

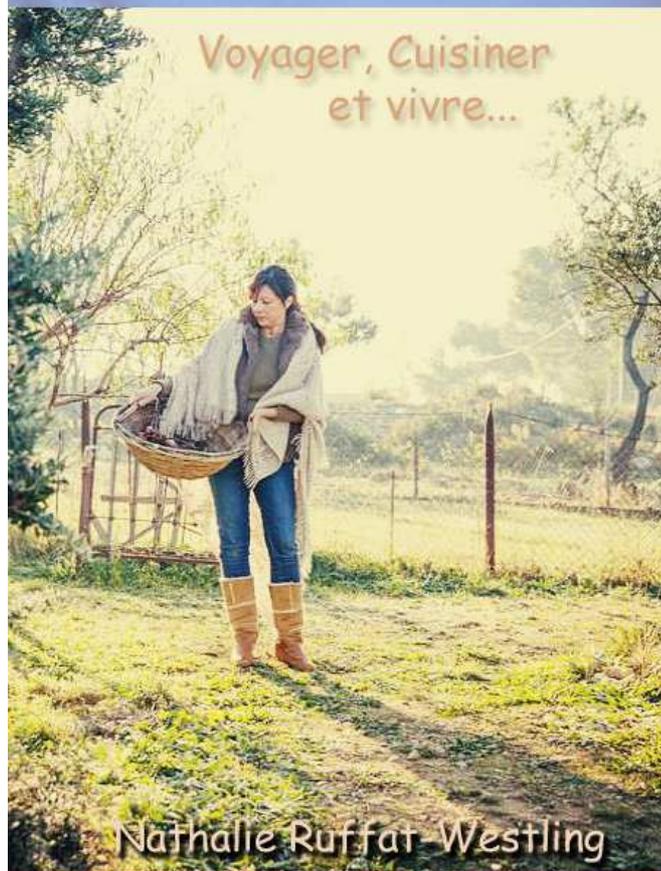
Janvier 2014 ~ Complément Terre



Comment co-créer en conscience ?

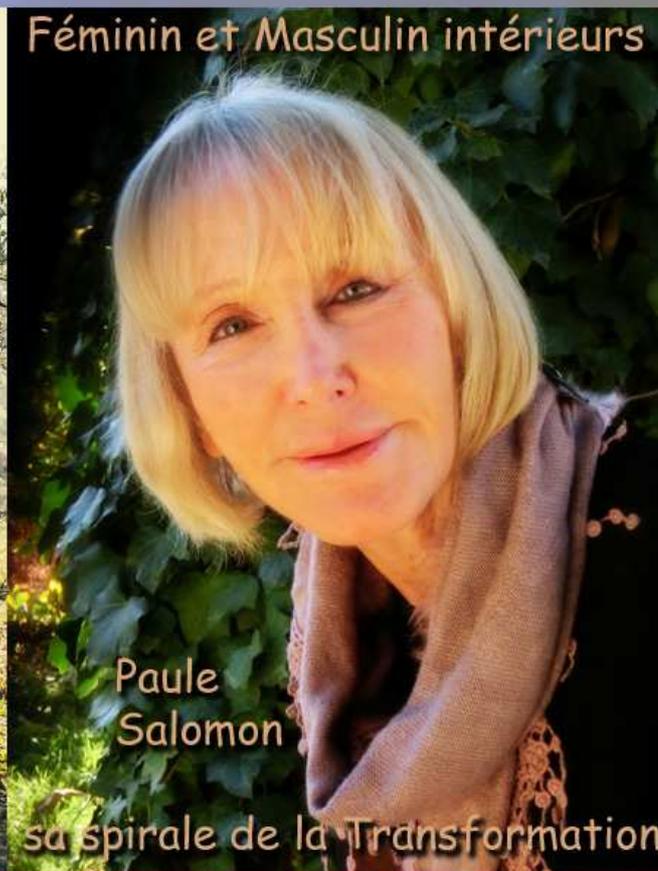
# Que vivent nos Relations !

numéro 6



Voyager, Cuisiner  
et vivre...

Nathalie Ruffat-Westling



Féminin et Masculin intérieurs

Paule  
Salomon

sa spirale de la Transformation

Rencontrez Shindouk, chef de la tribu nomade "Oulad Najim"  
et Jean Poudré qui désaucisbonne l'enfance et la vieillesse.

Jean-Charles Bouchoux éclaire les peurs de l'abandon...

Laurent Martinez découvre l'échelle émotionnelle... à vivre...

Gérard Foucher nous questionne : "Sommes-nous en Fricocratie ?"

Debra Pascali-Bonaro nous chante "Enfantez dans le bonheur !"

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

3€

# Revue *Que vivent nos Relations !*

ou comment co-créer en conscience...



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

Janvier 2014 : Revue numéro 6 - Elle a aussi un vrai nom : Complément'Terre



Edito, par Laurent (43 ans)

Nous attendons souvent beaucoup des nouvelles années. Pourtant, si nous nous mettons en relation avec le temps... 5 minutes... rapidement, nous observons que c'est nous qui remplissons cette année de nos responsabilités, de nos actions. L'année ne nous apporte rien d'autre qu'un espace temporel de liberté. Alors soyons libre !

