

Octobre 2013 ~ numéro 5 ~ Danickan!



Comment co-créer en conscience ?

Que vivent nos Relations !

Sauvage ou libre et sage ?

La paix intérieure ?



Aussi, avec Christian Jacquiau, regardons en face
les coulisses du commerce occidental,
Et puis transcendons les toxiques relationnels,
les violences éducatives ordinaires,
les cycles féminins.
Cultivons le jardin du Graal,
et la pleine santé.

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






3€

Revue *Que vivent nos Relations !*

ou comment co-créer en conscience...



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

Octobre 2013 : Revue numéro 5 - Elle a aussi un vrai nom : 8anickan!



Edito, par Laurent (43 ans)

Kwe kwe chers lecteurs !

Qui n'a jamais rêvé de rencontrer un "grand chef indien" ? Et bien, nous l'avons fait en bénéficiant de l'honneur de converser longuement avec Kapiteotak, chef héréditaire Algonquin. Si dans sa culture le mot "viol" n'existe pas car le comportement n'existe pas davantage, son enfance a dramatiquement appris cette dérive des "hommes blancs" au pensionnat des prêtres et des bonnes sœurs. Ça n'est pas non plus avec nos concepts et méthodes qu'il a pu se guérir et trouver comment se reconnecter à son âme. Encore adolescent, ses anciens l'ont invité à réaliser que ça n'est pas les hommes blancs ou la religion chrétienne qui lui avaient fait tant de mal, mais de simples humains malades. Il n'est pas toujours évident de décrire, avec nos mots, son parcours et sa posture actuelle d'immense ouverture à l'humanité, par la voix et les voies des peuples nomades qu'il représente, profondément respectueux de leurs sœurs rivières, leurs frères arbres, leur Terre-Maman... Pourrons-nous voir qu'ils sont aussi les nôtres ? Il reste que le rencontrer et écouter son témoignage apporte un espoir et des possibilités sérieuses pour une humanité pacifique et solidaire.

Notre culture occidentale ne s'est pas contentée de se montrer parfois destructrice envers d'autres cultures. En son propre sein, elle a également établi une logique commerciale, c'est à dire une manière d'échanger entre humains, dont Christian Jacquiau nous explique les dérives. Un oeil sans concession, sans parti-pris politique et une expérience solide nous offrent ainsi une occasion de profondément souhaiter reconstruire ce qui est devenu à ce point dysfonctionnel.

Pour autant, il y a aussi le meilleur dans notre culture... et Thomas d'Ansembourg, avocat métamorphosé en thérapeute, n'est-il pas une version occidentale du sage algonquin ? En tout cas, son discours devient très fraternel à celui de Kapiteotak. Nous sommes ravis de montrer cette alliance impromptue dans ce numéro. D'autant qu'elle ne s'arrête pas là : le docteur Olivier Spinnler clarifie ce qui est toxique dans nos relations et vient donc participer activement à cette humanité plus douce. Brigitte Oriol fait de même mais particulièrement dans nos habitudes néfastes avec les enfants. Quant à Maitie Trelaün, son exposé symbolique et vivant associant les cycles féminins au cycle des saisons pourrait probablement être un conte algonquin.

Enfin, Philip Forrer nous confie généreusement ses trouvailles pour entretenir un jardin miraculeux. Une leçon très pratique et surprenante pour récolter davantage avec moins d'effort et, toujours et encore, une base d'observation amoureuse de la Nature. Thierry Casanovas, finalement, fait exactement pareil, mais c'est le jardin de notre corps qu'il nous invite à cultiver. Véritable survivant, son témoignage est incontestable puisque simplement vécu. Les faits sont têtus et la persévérance de la vie respectée s'annonce toujours constructive d'une abondance qui éblouit plus d'une de nos croyances.

Que le réveil à la vie est riche... Finalement, chacun des intervenants à ce numéro nous y pousse délicatement.

Crédits photo de la couverture : Nancy Lessard pour la photo de Kapiteotak - Hélène de Mévius pour la photo de Thomas d'Ansembourg - Laurent Martinez pour la photo de la femme en Nature





Le sommaire

- [On nous appelait « les sauvages »](#) : Un vibrant témoignage de Kapiteotak, chef héréditaire algonquin, que la vie a fait voyager depuis les horreurs de la colonisation occidentale jusqu'à la sagesse et l'ouverture humaniste, dignes des valeurs de sa culture. [page 4]
- [Les coulisses du commerce](#) : Christian Jacquiau, spectateur expert privilégié du théâtre de la grande distribution et du commerce équitable en analyse les mises en scène. Les masques tombent. [page 11]
- [La pomme de Blanche Neige](#) : Il était une fois les toxiques relationnels ou le troisième épisode du modèle d'Olivier Spinnler. Pour ne plus se raconter d'histoires, pour ne plus se laisser empoisonner, le Docteur analyse le fruit de la discorde pour mieux en trouver l'antidote. [page 16]
- [Fiche-toi la paix !](#) : Thomas d'Ansembourg, ex avocat, témoin des guerres juridiques, est devenu thérapeute, militant du désarmement intérieur. Promoteur de la paix profondément personnelle et citoyenne, il lance un appel afin de nous allier à notre cohérence par la compréhension de notre propre champ de bataille. [page 21]
- [Le Dénier : Enfant en danger](#) : Brigitte Oriol, assistante d'Alice Miller dont les travaux autour de la maltraitance des enfants (qui ne se résume pas à la violence physique) sont mondialement connus, porte son regard sur le déni. Et si, pour avancer avec nos enfants, il était nécessaire de se retourner sur son passé et d'ouvrir grand les yeux ? [page 23]
- [Les 4 saisons des femmes](#) : Maïtie Trelaün, ex sage-femme, accoucheuse d'enfants, devenue femme sage, accoucheuse d'humain(e), nous parle du cycle des femmes qu'elle lie aux quatre saisons. Un outil poétique et pratique pour mieux se co-naître. [page 25]
- [Les secrets du Jardin du Graal](#) : Un jardin qui donne une abondance de fruits et légumes toute l'année, sans arrosage, sans pesticide, sans engrais, une utopie ? Philip Forrer l'a créé et nous dit comment il réinstalle le cycle de la vie, depuis nos déchets, jusqu'à notre nourriture. [page 28]
- [Une expérience de la pleine santé](#) : Thierry Casasnovas raconte son expérience intense de retour à la pleine santé. C'est par le chemin de la pratique de la connaissance du corps, par cette responsabilité souveraine, qu'il nous conduit à prendre conscience de nos besoins fondamentaux. [page 32]
- [Y'a quoi de bon dans la bibliothèque ce soir ?](#) On l'attendait depuis longtemps, pour protéger nos enfants... Le frigo vous accueille, grand ouvert, pour vous faire découvrir l'ouvrage mis en lumière. [page 35]



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

Merci de votre compréhension.

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





On nous appelait « les sauvages », par Kapiteotak (66 ans), Nathalie (32 ans)

et Laurent (43 ans)



Comment préférez-vous qu'on vous appelle ?

Comis [prononcez « *chomisse* »] ! C'est mon nom dans la position que j'ai aujourd'hui. Mon nom d'impôt est Dominique Rankin. Et mon vrai nom est *Kapiteotak*, « *celui qu'on entend pleurer de loin* ». [NDLR : *Kapiteotak* est né une deuxième fois lorsque, bébé, il a été sauvé d'un accident d'avion par son père... ayant été repéré parce qu'il pleurait très fort]

Et quelle est donc votre position actuelle ?

J'ai été élu dans ma communauté, dans ma réserve, pour devenir un chef politique considéré par le gouvernement fédéral.

En fait, je m'amuse avec ça car j'ai connu tous les systèmes : gouvernemental, fédéral, provincial et ça m'a donné l'occasion d'étudier comment on était manipulés par le gouvernement. Maintenant je suis guéri de tout ça, je ne suis plus un chef politique. Nous étions tous un peu perdus dans ce monde là, dans les directives du gouvernement sur la question des réserves. Ma vision est davantage de rester qui l'on est, de conserver notre philosophie car beaucoup ont perdu leur tradition, leurs pratiques, leur âme. Ils ne savent plus voyager dans la forêt, trapper, chasser. Nous sommes des peuples nomades.

Vous voyez, nous faisons partie de la commission scolaire au niveau régional, provincial et national. Encore là, c'est le système des blancs. Les enseignements qu'on donnait à l'école ne correspondaient pas aux nôtres. On a fini par avoir notre propre commission scolaire et c'était mon travail de faire en sorte que les jeunes reprennent leur philosophie, leurs croyances et leur contact avec la Terre-Maman. Aujourd'hui, je donne des cours pratiques de survie en forêt. Ca fait aussi partie des thérapies.

Quand j'étais chef politique, on ne voyait pas tous ces besoins d'enseignements. Tout ce qu'on voyait c'était les lois, les règlements qu'on était obligé d'adopter ainsi que la religion. Alors, j'ai essayé de ramener nos peuples à leur histoire et les aider à comprendre tout ça. Mais tous les chefs n'avaient pas cette vision là. Certains chefs faisaient partie de l'administration et avaient des gros problèmes au niveau de l'alcoolisme et partaient dans les souffrances de se regarder dans des bouteilles.

Un chef politique, c'est comme un maire chez vous, avec ses conseillers. Le gouvernement fédéral a décidé de leur donner un nom et se sont dit : « *on va les appeler des chefs !* ».

Moi je suis chef héréditaire, de père en fils et ça n'a aucun lien avec la vie politique. Le langage est différent, les enseignements sont différents. Il n'y a pas d'enveloppes avec beaucoup d'argent dedans. Aujourd'hui, je considère mon travail comme être un chef héréditaire.

Peut-on commencer avec les échanges, ce que nous appelons le commerce. Quelle relation avez-vous aux échanges entre humains ?

Premièrement, nous n'avons pas la même philosophie. Nous sommes des peuples nomades et sommes toujours en contact avec la Nature. Un jour, des blancs sont venus s'installer depuis l'Angleterre. C'était une compagnie qui avait besoin de fourrures pour son business, la Compagnie de la Baie d'Hudson. Ces gens-là nous ont forcé à aller trapper pour eux, en faisant des échanges. Dans mon langage, on les appelle *Kimoti8inni* [prononcez « *kimotiwini* »], « *les plus grands voleurs au monde* ». Ils ne volaient pas juste les animaux, mais aussi l'esprit des peuples et des animaux. Ils avaient installé leur propre magasin là où nous nous rassemblions et nous proposaient de la nourriture et autres produits. Il y avait une toise sur le mur et plus le produit était de valeur, plus haute était la pile de fourrures que nous devions fournir afin d'avoir le produit. Mais ils utilisaient un compresseur et ne nous permettaient ainsi de n'accéder qu'à du pain, de la farine pour une grande quantité de fourrures aplaties. Ces gens-là nous ont manipulés.

Un jour, les indiens se sont aperçus qu'il n'y avait plus beaucoup de castors et que ces pratiques abusaient la Nature. Alors ils ont arrêté. En plus de ça, une autre compagnie s'est installée en face de la Compagnie de la Baie d'Hudson. C'était des français. Les indiens ont vu qu'ils n'étaient pas comme les autres. Ils vivaient en harmonie avec la Nature et en harmonie avec nous aussi. Au final, ce sont les français qui sont devenus commerçants des animaux à fourrure et qui ont pu s'installer sur place jusqu'à la fin de ce type de commerce. Il y a aussi eu des mariages devant les chefs. Les chefs mariaient les blancs.

Mais l'évangélisation est ensuite arrivée. Les missionnaires, les jésuites, se sont présentés pour évangéliser nos peuples. Ceci a eu beaucoup beaucoup d'impacts dans nos affaires...

Aujourd'hui, il y a 1500 habitants chez moi. On ne peut pas dire qu'il y a de la pauvreté. Certains autochtones sont bien instruits maintenant. Il y a des avocats, des comptables, des travailleurs sociaux, des infirmières, des médecins... etc. Par contre, la gestion, ça n'est pas notre domaine. On a encore la vision de protéger l'environnement, la nature, la Terre-Maman qui souffre. Nous sommes très très conscients car les animaux nous parlent. Lorsque j'entre dans une forêt, je vois que les animaux ne vont pas bien. Ils ont changé de couleur, leur fourrure n'est plus efficace comme avant. Ils souffrent comme nous. C'est comme ça que l'on commence à repérer les problèmes.

Alors on vient d'avoir un grand rassemblement dans ma communauté. On va créer des enseignements et des emplois adaptés pour nos jeunes. Ils ne possèdent plus les objets que nous, les anciens, possédons. Je vais vous montrer quelque chose [NDLR : il sort une fourrure de castor sur laquelle il était assis] et la peau de mon ours est en bas, où je reçois les gens pour des guérisons [NDLR : l'ours qui lui a cédé son esprit lorsque *Kapiteotak* avait 12 ans]. Nous utilisons encore des peaux. Et j'ai aussi une tente dans la forêt où les gens viennent se ressourcer. Nous sommes toujours en connexion avec ces esprits là. Alors, au niveau du commerce, nous n'avons pas d'autre choix aujourd'hui que de vivre comme des blancs. Les jeunes ne peuvent plus retourner vivre dans la forêt. Moi, je vis ici entre la technologie des blancs très forte et le sentier qui m'amène dans la forêt. Les arbres, les rivières, les animaux, je les comprends. Mais des trucs comme ça [NDLR : *Comis* se réfère à la vidéo-conférence par internet que nous utilisons pour l'interview], je ne sais pas ce que c'est, comment ça marche. Il n'y a pas de nom. Mon père est décédé mais s'il voyait ça, je pense qu'il retournerait encore plus loin dans la Nature. Chez nous, on dit *Matci Manto* [prononcez « *madji mandou* »], « *mauvais esprit* », pour parler de cette technologie qui va voler l'esprit de l'enfant ou de l'adulte. Il faut toujours garder l'équilibre. On utilise la technologie quand c'est nécessaire mais il ne faut pas passer la journée là-dedans car le cerveau s'y affaiblit et ça captive notre intelligence. Ça enlève ce que nous avons. C'est tout ceci que nous voulons transmettre à nos jeunes : la place pour la technologie et puis continuer d'enseigner toute la beauté de la forêt. Ici, il y a plein d'arbres et ils ont une fonction. C'est cette conscience qui est venue à manquer chez nous. Mais, dans ma communauté, nous avons donc plein de programmes d'interactions avec les compagnies minières et les compagnies forestières qui sont partout autour et nous cherchons à les sensibiliser aux dégâts qu'ils infligent aux animaux, à Terre-Maman et à nous. Car ces gens-là ne voient pas l'avenir. Alors nous voulons grandir, obtenir du soutien pour améliorer tout ça.

Egalement, dans ma communauté, 50% des personnes n'ont pas de travail. Souvent, ils n'ont pas fini l'école, n'ont pas les diplômes et ne sont pas acceptés dans les villes. Nous voulons leur donner une chance. Nous avons emprunté 60 Millions de dollars et nous créerons 250 emplois pour les autochtones. Ils vont disposer de toute la modernisation. Nous n'avons pas le choix que de rester au bord du tunnel très très fréquenté. Avant, nous restions au bord des rivières mais plus personne ne passe au bord des rivières. Nous allons donc créer un motel, des restaurants, un centre commercial, une station d'essence au bord de la route devant chez nous, voie de passage des inuits et des blancs. Tout a été accepté. Au niveau économique, nous n'avons pas d'autre choix que de nous lancer là-dedans. Mais ce système n'a pas pensé à toucher à la culture. Il nous reste donc notre culture à diffuser. Notre culture, c'est par exemple ce que vous êtes en train de recueillir pour votre revue, mais aussi, nous avons beaucoup d'artisans chez nous, beaucoup de professionnels : des gens qui font des mocassins, des manteaux, des effets traditionnels... etc. Tous ces magasins trop modernes ne font pas concurrence à notre production autochtone.

Aujourd'hui, mon rôle est de soutenir mes peuples dans leur culture, dans leurs croyances car c'était en train de se perdre. Il y a 6 religions chez moi mais 50% des indiens ont quitté la réserve parce qu'elle est très structurée, très réglementée. Autrefois, nous étions des peuples nomades vivant la liberté en harmonie. Et un jour, paf, nous nous sommes retrouvés dans des réserves, enfermés comme des sauvages avec plein d'interdictions. Aucun droit d'aller en ville, par exemple. Cette interdiction n'a été levée qu'en 1961. C'est récent. Avant, nous n'avions pas le droit d'aller dans vos endroits publics. A l'inverse, aucun blanc ne pouvait rentrer dans la réserve. C'est pourquoi nous ne nous connaissons pas. C'était une manipulation vraiment pour nous détruire, nous étouffer. Mais le petit indien à l'intérieur de moi, ils l'ont jamais trouvé et, aujourd'hui, le petit indien est fort et je suis fier d'être qui je suis. Nous venons de sortir toute l'histoire avec le livre *On nous appelait les sauvages*.



Comment se passe chez vous la relation aux enfants, à l'apprentissage ?

J'ai eu la chance de venir au monde dans la forêt, dans la tente. C'était le cas de tout le monde dans ma génération. Pour vous donner un exemple d'éducation : aujourd'hui, nous avons deux chats ici. Quand j'étais enfant, il y avait des petits ours... et des ours. Chez nous, on était dans une vie de simplicité et de liberté. Pour moi, la rivière est très importante. On restait au bord de la rivière et on était content de voir arriver un canoë de loin. On ne savait pas qui était dans le canoë. Aujourd'hui, on ne voit plus ça.

Dans le temps, on avait des enseignements très très simples. Je n'ai jamais vu Papa ou Maman nous disputer ou crier après nous parce qu'on n'aurait pas été capables de faire ce que lui ou elle faisait. Ils ne disaient qu'une seule chose : « *Regardez ce que je fais, observez tout et essayez. Si tu n'arrives pas à faire aujourd'hui, tu pourras re-essayer demain.* ». Nous vivions au jour le jour. Toutes les paroles étaient simples. Il n'y avait pas de concepts à apprendre. J'avais des livres, et par exemple un livre qui racontait l'histoire du Canada. Il n'avait strictement aucun sens : toutes des menteries. Chez nous, il n'y a pas d'écriture. On ne lit pas. Tous les enseignements sont directs, verbaux et ils sont très très riches.

