser beaucoup de choses, on ne peut pas voyager dans sa chambre. Nous avons découvert des pays sous un autre angle que celui des médias, comme l'Afrique du Sud qui est une nation arc en ciel qui avance incontestablement, nous avons vécu des moments très durs et très longs à cause de l'état des routes lors de la traversée de la République Démocratique du Congo au milieu de ce peuple qui souffre énormément. L'ensemble de ces expériences vécues a eu une conséquence : se concentrer sur l'essentiel. On n'a pas idée de l'importance fondamentale d'un simple moment de convivialité entre nous, comme prendre un verre dans un bistrot.

**Delphine :** Notre comportement est devenu plus écologique car on a fait attention à notre consommation pendant un an et on garde cette habitude.

**Qu'est-ce que cette aventure a apporté à votre relation de couple ?**

**Jacques Fabrice :** Il arrive dans un couple qu'il y ait des moments difficiles et heureusement d'autres, meilleurs, de complicité. Le voyage nous a permis de nous synchroniser, c'est-à-dire qu'en vivant ensemble des moments forts (positifs et négatifs) nous sommes forcément plus proches, plus liés. Je suis convaincu que le voyage a été essentiel dans notre vie de couple.

**Quelle est pour vous la plus grande richesse à vivre ?**

**Jacques Fabrice :** Créer un instant de complicité avec un inconnu qui nous rappelle que nous sommes tous citoyens du monde.

**Avez-vous quelque chose à améliorer dans votre vie actuelle ? Quoi ?**

**Jacques Fabrice :** L'enseignement que nous pouvons faire des expériences vécues et des voyages, nous donnent des directions à suivre dans nos vie. Il y a donc toujours des voies de progression. L'échange avec les autres en est une. Nous voulons développer plus de liens avec les gens que nous connaissons mais aussi les inconnus.



**Vous avez rencontré beaucoup d'humains lors de vos aventures. Dans quel pays avez-vous le souvenir le plus heureux concernant la relation qui s'est tissée avec les autochtones et pourquoi ?**

**Jacques Fabrice :** Les sud-africains ont parfois une façon déstabilisante d'ouvrir leur cœur. Un jour alors que nous étions sur un parking de supermarché pour nous ravitailler, un homme d'environ 60 ans est venu nous aborder en nous demandant où nous dormions ce soir ? Notre méfiance naturelle surmontée, nous avons accepté cette invitation. Ray et Barbara son épouse nous ont reçus comme leurs petits-enfants le temps d'une soirée autour d'un braai. C'est un moment de générosité pure inoubliable, il y en a eu d'autres.

**Enfin, vous pouvez vous poser à vous-même une ou deux questions et y répondre.**

**Jacques Fabrice :** Une importante découverte durant vos voyages ?

C'est en perdant ce qu'on a qu'on s'aperçoit de l'importance de ce qu'on a. En voyageant loin de chez nous, nous nous sommes rendus compte de l'importance de choses qui nous semblaient évidentes et naturelles et qui en fait ne le sont pas. Par exemple, les valeurs que nous avons en Europe : le savoir vivre, l'accueil, la convivialité. Nous avons vécu dans des endroits où ça n'existe pas et où on se rend donc compte à la fois de l'importance et que ce n'est pas un acquis. Ce fut une découverte totalement inattendue qui nous a fait encore plus aimer notre Europe. C'est là que nous nous sommes rendus compte que nous sommes issus d'une culture chrétienne, qu'on en soit conscient ou pas, et que même ceux d'entre nous qui se disent athées agissent de façon chrétienne. Nous n'avions pas prévu que le fait de voyager ailleurs nous fasse découvrir l'endroit où nous vivons !

Quelles sont nos sources d'inspiration contemporaines ?

Africa trek, J'irai dormir chez vous, nus et culottés.

Notre prochain voyage ?

Le tour de Bretagne en vélo et en famille.



**Léa, Elisa, qu'est-ce que vous avez préféré dans vos voyages ?**

**Léa :** Etre avec maman, faire des exercices et dormir dans la voiture. Et aussi quand on a visité tous les animaux dans les parcs. Ou encore les pierres du volcan qui ne pesaient pas lourd, c'était drôle. Le petit déjeuner à l'hôtel avec Papy Jacques. La chambre fraîche chez les amis au Sénégal (ndlr : il faisait 40°C humides dehors).

**Elisa :** Les girafes. **Pourquoi ?** Parce qu'elles marchent lentement.

*De leur côté, Annie, Stéphane et leurs enfants Louise, Lola et Léo ont vécu un tour du monde en camping-car pendant 4 ans, un périple en Asie durant 6 mois, et une aventure en Afrique de 3 mois. Ils nous racontent les leçons de vie qu'ils ont puisées.*

**Stéphane et Annie :** Auparavant, nous voyagions en couple et la durée de nos voyages augmentait d'année en année. Nous avons ainsi visité l'Europe, la Chine, l'Inde, le Népal, les Etats-Unis et l'idée d'un tour du monde s'est installée durablement dans notre tête.

Puis nous avons eu les enfants et lorsqu'ils ont eu 2, 5 et 7 ans, le moment était idéal pour un "Grand Voyage". Petits, ils étaient heureux de passer leur temps avec leurs parents ; l'école (par correspondance) n'était pas très compliquée. Alors nous avons fait notre "crise de la quarantaine", vendu nos biens et acheté un camping-car pour partir 4 ans autour du monde.



Au retour, nous avons changé de vie, écrit un livre, réalisé un film, essayé de vivre de nos conférences et nous n'avons qu'une envie : repartir ! Ce que nous avons fait en 2006 puis en 2009.

Quelle est pour nous la plus grande richesse à vivre dans le voyage ? C'est une liberté quasi-totale, poussée à son paroxysme avec la vente de tous nos biens. Ces voyages ne sont pas des parenthèses mais un vrai changement de vie. C'est important aussi de voir comment on vit hors de la France, de rencontrer les autres, de partager. Le camping-car est d'ailleurs très pratique car on peut inviter "chez nous". Les leçons de vie que l'on peut en tirer :

- nous allons à l'essentiel
- nous sommes moins matérialistes (nous n'avons jamais racheté tout ce que nous avons vendu...)
- nous relativisons plus
- nous mesurons la chance d'être français
- nous positivons et vivons pleinement l'instant présent

Concernant les rencontres, le premier pays qui nous a émus, c'est la Roumanie. En 1999, c'était encore un pays très pauvre. Nous avons été invités à plusieurs reprises par des gens très simples qui nous offraient tout ce qu'ils avaient.

Puis ce fut l'Iran. Nous nous garions dans les rues des villes. Il y avait toujours quelqu'un qui toquait à la porte du camping-car pour nous inviter à partager un thé, un repas, et même profiter d'une douche ou d'une machine à laver. Les pays musulmans sont particulièrement hospitaliers.

Nous adorons aussi l'Afrique où nous conservons des amis depuis notre tour en 2009 avec Léo.



Par ailleurs, concernant notre couple, nous pensons qu'il faut être sur la même longueur d'onde lorsque l'on part longtemps comme ça, avoir les mêmes envies. C'était notre cas, donc notre couple se renforçait après chaque voyage... Chacun d'entre nous doit aussi être tolérant, on est toujours ensemble, ce qui n'est pas toujours le cas dans la vie "normale". C'est un bonheur parfait d'être 24h sur 24 avec ses enfants. Quelques échappatoires de temps en temps, par exemple Stéphane aimait faire le marché seul et respirer un peu. Quand nous rencontrions des familles, c'était sympa de laisser les enfants ensemble et de profiter des grands... Nous sommes très proches de nos enfants, et eux ont gardé une relation très fusionnelle même maintenant. Nous discutons beaucoup et de tout.



**Léo, qu'as-tu préféré comme expérience dans tes voyages ?**

**Léo :** J'ai des souvenirs de longues heures passées à regarder les animaux en Afrique de l'Est, souvenirs alimentés par les photos et les films, je n'avais que 5 ans... Par contre, j'ai adoré mon dernier voyage en Afrique de l'Ouest, trois mois avec mes parents. Là, j'avais 12 ans. Nous avons rencontré beaucoup d'Africains avec lesquels nous avons partagé des moments de vie palpitants. J'ai adoré goûter à tout et j'apprécie le poulet yassa sénégalais que maman refait régulièrement. Je jouais beaucoup au foot avec les enfants.

**Quel serait votre message aux familles qui rêvent de partir sur les routes ?**

**Stéphane et Annie :** Si une envie commence à poindre, il faut tout faire pour la concrétiser. Il n'est pas nécessaire de faire un tour du monde mais il faut prendre le temps de partager ses découvertes avec ses enfants, même si ce n'est qu'une année. Souvent il manque juste un petit déclic. Nous avons reçu de nombreuses familles et répondu à leurs interrogations et inquiétudes. Et on peut se vanter d'avoir "fait partir" plusieurs dizaines de candidats au voyage ! Il est aussi intéressant de lire les expériences des autres (comme nos livres par exemple !).

**Et si c'était à refaire ?**

**Stéphane et Annie :** L'idéal aurait été de partir plus longtemps autour du monde, peut-être plus tôt. Quand les enfants grandissent (en tous cas les nôtres), leur envie de voyager avec "papa-maman" s'évapore ! Donc il faut vite en profiter. Par contre, maintenant, ils ont envie de repartir sans nous avec d'autres protagonistes et ils comptabilisent les pays visités sans leurs parents. Louise est partie un an "au pair" en Irlande après son bac. Lola s'est baladée au Maroc, en Espagne. Et Léo est ravi de partir en Crète avec le lycée, il ne connaissait pas !

*Traversons la mer pour aller au Maroc où, Anass Yakine, partisan du sac à dos et des voyages sauvages, documentariste de formation, rêveur qui ne se donne pas de limites et qui ne croit pas à l'impossible, est en train de mener un voyage de 5000 km à pied autour de ce grand pays afin de découvrir, apprendre et partager. Il nous raconte son rêve en marche.*



**On ne voyage pas tous pour les mêmes raisons ni avec les mêmes intentions. Vous avez fait le choix de partir sillonner le Maroc à pied. Pourquoi cette aventure et quel sens y donnez-vous ?**

**Anass :** J'avais le choix entre prendre ma vie en main et savourer pleinement chaque instant ou demeurer esclave des stéréotypes normatifs de la société et subir les conséquences qui en résultent ... J'ai refusé l'existence "normale" et le conformisme et j'ai décidé de partir au bout de mes rêves dont le tour du Maroc à pied afin de m'approcher du vrai Maroc et des marocains, leurs cultures, leurs problèmes, leurs attentes ...

**Quelle est votre philosophie de vie et la plus enrichissante leçon que vous avez tirée jusqu'ici, en passant par les routes marocaines ?**

**Anass :** C'est d'aller au bout de tous mes rêves pour dire lorsque je parviens à un âge avancé que je n'ai pas gâché le temps qui m'était imparti dans ce monde. La bonté et la générosité des gens simples m'ont marqué : des gens n'ont rien et partagent leur rien avec un large sourire.

**Sur la route, vous rencontrez des humains, quelles relations tissez-vous avec eux, qu'est-ce que ça vous apporte ? Avez-vous envie de nous confier une anecdote de rencontre qui vous a marqué ?**

**Anass :** J'ai fait des rencontres qui m'ont extrêmement marquées, des rencontres dont j'ai appris beaucoup de choses, beaucoup de valeurs ... J'ai appris de tonton Mustapha, le sans-abri aveugle de 63 ans, "la sagesse" et j'ai appris de Mohamed El Habib, un grand monsieur de 11 ans ce que c'est "le voyage"...

La rencontre qui m'a marquée le plus c'est celle avec Fumio Fukuya, un instituteur japonais qui s'est accordé deux ans pour faire le tour de l'Afrique à vélo, en partant de Casablanca. Le ministère de l'éducation nationale au Japon continue de lui verser chaque mois son salaire, considérant que ce voyage est une occasion pour lui de s'enrichir culturellement et que ses élèves pourront en bénéficier à son retour au pays. Je suis tombé des nues ... quand il m'a demandé à mon tour ce qui était à l'origine de mon voyage, je lui ai répondu : la médiocrité et la bassesse de notre système scolaire.

**Quel est votre rapport au temps dans votre grande marche ? Vous imposez-vous un cadre strict à respecter et pourquoi ?**

**Anass :** C'est simple, j'ai décidé de partir sans montre et de prendre le temps de vivre. Les gens croient que la montre c'est le temps et ils courent plus vite que ses aiguilles pour attraper la vie. La montre a déstabilisé l'Homme et son adaptation avec le temps.

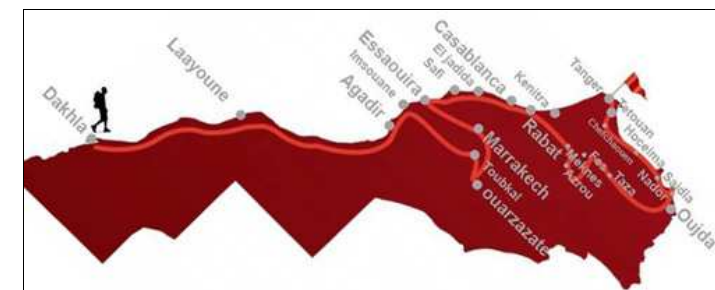
**J'aime beaucoup lorsque vous déclarez : « ce qui fait le charme de mes nuitées, c'est de dormir avec une peluche comme un petit, au milieu de nulle part comme un grand » ou lorsque vous annoncez votre destination comme « un point de maturité ». Qu'est-ce que et comment se manifeste la maturité pour vous ? A-t-elle un âge ?**

**Anass :** La maturité n'a rien à voir avec l'âge, ni avec les expériences de vie. La maturité est beaucoup plus profonde que ça, c'est un voyage à l'intérieur de la personne. Plus je marche, plus je me découvre, plus je m'approche du centre de mon être, plus mature je suis.