Complémentairement et pour vous soutenir dans cette intention, nous avons croisé le chemin de Nathalie Ruffat-Westling pour qui la Terre entière est cet espace de liberté où elle a tant appris et particulièrement à nourrir, à cuisiner. A dos de dromadaire, Shindouk Ould Najim Mohamed Lamine resplendit la liberté du désert. Il est chef de la tribu « Oulad Najim » et il est clair sur un point : « *chez les nomades, la femme dicte les règles de la liberté !* ». Aussi, Paule Salomon et Jean Poudré ont leurs mots à dire. La première prévient que le féminin et le masculin sont avant tout intérieurs et leur mariage annonce une liberté du dedans. Et Jean vanne le saucissonnage des âges pour un retour harmonieux aux relations inter-générationnelles. Jean-Charles Bouchoux pose son doigt sur les graves blocages psycho-pas-logiques qui, parano  iques de l'idée de l'abandon, coupent de toute liberté possible. Laurent Martinez raconte lui que ce sont les émotions qui nous font la courte échelle vers la libération. Attention, Gérard Foucher nous rappelle nos enchaînements à l'argent et nous prie sympathiquement de changer le monde. Debra Pascali-Bonaro est formelle : sur la naissance aussi, un grand vent de liberté peut souffler les vieilles poussières.

Ceci dit, aussi tentante que soit la fin des contraintes, êtes-vous d'accord de considérer un petit cadre relationnel et manifester, avec nous, votre Sincérité et votre Intégrité ? Si oui, alors rien ne vous empêche de prendre un grand bol frais et beaucoup de plaisirs à lire ce numéro, visiblement fait pour vous. Si non, nous osons vous inviter à changer d'avis et... peut-être... de vie. ;)

Crédits photo de la couverture : Copyright Michel Roudnitska pour la photo de Paule Salomon - Isabelle Bazin ([www.isasouriphot.com](http://www.isasouriphot.com)) pour la photo de la femme portant un panier





## Le sommaire

- [Ce qui nourrit](#) : Par les voyages et les cuisines qu'elle rencontre, Nathalie Ruffat-Westling puise des inspirations pour sa vie entière. L'auteure-cuisinière partage avec nous une bonne tranche de cette vie. [page 4]
- [Regard d'ailleurs](#) : Shindouk Ould Najim Mohamed Lamine, chef de la tribu « Oulad Najim », pose son regard de nomade sur notre société. Une invitation à ouvrir le nôtre. [page 5]
- [Halte au saucisson'âge !](#) Avec l'esprit enfantin et taquin, Jean Poudré nous clame son désir de rétablir une relation vivante entre l'enfance et la vieillesse. Sa logique est expérimentée et implacable, ses solutions évidentes. Écouterons-nous nos anciens ? [page 8]
- [Le voyage de la conscience](#) : Paule Salomon nous a reçu dans toute la chaleur et l'intimité de son expérience pour nous transmettre sa connaissance, sa spirale de la transformation, ses inspirations vers le mariage intérieur du masculin et du féminin. Un moment privilégié à lire. [page 9]
- [Ne me quitte pas !](#) Le psychanalyste Jean-Charles Bouchoux a plongé dans les méandres du couple « pervers narcissique/victime » et en remonte pour nous la clarté de leurs souffrances abandonniques. [page 15]
- [L'échelle émotionnelle, pour vivre les émotions à l'endroit](#) : Est-il possible que nous lisions nos émotions à l'envers ? Que la langue émotionnelle nous soit étrangère ? La comprendre est pourtant un essentiel que l'auteur Laurent Martinez nous pousse gentiment à réaliser. [page 17]
- [Vivons-nous en fricocratie ?](#) Et si, pour changer le monde, on changeait la monnaie ? De fond en comble, Gérard Foucher a étudié notre système financier et ses alternatives. Un petit cours absolument essentiel, l'air de rien, sur notre quotidien. [page 20]
- [Tu enfanteras dans le bonheur !](#) Debra Pascali-Bonaro, phare international de la naissance orgasmique, éclaire avec enthousiasme et grande expérience la naissance physiologique et tout ce qu'elle contient comme dépassement d'anciennes croyances infondées. [page 27]
- [Le Manifeste pour la Sincérité et l'Intégrité](#) : Notre revue lance ce manifeste dans l'espoir de ré-activer ces valeurs. Signez-le avec nous... et vivez le ! [page 30]
- [Y'a quoi de bon dans la bibliothèque ce soir ?](#) D'horizons différents, deux humains se mettent en livre, autour d'une même énergie, celle de la résilience. [page 31]



**Nota Bene** : Nous avons l'impudeur d'annoncer les âges des participants à la revue. Très simplement,

puisque des enfants participent également et qu'il est alors significatif de préciser leur nombre de printemps, nous nous sommes dit : « *traitement d'égalité, c'est pour tout le monde* ». Nous espérons ne pas créer d'embarras.