Etant donnée que ma vie était spéciale aussi, j'ai vécu avec les anciens. Je n'ai pas vécu avec les garçons. On m'appelle un enfant qui a deux vies car j'ai connu la mort et je suis revenu. Si Maman m'a donné la vie, Papa m'a ramené à la vie. Tout de suite après ça, j'ai été protégé. Les anciens disaient : « *Personne ne va prendre l'enfant. C'est l'enfant qui va prendre comme professeurs la forêt et les animaux.* » Alors ils m'envoyaient à la rencontre des animaux.

A chaque fois que je raconte ça, je pense à Mowgli du *Livre de la Jungle*. Je me vois là-dedans. J'étais comme ça. Seul dans la forêt, il n'y a aucune inquiétude à avoir. Aujourd'hui encore, quand je vais dans la forêt, je rencontre des animaux qui sont comme moi, qui n'ont pas de soucis, qui aiment vivre. Ca, c'est ce que j'ai appris à "l'école" chez moi ! Ce que j'ai appris à l'école des blancs est différent.

Un jour, mon père faisait un canoë en écorce. Je lui apportais les matériaux nécessaires et le canoë était quasiment prêt alors je demandais à mon père « *mais c'est à qui ?* ». Il m'a répondu qu'il appartenait à tout le monde. Un matin, il me demande de l'aider à le mettre à l'eau et me demande de m'asseoir au centre, un genou plié et l'autre déplié. Il me donne la rame et me pousse dans la rivière avec du courant. Je voyais Papa s'éloigner, mais c'est moi qui m'éloignais. J'allais vite. J'essayais de ramer mais je ne savais pas comment faire et je tournais en rond au lieu de me diriger vraiment quelque part. J'aurais pu chavirer mais j'ai trouvé moi-même l'équilibre en me rappelant ce que Papa me disait toujours : « *Reste calme. Rien ne va arriver si tu es calme. Si tu commences à t'énerver, ton esprit va devenir fou et va tourner comme ton canoë. Il faut que tu t'alignes. Aligne toi !* ». C'est ainsi que j'ai appris l'équilibre et à toujours aller de l'avant (et non pas à reculer). Ainsi, mon canoë n'était pas juste un canoë. C'était bien plus que ça, c'était mon professeur, relié aussi avec l'arbre qui a fourni les écorces. C'est pour moi, pour que je puisse flotter que cet arbre a donné son écorce. On appelle ceci *Mackiki* [prononcez « *mashkiki* »], la « *médecine de la vie* ». J'ai ainsi appris à respecter cet arbre. J'ai appris tout ce qu'il y avait dans l'écorce de bouleau. Vous, vous avez des médicaments, mais Maman faisait bouillir l'écorce de bouleau et nous nous soignons ainsi. J'ai appris la médecine traditionnelle en observant tous les traitements que nous prenions. Mes parents et tous les aînés m'ont appris. Ils m'ont tout donné.

J'étais un enfant gâté. Je ne dormais pas que dans la tente avec Papa et Maman. Je dormais aussi chez mes Grands-Pères et mes Grands-Mères. Chez nous, ils sont tous des Grands-Pères et des Grands-Mères, on les appelle *Mocom* [prononcez « *moshoum* »] et *Kokom* [prononcez « *kokoum* »]. *Mocom*, ça veut dire « *un grand-père* » et *Comis* [prononcez « *chomisse* »] est une autre dimension.

Aujourd'hui, je suis Comis. Avant, j'étais Mocom car j'étais encore apprenti. Maintenant, je suis reconnu depuis plusieurs années pour ce que je fais dans la médecine traditionnelle. Alors voilà, j'ai passé mon enfance dans tout ça, jusqu'à 7 ans et demi. Je me souviens de tout.

Et les initiations ? A 12 ans, vous avez dû tuer un ours pour apprendre... Je ne sais pas si le mot "initiation" à un sens chez vous, mais, enfants, vous vivez des passages vraiment très forts.

Tous les enseignements, chez nous, viennent de la forêt, de l'animal. Pour l'exemple de l'ours, il est important de comprendre que, chez nous le mot « *tuer* » n'existe pas. Ce que l'on m'a demandé, c'est d'aller chercher mon animal totémique. Il ne s'agit pas d'aller en guerre contre l'animal ou d'aller le chasser. Il s'agit d'aller le rencontrer, rencontrer son esprit. Alors j'ai demandé à l'esprit s'il pouvait me donner sa vie. Je n'ai pas décidé moi de tuer l'ours. Lorsque l'on demande à l'animal, ça vient de lui. Ca n'est pas une tuerie, c'est un cadeau que l'on reçoit. Je l'ai eu parce qu'il a accepté de me donner son esprit. Il me connaissait car ça faisait huit jours que l'on vivait l'un à côté de l'autre. Il n'a jamais été proche non plus. Il jouait son jeu lui aussi car il voulait m'enseigner, il

a cherché à me faire peur. Mais il n'est pas venu me chercher dans la violence. Il a été un professeur de la vie.

Avant tout ça, mon père m'avait prévenu que je devrai un jour venir chercher mon ours en précisant qu'il n'y avait pas d'âge pour ça. Il disait que l'animal ne viendrait jamais me voir si je m'engageais pour le tuer. Je devais être patient. Et à 12 ans, j'étais prêt alors j'ai demandé à Maman, puis Papa : « *Je suis prêt ! Je vais y aller !* ».

Tout de même, on s'est amusé avec l'ours. La nuit, il venait détruire mon campement. Ça faisait partie des enseignements. Puis il m'a laissé tout seul et là j'ai paniqué, je me suis dit « *J'ai manqué mon coup !* ». Il m'a ainsi enseigné à ne jamais paniquer, quoi qu'il arrive. Il m'a attaqué mentalement pour que je sois un peu déséquilibré et que je prenne mes responsabilités. Je me suis dit « *C'est mon tour !* » et je suis allé à sa recherche et j'ai trouvé son trou, avec son odeur, les entrées et les sorties. Mais était-ce le même ours ? Alors j'ai pris une chance, j'ai joué avec. Je me suis dit, si c'est lui, il va comprendre qui je suis. J'ai pris des pierres et les ai jeté chez lui, comme si je détruisais, moi aussi, sa maison. Il est devenu agressif et m'a fait courir. Mais lui avait détruit mon camp 3 nuits d'affilées alors je l'ai fait moi aussi trois fois dans la même journée. Il a fini par comprendre que c'était moi. C'était la dernière journée, la huitième journée. J'avais peu mangé, je mangeais des racines, des bleuets [myrtilles]. J'ai donné la moitié de la perdrix que j'avais attrapé pour le piège que j'ai construit. Mon père m'avait appris à donner la moitié de ma nourriture. Cette trappe traditionnelle est mortelle. L'animal n'a aucune chance. S'il décide de donner sa vie, c'est instantané. Il n'y a aucune souffrance.



Le neuvième matin, je suis allé voir mon piègeage. J'avais étudié la longueur de la patte jusqu'au thorax pour que ça tombe parfaitement. Je n'ai d'abord vu que sa patte. Je suis resté immobile : « *il m'a donné sa vie. Il est à moi. Il a compris* ». J'ai demandé à ce qu'il soit toujours en moi, que je sois toujours aussi fort que lui, qu'il ne m'abandonne jamais si quelque chose m'arrive. Puis, je suis allé chercher Papa et Maman. J'ai traversé la forêt, la montagne. Je suis arrivé dans l'après-midi. Mon père m'attendait assis au bord de la rivière. Il avait senti que j'allais arriver. J'avais pris deux griffes à l'ours. Il m'attendait le long de la rivière, mais j'avais traversé tout droit et suis arrivé derrière lui. Il ne s'est même pas retourné et a dit « *C'est toi Kapiteotak ?* ». Je n'ai pas dit un mot. Je suis allé

devant Papa et je lui ai remis les griffes. Papa a fait un beau sourire et m'a dit « *Tu es un guerrier maintenant !* ». On est allé chercher Maman, on a pris un canoë pour aller à la recherche de mon ours. Papa chantait tout le long et faisait sa prière. Chez nous, c'est la femme qui purifie l'animal, qui le reçoit, alors Maman a pris la relève.

Pour moi, c'était un cadeau qu'il ait donné sa vie. Ça m'a donné de la fierté. J'avais 12 ans. Et au travers de tout ça, il y avait aussi beaucoup de souffrances de tout ce que j'ai subi au pensionnat en 1955, où ma vie a changé dramatiquement. Nous ne connaissions rien de ces trucs qui se passaient à l'école. Pour moi, la vraie école était ce que je vivais dans la forêt. Il n'y avait pas de pouvoir, de possession de l'enfant. Les enfants devaient être toujours en liberté. Alors c'était très différent de l'histoire du pensionnat. Voulez-vous que j'entre dans cette histoire ?

Vraiment, faites comme vous le sentez et comme vous le pensez utile. C'est probablement tout sauf agréable à re-explore alors, c'est vous qui décidez. Nous accueillons tout ce que vous souhaitez nous dire.

Avant c'était désagréable. Maintenant, c'est agréable à parler. Il faut qu'on parle. On ne peut pas garder ça. C'est notre philosophie, notre façon : un animal ne doit jamais souffrir. C'est pourquoi on nous appelait les sauvages. Que signifie vraiment « *sauvage* » ? Pour nous, ce que nous avons interprété de votre mot, c'est « *libre* ». Nous sommes toujours reliés avec les animaux. Les animaux sauvages n'ont plus de barrière. Je me mets toujours dans la situation de mon animal spirituel, *Mak8a*, l'ours. Il est mon animal spirituel à vie. Je lui demande toujours sa protection.

Récemment, le gouvernement a demandé publiquement pardon à tous les survivants du pensionnat pour tout ce qui a été fait. Ça a créé beaucoup de choses avec l'Eglise catholique car ces écoles étaient gérées par des missionnaires de l'église catholique. Il y a eu une signature avec le gouvernement fédéral, le gouvernement provincial, le ministère de l'éducation et la gendarmerie royale du Canada, plus les missionnaires.

L'histoire est que nous avons été forcés de sortir de la forêt car nous étions considérés comme nuisibles pour l'économie, pour les compagnies forestières et minières. Ils nous ont flanqués au bord des grosses villes. En même temps, à partir de 1952, le gouvernement a commencé à engager des indiens pour travailler. Ça n'était pas dans leur domaine, ni leur façon. Travailler était souffrir. Notre vrai travail était d'aller chercher la nourriture et construire ce dont nous avons besoin. Tout a alors changé pour nous. Ils sont venus chercher mon père qui parlait. Quand il revenait, je l'entendais parler avec Maman : « *Je ne sais pas ce qu'ils font ces gens mais on creuse la terre* ». Ils ont fini par comprendre qu'ils fabriquaient une grosse maison. Ils faisaient les fondations pour construire l'école. Nous n'avions jamais vécu dans une maison. On ignorait ce que c'était. Nous étions forcés de travailler. Nous étions forcés de ne plus utiliser nos tentes. Alors on devait, nous aussi, trouver des maisons. Dans ce temps là, c'était très très raciste. Les rencontres n'étaient pas faciles car nous n'avions pas le droit non plus d'être en ville. Les policiers, les avocats, les juges nous méprisaient. Nous ne sommes autorisés à nous rendre dans les endroits publics que depuis 1961.

Papa a fini par trouver une vieille maison abandonnée. On avait des rouleaux en plastique, prévu pour couvrir les camions, et on s'en servait pour fermer la fenêtre. Personne ne nous parlait. Leur langue m'était inconnue de toute manière. Mais moi, je voulais jouer avec les garçons. Je voulais être proche avec les petits blancs qui passaient. Un jour, ils m'ont amené au centre ville et puis ils m'ont laissé tout seul, ils se sont enfuis en courant. Je suis resté deux jours de temps. Mon père disait toujours : « *Si jamais vous vous perdez dans la forêt, ne vous éloignez pas de la rivière.* » La rivière, pour nous, était l'autoroute. Il y avait toujours des canoës qui passaient. Mais que faire de ce conseil en pleine ville ? J'ai quand-même trouvé une rivière et puis un pont. Je ne connaissais pas moi les ponts. Je cherchais la maison à Papa. J'ai traversé le pont. J'ai passé la nuit en fœtus dans une galerie pour me protéger de la grosse pluie. Le lendemain matin, j'entendais des gens qui marchaient. Je suis sorti de mon trou pour aller voir. C'était une femme habillée tout en blanc, avec la tête couverte. Je ne connaissais pas les religieuses. Elle m'a tendu la main. Je ne voulais pas prendre sa main. Elle m'a attiré avec des biscuits et puis elle a agrippé ma main, m'a tiré et m'a rentré dans la grosse maison. Y'avait plusieurs religieuses. Ensuite est arrivé la police. C'est comme ça que j'ai connu la ville.

Ensuite, à l'école, j'ai connu d'autres choses, en septembre 1955. Ça a été vraiment une catastrophe. Papa et Maman ont perdu leurs petits enfants. La gendarmerie royale du Canada est venue prendre leurs plus jeunes enfants. Moi, j'avais 7 ans et demi. On avait de beaux cheveux et les habits et mocassins faits par Maman avec amour. Dès la première journée, tout était fini : tête rasée, mis nus et affaires et cheveux brûlés. Moi je n'avais jamais vécu la moindre violence. Je n'avais jamais été forcé à rien. Chez nous, on ne coupe pas les cheveux. Et puis j'ai connu les douches communautaires. Je ne connaissais avant que le lac et la rivière pour nous laver. Et les viols ont commencé immédiatement. En quelques heures, on est passé en enfer. Personne ne pouvait nous protéger. Même Papa et Maman ont eu leurs responsabilités complètement perdues. Et nous n'avions plus confiance en papa et maman. Nous n'avions confiance qu'en une seule personne : un blanc qui venait à l'école apporter du pain, le boulanger. Notre pain était pareil. Mais tout le reste de la nourriture avait beaucoup changé. Nous n'avions pas du tout l'habitude et nous devions tous manger à des heures fixes. Chez nous, il y a toujours de la nourriture et nous en prenons quand nous avons faim. Au pensionnat des blancs qui se disent civilisés, le prêtre enfonceait notre visage dans le plat, même chaud, si nous ne mangions pas. La conséquence de tout ça est que nous ne voulions plus manger, nous tombions malades. Ils nous emmenaient à l'infirmerie et, là-haut, les viols continuaient. Que nous pleurons, que nous crions, ils faisaient pareil en pleine impunité. Ça n'ajoutait que des coups de bâton. Nous n'avions bien sûr pas le droit de parler notre « *sale langue* » comme ils disaient, sous peine d'avoir la bouche lavée au savon ou à l'eau de javel. Et lorsque vous subissez plusieurs fois ce traitement, les ennuis digestifs sont là. Retour à l'infirmerie où les religieuses aussi profitaient de nous.

Je n'ai vu mes parents qu'un an et demi après. Quand je les ai vu la première fois, la haine était déjà installée à l'intérieur de nous : on riait d'eux. On les appelait les « *maudits sauvages* » comme le disaient les missionnaires. On n'avait pas le droit de parler notre langue, sous la menace de nous la faire couper.

Au confessionnal, la punition n'était pas de réciter quelques prières mais de subir les assauts pédophiles. Tout était excuse à ça. On était vraiment dans une cage. Personne ne voyait ce qu'il se passait. Même ma propre langue ne me permettait pas d'expliquer car tout ceci n'existe pas dans notre culture et il n'y a donc aucun mot pour en parler. Quand j'ai essayé de le dire à Papa, je ne pouvais pas traduire. Nous étions coincés jusqu'à ce que nous décidions de nous révolter.

Il faut arriver à ne plus être victime de tout ça, s'en sortir car c'est bien trop lourd. Quand le gouvernement a demandé pardon, nous avons commencé des programmes pour les guérisons. Ça s'appelle le cercle des guérisons. Nous avons beaucoup fait pour nous aider entre nous. Nous, autochtones, voulions aussi aller devant la cour pour dénoncer les curés coupables. Une commission a été créée pour la vérité et la réconciliation. Avec ma femme, nous participons à cette guérison là. J'ai témoigné avec beaucoup d'autres devant la commission. Ma dernière intervention était vendredi dernier. J'ai dénoncé une religieuse qui m'a violé plusieurs fois mais les autres, je ne m'en souviens pas, j'avais 7 ans et demi. Elle était là Vendredi, moi je n'ai pas pu y aller finalement. Je ne me sentais pas capable de la regarder dans la face. Aujourd'hui, elle a 90 ans. L'avocate m'a dit qu'elle avait nié la totalité de mon témoignage. Il y a eu des questions. Elle niait même l'existence des chalets. Elle niait que nous nous baignions dans le lac, prétendant que personne ne pouvait y aller. Les religieuses s'y baignaient aussi. On leur apportait la nourriture et elles abusaient alors de nous. La cour l'a laissée nier puis l'avocate a montré des photos. Elle a reconnu l'école sur une photo. Puis elle a changé de face en voyant une photo avec les chalets qui, selon elle, n'existaient pas et d'autres avec les enfants et les blancs se baignant dans le lac. Son témoignage est alors tombé à l'eau.

Il me restait juste ça à faire car j'avais quelques rêves qui revenaient. Je suis content de l'avoir passé. J'ai besoin de m'occuper des gens, de m'occuper de moi. Je ne veux pas entrer dans la noirceur. Maintenant j'ai bien grandi de ce passage terrible de mon enfance et je suis plus fort que jamais. Je veux aider mes semblables à ne jamais rester dans la souffrance et s'en sortir. On ne doit pas rester une victime !

Alors, le livre *On nous appelait les sauvages* dit tout. On parle de la beauté de la vie. On parle de la souffrance. On parle de la guérison.

Au début, j'avais tout rejeté, ces gens-là, mes parents, ces années, les objets sacrés que mes parents m'avaient donnés. Je ne voulais plus rien savoir. Comme tout le monde, j'étais parti dans la boisson. Je dormais dans les parcs. Et un bon matin, celle qui m'a sauvé, c'est ma mère. Je me réveille. Elle était devant moi. Ma mère ne m'a jamais crié. Même pas un mot. La seule chose qu'elle m'a dit : « *Vient-en à la maison, mon fils !* ». J'ai dû retrouver la force en moi car on m'a détruit et on a détruit mes parents aussi. La réconciliation avec mes parents a été très très dure. Ça a duré un mois. Pas juste moi. Il y avait toute la communauté, toute la famille. Ça a explosé quand les missionnaires se sont faits arrêtés. Car ils violaient les enfants à l'école mais ils les envoyaient ensuite dans les réserves et continuaient à les violer dans les réserves. Ça m'a donné la force de porter plainte. C'était il y a 30 ans. Nous étions très critiqués « *d'oser juger les représentants de Dieu* ». Bien des parents étaient en colère. Beaucoup n'y voyait que de la vengeance de notre part. Il n'y ont cru qu'en voyant les missionnaires avec les menottes et surtout en voyant le jury les déclarer coupables. Nous étions environ 1500 de toutes les communautés et il n'y avait pas la place au tribunal. Alors nous avons demandé à mettre des écrans dehors et ils l'ont fait. Tout le monde a pu voir !