**Dans quelles activités allez-vous vous plonger à votre retour ? Votre voyage vous éclaire-t-il sur votre rapport au monde du travail ?**

**Anass :** Je travaille en voyageant, je réalise un documentaire et j'écris un livre. Il y a longtemps, j'ai compris que la réussite est de faire de ma passion un métier et de mon métier une passion, j'ai concilié le travail et la passion, deux notions supposées divergentes. A mon retour, je vais finaliser le



documentaire et le livre et je vais me replonger dans un autre voyage, un autre travail.

**Avez-vous un message à chanter à nos lecteurs ?**

**Anass :** Rêvez et rêvez grand ! Mettez des objectifs nobles devant vos yeux ! Et persévérez ! Ça doit toujours marcher.

*Chaque voyage est unique mais il semble que le premier chemin qui y mène est tracé par la mise en action d'une envie, d'un rêve. Elle-même passe par le challenge de lâcher prise des habitudes et des peurs pour aller à la rencontre de l'inconnu à travers l'Autre et soi-même. Voyager nécessite alors une ouverture à l'espace, à l'instant qui remplit les yeux, le cerveau et le cœur d'une présence forte à ce qui nous entoure et qui permet de quitter notre zone de confort. Lorsque nous mettons tous ces ingrédients dans notre sac à dos et qu'on franchit simplement le pas de notre porte, au quotidien, le voyage ne commence-t-il pas ? Et si être présent à la vie, c'était voyager donc avoir de nouveaux yeux, même à 200 mètres de chez soi ? Ainsi nous espérons que les courages manifestés dans ces 3 histoires appelleront les vôtres, à votre manière, sur le chemin que vous choisirez.*

Pour retrouver les péripéties de Jacques-Fabrice, Delphine, Elisa et Léa, prenez cette route : <http://vidaljf.free.fr/Aux4vents/>

Pour suivre le périple de Stéphane, Annie, Léo, Louise, Lola, dirigez vous par là : <http://www.periple.org>

Pour tracer Anass Yakine sur les routes marocaines, tournez ici : <http://www.anassyakine.com>





## Le travail, est-ce la santé ? par Paul (53 ans), Nathalie (32 ans) et Laurent (42 ans)

Paul Aries est rédacteur en chef de *La vie est à nous !* (Le sarkophage) et auteur de *La simplicité volontaire contre le mythe de l'abondance et de Le socialisme gourmand (La découverte)*. Il analyse, sans langue de bois, le mal du travail.

**Dans notre société, le travail est souvent associé à une activité pénible, anxiogène, source de souffrance mais par laquelle il faut nécessairement passer pour gagner sa vie. Quel est votre point de vue sur l'impact de cette couleur donnée au travail dès les bancs de l'école ?**

**Paul Aries :** La France est, selon deux rapports du Bureau International du travail (ONU), en tête des pays avancés pour la violence au travail. L'INSEE estime, pour sa part, que sept millions de français sont concernés. La médecine du travail évalue à plus de 90 % les médecins ayant déjà eu connaissance d'au moins un cas de harcèlement au travail et 21 % d'entre eux considèrent ce phénomène comme fréquent. 97 % des victimes souffrent de complications morbides se traduisant par des insomnies, de l'anxiété, de la dépression, des troubles digestifs ou cutanés, etc. Un pourcentage croissant des salariés avoue aussi ne pas aimer ce qu'il fait, douter de son utilité sociale. On le voit : le travail salarié rime avec souffrance.



Vous avez raison de faire le parallèle avec l'école tant cette dernière est devenue elle aussi un lieu de souffrance, bref un lieu de travail. J'ajouterai qu'avec la montée du chômage des jeunes y compris diplômés, elle devient un lieu de non-sens. Elle n'est plus à même d'offrir ce qu'elle s'évertue pourtant à garantir. On imagine mal ce que représente non seulement en terme de sacrifice de temps, d'argent mais aussi de violence symbolique l'école pour cette génération des Bac + 5 à 1000 euros. On croit que la fuite en avant technologique avec la Wifisation des établissements scolaires et le choix du cartable numérique pour tous permettra de remotiver des élèves que l'on dit démotivés mais c'est ne pas comprendre que l'écran c'est aussi ce qui fait écran et empêche de vraies relations y compris sur le mode maître-disciple. Ce dont ont besoin les enfants notamment des établissements dit sensibles, ce n'est pas de plus d'informatisation, c'est de modèles humains, de la présence, pourquoi pas de deux adultes par classe...

**L'école n'a-t-elle pas cependant pour but d'apprendre aux enfants à devenir des salariés exemplaires ? Les études ne doivent-elles pas être nécessairement laborieuses ?**

**Paul Aries :** Cela semble aller de soi pour les modernes que nous sommes mais il n'en fut pas toujours ainsi. En grec, a-scholia, le commerce (mais aussi par extension l'industrie), signifie le défaut de "scholé" c'est-à-dire de loisirs et donc aussi d'études. En latin, nég-otium signifie aussi le défaut d'otium donc de loisirs parmi lesquels l'étude était recherchée. On aurait beaucoup à apprendre à mettre ainsi en relation la façon dont on a "scolarisé" l'enseignement c'est à dire la façon dont on l'a rendu laborieux et la façon dont cette même société a rendu le travail servile et aliénant. Mais ce n'est donc pas seulement parce que l'école apprend la soumission plutôt que la coopération, parce que l'école fonctionne à l'ennui et à la peur, que le travail moderne est devenu ce lieu d'ennui, de peur et de soumission. Notre société chrétienne a trop banalisé l'idée de nécessaire sacrifice, voire de rédemption par le sacrifice, par le renoncement au plaisir, à la joie d'être. L'école et le travail sont lieux où le déplaisir l'emporte sur le plaisir. C'est d'ailleurs une des raisons pour lesquelles se sont développées aussi bien d'autres façons de travailler (avec le mouvement coopératif, avec l'économie sociale et solidaire) et d'étudier (avec les pédagogies alternatives). Ces deux grandes institutions que sont l'école et l'entreprise ne sont pas avant tout des lieux de "fabrique de l'humain", des lieux de satisfaction des besoins humains mais des lieux soumis aux mêmes logiques de performance, d'évaluation, bref des lieux économiques au sens le plus profond du terme. On n'apprend pas à coopérer à l'école comme on ne coopère pas dans l'entreprise. Le piège serait de croire que cette situation est naturelle...

La pensée critique doit, pour pouvoir penser une autre école, une autre entreprise, se libérer des "mots-poisons" qui nous empêchent de rêver, de penser et d'agir, car ils font prendre pour normal ce qui ne l'est pas. Le mot même de "travail" conduit ainsi à naturaliser les formes de travail actuelles (dans l'entreprise ou à l'école) sans nous permettre de nous rendre compte de ce qui les caractérise : de quel travail parle-t-on et qui en parle ? Une journée de travail ne sera jamais la même chose pour un cadre dirigeant et pour un simple salarié. Le capitalisme s'en est pris aux hommes avant de s'en prendre aux produits : il a longtemps fabriqué salement des choses utiles... La tragédie du salariat est une longue histoire de dépouillement. J'en ai retracé dans *Harcèlement au travail* ou *Nouveau management 1* les principales séquences, de l'artisanat à la manufacture, puis de la manufacture à la grande usine. J'ai montré que l'histoire du travail est celle d'un long dépouillement. Le travailleur fut dépouillé de ses instruments de production. Il fut dépouillé du produit de son travail. Il fut dépouillé d'une part essentielle de la valeur produite par son travail. Il fut dépouillé de son identité professionnelle et de sa culture de métiers. Il fut dépouillé de son langage, de ses solidarités, de ses collectifs. Il est dépouillé du sens même de son travail lorsqu'il est conduit à produire des choses qu'il estime inutiles ou nuisibles. Nous resterons incapables de re-construire un nouveau projet de société, conforme à la réalité

environnementale du monde mais aussi aux aspirations humaines les plus profondes, si nous nous contentons de répéter les mêmes banalités sur le travail perdu. L'enjeu est d'interroger la signification actuelle du travail mais aussi de repenser les activités humaines à l'échelle de la vie.

**Ce qu'on appelle "travail" peut être considéré comme un irrémédiable absolu. Vous semblez libre de ce conditionnement, pouvez-vous témoigner de votre point de vue ? Ca fait quoi de ne pas se sentir obligé de travailler, que fait-on à la place et quelle relation à soi, aux autres et au monde cela crée-t-il ?**

**Paul Aries :** Ce qui est en cause ce n'est pas seulement la forme qu'à pris le travail dans cette société mais aussi sa centralité a-normale. On oublie que le travail est un facteur de domination tout autant que d'exploitation : on force les gens à travailler pas seulement pour créer des richesses économiques mais pour marquer son pouvoir. L'esclavage eut d'abord cette fonction politique de domination des vaincus avant d'acquérir avec la modernité sa fonction principalement économique. Aujourd'hui encore, on veut mettre à tout prix les gens au travail malgré le chômage de masse. L'idée que l'on puisse vivre en travaillant beaucoup moins ou en prenant du plaisir à l'école est inacceptable et même inaudible. Le système a besoin paradoxalement de cette mal-jouissance... tout comme il a besoin d'une armée de réserve, celle des chômeurs, pour que chacun accepte chaque matin de se lever pour travailler. On rappelle souvent que l'étymologie du mot travail (tribalium) est celle d'un instrument de torture. On comprend pourquoi il fut longtemps réservé aux basses couches de la société, à la plèbe. Les historiens ont montré les conditions du passage progressif de l'esclavage au salariat moderne à travers des formes mitoyennes. L'abolition de l'esclavage a donné lieu d'abord à des contrats de servilité, on a essayé de remplacer les noirs par les colliers chinois.

La grande caractéristique du travail moderne c'est que vous êtes libre de choisir tel ou tel travail mais que vous devez choisir de travailler. Le travail salarié relève foncièrement de la servitude volontaire. Ce conditionnement est à la fois économique mais aussi culturel. Lorsque j'étais lycéen dans les années soixante-dix, nous demandions encore aux filles si elles désiraient travailler plus tard. Demander cela aujourd'hui serait avouer son caractère machiste. Nous nous sommes tous et toutes soumis à cette obligation de travailler c'est-à-dire à cette obligation d'un travail servile. Il ne faut pas oublier que la principale caractéristique d'un contrat de travail c'est le lien de subordination, c'est-à-dire de soumission... Ce discours peu paraître excessif mais c'est celui qu'utilise aussi les libéraux pour justifier les inégalités importantes de revenus... On aurait tort cependant d'oublier que les anciens différenciaient le "labor" (travail servile) et "l'opus" (l'œuvre). Il ne s'agit donc pas de refuser toute activité mais d'en faire un opus pas un labor.



L'école du 21e siècle ne devrait plus être ce lieu où se forment les forçats du travail et de la consommation mais où s'acquiert le métier d'humain, car comme le dit Pierre Legendre, la chair doit être instituée, il y faut du temps, il y faut des formes, des efforts. Je rêve donc d'une école qui soit véritablement une école d'humanité, un lieu où s'apprend le métier d'humain... Cela ne sera pas possible sans rendre par exemple à l'éducation à la sensibilité toute sa place. J'ai retracé dans mon livre *Le socialisme gourmand* quelques expériences qui me semblent fécondes. Nous ne partons heureusement pas de rien car d'autres écoles existent déjà. Nous devons prendre au sérieux l'incitation à déscolariser l'école. Nous devons aussi doter les humains de la possibilité de choisir des activités économiques non seulement socialement utiles, mais qui aient du sens pour ceux qui les exécutent.

