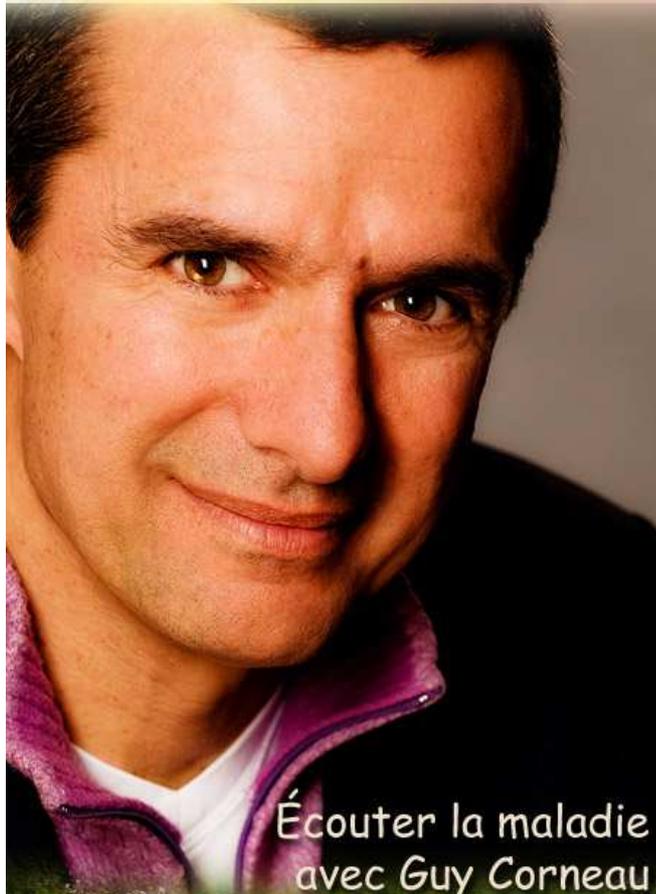


Juin 2013 ~ numéro 4 ~ Libère'action



Comment co-créer en conscience ?

Que vivent nos Relations !



Écouter la maladie
avec Guy Corneau

Ralentir le Temps
avec Carl Honoré



Briser les chaînes
des Manipulateurs
avec Christel Petitcollin



Et puis... Les attentes relationnelles
La monnaie alternative du J.E.U.
Une langue vivante, ça bouge !
Comment gagner Courage ?
Avec Vincent Cespèdes,
... E de Enthousiasme,
H de Honnêteté,
F de Fidélité

<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 
---	--	--	--

Juin 2013 : Revue numéro 4 - Elle a aussi un vrai nom : Libère'action



Edito, par Laurent (43 ans)

Ecouter parler Guy Corneau et puis prendre le temps d'écouter Carl Honoré... deux expériences qui semblaient très distinctes avant de les entendre se rejoindre vers une position de vie heureuse qui contient alors une double puissance. Pour des raisons très différentes, l'un et l'autre nous invitent à prendre le temps de vivre, à apprendre à apprécier ce qui peut sembler simple dans la vie mais qui est toujours magnifique si l'attention mise est profonde. Les suivre, ne serait-ce qu'en lisant leurs mots, nous porte déjà vers un bonheur. C'est si accessible finalement...

Mais quelques vampires peuvent roder et venir aspirer ces moments sereins que l'on parvient à construire. Peu importe le vocable, pervers narcissiques, manipulateurs, contrôlant, dominants, autoritaires, intrusifs, psychopathes, il existe réellement des comportements humains qui peuvent mettre de nombreux obstacles sur un chemin de paix. Et il existe donc des solutions pour les repérer et pour que les obstacles ne soient pas des murs infranchissables. Christel PetitCollin vient nous tenir la main pour que la promenade reste orientée librement.

Parfois, le parasite à la joie est intérieur et dans nos attentes même à l'égard des autres. Comme au numéro précédent, la suite du modèle relationnel d'Olivier Spinnler nous offre une grande simplicité pour clarifier tout ça et souffler sur les nuages.

Finalement, de notre mieux, nous essayons toujours de composer un numéro en vous apportant des aides à la plénitude. Aurore et Timothy vous invitent à devenir un JEUeur. Vincent Cespedes et la rédaction vous invitent à revoir certains mots ou le langage même.

Courage ! Non pas selon l'expression habituelle qui annonce presque un futur de difficultés, mais avec tout notre cœur : que vous deveniez compétents    créer le courage en vous et à changer ce qui vous amuse de changer ! Vraiment, courage et joie... souhaités avec notre grand sourire !

PS : Si ce numéro a pris son temps, ça n'est pas sous l'influence de Carl Honoré ou de Guy Corneau... quoique... ;) c'est que notre association *Apprendre est un jeu* a déménagé dans les Cévennes et nous vous parlerons bientôt de l'ensemble du projet qui sous-tend la revue *Que vivent nos Relations !*...





Le sommaire

- [Communiquer avec la maladie et trouver un sens à ma vie](#) : Interview, presque une confession, poignante autant que fraîche, intime et inspirante du psychanalyste Guy Corneau qui nous témoigne comment il a compris profondément, dépassé et donc guéri deux maladies qui l'ont mené au bord de la mort. [page 4]
- [Libère l'escargot en toi ou l'éloge de la Lenteur](#) : Par une approche multilatérale de la Lenteur, Carl Honoré, figure internationale du mouvement "Slow", prend le temps de nous inviter à ralentir, donner un sens plus profond à notre vie et participer ainsi à construire la société à venir. [page 9]
- [Les vampires existent, on les appelle "manipulateurs"](#) : Ils sont experts à sucer notre énergie en tissant un univers de mensonges et de pressions qui nous englobe si nous écoutons leurs mots. Christel Petitcollin, experte en relation aux manipulateurs, nous apprend à les identifier, les comprendre et sortir de leurs pièges. [page 14]
- [Je m'attends à quoi quand j'attends de l'autre](#) : Cette fois en mode interview du docteur Olivier Spinnler, nous reprenons les aventures de cousine Berthe et pépé Nestor (voir le numéro précédent) afin de mettre leurs attentes et donc les nôtres sous le microscope de la conscience. [page 17]
- [Mettre du J.E.U. dans sa vie](#) : Timothy (8,5 ans) et Aurore (33 ans) nous expliquent comment la vie économique de leur famille, c'est-à-dire leurs échanges avec les autres, s'est enrichie de l'usage d'une monnaie alternative autogérée. [page 20]
- [Puisque notre langue est vivante, osons la transmuter !](#) Ce qui est vivant, bouge, mue, évolue en s'adaptant aux interactions, se transmute et c'est amusant. Avons-nous conscience de la créativité à laquelle la formule "langue vivante" nous invite dans le cœur de notre relation au monde : notre langage ? [page 22]
- [E comme Enthousiasme, F comme Fidélité et H comme Honnêteté](#) : Par V comme Vincent Cespedes, pour que la philosophie s'échappe des livres et qu'un nouvel alphabet se vive au quotidien. [page 25]
- [Chiche, tu changes ici et maintenant ? - Le Courage](#) : "Avoir du courage" ou "être courageux" ? La notion d'avoir nous oriente à chercher à obtenir du courage et conduit à penser qu'il y a ceux qui en ont et ceux qui n'en ont pas. Pourtant le courage est un état intérieur qui se nourrit de divers éléments que nous pouvons maîtriser, appauvrir ou enrichir. Après l'invitation à dépasser nos peurs, voyons comment trouver concrètement le courage de le faire. [page 29]
- [Y'a quoi de bon dans la bibliothèque ce soir ?](#) Il y a des pages qui nous font tourner les nôtres, tourner la tête et prendre des tournants cruciaux dans nos vies. En voici quelques unes... [page 30]



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.

Egalement, nous avons l'impudeur 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 diagnostic tombe. Cancer, Alzheimer, Parkinson... La manière avec laquelle on entre en relation avec la maladie donne une couleur au voyage auquel elle nous invite. Il y a celui qui s'identifie à elle, celui qui va essayer d'en comprendre la cause et de faire évoluer sa vie en fonction de ses découvertes, celui qui va la nier, celui qui va danser avec. Sa voie posée, s'illuminant comme un visage d'enfant quand il parle de ce qui le fait vibrer, tient toute notre attention. Guy Corneau, psychanalyste jungien, auteur et chercheur en Bonheur, nous ouvre les portes de son expérience de la maladie. Comment son cancer de grade IV, dont il s'est guéri, a été l'occasion de regarder profondément ses choix de vie, sa relation à lui-même et aux autres ?

« On ne se sent pas tout à fait à son aise tant qu'on ne s'est pas rencontré soi-même, tant qu'on ne s'est pas heurté à soi-même ; si l'on a pas été en butte à des difficultés intérieures, on demeure à sa propre surface ; lorsqu'un être entre en collision avec lui-même, il en éprouve après coup, une impression salutaire qui lui procure du bien-être. » Carl Gustav Jung – L'homme à la découverte de son âme

Comment s'est passé votre rencontre avec la maladie ?



Guy Corneau : J'ai eu la chance d'être très malade dans la vie, souvent à travers des maladies graves, des maladies chroniques. On se traite d'abord de façon conventionnelle, avec des médicaments. Peu à peu, j'ai appris au fond à me traiter autrement. Au début, j'avais une colite ulcéreuse, une maladie inflammatoire de l'intestin, normalement chronique et irréversible, que je suis parvenu à renverser tranquillement. Je ne prenais d'abord que des médicaments et puis je suis devenu allergique à la cortisone. Je n'avais alors plus grand moyen pour me traiter. J'ai commencé à m'intéresser à l'alimentation. Au fond, à l'écoute de la colite, j'ai appris à me traiter différemment. D'abord à comprendre l'aspect thérapeutique. Le côlon est le dernier organe du corps où on peut encore assimiler des nutriments et éliminer les déchets, on a affaire aussi à des contenus psychiques impossibles à intégrer et à éliminer. En général, ce sont des choses à lier avec des colères, des rages, des agressivités qu'on a ressenti profondément et dont on n'a pas pu trouver le chemin pour les exprimer à l'extérieur. Elles restent prises dans le corps et il va y avoir une dégradation. Ça va sombrer dans le corps et produire des inflammations. Les personnes qui ont ça sont en général angoissées et performantes. Ici la performance agit pour faire oublier les agressions intérieures, comme si on s'excusait aux autres d'avoir autant de rage en soi. En général, ça remonte à des problèmes d'enfance pas suffisamment travaillés ou pas assez résolus.

Au début, j'ai donc utilisé l'axe psychologique puis je suis passé à l'alimentation. Ensuite, j'ai appris à méditer, le tai chi, ça a changé ma vie peu à peu, ça m'a amené vers l'homéopathie, la phytothérapie, l'acupuncture. Donc tranquillement, à travers les années, j'ai appris à me traiter et après une vingtaine d'années à me débarrasser complètement de ma colite. Ça c'est le premier apprentissage.

Avec le cancer en 2007, je savais au fond un peu quoi faire. Je suis revenu à la psychothérapie et à des jus de germination, de pousses de légumes, du citron, du gingembre. Et après, je me suis occupé des aspects énergétiques avec l'homéopathie, l'acupuncture, la méditation et beaucoup d'imagination créatrice. Dans cette imagination créatrice, il y avait une partie thérapeutique : dans un premier temps je notais simplement dans quel état j'étais exactement, sans tentative d'interprétation. Par exemple, il y avait beaucoup de colère en moi, beaucoup de révolte car ce sont des diagnostics qui sont très déséquilibrants. C'était un lymphome de grade IV qui touchait l'estomac, la rate, les deux poumons. Ce sont trois organes vivants absolument essentiels. Il n'y a pas beaucoup de chance de survie. Par l'imagination créatrice, j'ai commencé une sorte de dialogue avec les différents organes atteints. Je m'approchais par exemple de l'estomac, j'imaginai les cellules saines, les cellules déséquilibrées et j'essayais d'entendre les cellules déséquilibrées. Je faisais la même chose avec la rate ou les poumons. Et dans un deuxième temps, j'imaginai un processus naturel qui se passe déjà en nous, celui des cellules souches dans les gros os (les omoplates, le bassin) et j'acheminai ces cellules souches à travers le flux sanguin jusqu'aux organes atteints. Ensuite, j'imaginai que les cellules souches, avec le nouveau programme de l'organe, le réinitialisaient de façon saine et j'imaginai une profusion de nouvelles cellules jusqu'à une danse de ces cellules, une luminosité de ces cellules. Après avoir écouté les organes atteints, les cellules déséquilibrées, je répondais que j'allais faire des changements dans ma vie, par rapport à ce que je comprenais en tous cas, que j'étais prêt à m'aligner autrement. A ce moment là, on peut créer de nouvelles cellules.

Bien sûr, tout ce dialogue avec soi, est proche de la psychothérapie. Je suis psychanalyste de formation et, en psychothérapie, on apprend à différencier la partie plus ombrageuse, la partie lumineuse. On apprend à parler avec ces différentes parties et avec les différents complexes. Il s'agit d'établir une sorte de distance (pas pour un refoulement) qui permet l'intégration de ces différents aspects de soi-même pour qu'ils soient moins autonomes. C'est exactement le même processus : on différencie les différentes parties du corps pour les écouter. Cette écoute des cellules vient de l'idée que toutes les parties de nous sont intelligentes et sont des réponses intelligentes de l'univers à tout ce qui nous arrive et surtout à comment on réagit à ce qui nous arrive. En réalité, quand j'écoutais l'estomac malade, je savais bien qu'il y avait des choses que je n'avais pas digérées au niveau psychologique et j'essayais d'écouter plus profondément comment je prolongeais ces choses là. L'estomac est un des premiers organes qui arrive à maturité et ça a donc forcément affaire à des choses de l'enfance insuffisamment digérées : des négligences, des dévalorisations, des abus, des humiliations, des écrasements. Je savais que mon enfance était pleine de ces petites choses agréables (sourires), et donc j'ai appris à les écouter à nouveau à travers la maladie. Je me disais que les cellules déséquilibrées c'est l'intelligence de l'univers qui me parle et qui réclame une sorte de réalignement de mon être. David Servan-Schreiber disait que le cancer est une maladie du style de vie alors moi je me dis qu'il s'agit du style de vie intérieure aussi : la façon dont je me comporte vis-à-vis de moi-même.



Effectivement, ça permet de s'entendre et de décider de changer certaines attitudes, certains comportements. A travers ces engagements là, on peut soutenir le processus naturel d'auto-réparation par les cellules souches. C'est quelque chose qui se fait de toutes façons en nous tout le temps, et principalement quand on est dans des états méditatifs, de sommeil, des états plus digestifs justement, quand c'est le système parasympathique qui est activé. Dans ces états méditatifs, on voit sa vie en santé ; il faut donner le message à nos cellules de la direction que l'on souhaite prendre si on retrouve la santé. J'ai appris toutes sortes de protocoles et ce dialogue avec les cellules que je viens d'expliquer est sur le site guycorneau.com. C'est gratuit, on peut télécharger. C'est une visualisation qui dure une vingtaine de minutes et j'explique à quoi ça sert.

Vous dites que vous avez eu la chance d'être malade et que, même si vivre la maladie a été difficile, elle vous a aussi apporté beaucoup de joie. Qu'est-ce que ça représente pour vous ?