Après ça, mon père a voulu organiser une grande réunion communautaire et m'a demandé d'inviter tous les survivants du pensionnat. Tous les anciens du pensionnat étaient là. Tous nos parents étaient devant. Ils nous ont parlé et nous ont demandé pardon. C'est ce qui a duré un mois de réconciliation. Ça n'était pas facile car certains étaient dans la boisson ou dans la drogue.

Moi j'ai été chanceux, mon père s'était occupé de moi. A 14 ans, il m'a amené vivre une hutte à sudation avec beaucoup de monde et j'ai vraiment eu la vision de ne pas être dans le jugement. Car le pensionnat m'avait enseigné à juger et à ne pas m'aimer. Comment voulez-vous aimer quelqu'un dans ces conditions ? Alors pour moi ça a été une renaissance. C'était une grande chance de vivre avec ces gens-là. Dans une clinique de désintoxication ou autre clinique spécialisée, je ne pense pas que ça aurait marché car les blancs étaient là et moi je ne les aimais pas. On m'a appris à ne pas aimer les blancs.

Chez nous, la hutte à sudation, c'est *Matato*. Ça n'a rien à voir avec la sudation, ça signifie « *lieu de l'esprit* ». La première fois que je l'ai fait, j'avais 7 ans. Et m'y voilà à nouveau 7 ans plus tard, à 14 ans, avec toutes mes colères, mes blessures. J'ai reçu la leçon de penser à moi, de me connaître, de m'aimer. J'ai dû changer de vision et passer de la victime au fait de m'aimer. Lorsque l'on est blessé, on a tendance à se renfermer. Quoiqu'il se soit passé dans notre vie, il faut le regarder positivement. Si on reste avec une vision négative, jamais on ne s'en sort. Dans notre livre, j'ai mis tout ça dans les enseignements.

Ces pédophiles, malheureusement, ont utilisé l'église catholique. L'église catholique souffre aujourd'hui. Au mois de novembre, nous partons vers l'Autriche pour un grand rassemblement mondial inter-religieux. Il faut arrêter les jugements, même sur les crimes qui sont faits dans les religions. Chez moi, la religion on appelle ça *Mackiki* [prononcez « *mashkiki* »], « *la médecine de l'esprit* ». Il faut regarder dans cette direction. La vie est tellement belle. On en a juste une à vivre. Il ne faut pas rester dans la misère. Chez nous, on dit que les obstacles commencent lorsque vous sortez du cercle de la vie. Il faut toujours regarder en avant. Quand vous lisez notre livre, vous tournez les pages. C'est ça la vie. Il faut tourner les pages. Ne pas regarder en arrière. Je suis très fier que nous ayons écrit ce livre car ça ne me concerne pas tout seul. Nous sommes tous touchés par diverses choses, que ce soit de petits trucs ou tout ce dont nous venons de parler. La beauté, c'est nous ! C'est toi qui est maître dans ta vie ! C'est toi la meilleure médecine au monde ! C'est toi la meilleure psychiatre au monde ! C'est toi la meilleure travailleuse sociale !

Je veux finir en disant aux gens qu'il ne faut plus chercher. Tout est à l'intérieur de nous. L'amour est à l'intérieur de toi. Ne sois pas victime de quoique ce soit. Donne toi l'importance de qui tu es. Nous sommes tous des êtres humains, que ce soit le peuple jaune des asiatiques, que ce soit le peuple rouge des autochtones, que ce soit le peuple noir, que ce soit le peuple blanc. On est tous des frères et sœurs. Aujourd'hui, je suis capable de te dire, mon frère Laurent, que je t'aime. Ma petite sœur Nathalie, je t'aime, tu es belle et reste comme ça. Avant, je n'étais pas capable de le dire. Il faut le dire ça ! Il ne faut pas juste se regarder. La paix est là ! J'ai une allure pas comme les autres mais je m'aime comme ça. Je vous laisse avec beaucoup d'amour et savez-vous quelle est la médecine la plus importante dans le monde entier ? Vous l'avez déjà : c'est le sourire !



Pour que cette rencontre ne s'arrête pas à cette lecture, vous pouvez suivre Comis avec son site : <http://www.toslog.com/dominiquerankin/> ou avec son livre : *On nous appelait les sauvages*, par Dominique Rankin et Marie-Josée Tardif, édition Le Jour, mars 2012





Christian Jacquiau, comment aimeriez-vous présenter votre parcours aux lecteurs de notre revue ?

Si la ligne droite est le plus court chemin, ce n'est pas tout à fait ce qui caractérise mon parcours... Économiste, je suis diplômé d'expertise comptable (personne n'est parfait !), profession que j'ai exercée parallèlement à celle de commissaire aux comptes avant de prendre du recul et de me consacrer presque exclusivement à l'écrit. Le métier d'Expert-comptable, souvent présenté comme le médecin de l'entreprise, est un redoutable poste d'observation pour comprendre de l'intérieur ce qui se passe dans les entreprises et leur environnement.

Très vite, j'ai compris que les trente glorieuses, la sacro-sainte croissance, le bonheur économique qui nous avaient été enseignés n'étaient en réalité que des leurre conduisant à l'impasse. L'entreprise vécue comme un lieu de création de richesses, de convivialité, d'échanges, d'épanouissement et même parfois de développement personnel allait devenir, au tournant des années 80, la proie des financiers les plus décomplexés.

J'ai créé mon cabinet au milieu des années 80 avec pour seul client un ami, commerçant de proximité, mon boulanger. La finance n'avait pas encore asservi l'économie qui n'était pas ce qu'elle est aujourd'hui. Le bouche-à-oreille a fait son œuvre et la clientèle s'est étoffée à un rythme plutôt soutenu. Aux commerçants se sont ajoutés des artisans et des PME parmi lesquelles certaines séduites par les promesses de la grande distribution. À cette clientèle déjà fort diversifiée s'est ajouté, par le plus grand des hasards, un nombre non négligeable de supermarchés. Je me suis retrouvé, sans l'avoir voulu, à un poste d'observation privilégié, un pied dans le monde des petites et moyennes entreprises industrielles alimentant les rayons des super et hypermarchés... l'autre dans celui de la grande distribution.

Selon vous, en quoi le fait de consommer est-il important, pour chacun, et pour la société ?

Jusque il y a peu encore, aucun lien n'était fait entre notre mode de consommation et les conséquences qui en résultent au plan social, écologique et sociétal. Le citoyen et le consommateur ont longtemps cohabité dans une incroyable schizophrénie.

Je me souviens à cet égard d'une conversation épique avec certaines éminences du Conseil scientifique d'un mouvement "anti" devenu "alter" mondialisation, aujourd'hui bien assagi, contestant le modèle dominant à longueurs de semaines, pour aussitôt pousser le caddie, à peine le samedi venu. Est-ce une fatalité si, malgré le poids de ses promesses et de ses grand-messes écolovores dites à l'autre bout de la planète, son autre monde possible n'a jamais pu dépasser le stade de slogan ? Le mouvement s'est toujours refusé à reconnaître la transversalité des maux de notre société. Il est depuis rentré dans le rang et ne sert plus désormais qu'à procurer des tribunes sans suite aux stars de la jet-set de l'altermondialisme.

Pourtant...

Il n'est plus possible aujourd'hui d'ignorer le fait que, de nos modes de consommation, dépend le modèle de société dans lequel nous évoluons. Je ne manque jamais une occasion, lors des nombreuses conférences que je donne, de rappeler que chaque acte de consommation, même le plus modeste, est un élément déterminant du modèle de société que nous subissons. Loin d'être anodin, l'acte d'achat est un véritable *referendum*. Chaque jour nous votons – sans en avoir conscience – pour un modèle de société ou pour un autre.

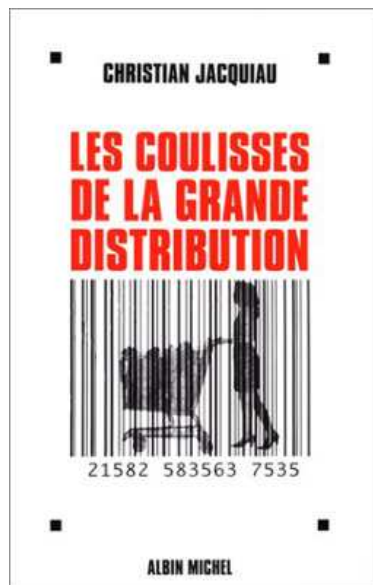
Acheter un kilo de tomates sans se soucier de son mode de production équivaut à choisir le plus souvent un modèle agricole polluant, déshumanisé, productiviste, intensif, exploitant dans bien des cas une main d'œuvre clandestine, privée de droits, exposée au redoutable arsenal de l'industrie agrochimique (pesticides, insecticides, fongicides et autres engrais chimiques) aux impacts écologiques, sanitaires et donc humains totalement désastreux.

Le même kilo de tomates peut aussi être un plébiscite en faveur d'une agriculture paysanne, locale, de saison, respectueuse de l'humain et de ce que l'on appelle encore, de façon égocentrique, son environnement.

Il en va de même pour les vêtements que nous portons qui, par leurs conditions de fabrication, peuvent être un véritable encouragement à l'exploitation d'enfants dans les sous-sols du tiers-monde ou tout au contraire

résulter du travail de salariés dignement traités et respectés. Deux kilos de tomates, deux T-shirts, bien que portant les mêmes désignations génériques, peuvent résulter de modes de production ou de fabrication aux conséquences sociales, écologiques, économiques et sociétales diamétralement opposées. Ce sont les consommateurs qui, par leurs actes de consommation, décident et façonnent la société dans laquelle nous vivons. Ils disposent de puissants leviers de transformation mais n'ont pas conscience du pouvoir qui est le leur.

« Il suffirait que personne ne les achète pour que cela ne se vende plus... », disait un certain Michel Colucci. Mais au delà des mots, combien comprennent la portée réelle de ce message trop souvent pris au premier degré ?



En 2000, vous publiez *Les Couloirs de la Grande Distribution*. Êtes-vous d'accord pour nous présenter les découvertes essentielles que vous avez faites dans ces coulisses ?

Mon activité professionnelle m'a permis de découvrir la violence des séances de négociations, des notions jusqu'alors inconnues du grand public : le référencement et le déréférencement, l'existence de pots-de-vin versés généreusement aux politiques (de gauche comme de droite) pour l'obtention d'autorisations d'ouverture de nouveaux très lucratifs temples de la consommation que sont les super et hypermarchés. J'ai découvert à cette époque combien le financement des partis politiques et l'intérêt personnel de ceux qui prétendent représenter le peuple, pouvaient parfois passer avant le bien commun et l'intérêt collectif.

N'est-ce pas Michel Édouard Leclerc qui a déclaré que « *dans plus d'un cas sur deux, il y a [eu] corruption politique lors de l'implantation d'une grande surface* ». Plus d'un cas sur deux laisse peu d'espace pour ce qu'il peut rester de nos illusions...

Modestement, ce livre a été le révélateur de l'existence des trop fameuses marges arrière jusqu'ici méconnues du grand public.

Quoi que ce soit a-t-il changé en France depuis ?

Dans ce domaine comme dans tous les autres, le libéralisme échevelé a fait son œuvre sous la pression des lobbies de la grande distribution. Sous l'impulsion aussi et fort à propos d'un certain Jacques Attali (successivement conseiller de François Mitterrand, de Nicolas Sarkozy et maintenant de François Hollande...) auto-promoteur de son trop fameux « *rapport de libération de la croissance* ».

Nicolas Sarkozy avait promis, s'il était élu président de la République, d'être le président du pouvoir d'achat. Très proche de Michel Édouard Leclerc, le candidat devenu président, fort mal inspiré par l'ineffable conseiller des princes pré-cité, troqua alors l'abolition des lois Raffarin et Galland contre l'engagement en trompe l'œil des géants de la distribution de puiser dans leurs marges arrière pour restituer, sous forme de baisse des prix, une partie du butin extorqué à leurs fournisseurs. Ce ne fut qu'un marché de dupes. Les distributeurs ont tout pris mais n'ont rien lâché. Pire encore. Leurs pratiques abusives ont été légalisées par le pouvoir politique avec la bénédiction d'une opposition socialiste médusée par la promesse, sans engagement, d'amélioration du pouvoir d'achat des consommateurs.

Le peu de contraintes qui étaient imposées aux distributeurs fait désormais partie du passé. Et ce ne sont pas les relations troubles qu'a toujours entretenues le Parti socialiste avec la grande distribution qui plaident aujourd'hui en faveur d'un quelconque changement. Bien au contraire. Comment expliquer l'engouement du ministre du redressement productif, Arnaud Montebourg, laissant accroire que l'implantation d'une nouvelle plate-forme Amazon après celles de Saran, Montélimar, Chalons sur Saône (secrètement et abondamment subventionnée sur fonds publics) serait globalement créatrice d'emplois ?

« *Il est temps de s'interroger sur l'actuelle détermination de ministres et d'élus locaux, membres du Parti socialiste, à implanter sur le territoire national de nouveaux entrepôts logistiques* », a écrit Jean-Baptiste Malet, journaliste ayant infiltré le système Amazon pour mieux décrire les terrifiants rouages. « *Ces emplois viendront pourtant en détruire jusqu'à dix huit fois plus sur le territoire national mais plus tard. Ces implantations, en somme, ne sont pas celles du redressement productif mais destructif [1]* », commentait-il encore sans que quiconque, là encore, n'y prête attention. Jusqu'à quand ?

Je me permets de vous demander : comment faites-vous vos courses ? Quelles alternatives conseillez-vous à la grande distribution ?

Mon objectif en écrivant *Les coulisses de la grande distribution* n'était rien d'autre que d'alerter les citoyens-consommateurs. Il s'agissait pour moi de décoder des pratiques inconnues jusqu'alors afin que chacun sache ce qui se trame vraiment dans l'envers du décor de ce monde séduisant pour le plus grand nombre. Grâce notamment à la désinformation orchestrée par les services de communication, relayée par de grands médias rendus dociles jusqu'à l'anesthésie par les colossaux budgets publicitaires savamment distribués par les géants de la grande distribution. Il ne s'agit pas pour moi de donner des leçons ou de me poser en exemple ou modèle.

Ceci étant, je n'ai aucune raison d'occulter votre question. Je fais mes courses dans des magasins bio indépendants et de proximité. L'accès aux circuits courts n'est pas forcément très commode dans les grandes villes mais en se donnant un minimum de peine, on peut très vite découvrir une multitude de possibilités répondant aux attentes des plus exigeants. Je suis adhérent d'une AMAP dont la présidente, Mikhal Bak, vient par ailleurs de créer une coopérative de consommateurs, CoopAli (coopali.wordpress.com), aux critères écologiques, éthiques et équitables extrêmement exigeants. J'ajoute qu'elle a aussi assuré, avec une extrême efficacité, la présidence de mon comité de soutien dans la rocambolesque affaire qui m'a opposé à la marque de commerce équitable Max Havelaar (www.christian-jacquiau.fr/a-laffaire-13199).



En consommant des fruits et des légumes de saison et en réalisant de substantielles économies sur la viande (que je n'achète plus depuis longtemps puisque je suis devenu végétarien), la bio ne nécessite pas un budget supérieur comparé à celui que consacrent à leur alimentation les amateurs de cadavres d'animaux. Pour être tout à fait clair, je n'ai pas poussé un caddie en grande surface depuis plus d'une quinzaine d'années et je m'en porte très bien...

Le commerce équitable aussi peut sembler une alternative, mais vous avez également expertisé ce dossier dans un livre en 2006 : *Les Coulisses du commerce équitable : Mensonges et vérités sur un petit business qui monte*. De la même manière, qu'avez-vous principalement découvert qu'il est important de connaître en tant que consommateur et citoyen ?

Le commerce équitable a été créé à l'origine comme une alternative à la mondialisation libérale financiarisée, phénomène largement amplifié par les géants de l'agroalimentaire et de la grande distribution. Les fondateurs de Max Havelaar avaient pour objectif initial de faire de leur mouvement un outil de lutte contre le capitalisme déshumanisé. Leur outil leur a échappé et ce sont de jeunes loups labellisés HEC qui se sont emparés du concept pour en faire un outil marketing de développement du business de leurs employeurs. Quand ce n'est pas de leurs propres affaires...

Sept erreurs principales peuvent être relevées à la barre du Tribunal des flagrants délires du commerce de l'équitable :

- dans le système Max Havelaar, aucun effort n'est demandé à l'importateur;
- aucun effort n'est demandé non plus au torréfacteur;
- pas davantage, autrement dit rien, n'est demandé au distributeur;
- Les intermédiaires locaux ont disparu mais d'autres s'y sont substitués, à un centime près. Sur un paquet de café, la marque Max Havelaar et son droit au label de 0,05 € se sont substitués aux vilains petits intermédiaires locaux, happés avec leurs salariés, par la vague équitable. Ces voyous inqualifiables, traités de « coyotes », prenaient pour les services rendus aux petits paysans... 0,06 € sur le prix d'un paquet de café vendu 2,85 € au consommateur. Au total, ce sont 0,27 € qui reviennent aux intermédiaires dans le « système Max Havelaar », au lieu des 0,20 € d'avant l'équitable. Une augmentation de 35 % après éradication des « coyotes » d'origine...
- sur le prix d'un paquet de café équitable Max Havelaar, 80 % vont au non équitable et 20 % seulement à l'équitable;
- aucune remise en cause, aucune demande n'est formulée auprès des réseaux de la grande distribution pour qu'ils renoncent à leurs pratiques déloyales à l'égard de l'ensemble de leurs fournisseurs et que l'équité devienne la norme;

- pour « donner » 0,39 € de plus à la coopérative du petit producteur, on demande au citoyen-consommateur de payer 0,46 € de plus à la caisse du supermarché pour le même paquet de café... frappé, cette fois, du fier logo de la marque Max Havelaar;

On joue ici sur la culpabilisation du consommateur mais le système qui a ruiné et continue de laminer des millions et des millions de petits paysans partout sur la planète, perdure et se conforte dans ses pratiques les plus délétères. Il y aurait bien d'autres anomalies à dénoncer. J'en ai fait un bouquin de plus de 500 pages...