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





**Originnaire du Sud-Ouest de la France, tu as vécu ton adolescence aux États-Unis, puis tu as posé tes valises en Suède, à 20 ans. Ensuite, tu as traversé l'Australie, l'Asie, l'Indonésie, l'Europe, l'Afrique pour passer par l'Amérique du Sud. Qu'est-ce que tes voyages ont apporté dans ta relation à l'autre, à toi-même et à ta cuisine ?**

**Nathalie Ruffat-Westling :** Ma relation à l'autre s'est enrichie puis élargie ; à d'autres coutumes, d'autres religions, d'autres traditions. J'y ai puisé ma force, ma connaissance, mon savoir, ma façon d'être et d'appréhender la vie. Quant à ma cuisine, elle vient du ventre, du cœur et du monde entier. J'ai passé des heures et des heures à regarder

cuisiner les femmes et les hommes que je croisais.

**Qu'apprends-tu en cuisinant ? As-tu puisé des leçons de vie en réalisant ou en créant une recette ?**

**Nathalie Ruffat-Westling :** On apprend tout en cuisinant : la patience, le respect (ainsi qu'à respecter une certaine méthodologie), à se poser et à se surpasser parfois. De plus, cuisiner est un véritable don de soi envers les autres, sans autre but que de nourrir, soigner aussi (dans "restaurer" il y a soigner, guérir) et surtout cela nécessite une passion pour l'éphémère : quand on passe 3 heures sur un plat et qu'il est dévoré en 5 minutes, on peut parfois se demander si cela en valait la peine. Mais je continue à croire que oui !

**Dans ton livre *Les toques vertes : 50 recettes pour apprendre à cuisiner sain à ses enfants*, tu proposes aux enfants des recettes ludiques, écologiques, de saisons, avec des variantes sans gluten, sans plv (produit laitier de vache), sans oeuf, en cas d'intolérance. En quoi, selon toi, est-il nécessaire de faire entrer les enfants en cuisine ?**

**Nathalie Ruffat-Westling :** Laisser les enfants cuisiner, c'est les guider vers l'autonomie, leur apprendre à se prendre en charge, c'est les éduquer au goût, au plaisir. C'est un enseignement tout entier des saisons, de la nature, de la biodiversité, et surtout, encore une fois, les guider vers le don de soi, le partage et la convivialité. Laisser rentrer les enfants en cuisine, c'est leur faire confiance et leur montrer qu'au-delà d'être enfants, ils peuvent avant tout être acteurs de leur vie aussi. Je suis aussi convaincue que l'éducation au "manger sain" et au respect de l'environnement est encore plus efficace quand on s'amuse à faire soi-même les choses entre amis ou en famille avec ses enfants !

**Peux-tu nous souffler à l'oreille une idée de recette savoureuse pour une occasion spéciale à faire à plusieurs mains dont celles d'enfants ?**

**Nathalie Ruffat-Westling :** Un pain d'épices ? C'est ma recette fétiche pour les fêtes et les enfants (comme les grands) adorent.

**Ingrédients pour 2 ou 3 pains d'épices :**

- 500 g de farine T45, T65, T80 ou T110, au choix
- 75 g de beurre fondu
- 300 g de sucre roux (ou rapadura)
- 4 grosses cuillères à soupe de miel (châtaignier, pin ou miellat par exemple)
- 2 cuillère à café de bicarbonate
- 1 sachet de levure chimique, sans phosphate
- 500 ml de lait cru (ou lait d'amande par exemple)
- 1 cuillère à soupe rase de 4 épices (épices à pain d'épices)
- des fruits confits, de l'écorce d'orange ou de citron

- Dans un grand saladier, mélanger les ingrédients secs (farine, levure, épices, sucre... etc)
- Incorporer le lait et laisser reposer toute la nuit à température ambiante, le plat recouvert d'un torchon
- Le lendemain, préchauffer le four à 180°
- Incorporer le beurre fondu, le miel et les fruits confits en petits morceaux

- Mettre l'appareil dans trois moules à cake beurrés et enfourner durant 50 minutes
- Quand le Pain d'épices est bien doré, retirer du four et laisser refroidir
- Ensuite, il suffit de les envelopper dans du papier ou film alimentaire et ils se conservent longtemps

### Enfin, tu peux te poser une question et y répondre :

**Nathalie Ruffat-Westling** : Je me pose tant de questions dans la vie auxquelles je ne trouve pas de réponses. Mais j'ai remarqué que si l'on sait laisser voguer ces questions un temps, les réponses viennent à nous sans que nous y prêtions attention... Et la vie nous apporte toutes les réponses peu à peu, j'en suis persuadée !

Suivez ces chemins pour continuer votre voyage avec Nathalie Ruffat-Westling :

- Son blog : [www.lescuisinesdegarance.com](http://www.lescuisinesdegarance.com)
- Son agence de consulting culinaire : [www.simplyinfood.com](http://www.simplyinfood.com)
- Son livre : *Les toques vertes : 50 recettes pour apprendre à cuisiner sain à ses enfants*, aux éditions Milan, 2008



Crédits photo : Isabelle Bazin ([www.isasouriphoto.com](http://www.isasouriphoto.com)) pour la 1ère photo - Nathalie Ruffat-Westling pour la photo du plat



**Regard d'ailleurs, par Shindouk (âge incertain), Nathalie (32 ans) et Laurent (43 ans)**



Le regard d'un touareg, Shindouk, âge inconnu. Il explique que, selon ses papiers administratifs, il aurait 50 ans, mais selon les témoins de sa naissance, vers Tombouctou, il serait né en 1964. Aucun nomade n'a un vrai acte de naissance car ils naissent loin des centres administratifs et des hôpitaux qui se trouvent souvent à 10 jours de chameau.