**Un des éléments qui libère le citoyen du travail est qu'il accède à un revenu garanti et inconditionnel. Pouvez-vous nous expliquer comment cela pourrait fonctionner et les conséquences d'un tel choix culturel ?**

**Paul Aries :** Je suis convaincu que l'attribution d'un revenu garanti inconditionnel ne marquerait pas la fin du travail mais la fin du travail obligatoire et donc la possibilité d'un travail libéré, émancipateur, bref enrichissant humainement. Les syndicats craignent que la reconnaissance d' "un droit à un revenu même sans travail" conduise à détricoter le code du travail. Je pense au contraire que cela permettrait aux citoyens d'être plus exigeants en matière de contenu et de conditions de travail. Le problème n'est pas comptable mais politique : la société est déjà bien assez riche pour permettre à tous de vivre frugalement, certes mais de façon totalement sécurisée et digne. Je suis favorable cependant à ce que ce revenu inconditionnel soit donné sous une forme au maximum démonétarisée c'est-à-dire grâce à l'extension de la sphère de la gratuité. J'ai co-organisé en 2010 le premier forum national sur la gratuité avec la communauté d'agglomération Les lacs de l'Essonne. Nous avons tous été époustoufflés par la richesse des expérimentations : ici on commence par l'eau vitale, ailleurs c'est la gratuité des transports en commun urbains, ainsi encore celle des services culturels, celle de la restauration scolaire, et même des services funéraires, etc. Lorsque nous parlons de gratuité, il s'agit bien sur d'une gratuité économiquement, culturellement et politiquement construite. J'aime ces Maires qui interpellent la population et qui disent, compte tenu des moyens limités qui sont les nôtres, nous avons le choix entre maintenir la gratuité du stationnement pour les voitures ou choisir celle de l'eau vitale, de la collecte et du traitement des ordures ménagères, etc. Je suis toujours horrifié d'entendre des élus dire qu'ils sont contre la

gratuité par exemple des transports en commun, sauf pour les naufragés du système, les chômeurs, les pauvres. Ils ne voient pas qu'il existe deux formes de gratuité : une gratuité d'accompagnement du système qui ne va jamais sans condescendance, est-ce que vous êtes un pauvre méritant, et sans flicage, est-ce que vous êtes un vrai demandeur d'emploi ou un salaud d'assisté, un fainéant ? Ce qui est beau avec l'école publique c'est qu'on ne demande pas au gamin s'il est gosse de riche ou de pauvre, il est admis en tant qu'enfant. Pourquoi ce qui est vrai pour l'école ne devrait-il pas l'être pour tout ce qui permet de vivre ? L'idée d'un revenu garanti permet aussi de commencer à déséconomiser nos existences, bref à développer en nous les autres facettes de nos personnalités aujourd'hui écrasées. Nous ne sommes pas seulement des forçats du travail et de la consommation, nous sommes aussi des citoyens, des artistes, des amants et des amantes. Il y a aussi toutes les activités qui exigent du temps, toutes les activités qui permettent de vivre avec "moins de biens mais plus de liens". Le revenu social permet de renouer avec la logique du don qui comprend nécessairement trois moments : donner, accepter et rendre. Je n'attends pas que les gens rendent nécessairement immédiatement et sous la forme d'un travail. L'engagement social et l'embellissement de la vie sont tout aussi importants que la production de richesses au sens matériel. Parler de société capitaliste est devenu aujourd'hui un abus de langage, car ce monde capitaliste ne fait plus société, ce qui le caractérise c'est la déliaison sociale, la casse des liens sociaux. Parler de monde capitaliste est même aussi un abus de langage car cet univers capitaliste n'est plus porteur de sens, il ne fait plus monde. La mondialisation en cours est une immondialisation car "Mundus" en latin signifie à la fois l'humanité et "être propre", or, cette mondialisation est sale, puisqu'elle détruit à la fois les sociétés humaines, le lien social, et la planète, les écosystèmes.

**Dans le cadre du débat sur le harcèlement au travail, vous écrivez que l'entreprise est passée d'une logique paternaliste à une logique maternante. Vous parlez même d'entreprise mauvaise mère.**

**Paul Aries :** On veut croire que ce harcèlement serait le fait de "petits chefs" pervers ou de patrons obligés d'en user à cause des rigidités du droit du travail, bref on harcelerai seulement les salariés dont on veut se débarrasser. Ce harcèlement pour exclure cache en fait une autre forme d'harcèlement. Le néo-capitalisme peut très bien fonctionner sans harcèlement sexuel ou "petit chef" pervers comme la famille peut exister sans violence. Il ne peut, en revanche, exister sans un harcèlement pour assimiler le personnel, car il constitue la fausse bonne solution inventée pour concilier l'inconciliable : la précarité avec l'implication au travail. L'entreprise moderne en a certes fini avec le paternalisme d'antan mais elle développe aujourd'hui un maternalisme encore plus pervers, car fondé sur une logique de dévoration de ses personnels, cadres compris. Il suffit pour s'en convaincre de suivre le parcours type d'un salarié moderne. Tout prouve que le patronat déploie une stratégie de harcèlement pour casser les identités, les valeurs traditionnelles et imposer une intégration qui ressemble davantage à une assimilation forcée qu'à un compromis social. Tout y concourt : les nouveaux modes d'organisation du travail qui brisent les cultures de métier, les classifications salariales jusqu'aux techniques ordinaires ou plus raffinées de manipulation des salariés qui, sous prétexte de développer la culture d'entreprise, imposent une même façon de travailler, de s'habiller, de sourire, de parler, de penser, etc...

Le néo-management organise un véritable viol de l'intimité qui détruit ce mur qui depuis un siècle protégeait de l'entreprise la vie privée du salarié. Faudra-t-il, demain, légaliser la sélection par des tests génétiques comme le pratiquent déjà certaines sociétés au nom du principe de précaution ? Que penser des logiciels espions ou de la télésurveillance qui se généralisent ? Jusqu'où faut-il aller dans les stages de motivation qui sont autant l'aveu que les conditions de travail ne sont pas en elles-mêmes motivantes et qu'il serait nécessaire de la produire de l'extérieur ? Le néo-management met en avant sa capacité à intégrer les personnels mais il développe en réalité une stratégie d'assimilation c'est à dire qu'il fantasme sur la possibilité de produire en série des salariés à son image. Ce clonage s'effectue sur la base d'un modèle de salarié universel et interchangeable puisque sans particularité individuelle ou collective. Est-ce la condition pour que les entreprises puissent se délocaliser sans ses maudites contraintes de cultures particulières qui les gênent tant ? Cette assimilation à la sauce managériale ne va pourtant pas de soi car elle suppose la casse systématique des identités et des classifications. le recrutement est devenu l'occasion de sélectionner les plus soumis qui semblent prêts à vivre leur entreprise comme une bonne-mère assouvissant leurs besoins de base au prix de la privation de l'autonomie. Cette sociabilité à la botte des patrons mobilise pour sa construction des outils simples comme le port d'un uniforme, l'obligation de sourire, d'utiliser son prénom, de se tutoyer ou de parler le langage maison, etc. La généralisation de pratiques comme l'imposition d'un prénom unique pour un même poste ou de contraintes corporelles (maquillage, épilation, etc) rejoignent l'usage de nouvelles appellations comme celles d'équipier ou de cast-member qui soulignent le lien de sujétion à son entreprise. Ce néo-management entend contrôler jusqu'à la subjectivité de ses salariés. On recommande à des cadres de faire pousser la graine de désir, de porter des bracelets brésiliens, voire de se faire tatouer au logo de leur marque, etc. On vient d'apprendre que des sociétés comme Casino utilisent en Argentine des émissions type "Loft-Story" pour recruter leur personnel en fonction des votes émis par des téléspectateurs après que chacun des candidats ait exposé sa vie privée pour mieux émouvoir le public.

**C'est pourquoi vous parlez même d'un management pervers ?**

**Paul Aries :** Ce néo-management se veut plus sympathique, mais ce management affectif est, en réalité, pervers car l'entreprise n'a de cesse d'infantiliser son personnel, cadres compris, pour mieux le dominer. Il conteste ainsi aux salariés le droit de demeurer des citoyens dans le cadre de l'entreprise et n'hésite plus à fermer des sites lorsqu'il estime que le climat social risque de ne plus lui être favorable. La situation des Antilles françaises n'a à cet égard rien



d'exceptionnel : les tribunaux américains ont estimé l'an dernier que dans 84 cas sur les 89 pour lesquels ils avaient été saisis, les plaintes des syndicalistes étaient fondées. Le gouvernement mexicain s'est même ému de cette nouvelle stratégie patronale de la terre brûlée face au syndicalisme. Mais ce même patronat n'hésite plus, en revanche, à exiger des salariés qu'ils deviennent des "militants de leur entreprise" (sic) allant parfois jusqu'à leur imposer de participer à des campagnes politiques que les "top-managers" jugent profitables aux intérêts de la firme. Il est ainsi devenu de bon ton dans certaines sociétés transnationales de fournir de la propagande politique à son personnel ou de le convier à des réunions politiques sur le temps de travail et dans les locaux de la société. Le gouvernement américain et les tribunaux n'ont posé que deux limites : que ces actions restent dans le cadre de la légalité et qu'elles ne présentent aucun danger pour la sécurité des salariés participants. Ce néo-management entend donc substituer aux identités réelles de chacun des salariés, de pseudo identités imposées grâce au formatage idéologique. L'avenir est-il à dix ans de vie Auchan, suivis de 5 ans d'IBM, etc. ? Jusqu'où faut-il aller dans l'identification à son entreprise ? Faudra-t-il vivre son entreprise jusqu'à en dépendre existentiellement ?

**Est-ce pour cela que vous écrivez que l'entreprise moderne dévore ses enfants sur le plan existentiel, émotionnel ?**

**Paul Aries :** L'entreprise se révèle une mauvaise mère qui dévore ses enfants (licenciements boursiers, dégradation constante des conditions de travail). Elle veut les empêcher d'accéder à l'autonomie et à la responsabilité. Ce néo-management est pourtant indispensable à la révolution dans le capitalisme que prônent les ultras du MEDEF (refondation sociale, etc...). Ce nouveau capitalisme semble triompher : difficulté de transmettre une culture de la revendication, transfert du pouvoir aux actionnaires, etc. Mais cette idéologie managériale crée en fait une sociabilité inefficace car fondée sur l'ère du paraître : paraître performant, motivé, intégré, etc. Ce système intégriste est donc, malgré les apparences, voué à l'échec car il est dangereux socialement (précarité, casse des repères, dégradation des conditions de travail, etc), psychiquement (tendance au manichéisme, à l'obsessionnalité, à la schizophrénie, au clivage, etc) et même économiquement (fermeture d'entreprises rentables, dégradation des emplois, généralisation du dégoût face au travail, incapacité à satisfaire les besoins humains, destruction de la planète, etc...). Il est donc grand temps de s'intéresser aux fantasmes managériaux (idée d'un monde sans limites, culte de la toute-puissance, etc) pour prendre conscience qu'une partie du patronat "intégriste" a perdu le sens des réalités. On découvre alors que l'essentiel du harcèlement ne vise plus à exclure les salariés mal-aimés mais à dévorer l'ensemble des personnels, c'est à dire à les intégrer d'une façon qui les prive de toute autonomie. Est-ce là la recette dont a besoin le nouveau capitalisme pour profaner plus encore le sacré (certaines valeurs comme la solidarité ou la non brevetabilité du vivant) et pour sacraliser davantage le profane (culte de l'argent, de l'entreprise, de la technique, idéologie de la "gagne") ?

**Les chypriotes, en plus d'une nouvelle taxe à venir, sont en train de vivre que leur argent ne leur appartient plus : les banques ferment et coupent l'accès à leur compte. Il y a-t-il, selon vous, une leçon à tirer pour les français aussi ?**

**Paul Aries :** L'argent est par nature une convention sociale. Il appartient donc par définition à la société. Robinson Crusoé n'a pas besoin d'argent. Ne nous leurrons donc pas, le fait de préserver l'épargne est toujours un choix politique. Nous avons choisi, par exemple, depuis des décennies de considérer que l'inflation était le mal absolu, afin de préserver les économies des riches... L'inflation serait une façon de régler la dette sur le dos des épargnants en faisant fonctionner la planche à billets, l'austérité est une autre façon de régler la dette en la faisant payer aux plus humbles, à ceux qui ont moins ... J'aime bien les expériences actuelles de réappropriation collective de l'argent avec par exemple la création de monnaies locales associatives ou municipales. Certains pratiquent même des monnaies fondantes perdant au fur et à mesure de leur valeur pour rendre à l'argent sa fonction première d'échange et non d'épargne. Une autre mutation concernant l'argent me semble cependant essentielle : l'argent a longtemps fonctionné comme symbole de notre non toute-puissance, il fallait obligatoirement donner pour pouvoir recevoir en échange. L'argent est devenu avec les rémunérations obscènes un symbole primaire qui permet au contraire d'accéder à la toute-puissance, tout peut s'acheter, non seulement la marchandisation s'étend mais la vénalisation gagne du terrain. La vénalisation c'est pire que la marchandisation car c'est l'effacement de la notion de "juste prix" et l'acceptation de la pure loi de l'offre et de la demande c'est-à-dire du rapport de force, de la concurrence, de la compétitivité.

**Nombreux sont ceux qui expriment que ça n'est pas une "crise" temporaire que notre société traverse mais un ensemble de manifestations que notre structure sociétale ne fonctionne pas. Quelle est votre vision à ce sujet ? En quoi et comment s'y prendre pour que ceci puisse devenir une opportunité pour nous de changer profondément ?**

**Paul Aries :** Nous vivons les prémices d'une crise systémique, ce qui veut dire deux choses. Cela signifie que tous les champs sociaux sont concernés : crise économique, sociale, politique, écologique, anthropologique, etc. Cela signifie aussi que quelque chose fait lien entre toutes ces crises : ce qui fait lien aujourd'hui c'est le fait que notre société a totalement sombré dans la démesure. Nous avons perdu la capacité à nous donner des limites. Lorsqu'un enfant n'est pas capable de se donner des limites, il va les chercher dans le réel : conduites à risque, toxicomanies, suicides des plus fragiles. Lorsqu'une société comme la notre n'est plus capable de se donner des limites, elle va aussi les chercher dans le réel : épuisement des ressources naturelles, dégradation du climat, explosion obscène des inégalités sociales, etc. Nous avons perdu cette capacité à nous donner des limites car nous avons succombé totalement à l'économisme,

c'est-à-dire à cette idée que « *plus serait nécessairement égal à mieux* »... Il y a urgence à échapper à l'hybris et pour cela nous donner l'opportunité de renouer avec la primauté de la culture, car la culture c'est toujours ce qui nous immunise contre les fantasmes les plus archaïques (l'idée d'un monde sans limites, l'idée de toute-puissance), nous donner l'occasion de renouer aussi avec le primauté du politique, car la politique c'est d'abord la définition de la loi. La loi, c'est la première limite que je rencontre tous les matins en me levant, ce qui pose bien sûr la question du contenu de cette loi : est-ce une loi faite dans l'intérêt du plus grand nombre ou d'une minorité... ?