Et pour le commerce équitable, est-ce que quelque chose a changé depuis la sortie de votre livre ?

Le commerce équitable en tant que démarche n'a guère progressé. Il a en revanche gagné du terrain et en notoriété comme concept marketing au service des marchands d'illusion. Les produits arborant les couleurs d'une certaine marque de garantie au logo bleu et vert sont désormais partout. Chez McDo, Starbucks, Accor, Dagrif, Nestlé et bien évidemment... dans la grande distribution. Certains s'obstinent à y voir une avancée. C'est en vérité un détournement, une appropriation à des fins mercantiles qui font que le commerce équitable a été vidé de son contenu politique pour ne plus être qu'un argument au service des communicants, des commerciaux et des bureaux de marketing.

Amer, le prêtre ouvrier Franz van der Hoff, co-fondateur de Max Havelaar en 1988, le reconnaît aujourd'hui : « *Dès 1990, nous étions préoccupés par la tournure que prenait le mouvement [Max Havelaar] dans d'autres pays. Sa dimension politique a été peu à peu édulcorée puis évincée [2]* ».

Dans le même temps, les consommateurs avertis (ceux qui veulent bien l'être...) exigent désormais, à l'instar de Minga, plus et mieux d'équité tout au long des filières. Du producteur au consommateur, en passant par les transporteurs, les transformateurs, leurs salariés... jusqu'à ceux des distributeurs. L'exigence d'équité dans les rapports Nord/Nord, une idée au départ farouchement rejetée par les tenants du commerce de l'équitable, commence à faire son chemin. Les marchands d'équité n'ont pas encore tout à fait mesuré combien ils s'adressent en fait à un public motivé et informé qu'ils ne pourront manipuler et tromper indéfiniment. En dehors de celles et ceux qui se satisfont de slogans publicitaires pour apaiser leurs mauvaises consciences, le commerce de l'équité en packs de six est désormais malmené et contesté. De plus en plus nombreux sont les journalistes véritablement indépendants qui s'intéressent à ce monde opaque, à l'instar de l'excellent documentaire, *Le Business du commerce équitable*, réalisé par Donatien Lemaître, diffusé tout récemment sur Arte. Les téléspectateurs ont été atterrés de voir que les salariés intervenant sur les sites de production de matières premières équitables ne sont toujours pas mieux traités que s'ils étaient sous la domination d'employeurs ne se revendiquant pas de l'équité. Cette faille révélée dans *Les coulisses du commerce équitable*, publié en 2006, est apparu aux plus incrédules à la lumière crue des images réalisées par Donatien Lemaître sans que pour autant quoi que ce soit ne soit prévu pour améliorer leur situation.

A court d'arguments, Max Havelaar France plaide le fait qu'on ne peut pas tout changer du jour au lendemain et que la marque s'inscrit dans une longue démarche de progrès. Reste que Max Havelaar a été créé en 1988 et que, pour certains, le temps peut paraître un peu long... Un quart de siècle après sa création, rien ou presque n'a changé pour les salariés (ouvriers agricoles, saisonniers, journaliers et autres sans terre...) en dehors de l'espérance d'une vie meilleure... dans un futur incertain. Max Havelaar est pris à son propre piège. Exiger que les salariés des producteurs bénéficient de rémunérations supérieures lorsqu'ils travaillent pour un employeur réputé équitable remettrait en effet en cause la chaîne de bénéfices que s'octroient généreusement les intermédiaires du système : les entreprises de l'agroalimentaire, les torréfacteurs et leurs complices de toujours de la grande distribution.

Le commerce équitable ne pose-t-il pas pourtant de bonnes questions ?

Le commerce équitable nous interpelle sur la juste répartition de la richesse. Il pose de bonnes questions mais y apporte, dans sa représentation dominante, de bien mauvaises réponses. Le principe même sur lequel repose Max Havelaar est faussé par avance.

J'ai tenté à de nombreuses reprises d'alerter les dirigeants successifs de Max Havelaar France sans jamais être entendu. C'est face à leur mutisme et à l'absence de tout dialogue et débat que j'ai décidé d'enquêter sur ce système à l'étonnante opacité. Comment ne pas s'étonner que ce soit le consommateur - et seulement lui - qui soit appelé en réparation du préjudice que subissent les petits producteurs du Sud du fait des comportements prédateurs des géants de l'agroalimentaire et de la grande distribution du Nord auquel il n'est strictement rien demandé ?

Je me souviens de ce slogan : « *êtes-vous prêts à payer un peu plus cher un paquet de café pour qu'il soit équitable ?* », véritable aveu du renoncement de ceux qui prétendaient changer le monde avec leur commerce révolutionnaire. Aucun effort demandé - pas un centime - aux géants de l'agroalimentaire qui depuis tant d'années pillent les pays du sud. Aucun effort demandé, pas même de renoncer à leurs colossales marges arrières, aux géants de la distribution qui se frottent les mains de se voir ouvrir de nouveaux marchés dopés de subventions généreusement financées par les pouvoirs publics via les contribuables !

L'idée d'imposer aux contribuables de financer des campagnes publicitaires, qui inciteront les consommateurs à se rendre dans leurs supermarchés préférés, pour y acheter des produits Max Havelaar sur lesquels les distributeurs réaliseront des marges encore plus confortables que sur les produits non équitables, tient de la plaisanterie... de très mauvais goût. C'est pourtant la réalité.

De concept marketing utilisé pour booster le développement de marques peu regardantes, le commerce de l'équitable doit maintenant s'effacer devant un véritable commerce équitable généralisé, s'appliquant au Nord comme au Sud, tout au long des filières de la consommation, répondant avec efficacité aux interpellations et attentes réelles des citoyens consommateurs. Nos économies ne peuvent reposer plus longtemps sur une financiarisation outrancière et une spéculation effrénée tendant à vider les produits que nous consommons de tout contenu humain, social et écologique. Il suffirait d'en prendre conscience pour que tout change et que la peur du futur change de camp...

Avez-vous posé votre œil sur d'autres domaines de notre société ou allez-vous le faire ?

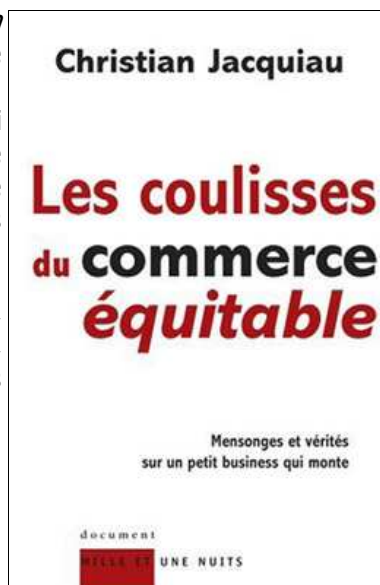
Ce que d'aucuns appellent de façon bien commode autant qu'erronée "la crise" m'intéresse au plus haut point. Il est encore un petit peu tôt pour en parler mais cela ne saurait tarder...

[1] extraits de *En Amazonie, infiltré dans le meilleur des mondes* - Jean-Baptiste Malet - Fayard 201

[2] voir l'interview réalisée par le journaliste David Leloup pour le magazine belge *Imagine demain le monde* (www.christian-jacquiau.fr/?p=15776)

Source indépendante incontournable pour s'informer, vous pouvez consulter l'expression de Christian Jacquiau :

- sur son site internet : www.christian-jacquiau.fr
- dans son livre *Les coulisses de la grande distribution*, édition Albin Michel - mars 2000
- dans son livre *Les coulisses du commerce équitable : Mensonges et vérités sur un petit business qui monte*, édition Mille et une nuits - mai 2006





En découvrant ton "modèle relationnel", dans les deux épisodes précédents, nous avons vu la pertinence d'être conscient de zones de proximités différentes selon les relations que nous avons avec les uns ou les autres. Nous avons vu aussi que nous pouvons envisager des attentes différenciées selon ces zones. Comme une "voie du milieu" entre l'absence d'attente — peu réaliste — et des attentes tous azimuts — peu matures. Nous avons commencé à aborder les toxiques relationnels que nous allons approfondir aujourd'hui. Veux-tu bien nous faire un résumé des épisodes précédents et faire le lien avec cette notion ? Concrètement, c'est quoi un toxique relationnel ?

Je pense que le premier point à bien comprendre est qu'une relation, c'est quelque chose en soi. Mais c'est quelque chose qu'il faut faire exister, qu'il faut faire vivre. J'aime bien dire que c'est un objet virtuel. Pour l'expliquer, j'utilise la métaphore de l'hologramme. Tu peux bien avoir un hologramme dans la main; mais sans lumière, l'image n'existe pas. Pour que l'image holographique en trois dimensions existe, il faut éclairer l'hologramme et il faut ton cerveau pour interpréter l'image et recréer dans ta conscience l'image en trois dimensions de l'objet. De même, pour qu'une relation existe, il ne suffit pas de deux êtres humains. Il faut que les deux personnes fassent exister la relation entre elles, comme la lumière éclaire l'hologramme. Puis il faut que chacune prenne conscience de l'existence de cette relation.

Le modèle que j'ai élaboré sert à s'y retrouver dans différentes natures de relations. Nous nous rendons bien compte qu'avec certaines personnes, nous avons des relations assez distantes et qu'avec d'autres, nous nous sentons plus proches, plus intimes. C'est ainsi que j'en suis arrivé à proposer un modèle qui prend pour point de départ la distance que nous ressentons face à l'autre. Les différents degrés sont: connaissances, copains, amis (avec un petit "a"), Amis (avec un grand "A") et Superproches.

À partir de cette compréhension, comme tu l'évoquais, nous pouvons adapter à la fois nos attentes et nos apports dans la relation.

Maintenant, nous allons aujourd'hui parler des toxiques relationnels. J'appelle "toxique relationnel" les paroles, les actes et les attitudes qui ont la potentialité de détruire ou même de simplement saper les relations.

Peux-tu détailler ce que ces paroles, actes et attitudes peuvent être ? Car comment déterminer qu'il s'agit de toxiques ? Je pourrais te dire que ton métier, tes idées ou ta façon de t'habiller me dérangent et perturbent ainsi ma relation avec toi... Suffit-il que ça me perturbe moi pour que ce soit un "toxique relationnel" ?

Bien sûr que non! Il convient, en effet, de faire une distinction entre « *ce qui me dérange parce que ça me déplaît* » et « *ce qui n'est pas acceptable, pour personne* ». C'est vrai, pour une question d'honnêteté intellectuelle, il faut faire bien la différence entre « *je me sens insulté* » et « *c'est une insulte* ». Si je me sens insulté par des gestes ou des paroles que d'autres personnes ne trouveraient pas insultants, alors je dois faire un travail sur moi. Mais il est aussi possible que je me sente insulté simplement parce que ce qui vient d'être dit est une insulte, point à la ligne. Dans ce cas là, ce n'est pas moi qui ai à faire un travail sur moi, c'est bel et bien mon vis-à-vis qui devrait apprendre à contrôler ses gestes ou ses paroles.

Tu vois, mon souci, c'est justement de faire la différence entre ces deux situations. Je trouve qu'à force de nous renvoyer à nous-mêmes, à notre ressenti, à notre propre perception des choses, on en est arrivé à perdre de vue qu'il existe aussi des choses indiscutablement inacceptables. Des actes, des comportements, des attitudes, des paroles qui sont indiscutablement toxiques pour les relations. C'est cela que j'appelle des toxiques relationnels.

Voilà qui est très clair. Acceptes-tu de nous donner une liste de ces comportements indiscutablement toxiques ?

Bien sûr! Je propose à nos lecteurs de la récupérer directement de mon site : dr-spinnler.ch/blog/archives/37/toxiques-relationnels/. Je vais faire un premier commentaire: tu vois que tout en haut de la liste, je n'ai rien inventé. Ce sont des choses que l'on apprend aux enfants: ne pas se laisser aller à ses envies de violence, ne pas se moquer, ne pas mentir, etc. Et en principe, dans les pays civilisés, il y a même des lois qui interdisent ce genre de choses. Alors ce que je souligne, c'est qu'il nous faut surtout cesser d'être complaisant face à ces actes et attitudes.

Toxiques relationnels absolument inadmissibles :

- La violence physique — frapper quelqu'un, jeter des objets, claquer les portes, ainsi que tout geste menaçant
- Les cris, les hurlements
- Les insultes
- La moquerie
- Les critiques non constructives
- Les reproches gratuits
- Les commentaires déplacés
- Rabaisser une personne; se mettre en "position haute"
- Les jugements dépréciatifs
- Le dénigrement
- La non-fiabilité: mensonge, dissimulation, rétention d'information, falsification, engagements non tenus, rendez-vous manqués, etc.
- La calomnie, la médisance
- Les accusations sans fondement
- Les menaces, le chantage



Toxiques relationnels à éviter :

- Les questions stupides, répétitives
- Les questions intrusives
- Les conseils non sollicités
- Râler
- La contradiction systématique
- La bouderie
- La non-réponse aux questions sensées et légitimes
- Se plaindre, se poser en victime (des circonstances, des autres, de la vie, du destin, de son interlocuteur...), sans prendre sa part de responsabilité dans les événements
- La provocation
- La fuite [de la relation, de la discussion]
- Le négativisme, le défaitisme, le catastrophisme
- Le contrôle abusif: espionnage, surveillance
- Les interdictions, les injonctions sortant du strict cadre de la vie en commun
- Les ordres donnés dans un style autoritaire
- Se poser en «donneur (-euse)» de leçons
- Les reproches implicites
- Le mépris, le dédain, la suffisance
- Rechercher l'approbation à tout prix, rechercher des compliments
- Les sollicitations incessantes
- Vouloir «avoir raison»
- Exiger que l'autre «reconnaisse qu'on a raison»
- La flatterie, la flagornerie
- Les cadeaux inappropriés

Alors justement, comment répondre à un comportement toxique sans être toxique soi-même ? Comment faire si je me refuse d'insulter, de juger, de râler ou de crier quand l'autre est insupportable ?

Avec le concept des toxiques relationnels, ça n'existe plus de dire de l'autre qu'il est "insupportable"! De deux choses l'une: ou bien ce qu'il dit ou fait est très toxique et je n'ai pas à le supporter; ou bien ce n'est pas très toxique et je dois, jusqu'à un certain point, supporter. Maintenant, j'espère bien que tu as d'autres manières de t'exprimer, même d'exprimer ton mécontentement ou ta colère que d'insulter ou de crier. C'est là que je vois l'utilité de l'apprentissage de ce que l'on appelle les "habiletés conversationnelles" ou encore de la communication non violente. On dit que si l'on n'a qu'un marteau pour tout outil, tous les problèmes ressemblent à des clous! Je pense que l'on a tous beaucoup à gagner à apprendre à s'exprimer de différentes manières: avec légèreté ou avec sérieux, avec humour ou avec ironie, en posant des questions ou en étant très affirmatifs. On apprend cela en observant les autres, même à travers le cinéma ou la télévision, à condition de choisir les bons modèles. On peut faire des week-ends de communication. Je fais assez régulièrement des jeux de rôles avec mes patients.

En fait, ce qui peut surtout sembler difficile de ne jamais utiliser, c'est le jugement. J'imagine bien qu'il y a une nuance à clarifier entre une forme de jugement qui serait un toxique et une autre forme qui est légitime. Veux-tu faire cette distinction pour nous ? Autrement dit, est-il possible de "juger", d'évaluer le comportement d'un autre et d'exprimer ce point de vue de manière non toxique ? Dans ta liste, tu précises les "jugements dépréciatifs". N'est-ce pas dépréciatif de mettre à jour un mensonge ou une manipulation de l'autre ? Il/elle se défendra d'ailleurs, s'il/elle est mal intentionné(e), d'être insulté(e) ou jugé(e) négativement...



Il y a en effet beaucoup à dire sur cette question du "non jugement". En fait ce sont les jugements "non productifs" dont nous avons tout à gagner de nous abstenir. Vivre en commentant tout ce que nous voyons, que ce soit en positif ou en négatif — le plus souvent! —, ce n'est pas apprécier la vie. C'est mettre un écran entre la vie et nous: l'écran de nos jugements. Maintenant, en ce qui concerne les relations, il devrait être clair pour tout le monde que nous abstenir de "juger" ce qui se passe, ce serait exactement comme conduire les yeux fermés. Lorsque tu conduis, tu dois bien juger comment est la route pour tourner ton volant dans le bon sens et pour adapter ta conduite aux conditions, n'est-ce pas? Je pense qu'il en est exactement de même en ce qui concerne les relations: tu

dois adapter ta conduite à ce qui se passe. Tu dois user de discernement pour ne pas dépendre de gens pas fiables, pour ne pas te mettre en affaire avec un voleur, pour éviter de perdre ton énergie en passant des soirées avec quelqu'un dont la seule conversation consiste à râler et se plaindre.

C'est une chose d'utiliser son discernement pour gérer sa vie, c'en est une autre que d'asséner des jugements aux autres. Alors premier point, ce n'est pas la personne, tout au fond d'elle-même que l'on va "juger", ce sont ses comportements, ses dires. On ne va pas dire à la personne « *tu es ceci ou cela* », on va lui dire « *je trouve inadmissible que tu mentes. Comment veux-tu que je te fasse confiance, si tu mens?* » Je ne vois rien de disqualifiant dans cette façon de s'exprimer. Et ainsi de suite. tu vois l'importance qu'il convient d'accorder aux mots. Oui, il est possible de dire sa désapprobation ou son mécontentement sans émettre soi-même de toxiques relationnels, en tout cas ceux de la catégorie "absolument inadmissibles".

Tes réponses induisent, en plus d'une amélioration de la communication, une solution plus en amont qui est de prendre ses responsabilités relationnelles : après tout, c'est moi qui décide si une personne est ou pas dans mon espace relationnel. Indirectement, j'ai donc une part de responsabilité à vivre ou pas des toxiques relationnels puisque c'est moi qui choisis mes relations. N'est-ce pas ? Alors ça a l'air simple : si quelqu'un se comporte de manière toxique et que mes messages pacifiques n'y changent rien, je mets de la distance. Inutile, comme tu l'indiques, de crier, d'insulter... de devenir toxique soi-même, comme une vengeance ou une réponse mécanique. Mais que faire si mon patron manifeste des comportements toxiques ? Démissionner ? Si c'est mon propriétaire ? Déménager ? Et si c'est le maire de mon village ? Si c'est le président de mon pays ? Es-tu d'accord d'étendre la réflexion jusqu'à ses champs là ? Le président ou mon patron ou mon propriétaire ne sont peut-être pas des amis ou des copains, mais leurs décisions ont certainement beaucoup d'influences sur ma vie au quotidien.