Guy Corneau : J'ai eu la chance, ça c'est quelque chose qu'on peut dire après. Ça fait trente cinq ans que j'ai de la maladie chronique ou grave alors on peut juste réaliser qu'on a réussi à vivre et même à survivre à tout ça et qu'en plus on a appris quelque chose. C'est pourquoi je dis que j'ai eu de la chance d'être malade. On peut dire que j'ai utilisé la maladie comme un maître intérieur, un maître de vie. Cette écoute de la maladie m'a obligé à faire tellement de changements dans la vie et encore maintenant. Bien sûr, dire que c'est un privilège est une boutade. Evidemment que ce n'est pas de chance d'avoir un cancer potentiellement terminal. C'est une catastrophe ! Mais on peut l'utiliser, y trouver du sens. C'était ça ma tentative, je me suis dit : ou j'en meurs ou je tente de faire du sens avec ça et de trouver une orientation.

Ça m'a permis de mieux me relier à la vie, c'est pourquoi je parle aussi de la joie. La pratique d'autant de méditation et de visualisation créatrice est un travail de transformation des états intérieurs. Au petit matin, je faisais ça car je me réveillais avec beaucoup d'angoisse, de douleurs et de souffrance. Il fallait que je trouve une façon de me calmer et de calmer mes trop fortes angoisses de mourir. Je commençais en écoutant l'état réel dans lequel j'étais et ensuite j'avais créé une sorte de réalité imaginaire, dans mon cas c'était un champ de marguerites géantes avec des cieux fushia, roses et violets, j'étais couché dans des blés mûrs qui sentaient bons, j'avais inventé une ville complète où tout le monde travaillait en chantant. Je l'utilisais pour me détendre, comme un refuge, pour sortir de l'état imaginaire aussi de la maladie, qui lui nous précipite dans beaucoup de pensées extrêmement sombres. Je m'apercevais que dans l'espace de 40, 45 minutes, j'arrivais vraiment à changer mon état intérieur pour plusieurs heures, des fois pour toute la journée. A travers toutes ces pratiques, tranquillement, est venue une sorte de joie, de sérénité intérieure de façon extrêmement forte (sourires). J'avais atteint, non seulement une sérénité, mais une sorte d'état extatique qui a duré plusieurs mois. Dans cet état là, je me disais « *j'ai guéri ce qu'il y avait à guérir* ». J'ai retrouvé le sens de ce qui m'arrivait et la sensation d'unité profonde avec moi-même. Je me disais « *peu importe que je vive ou que je meurs, j'ai trouvé le véhicule avec lequel on traverse d'un monde à l'autre, c'est-à-dire la joie* ». Si ce que je pense est juste, mon corps va suivre la piste et retrouver la santé mais il se peut aussi qu'il soit trop fatigué, dégénéré pour pouvoir reprendre la santé. Il faut dire que trente ans de maladies graves, on peut se conter des histoires mais ça laisse des marques, des fragilités. Je sais bien par exemple que c'est la deuxième fois déjà que je passe près de mourir à cause de la maladie et je ne pense pas que je survivrais à une troisième fois, en tous cas je ne me le souhaite pas, parce que je suis plus

fragile qu'avant.

Cette joie là, je l'avais connue en 1989, je raconte cela dans l'avant propos d'un de mes livres qui s'appelle *La guérison du cœur*. J'ai vécu une expérience de mort imminente et j'étais tombé dans la joie mais vraiment tombé car j'étais dans un état pratiquement comateux. L'état de joie a été tellement profond qu'il a permis une guérison rapide des symptômes, en six mois, huit mois, au lieu d'un an, deux ans et plus. J'avais donc déjà cette expérience là, j'avais plus de confiance en ces processus intérieurs de réparation qui reposent sur beaucoup de choses. Tout ce qu'on peut mettre en place est un environnement soignant : les médecines de l'hôpital (la chimio, la radiothérapie, les médicaments, si c'est nécessaire la chirurgie), l'alimentation, l'homéopathie, la méditation, la visualisation créatrice et puis j'ai arrêté de travailler pendant deux ans. Je me suis beaucoup rapproché de la nature, je me suis ouvert à un autre rythme de vie, une autre façon plus agréable où on peut respirer. J'ai retrouvé aussi du travail artistique, le théâtre, la musique, mes poésies, mes chansons, ma guitare ; j'ai écrit une pièce de théâtre qui a été jouée au Québec dernièrement.

J'ai aussi fait en sorte que la maladie et le rythme d'avant ne reviennent pas. Si je retourne à la même place où j'étais, dans beaucoup de rapidité, de performances, de choses passionnantes mais qui usent, si je retourne dans la même recette, je vais frapper le même mur. J'essaie d'être vigilant, je ne dis pas que c'est facile. Souvent les gens me félicitent d'être passé à travers un cancer mais pour moi le combat c'est maintenant. Chaque jour il faut choisir la joie, son état intérieur, tenter de régler ce qui ne va pas, ce qui nous alourdit au fur et à mesure. J'essaie de faire ça, je ne suis pas meilleur que les autres, j'essaie de me débrouiller du mieux que je peux mais je suis conscient que la joie est un facteur participant extrêmement important, un des ingrédients du cocktail de la santé. Ce que j'ai compris avec cette période de la maladie, c'est qu'on pouvait choisir nos états intérieurs. On ne peut pas choisir la vie, remplie d'écueils et d'obstacles, de souffrances. Mais on peut maîtriser comment on réagit à tout ça. C'est à travers ça qu'on devient un être humain un peu plus sage.

Cette relation à la maladie vous a-t-elle enseigné sur la relation aux autres ?

Guy Corneau : Oui, par exemple, une des choses que j'ai faite pendant le cancer, c'était d'aller revisiter toutes les relations significatives de ma vie et de régler ce qui n'était pas réglé. Ça veut dire quelques courriels, quelques lettres. Pourquoi les relations ? Parce qu'elles sont la principale source de nos états affectifs. Si votre compagne vous a querellé alors que vous alliez faire quelque chose que vous aimiez, vous allez porter ça avec une certaine colère, plusieurs heures. Je me rendais compte que nos relations sont très créatrices d'états, des fois positifs, des fois plus sombres.

Egalement, on ne peut pas aimer quelqu'un d'autre si on n'a pas appris à s'aimer soi-même, à être bienveillant envers soi, avoir beaucoup de compassion et même un certain détachement par rapport à sa propre vie. Ça change effectivement la relation avec l'autre. J'ai l'impression qu'à travers les années, je suis devenu plus tolérant, plus appréciateur de la différence que les autres présentent et sûrement plus apte à la compassion. Avec la maladie, les enseignements consistent énormément à ouvrir son cœur, avec moins de conditions, d'exigences envers les autres. Parce qu'au fond toutes ces attentes, ces conditions qu'on pose, ce sont des attentes, des exigences et des conditions qu'on se pose à soi et qui font qu'on ne s'aime pas beaucoup. La question est pour moi un réalignement sur la force créatrice de chacun et les ressourcements et inspirations nécessaires. En s'appréciant plus, on apprécie plus la vie et les autres. L'autre est moins là par besoin (si j'ai peur de ma solitude, j'ai besoin de quelqu'un d'autre). Il est là vraiment comme un compagnon, une compagne, dans la vie, qui permet un projet créateur. C'est plus agréable de vivre à deux que tout seul. Ça m'a permis une sorte de réalignement à ce niveau là : je suis plus amoureux, dans le bon sens. Mais je m'oublie moins dans l'équation. Je sais que la condition pour aimer quelqu'un, c'est quand même le fait de s'aimer soi-même. Et je pense qu'on ne peut pas s'aimer soi-même si on est à côté de son essence créatrice. Je n'entends pas la créativité artistique mais ce qui nous donne le goût de vivre à chacun, nos envies profondes. Il y en a pour qui c'est construire des maisons, faire la cuisine, enseigner, soigner, les champs de l'activité humaine sont très variés. Mais, si quelqu'un est à côté de son élan de vie, il a moins de chance de s'aimer. Il y a de la tristesse en soi, une sorte de nostalgie au fond et ça, si ça dure trop longtemps dans une vie, c'est un bon ferment pour créer des états intérieurs qui sont moins intéressés à la vie et qui vont inviter la maladie. Enfin, c'est une façon de regarder les choses.

L'amour de soi n'est possible que si j'exerce des aspects créateurs qui me motivent profondément. Dans cet amour de soi, j'ai une abondance aussi pour l'autre à qui j'offre cette créativité, que ce soit professionnellement ou à travers un loisir. Ça éclaire aussi sur la question du choix amoureux car, si je suis avec quelqu'un qui n'apprécie pas du tout mes élans créateurs, mes engagements, ce n'est pas un si bon choix pour moi. C'est mieux d'être avec quelqu'un qui nous aime en train d'exercer quelque chose qui nous passionne et vice versa bien entendu.

Dans le livre *Comme un cri du cœur*, en 1992, vous témoigniez de votre sens de la vie et vous disiez combien il est difficile, lors de la découverte de la maladie, de faire face à la nouvelle identité de malade. Après ce parcours jusqu'à aujourd'hui, quel est maintenant votre cri du cœur ? Qu'est-ce qui vous fait vivre ?

Guy Corneau : Pour moi, c'est le retour à mes intérêts artistiques, au niveau de l'expression plus subjective. C'est moins d'expliquer les choses, plus de les jouer, les vivre. Ça me donne une idée de la santé, exprimée à travers la joie d'exister. Je pense que le cri du cœur c'est tenter de rester proche de ce qui donne le goût de vivre, ce qui nous branche vraiment, nous fait vraiment vibrer. Même si on est malade, la maladie n'est qu'une partie de nous, ce n'est pas toute notre identité. C'est ça le problème.

Justement, je viens de terminer un séjour santé, en Suisse, que j'ai co-animé. Il y avait soixante dix personnes atteintes de maladies importantes et je me rappelle avoir parlé avec une dame qui venait de recevoir un diagnostic de Parkinson, après avoir été opérée du cancer en plus. Elle était prise dans son mental, avec seulement cette impasse devant elle. Elle ne vivait plus du tout, elle avait réduit sa vie complètement, obnubilée, hypnotisée, captée, tenue captive par ce diagnostic alors qu'elle n'en souffrait pas encore vraiment. Et je lui ai dit que ça serait peut-être plus intéressant de se faire d'autres idées de la vie et de faire le possible pendant qu'elle a encore ses bras, ses jambes qui fonctionnent, que tout est en ordre. J'ai l'impression que c'était très difficile de la sortir de cette hypnose là et de la rediriger vers ce qui donnait du sens à sa vie, le goût de vivre et tout ce qui est encore possible. A la fin du séminaire, elle avait bien compris, elle était réalignée, sortie de cette captivité au sein de l'identité « *je suis malade* ». Ce n'est pas « *je suis malade* », c'est « *j'ai un Parkinson* ». Si j'ai le Parkinson, je peux faire quelque chose ! Si je suis le Parkinson, je ne peux rien faire !

Depuis votre livre *Revivre !*, avez-vous de nouvelles découvertes à partager ?

Guy Corneau : Je le dis déjà dans le livre mais je le souligne beaucoup plus dans les conférences, les séminaires : tout ce qu'on met en place, que ça vienne de la médecine énergétique, conventionnelle, des plantes, n'est qu'un environnement soignant qui sert à réveiller notre propre médecin intérieur. C'est comme ça que ça marche de toute façon : nos cellules ont des propriétés particulières, on en connaît plusieurs. Elles s'auto-reproduisent, s'auto-organisent, s'auto-expriment tout à fait naturellement. Elles ont aussi la capacité importante de s'auto-équilibrer, de revenir à l'équilibre. Toutes ces différentes méthodes qui font partie de l'environnement soignant sont un éventail de soins que je mets autour mais ça ne fait que servir un processus naturel d'auto-réparation dans lequel l'état intérieur joue énormément. L'état dans lequel je suis donne le ton intérieur qui va dire à l'organisme « *fabrique de l'immunité, on a encore beaucoup de choses à vivre, il y a beaucoup de choses joyeuses qui vont arriver* ». Car si on est trop triste et qu'on veut quitter la vie, l'immunité s'effondre et le signal donné aux cellules est « *prenons la première maladie qui passe et partons* ». On sait cela par les vieilles personnes : souvent elles sont en pleine santé mais perdent un conjoint ou une conjointe et un an plus tard elles sont décédées aussi. Il y a un effondrement de l'immunité parce que la saveur de la vie est morte avec la personne qu'elles aimaient. La vie perd son sens.



Ainsi, l'immunité répond à nos états de joie, d'effervescence, de potentialité créatrice et c'est ça qu'il faut respecter, c'est le principal atout pour stimuler au mieux nos processus d'auto-réparation. Mais ce qu'il faut savoir aussi, surtout dans notre société qui va très vite, c'est qu'il y a deux aspects : il y a l'aspect de s'exprimer, créer des choses, suivre son élan de vie et aussi l'aspect du ressourcement qui commence tout bêtement avec assez de repos, assez d'heures de sommeil et assez de choses inspirantes aussi : la culture, le cinéma, le théâtre, ces choses qui nous font vivre et nous donnent des idées pour la création. C'est très important. Il y a aussi comment on va nourrir notre corps, ça fait partie du ressourcement. Autant, est-ce que je suis assez exposé à la lumière, à du bon air, à de la bonne eau ? Est-ce que j'entretiens des pensées trop noires, des émotions toujours dramatiques ? C'est ça que j'aurais à dire au fond aux gens : tout est nourriture, tout est ressourcement. L'écoute de la santé nous permet d'être plus attentifs, par respect pour soi, par respect pour la maladie. Une fois ces choses prises en compte, la force et le courage d'aller vers ce qui nous fait vivre, vibrer, c'est aussi la meilleure prévention. Ça ne veut pas dire que rien ne va arriver mais je vais être au moins prémuni. J'ai un ami psychiatre, Jean-Charles Crombez, qui dit toujours « *Guy, on n'est jamais aussi malade qu'on le pense mais on n'est jamais aussi en santé qu'on le croit* ». Pour lui, c'est une question d'équilibre auquel notre goût de vivre participe énormément, intensément. Mais aussi, même très malade, il y a encore des cellules saines. Sinon on serait mort. Même quand on se croit en santé, la bascule peut-être rapide, si on se nourrit mal, si on ne prend pas soin de soi, si on ne fait pas des choses qui nous

intéressent vraiment dans la vie ou si on a des relations qui sont trop difficiles pour nous. Le mieux est de se retirer et de dire « *non, ce n'est pas pour moi* ». C'est peut-être pour quelqu'un d'autre, ça ne dit rien sur l'autre mais ça dit tout sur soi.

Avez-vous une question à vous poser à vous-même ?

Guy Corneau : C'est la question que je me pose chaque jour : est-ce qu'aujourd'hui, j'aurai le courage d'aller vers la santé, l'entretenir, la nourrir ? Ça veut dire faire attention à mon alimentation, faire de l'exercice, prendre des rendez-vous avec des choses joyeuses dans la journée, qui m'émerveillent. Là, c'est le printemps, les arbres sont magnifiques. Est-ce que je prends la peine d'aller goûter à ça ? Ça veut dire aussi tenter de se comprendre s'il y a des conflits et surtout faire en sorte qu'il y ait des choses créatrices dans la journée. Pour moi, une journée où je prends la peine de faire un peu de musique, c'est une journée plus chantante. Est-ce que tous les aspects de moi sont nourris et pas seulement l'aspect intellectuel ? Il y a toujours une petite paresse à dépasser.