**Aujourd'hui, l'espace politique est accaparé par le sempiternel duel droite/gauche. Il nous semble que de plus en plus de personnes ne se retrouvent ni dans un camp, ni dans l'autre et encore moins dans cette guerre immature. Votre sens et votre vision de la politique offrent-ils un autre paradigme ?**

**Paul Aries :** D'un côté nous savons que la gauche et la droite partagent la même responsabilité dans l'effondrement environnemental, ces deux idéologies ont pillé la planète pour nourrir leur système. D'un autre côté, ces notions restent au moins en partie structurantes et pas seulement en France mais sur le plan international. Je me méfie du fameux "ni gauche ni droite" car je me souviens de la parole du philosophe Alain « *ni gauche ni droite, donc de droite* »... J'entends les arguments de Jean-Claude Michéa qui propose d'abandonner toute référence à la gauche, mais pour mieux défendre la possibilité du socialisme.

Ce dont je suis certain c'est que le capitalisme est un système intrinsèquement productiviste car il repose sur une contrainte d'accumulation (le "toujours plus"). Je ne crois donc pas à la possibilité de verdir le capitalisme ou même de le moraliser. Ce dont je suis certain également c'est que nous devons nous mettre à l'écoute de tous les nouveaux "gros mots" qui se cherchent à l'échelle mondiale pour dire les nouveaux chemins de l'émancipation : le "sumak kawsay" des indigènes amérindiens, le "buen vivir" en Amérique du Sud, le "Bonheur national Brut" en Asie, la philosophie négro-africaine de l'existence, etc. Tous ces nouveaux "gros mots" cherchent à ouvrir le même chemin en disant que le Bien vivre ce n'est pas le bien-être au sens de la société d'hyperconsommation occidentale. Tous ces nouveaux "gros mots" disent que l'enjeu est bien de passer d'une jouissance d'avoir, celle du "toujours plus" de richesses économiques et de pouvoir sur les autres ou sur la nature, à un autre type de jouissance, une jouissance d'être, fondée sur la conviction que l'être humain est d'abord un être social, que sa première richesse est donc la relation (à soi, aux autres, à la nature, etc), les biens communs, les services publics, etc. Je suis convaincu que les plus beaux cadeaux conceptuels nous viennent aujourd'hui des pays les plus pauvres avec cette notion de "Buen vivir", avec la notion d'anti-extractivisme, avec le pachamamism. Je suis convaincu enfin que rien ne sera possible si nous n'abandonnons pas le point de vue des riches sur les pauvres et la pauvreté. Non, un pauvre ne se définit pas seulement par un manque ; non, un pauvre n'est pas un riche à qui il ne manquerait que l'argent : un pauvre a une autre richesse, un autre rapport à soi, aux autres, au temps, à la nature.

**Sur l'écologie et pas seulement, croyez-vous en la force de changement de la politique ? Est-ce qu'elle doit sortir de la corruption pour ça et, selon vous, comment peut-elle le faire ?**



**Paul Aries :** Je crois d'abord qu'il ne s'agit pas d'opposer ni même de hiérarchiser les trois formes d'émancipation, individuelle, collective et politique. Individuellement, nous devons choisir de mettre en œuvre nos idées sans attendre un quelconque grand soir. J'insiste : il y a du bonheur à ne plus être un forçat du travail et de la consommation, il y a du bonheur à échapper à la dictature des marques et de la mode. Collectivement, nous devons expérimenter d'autres modes de vie, d'autres façons de résoudre nos difficultés, qu'il s'agisse du retour du mouvement coopératif, des AMAP, des SEL, etc. Politiquement, nous devons être capables de redéfinir un autre horizon d'attentes. J'insiste : on ne changera pas le monde en culpabilisant les gens (saluds de pauvres

qui osez revendiquer alors qu'il y a le feu à la planète, saluds de crétiens qui regardez la TV, saluds de pollueurs qui utilisez encore une voiture, etc.). On ne changera pas non plus le monde en appelant à la responsabilité car savoir ne suffit pas pour agir, savoir peut même paralyser ou développer le cynisme (tout est foutu donc à quoi bon se priver). On ne changera le monde qu'en donnant envie, en suscitant le désir, le désir d'une belle vie, d'une autre jouissance.

Pour approfondir l'axe de transformation proposé par Paul Aries, voici son blog : [paularies.canalblog.com](http://paularies.canalblog.com)





**Explorateur d'idées, le psychologue québécois - mais surtout humain - Jean-François Vézina, nous embarque sur la route de soi, voie sur laquelle ont lieu des échanges avec le monde et le nôtre. Voyageons d'abord dans le temps. Sur son chemin, Jean-François observe beaucoup d'humains qui attendent, s'attendent : une vie à attendre, l'autre, soi, et que ce soit le bon moment. Il nous invite à prendre le temps d'aller sur les sentiers de l'inattendu. Qu'apporte-t-il à nos relations ?**

**Jean-François Vézina :** Cela nous sort de cet état où, continuellement, on attend que nos actions aient des résultats ou doivent nous rapporter quelque chose. Inattendu, ce n'est pas ne rien attendre mais s'attendre à tout. Et prendre conscience de toutes ces attentes que j'ai car cela s'infiltré dans ma vie sans que je le sache. On est toujours en attente de quelque chose et ça nous fait prisonnier : c'est ce que j'appelle la grande salle d'attente du monde.

### **Comment apprendre à inattendre ?**

**Jean-François Vézina :** Toutes les occasions qui permettent de sortir de ma zone de confort sont des occasions pour inattendre. Quand quelqu'un me parle d'un film, je vais être curieux d'aller voir. Je peux porter attention aux rencontres qu'on n'a pas programmées car souvent les grands messages viennent par là, quand mon attente n'est pas conditionnée à attendre quelque chose. Arrive alors l'inattendu. Dans ce mot, *in* est le préfixe évoquant l'intérieur : l'inattendu c'est ce que je ne savais pas que j'attends mais que j'attendais très très profondément à l'intérieur de moi-même.

**Il y a des moments dans la vie où le temps nous pose face au chaos que vous aimez assimiler à un bâillement, à une ouverture, au trickster. Qu'est-ce que le trickster et en quoi est-il paradoxalement un bénéfique dans nos vies ?**

**Jean-François Vézina :** Le trickster est un archétype qui nous vient de la tradition popularisée par Carl Gustave Jung. C'est la figure (associée au fripon, au diabolin) qui vient semer le trouble pour recréer un nouvel ordre. Jung explique qu'il y a des figures du trickster dans toutes les traditions. Il est donc associé au chaos car il déstabilise mais il nous pousse aussi à trouver un nouvel équilibre. Souvent, il émerge quand tout est cristallisé. Sur le plan mondial, la crise financière peut être vue comme le trickster. Il vient ainsi nous interroger, comme un déshabilleur de croyances. Il est alors porteur de nouvelles énergies, de nouvelles créativité.



**Inattendu, un jour de pluie alors serait se lancer dans une danse sous les gouttes plutôt que de râler contre la pluie qui gâche nos projets de sortie ?**

**Jean-François Vézina :** Un jour pluvieux c'est un jour qui est plus vieux, il nous ramène vers la nostalgie, dans une tristesse souvent. Alors, le rapport au temps c'est : comment on arrive (à être, faire...), dans un univers qu'on ne contrôle pas. Autrement dit, comment je me positionne quand il pleut, quand je n'ai pas le temps que je veux ? Comment je me positionne quand je vieillis, dans le temps que je peux choisir ? Est-ce que je danse ou est-ce que je me laisse écraser par la pluie ?

**A la croisée d'un chemin, on peut parfois s'étonner d'événements inattendus qui bouleversent notre vie, vous évoquez les "synchronicités" dans votre ouvrage *Les hasards nécessaires*. Comment y être attentifs et en quoi peuvent-elles éclairer nos pas ?**

**Jean-François Vézina :** On peut, avec notre intuition, sentir des événements qui vont venir : ça c'est de l'intuition pas des synchronicités. J'ai noté 4 points qui déterminent si on est en présence d'une synchronicité :

- La coïncidence ( de *coincidencia* : accident, qui tombe) : on fait une rencontre issue du hasard. Le hasard, c'est quoi ? C'est deux ou plusieurs événements qui tombent en même temps et qui ont des séries causales indépendantes.
- La charge émotionnelle : il y a une forte charge émotionnelle. Quand il y a synchronicité, on est interpellé, dérangé, comme un peu emporté par l'émotion.
- La transformation : une synchronicité va transformer quelque chose dans notre vie. C'est la rencontre que je n'ai pas prévue qui va m'emmener vers un nouvel emploi, une nouvelle compagne...
- La période de chaos : elle arrive dans un moment de nécessité de transformation.

L'exemple du scarabée avec Jung est éloquent : Jung est en consultation avec une personne très rationnelle, pas capable de faire entrer quelque chose de nouveau dans sa vie. Elle raconte son rêve au thérapeute. Elle a rêvé qu'elle

recevait un cadeau : un scarabée doré. Au moment où elle raconte ce rêve, un scarabée se montre à la fenêtre. On est en présence d'une coïncidence car deux événements arrivent par deux lignes complètement indépendantes mais liées ensemble. Quand la patiente voit ça, elle est intriguée par le bruit et est déstabilisée émotionnellement de voir le scarabée. A partir de cet événement, elle est plus curieuse de ce qui arrive dans sa vie, un élément de transformation arrive par cette coïncidence. Elle était dans une période charnière de la thérapie.

Il y a nécessité de distinguer la synchronicité du hasard. On peut sortir dans la rue et voir des signes partout après ! Des gens, parfois, viennent me voir ; ils viennent de casser un verre et se disent qu'ils doivent arrêter leur relation avec leur compagne. Et bien non, là c'est de la superstition.

**Continuons notre voyage dans l'espace maintenant. La destination bonheur est-elle trouvable sur une carte ?**

**Jean-François Vézina :** Dans "bonheur", il y a bon et heur (la fortune), c'est donc la bonne fortune. Dans mon livre *Danser avec le chaos*, je m'intéresse plutôt à la joie qui est beaucoup plus grande que le bonheur car elle est au-delà du bien et du mal. C'est être capable de consentir à ce qui est là devant moi, indépendant de la polarité (bon / mauvais ) que je vais lui donner. Surtout que le bonheur est devenu une marchandise, un vêtement que tout le monde veut porter. Puis, quand on n'est pas heureux, on se dit que nos vêtements sont troués. Le bonheur est devenu un vêtement à la mode. Je pense que la vie est au-delà du bon heur et du mauvais heur et est beaucoup plus dans la joie qui peut survenir de diverses manières.

Avec le bonheur, on nous dit qu'il faut certaines choses. Regardez nos attentes du bonheur en amour : l'autre doit me rendre heureux ! C'est aussi là le piège car on attend le bonheur de la part de l'autre. L'amour, ça ne rend pas heureux, ça rend vivant. C'est très différent.

**Vous considérez les films comme des cartes sur lesquelles on peut se repérer et qui font résonner/raisonner un espace intérieur. Vous envisagez même le cinéma comme une mythologie pour mieux comprendre notre identité personnelle ou collective. Comment nos parts d'ombre se révèlent-elles par et lors de la projection ?**

**Jean-François Vézina :** Dans mon travail de psychologue, j'essaie de voir ce qui se passe quand une personne a vu un film et que ça la déstabilise. Par exemple : une patiente vivait un deuil et son mari lui dit « *prends les cendres et tu les envoies dans le fleuve* ». Elle était incapable de le faire. Alors qu'elle était dans un supermarché, qu'elle attendait pour payer, son attention fut attirée par une pochette d'un dvd. Elle l'acheta. Le film racontait l'histoire d'une femme vivant un deuil et qui devait déposer les cendres dans la rivière. Ce film l'a aidée dans son deuil. Soyons donc attentifs aux films qui nous bouleversent. Qu'est-ce qu'il me provoque ? Ecrire, appeler quelqu'un ?

**Pour mieux nous repérer sur notre carte intérieure, vous avez créé la carte de l'aventure amoureuse qui trace les étapes d'une rencontre intime qui n'est pas à sens unique. Une petite visite guidée ?**



**Jean-François Vézina :** J'ai voulu faire une carte pour avoir un ensemble de repères sur le processus amoureux. Une carte est limitée mais ça nous donne quand même un ensemble de repères. La fonction d'une carte, c'est de nous donner une représentation de relations entre différents éléments dans l'espace. Je suis parti de là. La notion de relation comme telle est près de l'idée de relater. Lorsqu'ils sont venus au nouveau monde, les jésuites avaient ce qu'on appelle des récits de voyage qu'ils nommaient « *des relations* ».

Par exemple, quand je tombe amoureux, j'ai une nécessité de découvrir un nouveau monde, un peu comme les explorateurs cherchaient une nouvelle terre.