Je vais répondre en plusieurs points. Je suis convaincu que la première étape vers l'objectif "zéro toxiques", comme je l'appelle, c'est "halte à la complaisance!" : complaisance envers soi-même (« *j'ai bien le droit d'utiliser des toxiques puisque tout le monde le fait.* ») et complaisance envers les autres (« *c'est une façon normale de faire et de s'exprimer, on a toujours fait comme ça.* ») L'expérience montre que quand on est intérieurement déterminé à se faire respecter, on se fait effectivement mieux respecter, même de personnes disons "caractérielles", parce que le message fort qu'on leur envoie est « *je ne suis pas décidé à me laisser faire* ». C'est pourquoi il est si important de savoir affirmer « *je n'accepte pas ceci ou cela* ». C'est tout différent que de se plaindre sur le mode de « *je ne supporte pas* ». La liste des toxiques relationnels nous sert de guide et de légitimité pour pouvoir asseoir notre détermination sur quelque chose de solide.

Deuxième point: l'intérêt que je vois à diffuser cette "liste des toxiques relationnels", c'est que nous ayons une base pour nous y mettre tous ensemble, à éviter d'émettre des toxiques et à refuser de les subir. L'idée n'est pas d'entrer en bagarre ou en guerre personnelle contre telle ou telle personne, que ce soit un chef, un patron ou le président d'une association. Si toutes les personnes concernées par les toxiques d'une personne expriment à cette personne « *je ne suis pas d'accord* », l'expérience montre que le pouvoir de cette personne est bien diminué. C'est pourquoi je pense si important de sortir de la complaisance. La complaisance envers les

comportements toxiques les nourrit en les légitimant.

Troisième point: que ce soit au travail, en association ou avec ses voisins, je recommande de se concentrer sur les enjeux pratiques. De quoi ai-je besoin pour pouvoir faire correctement mon travail? De quelles informations, de quel matériel, de quels délais? Je suis 100 pourcents avec Jean-Jacques Crèvecoeur dans la lutte contre les jeux de pouvoir. Une fois que les conditions matérielles pour fonctionner sont là et qu'il n'y a plus de jeux de pouvoirs, on doit au moins pouvoir vivre correctement, même si tout n'est pas idéal. Si on n'arrive pas à éliminer tous les toxiques "à éviter", ce n'est pas si grave, dans ces contextes sans enjeux affectifs. On peut bien vivre avec un chef qui ne peut s'empêcher d'utiliser le style autoritaire, par exemple, tant qu'il ne nous insulte pas.

Dernier point: jusque là, j'ai considéré que nous avons affaire à des gens "normaux", même s'ils sont psychologiquement immatures. Des personnes immatures utilisent facilement des toxiques relationnels et il convient de ne plus le tolérer. Il s'agit, en quelque sorte, de les instruire sur ce sujet et, avec de la bienveillance et de la patience, on finit par arriver à quelque chose de fort correct. Il reste à évoquer le cas où nous avons affaire à quelqu'un de pervers, à cette catégorie de gens que l'on appelle les sociopathes. Ces personnes tirent carrément une jouissance à em...bêter leur prochain, à faire souffrir les autres, à être des tortionnaires. Elles jouissent carrément de "tenir le couteau par le manche" et de le remuer dans les plaies qu'elles vous infligent. Là, il est clair que tout ce que j'ai dit jusqu'à présent ne va pas fonctionner. Hélas.

Alors je suis bien content de pouvoir dire qu'il y a un certain consensus parmi les psys pour dire que la seule solution, face à des gens comme ça, c'est de n'avoir aucune relation avec eux voire, à l'occasion, de les fuir. Dans ce cas-là, la fuite n'est pas une faiblesse mais un acte salvateur, le résultat d'un choix éclairé, d'un choix intelligent. D'un point de vue de santé psychologique, il vaut mieux être sans emploi que victime d'un pervers.



Cette réflexion me donne l'occasion de souligner encore une fois ceci, à propos du non jugement: non il ne faut pas juger hâtivement, non il ne faut pas juger à l'emporte-pièce. Mais il faut bel et bien juger si nous avons affaire à un pervers ou pas, car les implications de ce jugement vont très très loin. À la limite — et j'ai déjà vu de telles situations dans ma pratique —, ça peut être une question de vie ou de mort.

J'aimerais aussi te poser une question sur une autre situation particulière : lorsque j'ai un enfant, suis séparé de l'autre parent (j'ai donc déjà pris mes responsabilités relationnelles) et qu'il/elle manifeste des comportements toxiques, voire très toxiques et surtout lorsqu'il/elle ne respecte pas les limites que je tente de poser, lorsqu'il/elle se montre intrusif/ve, as-tu des conseils ?

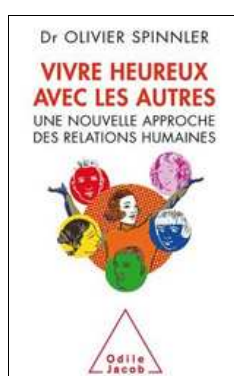
À travers l'expérience de mes patients dans ce genre de situation, je constate qu'il y a essentiellement deux choses qui bloquent le processus. La première, c'est d'attendre de l' "ex" qu'il comprenne ton problème, ta situation, ce que tu souhaites, ce que tu attends de lui, etc. Quand la situation est conflictuelle et surtout quand ce n'est pas dans son intérêt à lui ou elle, eh bien, d'une part il comprend s'il le veut bien, d'autre part il n'agira pas forcément dans le sens de sa compréhension, en particulier s'il en est encore à vouloir t'embêter — ce qui est, ma foi, fort courant. Il s'agit donc d'obtenir qu'il respecte des conventions et pour cela, il faut, à chaque fois, que ce qui est convenu le soit extrêmement explicitement, extrêmement précisément. C'est exactement cela que j'appelle régler les enjeux pratiques. Ce qui doit t'aider à faire cela, c'est de réaliser qu'à partir du moment où c'est une relation avec un ou une "ex", cette relation n'a plus d'enjeux affectifs: tu ne dois plus avoir besoin qu'il ou elle t'aime, ni qu'il t'estime, ni qu'il t'approuve, ni qu'il te comprenne, etc. Sinon, bonjour les jeux de pouvoir! Bonjour Jean-Jacques Crèvecoeur!

Le deuxième point que je vois régulièrement bloquer la situation, c'est le fait que l'on se mette en situation de dépendance pratique vis-à-vis de l' "ex". Pour éviter cela, il convient d'avoir toujours un plan B. Laisse-moi donner un exemple: « *je n'ai pas pu aller au cinéma avec ma copine, parce qu'il m'avait dit qu'il venait chercher son fils à 6 heures et demies et qu'il n'est venu qu'à 8 heures* ». L'antidote à ce genre de situation, c'est de mettre en place quelque chose comme « *si à 19 heures tu n'es pas passé, eh bien sache que Jules dormira chez ma mère.* » et tu vas au cinéma, quoi qu'il arrive. C'est à l'autre de subir les conséquences de ses actes, pas à toi. Oui, je sais, c'est plus facile à dire qu'à faire. Mais, encore une fois, c'est une question de détermination. Il faut que tu sois déterminé à ne pas te laisser danser sur le ventre. Il faut arriver à « *supporter l'autre pas content* », comme j'aime à dire. Le fait qu'il n'y ait plus d'enjeux affectifs doit t'aider à y parvenir.

Tout cela fonctionne très bien — je le souligne, expérience faite à de multiples reprises, pas seulement par mes patients — tant que l'on n'a pas affaire à un pervers ou à un sociopathe. Dans ce dernier cas, il est évident qu'il faudra mettre en place d'autres mesures, telles que remettre en question le droit de visite ou faire que ces visites se fassent avec la médiation d'une instance officielle, etc. Je suppose que dans tous les pays civilisés, il doit y avoir des organismes d'état ou privés capables de gérer ce genre de situations.

Est-ce que cette liste d'attitudes toxiques est la même pour mon super-proche et pour une connaissance ?

Oui, absolument. Ce qui est "relationnellement toxique" est toxique pour n'importe quelle relation. Bon, avec une connaissance, comme il n'y a pas à proprement parler de relation, il n'y a rien à intoxiquer. Alors on dira qu'à ce niveau-là, ce ne seront que les strictes règles de la politesse et du respect humain qui prévaudront. Après, à mon avis, c'est le niveau d'exigence qui va varier. Personnellement, j'aurais de la peine à considérer comme un copain quelqu'un qui se laisserait aller à de la médisance, par exemple. Mais je peux tout à fait admettre qu'il râle, à l'occasion, ou qu'il boude. En revanche, un ami qui me bouderait... ça non, ça me peinerait plutôt; mais je ne ferais peut-être pas plus d'efforts que tant pour savoir pourquoi il boude; et encore, je ne le tolérerais qu'occasionnellement. Mais si ma Superproche boudait, alors là, je lui dirais bien nettement et bien vite que je n'entends pas que la bouderie soit un mode de communication entre nous! Dans mes conférences, j'aime bien montrer la chose ainsi — pour reprendre ce que nous avons discuté quand nous avons parlé des attentes — et en très résumé:



- au niveau des copains: absolument indispensable qu'il n'y ait aucun toxique inadmissible; "ce serait bien" s'il n'y avait pas trop de toxiques de la catégorie "à éviter";
- au niveau des amis: "ce serait bien" qu'il n'y ait plus du tout de toxiques de la catégorie "à éviter";
- au niveau des Amis avec A majuscule: je pose comme une exigence qu'il y ait au moins le souci de faire totalement disparaître tout toxique relationnel, même ceux "à éviter";
- dans la relation Superproche, je pense que c'est là que l'on peut viser qu'il n'y ait vraiment plus du tout de toxiques relationnels, du moins après un certain temps de "pratique mutuelle"; ou alors, si peu...

Merci Olivier d'avoir détaillé cet aspect de ton modèle. Naturellement, le prochain épisode s'oriente vers les enjeux pratiques et les enjeux affectifs que tu as commencé à évoquer. Ceux qui veulent prendre de l'avance peuvent te retrouver sur ton site (dr-spinnler.ch), ton blog (dr-spinnler.ch/blog/) ou dans ton livre, *Vivre heureux avec les autres*, aux éditions Odile Jacob.





Thomas d'Ansembourg a exercé la profession d'avocat au Barreau de Bruxelles pendant cinq ans et travaillé dans une entreprise internationale comme conseiller juridique pendant dix ans. Parallèlement, il s'est engagé, pendant dix ans également, en tant que responsable-animateur bénévole d'une association dans l'aide concrète aux jeunes qui connaissent des problèmes de délinquance, violence, prostitution et dépendances de toutes sortes. Puis, il se forme à différentes approches psychothérapeutiques, et particulièrement à la méthode de la Communication Non Violente (CNV) avec son fondateur Marshall Rosenberg. En 1994, il devient assistant, puis collaborateur du psychanalyste jungien québécois Guy Corneau, que nous avons tant apprécié recevoir dans notre revue [Libère'action](#). Depuis 1995, il anime des conférences et ateliers en Belgique, en France, en Suisse, au Québec et au Maroc. Il a également animé durant plusieurs années des ateliers itinérants de développement personnel dans le désert du Sahara (Tunisie) et dans les montagnes de l'Atlas (Maroc). Il est membre fondateur et animateur de l'association *Coeur.Com* créée avec Guy Corneau, qui offre des ateliers de compréhension et d'expression psychologiques et émotionnelles co-animés par des artistes et des thérapeutes (www.productionscoeur.com). Et c'est bien avec cœur qu'il répond à nos questions :

Quand je suis en relation avec d'autres humains, je me laisse souvent envahir par l'autre. Je m'épuise, n'arrivant pas à raccrocher au téléphone lors d'une conversation qui dure trop pour moi, ne pouvant pas dire à cette personne que, non, je n'ai pas envie d'aller déjeuner avec elle. Comment apprendre à dire non ? Quel est l'impact sur ma relation à l'autre et à moi-même ?



Apprendre à dire non va de pair avec l'apprentissage de l'estime de soi et donc de la confiance en soi. Plus je me connais, plus j'apprends à estimer toutes les parties de moi, plus je ressens une force intérieure tranquille qui me permet petit à petit de mieux me situer dans la relation - donc de ne plus m'y perdre - et d'apprendre à dire non avec bienveillance et respect.

Pour beaucoup d'entre nous (et j'en fus) cela constitue un vrai travail sur soi. J'encourage bien sûr à entrer dans ce travail sur soi, qui n'est pas nécessairement confortable, car comment voulez vous être heureux si vous ne savez pas dire non à temps, dans la bonne mesure et à la bonne personne ? Beaucoup de violence sur les autres ou retournée contre soi résulte de ce que

nous accumulons trop de oui gentils (mais pas vrais) et qu'à un moment la cocotte minute pète !

Vous proposez des séminaires de CNV (communication non violente). De quoi s'agit-il et quel est son but ? Nous remarquons que des humains ont survolé cette approche de la communication la résumant à favoriser les messages qui commencent par « je » et pas par « tu » afin d'assumer la responsabilité de ce qui suit. Mais quel est le sens du fond, au-delà de la forme ?

La Communication Non Violente est d'abord un outil de connaissance de soi, d'ouverture de cœur et de conscience. En travaillant à nous aligner sur notre élan de vie propre, à démanteler nos systèmes de pensée conditionnés et préprogrammés, nous apprenons à fréquenter l'être profond que nous sommes au delà du personnage construit. Nous apprenons ainsi à nourrir de plus en plus avec toutes les parties de nous-mêmes - même celles qui sont un peu râpeuses et ombrageuses - une relation confiante et paisible. C'est de cet état que peut naître notre capacité à vivre des relations confiantes et paisibles avec l'autre, et toutes les parties de l'autre, même celles qui sont un peu râpeuses et ombrageuses.

La CNV est donc bien plus qu'un outil relationnel. Si nous portons notre attention au langage, ce n'est pas pour les mots mais pour la conscience que les mots véhiculent. Plaquer un jargon de langage "Je" et de sentiment et besoin sur une conscience truffée de mécanismes qui génèrent la violence n'a évidemment aucun sens.

La CNV nous aide donc surtout à prendre conscience de ces mécanismes pour pouvoir les démonter et transformer notre rapport au monde. Ce n'est donc pas en trois jours d'atelier qu'on l'intègre, même si trois jours nous permettent déjà d'expérimenter une toute nouvelle perspective de vie. Nous considérons que la CNV s'apprend comme une nouvelle langue et on parle donc bien d'un apprentissage sur plusieurs mois, voire des années. Je ne dis pas ça pour décourager qui que ce soit mais bien pour encourager en comprenant que comme une langue, un sport, la conduite automobile ou l'usage de l'ordinateur, cela peut s'apprendre si on y consacre l'énergie, le temps et la détermination nécessaire.

Vous exprimez : « Cultiver ensemble le sens de la beauté, de la gratuité, de la douceur et du sacré de la vie, c'est d'abord être cohérent. » Qu'est-ce la cohérence selon vous ? Comment l'atteindre ?

Pour moi, la cohérence consiste à aligner ce que je pense, ce que je dis, ce que je ressens et ce que je fais. Beaucoup de nos contemporains sont divisés, pour ne pas dire déchirés ou même éparpillés, parce qu'ils ne vivent pas en accord avec leurs sentiments et leurs valeurs, n'osent pas nommer ce qu'ils ressentent ni vivre ce à quoi ils aspirent. Reconnaître notre propre incohérence est bien sûr le point de départ pour envisager d'en sortir : on ne peut pas sortir d'un piège sans savoir qu'on est pris dedans... Et il arrive à nombre d'entre nous de nier ou tout simplement de ne pas voir notre propre incohérence.

C'est là que nous voyons la nécessité de développer plus de discernement et de conscience pour s'observer avec bienveillance et s'encourager sur la voie de la transformation. En avançant dans ce travail, nous apprenons à développer ce que j'appelle une intériorité transformante. C'est un espace de recueillement et d'inspiration à l'intime de nous-mêmes dans lequel nous pouvons de plus en plus ressentir suffisamment de sécurité et de soutien pour nous remettre en question, nous féliciter de nos progrès et nous encourager dans les épreuves. Car devenir de plus en plus cohérent, vous l'aurez compris, ce n'est pas de tout repos, en tout cas au début.

Vous déclarez qu'être heureux ce n'est pas forcément confortable. Si le bonheur n'est pas un paysage verdoyant, un soleil dans un ciel bleu et la famille souriante vivant dans le confort qu'on voit dans les publicités, qu'est-ce que c'est selon vous ?

Dans mon livre *Etre heureux ce n'est pas nécessairement confortable*, je précise que nous ne cherchons pas tant à être heureux qu'à être en paix - ce qui n'est pas forcément la même chose. En accompagnant les personnes à travers les cycles et saisons de l'existence depuis plus de 20 ans, j'ai effectivement acquis cette conviction que nous, êtres humains, nous cherchons surtout à développer et à goûter un état de paix intérieure de plus en plus profond, de plus en plus transportable à travers les intempéries de l'existence (car les épreuves et les intempéries ne manquent pas) et qui se révèlent par nature contagieux.

Beaucoup d'entre nous ignorent que c'est au fond cela qu'ils cherchent et s'égarer donc dans une recherche forcément vaine du bonheur là où on ne peut pas le trouver.

Rappelons nous les sagesse traditionnelles qui semblent bien s'entendre sur ce point : le bonheur est un état dépendant de circonstances que nous jugeons favorables; la paix intérieure est un état qui ne dépend d'aucune circonstance (formule appelée par Eckart Tolle).



Ce qui est inconfortable dans le processus c'est que, pour atteindre de plus en plus cette paix intérieure, nous aurons des choses à transformer, à exprimer, à demander et à lâcher. Par exemple : apprendre à dire non, apprendre à entendre non sans le prendre contre soi, exprimer ses colères et désaccords à temps dans la bonne mesure et à la bonne personne, accueillir tranquillement le désaccord ou la colère de l'autre, gérer nos frustrations sans les imputer à l'autre, apprendre à se défaire de la peur du regard de l'autre, oser déplaire, faire les deuils petits et grands qui se présentent sur notre parcours, oser tourner la page, apprendre à renoncer en toute conscience pour pouvoir choisir et s'engager pleinement, pacifier notre rapport au temps...