Bien plus tard, le contexte politique au Mali le place en exil. Réfugié au Canada, là où les dunes de neige remplacent celles de sable, Shindouk se heurte à la vie occidentale. Son simple passage à l'aéroport fut un dépaysement total : chute dans l'escalator, avion raté et

opération de police dans la zone de transit suite à sa préparation du thé avec réchaud à braises et sac à charbon de bois.

Son témoignage d'une rencontre si particulière avec ce qui est normal pour nous est une grande richesse :

**Shindouk Ould Najim** : Je m'appelle Shindouk Ould Najim Mohamed Lamine. Je suis un Guide du Désert spécialisé dans l'Histoire du peuple Nomade et chef de ma tribu *Oulad Najim*. Ma philosophie de vie est d'aimer et d'aider mon prochain. Le vrai trésor, pour moi, est et reste les relations humaines basées sur une confiance qui a pour principe fondamental l'honneur et la dignité.

C'est tout simple : chez les gens du désert un « oui » reste « oui » pour la vie et un « non » reste « non ». Pour rien au monde on ne peut trahir sa parole et les pactes ancestraux.

**Notre revue est axée sur les relations. Avec votre identité de nomade, nous aimerions savoir comment vous voyez certaines des relations notamment : la relation qu'ont les occidentaux avec la liberté, en quoi diffère-t-elle de celle des nomades ?**

**Shindouk Ould Najim** : Chaque peuple, chaque civilisation, pour ne pas dire chaque nation, a sa notion de liberté. Pour nous, les nomades, la liberté, c'est quand, seul, on traverse le désert et voyage à la rencontre des

pâturages et des grands espaces de transhumance, sans pièce d'identité, ni contrôle des frontières. Chez les nomades, la femme dicte les règles de la liberté. Notre environnement rassemble toutes les conditions pour vivre en liberté, même si les conditions de vie sont très difficiles pour celui qui ne connaît pas le mode de vie des nomades. On vit du minimum, les grands espaces, l'horizon, les étoiles et la lune sont les vrais compagnons des nomades. Ce sont les seuls endroits où respire le vent de la liberté.

**Comment voyez-vous la relation qu'ont les occidentaux avec les autres, en quoi diffère-t-elle de celle des nomades ?**

**Shindouk Ould Najim :** Cette question est très difficile, vous savez, chaque être humain a sa particularité : si on se comprend bien, vous êtes un génie pour moi. Si je ne comprends pas ce que vous exprimez, vous êtes un fou à mes yeux. Mon expérience en occident est un livre entier : *Je reviendrai à Tombouctou, un chef Touareg témoigne.*

**Dans les rapports entre adultes, est-ce que des choses vous ont choquées en découvrant les manières de faire occidentales ?**

**Shindouk Ould Najim :** C'est toujours le même principe : une fois qu'il y a différence de culture, il y a forcément différence d'opinion et de vision. On ne peut survivre et intégrer une autre culture que lorsque vous portez toujours avec vous le bénéfice du doute.

Sur ce point précis, c'est comme si vous arrivez chez votre meilleur ami et, qu'une minute avant, il vivait une dispute familiale. Vous arrivez au moment où il a toujours la colère sur son visage. Si vous prenez cela pour vous, vous perdez un ami. Si vous vous posez la question « *pourquoi ?* » et que vous gardez le bénéfice du doute, vous gardez votre ami.

**Vous êtes chef de la tribu *Oulad Najim*. Ici, les chefs ont souvent une posture autoritaire et parfois la corruption semble être leur fondement. Que signifie être un chef de tribu dans le désert ?**

**Shindouk Ould Najim :** Un chef de tribu n'a rien d'un chef de parti politique ou démocratique. Il n'y a aucune élection. C'est une organisation très vieille, comme l'humanité. Un chef de tribu, comme celui d'un village, est héréditaire, de père en fils. Il est bien vrai que, tout dernièrement, avec la démocratie et les intérêts politico-stratégiques des gouvernements des pays du sahel, les tribus ont été multipliées par mille.

Pour ce qui est du désert, malheureusement ou heureusement, il n'y a rien qui puisse encourager la corruption car le chef est le Mr à Tout faire. Sur lui repose la tribu. C'est lui qui gère les conflits. C'est à lui que revient la charge de la communauté, les grandes décisions, comme se déplacer à la recherche de pâturages, ou creuser un puits, ou la décision de faire la paix ou la guerre avec une autre tribu. C'est lui qui garantit le pacte entre sa tribu et les autres alliés. Il est aussi le seul responsable de sa tribu devant les autorités et a la charge de ramasser les impôts pour l'état.