Et qu'allez-vous faire cette après-midi pour créer ?

Guy Corneau : Ah oui, cette après-midi, j'espère bien passer une bonne heure et demie dehors. Je m'occupe aussi d'un enfant, ce n'est pas mon fils, mais j'agis comme père auprès de lui. Je vais passer une heure ou deux auprès de Nicolas, ça va être extra-ordinaire pour moi ! C'est un rendez-vous avec la merveille parce qu'il a deux ans, il s'émerveille de tout, il apprend des mots (grands sourires). C'est mon petit maître du cœur en ce moment, c'est lui qui me guide vers la vie.

Voici quelques moyens de retrouver la présence de Guy Corneau :

- [Ses livres sur son blog](#) :
- *Revivre !*, aux éditions de l'Homme, 2010
- *Le meilleur de soi*, aux éditions de l'Homme ou Robert Laffont, 2007
- *Victime des autres, bourreau de soi-même*, aux éditions de l'Homme ou Robert Laffont, 2003
- *La guérison du cœur*, aux éditions de l'Homme (2000), Robert Laffont (2000) ou J'ai lu (2002)
- *N'y a-t-il pas d'amour heureux ?*, aux éditions J'ai lu (1997) ou Robert Laffont (1999)
- *Père manquant, fils manqué*, aux éditions de l'Homme, 1989
- Son site : guycorneau.com





Libère l'escargot en toi ou l'éloge de la Lenteur, par Carl (45 ans), Nathalie (32 ans)

et traduit de l'anglais par Laurent (43 ans)

Journaliste, chroniqueur, écrivain, père, Carl Honoré a pris le temps de se pencher sur notre relation aux aiguilles de nos montres, qui nous indiquent, parfois comme une injonction, qu'il faut presser le pas. Avec son Manifeste pour une enfance heureuse où il appelle à laisser nos enfants vivre leur enfance, loin des emplois du temps saturés et essoufflants et son Eloge de la lenteur, dans lequel il se promène à la rencontre de nos divers rapports au monde influencés par notre culture de la rapidité, il nous propose de retrouver la tortue en nous. Ou l'escargot si tu préfères. Le point commun entre ces animaux lents, c'est leur carapace. Et si ralentir permettait aussi d'entrer en soi ? Carl Honoré nous invite à une pause autour du temps.



Pourquoi sommes-nous si pressés ?

Carl Honoré : Nous avons toujours eu l'instinct d'accélérer, d'essayer de caser toujours plus dans chaque moment. C'est pourquoi vous trouvez tout le long de l'Histoire des voix, remontant à la Rome antique, qui préviennent contre la folie d'une vie menée en "avance rapide". Chaque religion à ses rituels - comme la prière et le sabbat - conçus pour freiner notre soif de vitesse.

La nécessité de remettre en question le culte de la vitesse s'est renforcée avec l'industrialisation parce que nous avons soudainement eu les outils pour aller plus vite que jamais auparavant. Aujourd'hui, le monde entier est organisé afin d'exploiter notre instinct pour la vitesse. Il y a tellement de choses à faire, expérimenter, consommer et notre inclinaison naturelle est de tout vouloir, ce qui signifie tout précipiter.

La technologie nous permet de tout faire plus vite, mais elle nous conditionne aussi à attendre que tout se produise à la vitesse d'un logiciel. Elle inscrit l'impatience dans nos esprits et nos corps. Egalement, la vitesse est maintenant devenue une fin en soi. Être occupé - même si vous êtes épuisé, malheureux et improductif - est considéré comme un insigne d'honneur. Le tabou contre la lenteur est si fort que, même lorsque nous voulons ralentir, nous avons peur ou honte de le faire.

Il me semble que nous nous dirigeons vers un tournant historique. Depuis au moins 150 ans, tout a été de plus en plus vite et, principalement, cette vitesse nous a fait plus de bien que de mal au début. Mais au cours des dernières années, nous sommes entrés dans une phase où la situation s'inverse. Aujourd'hui, nous sommes accros à la vitesse. Chaque moment de la journée se vit comme une course contre la montre, un petit point de la ligne d'arrivée que nous semblons ne jamais atteindre. Et cela se retourne contre nous par tous les moyens imaginables. La culture du "bip-bip" fait des ravages sur tout, depuis notre santé, notre alimentation, notre travail, jusqu'à nos communautés, nos relations et l'environnement.

La crise économique des années récentes est un très vif réveil, un rappel que notre mode de vie en version accélérée est pernicieux et insoutenable. L'économie était entièrement basée sur la croissance rapide, des profits rapides et une consommation rapide et regardez comment ceci a failli nous entraîner dans une apocalypse économique.

Les gens commencent à comprendre que nous avons besoin d'un changement profond dans la façon dont nous gérons nos économies et nos sociétés, et dans notre façon de vivre ensemble. Il y a une vraie envie de changement, pour faire les choses différemment, pour vivre au bon rythme plutôt que le plus vite possible.

Une vie d'urgences est fondamentalement insatisfaisante. Lorsque vous y êtes coincés, vous ne touchez que la surface des choses. Vous n'êtes jamais complètement dans l'instant car vous êtes distraits ou inquiétés par l'instant suivant. Vous traversez hâtivement votre vie au lieu de la vivre.

La lenteur n'est pas une mode que vous lisez dans un magazine, et qui disparaît deux mois plus tard. Je pense que la lenteur est une philosophie puissante qui peut changer le monde.

Je proposerais aux sceptiques de regarder l'histoire des autres révolutions sociales. Prenez la montée du féminisme. Dans les années 60, lorsque les féministes ont dit que le monde était injuste et que le moment du changement était venu, la réaction dominante fut : « Non, le monde a toujours été ainsi. Vous ne pouvez pas le changer. Retournez à votre cuisine ! ». Mais regardez le monde d'aujourd'hui. Manifestement, il y a encore un long

chemin à parcourir pour créer une parfaite égalité entre les sexes, mais une femme peut maintenant difficilement imaginer à quel point la vie de sa grand-mère fut sévèrement limitée. Je regarde ma sœur et ma grand-mère : admirez le changement en seulement deux générations. Et l'écologie a suivi un tracé similaire : elle a été rejetée comme un jouet pour les hippies et enlauceurs d'arbres, il y a trente ans, mais aujourd'hui, le sujet s'approche des priorités de l'agenda politique. Le message est que le monde peut changer, si nous le voulons. Pour qu'une révolution culturelle se produise, trois facteurs sont nécessaires : un besoin de changement, une prise de conscience de la nécessité de ce changement et des gens prêts à mettre ce changement en pratique. Ces trois facteurs sont maintenant en place pour la révolution de la Lenteur. Je pense que le mouvement pour la Lenteur en est au même point que le féminisme ou l'écologie il y a 30 ou 40 ans. Nous n'allons pas changer le monde, ou le rendre plus lent, le mois prochain ou l'année prochaine. Mais ça arrivera.

Il suffit de voir les humains marcher dans la rue et vivre pour s'apercevoir que nous n'avons pas tous le même rythme. Pensez-vous que pour s'épanouir, la lenteur convienne à tout le monde ?

Carl Honoré : Oui, je pense que nous avons tous un besoin fondamental de ralentir parfois, pour recharger nos batteries physiques, bien sûr, mais aussi pour construire et entretenir des relations solides. Ralentir nous permet également de réfléchir profondément sur nous-mêmes et le monde.

Il est important de se rappeler que chacun a son propre métronome personnel, ce qui signifie que certaines personnes ont besoin de lenteur plus que d'autres. Mais je crois que tous les êtres humains doivent vivre au moins parfois des moments calmes.

Il n'est pas facile de ralentir. Mais c'est possible. Aucun homme n'est une île et quand nous commençons à ralentir, nous devons tenir compte de l'impact sur les gens autour de nous. Cela implique de prévenir les amis et collègues, expliquer pourquoi vous allez en faire moins, vous débrancher davantage de la technologie, et demander plus de temps pour des missions de travail. J'avais peur au début que mon choix aliène les autres, et puis certains étaient d'abord sceptiques. Mais très vite, les gens ont commencé à comprendre qu'ils ne pouvaient plus me joindre 24 heures par jour, que je n'allais pas dire « oui » à chaque offre sociale ou professionnelle, que j'appréciais un délai plus grand pour une mission donnée. J'ai découvert que les gens autour de moi, après un temps d'observation de mon ralentissement, ont commencé à mettre en œuvre des changements similaires dans leur propre vie.

La chose importante à retenir ici est que la plupart d'entre nous essayons de trop en faire. Une première étape est donc simplement d'en faire moins, de mettre en priorité ce qui est important et de laisser aller le reste. Lorsque vous faites moins, vous ne sentez plus cette pression pour aller vite.

Il est essentiel d'expliquer pourquoi vous allez ralentir. Ensemble, nous devons lutter contre le tabou de la lenteur. Par votre présentation, la Lenteur aura plus de sens et les gens pourront comprendre et seront plus disposés à accepter votre décélération.

Ça vaut vraiment la peine de ralentir. Ça enlève le stress constant du chronométrage. Ça nous permet de nous reposer, de ressourcer notre corps et notre esprit. Ça améliore notre alimentation et l'environnement dans lequel nous vivons. Et ça renforce nos relations et nos communautés.

Ralentir apporte un calme intérieur. C'est bon pour la santé mentale, mais aussi pour penser avec une meilleure créativité. Ça vous donne également du temps et de l'espace pour réfléchir profondément et vous poser les plus vastes questions : Qui suis-je ? Quel est mon rôle dans le monde ? Et ceci apporte un sens plus profond à la vie. Ça crée également une société plus solidaire où les gens sont intéressés au bonheur d'autrui.



Ralentir nous permet d'être plus efficace. Nous faisons moins d'erreurs et prenons de meilleures décisions.

Ça nous permet également plus de plaisirs. Nous vivons nos vies au lieu de les traverser à toute vitesse. Nous sommes en mesure de prendre un réel plaisir à toute chose. Comme le disait Mae West : « *Tout ce qui mérite d'être fait mérite d'être fait lentement.* »

Vous n'avez pas à quitter votre emploi, vous installer à la campagne et faire pousser des carottes "bio" afin de rejoindre le mouvement pour la Lenteur. Vous pouvez être lent n'importe où puisque la Lenteur est un état d'esprit. Il s'agit de changer un composant à l'intérieur de votre tête.

Je vis le discours de la Lenteur. Mon "avant et après" est limpide. Dans le passé, chaque moment de ma journée était une course contre la montre. Maintenant, je ne me sens presque plus pressé de rien. Je fais moins de choses, mais je les fais mieux et les apprécie davantage. Je fais des pauses pendant ma journée de travail pour me détendre, manger et pratiquer un peu de méditation. J'ai arrêté de porter une montre, ce qui a contribué à réduire mes comportements névrotiques liés au temps. J'éteins ma technologie (email, iPhone, etc) autant que possible, pour éviter d'être toujours connecté. Je privilégie la qualité à la quantité.

J'ai maintenant le temps pour ces moments qui donnent du sens et du relief à la vie : lire une histoire à mes enfants pour les endormir tranquillement, déguster un verre de vin avec mon épouse dans la soirée, bavarder avec un voisin, m'arrêter et regarder une belle construction ou le coucher du soleil.

Vous parlez du phénomène des hyperparents que vous nommez « *parents hélicoptères* » : ils planent continuellement au-dessus des épaules de leurs enfants pour lesquels ils voient loin et grand dans un besoin de tout contrôler. Ils veillent sans relâche sur leur vie scolaire, craignent qu'ils ne manquent de stimulation et ratent les chances de réussir, le tout au nom de l'amour. Quel est le danger pour les enfants ? Quelles sont les pistes pour établir une relation plus saines à nos enfants ?

Carl Honoré : L'Hyper-parentalité est un parfait exemple du comportement destructeur involontaire. Il part de l'instinct noble et naturel de faire au mieux pour nos enfants, puis devient une caricature de lui-même. Ainsi nous finissons par pousser, formater et protéger nos enfants avec un zèle surhumain. Nous vivons l'immense pression de donner à nos enfants le meilleur de tout et, en même temps, d'en faire des êtres meilleurs en tout. La parentalité devient alors ce jeu dangereux du tout ou rien. Votre enfant est soit une superstar soit un raté.

Mais cette approche fondée sur une pression toujours plus forte ne fonctionne pas. Compte tenu du temps, de l'énergie et de l'argent que nous investissons dans l'éducation de nos enfants de nos jours, nous devrions assister à l'émergence de la plus heureuse, la plus saine et la plus brillante génération d'enfants de tous les temps. Mais ce n'est pas ce qui se passe. Au contraire !

Nous élevons la génération d'enfants qui contient le plus important taux d'obésité que le monde ait jamais vu. Les enfants sportifs souffrent eux de blessures graves en nombre record, car nous avons professionnalisé le sport des jeunes.

Les enfants, sous la pression d'être parfaits, peuvent finir moins créatifs. Ils n'ont ni le temps ni l'espace pour explorer le monde à leur propre façon, apprendre à courir des risques et faire des erreurs. Ils n'apprennent pas à penser par eux-mêmes. Ils se contentent de faire ce qu'on leur dit. Egalement, ils n'apprennent pas à regarder en eux-mêmes pour découvrir qui ils sont. Ils sont trop occupés à essayer d'être ce que nous voulons qu'ils soient. Ils peuvent également souffrir de stress et d'épuisement. Et ils n'apprennent pas comment utiliser le temps, ou comment le remplir de leur propre chef, ainsi ils s'ennuient plus facilement.

Les enfants qui ont eu chaque instant de leur vie microdirigé, organisé, supervisé et programmé par des adultes, auront ensuite du mal à avancer par eux-mêmes. En d'autres termes, ils ne grandissent jamais. C'est pourquoi les étudiants universitaires souffrent de problèmes de santé mentale en nombre record. De nos jours, vous entendez les témoignages de professeurs qui voient des étudiants de 19 ans leur tendre le téléphone portable, lors d'un entretien, avec ces mots : « *Pourquoi ne pas régler ceci avec ma mère ?* ».



Les enfants ont besoin d'apprendre progressivement à faire face aux risques, aux peurs et aux échecs. Si vous les enveloppez dans du coton, ils grandissent en pensant que le monde leur doit une promenade facile et conforme à leurs désirs. Découvrir alors que la vie est plus difficile que cela peut être un choc énorme. C'est une des causes des graves échecs en augmentation record des étudiants partout dans le monde. Après une enfance passée dans une cage dorée, placés sur un piédestal, ils émergent de la maison familiale incapable de gérer les éventuelles duretés et instabilités de la vie réelle.

Les enfants ont moins de temps à consacrer à des jeux libres et non structurés. C'est un vrai problème, car de tels jeux sont essentiels à leur développement sain. Ils frappent leur cerveau et le forment, leur apprend à penser de façon créative : comment inventer, comment s'entendre avec les autres et comment trouver un sens au monde et leur place en son sein. Ces jeux réels sont aussi le plus sûr traitement contre le stress.