Vous distinguez des pièges anti-bonheur, assimilables à des auto-sabotages, comme des vaccins anti-bonheur auto-inoculés. Comment les repérer et s'en soigner ? (des exemples concrets ?)

Je donne de nombreux exemples dans mon livre en montrant bien sûr la difficulté à identifier ces pièges quand ils sont chevillés à nos habitudes de penser et à nos fonctionnements automatiques. Nous avons en effet pris nos automatismes pour de la spontanéité, or ce n'est pas la même chose !

Qui sait par exemple qu'un des vaccins les plus répandus est lié à cette petite phrase : « on n'est pas là pour rigoler ». La plupart des gens pensent qu'ils cherchent à être heureux et ne se doute pas qu'ils sont eux-mêmes leur propre saboteur : lorsque le bonheur se présente, la douceur et l'harmonie s'installe, malgré eux ils vont rejeter ça comme s'ils n'y avaient pas droit. Tout notre système, de l'école à l'entreprise, est basé sur cette croyance que la vie est une lutte et qu'il faut se battre pour exister. Pas étonnant qu'il y ait sur notre planète tant de combats et de combattants. Nous avons besoin de démanteler en nous cette vieille croyance pour nous autoriser pleinement à considérer que le sens de la vie c'est d'être dans un état de paix partagée.

Nous nous intéressons beaucoup à la relation au monde, à la société, afin de participer à la transformer. Ceci ramène, en général, au plus profond de soi, à aller y chercher un sens existentiel qui pourra s'exprimer et, ainsi, participer à changer autour de soi. Vous parlez d'intériorité citoyenne. Comment libérer notre intériorité ? Et comment cette liberté prend-elle une fonction citoyenne ?

Un citoyen pacifié est un citoyen pacifiant. Un citoyen qui a travaillé à s'aligner sur son élan créateur propre met systématiquement cet élan créateur au service des autres. C'est ce que j'ai constaté dans mon travail depuis plus de 20 ans et c'est pour cela que j'ai développé la notion d'intériorité citoyenne. J'ai aujourd'hui la conviction qu'il n'y a plus de développement dit "personnel" : toute personne qui s'implique dans un travail de développement psycho spirituel profond contribue au développement social durable.

Par son site et ses livres aux éditions de l'Homme, continuez à recevoir de Thomas d'Ansembourg :

- www.thomasdanssembourg.com
- *Cessez d'être gentil, soyez vrai*
- *Être heureux, ce n'est pas nécessairement confortable*
- *Qui suis-je ? Où cours-tu ? À quoi servons-nous ? Vers l'intériorité citoyenne*



TS+ Le Dénier : Enfant en danger, par Brigitte (50 ans)

Comment arrive-t-on à crier sur un bébé, à le secouer pour faire cesser ses pleurs, à claquer ses cuisses parce qu'il nous a cogné en gesticulant...?

Comment en arrivons-nous à mettre un enfant au piquet, parce qu'il fait trop de bruit, à le fesser parce qu'il a fait pipi dans sa culotte, à l'enfermer dans sa chambre parce qu'il n'est pas gentil avec sa sœur, à le priver de parc parce qu'il ne prête pas son seau au bac à sable ?

Toutes ces attitudes n'existeraient pas si nous ne les avions pas apprises très tôt dans notre vie par nos propres parents qui les pratiquaient déjà pour se faire obéir et garder le pouvoir sur nous!

Il est loin d'être évident de sortir de ces schémas de répétition. Il n'y a qu'à voir le tollé que provoque la campagne publicitaire de la Fondation pour l'Enfance diffusée sur nos petits écrans pour sensibiliser le public contre les violences éducatives ordinaires envers les enfants !!

www.fondation-enfance.org/actus/campagnes-violences-educatives-2013.html

La majorité d'entre nous sommes restés des partisans d'une éducation basée sur la crainte, même si la plupart ne réalise pas que ces méthodes font terriblement peur aux enfants, ont des conséquences graves sur leur développement et sont forcément à l'origine de relations faussées.

Pourtant, de nombreuses études prouvent la nocivité de ces traitements. Plus personne ne peut ignorer les répercussions de ces agissements au niveau du cerveau et, malgré cela, nous nous accrochons au vieil adage selon lequel « *une bonne fessée de temps en temps...* ».

Alice Miller expliquait ce phénomène par un seul mot : Le Dénier. Nous sommes des êtres programmés pour manifester les meilleurs soins à notre progéniture, de la tendresse, de l'attention, de l'affection et la nature nous a également physiologiquement dotés pour recevoir des traitements positifs. En revanche, il n'a pas été prévu de système pour surmonter sans dommage les mauvais traitements, ni même un moyen pour les effacer, car tout ce qui nous arrive dans notre vie reste stocké dans nos cellules comme des informations.

Le seul mécanisme de sauvegarde que nous possédons en cas de traitements insupportables, c'est de faire disjoncter notre circuit émotionnel qui provoque une dissociation : de cette façon, on se coupe de nous-mêmes comme si nous étions "spectateur" de ce qui nous arrive au moment des faits, ce qui nous permet aussi de nous soustraire à la douleur que l'on ressent. Si nous n'avions pas cette faculté, nous pourrions mourir de peur ou de douleur et c'est grâce au moyen du refoulement et du déni que nous nous protégeons de la mort. C'est ainsi que nous pouvons rayer de notre mémoire les attitudes blessantes, les carences affectives, les humiliations, les manipulations, les menaces, les claques, les coups de ceinture, les abus sexuels ou toute autre forme encore de brutalité, **ou même** tenir des discours sur les bienfaits de ces traitements et les reproduire sur nos enfants sans penser faire du mal puisque nous nous sommes coupés de notre douleur.

Autant ce mécanisme de sauvegarde nous a sauvé la vie quand nous étions des enfants sous l'emprise de la violence ou des déficiences de nos parents, autant il devient dévastateur si nous ne le désamorçons pas.

Nous pouvons infliger alors toutes les formes de punitions, d'humiliations, de coups sur nos enfants sans penser qu'ils peuvent endommager leur capacité d'empathie, de réflexion, de confiance en soi, de confiance aux adultes, de sérénité, de compétence intellectuelle, de santé immunitaire... Quand nous persistons dans l'ignorance de notre propre enfance, qui je le rappelle est stockée dans nos cellules, nous mettons nos enfants en danger par nos cris, nos coups, nos humiliations, notre négligence... Car c'est cette histoire que nous avons refoulée qui nous pousse à agir violemment avec nos propres enfants sans pouvoir nous contrôler parfois et sans en avoir l'intention. Ces émotions qui nous habitent, quand nous sommes excédés par nos enfants, nous forcent à ressentir et à comprendre ce que nous avons occulté jadis et qui explose aujourd'hui. Elles peuvent revenir à chaque fois que nous sommes blessés ou contrariés et nous ne pouvons les empêcher d'apparaître parce que notre corps nous demande de l'écouter.

Aucune personne capable de brutaliser un enfant, de n'importe quelle forme que ce soit, ne peut prétendre avoir vécu une enfance sans abus de ses parents. Ce qui veut dire que dès que vous avez des comportements agressifs ou inappropriés avec vos enfants, cela devrait vous donner un indice sur votre propre mémoire refoulée. Pouvoir ressentir tout ce qui se rattache à cette mémoire (même si vous ne vous souvenez pas précisément des faits), juste pour comprendre ce qui vous empêche de garder un lien affectueux avec celui qui est cher à votre cœur.

Si vous êtes capable de ne pas nier le fait d'avoir vécu des traitements inadaptés dans votre enfance et de ressentir la douleur qu'ils ont occasionnée jadis, alors il n'y aura plus de risque que vous leviez la main sur votre progéniture, ni même que vous teniez des discours insensés sur l'éducation car vous saurez dans votre chair, qu'un enfant souffre quand il est humilié, frappé ou qu'il manque d'affection.

Ce lien affectif, si important à créer dès les premiers instants de la vie, dessine par la suite l'adolescence et l'âge adulte. Un enfant qui a manqué d'affection, de relation, de respect, de compréhension vit dans la confusion de ses vrais sentiments, ce qui revient à dire qu'il lui manque sa boussole pour savoir s'orienter dans sa vie et cela durera autant de temps qu'il restera dépendant de son déni. En revanche, un enfant que l'on a accompagné vers l'autonomie et le respect de sa personne, ce qui ne veut pas dire sans conflit mais dans un climat où le désaccord est possible et les émotions considérées, aura beaucoup plus de chance de savoir se diriger dans sa vie vers des relations saines et attentionnées ainsi que prendre soin de lui-même.

Brigitte Oriol

Psychothérapeute, Assistante d'Alice Miller depuis 1999
Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site d'Alice Miller : www.alice-miller.com



Pouvez-vous voir le cycle féminin comme un miroir des quatre saisons de la Terre ? Avec poésie, structure et sensibilité, Maïtie Trelaün, ancienne sage-femme qui aide les femmes à enfanter d'elles-mêmes, invite à mieux nous connaître à travers les différentes phases qui rythment nos menstrues. Parce que chacune est unique, se mettre à l'écoute de son cycle permet d'harmoniser le quotidien avec les intimes couleurs d'un tour de soi.



J'ai commencé à aborder le cycle de la femme à l'occasion de mon troisième livre *Stella et le cercle des femmes*, un roman initiatique pour les adolescentes afin qu'elles découvrent leur cycle à l'arrivée des premières règles et trouvent une manière de célébrer cet événement. Je crois qu'aujourd'hui la notion de cycle est importante, que ce soit celui de la terre, de la lune, de la femme... Le cycle est pour moi l'expression du vivant, cette spirale de vie qui anime plein de choses dans l'univers et permet à la femme de revenir à cet essentiel, que ce soit par l'intermédiaire des saisons ou de son propre rythme intérieur. C'est pour moi une fabuleuse possibilité d'évolution personnelle.

J'utilise beaucoup la similarité avec les saisons de la terre, même si chaque femme exprime son cycle à sa manière. Je les invite à connaître quelles sont leurs saisons, leur hiver, leur printemps, leur été, leur automne. En quoi les saisons de la terre leur parlent-elles ? A quoi aspirent-elles en hiver ? A quoi aspirent-elles au printemps ? Je peux effectivement donner une grande ligne, et en même temps, j'aime bien que les femmes découvrent leur singularité. La femme, avec son cycle, dialogue avec la terre et la lune. Si elle suit trop mon modèle, elle ne va plus être à l'écoute de sa subtilité. Alors attention...

J'ai tout de même envie de donner une généralité : l'hiver de la femme, qui correspond à la période autour de ses règles, apporte des changements de phase de cycle. Le plus creux de son hiver est le premier jour de ses règles. Il en va de même pour la lune noire ou la nouvelle lune qui marque le creux de l'hiver de la lune : le ciel est quasiment noir quelques jours avant et après la lune noire. C'est la même chose avec l'hiver de la terre. On sait qu'au niveau calendaire, l'hiver est localisé au solstice du 21 décembre. Bien souvent, on se rend compte qu'il a déjà neigé début novembre, que les arbres ont déjà perdu leurs feuilles et qu'on sent les prémices du printemps en février avec les bourgeons, les oiseaux qui commencent à chanter. Il en sera de même pour toutes les saisons. Il y a une manière masculine de voir les saisons avec un aspect plus rationnel et une manière plus féminine qui sent quand ça change. L'hiver est une notion de repli intérieur, l'énergie est à l'intérieur de soi : dans son hiver, la femme est appelée à se retirer de l'extérieur. Si elle cherche à se respecter, elle n'est pas disponible aux autres, pas disponible pour faire à manger. Elle n'en a pas l'énergie. Si elle a une famille et si elle n'a pas pris ses dispositions pour se retirer en elle-même, tout va lui coûter. Elle peut être plus irritable, fatigable, agressive. Il se peut que son travail lui soit insupportable à ce moment là. Avec l'énergie du printemps qui arrive au moment des premières règles, il y a le deuil de tout ce qui était prêt au cycle d'avant et le début de la germination. Ces deux énergies sont en parallèle et certaines femmes vont ressentir cet hiver et cette sensation de repli bien avant les règles, dans la période où tout est tenu dans leur corps, qu'il est en deuil puisque la cellule qui devait germer est morte. C'est comme si tout ce qui se prépare était pris de grands sanglots à l'intérieur de la femme, au niveau de ses vaisseaux, de grands spasmes, afin que ça puisse s'écouler par les règles, qu'il puisse vraiment y avoir le deuil. Juste avant, il peut y avoir une résistance qui constitue la partie la plus profonde de l'hiver de beaucoup de femmes, mais c'est variable selon chacune.





Ensuite arrive l'énergie du printemps, cette germination qui a commencé durant l'hiver. Au début des règles, les graines commencent doucement à se réveiller au fond de la terre. Ces graines sont encore très fragiles et sont protégées par le silence de l'hiver. Chez la femme, c'est la même chose : il y a les ovules qui sont dans les follicules, cet amas cellulaire, protecteur du futur ovule, qui va augmenter. Il peut y en avoir des dizaines stimulés au début des règles car la femme s'ouvre alors et ses follicules vont se multiplier afin de pouvoir être de véritables glandes endocrines. Dans cette multiplication, il y a l'émergence du printemps, comme une puissance masculine qui vient soutenir la vulnérabilité de la femme à ce moment là et qui lui dit « *tu peux te montrer à l'extérieur* ». Et c'est le grand challenge de la femme : si elle n'est jamais allée dans sa vulnérabilité, elle risque de partir avec son masculin, dans de la force, comme si elle partait avec ses armes, avec énormément de vigueur, elle peut se faire mal et/ou être blessante avec l'extérieur. Elle peut entrer dans une notion de domination, de manipulation car elle a oublié sa vulnérabilité. Toute la subtilité consiste à ne pas lâcher cette vulnérabilité qu'elle porte, l'hiver, et que le masculin vienne soutenir et encourager cette vulnérabilité, ce féminin, à se montrer à la lumière, ce qui n'est pas dans sa caractéristique. Ce couple masculin-féminin s'exprime dans sa puissance et donne toute la beauté de la

femme.

Durant ce printemps, à l'image de ce qui se passe dans ses ovaires où il y a 10 à 30 futurs ovules qui sont en train de germer, la femme peut avoir plein de projets, elle a des envies pour déplacer des montagnes. Il y a un enthousiasme fabuleux, mais pour la femme ce n'est pas vivable très longtemps, exactement comme il n'est pas pensable que ses ovaires donnent vie à 10, 30 projets à la fois. La femme est faite pour porter un enfant. Donc à un moment donné, ce qui va signaler le passage à l'énergie d'été est de mettre en terre car ça n'est plus le moment de courir partout. Elle se pose avec énormément de puissance, toujours avec sa vulnérabilité qui lui permet de s'ouvrir à l'extérieur, soutenue et protégée par son masculin, et là elle met un projet en terre. C'est le moment dans sa biologie où un follicule est arrivé à une maturité suffisante pour avoir son autonomie sans avoir besoin du cerveau. Il continue à être une glande à lui tout seul. Les autres projets, les autres follicules, qui ne sont pas arrivés à ce point-là et qui ont encore besoin des hormones du cerveau, vont dégénérer.

Un seul ovule part dans un emballage et augmente le potentiel puissance de l'énergie masculine. De la même manière, la femme entre dans son été. Elle a envie de se poser, de mûrir les fruits. C'est le moment où la femme, comme la terre, va s'offrir au monde, à l'univers. Tournée vers l'extérieur, elle déborde d'énergie nourricière. Elle est disponible à l'autre dans une ouverture maximale. C'est dans cette libération de l'ovule que la femme vit tous les mois pendant environ 40 années de sa vie. C'est l'offrande d'une cellule d'elle-même et, de ce que la science en connaît, c'est la cellule la plus ancienne de son corps car ce serait les seules cellules qui ne se régénèrent pas. Pendant longtemps, on a cru que c'était aussi le cas des cellules du cerveau, or elles se régénèrent. L'ovule, lui, a l'âge de la femme car il s'est formé alors qu'elle était dans le ventre de sa maman. Il a commencé à murir et il a été endormi au moment de la naissance. L'ovule est réveillé lors de l'ovulation et il reprend le travail très particulier qu'il avait commencé avant la naissance. Puisque, contrairement à toutes les autres cellules du corps, lorsqu'il va se diviser il faut qu'il perde la moitié de sa charge chromosomique, la moitié de son trésor, de ce qu'il porte en lui. C'est parce qu'il va créer ce manque là qu'il va pouvoir rencontrer une autre cellule et l'accueillir. S'il ne crée pas ce manque, il ne pourra jamais rencontrer, être fécondé. Effectivement, la femme perdra une moitié de son trésor car, du moment où il y a ovulation, elle fait don de cette cellule pour la vie. Elle en a encore la charge protectrice, nourricière, mais cette cellule ne lui appartient plus. En ovulant, elle s'engage pour la vie, elle l'accompagne jusqu'à ce qu'elle puisse prendre son envol.





Ensuite, son féminin rempli de lumière par cette ouverture estivale, la femme entre tout doucement dans l'automne, période souvent difficile car il y a les bourrasques de l'automne. La femme va être tiraillée. Pour ne pas se perdre, il y a une nécessité impérieuse de revenir à la source. Alors la femme se replie, comme si elle allume sa lumière intérieure. Lorsque ceci se produit, le masculin prend la place à l'extérieur pour permettre à la femme de rentrer dans sa caverne. La femme a une fabuleuse énergie, au maxima de son potentiel créatif. Elle va explorer plein de possibles à expérimenter, comme dans un laboratoire. Elle est dans la plus grande reliance. Petit à petit, elle lâche sa disponibilité à l'extérieur. Lors de ce passage, les femmes qui n'osent pas aller dans leur créativité, qui s'accrochent au rayonnement du printemps, à la fructification, peuvent être dans une extrême irratibilité et vivre ceci comme la perte de tout. Si la femme résiste à sa créativité, ce sont des colères pas possibles, le volcan qui gronde puisque la femme est en train de ne pas se donner la possibilité d'aller vers son vivant. A chaque fois qu'on ne se respecte pas, la colère et la culpabilité se manifestent à l'intérieur et/ou à l'extérieur.