**Comment voyez-vous la relation qu'ont les occidentaux avec la nature ? En quoi diffère-t-elle de celle des nomades ?**

**Shindouk Ould Najim :** Les occidentaux, de façon générale, sont respectueux de la nature. Mais l'occident est tellement bien organisée que, souvent, il y a des lacunes : pour eux, il y a des gens qui sont payés pour ramasser les déchets qu'ils laissent derrière. Cela est tout simplement du manque de civisme. Dieu est mon témoin, combien de boîtes vides de coca-cola et de sachets et de plastiques je ramasse sur mon chemin. Les passants pensent tout sauf que je suis en train de faire du bien car, pour eux, il faut être fou pour ramasser des déchets qui ne sont même pas à soi.

**Comment voyez-vous la relation qu'ont les occidentaux avec le travail ? En quoi diffère-t-elle de celle des nomades ?**

**Shindouk Ould Najim :** Le travail chez les occidentaux est la mère de l'existence et la raison d'être. Le système occidental est organisé d'une telle façon qu'il faut obligatoirement une montre pour être à l'heure au travail. Il n'y a pas d'excuse pour les retardataires. Un habit propre, une voiture, une maison pour dormir en sécurité... etc, etc. La liste est longue et, pour avoir tout cela, il faut de l'argent, et pour avoir l'argent, il faut du travail... le travail et rien que le travail ou vous vous retrouvez dans la rue à la merci des clochards.

Par contre chez les nomades, les maisons sont souvent des hôtels à mille étoiles : dormir en plein air, à la merci du vent, de la liberté, pour zéro centime. Tu as besoin d'un ou deux habits pour toute l'année. Le travail est obligatoire pour ta survie et celle de ta famille car, contrairement à l'occident, en Afrique chaque homme est responsable de toute la famille. La famille chez nous est large et élastique : le père, la mère, les grands-parents, les oncles, les tantes, les frères... vivent sur les épaules du seul homme actif. Le travail, c'est survivre ou mourir.

**Vous disiez ne pas connaître précisément votre jour de naissance tant le lieu de naissance est éloigné de tout. Alors comment se passe une grossesse, une naissance, dans le désert ? En France, la première chose que reçoit une femme enceinte, c'est la liste des examens qu'elle va devoir faire à l'hôpital... J'imagine facilement que c'est très différent chez vous, n'est-ce pas ?**

**Shindouk Ould Najim** : Dans le désert, il n'y a ni examen, ni contrôle et moins encore de suivi. La raison est toute simple : il n'y a aucun système de santé. Les femmes se marient en général très jeunes. Une grossesse sur trois se voit avortée ou prématurée pour celles qui ont plus de chance. L'accouchement dans le désert est tout simplement du domaine du miracle.

**Trouvez-vous le courage de suivre ce guide du désert ? :)**

- une vidéo : [youtu.be/ENYAPu0QPG4](https://youtu.be/ENYAPu0QPG4)
- Son livre : *Je reviendrai à Tombouctou* de Shindouk Ould Najim, Laurence Ammour (sociologue et analyste en sécurité internationale, chercheure associée à Sciences Po Bordeaux et consultante) et Jean-Luc Peduzzi (spécialiste des questions de sécurité dans la bande sahélo-saharienne), Ixelles éditions - 2013.
- Son site internet : [www.hotelsaharapassion.com](http://www.hotelsaharapassion.com)



**Jean Poudré, voyageur, humain à plusieurs vies qui aime partager et parler en faisant de la vannerie – non sans vanne - pose et nous livre son regard sur les enfants et les vieillards.**

La relation qu'on a à l'enfant et aux vieillards m'intéresse beaucoup. Un homme que j'aime bien disait : « *si la naissance est une industrie, je n'espère pas mieux de la mort* ». Ce sont des choses qui sont très liées. Aujourd'hui, l'enfant et le vieillard ont un statut relativement similaire. Ça me touche beaucoup car je ne suis plus mineur, je suis plutôt mineur de fond...

Nous avons très peur dans notre société, si bien que nous avons fait des tranches de saucissons : nous avons la tranche de « maternelle », la tranche des « personnes actives » et celle des « vieillards ». Nous avons des tranches d'âge qui n'ont pas plus de communication que les tranches de saucissons entre elles. Et quand on oublie les tranches de saucissons, ça attire les mouches... Les vieillards, aujourd'hui, sont dans des conditions effrayantes. Je pense que les âges sont comme les doigts de ma main : ils doivent être fraternels, solidaires et complémentaires. Ce sont des complémentarités. Nous cherchons l'égalité mais elle n'existe pas car il n'y a pas d'égalité entre nos doigts, il y a de la fraternité, de la solidarité et de la complémentarité. Il y a bien un homme qui a voulu lancer l'égalité. Il s'agissait du docteur Guillotin et Louis XVI l'a beaucoup aidé. Ils ont lancé l'unisexe et l'université, la tête d'un côté, les pieds de l'autre.

Revenons aux petits, qui, avant, permettaient aux vieillards d'être généreux. Effectivement, des fois, le petit oubliait que c'était un vieillard et il lui posait des tas de questions, lui permettant d'être généreux, ce que l'adulte ne pouvait pas faire. Le vieillard avait le temps d'être généreux, il n'était plus dans la thématique de l'heure comme l'adulte.

Vous savez, j'ai ma mère qui est dans une secte qui s'appelle « maison de retraite ». Il n'y a pas de petits autour d'elle. Elle est confrontée à des gens qui la servent. C'est terrible !