Le point de départ de la carte, c'est le vaste océan de rencontres : on a aujourd'hui de grandes occasions de rencontres. Je commence par la terre du célibat où il y a des gens qui se sentent très bien. Il arrive parfois qu'on voit le phare de la synchronicité : on voit un appel à sortir de notre zone de confort pour aller explorer. Je suis resté très près des travaux de Francesco Alberoni, auteur du *Choc amoureux*. Pour lui, quand on tombe amoureux, c'est une révolution. Pas une révolution collective mais une révolution qui se fait à deux. Le fait de vivre l'expérience de tomber amoureux, c'est une nécessité de révolution. C'est dans ce cadre que j'ai pensé au phare des synchronicité et au volcan de l'amour naissant, cet espace de transformations très très chaud qu'on trouve au début d'une histoire amoureuse. Je m'intéresse toujours aux débuts, aux coïncidences car ça va construire une symbolique, une mythologie dans le couple. On tombe en amour pas seulement avec une personne mais avec un nouvel univers. C'est un peu comme les explorateurs du nouveau monde qui tombe en fascination envers les amérindiens qu'ils découvrent. Le problème, c'est qu'à un moment donné ils veulent les changer, les domestiquer. Ce qui nous fascine au départ chez quelqu'un, va façonner le départ, ça finit par nous agacer.

Le voyage amoureux c'est alors transformer une rencontre en une relation, cheminer vers la vallée du quotidien, voir comment ça se passe dans la réalité de vivre avec cet amérindien là, cet autre, l'altérité (que je ne peux pas contrôler totalement mais que je serais tenté de domestiquer). C'est un peu ce qui se passe dans les relations de couple où on veut domestiquer l'autre parce que souvent l'altérité nous dérange.

Récapitulons l'itinéraire ! Au début de la rencontre, on est soit en amour, soit en amitié. Pointe le mont des buts communs qui lient les personnes. Peu loin, on trouve l'aire du respect : suis-je capable de respecter l'autre tel qu'il est ou dois-je continuellement le changer ? Suis-je capable de me respecter tel que je suis ou dois-je me changer pour avoir l'impression d'être aimé ? Plus loin, il y a les plaines de confiance qui m'amènent à me demander : est-ce que je suis à l'aise pour parler des choses importantes de ma vie avec l'autre ?

Le mont des buts communs, l'aire du respect, la plaine de la confiance sont les trois aspects à considérer pour aller vers une relation amoureuse qui nous indiquent qu'on est peut être sur la voie de l'amour durable.

Pour entrer dans l'amour durable, il y a besoin de plus d'efforts à fournir donc les gens vont tomber plutôt dans la jungle et les jeux de pouvoirs : l'autre n'est plus tout à fait comme au début, on se bat pour les terres de reconnaissance. Au début, on était reconnu et on n'avait aucun effort à faire, et à un moment on aura des efforts pour reconnaître l'autre, le connaître une nouvelle fois, une fois que les projections ont été un peu filtrées. Le piège du jeu de pouvoir c'est que pour être reconnu, on a l'impression parfois qu'il faut avoir raison, qu'il faut convertir l'autre. Là, c'est la jungle et les jeux de pouvoir avec quatre grands champs de bataille : le lit, l'éducation des enfants, l'argent et les tâches ménagères. Comme thérapeute, je vois des guerres nucléaires éclater à cause de la pâte à dentifrice. Ça devient une arme de destruction massive plus importante que la personne. L'enjeu est toujours la reconnaissance car on veut avoir raison et c'est ce qui a raison de la relation : on veut donc davantage avoir raison qu'être en relation. Par exemple : il faut faire tourner le rouleau de papier toilette d'une certaine façon et si tu ne le fais pas, tu ne reconnais pas qui je suis. Entre les batailles pour le dentifrice et celles pour le papier toilettes, on voit que le champ se trouve aux deux extrémités (rires) ! Les symboliques sont fortes.

**Oh ! Je vois, sur le côté, "le sentier du jeu" qui a l'air de mener vers l'amour durable empêchant de rester coincés dans la vallée du quotidien, entre le désert de l'ennui et les montagnes du stress. Comment éviter l'impasse ?**

**Jean-François Vézina :** Ce qui va donner du jeu, c'est ce qui va donner de l'espace, l'espace qu'on se donne pour avancer ensemble, avec l'imagination. L'enjeu du jeu c'est cultiver l'imagination pour cultiver un sain espace de relation avec l'autre. Pour réinventer le quotidien à chaque fois... Pouvoir jouer avec l'autre est fondamental. Sur la carte, on pourrait voir le "ciel des désirs". Le mot "désir" vient de *desideria*, *sideria* signifiant l'étoile. C'est donc suivre ou être relié à une étoile qui nous appartient. L'enjeu du désir, dans une relation amoureuse, c'est quel jeu on veut se donner pour être capable d'entendre les désirs de l'autre qui peuvent nous déranger (Voyez Esther Perel, *L'intelligence érotique* ou comment on arrive à cultiver le désir après 20 ans de vie commune).

**Tout près maintenant, j'aperçois le parlement des besoins. Il semble être une des étapes nécessaires pour accéder à l'amour durable, non ?**

**Jean-François Vézina :** Je voudrais écrire un livre sur la démocratie de la psyché. Comment avoir une juste parole pour les différentes voix à l'intérieur d'un individu ? Le piège de beaucoup de nos fonctionnements, c'est de sombrer dans une dictature où seule une voix parle, celle de l'émotion, par exemple. Suis-je capable de retourner en démocratie ? En couple, est-ce que j'accepte que l' élu de mon cœur ait son propre parlement, ses besoins ? Je vais essayer d'établir une démocratie avec l'autre : on entend alors chacune de nos voie/voix dans une direction commune. Souvent, quand on n'est pas en démocratie, on tombe dans la dépendance très dictatoriale et là les émotions fortes sont plus importantes que la relation.

On est donc en dictature : on est plus intéressés à vivre des émotions fortes avec l'autre et c'est ça qui dirige notre vie plutôt qu'être en relation avec l'autre. On n'est pas dépendant de l'autre mais des émotions que l'autre nous fait vivre : si dans mon développement, j'ai appris que je n'ai pas de valeurs, il se peut que l'émotion de me sentir rejeté soit comme un dictateur à l'intérieur de moi. Quand je vais choisir l' élu de mon cœur, il y a de bonnes chances que je choisisse quelqu'un qui me fasse vivre des sentiments de rejet qui ne sont pas a priori ce qui pourrait être bon pour moi. Mais c'est ce que je connais. L'autre va me montrer qu'il ne me considère jamais donc l'autre devient le dictateur qui me maintient dans cette prison là.

*Jean-François Vézina nous invite ainsi à danser avec le chaos, sous et dans la pluie sans attendre la fin de l'orage car celui qui dit que le soleil apporte le bonheur dépend de la météo qu'il ne peut maîtriser. Sous la pluie, tu peux te sentir tout mouillé et râler ou accepter de la sentir sur ta peau et aller sur le chemin que tu choisis et la joie peut prendre vie, ta vie peut prendre la joie. Danser sans attendre, avec l'autre aussi, en faisant attention à ne pas lui écraser les pieds, à ne pas se les faire casser par l'autre et à regarder où on les met en toute conscience. En bref, une invitation pour un voyage que tu peux rendre joyeux, la prends-tu ?*

Pour voyager jusqu'au site de Jean-François Vézina : [www.jfvezina.net](http://www.jfvezina.net)



## Un collège de rêves, par Charlotte (38 ans), Sonia (38 ans), Victor (38 ans), Soli (12 ans), Shirley (12 ans), Malo (15 ans), Nathalie (32 ans) et Laurent (42 ans)

*Dans mes rêves les plus doux, j'imaginai le collège idéal où les adolescents seraient acteurs de leur apprentissage, à leur rythme, accompagnés par des humains bienveillants avec une pédagogie individualisée. Ils pourraient expérimenter, construire leur propre esprit critique et leur autonomie de penser et d'entreprendre. Leur créativité libre existerait, respectée, avec des ateliers de peinture, de poterie, de musique. Seraient cultivés la coopération, l'humanisme et un potager dont ils seraient responsables. Ils gèreraient les déchets du collège ainsi qu'un budget de projets mis en place pour organiser un voyage ou acquérir du matériel. Ils auraient la chance d'être accueillis dans leurs émotions, de baigner dans une ambiance non violente, de se lier à leurs amis, à leurs enseignants et à d'autres humains notamment par des jumelages.*

*Ce lieu semble exister, en Bretagne, dans la commune de Le Rheu : l'heureux collège écologique Montessori. Et, cerise sur le gâteau, les apprentissages ont lieu dans une yourte.*

*Voyons comment trois de ses collégiens vivent cette expérience.*

### **Qu'est-ce qui te plaît le plus au collège écologique Montessori ?**

**Soli, 12 ans :** Le ping-pong. La Physique-Chimie. Il est sympa Pierric et j'y arrive bien, je suis fort en Physique. Pierric explique bien. On n'est que trois par professeur. Il n'y a pas beaucoup d'élèves alors les professeurs sont disponibles. J'aime bien les horaires aussi. Le rythme est adapté à mes besoins. On apprend carrément plus vu qu'on n'est pas aussi nombreux. Dans mon ancien collège, on avait deux minutes de temps individuel/heure. Là 20 min/heure. Le suivi individuel ça aide à apprendre. Les activités sont plus adaptées à ce que nous sommes. On travaille sur les choses sur lesquels on a des difficultés. C'est personnalisé. On a aussi des activités collectives en plus des cours individuels, ça aide à socialiser avec les élèves et avec les professeurs.

**Shirley, 12 ans :** Nous n'avons pas beaucoup d'heures de cours. Alors on passe plus de temps avec nos amis et nos familles. Chaque professeur est à l'écoute de l'élève : quand il a un problème, on vient l'aider. Je préfère mes amis ici. Dans les autres collèges, ils se tapaient et se sentaient supérieurs. Ici, on est plus soudés, plus solidaires. Il y a une meilleure ambiance. J'aime les ateliers massage avec Anne. J'aime bien la Physique-Chimie car je trouve ça intéressant. Le professeur prend son temps, le temps de bien expliquer aux élèves avant de continuer. J'aime aussi les cours d'allemand, j'aime apprendre de nouvelles langues. J'aime le fait de pouvoir apprendre trois langues et si je pouvais, j'en apprendrais plus : le russe, par exemple.

**Malo, 15 ans :** Ce qui me plaît le plus, c'est l'emploi du temps parce qu'on commence tard et qu'on finit tôt. Ça me permet de ne pas me lever trop tôt le matin. Les professeurs sont là pour nous. On est aussi plus libre. On peut aller aux toilettes quand on veut, on peut s'organiser comme on veut, on est autonome.

### **Comment décrirais-tu la relation que tu as avec les enseignants ?**

**Soli, 12 ans :** C'est une relation beaucoup plus personnelle. On connaît leur prénom et on peut les tutoyer si on veut. C'est une relation normale, plus comme dans la vraie vie. C'est une relation de personne à personne, plus amicale. Le professeur ne te contrôle pas, il te propose.

**Shirley, 12 ans :** On dit que je suis insolente mais ce n'est pas vrai. Rien ne change je trouve avec un collège normal. J'aimerais bien avoir des devoirs, j'aimerais bien avoir des notes. Sans notes je n'arrive pas à voir où j'en suis, si j'ai plus ou moins acquis quelque chose.

**Malo, 15 ans :** C'est une relation plutôt franche. On dit plus ce qu'on pense. On peut dire la vérité. Dans les autres collèges, il faut dire « oui » aux profs. On n'a pas le droit de dire qu'on n'est pas d'accord. Ici on peut dire qu'on n'est pas d'accord. Ici c'est bien parce qu'on peut avoir le choix d'être noté ou pas par les professeurs. Quand ce n'est pas bon, on peut recommencer après.

### **Est-ce que tu améliorerais ou changerais quelque chose dans ce collège ?**

**Soli, 12 ans :** J'aimerais bien faire une activité cuisine et apprendre des choses qui m'aideront dans mon quotidien quand je quitterai l'école et que j'aurai mon appartement. Quand mes parents ont eu leur appartement, ils ne savaient pas cuisiner ou s'organiser pour le quotidien. En Angleterre, à l'école, on fait de la cuisine, des constructions avec du bois ou du métal.



**Shirley, 12 ans :** Je changerais d'emplacement pour avoir un véritable établissement. Je mettrais plus de cours dans la journée. Ce matin, je n'ai pas eu le temps de faire beaucoup de Physique-Chimie et j'étais un peu déçue.

**Malo, 15 ans :** On n'a pas grand chose niveau matériel mais c'est normal, c'est le début, le collège vient d'ouvrir. J'aimerais avoir des vrais cours de sport, du sport en salle.

### **Y es-tu heureux ? Et c'est quoi pour toi le Bonheur ?**

**Soli, 12 ans :** Oui, c'est beaucoup mieux qu'au collège classique. Il y a moins de monde. Dans mon ancien collège, je ne passais pas assez de temps avec les gens. On dit « *bonjour* » aux élèves et ensuite on ne les voit plus de la journée. Et ici, on choisit un peu ce qu'on fait. Les professeurs nous expliquent d'une manière et nous demandent si on a une autre manière de faire. Dans mon ancien collège, si on ne faisait pas de la même manière que le professeur, on avait 0. Pour moi, le bonheur c'est être avec les amis.