Le cordon ombilical reste même intact après l'obtention du diplôme. Pour

recruter les diplômés des universités, certaines sociétés de premier ordre telle que Merrill Lynch ont commencé à envoyer des "packs parents" ou des journées porte-ouverte pour la visite de papa et maman dans les bureaux. Parfois, les parents débarquent aux entretiens d'embauche pour aider à négocier les salaires et les vacances.

Je pense qu'il y a également un danger de détruire la simple et vive joie d'être un enfant.

Nous voulons tous la même chose : que nos enfants soient heureux, en bonne santé et qu'ils puissent atteindre leur plein potentiel. Et nous pouvons tous obtenir ceci si nous nous relaxons un peu, si nous trouvons le juste équilibre entre en faire trop pour nos enfants et pas assez.

Ignorez la panique et la pression environnante. Votre enfant sera bien ! Faites confiance à vos instincts. Trouvez votre propre façon d'être un parent. Écoutez et observez votre enfant. Un enfant n'est pas un projet ou un produit ou un trophée ou un morceau d'argile que vous pouvez sculpter en une œuvre d'art. Un enfant est une personne qui va prospérer si on le laisse être le protagoniste de sa propre vie.

Les enfants ont besoin de faire des efforts, se confronter et se dépasser, mais cela ne signifie pas que l'enfance doit être une course. Les parents devraient donner à leurs enfants tout le temps et l'espace pour qu'ils explorent le monde à leur manière personnelle. Nous devrions garder le programme familial sous contrôle afin que tout le monde ait suffisamment de temps de pause, de réflexion et de moments de simples partages. Nous devrions nous remettre suffisamment en cause pour accepter que donner le meilleur aux enfants n'est pas toujours la meilleure idée (car ceci les prive de la plus utile des leçons : comment tirer le maximum de ce qu'ils ont). Nous devrions nous assurer que les enfants ne passent pas trop de temps devant des écrans électroniques.

Nous devons laisser faire les choses plutôt que nous investir et les diriger. Cela implique d'accepter que les apprentissages et expériences les plus riches ne peuvent pas être mesurés ou soigneusement emballés sur un Curriculum Vitae.

L'éducation des enfants ne devrait pas être un croisement entre un sport de compétition et le développement de produits. Ce n'est pas un projet, c'est un voyage de découverte. Nous devons donner à nos enfants beaucoup d'amour et d'attention sans aucune condition.

Une chose qui s'applique peut-être davantage aux mères est la suivante : beaucoup de mamans se sentent obligées de garder la maison parfaite, autant que d'élever la famille parfaite. Mon conseil est de passer moins de temps à perfectionner la maison et plus de temps à simplement être présente à vos enfants, les écouter, parler, chanter, être disponible quand ils veulent parler ou être calinés, faire toutes ces choses simples qui rassemblent les gens et développent le cerveau des jeunes. En d'autres termes, essayez parfois d'oublier les plats sales dans l'évier ou la prochaine brassée de lavage et concentrez-vous sur ce qui importe vraiment.

Dans notre société, nous baignons dans une culture de la vitesse. Quels sont, d'après vous, les impacts de ce "toujours plus vite" dans nos relations de couple ? Que gagnerait-on à perdre du temps avec son amoureux/amoureuse ?

Carl Honoré : Quand un couple est toujours pressé, la relation commence à s'effiloche. Il n'y a pas assez de temps pour parler et s'écouter, pour renforcer la confiance, l'amour et la compréhension. Nous sommes trop fatigués pour faire l'amour. Nous sommes trop occupés pour remarquer les petits signaux de détresse qui se transformeront plus tard en grandes crises.

Lorsque nous ralentissons ensemble, la relation devient plus solide et plus agréable. Nous apprenons à mieux nous connaître. Et il y a aussi d'autres avantages. Toutes les études montrent que les personnes vivant des relations fortes sont plus heureuses, en meilleure santé et plus productives au travail.

Selon vous, la logique de la Lenteur est applicable à quelles autres relations humaines (ou pas) ou autres domaines de la vie ? Comment cela se manifesterait-il concrètement et quels bénéfices peut-on y trouver ?

Carl Honoré : La philosophie de la Lenteur peut s'appliquer à toutes les relations. Certaines choses ne peuvent pas être accélérées, elles ont un rythme intemporel naturel. Et toutes les relations humaines tombent dans cette catégorie. Vous ne pouvez pas rendre quelqu'un amoureux de vous plus vite parce que vous voulez vous marier en août. Vous ne pouvez pas forger une amitié plus rapidement parce que vous avez besoin de quelqu'un pour partager un tour d'Europe en sac à dos cet été. Vous ne pouvez pas construire une confiance instantanée avec un contact professionnel parce que vous voulez conclure l'affaire cet après-midi. Ces choses-là ont un tempo naturel. Les relations prennent du temps. Elles sont lentes par nature.

Le mouvement pour la Lenteur a connu une croissance rapide et plus grande que je ne l'aurais imaginé. Quand j'ai d'abord pensé à appeler le changement culturel que j'ai vu autour de nous le "slow movement", j'ai fait une recherche sur Google et aucune page web ne ressortit. Aujourd'hui, vous entrez "slow movement" et vous obtenez 1 200 000 pages. Il y a maintenant des initiatives pour les voyages lents (Slow Travel), le design lent (Slow Design), la rédaction lente (Slow Copywriting), la science lente (Slow Science), la parentalité lente (Slow Parenting), l'éducation lente (Slow Education), les maisons lentes (Slow Houses), la recherche lente (Slow Research), les parcs lents (Slow Parks), les bibliothèques lentes (Slow Libraries), l'art lent (Slow Art) et la liste s'allonge encore et encore. Même les gens que vous n'attendriez jamais dans cette logique s'y mettent. IBM a lancé le mouvement du courriel lent (Slow Email). Et il y a même un vigoureux mouvement de la mode lente (Slow Fashion). Je suis régulièrement contacté par des étudiants qui consacrent leur thèse universitaire à certains aspects de la Lenteur, que ce soit en design, urbanisme, tourisme, médecine, etc. En 2011, la Foire de Paris a choisi "Slow Time" comme thème officiel. Tout le festival était rempli des idées et de l'esthétique du mouvement pour la Lenteur et il a obtenu une couverture médiatique massive.



Le plus intéressant est que de plus en plus d'individus mettent en pratique l'éloge de la Lenteur au quotidien et à chaque étape de la vie. Chaque jour, je reçois des courriels de lecteurs à travers le monde qui me disent à quel point le fait de ralentir à changer leur vie, leur carrière, leur famille, leur société.

Et c'est la clé : en témoignant du ralentissement et de son fonctionnement, le mouvement aide davantage de monde à prendre le même chemin. Nous avons tous peur de ralentir, alors ça nous donne confiance de voir les autres le faire et récolter des bénéfices.

Voici quelques moyens de ralentir avec Carl Honoré :

- [Ses livres sur son site](#) :
- *Laissez les enfants tranquilles !*, aux éditions Marabout, 2012
- *Manifeste pour une enfance heureuse*, aux éditions Marabout, 2008
- *Éloge de la lenteur*, aux éditions Marabout, 2007
- Son site : carlhonore.com





Les vampires existent, on les appelle "manipulateurs", par Christel, Nathalie (32 ans)

et Laurent (43 ans)

Françoise avait déjà entendu parler des manipulateurs. Pour elle, c'était les politiques, les voleurs d'argent, identifiés par tous. Mais elle ne pensait pas que cette espèce d'humains - qui n'en ont que l'aspect - pouvait proliférer, anonymement, autour d'elle. Elle qui est si serviable, si disponible pour les autres, pourquoi voudrait-on la manipuler ? Justement, pour les manipulateurs, la gentillesse n'est qu'une faiblesse dont ils peuvent profiter. La victime, voulant rendre service et être appréciée n'arrive pas à poser des limites et à dire non.

Ces vampires qui utilisent la peur, le doute et la culpabilisation avancent à visage caché jusqu'à faire croire qu'ils agissent pour votre bien ou par amour. Il est important de se connecter à ses propres ressentis pour faire tomber leur masque. Ainsi, le sentiment d'être forcé de faire des choses qu'on ne souhaite pas faire est un premier indicateur comme les décisions prises à contre-cœur et les situations qui paraissent inextricables. Puis, détecter les intérêts et les intentions de chacun permet d'y voir plus clair sur les pistes que le manipulateur tente de brouiller. Agit-il avec respect ou pour obtenir quelque chose ? Enfin, être attentif à nos symptômes physiques semble être un indice à ne pas négliger. Le corps réagissant avant la prise de conscience, quand la relation devient toxique, la victime peut somatiser. Une fatigue chronique, des troubles du sommeil, un sentiment d'oppression et dans les cas les plus intenses, le corps peut s'exprimer par des malaises, des troubles de la mémoire, de l'hypertension ou la dépression.

Christel Petitcollin, auteure des éclairants Echapper aux manipulateurs et Divorcer d'un manipulateur, un emploi à plein temps, nous donne quelques clefs pour comprendre le fonctionnement de ces êtres-vampires et arriver à s'échapper de la cage qu'ils construisent autour de nous.



Il arrive qu'on côtoie un manipulateur sans s'en rendre compte, ne pouvant pas imaginer qu'une personne de notre entourage puisse avoir l'intention de nous manipuler. Quels signes permettent de nous mettre sur la piste qu'un de ces êtres immatures fait partie de notre entourage ? Comment les repérer ?

Christel Petitcollin : Le manipulateur (ou la manipulatrice) est une personne qui a deux visages : un très sympathique pour l'extérieur et un particulièrement morose, réservé à sa victime. De plus, le manipulateur utilise quatre ficelles, faciles à repérer :

- la séduction : essentiellement par la flatterie, le mimétisme et les promesses,
- la victimisation : le manipulateur se présente toujours comme le plus à plaindre !
- l'intimidation : quand vous le contrariez, le manipulateur vous fait subir des menaces, du chantage et des représailles...
- et la culpabilisation : un manipulateur ne se remet jamais en cause : tout est toujours de la faute des autres et surtout de la vôtre !

Souvent, on pense avoir simplement affaire à une personne "difficile" et on croit à de la maladresse. On ne réalise pas qu'il s'agit de malveillance délibérée.

Il n'y a pas de manipulateurs sans manipulés. Pouvez-vous nous parler de l'effrayant pacte du petit Poucet qui lie ces deux êtres ?

Christel Petitcollin : Le manipulateur est quelqu'un de très immature qui cherche en permanence des pourvoyeurs de soins pour le prendre en charge. Je n'utilise pas le terme de "parent", parce que le manipulateur n'y met aucun affect. C'est juste un parasite et un profiteur. Il choisit ses proies parmi les personnes dynamiques, bienveillantes et humanistes pour être sûr de bénéficier d'un nursing haut de gamme et prend leur gentillesse pour de l'imbécilité. S'il arrive à vous inspirer de la pitié, vous êtes cuit(e) ! Un pacte implicite se crée, à sens unique : celui de prendre soin du manipulateur, de le protéger et de servir ses intérêts en toutes circonstances, quoiqu'il vous en coûte. C'est souvent ce pacte inconscient qui empêche la victime de rompre



le lien. Plus vous avez le sens de l'engagement et du devoir, plus vous êtes piégé.

Dans votre livre *Divorcer avec un manipulateur, un emploi à plein temps*, on se rend compte du comportement mesquin de celui qui manipule et l'épuisement de sa victime. Egocentrique immature, il n'a pas d'empathie donc chosifie les êtres humains et les considère comme des objets sans âme. Dans le cadre d'un divorce, la victime de ce prédateur est sa conjointe/son conjoint mais aussi ses enfants. Ne voyant que ses intérêts, il peut mépriser jusqu'à leurs besoins. Quel est l'impact sur la psychologie d'un enfant de vivre avec un parent manipulateur ? Comment peuvent-ils s'en sortir ?

Christel Petitcollin : Un enfant de manipulateur sera effectivement utilisé, voire instrumentalisé par son parent pervers, notamment pour atteindre l'autre parent. En parallèle, comme le manipulateur est très immature, ses enfants sont également parentifiés très jeunes. Si le parent victime reste psychologiquement sous l'emprise de son ex conjoint, si la justice ne repère pas le parent manipulateur comme étant pervers, ces enfants n'auront aucune protection et subiront de plein fouet la pire des maltraitances : le déni de leur droit à l'enfance, à l'insouciance et à la protection. Ils deviendront des adultes trop sérieux, trop responsables, incapables de se détendre et de s'amuser, probablement engagés dans des actions d'aide, dans des rôles de sauveurs. Ils seront hélas aussi, des proies idéales pour des partenaires manipulateurs. Dans le pire des cas, l'enfant manipulé devient pervers à son tour.

Une fois que l'on a identifié le manipulateur, il devient nécessaire de mettre de la distance avec lui. Si on arrive à s'en séparer et que l'on instaure une distance salvatrice, comment gérer quand un enfant nous lie en tant que parents ? Il aura d'autres moyens de pressions malgré la fin de la relation dite amoureuse.

Christel Petitcollin : Avoir un enfant avec un manipulateur est le pire cas de figure qui existe, puisque cet enfant donne les moyens au manipulateur de contrôler votre vie et de continuer à vous harceler. A chaque fois qu'il aura l'espace d'exercer son pouvoir de nuisance, le manipulateur l'utilisera. Aucune tracasserie ni mesquinerie ne vous sera épargnée. A vous d'apprendre à ne pas lui donner le bâton pour vous faire battre. Pas d'échange de date, pas de service et apprenez à en dire le moins possible sur votre vie. Vous ne pourrez être définitivement débarrassé d'un ex conjoint manipulateur que lorsque vos enfants auront quitté l'université !

Il nous semble que dans notre système social, beaucoup de responsables, que ce soit dans la politique ou dans l'entreprise, sont des manipulateurs. Qu'en pensez-vous et que pouvons-nous faire en tant que citoyen ou employé ?

Christel Petitcollin : Les manipulateurs sont partout et surtout aux postes qui peuvent leur assurer l'impunité et l'honorabilité. A chacun de ne pas se laisser éblouir par un statut social ou une apparence de "bien pensance". A chacun aussi de dénoncer les déviances qu'il constate, au lieu de les couvrir par son silence. Enfin, en politique, c'est aux électeurs de se comporter en adultes responsables et d'exercer leur discernement lorsqu'ils votent.

Osons cette question, peut-être candide. Un manipulateur sait-il qu'il l'est ? Que conseiller à un manipulateur qui voudrait arrêter de l'être ?

Christel Petitcollin : Oui, la question est candide. Un manipulateur sait parfaitement qu'il l'est. Il est très conscient de ses manipulations et il en est même très fier. Il pense que tout le monde est bête, sauf lui. Ecoutez le parler : c'est ce qu'il vous dit sans complexe : il a tout compris de la vie et les autres sont des naïfs. Un manipulateur ne se remet jamais en cause, n'éprouve aucune culpabilité et encore moins de pitié. Il n'est donc pas demandeur de changement et encore moins de thérapie. Pour mieux comprendre ce que pense réellement un manipulateur, je vous invite à visionner l'excellent film *Tatie Danielle* d'Etienne Chatiliez. Tatie Danielle est la manipulatrice type.