Un petit va poser des questions, la poser plusieurs fois et le vieillard a plaisir à se répéter. Il n'a plus de mémoire immédiate mais celle de son enfance, contrairement au petit qui a une mémoire immédiate, celle de sa peau, de ses muscles. Si je me souviens de mes racines, je peux gérer mon tronc et avoir une incidence sur mes branches. On est en train de gommer les vieillards car on a peur qu'ils fassent pipi dans leur culotte donc on leur met des couches. On a peur de tout, on les surprotège, mis dans un cercueil avant terme, ils sont morts.



Ca me touche beaucoup car je vais vers l'âge qui avance et je sais que c'est ce qui m'est réservé. Au Béarn, il existait le droit de chaise. Tu demandais ce droit à tes enfants quand tu vieillissais et que tu ne pouvais plus vaquer à tes occupations. On te donnait une chaise devant la cheminée et tu réparais les outils, tu repassais en gardant un œil sur les petits. Les vieillards avaient une place. Aujourd'hui, ils ont la possibilité de mettre leur doigt dans leur nez et peut-être dans d'autres orifices mais à part ça ils n'ont plus rien à faire.

Et le petit était content de se faire raconter, 4, 5, 6 fois les histoires du grand méchant loup et le vieillard heureux de pouvoir répéter.

De nos jours, on est dans un ghetto où personne ne se soucie de son voisin. On a peur de l'apartheid, mais l'appartement c'est pas plus drôle. Tu vois des personnes que la police sort d'appartement car ils avaient oublié de respirer sans que personne ne s'en aperçoive...

**Pour suivre les pas de Jean, marchez jusqu'à l'association Biocimes : [bruno.deroissart.free.fr](http://bruno.deroissart.free.fr)**

**Et voici une vidéo pour le voir et l'écouter analogiquement : [youtu.be/pZPFrQC8cHU](https://youtu.be/pZPFrQC8cHU)**



**Une voix posée, en humilité et en écoute, Paule Salomon partage son expérience, simplement. Enjouée par l'échange, l'esprit structuré mais qui peut partir en arborescence tellement il sait voyager, cette femme philosophe, accoucheuse d'âmes est l'auteure de nombreux livres-phares à succès et à conscience sur l'art d'aimer, d'être et ce qu'elle nomme la voie du cœur. Ouvrons le nôtre à sa spirale de la transformation afin d'aller à la rencontre de notre masculin et de notre féminin.**

**On parle beaucoup du masculin et du féminin, mais comment voyez-vous personnellement ces notions ?**

**Paule Salomon :** J'utilise deux symboles que je dépose sur un petit autel quand je fais des séminaires « *femmes solaires, hommes lunaires* » : ces symboles sont une coupe et une épée. J'invite les participants à intégrer ce qu'ils peuvent avoir de parlant, en se les faisant passer, en les touchant, en dégainant (lorsqu'il s'agit de l'épée). Ressentir la profondeur de la coupe, lui donner vie, lui donner corps. Elle renvoie au réceptif, elle donne cette notion à la fois du creux, du vide, et du « recevoir ». Là où l'épée est de l'ordre du « donner », mais aussi du « pourfendre » du « pénétrer » - Il y a une dimension active dans le masculin alors que le féminin invite à la réceptivité, ce qui ne signifie pas passivité.

Pour moi cette appréhension de la dualité est fondamentale. Et la notion du mariage intérieur se comprend d'autant mieux que l'on a intégré le réceptif et l'actif.

Dans les séminaires que je propose, il existe un très beau rituel. Les femmes et les hommes se positionnent l'un en face de l'autre. Chaque homme et chaque femme reçoit alternativement la coupe et l'épée, puis s'enrichit en les intégrant subtilement. Ceci donne à comprendre que, dans la manière dont nous évoluons, le masculin de l'homme vient enrichir le masculin de la femme et le féminin de l'homme enrichit le féminin de la femme et inversement. Il y a tout un entrecroisement lorsque nous nous donnons l'un à l'autre les possibilités d'accroître ces deux notions. La chance de notre époque réside dans cette ouverture mutuelle à la complémentarité. L'opposition dans la différence perd de sa virulence guerrière. L'amour consiste à se donner de l'espace pour grandir.

**Il y a t-il un lien avec le Yin, le Yang, le Tao ou le Tantra ?**

**Paule Salomon :** Je ne travaille pas à partir de la théorie du Tao ou du Tantrisme. Souvent, je développe d'abord mes intuitions. J'ai beaucoup de curiosité et de respect pour la manière dont les femmes peuvent concevoir leur propre initiation. Pendant des siècles, ce sont les hommes, par la domination idéologique à travers les grandes religions, qui ont initié les femmes. Aujourd'hui, elles ont besoin d'écouter la sagesse qui les inspire et s'anime, dans leur corps, dans leur ventre. Je cherche plutôt à favoriser cette écoute et la confiance que les femmes peuvent avoir en leur propre développement. Il y a un lien avec le Tao mais qui n'est pas de la filiation. Je ne suis pas inspirée par le Tao ou le Tantrisme mais par notre manière d'être ensemble, de vivre. A partir de là seulement, je vais voir s'il y a des correspondances. Cela dit, j'ai été invitée par le groupe Génération Tao pour leur festival du féminin, il y a 15 jours. Ils m'ont dit qu'ils se sont inspirés de mon travail pour créer la danse du Wutao qui est une danse du Yin et du Yang. Donc tout cela se croise et s'entrecroise pour une efficacité mutuelle.