**Shirley, 12 ans :** Ça dépend des matières que j'étudie. Le bonheur, c'est quand je fais du cheval et quand je suis avec mes amis. L'allemand, j'adore l'allemand !

**Malo, 15 ans :** Plutôt oui Pour moi le bonheur, c'est d'être au soleil et tout tranquille avec mes copains, laisser le temps passer. Dans ce collège, le bonheur c'est d'être content d'avoir réussi ce qu'on avait à faire

*Un tel lieu d'apprentissage est également une oasis pour les enseignants qui expérimentent un paradigme bien différent de celui des collèges classiques.*

**Sonia, enseignante en sciences et vie de la Terre le souligne :** Ce qui m'enthousiasme le plus est de pouvoir participer à développer chez les enfants un intérêt (en tous cas chez ceux qui n'ont pas le DNB à passer), qui ne soit pas freiné par le programme ou par la "carotte de la note". Leur motivation au travail peut donc enfin être potentiellement différente de la pression parentale, soit, la recherche de la connaissance. Ma relation avec les enfants est humaine et basée sur la confiance. Je suis à leur écoute quand ils en ont besoin (ou m'expriment ce besoin). Je suis leur enseignante qui leur laisse des temps d'autonomie au cours desquels je me tiens à leur disposition. Je fais des cours, par groupes de niveaux et les laisse aborder en autonomie les exercices ainsi que les activités technologiques qui s'y rapportent, en ayant un regard sur ce qu'ils font et en me tenant prête à leur donner des indications s'ils en ont besoin.

**Victor, enseignant en espagnol ajoute :** Ce qui m'enthousiasme : la chance donné à l'enfant d'être traité comme un être humain à part entière, en faisant de notre mieux pour rendre son parcours propice à son épanouissement au-delà de la réussite purement académique. Je suis leur guide lorsqu'il ne savent pas faire tous seuls, je les observe pour pouvoir mieux les aider à apprendre par eux mêmes lorsqu'ils en ont besoin.

*Beaucoup de parents, d'enfants et d'enseignants rêvent de cette espèce de collège en voie de développement. Comment passer du rêve à la réalité ?*

*Charlotte Marchandise, fondatrice utopiste du projet et co-présidente de l'association qui gère le collège se livre :*

**De plus en plus de parents ont le désir de proposer une instruction alternative à leurs enfants. Face à l'inexistence ou aux tarifs trop élevés de la plupart des écoles différentes, l'envie d'en créer une surgit souvent. C'est un énorme investissement humain. Quels sont, d'après ton expérience, les éléments qui ont été essentiels à la réussite de la mise en place du collège écologique Montessori ?**

**Charlotte Marchandise :** Un grain de folie :-D Je pense que la phrase « *ils ne savaient pas que c'était impossible alors ils l'ont fait* » résume l'histoire de ce projet. Tout d'abord, nous avons eu la chance de pouvoir investir du temps et de l'argent dans le projet, par un concours de circonstances qui nous a laissé cet espace. Ma mère est décédée, j'ai arrêté mon activité professionnelle pendant le deuil, et j'ai ensuite décidé que le petit héritage qu'elle m'a laissé serait consacré à concrétiser cette utopie, à la fois pour nous permettre de vivre tout en étant bénévole, et en donnant l'impulsion de base au projet. Nous avons monté ce projet en couple, et c'est une magnifique expérience de vie, avec une réelle complémentarité de compétences qui sont toutes utiles au collège. Cela étant, nous ne nous attendions pas à ce que le collège nous prenne autant de temps, y compris la plupart des week-ends : c'est en effet un investissement énorme, et nous avons eu quelques périodes difficiles cet hiver !

Ce qui a permis que le projet prenne vie c'est ensuite des rencontres magnifiques, avec des gens qui nous ont rejoints, nourris dans nos réflexions, soutenus, accompagnés dans les formations... L'équipe pédagogique qui nous a rejoints a des compétences et des parcours impressionnants, et des qualités humaines magnifiques. Les parents amènent un regard très bienveillant, tolérant face à nos erreurs durant cette année pilote, et font confiance au projet. Quand nous avons fait la première réunion avec les parents en août dernier pour finaliser les inscriptions et la rentrée, nous étions dans un champ de maïs, la yourte n'était pas encore montée car nous l'avons fait avec les jeunes, et tout le monde



était ravi, c'était surréaliste ! Nous avons aujourd'hui un nouveau Conseil d'Administration qui amène un nouvel élan au collège, dans toute sa structure, sa communication, et le travail sur les budgets : encore des rencontres riches et précieuses.

### **Avez-vous mis en pratique des outils de communication ou de décisions collectives spécifiques ?**

**Charlotte Marchandise :** Nous cherchons encore des réponses là dessus. Nous essayons de prendre des décisions de façon collégiale, mais nous sommes confrontés à différentes limites : L'expérience et les envies différentes des différents acteurs du collège (éducateurs ou parents). Certains demandent un fonctionnement plus pyramidal pour que les décisions soient plus rapides, d'autres préféreraient au contraire que les décisions soient prises de façon plus collégiale. Nous naviguons au milieu sans être tout à fait satisfaits, en cherchant notre équilibre. L'urgence : parfois il faut trancher !

Nous avons une liste de diffusion dans l'équipe, une avec les parents, des documents partagés, des réunions. Malgré tout, je sens qu'il nous manque un outil d'aide à la décision collégiale, et nous travaillons en ce moment sur le projet d'établissement pour les années à venir : c'est une bonne façon de réfléchir à ces questions essentielles. Par exemple, cherchons-nous l'unanimité, le consensus, la majorité ? Nous posons des règles de conversations claires en assemblée, que ce soit celle des élèves et celle d'équipe. Nous travaillons avec des outils de communication bienveillante, en partant souvent de l'état intérieur de chacun au moment où la réunion commence : comment je me sens ? Nous essayons de structurer la prise de paroles vers de la co-construction, en distinguant par exemple les faits / les émotions / les besoins, pour aller vers la stratégie.

L'assemblée des élèves a un protocole qui évolue et s'étoffe au fur et à mesure des mois. C'est un temps de bilan individuel et collectif. C'est l'occasion de dire ce qui ne va pas et de trouver ensemble des solutions, c'est aussi l'occasion de prendre conscience de ses réussites et progressions et de les célébrer. C'est un outil de consultation et d'organisation collective, un premier pas vers une démarche citoyenne qui met en travail :

- l'affirmation de soi et le positionnement au sein d'un groupe,
- le travail en équipe,
- le sens de l'analyse, l'auto-évaluation et la remise en question,
- l'autonomie et le sens de l'initiative,
- la communication et la gestion de conflit

### **Quand plusieurs humains co-créent, ils partagent et des manifestations émotionnelles peuvent surgir. Comment les gérez-vous ?**

**Charlotte Marchandise :** Comme on peut ! Avec le droit à l'erreur, et bienveillance. Nous avons posé comme principe des relations l'authenticité. Nous essayons également que les choses ne s'enlisent pas, qu'elles soient parlées aussi vite que possible. Cela ne marche pas à tous les coups. Il arrive que l'émotionnel soit débordant et demande beaucoup d'énergie, parfois au détriment de l'avancée du projet, c'est aussi là un point sur lequel nous évoluons, pour trouver un bon équilibre entre relations formelles et accueil des émotions de chacun. Nous cherchons à poser des espaces bien cadrés pour ces manifestations, pour qu'elle puissent être accueillies et réfléchies par rapport à ce qu'elles posent comme dysfonctionnements du groupe, tout en n'empiétant pas sur le travail pédagogique.



### **Qu'est-ce que tu apprécies dans ce collège qui n'existe pas dans les collèges de l'éducation nationale ?**

**Charlotte Marchandise :** Déjà, les belles réussites que nous avons eu la chance de voir. Certains élèves qui ne trouvaient plus leur place ailleurs se sentent bien au collège aujourd'hui et trouvent leur propre voie. Pour d'autres, le collège leur permet de ne pas avoir à se confronter à la compétition, à la mode, à la dévalorisation, aux notations, punitions... qui sont des réalités dans le système traditionnel. Je suis également très touchée de constater comme ces jeunes très différents les uns des autres s'acceptent dans leurs différences, avec un respect mutuel pour leur altérité. Sinon j'apprécie l'expérimentation et le droit à l'erreur, le fait de pouvoir pleurer, râler un bon coup, et rigoler ensemble derrière, la volonté

farouche d'essayer de créer du nouveau, l'utopie concrétisée, portée par tout un groupe, élèves, parents, enseignants, dans des conditions qui ont été en cette première année parfois très compliquées. Et aussi le fait d'essayer de faire de notre mieux, de penser, de créer un réseau, de mutualiser, partager, nous former, apprendre. Je pense qu'un groupe d'adulte qui apprend ensemble est un magnifique exemple pour les élèves.

## **Quelle est la place et le champ d'action de l'enfant dans les situations d'apprentissage ? Pourquoi ce choix ?**

**Charlotte Marchandise :** Là encore, nous sommes sur une voie du milieu. D'une part, peu d'élèves du collège ont bénéficié avant d'une scolarité en pédagogie active, et la liberté, l'auto-évaluation sont des concepts qui nécessitent des apprentissages dans la durée, surtout en pleine "crise d'ado" ! Certains ont demandé à être notés, ou de remettre les tables face au bureau, comme dans le système traditionnel. Nous leur avons proposé des outils pour créer leurs projets, organiser des sorties mais ils n'ont pas encore été beaucoup utilisés. D'autre part, nous souhaitons leur permettre d'acquérir les compétences nécessaires pour passer les examens de l'Éducation Nationale pour y poursuivre leur parcours s'ils le souhaitent. Maria Montessori considérait la culture comme un moyen, non une fin, et nous essayons de le partager ainsi, mais la nuance est sans doute bien théorique parfois pour les jeunes ! Cela étant, ce choix fait partie de notre engagement, et oblige à "cadrer" les apprentissages selon les présences des enseignants. Nous montons actuellement un projet inter-disciplinaire et nous espérons qu'il donnera un espace qu'ils pourront mieux s'approprier pour s'exprimer et créer. Nous réfléchissons aussi aux moyens de donner plus d'autonomie, avec des outils comme les livrets d'apprentissages, les plans de travail, les cartes heuristiques, la méthodologie, pour permettre aux jeunes d'être au centre de leur apprentissage, ce qui est une valeur essentielle du projet. Enfin, nous sommes conscients qu'il nous faut partager notre passion, le goût de la recherche, de l'apprentissage, de l'effort choisi, et expliquer les applications concrètes de tous ces apprentissages : à quoi ça sert, à quoi ça va me servir tout ça ?

## **Selon toi, dupliquer cette expérience partout en France et dans le monde c'est possible ? Quels impacts cela aurait-il sur la vie de nos enfants et notre société ?**

**Charlotte Marchandise :** Oui oui et oui ! Le réseau de collège alternatif est en route, et à chaque fois qu'un porteur de projet nous appelle pour échanger nous en sortons grandis. Pour changer le monde, il faut changer notre regard sur l'enfant, dès sa naissance. Je pense que cet âge social qu'est l'adolescence est aussi un tournant crucial, un passage que nous pouvons célébrer. Je suis convaincue que des enfants en confiance, sachant apprendre par eux-mêmes et pour eux-mêmes, intégrant des valeurs de respect, d'eux-mêmes et des autres, et de leur environnement, avec une réelle expérience d'engagement citoyen auront bien plus de possibilité de faire des choix éclairés pour leur futur, leur bonheur et par conséquent changer le monde. Tout simplement !

## **Un projet est vivant; tu exprimes souvent ton enthousiasme pour les utopies. Si vous deviez aller plus loin encore avec le collège, quels projets et quelles mises en place ajouteriez-vous ?**

**Charlotte Marchandise :** Tout d'abord nous avons encore beaucoup à faire, inventer et réfléchir pour que le collège puisse réellement répondre à sa vocation folle : proposer du bonheur, de l'espace de liberté et de créativité, tout en étant un lieu d'apprentissages formels permettant de s'intégrer dans le monde actuel. Ce deuxième axe est fondamental pour nous, car nous sommes convaincus que pour être libre il faut avoir le choix, et que choisir dans cette société implique un certain nombre de règles et de connaissances. Nous aimerions également que le collège puisse devenir un centre de ressources pour les pédagogies alternatives au collège (puis au lycée !), un lieu d'échange, un lieu de formation et de partage. C'est bien parti, avec beaucoup de contacts partout en France et d'échanges avec des enseignants innovants un peu partout.

Ensuite, eh bien, un lycée bien sûr !

Enfin, nous avons pensé le projet dès le départ avec le collège intégré dans un éco-lieu, une "Oasis en tous lieux", un centre de réflexion et de recherche autour de l'écologie au sens large. Pour nous la partie écologique pose la question, à l'instar de Pierre Rabhi de : « *Quelle planète laisserons-nous à nos enfants ?* » avec son corolaire indissociable : « *quels enfants laisserons nous à notre planète ?* ». Alors ce centre pourrait être un lieu d'accueil, d'échange inter-générationnel, où les adultes qui ont des activités pourraient les présenter aux enfants, où les ados pourraient mettre en place leurs projets concrets, réfléchir à leur place dans le monde. Un lieu qui soit utile, au service, collégial, vivant.