Dans notre société de l'image et des mots, les manipulateurs sont comme des poissons dans l'eau. Quelles sont les clefs, selon vous, pour que notre culture évolue ?

Christel Petitcollin : Les manipulateurs ont toujours été comme des poissons dans l'eau et, à mon avis, ils le seront encore longtemps. Malgré l'instauration de la journée de la gentillesse, les gens authentiques, sincères et humanistes passent toujours pour des naïfs. Il faudrait donc déjà changer notre système de valeurs. Ensuite, il serait nécessaire d'opérer une prise de conscience collective sur le pouvoir de nuisance des manipulateurs et le coût caché de leurs agissements, autant en termes de santé publique que de productivité. Peut-être la pédagogie du porte-monnaie sera-t-elle plus efficace que la simple vision humanitaire.

Que peuvent faire les victimes pour sortir d'emprise ?



Christel Petitcollin : Les victimes doivent apprendre à mettre des limites à leur gentillesse. Voici trois questions à se poser pour y arriver :

- Jusqu'où suis-je gentil(le), à partir de quand je deviens stupide ? (Vous savez : trop bon, trop c...)
- Jusqu'où suis-je gentil(le), à partir de quand je deviens soumis(e) ?
- Jusqu'où suis-je gentil(le), à partir de quand je deviens lâche ?
- Enfin, quand vous aurez ainsi borné votre gentillesse, posez-vous la question subsidiaire : cette personne mérite-t-elle ma gentillesse ?

Voici quelques moyens de retrouver les conseils de Christel Petitcollin :

- [Ses livres sur son site](#) :
- *Echapper aux manipulateurs*, aux éditions Trédaniel, 2007
- *Divorcer d'un manipulateur, un emploi à plein temps*, aux éditions Trédaniel, 2012
- Son site : christelpetitcollin.com



Je propose donc de bien faire la distinction: est-ce que l'on parle d'attentes sur le plan pratique ou d'attentes au niveau affectif ?

Quel(s) lien(s) y a-t-il entre cette notion des attentes et les "zones de proximité" que nous avons vues au numéro précédent (connaissances, copains, amis, Amis, superproche) ?

Olivier Spinnler : Je vais commencer par poser une autre question — à toi et à nos lecteurs: pensez à votre "meilleur ami", comme on dit dans le langage courant, même si je n'aime pas forcément beaucoup cette manière de classer ses amis. Comment te sentirais-tu si quelqu'un qui connaît cette personne — cette personne que tu considères comme un "excellent ami" — venait à toi te dire: *«tu sais, Jean (ou Jeanne, peu importe), n'attend strictement rien de toi?»* J'ose supposer que cela te paraîtrait un peu loufoque, voire décevant. Ou alors, tu ne voudrais simplement pas y croire. Maintenant, si on te disait que telle personne, que tu ne fais que croiser le matin dans le métro, n'attend rien de toi? Là, tu te dirais sans doute quelque chose comme *«mais j'espère bien!»* Et si on te disait que ton patron n'attend rien de toi, tu pourrais sûrement te demander *«mais alors, pourquoi est-ce qu'il me verse un salaire? Pourquoi est-ce qu'il me garde dans son entreprise?»*

Je pense que cela devient clair, vu ainsi. Il n'y a aucune raison pour que l'on attende la même chose d'une connaissance, d'un copain, d'un ami avec un petit *a*, d'un Ami avec un grand *A* ou de son Superproche. Pour rejoindre ce que j'évoquais à l'occasion de ta première question, ce ne sont pas les mêmes choses qui sont échangées — ni en qualité ni en quantité — entre copains ou entre Amis et encore moins avec son ou sa Superproche.

Y a-t-il des attentes légitimes et d'autres illégitimes ?

Olivier Spinnler : Oui, clairement. C'est exactement cela que je pose en alternative à cette "fausse bonne idée" du *zéro attentes*. Je propose que l'on se demande *«que puis-je légitimement attendre d'une connaissance, d'un copain, d'un ami avec petit a, d'un Ami avec grand A ou de mon(ma) Superproche?»*

Et réciproquement, car je tiens à ce que chacun prenne sa part de responsabilité aussi dans les relations, il s'agit de se demander: *«qu'est-ce que mon Ami peut légitimement attendre de moi?»* *«Qu'est-ce que mon (ma) Superproche peut légitimement attendre de moi?»* etc. Et à partir de là, je pense que c'est prendre soin des relations que de s'appliquer à anticiper ces attentes légitimes. Il s'agit d'être à la hauteur des attentes légitimes de chaque personne avec qui nous sommes en relation.

Je voudrais revenir sur la distinction que je proposais de faire, il y a un instant, entre les attentes sur le plan pratique et les attentes sur le plan affectif. Il me semble clair que plus une personne est proche de nous, sur le plan de la distance affective, plus on est en droit d'attendre de sa part de l'affection, justement, voire de l'amour, dans n'importe quel sens du terme. Évidemment, il n'y a aucune raison pour qu'une "connaissance" nous manifeste de l'affection et là, le *zéro attente* est tout à fait pertinent. Mais on voit bien l'absurdité de n'attendre aucune affection de la part de son Superproche. Ce serait un non-sens, n'est-ce pas?

Quant aux attentes sur le plan pratique, c'est un peu la même chose: si une "connaissance" refuse de nous rendre un petit service, on peut bien se dire que c'est son droit le plus strict. Mais si un ami refuse de nous rendre un petit service, clairement, il y a un problème. Bien sûr, cette considération ne nous autorise pas à demander à tout bout de champ des services à des amis. C'est le moment de rappeler que mon modèle concerne les relations entre personnes *psychologiquement adultes*. Ce ne serait pas être adulte que d'être perpétuellement en attente qu'un ami nous rende des services. Et encore moins de ne jamais lui en rendre! Tout est dans la mesure.

Ce qui nous ramène à la question de la légitimité des attentes. Je ne saurais être plus précis que cela, car on entre dans la sphère privée et là, chacun ses goûts, comme on dit. Qu'est-ce qui représente pour toi un petit ou un grand service? Ce ne sont pas forcément les mêmes choses que pour moi ou pour mes amis. Alors j'encourage vivement chacun à se poser ce genre de question et, à l'occasion, d'en discuter avec ses copains, ses amis avec petit ou grand *a* et même avec son Superproche. Il me semble préférable que l'on se mette d'accord sur ces questions dans chacune de nos relations, plutôt que de fonctionner avec des sous-entendus. Entre parenthèses: c'est peut-être à force d'éviter ce genre de discussions que l'on en est arrivé à ce "plus petit dénominateur commun" du *zéro attentes*. Je pense que nous devons à Jean-Jacques Crèvecoeur [\[1\]](#) d'avoir démontré que ce fonctionnement avec des sous-entendus était malsain et mettait en place des jeux de pouvoir. J'arrive, par un autre chemin, exactement à la même conclusion!

Et puis est-ce que tu considères que les toxiques relationnels font partie de ce thème des attentes ?

Olivier Spinnler : Certainement! Je pense que nous aurons l'occasion de développer cette problématique lors d'une prochaine discussion. Pour le moment, je me contenterai de faire un parallèle avec la notion de respect. Ne pas empoisonner nos relations, c'est une question de respect. Comme je ne choisis pas mes "connaissances", je suis bien obligé de les prendre telles qu'elles sont, n'est-ce pas? Alors au-delà de ce qui relève de la politesse, je n'attends pas forcément grand-chose de ces personnes, sur le plan du respect [2]. En revanche, il me paraît légitime d'attendre de mes amis, même simplement avec un petit a, qu'ils me respectent et qu'ils n'émettent pas à tout bout de champ des toxiques relationnels. Tu trouverais acceptable qu'un ami te dénigre, te mente, te surveille ou te donne des ordres?

Franchement, il me paraît légitime de poser que ces choses-là sont incompatibles avec l'amitié. Quant à la relation "Superproche", il me semble que s'il ne devait y avoir qu'un seul lieu au monde exempt de tout toxique relationnel, ce devrait être cette relation-là! On peut certainement dire que c'est une attente élevée. Mais elle me paraît suffisamment noble pour mériter qu'on s'emploie à y répondre! Je ne dis pas que c'est facile. Alors nous pouvons considérer que cela fait partie de "construire la relation". Une relation Superproche débutante contiendra encore des toxiques relationnels, par maladresse, par méconnaissance ou par facilité. Mais une relation plus mature, à force d'attention et de soins, a toutes les chances d'en être totalement débarrassée. C'est aussi cela qui en fait le prix et la beauté.

Y a-t-il autre chose que nous n'aurions pas évoqué ou que tu souhaiterais ajouter ?

Olivier Spinnler : Oui, je voudrais brièvement revenir sur la question des enjeux relationnels qui, à mon avis, est très proche de la question des attentes. Nous avons vu — et cela nous a paru assez évident — que les attentes, au niveau affectif, pouvaient et devaient légitimement s'élever au fur et à mesure qu'une relation devient de plus en plus proche. Il paraît aussi assez logique qu'il en aille de même pour les attentes au niveau pratique, même si c'est peut-être dans une moindre mesure. Il paraît normal de rendre tel grand service à un Ami avec un A majuscule, tandis qu'il nous paraîtrait culotté de le demander à un copain.

En revanche, si nous examinons la question sous l'angle des *enjeux* relationnels pratiques, il en va tout autrement. Un enjeu pratique c'est, par exemple, que je dispose de toutes les informations nécessaires pour écrire mon rapport. Ou bien que la personne avec qui j'ai prévu de déjeuner arrive à peu près à l'heure dite, afin que nous ayons le temps de manger et de discuter ce que nous avons prévu de discuter. Dans ce genre d'enjeux, en fait, la distance relationnelle n'entre absolument pas en considération. Peu importe que la personne qui est censée me fournir les infos soit juste une connaissance, un copain ou mon meilleur ami. Ces infos, il me les faut. De même pour l'exemple du restaurant. Si nous avons réservé du temps pour discuter et pour déjeuner, peu importe que ce soit un Ami ou juste un collègue: l'enjeu, sur le strict point de vue pratique, est exactement le même. Tu vois pourquoi j'insiste tellement pour qu'on fasse clairement la différence entre les enjeux pratiques et les enjeux affectifs.

J'espère que nous aurons l'occasion de revenir sur cette question des *enjeux relationnels*, car je constate tous les jours, en particulier avec mes patients, combien elle n'est pas si évidente que cela. Je crois que, dans notre éducation, nous n'avons jamais été rendus attentifs à cette question et que c'est pour cela que la plupart des gens font un terrible méli-mélo entre le pratique et l'affectif. Ce qui complique horriblement les relations, tu en conviendras.



[1] Jean-Jacques Crèveœur: Relations et jeux de pouvoir. Éditions Jouvence (2000)

[2] Je fais remarquer qu'entre adultes civilisés, la politesse est une attente légitime. Par conséquent, même si je n'attends rien de plus que la politesse, j'attends tout de même quelque chose. Je ne cautionne toujours pas le "zéro attentes"!

Vous l'avez compris : suite au prochain épisode... :) Olivier Spinnler est l'auteur du livre Vivre heureux avec les autres, aux éditions Odile Jacob. Vous trouverez son site ici : dr-spinnler.ch





Mettre du J.E.U. dans sa vie, par Timothy (8,5 ans) et Aurore (33 ans)



Je m'appelle Timothy, j'ai 8 ans et demi, je suis en CE2. Moi, j'ai un carnet et j'aime bien se sistaime avec les carnés. On peut échanger tout ce qu'on veut. Le JEU sinifit le jardin d'échange universalle. Et aussi on peut rencontrer dautres personnes. Et j'ai fait que'lques échanges comme par exemple un dessin que j'ai fait. Ou alors je suis aller chez Jean et il m'a fait passer ma veru.

Je m'appelle Aurore, j'ai 33 ans. J'ai deux enfants (Timothy 8 ans et demi) et Mattis (5 ans et demi). J'ai découvert le J.E.U. il y a quelques mois par le biais de rencontres initiées par mon médecin homéopathe, devenue mon amie. J'ai de suite été attirée par ce système d'échange car je suis sur un chemin personnel depuis quelques années qui m'amène à plus de conscience sur le monde qui nous entoure et, comme beaucoup, j'ai envie d'un monde meilleur pour nos enfants. J'ai aussi compris que c'est en passant à l'action, chacun avec nos moyens, que nous pourrions faire changer les choses.

Qu'est-ce que le J.E.U. (Jardin d'Echange Universel) ?

C'est un réseau d'échanges et de services qui utilise le point J.E.U., une monnaie comptable auto-gérée. Pour faire un échange, il suffit donc que les deux personnes en question aient un carnet, qu'elles se mettent d'accord sur le nombre de points échangés et qu'elles l'écrivent chacune dans le carnet de l'autre. C'est aussi simple que cela. La base est de 1 point/minute, donc 60 points/heure, pour les services. Pour ce qui est des biens, 1 euro = 6 points. Mais cela peut varier, il suffit juste qu'il y ait un accord entre les deux personnes qui échangent. « Universel » signifie que l'on peut utiliser son carnet partout dans le monde. Le J.E.U. est d'ailleurs très connu et pratiqué au Canada.

Notre groupe s'est créé sur Béziers en janvier 2013. Nous avons choisi de nous rencontrer tous les 8 du mois chez la personne qui propose de nous recevoir chez elle, donc c'est à tour de rôle. Et certainement qu'avec les beaux jours, nous proposerons des rencontres en bord de mer ou à la campagne ! Tous les mois, de nouvelles personnes se joignent au petit groupe du départ. Une personne s'occupe de regrouper les offres et les demandes de chaque JEUs et un document mis à jour chaque mois est envoyé à tous ceux qui participent. Les offres et les demandes sont répertoriées dans différentes rubriques :

- Les biens
- L'alimentation
- Vêtements
- Les enfants/ personnes âgées
- Animaux
- Intérieur
- Extérieur
- Cours
- Culture
- Soins
- Co-voiturage
- Hébergement



De nombreuses personnes voient dans ce Jardin d'Echange Universel une façon de remettre du lien dans nos vies, d'enrichir nos relations aux autres en plus des services ou biens que l'on peut échanger, acquérir grâce à nos carnets. Pour certains, c'est pouvoir s'offrir plus de choses, comme un massage que l'on ne pourrait pas s'offrir en institut et que l'on va pouvoir échanger ici contre des points JEU. L'idéal est de tendre vers 0 point mais à certaines périodes (notamment au départ), nous pouvons être plutôt débiteur et ce n'est pas un problème. Cela nous met aussi devant le fait d'être créateur et de proposer des offres, de mettre à disposition nos talents, nos passions pour enrichir les échanges. C'est vrai qu'au départ, on peut avoir du mal à trouver ce qu'on va pouvoir offrir, puis petit à petit, on prend conscience de notre richesse.

Dans notre famille, nous avons tous un carnet : mes deux enfants, mon mari et moi. Et nous avons réalisé quelques échanges et sommes ravis en premier lieu de ces rencontres mensuelles qui nous permettent de découvrir de belles personnes, de créer des amitiés. Ces repas partagés permettent de tisser des liens qui nous enrichissent. Timothy, l'aîné, a déjà fait plusieurs échanges et il est emballé par ce système. Mattis a tenu absolument à obtenir un carnet lors de notre dernière rencontre. Il était très fier et s'est appliqué à y écrire son prénom, son nom et son adresse. Il a même dormi avec la première nuit ! D'autres enfants dans ce groupe ont également des carnets. Je trouve que c'est un bel exemple que nous leur offrons en leur faisant partager avec nous cette vision des choses, un rapport aux autres différents, aux services, sans argent.