Petit à petit, l'hiver arrive, dans une très grande reliance. C'est comme si c'était le moment où la femme peut vérifier si l'œuvre qu'elle met en place est accordée avec l'œuvre de l'univers. Elle fait le point avec ce qu'elle a mis en place dans sa période de printemps, d'été et ce qu'elle a expérimenté à l'automne. Elle fait le tri : « *Qu'est-ce qui est inutile ? Qu'est-ce que j'ai découvert de moi ? Quels sont les processus que j'ai dépassés ? Qu'est-ce que je vais mettre en place pour mon prochain cycle ? Quelle graine je fais pousser ? Quel grand projet ai-je envie de faire fructifier ?* ». Elle retrouve ses racines. Elle est riche de ce qu'elle a vécu même si elle n'est pas son histoire et elle retrouve toute cette richesse. Elle est aussi bien à cultiver ses racines que son ancrage. Elle apprend comment elle peut revenir à cette essence, la direction de sa vie. Du coup, elle est prête à repartir pour le printemps.

Egalement, en suivant son cycle, la femme amène l'homme à retrouver une place fondamentale à l'intérieur de lui qui est soutien, protection. Elle montre à l'homme qu'il peut s'ouvrir à sa vulnérabilité, s'ouvrir à son cycle à lui, différent. Lui n'a pas de règle. Par ses règles, ses menstrues, la femme peut découvrir ses propres règles et la règle commune à toutes les femmes, qui est de se respecter, sans quoi elle ne peut pas s'ouvrir à sa puissance, ni elle ne permet à l'homme de la rencontrer, sans quoi elle ne peut donc pas être fécondée, être reliée, trouver sa complétude. C'est la règle commune à toutes les femmes et chaque femme a aussi ses règles propres. C'est ce que j'apprends aux femmes : aller rencontrer ses règles.

Par exemple, ça peut être violent pour une femme de prévoir une grande fête de famille alors qu'elle est dans son hiver, ou de prévoir une retraite de silence en plein printemps, ce qui n'a pas de sens. Dans cette conscience, les femmes vont trouver ce dont elles ont besoin. Certaines femmes, dans leur été, adorent cuisiner mais n'aiment pas faire les courses. Si le frigo n'est pas plein à ce moment là, il y a une grosse tension et elles vont engueuler leur mari s'il n'a pas fait les courses, alors qu'avant, elles n'en disaient rien. Quand elle sait qu'elle est nourricière et qu'elle a pu l'expliquer, alors le mari peut volontiers aller faire les courses. Il n'y a plus de tensions et c'est sympa d'avoir des petits plats. Petit à petit, une femme attentive à son cycle va pouvoir sculpter son quotidien à la lueur de ses saisons. Elle va pouvoir programmer son agenda de manière adaptée. S'il y a une fête de famille au moment de son hiver et qu'elle sent qu'il est important pour elle d'y aller quand-même, elle peut "parler à ses cellules" en disant : « *ok, on va y aller tranquillement.* » Ce n'est pas à ce moment là qu'elle va aider à mettre la table, peut-être qu'elle aura envie de s'asseoir près de sa grand-mère et parler avec elle. De la même manière, quand, dans son hiver, une femme est obligée d'aller travailler, elle apprend à y aller avec son énergie d'hiver, plus lentement. Ca va être un temps où elle va plutôt trier des papiers, peut-être avoir l'audace d'expliquer à son patron qu'elle va avoir 3 jours d'hiver, qu'il ne lui mette pas la pression, qu'elle ne va pas terminer un projet en cours, car elle n'est pas dans cette énergie là. Elle se ferait mal à l'intérieur et n'aurait pas plus de résultat. Par contre, avec son énergie de printemps, elle arrivera, avec beaucoup de clarté, à avancer en un temps record des projets en cours. Les femmes peuvent, petit à petit, construire leurs projets en bénéficiant de leur cycle.

Le cycle de la femme va parler d'elle. Dans l'idéal, elle devrait être réglée avec la lune : son ovulation à la pleine lune et ses menstrues à la lune noire. Aujourd'hui, c'est rarement le cas. La distance entre son cycle et celui de la lune parle de son unicité, de là où elle en est de son vivant, jusqu'où elle le respecte ou pas. Quelles sont les phases déphasées ? Quand les femmes prennent la pilule, elles ne sont pas en présence de leur cycle à elles. C'est un cycle artificiel qui peut les inviter à se demander pourquoi elles prennent des hormones, au-delà d'une contraception. Certaines utilisent des contraceptifs hormonaux qui suppriment les règles car ça les dérange. Leur corps n'est plus cyclé, même s'il reste influencé par la lune et la terre. Quel premier pas peut-on faire pour mettre la lumière sur ce qui se passe quand se manifestent des cycles sans règles ou douloureuses ? Il s'agit déjà d'observer de quoi elles ont besoin pour voir leur cycle d'un autre œil, non pas comme la marque qu'il a, comme

la diabolisation de la femme. De quelle manière peuvent-elles l'accueillir avec un autre regard ? Et si mon cycle pouvait m'apprendre quelque chose ? Ensuite, je propose des formations aux femmes : être femme au cœur de l'univers, oser se réaliser. Je leur propose de tenir un carnet de route : je choisis un cahier, un stylo qui me plaît avec lequel je vais écrire sur mon cycle en laissant aller ma créativité. Dans l'idéal tous les jours, ou quand je peux. Je dois y aller avec clémence, observer comment c'était aujourd'hui dans mon corps, dans mes émotions, dans mon mental, dans mon spirituel. Après, j'apprends une méthode pour observer sur un cycle, deux cycles, pour, qu'au bout de 4 ou 5 cycles, les femmes puissent déterminer une généralité de leur cycle. Créer une carte générale de leur cycle et déterminer ce dont elles ont besoin lors des différentes phases du cycle, va leur permettre d'évoluer.

Je peux ajouter que la maternité est aussi une saison en elle-même. La femme se met sur un autre cycle, depuis la conception jusqu'à ce que l'enfant marche. Il marche pour laisser la femme entrer à nouveau dans son cycle même si elle a eu son retour de couche.

Avec l'envie de continuer à rencontrer Maïtie Trelaün, voici son site et ses livres :

- maitie-danslafemme.fr
- ***J'accouche bientôt, que faire de la douleur ?*** aux éditions du Souffle d'Or, avril 2012
- ***Stella et le cercle des femmes : Rituel de passage d'une adolescente,*** aux éditions du Souffle d'Or, juin 2011
- ***Se préparer en couple à l'accouchement,*** aux éditions du Souffle d'Or, février 2010



Les secrets du Jardin du Graal, par Philip (70 ans), Nathalie (32 ans) et Laurent (43 ans)



En France, à 600 mètres d'altitude, s'épanouit un jardin potager où son gardien, Philip, récolte en abondance oignons, concombres, courgettes, pommes de terre, carottes et plus encore, tout au long de l'année, été comme hiver. Loin des techniques industrielles d'exploitation et du traitement chimique des sols, le jardinier nous livre les secrets de ce qu'il appelle le jardin du Graal.

Concernant la tenue d'un potager, les médias nous ont largement informés, déformés, malformés et déprimés. Voici des informations et conseils supplémentaires qui prennent de l'énergie au début mais qui vous le rendront bien ensuite.

Il y a 47 ans, je retournais la terre comme il était d'usage sans me poser de questions puisque tout le monde tournait la terre et même avec des engins spécialement conçus pour. L'approche spécialisée du jardinage conseille même de bêcher en double profondeur. Le massacre annuel des vers de terre m'interrogeait. On entendait dire qu'un ver coupé en deux donnait deux vers de terre vivants ensuite, j'ai des doutes... En visitant une décharge abandonnée, il y a 40 ans, je voyais des tas de déchets verts (foin, tonte d'herbe, peau de châtaignes, feuilles). Au-dessus, il y avait une végétation luxuriante. Tomates, pommes de terre, blé, orge, avoine, courgettes, potirons poussaient en abondance et même plus jolis que dans les jardins et champs cultivés. En grattant là dedans, j'observais que malgré la sécheresse, les terres étaient trempées d'eau.

L'américaine Ruth Stout, dans les années 60, a fait aussi une observation : la nature ne bêche pas, couvre le sol en permanence de feuilles, d'herbes mortes, de tiges, de branches, d'arbres entiers. Elle a écrit le livre *Gardening without work* [Jardiner sans travail] dans lequel elle explique qu'il suffit de couvrir le jardin avec 20 centimètres de foin, le tout sans retourner la terre. J'ai fait l'expérience et ça marche. Seul inconvénient : il faut remplacer le foin trop souvent car il se dégrade sous l'action des vers de terre. Par contre, pour la couverture des allées, la paille et le foin sont de très bons matériaux. La sciure de bois de toutes les essences est encore mieux car elle garde l'humidité très longtemps et se transforme en terre végétale.

Un ami, Daniel Fargeas, me disait qu'il avait trouvé un cahier d'un officier de l'armée française dans la décharge. L'officier y raconte : « *Nous avons trouvé une population africaine qui ne travaille pas et ne connaît pas*

l'argent. Ils passent la journée en jouant. Ils ont autour de leur habitation des tas de déchets végétaux. Sur ces tas pousse leur nourriture en abondance. Le seul travail qu'ils font est d'ajouter leurs déchets sur ce tas. Puisque la population veut avoir nos objets européens, je leur dis qu'ils ne peuvent les avoir qu'avec de l'argent et, comme ils n'en ont pas, je leur propose de travailler pour nous. Parce que nous voulons faire un chemin de fer et des plantations, ils ont accepté de suivre nos suggestions. »

J'ai expérimenté avec plusieurs buttes en forme de pyramide de 2 mètres de hauteur, remplies d'arbres et de branches : grands succès, une végétation subtropicale mais trop de mulots, de campagnols qui faisaient leur habitation et rongeaient les racines de mes plantes. Maintenant, je cultive sur des buttes longues, à hauteur de genoux et de 1 m 20 de large. Les dégâts des rongeurs sont très limités. Certains visiteurs de mon jardin me disent qu'en Russie et Pologne, on enterre des arbres pour jardiner dessus, d'autres m'ont dit qu'en Amérique du sud, on immerge des arbres pendant 2 ans dans la rivière avant de les enterrer pour jardiner dessus. J'utilise des arbres déjà morts. Les fourmis y font leurs galeries et les racines de mes plantes trouvent leur bonheur. Je considère que ces déchets végétaux c'est de l'or et, posés en couche sur et sous la terre, cela provoque un rayonnement énergétique supplémentaire. J'ai nommé cette méthode "le jardin du graal".



Cette manière de jardiner semble être une utopie mais quels sont les résultats ? Ca demande un certain effort au début mais il s'agit d'enterrer des troncs d'arbre une fois pour 20 ans. Mais n'ayez pas peur vous aurez assez de périodes agréables à passer dans votre jardin en maintenant la couche superficielle végétale de 20 cm, à voir pousser vos légumes et à récolter l'abondance. Bien sûr, il y a bien d'autres façons de cultiver ses légumes.



En pratique, voici comment je fais : sur une largeur de 1 m, sur la longueur disponible, vous enlevez la terre d'environ 40 cm de profondeur, vous remplissez le tout de troncs d'arbres morts, de toute essence, les troncs peuvent faire jusqu'à 40 cm de diamètre. Après, vous remplissez de déchets végétaux, de végétaux broyés, de déchets de cuisine. Tout doit être bien humide et vous recouvrez de terre sur une épaisseur de 20 cm. Vous finissez de couvrir les buttes par des déchets verts (tonte de gazon, paille...) sur 20 cm. Vous pouvez semer et planter immédiatement après. Pour cela, vous écarterez la couche supérieure jusqu'à la terre, vous semez et ne recouvrez pas la terre de matières végétales là où se trouve la semence. La couche végétale reste donc à côté de la ligne de semence. Vous attendez que la pousse soit suffisamment grande pour remettre la couverture végétale tout autour de la plante. Inutile d'ajouter du fumier ou de l'engrais mais si des blaireaux, des oiseaux, des renards déposent leur déjection, vous pouvez les laisser.

Une petite chaleur sera dégagée par la décomposition très lente ; c'est bienvenue avec le refroidissement du climat. Une butte ne souffre jamais de trop d'eau. A n'importe quelle saison vous pouvez intervenir au jardin, ajouter de la couverture végétale, planter, semer, récolter. Il n'y a plus d'arrosage, pratiquement pas de désherbage, pas de bêchage. S'il y a des pousses d'herbes non désirables, vous les couvrez tout simplement. Vous enfoncez vos déchets verts de la cuisine directement dans la terre, sous la couche, et vous le marquerez avec un bâton pour que vos plants ne soient pas plantés dans les déchets verts mais à 20 cm par exemple. Les racines iront chercher ce qui est désirable pour elles.

Victor Hugo , dans Les misérables, notait : *« La science, après avoir longtemps tâtonné, sait aujourd'hui que le plus fécondant et le plus efficace des engrais, c'est l'engrais humain. Les Chinois, disons-le à notre honte, le savaient avant nous. Pas un paysan chinois, c'est Eckeberg qui le dit, ne va à la ville sans rapporter, aux deux extrémités de son bambou, deux seaux pleins de ce que nous nommons immondices. Grâce à l'engrais humain, la terre en Chine est encore aussi jeune qu'au temps d'Abraham. Le froment chinois rend jusqu'à cent vingt fois la semence. Il n'est aucun guano comparable en fertilité au détritit d'une capitale. Une grande ville est le plus puissant des stercoraires. Employer la ville à fumer la plaine, ce serait une réussite certaine. Si notre or est fumier, en revanche, notre fumier est or. Que fait-on de cet or fumier? On le balaye à l'abîme. On expédie à grands frais des convois de navires afin de récolter au pôle austral la fiente des pétrels et des pingouins, et l'incalculable élément d'opulence qu'on a sous la main, on l'envoie à la mer. Tout l'engrais humain et animal que le monde perd, rendu à la terre au lieu d'être jeté à l'eau, suffirait à nourrir le monde. Ces tas d'ordures du coin des bornes, ces tombereaux de boue cahotés la nuit dans les rues, ces affreux tonneaux de la voirie, ces fétides écoulements de fange souterraine que le pavé vous cache, savez-vous ce que c'est ? C'est de la prairie en fleur, c'est de l'herbe verte, c'est du serpolet et du thym et de la sauge, c'est du gibier, c'est du bétail, c'est le mugissement satisfait des grands bœufs le soir, c'est du foin parfumé, c'est du blé doré, c'est du pain sur votre table, c'est du sang chaud dans vos veines, c'est de la santé, c'est de la joie, c'est de la vie. Ainsi le veut cette création mystérieuse qui est la transformation sur la terre et la transfiguration dans le ciel. Rendez cela au grand creuset; votre abondance en sortira. La nutrition des plaines fait la nourriture des hommes. Vous êtes maîtres de perdre cette richesse, et de me trouver ridicule par-dessus le marché. Ce sera là le chef-d'œuvre de votre ignorance. »*

Du moment qu'on observe consciemment tout est miracle. Par exemple, un bain de nez est un bon départ pour la journée. Dans un verre d'eau tiède, versez un peu de sel non raffiné, mélangez, versez le mélange dans la main, inhalez et faites ressortir par la bouche ou par l'autre narine. Ensuite, vous constatez que l'air a un autre parfum. Vous respirez cet air avec plaisir et avec une nouvelle fraîcheur. Votre relation aux odeurs devient consciente. Vous pouvez alors mettre en pratique la respiration consciente, sans rien forcer. C'est simplement que votre attention est là, avec votre respiration. Vous pouvez le faire toute la journée. Cette manière de respirer vous donne accès à un potentiel qui compense favorablement l'énergie prise par nos 4 000 pensées par minute, surtout si ces pensées sont non contrôlées. Ainsi, une puissante sensation de bien-être va s'installer en vous.

Un autre truc : si vous cachez les panneaux solaires derrière vos vêtements, la production d'énergie baisse brutalement. Si vous cachez vos plantes derrière vos vêtements, elles vont souffrir, blanchir et mourir. Et vous ? En général, vous recevez trop peu de cette énergie lumineuse et vous en souffrez aussi. Il y des connexions complexes entre votre peau et vos organes qui transportent les bénéfiques de la lumière. Alors, faites comme les feuilles de vos plantes, pensez à vous recharger vous aussi.

Marchez pieds nus ! Nos chaussures modernes nous isolent du sol. Les plantes de pieds en contact avec le sol augmentent le bien-être général. Enfin si des pissenlits poussent dans vos allées, laissez-les pousser et mangez les racines qui sont bonnes et tendres. En arrachant les plants, d'autres pousseront car les petites racines se reproduiront. Vous pourrez en cueillir encore.

Spontanément, il pousse aussi des pommes de terre dans mon jardin. Et beaucoup d'autres plantes se ressemblent parce que la terre n'est pas tournée. L'apport de déchet de cuisine apporte des graines aussi.

Je conseille aux débutants de mettre d'abord ces trucs en pratique et de stocker des troncs d'arbre de n'importe quelle essence ainsi que des tontes d'herbe, du foin, de la paille, des aiguilles de pin, de sapin, des branches broyées.

On voit l'inconscience qui règne chez les jardiniers, les agents des communes et les agriculteurs qui brûlent les herbes ou les laissent pourrir. Tout ceci est pourtant de l'or pour votre corps futur. Grâce à vous, la conscience peut arriver plus vite car vous pouvez vous procurer en masse cet or végétal. Demandez les produits des broyeurs de votre commune (qui parfois le verse directement dans la rivière), demandez les tontes d'herbe de vos voisins (qui parfois les mettent dans un brûleur spécialement vendu pour les déchets verts). Au secours, il y a plein de pyromanes qui brûlent parfois les feuilles des platanes du village contre les troncs, y provoquant des trous béants ! Alors qu'en essayant de poser ses pommes de terre sur l'herbe et puis en les couvrant de 20 ou 30 cm

de feuilles de platane, vous obtenez des patates énormes, avec une facilité de récolte sans précédent.