Je pense qu'aujourd'hui, il ne faut pas avoir peur de ré-inventer les concepts qui nous viennent des grandes traditions. L'idée est de les faire vivre dans son propre corps au lieu d'avoir une approche intellectuelle. J'ai été imprégnée quand-même par les connaissances taoïstes et tantriques mais pas de manière délibérée. C'est vraiment par imprégnation.

**Alors ce cheminement, que ré-invente-t-il ? Qu'y a-t-il de particulier dans vos pratiques ?**

**Paule Salomon :** C'est basé sur la conscience du souffle, tout le temps en mouvement. C'est quelque chose qui me dépasse largement [rire] et qui n'est pas défini une fois pour toute. Je m'aperçois que je n'ai pas envie de vous le conceptualiser. Il y a des moments où je n'en sais pas plus que vous.

Je favorise le passage du féminin dans les groupes de femmes. Je favorise le passage du masculin dans les groupes de femmes. J'essaie de les prémunir contre le manque de sagesse qu'il peut y avoir dans la pénétration

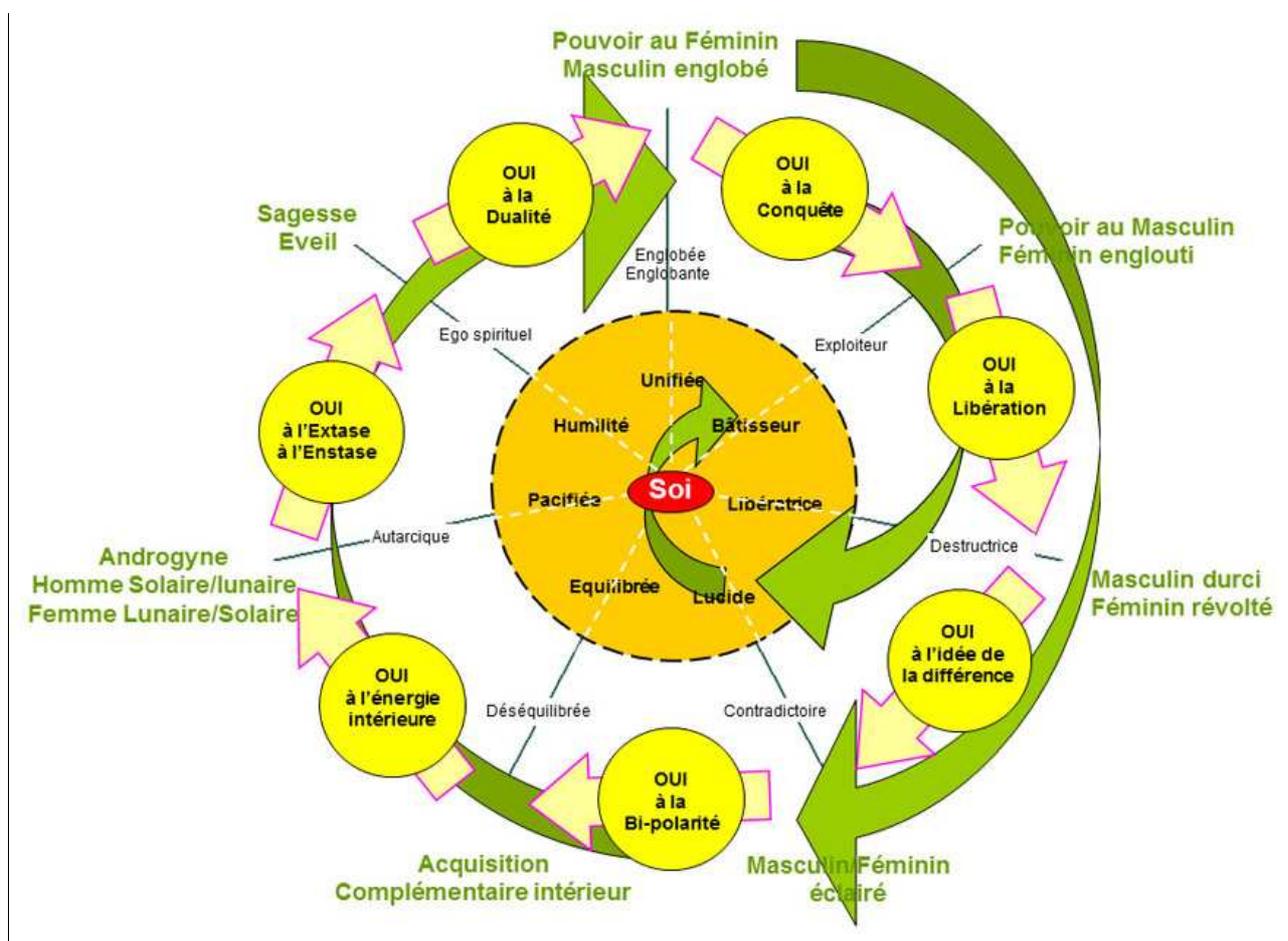
ou dans la réceptivité mais c'est quelque chose qui se fait par transformation, par cooptation. On développe ensemble le masculin et le féminin vus à travers la roue de la transformation que j'ai créée.