*Une première rencontre francophone est prévue les 27 et 28 juillet 2013 à Parisot. Tous les JEUs sont invités.
Adresse : <http://l-unite.ning.com/events/1-re-rencontre-francophone-du-j-e-u-parisot-82>*





« La connaissance des mots conduit à la connaissance des choses. » Platon

Maudits mots qui ne peuvent pas traduire tout ce qu'on a sur le cœur,
si étroits pour l'exprimer qu'on n'arrive pas à les imprimer.
Si tu en prends un et que, comme Prométhée,
qui s'émerveille de la force co-créatrice de la terre et de l'eau de pluie, sans peurs,
tu le façonnas à ta guise, tu laisses la matière grise accoucher de l'argile
pour donner naissance à ton premier mot,
comme lui du premier homme.
Mot, dis mot, pour ne plus t'avoir au bout de la langue, sans maux,
je peux te déformatiser, me transmuter avec toi, t'essentialiser.
Comme le titan qui insuffla le feu de la vie aux hommes, leur ouvrant la voie de la connaissance,
je peux t'insuffler mon feu créatif pour te faire danser avec des mouvements de vie jamais explorés
et qui sont les miens, je t'invite à notre danse, tu viens ?

Notre rencontre avec la notion de "langue vivante" a cette particularité : en même temps que nous découvrons qu'il y a donc des "langues vivantes", utilisées par des humains et des "langues mortes", figées dans le passé, on nous inculque toutes les règles qui encadrent rigoureusement les langues dites "vivantes".

Mais plus récemment, en lisant les travaux d'un historien, je découvre ceci à propos de textes en français :
« Lire un texte manuscrit semble souvent difficile, surtout lorsque celui-ci date de plusieurs siècles. [...] Il n'y avait pas, à proprement parler, de règles d'orthographe (elles ne se sont précisées qu'avec le temps, et l'on trouve souvent des textes écrits phonétiquement par le rédacteur) ».

Dans tous les cas, même lorsque des livres posant des règles existaient, celles-ci ne pouvaient pas être prises en compte par ceux qui ne savaient pas lire et qui utilisaient la langue seulement à l'oral. Pour que des règles d'orthographe soient suivies, il faut non seulement qu'elles fassent autorité mais, évidemment, elles ne s'appliquent qu'à la version écrite de la langue. Parfois dans l'Histoire, l'usage écrit d'une langue était minoritaire.

Et si l'on remonte avant l'écriture, il devient plus évident encore qu'une langue vivante ne pouvait alors non seulement ne s'associer à aucun ensemble de règles, mais même à aucun dictionnaire pour définir les mots.

Il y a donc eu des "langues vivantes" plus libres que la nôtre ! Il y a eu des langues que le parleur pouvait probablement investir à loisir, en toute créativité. Il ne semble pas possible de nier les avantages formidables de l'écriture, des dictionnaires, de la grammaire et de l'orthographe, mais mesurons-nous à quel point ces outils enferment aussi une langue et réduisent alors considérablement sa nature vivante ?

Les anciennes langues vivantes n'avaient pas le même "vivant" qu'aujourd'hui, pour plusieurs raisons. Il ne s'agit pas de nier que même la rigueur des dictionnaires est ouverte et que chaque année, ils intègrent de nouveaux mots. Il s'agit de ne pas nier non plus que cette ouverture n'est pas aussi vaste que ce qu'elle a pu être.



Le propos ici n'est pas de donner dans la nostalgie, ni de faire une sérieuse étude de science du langage. Nous invitons simplement à vous élaner de ce petit constat que nous venons de poser, et puis oser vivre les règles d'une langue vivante pour ce qu'elles sont : temporaires. Oser vivre une relation directe avec nos mots, notre système de pensées, notre expression. Oser s'appropriier toute la responsabilité de parler et d'être un acteur de l'évolution de ce rapport sacré entre l'humain et sa vie autant extérieure qu'intérieure, un rapport dont il témoigne avec ses mots.

Alors bien sûr, je peux jouer, m'amuser avec les mots, en trouver des nouveaux, en mélanger deux. Je peux enrichir le vocabulaire en ajoutant, en retranchant, simplement. Lorsqu'une nuance de la vie me semble non représentée par un concept, je peux en proposer un. Je n'aurai pas le confort d'être alors facilement compris, les autres ne connaissant pas ma création, mais j'induirai alors, par mon langage, une éventuelle curiosité, comme une évidence que je veux témoigner de quelque chose que je considère comme relativement inédit, juste parce

que je propose un terme qui l'est autant. Mon mot est alors mon premier signal qui appelle mon environnement humain à partager avec moi une découverte.

Mais puis-je oser modifier une langue plus profondément ? Puis-je oser proposer une évolution de la grammaire, de la syntaxe ? Comment les latins ont-ils fait pour abandonner les déclinaisons ? Qui a commencé ? Qui a proposé ?

Et pour ceci, je n'ai pas forcément besoin d'être un incroyable innovateur génial. Je pourrais, par exemple, être simplement une femme ou un homme ouvert(e), qui s'est intéressé(e) à d'autres langues et qui a très envie d'adopter certaines caractéristiques d'une langue.

Prenons un exemple. La langue Quechua, parlée par plus de 8 millions de personnes dans la Cordillère des Andes, est dite "agglutinante", c'est-à-dire qu'elle comporte de nombreux suffixes qui, accolés à un mot, en modifient où en affinent le sens. Ceci permet beaucoup d'avantages mais focalisons sur un en particulier : par ce moyen, les usagers de cette langue précisent la source de l'information qu'ils expriment selon s'ils en sont témoins directs, indirects, s'ils ignorent la source, s'ils ont rêvé ou s'ils étaient saouls. Ainsi, l'attention mise à la source d'une information est contenue dans la grammaire même et ne peut pas être évitée par le penseur.



Ma langue étant vivante, si je trouve cet apport très important, qu'est-ce qui m'empêche de modifier mon expression pour ajouter cette fonction ? Qu'est-ce qui m'empêche d'enrichir ma langue et donc ma culture avec l'intelligence d'une autre culture ?

La question est importante car il y a bien des choses qui m'en empêchent. Je ne me sens pas vraiment libre de m'exprimer tel que j'en ai envie, en toute créativité. Comment en sommes-nous arrivés là ? Les règles sont-elles devenues plus importantes que la liberté d'expression ? Comment la liberté d'expression a-t-elle abandonné le terrain de l'outil "langue" lui-même ? Ma liberté d'expression est-elle très conditionnée à

l'obéissance à des livres écrits ? Quand avons-nous ainsi renversé les choses ? Est-ce que les livres sont témoins de l'expression humaine ou l'expression humaine est-elle dorénavant le témoin de certains livres qui font autorité ?

Lorsque je suis libre de faire du vélo, je suis libre aussi de changer de vélo ou d'améliorer mon vélo. Je ne suis pas seulement libre de pédaler sur un vélo qu'on a décidé à ma place. Lorsque je suis libre de m'exprimer, pourquoi suis-je cantonné à l'usage déterminé d'un outil linguistique déterminé ? A qui appartient dorénavant une langue vivante si ça n'est plus à celui qui parle ?

Toute l'archéologie souligne le lien étroit entre la conceptualisation de l'humanité et son évolution. C'est en pensant différemment que l'humain agit différemment et c'est en agissant différemment qu'il pense différemment. Alors une question coule de source : à quel point limitons nous notre évolution en limitant notre langage ?

Plutôt que simplement lire cet article, nous nous permettons de vous inviter à de la pratique, à de la créativité. Rien ne vaut l'expérience. Rien ne vaut la rencontre avec toutes les conséquences d'une liberté d'expression.

Petit témoignage : pendant de nombreuses années, j'ai décidé d'écrire « *jeu* » à la place de « *je* ». Ça n'était pas qu'un jeu de mot et encore moins une provocation. C'était l'envie profonde d'exprimer ce qui était pour moi une découverte importante : le « *je* » n'est pas quelque chose de déterminé, ça n'est pas une image d'un film, c'est bien un film entier. Alors, il y a plein de « *je* » et jamais un seul. Le « *moi* » d'un instant donné est bien un jeu, un jeu de rôle et plus j'en ai conscience, plus je peux être responsable et investi avec intégrité dans les rôles choisis, selon si je prends celui de père, ou d'écologiste ou d'écouteur de mon voisin, ou d'aidant d'un oiseau blessé... etc. Il est évident que ceci n'est pas une vérité, c'était ma subjectivité. Ce qui est étonnant ce sont les nombreuses réactions que j'ai reçues, depuis l'encouragement à ce que je m'exprime ainsi, après des questions pour comprendre mes motivations, jusqu'à l'injonction autoritaire et parfois violente à ce que je cesse d'écrire ainsi, et plusieurs intermédiaires entre ces deux pôles. Il est alors devenu une connaissance, dans mon expérience concrète, qu'un simple livre qui contient des règles – comme un dictionnaire – peut servir de raison à ce qu'un humain vienne se poser en autorité de mon expression et m'ordonner de parler selon ce livre. Une expérience très particulière qui n'existait certainement pas avant l'écriture dudit livre.

Il ne s'agit pas de se plaindre des réactions intrusives, ni de se réjouir des intérêts et des compréhensions parfois suscités simplement par l'ajout d'une lettre à un mot. Il s'agit de prendre conscience de notre relation aux mots, de notre relation à la langue. Il s'agit de prendre conscience des tenants et des aboutissants. Il s'agit de repérer les conditionnements éventuels, les enfermements inconscients et puis gagner ce qui nous plaît de gagner en conséquence.

Alors un inconvénient vient mécaniquement à l'esprit si nous envisageons de changer quelque chose dans une langue : comment va-t-on me comprendre ? Ça semble réduire l'intérêt premier d'une langue commune : nous comprendre les uns les autres. Mais est-ce vraiment le cas ? Parlons-nous vraiment la même langue ? Les dictionnaires nous permettent-ils de nous comprendre sans faille ?

Il nous semble que quiconque a mis son attention profonde sur la communication entre les humains, réalise deux choses. Premièrement, pour certains mots, le dictionnaire a beau exister, chacun a sa définition propre et, pour être plus précis, chacun relie le mot à des expériences différentes. Car c'est bien le rôle d'un mot : il est l'outil abstrait qui représente une partie de l'expérience concrète. Et comment faire lorsque deux humains n'ont pas du tout les mêmes expériences ? Il est évident qu'aucun vocabulaire ne pourra combler ces différences. Le mot « *montagne* » n'aura jamais le même sens pour quelqu'un qui y a vécu toute sa vie ou pour quelqu'un qui ne connaît la montagne que par la télévision ou des livres. Le mot « *guerre* » n'aura certainement pas la même signification pour quelqu'un qui a fait la guerre d'Algérie que pour quelqu'un qui ne connaît les guerres que par les manuels scolaires. Et ce mot encore sera tellement différent pour celui qui a fait la guerre d'Algérie en tant que soldat ou le politicien qui commandait les opérations depuis son bureau.

Deuxièmement, non seulement un mot est incarné différemment par chacun, mais, pour un même humain, il aura un sens différent selon s'il le pense, l'écrit ou le parle dans un contexte factuel ou un contexte très abstrait. Alfred Korzybski parle de la multiordinalité des mots (un terme qu'il invente parmi d'autres) dans sa proposition de la Sémantique Générale. Par exemple, dans la phrase suivante, le mot « *amitié* » peut représenter une expérience très précise de 2 heures que j'ai vécue hier : « *L'amitié pour moi, c'est vivre cet échange profondément constructif que j'ai eu hier avec Amédée pendant 2 heures !* ». Par ailleurs, le même mot peut cette fois représenter non plus une seule expérience, mais la longue liste des expériences que j'ai vécues dans l'ensemble d'une relation donnée, si j'exprime : « *Mon amitié avec Bernard est vraiment la plus solide que j'ai vécue.* ». Là, le mot « *amitié* » ne représente plus une expérience précise, mais toute une relation avec un autre humain. C'est plus abstrait. Et enfin, toujours le même mot, va cette fois devenir une valeur très abstraite ne se rattachant même plus, ni à une expérience spécifique, ni même à celles d'une relation donnée, si je dis : « *L'amitié est ce qu'il y a de plus essentiel pour moi !* ». Il est donc facile de constater qu'un même mot, pour un même humain, peut représenter des aspects de sa vie très différents selon le contexte de sa pensée, plus ou moins spécifique (factuel, concret) ou plus ou moins général (abstrait). Et ce seul exemple ne saurait fidèlement montrer la somme des quiproquos et incompréhensions rendues possibles par la multiordinalité des mots.

Ainsi, soyons humbles : nous ne parlons la même langue qu'en théorie. Bien sûr, il y aura énormément moins de différences entre deux français qu'entre un français et un russe. Mais au moins, le français et le russe n'auront pas l'illusion de parler la même langue et feront peut-être davantage d'efforts pour se comprendre malgré leurs différences. Pour la compréhension, il n'y a rien de pire que de croire que l'on a compris lorsque ça n'est pas le cas ! Ainsi, si je change quelque chose dans ma langue, ce changement sera immédiatement perçu comme quelque chose de nouveau. Certes, cette nouveauté ne sera pas comprise mais une simple question pourra remédier à ceci et il n'est pas possible de croire que j'ai compris. Il sera clair que je me trouve devant un inconnu à explorer si cela m'intéresse.



Posons-nous en observateur, sans l'intention de juger les protagonistes. Qu'est-ce qui fait évoluer le langage ? Le besoin de s'adapter à une nouvelle situation. Les jeunes impatients utilisateurs du langage sms avec leur portable en sont la preuve. Le besoin d'écrire le plus rapidement possible pour multiplier les échanges a motivé cette initiative. Quand on vit une situation neuve et que les mots sont usés, parfois mal-traités, plus adaptés dans leur entièreté, incomplets, comment faire pour s'exprimer et se faire comprendre ? Là, peut intervenir notre créativité qui vient secourir l'impasse communicationnelle en prenant la liberté d'inventer une nouvelle mythologie du mot, adaptée à nos besoins.





Proclamateur de la philosophie appliquée, Vincent Cespedes aime, justement, faire vivre notre langue et s'approprie le dictionnaire pour créer son propre abécédaire. D'accord ? Pas d'accord ? Est-ce important ? Ecouter le dictionnaire du philosophe nous permet de le comprendre, de savoir ce que chacun de ses mots signifie pour lui et comment il s'en sert pour exister, pour s'exprimer, pour propager son onde de charme, comme il dit, pour inviter à un voyage, depuis le symbolique jusqu'au réel de l'expérience humaine. Alors pourquoi ne pas initier votre propre voyage en vous appropriant, à votre tour, un univers sémantique personnel ?