*Ce ne sont pas des super héros sortis de livres qui ont créé ce lieu mais des humains, des parents, qui se sentent suffisamment concernés et qui ont envie d'agir. Et si c'était finalement eux les super héros en 2013 ? Des humains enthousiastes qui le communiquent et qui passent à l'action pour avancer en conscience sur notre planète.*

Pour suivre les aventures du collège écologique Montessori et s'informer sur les collèges alternatifs français, c'est par ici : <http://www.college-montessori.org>





## L'HNI ou comment 60% des bébés terriens vivent sans couche, par un collectif de joyeux parents qui soutiennent la circulation de l'information sur l'HNI dans les médias, Nolwenn (23 ans) et Nathalie (32 ans)

L'industrie des couches jetables représente 1 tonne de déchets par enfant et par an... déchets enfouis qui mettent des centaines d'années à composte. Plus de la moitié des bébés dans le monde ne portent pas de couche. Au Japon par exemple, il est courant de croiser un bambin vêtu d'un "pantalon chinois", une sorte de pantalon fendu à l'entre-jambe dont les pans s'écartent quand bébé s'accroupit pour éliminer.

En France, de plus en plus de parents se sont investis dans la communication avec leur bébé, et pratiquent l'Hygiène Naturelle Infantile (HNI). Bien loin de nos aïeux qui usaient de méthodes coercitives pour forcer l'enfant à devenir continent, l'HNI prend racine dans la relation d'écoute qui s'instaure entre le parent et son enfant. Un bébé signale dès la naissance ses besoins d'élimination. Si l'adulte y répond, bébé continuera de les communiquer. Le parent propose un endroit pour éliminer : dans une bassine, dans l'herbe, au-dessus des toilettes, sur un petit pot spécial HNI, etc. Les familles qui découvrent tardivement l'HNI commencent par mettre bébé sur le pot ou au-dessus d'une bassine à son réveil de la sieste ou de la nuit. Bien entendu, il y a des "petits accidents" parfois, et pour éviter les stress inutiles, plein de créations de vêtements "spécial HNI" ont vu le jour ! Il n'y a ainsi pas d'enjeu pour le parent, ni donc pour son bébé.

Il existe de multiples façons de pratiquer l'HNI : à temps plein, à mi-temps, en utilisant des couches lavables, en laissant bébé tout nu, en utilisant des systèmes adaptés qu'on trouve maintenant sur le marché, en fabriquant ses propres dispositifs... ! Bébé sera donc accompagné quand il a à se détendre, à relâcher ses sphincters pour laisser s'écouler urine ou selles, sans attendre une zone d'inconfort pour sa vessie. Au fil du temps, les sphincters se musclent et finalement sont suffisamment développés pour se retenir, se maintenir serrés. Ce stade de la continence arrive plutôt vers les 18-24 mois du bambin.

Les parents tentent l'aventure de l'HNI... par curiosité, parce que cela parle à leur cœur, parce que bébé hurle quand ils lui mettent une couche, parce que les érythèmes fessiers deviennent trop importants, pour ne pas laisser bébé se faire dessus... Ces motivations sont toutes sous-tendues par l'intention bienveillante du respect du rythme de l'enfant.

Pour l'enfant, quelle liberté de mouvement ! Il n'est plus entravé par les épaisseurs multiples à l'entre-jambe. Et quel bien être de se sentir au sec tout le temps, et de pouvoir découvrir son corps. Quelle soulagement et quelle joie de pouvoir expérimenter le pot, les toilettes, et tous les p'tits coins qu'il imaginera ! De nombreux parents ont constaté la disparition des "coliques" avec l'HNI. Imiter, avoir la possibilité de devenir continent à son rythme, au moment où il trouve intéressant de tester, pouvoir faire comme les grands, s'entraîner, être pris au sérieux sur ces besoins-ci également.

La relation parent-enfant se trouve enrichie par cette confiance en soi et en l'autre qui s'installe, ce respect mutuel des besoins de chacun. Le bien-être du sans-couche vaut bien de tenter l'expérience !

Les professionnels de l'enfance s'intéressent de plus en plus à l'HNI... gageons qu'un jour suffisamment de parents, d'assistantes maternelles, de puéricultrices, de pédiatres, de grands-parents, d'oncles et de tantes seront informés et pourront accompagner les parents qui ont choisi cette démarche !

*Comment ça se passe concrètement ? Nolwenn, maman d'une fillette de 4 mois et demi nous offre son témoignage éclairant :*

### **Est-ce qu'en pratiquant l'HNI, votre relation à votre enfant s'est modifiée ?**

**Nolwenn :** Nous avons commencé l'HNI assez tôt. Je ne pense pas que la relation entre mon compagnon et notre fille ait été modifiée comme ils étaient déjà très complices depuis la naissance (après un accouchement difficile, j'ai mis 4-5 semaines à aimer ma fille). Par contre, cela m'a ouvert les yeux : je me suis rendu compte que non, un bébé n'a pas que les pleurs pour communiquer. Les pleurs sont utilisés par le bébé qu'en dernier recours et qu'avant, il envoie plein de signaux pour tous ses besoins, pas seulement pour ses besoins d'élimination, mais aussi quand bébé a faim, envie de dormir ... et l'HNI m'a permis de découvrir cela. Je viens d'une famille où « *bébé doit pleurer pour se faire les poumons* », « *bébé doit rester seul pour être autonome* » ... bref, tout l'inverse du maternage proximal. Or, l'HNI m'a montré que le maternage proximal respecte tout simplement les bébés et permet d'essayer de les comprendre du mieux que l'on peut.



Maintenant, je n'attends pas que ma fille pleure pour savoir qu'elle a besoin de quelque chose, j'apprends à connaître ses gestes et cris pour savoir ce qu'elle veut me communiquer. Bien sûr, je ne suis pas tout le temps attentive, à l'épier, il m'arrive de prendre du temps pour moi. Il lui arrive encore de pleurer (mais c'est de plus en plus rare puisque je la connais de mieux en mieux). Je pense d'ailleurs avoir trouvé mon équilibre entre maternage proximal et mon besoin d'indépendance. Tout ça, grâce à l'HNI.

**Donc cela vous a permis de développer une plus grande attention aux messages corporels ou autres de votre enfant. Comment avez-vous fait ? De manière pratique, quels sont-ils ?**

**Nolwenn :** La première fois que j'ai mis ma puce au-dessus d'une bassine, elle n'a rien fait mais m'a souri comme jamais elle ne l'avait fait, m'a regardé, comme pour me demander « *pourquoi ne m'as-tu pas écoutée avant ?* » puis elle s'est mise à rire et à gazouiller. C'est pour cela que je n'ai pas arrêté depuis, malgré quelques ratés. Du coup, effectivement j'ai fait plus attention à ses messages corporels (et petits cris). Pour commencer, je ne voyais aucun signe alors je lui proposais au moment des changes en faisant "pss". Puis, j'ai rencontré une maman ayant pratiqué l'HNI avec sa fille. La mienne a commencé à gesticuler et a poussé un petit cri, elle ne voulait pas manger, j'étais un peu désespérée, mais cette maman m'a simplement dit : « *c'est ce cri que faisait ma fille un peu avant de faire pipi* » et effectivement, ma fille faisait pipi 2-3 minutes après avoir poussé ce petit cri. Par contre, depuis 2 semaines je ne remarque plus de signal pour les pipis donc je fais au timing : 5 minutes après ses réveils, 10 minutes après les tétées et sinon toutes les 20 min le matin environ et toutes les 40 minutes en fin d'après-midi. J'ai lu que les signaux peuvent changer aux étapes importantes de la vie d'un bébé (cela fait deux semaines qu'elle apprend à se retourner) mais je n'ai pas encore trouvé les nouveaux. Vers ses 3 mois, avec son papa, nous avons remarqué qu'elle respire comme si elle faisait de l'asthme juste avant de faire caca. Les premières semaines de sa vie cela m'avait inquiétée, je pensais que c'était vraiment de l'asthme, je n'aurais jamais pensé à faire le lien avec ses besoins.

**Comment gérez-vous l'HNI lors des nuits ?**

**Nolwenn :** Nous ne pratiquons pas le cododo, qui est le moyen le plus facile pour l'HNI de nuit. Pour le moment, nous ne pratiquons pas la nuit, pour cette raison et d'autres. Notamment la température : quand les beaux jours seront au rendez-vous, je pense mettre notre fille à dormir sur de la polaire pour qu'elle ait chaud, sans couche (mais avec tshirt, sweat et babylegs) et avec un lange sous les fesses. Comme cela, si je remarque que le lange est mouillé alors qu'elle dort, je n'ai pas besoin de la réveiller pour le changer. J'ai entendu dire qu'après quelques nuits les fesses à l'air, les bébés HNI ne font plus pipi entre minuit (environ) et leur réveil donc a priori pas de lange à changer en pleine nuit (mais ceci reste à vérifier). Mais étant donné que c'est encore une autre étape de l'HNI, je préfère attendre d'être en vacances pour tester celle-ci et voir si cela nous convient.

**Pourquoi ce choix et que vous apporte-t-il ?**

**Nolwenn :** Au départ, j'ai lu un article très intéressant sur le sujet mais ma première réflexion : « *impossible, les bébés ne contrôlent pas leurs sphincters !* ». Après mon accouchement, je changeais ma fille le moins souvent possible : pour moi, c'était le rôle des couches après tout.

Puis après mon accouchement et aimant voyager, un ami nous a proposé la chine pour le mois d'août, ma fille aura 10 mois. Je me suis renseignée sur voyager avec un bébé en chine (surtout en campagne, je n'aime pas les villes) et j'ai appris qu'ils n'y vendent pas de couches hors villes touristiques. M'intéressant beaucoup aux autres cultures quand je voyage, je me suis renseignée sur leur mode de vie "bébés sans couche" et j'ai été séduite dans un premier temps, puis outrée de ce que nous faisons en Amérique du Nord et en Europe : laisser nos petits amours mariner dans leurs excréments. Belle preuve de notre civilisation "avancée". J'ai donc préféré suivre la voie du reste de l'humanité. Malheureusement, étant une pratique peu répandue, il nous faut tâtonner alors que dans la plupart des autres pays, c'est une pratique tellement répandue qu'elle n'est pas nommée et tout le monde sait la pratiquer sans vraiment se poser de questions.

Je pense aussi que ma fille sera moins traumatisée que moi par l'apprentissage de la propreté : j'ai pour souvenir d'avoir passé plusieurs heures sur le pot parce que tard, je n'étais toujours pas propre, trop attachée à mes couches. Ma fille fait pour le moment sur la bassine, elle fera sur le pot quand elle sera prête mais au moins elle n'aura pas le désavantage de "l'attachement aux couches". Une dernière chose, ma fille s'est retournée pour la première fois quand elle avait 3 mois. Elle ne se retourne pas encore souvent mais, à chaque fois, elle le fait quand elle ne porte pas de couches. D'ailleurs, elle bouge beaucoup plus sans couches. Je pense qu'elles nuisent un peu à son apprentissage de la motricité, mais en même temps, j'avoue que je ne pense pas pouvoir totalement me passer de couches un jour : j'ai une vie bien trop chargée et un raté deviendrait vite une catastrophe, de plus, pour ce qui est de la motricité, je me dis que tous les enfants apprennent à se mouvoir seul donc ça n'est pas si grave si cela prend plus de temps avec les couches.

*L'HNI n'est donc pas une nouvelle tendance, ni un moyen qu'a le parent pour diriger son enfant vers la continence avant que son horloge biologique le décide. Puisque le bébé est davantage attentif aux signaux de son corps, la maîtrise de ses sphincters peut arriver rapidement comme une conséquence indirecte. Il s'agit finalement de l'accompagnement du parent dans son besoin d'éliminer hors de ses vêtements donc hors de sa couche : aurions-nous envie de faire nos besoins dans nos pantalons si nous ne pouvions pas les ôter nous-mêmes ? On peut trouver un tas de raisons pour choisir l'HNI comme : moins polluer, éviter aux bébés le contact physique avec des composants toxiques, les laisser plus libres de bouger, ne pas entraver leur conscience de leurs besoins d'éliminations ou alléger les dépenses. On découvre simplement une cause-racine qui est de communiquer autrement avec son bébé.*

*Pour feuilleter sur l'HNI :*

- *L'hygiène naturelle de l'enfant : la vie sans couches, par Sandrine Monrocher Zaffarano, éditions Jouvence*
- *Sans couches, c'est la liberté, par Ingrid Bauer, éditions Instant Present. Un très bon livre si vous voulez pratiquer l'HNI*
- *L'hygiène naturelle infantile, par Carine Phung, éditions souffle d'or.*
- *et en savoir plus : <http://www.ecopitchoun.com>*





**Pour ne plus se sentir en décalage avec les autres, par Olivier (52 ans), Laurent (42 ans) et Nathalie (32 ans)**

*Notre rencontre avec le Dr Olivier Spinnler a eu pour conséquence directe la rencontre avec son "modèle relationnel" dont le but avoué est de vivre heureux avec les autres. Si cet objectif nous a beaucoup plu, le moyen qu'il propose pour l'atteindre nous a ravi de simplicité et d'efficacité. En utilisant des concepts très communs dans notre quotidien, il nous propose pourtant de repenser assez radicalement nos relations aux autres. Merci à lui de s'être ouvert si entièrement à nous et, ainsi, par notre intermédiaire, à vous, lecteurs de notre revue. Nous vous proposons une ballade vers le bonheur.*

Quels en sont les obstacles pour commencer ? J'attends trop de quelqu'un ? Ou j'attends des choses inadaptées, déplacées ? Ou je n'attends pas assez ? Ou est-ce que quelqu'un attend trop de moi ? Est-ce moi qui en demande trop, ou pas assez ? Est-ce qu'une personne donne trop ? Est-ce que quelqu'un ne donne pas assez ? Une de mes relations, qu'elle soit amicale, amoureuse ou professionnelle est-elle surévaluée ? Est-elle sous-évaluée ? Est-ce que ça m'arrive avec beaucoup de mes relations ? Toutes ?