Il y a une autre technique que j'utilise : l'électro-culture. Un article dans un magazine de 1978 la présentait déjà. J'ai fait plusieurs expériences avec un grand succès : récolte doublée simplement avec l'usage de deux métaux, le zinc et le cuivre. Le plus facile est de faire une "antenne" avec un tube en cuivre d'1 m 50 de longueur (le diamètre est sans importance) à planter verticalement dans la terre, à 40 cm de profondeur. Puis, au sommet, fixez 8 à 12 tiges de fil de fer de 25 cm, à enfoncer de 5 cm dans le tube. Autour de cette antenne, jusqu'à 3 m 50 de distance, il faut utiliser un grillage galvanisé de poules à plier en deux sur toute sa longueur. On l'enterre horizontalement à 30 cm de profondeur en formant un cercle ou un hexagone. Entre ciel et terre, coulera un mini courant qui libère dans le sol des éléments facilement assimilables pour les végétaux.



Il est aussi possible d'acheter, par internet, des antennes à condensateur pour l'électro-culture de Yannick Van Doorne mais je n'ai pas testé ce matériel. Il y a aussi un nouveau livre sur le sujet de Maxence Layet et Roland Wehrlen, titré *Electroculture et énergies libres*, qui présente de nombreux modèles à construire.

Globalement sur la production de nourriture, il est surprenant pour moi de constater à quel point l'on peut faire croire n'importe quoi aux gens, y compris aux professionnels. Observez simplement comment la végétation de la Terre a poussé depuis des millions d'années sans nous, sans étude chimique, sans école de math, sans labour, sans étude de Ph... etc. Une des idées reçues est qu'il faut faire du compost. Mes expériences me montrent que l'on perd ainsi de la chaleur, de l'énergie et que l'on manque à nourrir les vers de terre. Si l'on pose les déchets organiques directement sur la terre, comme le fait la nature, la chaleur se dégage très lentement pour vos buttes et l'on nourrit la vie naturelle du sol. La terre végétale est alors bien aérée. On dit aussi qu'il faut changer chaque année la position des plantes. Dans mon expérience, c'est inutile. Les buttes sont pleines d'énergie et de nourritures. Elles ne s'épuisent pas. Dans la nature, aucun arbre, aucune plante ne demande à être déplacé !

On parle d'association des plantes. C'est aussi inutile : les buttes sont si riches que les plantes ainsi renforcées supporteront les pires ennemis. On invite à semer en suivant les cycles lunaires. C'est inutile dans la culture sur buttes qui sont si nourrissantes que cette influence n'est plus perceptible. Evidemment, aucune préparation pour dynamiser le sol n'est nécessaire. Les buttes ne subissent plus les agressions habituelles et sont en permanence dynamisées par l'électrolyse. La "sagesse" nous dirait qu'il faut éviter de mettre sur la terre des branches de pin, de sapin, de thuya, des feuilles ou de la sciure de chêne, de platane et de châtaignier. Mes expériences montrent, avec les betteraves rouges de 5 kilos, les radis noirs de 5 kilos et de 50 cm de longueur, des plants de choux de Bruxelles de 2 m de hauteur, des plants de pommes de terre de 2 m de hauteur, des plants d'haricots verts de 2 m de largeur, des carottes de 45 cm de longueur, de la mâche de 25 cm de diamètre, que toutes ces prétendues "sagesses agricoles" ne sont que des fantômes car c'est justement avec ces matériaux maudits qu'il y a abondance. Je me demande si vivre en pénurie ne coûte pas plus d'énergie que de vivre en abondance ?



Si on est conscient que rien n'est séparé, que tout est relié, entre nous tous, on pourrait enfin vivre plus harmonieusement sur Terre. La paix ne s'impose pas par les armes. Si on est conscient que l'énergie souvent manquante se capte facilement, on comprend qu'elle apporte une certaine paix et qu'elle fait disparaître les combats inutiles entre les humains. Avec la terre, les animaux, le jardin est un excellent endroit pour cultiver cette conscience et si un jardinier sans agression pouvait permettre un monde sans agression ?

Pour davantage d'illustrations, voici une vidéo où Philip Forrer présente son Jardin du Graal :
youtu.be/0jk0h1laL-0

Humain passionné de santé, autodidacte aux connaissances, aux expériences et à la générosité inépuisables, Thierry Casasnovas nous présente son introduction à la pleine santé.

On pourrait commencer par décliner un tas de règles, de fonctionnements qui garantiraient un bon fonctionnement du corps, mais il me semble que l'on passerait à côté de l'essentiel. Le problème est que nous passons toute notre vie, que ce soit par rapport à notre corps, notre santé, ou dans tous les domaines, à nous remettre à une référence extérieure, à une norme globale, à quelqu'un qui « a » le savoir et qui nous impose quelque chose : « *Ce qui est bon pour toi, c'est de faire ci et de faire ça* ». Ce que j'aime interroger dans la relation au corps, c'est le retour à la notion d'interrogation individuelle. Plutôt que d'aller chercher dans le contexte, l'environnement, l'extérieur, l'info qui va nous permettre de connaître notre vérité, aller voir en nous. C'est aussi valable sur le plan spirituel, ou au niveau physique. Ca devient une sorte de conviction personnelle qui surgit en suivant notre ressenti plutôt qu'une persuasion de l'extérieur.



Mais l'on peut observer des personnes qui suivent leur ressenti, mangent ce qu'ils veulent, un big mac par exemple, et sont malades donc ça ne marche pas si simplement. Ca fonctionne si l'on est dans le bon contexte : si quelque chose est fait pour être efficace dans un cadre donné et si on le fait tourner dans un autre cadre, là ça ne tourne plus rond. Et nous avons changé de cadre avec la révolution alimentaire. Les dernières années ont été un bouleversement sur le plan alimentaire avec une explosion de maladies dites de civilisation. Pourquoi ? Des outils physiologiques faits pour fonctionner dans un cadre donné, sain, là fonctionnent de manières pathologiques. C'est comme si on t'apprend à jouer avec les lettres d'un alphabet, on t'apprend à lire, écrire et, d'un coup, on te donne un tout autre alphabet. Si tu utilises les mêmes processus, tes mots n'auront aucun sens. C'est à peu près pareil avec notre corps et notre alimentation très modifiée : ce qui était, à l'époque, un ressenti normal d'un individu par rapport à ses besoins alimentaires, se fait piéger par le côté un peu addictif qui n'existait pas avant. Il y a énormément de produits, comme ceux à base de gluten, qui contiennent des molécules opioïdes. Elles ne laissent pas l'individu libre de son propre ressenti !



Je dis souvent comme une blague : si, naturellement, je trouvais des pizzas dans les arbres, ça ne me dérangerait pas de manger des pizzas. Je ne peux pas dire que j'ai une aversion pour la pizza mais c'est la pizza qui ne m'aime pas, d'une certaine manière. J'ai vécu l'effet qu'elle et ses congénères ont sur moi. Je suis comme tout le monde : je suis né, j'ai mangé des pâtes, du riz et j'ai eu énormément de problèmes de santé. J'étais donné mourant à l'hôpital, avec une hépatite, une pancréatite, une tuberculose au dernier stade, je faisais 30 Kg pour 1m75 après 3 arrêts cardiaques. Je me suis alors dit que ce qui me donne envie de manger me pose aussi gravement des difficultés. J'ai voulu valider cette idée. J'y suis allé par l'intuition. J'ai eu une forme de révélation : en me nourrissant exclusivement de fruits et de légumes crus, de noix, et de choses diverses crues, il allait y avoir une sorte de réhabilitation du corps. Je ne pouvais pas marcher, j'ai dû demander à ma famille de m'aider à appliquer cette idée, ce qu'elle a fait et je me suis ainsi guéri. C'était une première validation par l'expérience.

Ensuite, j'ai essayé de la valider de manière intellectuelle. Il y a quelque chose qui s'appelle l'anatomie comparée qui explique que des espèces vivantes ayant le même système digestif ont globalement le même régime alimentaire. Dès lors, on va regarder du côté des espèces vivantes qui ont le système digestif le plus proche du nôtre et l'on peut en déduire le régime alimentaire normal de l'Homme s'il n'avait pas changé. Ce sont les grands primates et ils sont frugivores. Ca ne veut pas dire qu'ils ne mangent que des fruits, mais ils les mangent crus bien sûr. En tout cas, nous n'avons jamais vu des singes en cuire dans la nature. Ils mangent aussi des feuilles et, en petite quantité, des insectes. Puisque nous avons le même système digestif et qu'ils sont en parfaite santé, nous pouvons légitimement nous demander si le régime alimentaire qu'ils ont adopté dans la nature ne nous conviendrait pas aussi bien. Par contre, lorsqu'ils sont en captivité, il y a une modification au niveau alimentaire qui devient conforme au nôtre et qui leur apporte les mêmes maladies que nous.

Bien sûr, au-delà de l'intellect, il y a la force de l'expérience. Beaucoup d'individus avaient des situations sans issue au niveau santé. Ils reviennent à une alimentation principalement basée sur les fruits et les légumes crus et voient leurs symptômes disparaître, sur un temps plus ou moins court, en passant par différentes phases. Ça paraît un peu magique, ça surprend un peu tout le monde, et je ne prétends pas savoir tout ce qui se passe, mais on constate les résultats ! C'est un truc assez amusant : nous vivons dans un monde où si on ne peut pas prouver intellectuellement quelque chose, aucun crédit ne lui sera accordé. Or ceci relève du pathologique car ça voudrait dire que notre intellectualisation est plus importante que la réalité. On n'accepte pas la preuve par la démonstration d'un individu qui explique ce qu'il a vécu. Ça ne suffit pas comme validation.

Sur le plan physiologique, on ne peut valider qu'une partie mais pas tout pour la bonne et simple raison que personne n'est à même de décrire l'entièreté du processus à l'œuvre dans le corps humain. Cette relation au corps consiste avant tout à retrouver la confiance de partir d'un présumé et le ressentir : l'état normal de l'individu est celui de la pleine santé. L'état par défaut d'un individu, au niveau spirituel, est l'état de quiétude et d'amour. Ce n'est pas l'état de maladie, d'agressivité. Une fois qu'on a compris que l'état naturel d'un individu est la pleine santé, l'amour et la quiétude, les croûtes de l'intellectualisation peuvent s'en aller. Le seul travail est d'aller chercher ce trésor. J'utilise souvent l'allégorie de l'héritage : si on ne sait pas qu'on a un héritage à aller chercher, on n'ira pas. Par contre, si on sait qu'un héritage nous attend à un endroit, on se met en marche. On n'a pas à mériter l'état de pleine santé, il passe par la loi de l'homéostasie. Il s'agit simplement de favoriser l'émergence des conditions qui l'amènent. Souvent j'exprime que je ne mange pas cru pour aller mieux mais je mange cru car je sais comment ça fonctionne et j'ai envie de le voir se révéler. Tout système vivant laissé à lui-même revient à l'état d'équilibre. Le corps a en lui-même ce qu'il faut pour revenir à l'équilibre. On a tout ce qu'il faut, en l'absence de perturbations (entre autres alimentaires), pour être en santé. On le constate à l'extrême lors des jeûnes alimentaires avec des gens qui ont des pathologies qui s'en vont au bout de 15 jours. Ceci prouve que quelque chose s'est passé et ça ne vient pas de l'extérieur puisqu'ils n'ont rien avalé. Je crois qu'en se référant trop souvent à l'extérieur, on crée une sorte de brouhaha qui nous empêche d'entendre le plein potentiel intérieur.

Aucune espèce vivante, exceptée l'humain, ne cuit ses aliments et aucune espèce vivante ne développe les pathologies que développe l'Homme. Aucune autre espèce vivante n'est dans un état de dégénérescence comme la nôtre. Enormément d'humains sont encore en vie parce qu'ils dépendent de pilules ou de choses de ce genre, autant de produits qui sont issus de la technologie : on crée les conditions de notre propre maladie et ces mêmes conditions s'évertuent à résoudre les problèmes. On n'essaie pas de solutionner en profondeur, par les causes mais en surface, par les conséquences. C'est une véritable surrenchère qui crée des problèmes en cascade. On voit que les médicaments ont des effets secondaires et ça donne la iatrogénèse ; c'est-à-dire que ça crée les conditions de son propre trouble. Les virus et les bactéries sont de plus en plus résistants car on développe de tels médicaments qu'ils ne peuvent plus faire leur travail.

J'insiste : oui, dans la nature, il n'y a pas de pizzas qui poussent dans les arbres, mais qu'est-ce qui s'offre à nous spontanément ? Ce sont les fruits. On tente de m'expliquer que l'on a évolué depuis le temps. Oui, on a évolué sur le plan technologique mais pas sur le plan physiologique ! On peut nier les choses très longtemps mais la force de l'expérience est là et bien là. Il ne s'agit pas de l'expression d'un individu isolé. Il y a un nombre énorme de témoignages. Ce n'est pas marginal. Il y a juste à expérimenter, il n'y a aucun risque à ça, surtout en été, en augmentant sa part de fruits et légumes crus sur 2 ou 3 semaines.



L'état de pleine santé pré-existe et est enfoui sous des couches. Il est utile de voir les maladies comme une tentative du corps de rétablir une situation de pleine santé. Un exemple typique : quand un enfant a le nez qui coule, il s'agit de matières inappropriées que le corps essaie d'évacuer. Si on empêche ce processus naturel, elles restent dans le corps, ce qui augmente l'état de congestion. Avec l'approche symptomatique, le problème est le nez qui coule et le but est de supprimer que le nez coule ; des produits pharmacologiques sont développés dans ce but. Par contre, avec le référentiel hygiéniste, le nez qui coule est l'expression de l'accumulation de toxines dans le corps qui ont besoin de sortir et, quand ça passe par les muqueuses du nez, c'est enrobé de mucus pour que ça ne soit pas trop agressif pour les tissus. Je ne vais pas empêcher le symptôme, ne pas l'entraver, je peux aider ce travail du corps, fluidifier le mucus si besoin.

Pour moi, un virus est là pour réaliser un travail de nettoyage : preuve en est que nombre de virus sont en dormance dans le corps. Lors de la primo infection de l'herpès, le virus vient se fixer sur un ganglion nerveux et c'est comme si on ajoute un sous programme annexe. Si, pour un ordinateur, on ajoute un programme sur le disque dur, pour le corps, on télécharge le virus de l'herpès. Tant que tu n'as pas besoin de l'utiliser, il est là, il attend. Le jour où le disque dur est saturé, il se met en action. Il en est de même avec la tuberculose. Le bacille de Koch est présent dans tous les organismes et il se multiplie sur les terrains favorables : les poumons engorgés. Au début, ce sont des pneumonies, ça devient de plus en plus congestionné et, au final, seul le bacille de Koch peut faire le nettoyage.

En général, nous pensons que tout ce qui arrive vers le corps sont des agents agressifs qui nous veulent du mal et que nous devons compter sur d'autres agents venus de l'extérieur pour nous protéger. Cela présuppose deux choses : les choses extérieures nous lèseraient le corps et le corps n'aurait pas la capacité de se défendre lui-même. Cette croyance enlève toute la souveraineté au corps. Elle nourrit aussi une certaine économie.

Dans le référentiel que je propose, qui est validé par l'expérience, on fait confiance au corps. Actuellement, je mange cru donc l'état de congestion est minime, mais imaginons qu'on me dise que je développe un cancer, qu'est-ce que je ferais ? Jeûner.



Le régime que tu proposes est-il envisageable sans avoir un jardin ?

Bien sûr. Est-ce que, si on a un jardin, c'est mieux ? Bien sûr aussi. Je crois qu'expérimenter, tôt ou tard, donne envie d'un jardin. L'avenir de l'humain, cru ou pas, est lié aussi au système de production fruitier. Je peux ajouter que les techniques de Philip Forrer, que je connais et qui est un très grand monsieur, sont exceptionnelles pour restaurer le sol. C'est un visionnaire et lui aussi n'a fait que des choses très simples : ramener du bois, de la matière dans la terre et ça fonctionne fabuleusement bien.

Pour finir, j'aimerais ajouter que la plupart des gens sont intéressés par cette démarche pour des motifs de santé physique. Ils ont des douleurs par exemple. Mais la plus grande évolution se passe au niveau psychique. On n'imagine pas à quel point nous sommes en sous-énergie permanente dans le monde "normal". On ne s'en rend pas trop compte car on est dopé en permanence. On se maintient avec du café, de la musique agressive, des excitants divers, des lumières, des rythmes de vie qui visent à nous maintenir à flot mais nous sommes des fatigués chroniques, épuisés, en vide d'énergie chronique. Avec cette alimentation, passée une période de régulation qui dure quelques jours, semaines ou mois, rarement quelques années, on découvre un état par défaut de l'individu : une spontanéité et une joie permanente, un état de quiétude, l'esprit fonctionne plus vite et de manière plus paisible. L'état actuel du monde, qui est assez inquiétant, belliqueux, est quand même le reflet de choix en terme de mode de vie qui ne sont pas adéquats. Ce n'est pas la nature humaine de se taper dessus, c'est acquis. Il serait temps d'entamer une réflexion par rapport à ça.

Si son approche vous parle, le site *Vivre cru* de Thierry Casasnovas est un incontournable. Vous n'y trouverez pas la vérité mais d'innombrables invitations à vous connaître et à expérimenter par vous-mêmes : vivrecru.org





Enfants de manipulateurs, comment les protéger ?

par **Christel Petitcollin**

Editeur : Guy Trédaniel - Septembre 2013

Format : 16 x 24 cm, 345 pages

Que ce soit au travail, dans la cellule familiale ou dans le couple, nous tombons parfois, en nous faisant très mal, sur des manipulateurs. Il existe de nombreux ouvrages sur ces êtres malveillants afin de les identifier et sortir de leur emprise. Avec l'ouvrage *Divorcer d'un manipulateur, un travail à plein temps* de Christel Petitcollin et via les témoignages du quotidien de femmes ou d'hommes qui se séparent de ces immatures irresponsables, nous prenons conscience de la guerre haineuse qu'ils déploient à cause de leur besoin de vampiriser leur victime. Nous attendions tous et toutes un livre clair, concret et détaillé sur ce que vivent les enfants de manipulateurs et sur ce qu'on peut mettre en place pour les protéger. Christel Petitcollin l'a fait !

Au programme : identifier le manipulateur, les pièges tendus lors du divorce, sortir de l'emprise définitivement et aider les enfants qui se trouvent aussi manipulés, trouver des solutions au quotidien. De quoi retrouver un peu de confiance en soi, de la légitimité et des idées pour protéger nos enfants. Nous remercions l'auteure pour ce cadeau qui - nous pensons - devrait être lu par tous les parents qui se séparent d'un manipulateur, par les avocats, les médiateurs, les juges, parce qu'un manipulateur n'est pas un humain (comme les autres).



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.