E comme Enthousiasme :

Vincent Cespedes : Il y a deux formes d'enthousiasme. La première est un enthousiasme totalement benêt qui consiste à trouver de l'aliment de plaisir dans tout ce qui relève de divertissements organisés. C'est « *le fun!* ». Le fun est un enthousiasme de consommation. Le fun, c'est vraiment celui qui a du plaisir mais qui d'abord le programme : « *Je vais avoir du fun !* ». Ensuite quand il a du plaisir dans l'instant présent, il a besoin de montrer à quel point il est en train d'avoir du fun et il le dit toujours avec enthousiasme d'ailleurs. Puis, une fois qu'il en a eu, il insuffle ça dans sa vie et ça fait partie de son existence. C'est la conception d'un bonheur à consommer. C'est un enthousiasme terrible parce que son danger est de tuer le véritable enthousiasme. C'est une sorte d'enthousiasme au rabais.

Le véritable enthousiasme n'est certainement pas de s'émouvoir du bonheur ou du plaisir que l'on a. C'est le partager, pas à titre d'information que l'on donnerait aux autres, c'est une transmission chaleureuse, cordiale, amicale, qui consiste à vouloir mettre l'autre dans notre propre état de plaisir. Ça n'a rien à voir avec « *afficher le fun que l'on peut avoir* ». C'est un lien généreux à l'autre qui cherche à donner le bonheur que l'on éprouve.

Au niveau de l'étymologie, l'enthousiasme c'est « *avoir dieu en soi-même* » (dérivé d'*éntheos* : « *possédé par un dieu* »), c'est être inspiré par la grâce divine. Être inspiré par la grâce et la transmettre en parlant, en chantant, en criant, en dansant. Ainsi, la définition de l'enthousiasme véritable est aujourd'hui complètement contrecarrée par cet enthousiasme en plastique, standardisé, robotisé qu'est le fun, le funnisme, comme une idéologie du fun.

Dans le lien, l'enthousiasme est très important : c'est la propagation de l'onde de charme, de la douceur, de la créativité, du bonheur. C'est une onde, ça ne s'accapare pas, ne se consomme pas, ne se digère pas pour soi, mais ça se donne aux autres ! Et ça se prend des autres. C'est une onde qui circule. J'analyse que l'onde de charme fonctionne par enthousiasme. En étant charmé par un endroit de la vie (le cours que j'ai pris, un film extraordinaire...), au sens de « *sorcier* » du terme, pas de la séduction, mais de « *je suis ensorcelé* », alors ça me rend charmant. Quelqu'un qui vous parle avec enthousiasme de quelque chose qui le passionne, avec allégresse, de façon généreuse, vous donne envie de le faire aussi. Plutôt que dire « *je vis du fun, du plaisir* », sous entendu « *tu n'en as pas eu* », sous entendu « *je jouis plus que toi* », sous entendu « *ma vie est plus intéressante que la tienne* », ce qui est l'enthousiasme en plastique, l'enthousiasme « *canada dry* ». Avec un vrai enthousiasme, on vous dira plutôt « *j'ai pris des cours de salsa extraordinaire, ça me fait du bien, la prof est géniale, il faut que tu viennes !* ». Y'a toujours un « *il faut que tu viennes !* ». Dans l'enthousiasme en plastique, y'a « *Je le fais et, à la rigueur, je te donnerai même pas l'adresse de mon club parce que c'est mon affichage social de bonheur social !* ».



L'enthousiasme est une puissance de partage de l'onde de charme ! C'est la matrice de l'onde de charme. Ce qu'il faut bien comprendre, c'est qu'on peut être enthousiaste et introverti. L'introversiion est totalement bannie dans le fun ! Le funnisme vise à dire « *Amazing ! Wow ! Yahou ! Super !* », à hurler son bonheur de façon hyper-extravertie et, je dirais, presque obscène. Quand j'étais en Californie, c'est vraiment ça qui dégouline dans les rapports sociaux : une sorte d'allégresse sonore et gesticulatoire sur le bonheur qu'on peut prendre. Là pas du tout : on peut être introverti et enthousiaste. Il s'agit d'une connexion humaine. Je te parle, je peux te toucher l'avant-bras et te parler à voix basse d'un truc qui me bouleverse et tu seras bouleversé. L'onde de charme passera. Pas besoin de hurler. Un regard peut être enthousiaste. Une attitude peut être enthousiaste sans gesticuler. L'enthousiasme n'est pas hurler son bonheur, c'est le partager.

F comme Fidélité :

Vincent Cespedes : Ce que l'on dit classiquement de la fidélité : c'est vachement bien parce que c'est une sorte de loyauté. On est fidèle à ce que l'on a vécu. C'est un mot joli, sympa. Mais en fait c'est un mot aseptisant pour la pensée. Il faut être traître, il faut pas être fidèle pour penser ! La fidélité, qui est très colorée de christianisme et même de catéchisme, c'est vraiment ce qu'on nous apprend : soit fidèle à tes parents, à ta société, à ta nation, à ta classe sociale, évidemment à ta femme, à ton mari. La fidélité est une chaîne que l'on accepte volontairement. Moi, je pense que ça n'est pas dans la fidélité que l'on doit graviter mais dans la loyauté.

La fidélité vient du terme qui veut dire « *foi* ». Il y a l'idée de croyances en certaines valeurs et s'y tenir : au nom de ce qui a été vécu, on est respectueux de ce que l'on pourra vivre. Une sorte de croyance que l'on peut déterminer l'avenir en regard du passé. Je peux dire que je ne casserai pas le serment du mariage parce que je suis fidèle de l'engagement que j'ai donné.

C'est bien mais la vie ne fonctionne pas comme ça ! Je ne sais pas du tout à l'avenir qui je vais rencontrer. Je ne peux pas demeurer aveugle aux beautés que je vais rencontrer, aux âmes supérieures que je vais rencontrer, être aveugle volontairement au nom d'un serment que j'ai fait. C'est s'enfermer dans du pacte, et dans du pack, le pack SFR, le pack machin, c'est à dire des contrats qui nous tiennent. Parce que la fidélité est maintenant un mot de commerçant : être fidèle à une marque, à un contrat. On voit très bien comment on passe de la conscience un peu spirituelle à la conscience du marchand qui demande que l'on soit fidèle : n'achète que du Dior, n'achète pas de Hermes.

La fidélité est une paresse intellectuelle. On ne cherche pas à remettre en cause quoique ce soit. On reste « *fidèle à soi-même* », ce qui, pour moi, est une des définitions de la bêtise. On est aujourd'hui dans cette ère de l'énergie bête, cette énergie contagieuse et poisseuse qui nous demande d'être fidèle à une idéologie pour ne pas changer finalement. On ne peut changer que dans le sens de ce qu'on a déjà fait avant. « *Soit fidèle à toi-même* », c'est-à-dire : « *t'as le droit de changer mais reste le même dans ton programme* ». Mais mon programme, il se transforme au contact des autres. Mon identité évolue de façon fluide au contact des autres. Ainsi la fidélité est un concept, pour moi, métaphysiquement dangereux car en gardant la notion de fidélité, on garde la notion d'un programme qui resterait unique malgré la jonction des programmes.

Où est la co-construction de soi-même ? La co-construction m'oblige à me trahir moi-même, pour les autres. Être traître à soi-même, c'est ça la pensée et l'intelligence, c'est à dire « *sortir de son logiciel* ». On n'est pas des robots avec des fonctions. On est des êtres humains avec des rapports. L'ouvrier à la fonction d'ouvrier, le chef à la fonction de chef, toi tu as la fonction d'homme, toi tu as la fonction de femme, toi tu as la fonction d'enfant. Ça c'est de la robotisation de la société, c'est de la technocratisation. Et la fidélité est devenue une vertu technocratique. C'est facile de gérer un peuple fidèle. Pour la logistique, c'est formidable la fidélité des rails. Rien ne déraile, rien ne cède dans l'imprévu. Tout est prévisible dans la fidélité.

Moi je pense qu'il faut amener de la liberté et elle ne va pas avec la fidélité. La liberté va avec la loyauté, ce qui ne représente pas d'être fidèle à soi-même mais à l'autre quelque part. La loyauté, c'est se moquer complètement de soi, dans la mesure où l'on peut se trahir soi-même, trahir ses pensées qu'on avait la veille, trahir ses convictions en essayant de les remettre en question. Par contre, par rapport à l'autre, on a l'égard de l'apprivoisement. C'est le beau mot de St Exupéry : « *Tu es responsable de celui que tu apprivoises.* ». C'est ça la loyauté ! Ce n'est pas de la fidélité ! Le petit prince n'est pas fidèle au renard, il est dans un rapport d'amitié au renard. Et une amitié fondée sur la loyauté est une amitié qui accepte de se transformer. Être un ami fidèle, c'est être un ami obéissant, qui ne va jamais, évidemment, nous trahir mais qui ne va jamais nous remettre en question. Je peux être donc un mufle, je peux, au bord de la deuxième guerre mondiale, devenir un nazi patenté, la fidélité, l'amitié, qu'est-ce que ça veut dire ?

Il est plutôt possible d'être dans un « *fair play* » relationnel, en se disant : « *Je vais toujours te prendre en compte dans ce que tu es et ce que tu montres, au présent, pas au passé !* ». Notre amitié va se co-construire, au présent. Je vais voir tes actes et j'aurai de la loyauté envers ces actes là, et tu auras de la loyauté. Je suis pour cette notion de loyauté qui est la seule qui puisse faire que la complicité entre deux êtres évolue.

On peut retenir que la fidélité est devenue un concept marchand qui marchandise les relations humaines. En général, la fidélité est un concept fait pour les hommes afin d'asservir les femmes. Grosso modo, la fidélité, on l'attend plus des femmes, de la mère à l'enfant et de la femme à son mari, plus que l'inverse. Et puis, pour la version galvaudée de la fidélité si on parle du couple, là, la fidélité devient le summum de l'hypocrisie sociale. On peut être fidèle sexuellement mais penser à un autre en faisant l'amour. Ça ne veut rien dire. Aujourd'hui, la fidélité c'est ne pas vouloir trahir un pacte par simple bêtise, une bêtise très répandue. Il n'y a aucune compréhension de ce qui est en jeu réellement.



H comme Honnêteté :

Vincent Cespedes : C'est ce dont on manque cruellement aujourd'hui. L'honnêteté est fondamentale ! D'abord, c'est l'honnêteté par rapport à soi-même, ce qui se rencontre très rarement. Parce qu'être honnête par rapport à soi-même, ça nécessite de s'interroger sur soi-même, ce qui est luxe de temps, d'énergie et c'est très compliqué. C'est être honnête par rapport à ses sentiments, ce qui signifie de ne pas être un hémiplegique du cœur qui met de côté toutes les émotions, mais être quelqu'un qui écoute ses émotions pour y trouver des sources d'informations sur lui-même. La meilleure façon d'écouter ses émotions c'est dans les rêves parce que, dans les

rêves, les émotions ne sont pas censurées. Elles sont déguisées mais pas censurées. Quand j'ai peur dans un rêve, ça veut dire que j'ai peur. Quand je suis amoureux dans un rêve, c'est que je suis amoureux. Il n'y a aucune trahison émotionnelle dans le rêve qui est donc une façon de prendre le pouls de nos émotions.

L'honnêteté est donc d'abord une pleine compréhension intelligente de soi-même au niveau émotionnel. Qu'est-ce que lui m'inspire émotionnellement et non pas intellectuellement ? Qu'est-ce que cette situation m'inspire émotionnellement ? C'est ce que l'on dit avec les formules « *s'écouter soi-même* », « *écouter son ressenti* ». Ça c'est fondamental, non pas pour être connecté à soi dans une philosophie débile new-age. C'est pas pour être connecté à soi, c'est juste que l'émotion m'informe, est source d'informations, de connaissances.

Ensuite, l'honnêteté par rapport à soi permet l'honnêteté par rapport aux autres. Ça ne signifie pas de dire tout le temps la vérité. On peut très bien être dans la politique et être honnête. C'est ce que Wilhelm Reich appelle « *l'homme véridique* ». J'aime beaucoup cette idée : c'est l'homme qui ne dit pas le vrai, mais qui est vrai. Ça n'a rien à voir. L'honnêteté pour moi c'est ça : être dans le vrai, c'est dégager, par son attitude, par son comportement, par les expériences que l'on a vues chez les autres, une qualité de présence qui ne ment pas, qui n'est pas duplice, qui n'est pas ambiguë. Etre pleinement là. Moi je ne l'utilise pas du tout en terme de « *sois dans l'instant présent...etc* », mais être pleinement là, disponible aux autres, ouvert aux autres et à ce que tu ressens.



Donc je dirais que l'honnêteté est un art martial, dans toute sa noblesse. C'est un art, c'est à dire qu'on la développe. Pour moi, l'honnêteté est une capacité, et pas du tout un état de fait. Et puis c'est martial parce que c'est guerrier dans un monde où c'est la malhonnêteté qui l'emporte dans les défis à court terme, dans un débat télé, dans un livre qu'on veut assassiner par rapport à un collègue, dans cette malhonnêteté intellectuelle généralisée, cette malhonnêteté enseignée dès le biberon par la « *télé réalité* » aux jeunes générations. Ce sont quand même des écoles de la malhonnêteté : on fait semblant de créer une communauté qui va se désagréger parce qu'il y aura un seul gagnant, on fait semblant d'être amis, on fait semblant de tout, finalement. On fait semblant d'être. Dans ce climat là, de peurs (de l'onde de charme) et de lâchetés, l'honnêteté est ce qui va miser sur la présence contagieuse que je peux avoir. Dans ce sens, elle va avec l'enthousiasme. Le véritable enthousiasme est honnête. Alors que le « *fun* » est souvent malhonnête. On peut très bien être dans le fun et être complètement déprimé. On ne peut pas être enthousiaste et être déprimé. Ce sont des moments où l'on est inspiré.

Donc l'honnêteté est une question d'être, un art martial et je pense qu'à l'avenir, on doit créer des héros de l'honnêteté. Parce qu'il y a toujours quelque chose d'héroïque à être honnête. Lorsque toute la société nous oblige à mentir, à vous mentir, et à manipuler, lorsque l'on est dans le règne de la manipulation généralisée, dans le management, dans l'entreprise, dans les informations, l'honnêteté c'est être un héros qui ne va pas dire « *non* » mais qui va, lui, rétablir un rapport honnête. Je pense que l'homme aime naturellement être honnête. L'onde de charme, c'est justement ça : la source de l'onde de charme est quelqu'un qui coïncide avec lui-même dans ses émotions et son rapport aux autres. L'honnêteté rayonne ! Elle donne de grands héros ! C'est par honnêteté que les combats pour la justice peuvent triompher et c'est par honnêteté que l'on déploie du charisme. Aujourd'hui, on a l'impression que le charisme implique d'être manipulateur au plus haut point. C'est le gourou...etc. Mais le véritable charisme, le véritable leadership, qui est une sorte de Graal en entreprise, c'est simplement être honnête. Si vous êtes honnêtes avec les gens, vous allez les scotcher naturellement car ils vont sentir que là y'a du vrai. Regardez les enfants comme ils vont naturellement vers les gens qu'ils disent « *beaux* », ou qu'ils disent

« gentils » : « Oh lui est gentil. Elle, elle est belle ! ». Ce sont des gens honnêtes qu'ils qualifient comme ça, qui ne mentent pas à l'enfant, qui sont dans un rapport vrai, qui ne cherchent pas à être dans l'orgueil par rapport à l'enfant. Ils font preuve d'humilité, de dévouement, de conscience qu'ils appartiennent à un groupe supérieur à son propre égoïsme.