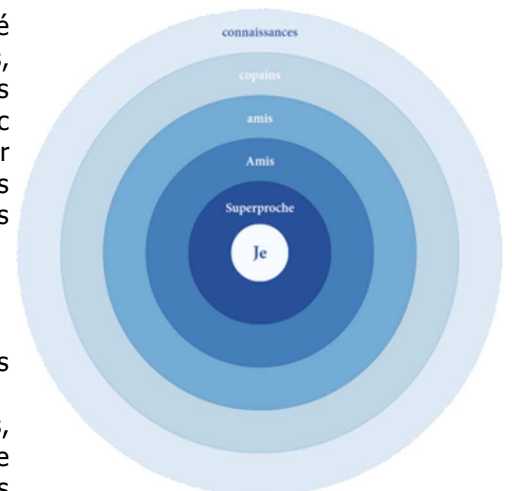


Puisque tout échange avec un autre est une relation, nous voyons à quel point les problèmes que nous rencontrons dans nos relations peuvent nous priver de l'harmonie, la joie, la solidarité ou l'affection que nous pouvons souhaiter partager. Comment avancer à partir de ce constat ?

Et finalement, ceci ne se produit pas seulement dans ma relation aux autres. Je peux vivre des frustrations, des déceptions, des conflits, y compris dans ma simple relation à un objet. Je me rappelle du "totem magique" que l'on m'avait offert. Je devais tapoter 10 fois dessus et 10 000 euros allaient apparaître sur mon compte en banque. Combien d'attentes vaines ai-je vécu avant de cesser de le nommer "totem magique" pour le nommer "lampe". Ma relation s'est alors harmonisée : je n'attendais plus des euros mais simplement de la lumière et ça, ça fonctionnait.

Ce que nous pensons de quelque chose ou de quelqu'un conditionnera toute la relation que nous aurons avec. Cette conscience de soi basique devient un outil très puissant lorsque nous nous en servons activement. Ainsi, qui est l'autre pour moi ? Est-ce une connaissance ? Est-ce une amie ? Est-ce un copain ? Est-ce mon petit-copain (et est-il alors plus grand ?!) ? Est-ce ma femme ?

Olivier nous invite à prendre conscience de la notion de proximité que nous avons avec chacun. Certains humains nous sont proches, d'autres très très proches, d'autres plus éloignés. Au plus nous sommes clairs avec la distance adaptée que nous souhaitons avec chacune et chacun, et au plus nous avons des critères simples pour vivre la bonne distance avec l'autre, au plus équilibrées seront nos expériences relationnelles. Telle est la solution aux obstacles évoqués plus haut.



Soyons plus précis avec la proposition d'Olivier :

- **Les connaissances** : Elles sont les moins proches de nous. Nous nous souvenons avoir eu un ou quelques échanges ensemble.
- **Les copains** : Avec eux, nous partageons quelques expériences, si on les croise, si on a le temps, 15 minutes, une demi-heure. Le critère souhaitable est de vivre un minimum de plaisir dans ces échanges.
- **Les amis** : Ils nous sont plus proches. Nous faisons exprès de les rencontrer, nous organisons du temps ensemble. Cette fois, il s'agit de vivre un temps de qualité. Ce critère sera différent pour chacun mais chacun sait ce qui est qualitatif pour lui : bavarder longuement et refaire le monde, ou passer la journée ensemble dans la montagne...etc.
- **Les Amis** : Très proches, nous nous donnons mutuellement du soutien affectif. Nous partageons davantage que du temps de qualité, nous partageons les moments significatifs de nos vies, qu'ils soient négatifs ou positifs et nous les partageons d'une manière qui enrichit et qui aide.
- **Le Superproche** : Il s'agit de l'être le plus intime, nous sommes engagés affectivement l'un à l'autre. Cet engagement crée une exception à l'autonomie totale (mon bonheur dépend en partie de l'autre) mais apporte

la proximité maximale.

Voulez-vous essayer de pratiquer tout de suite ce modèle ? Choisissez donc une relation avec une personne. Il y a une habitude pour la nommer. Est-ce votre "mère" ? Est-ce votre "voisin" ? Est-ce votre "patron" ? Est-ce votre "frère" ? Est-ce votre "meilleure amie" ? Est-ce votre "mari" ?

Dans tous les cas, regardez la réalité de ce que vous vivez avec cet humain. Juste pour l'expérience, mettez les lunettes d'Olivier : partagez-vous des temps que vous considérez vraiment de qualité ? Ou ne sont-ce que des moments de plaisir ? Avez-vous envie de faire exprès de partager avec cette personne ? Est-ce que cette personne est pour vous un soutien affectif ? Est-elle confidente des moments importants, significatifs de votre vie ? Ressentez-vous l'élan de lui en faire part ? Ou encore, êtes-vous engagés affectivement et est-ce que cet engagement vous rend heureux, simplement ?

Alors ? Votre mère est-elle dans la zone de proximité "copains" ? Votre frère est-il dans la zone de proximité "Amis" ? Votre mari est-il dans la zone de proximité "amis" ? Votre voisin est-il dans la zone de proximité "Superproche" ?

Nous vous souhaitons de tout cœur des résultats le plus possible en phase avec vos attentes et que vous ne soyez pas trop déstabilisés par cette confrontation avec le modèle d'Olivier Spinnler. Idéalement, vous ne devriez pas ressentir de dissonance entre ce modèle et le "modèle habituel" que l'on vit sans y penser — ou plutôt que l'on pense sans en avoir conscience. N'est-il pas évident que ce sont les décalages entre la réalité intérieure — mise en lumière par le modèle d'Olivier — et notre vision routinière qui sont créateurs de souffrance relationnelle ? N'est-il pas évident qu'il est important de rendre nos relations cohérentes avec ce qu'elles sont effectivement ?



Par son modèle, Olivier nous oriente avec bienveillance et respect pour nos critères propres vers ce courage de faire face à ce qui est, à ce que je vis vraiment avec les autres, au-delà des "mots conditionnés". Si des peurs peuvent surgir alors, il nous est évident que c'est cependant un vrai chemin vers plus de conscience, plus de responsabilité, plus de maturité, plus d'harmonie et plus de bonheur.

*Ceci est la base du modèle. Il induit de nombreux autres aspects tout aussi intéressants et ce sera l'objet d'une série pour notre revue. Nous vous invitons à une ballade. La première étape est atteinte. Digérons ces premiers pas et nous vous proposerons la prochaine étape au prochain numéro.*

*Olivier Spinnler est médecin, psychiatre et humaniste. Il est auteur du livre Vivre heureux avec les autres, aux Éditions Odile Jacob. Vous trouverez son site ici : [www.dr-spinnler.ch](http://www.dr-spinnler.ch)*





Avez-vous déjà compté combien de fois vous avez ressenti une peur devant quelque chose ou en pensant à quelque chose, tout en ayant conscience que ça n'était pas vraiment dangereux ? Pourtant la peur est bien là, prenante !

Et la proportion augmente encore si on y ajoute toutes les peurs que nous nous cachons plus ou moins consciemment, que nous rationalisons : « *Ca n'est pas vraiment que j'ai peur, j'ai juste pas envie !* », « *Ca ne me plaît pas, je n'aime pas ça !* » ou « *C'est nul ce truc !* ». Les rhétoriques ou les excuses peuvent être beaucoup plus élaborées mais le mental est un grand spécialiste à voiler une peur profonde sous une phrase-diversion.

Ainsi, n'est-ce pas évident ? A y regarder avec attention, il semble que cette expérience très particulière que nous appelons "peur" n'est pas associée à la notion de danger ! Ca peut arriver, mais il arrive aussi que mes yeux voient quelque chose à risque et ça ne signifie pas, pour autant, que tout ce que je regarde avec mes yeux est à risque.

Alors à quoi peut bien servir une de mes peurs si elle ne m'informe pas d'un danger ? C'est la question cruciale ! Celle qui peut faire basculer une vie d'un chemin plus ou moins intensément "paranoïaque" à une aventure aux milles et un enseignements. Certes ma peur est déclenchée par quelque chose dehors, mais c'est bien moi qui ai peur. Quelqu'un d'autre n'aurait absolument pas peur !

Moi j'ai peur des moustaches. Arthur a peur des villes, d'autres pas du tout bien sûr, mais de la campagne ou de l'océan. Bernadette a peur du tonnerre, et pas Henri qui a peur, par contre, de parler en public. Nadine est terrifiée par les examens, mais est rassurée par une journée bien programmée à l'avance, ce qui fait paniquer Gérard. Et Henriette a peur du futur, et moi de mon passé. Un minimum de recul permet de vivre une peur en regardant profondément en soi, plutôt que focaliser primitivement sur le déclencheur de la peur.



Je peux cesser de me prendre pour un idiot, pour un être si fragile, si incapable : le tonnerre n'est pas mon problème, ni les examens, ni une journée à venir, programmée ou pas, ni les moustaches, ni le fait de parler en public ! Je le sais au fond ! Que je sois sérieux, la vérité est ailleurs : de quoi est-ce que le symbole qui me fait peur me parle ? Est-ce que je peux enfin ouvrir les yeux ? Chiche, est-ce que je change maintenant et regarde à quel point ce qui déclenche ma peur n'est qu'un symbole, un signal, un panneau qui pointe quelque chose en moi ?

En quoi ce qui me fait peur parle de ma vie, de mon passé, souvent de mon enfance ? Est-ce que le tonnerre me rappelle combien je n'avais aucun soutien de mes parents la nuit ? Est-ce que le public me rappelle les humiliations de ma mère ? Est-ce que la moustache me rappelle la méchanceté de ma grand-mère (certaines ont des moustaches) à mon égard ? Est-ce que la journée programmée me rappelle le cœur glacé de mon instituteur ? Et lui-même me rappelait-il une expérience précédente encore ?



Alors bien sûr, le "problème" n'est pas magiquement résolu parce que je le regarde vraiment, mais il ne saurait l'être si je continue à le fuir, comme si ce qui le représente était dangereux. Au moins, je peux prendre mon courage à deux mains et agir enfin pour créer l'humain que je désire être. J'ai peur, mais je sais qu'il n'y a aucun danger, je sais juste que j'ai un mauvais souvenir, une mauvaise habitude, une souffrance qui nécessite une solution et, essentiellement, je suis la meilleure personne au monde pour apporter à ma vie cette solution, la mienne, maintenant ! Chiche, je change !

« *Les faits ne sont pas effrayants, mais si vous voulez les éviter, leur tourner le dos et fuir, c'est cela qui est effrayant.* » Jiddu Krishnamurti







### **Eduquer sans punir**

*Apprendre l'autodiscipline aux enfants*, par le Dr Thomas Gordon

Editeur : Marabout

Collection : Poche Education

Format : 256 pages

Voilà des pistes très concrètes ! Ce livre est adressé à tous les humains côtoyant les enfants, du parent à l'enseignant. Très pratique, l'auteur nous explique comment la discipline, avec son système de récompense - qui est le pendant des punitions -, peut causer quelques accidents dans notre relation aux enfants. Le secret de l'autonomie et de l'harmonie relationnelle est partagé pour éviter les impasses relationnelles et pour accompagner l'enfant consciemment vers l'autodiscipline.

THOMAS D'ANSEMBOURG



### **Cessez d'être gentil, soyez vrai !**

*Etre avec les autres en restant soi-même*, par Thomas d'Ansembourg

Editeur : Les éditions de L'Homme

Collection : Psychologie

Format : 16cm x 23cm - 249 pages

Cessez d'être gentil ! Voici une injonction qui peut paraître étonnante. Parce qu'il y a, d'un côté, la gentillesse comme masque social, assimilable à l'hypocrisie dont l'étymologie fait référence au jeu d'acteur porté souvent pour que l'autre valide que je suis aimable et qu'il y a, de l'autre côté, la vraie gentillesse, choisie. L'auteur nous invite à nous respecter, à nous écouter et nous offre, pour le faire, des moyens dont on a bien besoin quand on n'a pas été habitué à se (faire) respecter depuis la naissance parfois. Facile d'accès et très complet, il nous permet de poser la conscience sur les pièges de la communication, de qui

on croit être, de la dépendance affective. Un livre pour être vrai, rester soi-même, pour soi-même, pour l'harmonie avec les autres et nos enfants puisqu'ils apprennent aussi par l'exemple.



**Post Scriptum** : En terminaison de ce numéro, nous souhaitons vous remercier chaleureusement

pour votre attention. Nous espérons que ce que vous avez lu ou lirez encore vous apportera. Enfin, nous encourageons avec enthousiasme votre participation à la revue et nous remercions joyeusement les humains qui ont donné du leur à ce numéro-ci. N'oubliez pas que l'équipe de rédaction est ouverte : chacun peut proposer un témoignage, un reportage, un article, une interview. N'hésitez pas à nous contacter. Merci. Humainement... Nathalie et Laurent.