En ce sens, l'honnêteté est l'opposé de l'égoïsme. On oppose souvent la générosité et l'égoïsme, mais on peut très bien être généreux et égoïste. Quand vous allez dans des galas de charité et que les riches milliardaires donnent aux petites kenyanes parce que ça soulage leur conscience, on a affaire à de la malhonnêteté et aussi à du don. Donc le don n'est pas du tout gage de l'onde de charme. Par contre l'honnêteté est gage d'onde de charme. Lorsque vous êtes honnêtes, vous sortez forcément de l'égoïsme. Vous ne pensez pas à votre avantage immédiat, politique, relationnel, avantage de carrière, avantage de couple à maintenir... etc, vous êtes dans un véritable rapport généreux. Il n'y a pas plus beau qu'un amoureux qui n'aime plus la personne et qui dit : « Voilà, là je ne t'aime plus. Il faut que je passe à autre chose. ». C'est violent, peut-être, pour la personne, mais au moins on sort des rêves et on permet à l'autre d'être libre dans cette situation plutôt que la manipuler jusqu'au divorce pour avoir ceci ou cela.



Donc l'honnêteté est un gage de véritable générosité de présence. Pour moi, c'est ce qu'il faut rétablir et j'incite vraiment les gens à être des guerriers de l'onde de charme. Ça n'est pas du tout les bisounours qui aiment tout le monde, c'est partir en guerre contre la bêtise ambiante, contre l'énergie bête, c'est vouloir nuire à la bêtise. C'est très guerrier, c'est pourquoi je parle d'art martial.

Pour retrouver Vincent Céspedes :

- *L'homme expliqué aux femmes - L'avenir de la masculinité*, aux éditions Flammarion (2010) et J'ai lu (2012)
- *Mot pour mot, à quoi sert encore l'orthographe*, aux éditions Flammarion, 2007
- *Contre-dico de philosophie*, aux éditions Milan, 2006
- Son site : www.vincentcespedes.net



T Chiche, tu changes ici et maintenant ? - Le Courage, par Laurent (43 ans)

Dans le numéro précédent, nous avons regardé nos peurs, à travers nos idées superficielles les concernant, afin d'aller toucher une réalité personnelle à faire grandir. Nous l'avons vu, si c'est essentiel, ça n'est pas pour autant suffisant. Il me reste, comme je l'invitais, à prendre mon courage à deux mains, et même avec le corps entier et l'esprit entier afin de poser mon être devant une situation difficile et puis y trouver un dépassement, du bonheur, de la créativité puissante.

Alors c'est facile à écrire, mais comment trouver du courage ? Et si je n'en ai pas ?



Car c'est la logique conditionnée dans notre société : il y a les courageux et puis les lâches. Il y aurait ceux qui **ont** du courage et ceux qui n'en ont pas. Cette conception fait du courage un objet à obtenir. Et si on ne le possède pas, cet objet "courage", alors il n'existe que la résignation, la fuite, l'abandon, la soumission, l'écrasement parfois.

Pourtant c'est évident : parfois je trouve du courage et parfois moins ou pas du tout. Et si je pose toute mon attention sur cette expérience, je constate facilement que le courage est un état intérieur, une ressource intérieure.

Imaginons que je sorte de chez moi et me trouve face à un gros serpent. Eventuellement, selon non pas mon courage, mais selon mon histoire et la situation, je ne vais pouvoir que refermer la porte et fuir cette rencontre. Mais imaginons la même rencontre avec, derrière le serpent, mon enfant qui est en danger et risque de tomber dans un gros trou. Très bizarrement, je trouve alors le courage de traverser l'obstacle du serpent pour rejoindre et protéger mon enfant.

Puisqu'il s'agit de la même personne dans les deux cas, il devient important de regarder profondément les ingrédients qui font qu'un humain vit un état de courage ou moins, ou pas du tout. Je réalise alors que trois éléments viennent nourrir cet état de courage : ma motivation, mon expérience et mes croyances. Ce qui est intéressant, c'est que j'ai tout pouvoir pour améliorer chacun de ces carburants pour vivre le courage.

En effet, ma motivation pour avoir le courage d'emprunter un certain chemin peut s'augmenter. Si j'observe que j'en manque, c'est que je ne sais pas trop pourquoi je devrais aller sur ce chemin. Alors soit c'est un chemin qui est effectivement non intéressant pour moi, soit je n'ai pas assez regardé tout l'apprentissage que je vais gagner en le parcourant. Peut-être que je ne me suis pas assez motivé des conséquences bénéfiques à vivre au cours et au bout du chemin. Alors, je peux le faire maintenant. Je peux regarder ma motivation actuelle, mettre de côté ma peur, non pas encore pour agir, mais juste pour regarder la situation plus complètement. Je peux cesser de laisser ma peur focaliser sur les seuls dangers ou les seuls inconvénients. Je peux agrandir mon observation et regarder aussi tout ce qui pourrait conduire à une réussite vraiment utile, voire nécessaire pour moi. Une situation vue *a priori* comme dangereuse devient bien plus motivante lorsqu'on voit son potentiel d'apprentissage. Une situation vue *a priori* comme difficile devient beaucoup plus motivante lorsqu'on regarde ses potentiels de gains. Alors peut-être que si je sais faire face à un serpent, je vais pouvoir monter un commerce de reptiles et enfin gagner de l'argent ? Peut-être que je pourrai enfin aller me promener partout dans la nature ? Peut-être que je pourrai finalement séduire mon voisin passionné par les animaux dangereux ? Qu'est-ce qui me motive vraiment pour avancer ?

Egalement, je peux augmenter mes expériences à l'égard de ce que j'ai peur d'accomplir. Si je reprends l'exemple précédent du serpent, il est évident que je n'aurais pas le même courage si c'est ma toute première rencontre avec cet animal rampant ou si j'en ai déjà touché des dizaines auparavant. Il est facile d'observer combien l'expérience nourrit le courage devant une situation donnée. Alors, je peux mettre en place une préparation, trouver quelles expériences je peux vivre afin d'être moins démuné de pratique devant une difficulté donnée. En l'occurrence, je peux aller rencontrer des serpents non dangereux, dans des contextes sécurisés. Je peux m'informer sur les reptiles et bénéficier des expériences des autres. Il y a bien, toujours, une multitude d'expériences, plus ou moins directes par lesquelles je peux acquérir des aptitudes et donc du courage. Quel que soit le mot que j'utilise, le fait est que je deviens plus apte à agir à un endroit où je ne savais que fuir avant. C'est bien ce que nous recherchons concrètement. Ainsi, peut-être puis-je commencer par affronter une grenouille, un serpent en plastique, ma voisine à la langue de vipère ?

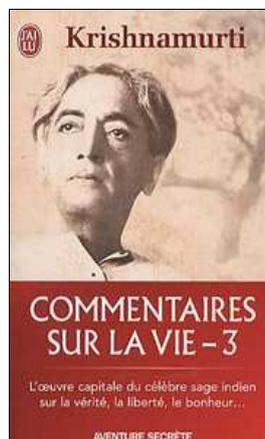
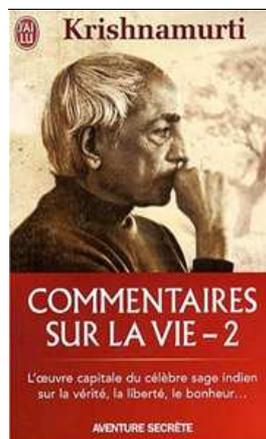
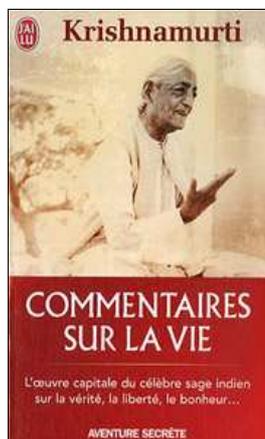
Enfin, il est crucial que je prenne conscience de mes croyances limitantes qui participent à dresser un obstacle entre moi et un chemin particulier. Je ne vais évidemment pas affronter le serpent avec le même courage si je crois qu'une morsure provoquera la fin de ma vie dans d'atroces souffrances en quelques minutes ou si je sais que, même dans le cas improbable d'une morsure, il faudra simplement que je me procure rapidement des soins adaptés... ou si je sais que ce serpent n'est pas venimeux. Comme toujours avec l'expérience humaine, ce que je pense, ce que je crois, fonde mes interprétations et donc mes émotions éventuelles et donc mes réactions. Ainsi, devant une réalité où je "manque de courage", il est important de remettre en cause mon système de pensées et d'y trier toutes les fausses croyances. Le plus souvent par exemple, je suis certain que je connais le futur, que je sais très bien ce qui va arriver. Peut-être puis-je avoir, pour commencer, l'humilité de cesser de croire en "mes talents" de devin. Toute idée à propos du futur, aussi réelle puisse-t-elle paraître, n'ai jamais une connaissance. C'est systématiquement une croyance ! Il ne s'agit pas de nier que certaines projections de l'imagination sont plus probables que d'autres, il s'agit simplement de faire de cette capacité une alliée de la conscience réaliste et pas une ennemie, pilotée par la peur et ne créant que des murs infranchissables dans ma vie.

Alors, chiche, je change maintenant ? J'ai trois axes pour le faire. S'il est important pour moi de dépasser une peur, alors j'améliore ma motivation, mes expériences et je trie mes croyances à propos de la situation vers laquelle je m'apprête à avancer et, mécaniquement, je vais nourrir le courage suffisant pour le faire.

Enfin, que je ne me fasse pas bercer par l'illusion d'attendre de ne plus avoir peur avant d'agir. Un humain ne fonctionne pas ainsi ! La peur cesse **après** l'action et jamais avant. Il s'agit donc bien d'identifier les voies qui seront pour moi une évolution et puis de trouver le courage de les parcourir, parfois la peur au ventre.



Y'a quoi de bon dans la bibliothèque ce soir ? par Laurent (43 ans)



Commentaires sur la vie, par **Krishnamurti Jiddu**

Tomes 1, 2 et 3

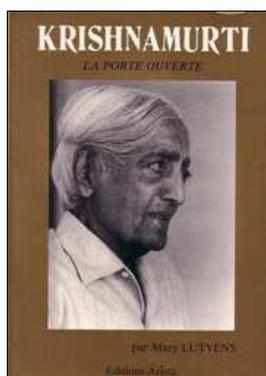
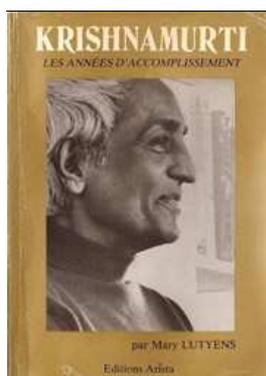
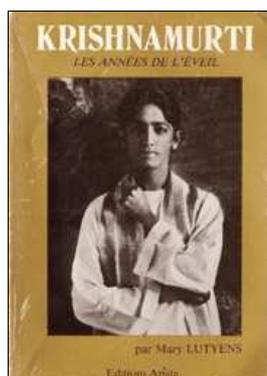
Editeur : J'ai lu

Collection : Aventure Secrète

Imprésentable parce que maintenant devenu un incontournable mais surtout parce qu'il est parvenu toute sa vie à manifester une liberté impossible à enfermer dans la moindre catégorie, Krishnamurti peut se proposer comme une référence solide à l'autonomie de penser et de vivre. Son discours et ses choix de vie étant

effectivement déconditionnés de toute logique dogmatique, sectaire, idéologisante, il est toujours à la fois rafraîchissant et perturbant de lire ou d'écouter cet homme. On peut lui reprocher de poser un doigt dérangeant sur la moindre faille de la moindre idéologie, qu'elle se prétende religieuse, spirituelle, philosophique, scientifique, culturelle ou traditionnelle, mais il sera toujours impossible de faire de cet auteur un maître à penser, un exemple à suivre, sauf à trahir son postulat permanent : « *la vérité est un pays sans chemin* ».

Ces 3 tomes font partie du peu de livres qu'il a écrit lui-même, la plupart des nombreux ouvrages que l'on trouve dans le commerce étant des retranscriptions de ses causeries ou de ses rencontres avec des scientifiques et représentants religieux. C'est son ami Aldous Huxley qui l'encouragea à les écrire. Ils se composent de commentaires de quelques pages sur une expérience directe vécue par Krishnamurti. Si ces livres peuvent se lire séquentiellement, ça n'est donc absolument pas une nécessité. Il peut être très agréable de l'ouvrir au hasard ou d'aller y chercher un thème souhaité qui sera alors abordé simplement et profondément en quelques pages. Fidèle à son regard holistique, chaque commentaire commence par la description de l'environnement où s'est passé le vécu témoigné. Une manière assez directe d'entrer dans l'approche de la vie encouragée par Krishnamurti. Des livres à conserver comme un ami que l'on peut consulter lorsque la vie nous invite à toute sa profondeur...



La Biographie de Krishnamurti,
par **Mary Lutyens**
Les années de l'éveil
Les années d'accomplissement
La porte ouverte
Editeur : Arista

Systematiquement, lorsqu'une question vient s'intéresser à l'homme Krishnamurti, ce dernier exprime qu'il n'a aucune importance, qu'il n'est pas le sujet. Avec une rigueur impressionnante, Krishnamurti ne se pose

jamais en exemple, ne parle jamais de lui ou de ce qu'il a vécu. Inlassablement, il reste dans son intention d'inviter l'autre à se libérer du connu, à se déconditionner, à regarder ce qu'il vit et ce qu'il souhaite vivre avec la plus grande conscience et donc la plus grande autonomie. Il ne propose jamais de contenu à vivre, d'idéologie à propos de la vie, du divin ou de l'au-delà. Il ne fait que ramener chacun à sa responsabilité et à son aptitude à se regarder avec le maximum de maturité et d'intégrité.

Pour autant, sa vie n'est pas un secret caché. Il a lui même demandé cette biographie à Mary Lutyens, dont la mère a été proche de Krishnamurti dans la première partie de sa vie et qui sera elle-même dans son environnement direct tout le reste de sa vie. Elle explique qu'elle a eu carte blanche et l'accès à la totalité de la vie épistolaire de Krishnamurti pour écrire ces livres. Ces trois tomes ne sont certainement pas un roman et rien n'a été tenté pour rendre le contenu passionnant, intéressant. Il est par contre un fidèle compte rendu de ce que l'humain Krishnamurti a vécu. La trilogie rapporte tout, factuellement, depuis sa naissance jusqu'à sa mort. Ainsi quiconque s'intéresse à l'homme derrière ces messages et quiconque souhaite éventuellement mesurer sa congruence trouvera une joie quasi archéologique à découvrir ce que cet homme a vécu.

Probablement qu'il sera difficile, voire impossible, de trouver ces livres neufs. Il vous faudra chercher les occasions pour y accéder. L'outil internet facilite dorénavant grandement cette entreprise.



Post Scriptum : En terminaison de ce numéro, nous souhaitons vous remercier, cœur et esprit, pour

votre attention. Nous espérons que ce que vous avez lu ou lirez encore vous apportera beaucoup. 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.