En réalité, quand on parle du masculin ou du féminin, on ne sait pas de quoi on parle car il y a plusieurs niveaux de conscience. Par exemple, il y en a notamment un qui est relié au fusionnel et un autre relié à la lumière. Cette roue de la transformation, sur laquelle je travaille depuis une vingtaine d'années, distingue 7 niveaux de conscience. C'est un outil, c'est comme une carte par rapport au territoire, ça n'est pas le territoire. Mais cette carte permet d'y voir un peu plus clair et d'avancer par étapes successives là où cela pourrait être une sorte de jungle où l'on tourne en rond. Cette roue est d'ailleurs une spirale qui va vers le Soi, c'est-à-dire vers le centre de l'être.

C'est une spirale que j'ai choisie... qui m'a choisie, plutôt. Car aujourd'hui, quand je me retourne vers tout ce qui a été créé derrière moi, je suis émerveillée et très étonnée : je trouve qu'il y a une très grande richesse. Elle a encore besoin de se développer, mais c'est de l'ordre de l'universel, ça n'est pas quelque chose de limité.

**Etes-vous d'accord pour nous détailler cette roue de la transformation ?**

**Paule Salomon :** Alors, je vais devoir bien me concentrer pour ça. [rire]



La première notion du masculin et du féminin s'est jouée autour de la grande déesse Mère des temps anciens, des temps archaïques, où la femme était vénérée parce qu'elle portait la vie. Le féminin était ce vase, cette urne de vie et, comme telle, elle était vécue comme sacrée. Il faut imaginer un cercle de femmes, entouré par un cercle d'hommes, qui protège et, bien sûr, ensemeince le corps des femmes. Mais, au départ, les hommes ne savent même pas qu'ils sont géniteurs, qu'ils ont un rôle dans cette perpétuation de la vie. Ils pensent que c'est la lune, le soleil, que de grandes forces de la Nature ensemeinent leur femme.

Ce sont des fils-amants de la grande déesse Mère. Ils ne cherchent pas du tout à avoir le pouvoir mais à protéger et, dans les grands rituels qu'on a pu répertorier autour de la déesse Mère, on s'est aperçu qu'il y avait des sortes de transes dans lesquelles les hommes jetaient leurs habits, entraient dans la première maison venue, se castraient, prenaient des habits de femme et allaient dans les temples pour se faire initier par des prêtresses qui représentaient des déesses. On a là un rapport féminin-masculin qui donne le pouvoir au féminin et l'on peut se poser des questions : « Est-ce que les femmes ont abusé de ce pouvoir ? Est-ce que ce pouvoir comportait une ombre qui va empoisonner la roue de la transformation conduisant vers la lumière ? Quels étaient déjà les abus dans la relation dominant-dominé avec la femme dans le rôle dominant ? ».

On peut honorer et aimer reconnaître que ce féminin sacré était très tôt présent à l'origine de l'humanité mais l'on peut aussi se poser la question de l'ombre qui l'accompagnait. C'est important car sinon on a tendance à imaginer un matriarcat qui serait tout blanc, tout beau, tout rose et un patriarcat qui devient le grand méchant loup. Ça n'est pas tout à fait comme ça. Il est probable que le féminin, qui est à l'origine du sacré, soit aussi à l'origine de l'exploitation de l'un sur l'autre.

Pour l'évolution qui va se faire, on voit dans les légendes qu'une révolte s'instaure de la part des hommes vis-à-vis de cette déesse, à l'origine de leur castration. Il va y avoir les grandes révoltes des fils-amants qui vont chercher à déstabiliser la grande Mère et même à la traverser, à la tuer. Le premier meurtre n'est pas celui du père, c'est le meurtre de la mère. C'est la traversée de la puissance de la Mère pour sortir de la fusion.

Situation paradoxale car la fusion est au plus près de l'unité, du Soi, de la grande félicité de la vie intérieure mais il faut quitter cette unité pour vivre la différenciation. Le fusionnel englobant de la déesse Mère doit céder sous la poussée du côté solaire de l'homme qui veut se différencier. L'homme créateur, qui ne disperse pas tous les soleils de son sperme dans la déesse Mère, garde sa force aussi pour créer le monde, la civilisation. Il faut le voir sous forme d'archétype bien sûr. Le masculin s'extrait de la fascination du fusionnel pour entrer dans l'affirmation, la pénétration de la matière. Ce pouvoir sur la matière, devient aussi un pouvoir sur les femmes.

Et il faut bien se rendre compte que, si les femmes ont été honorées pour leur capacité à donner la vie, les hommes vont devenir puissants par leur capacité à donner la mort, à fabriquer des armes, particulièrement pénétrantes, qui sont le prolongement de leur sexualité pénétrante. Évidemment, on tombe sur la lumière et l'ombre que ça représente. La lumière est le côté bâtisseur, mais l'homme apporte aussi la pyramide (le chef, le sous-chef...). Là où la femme introduisait plutôt la notion de cercle et la coopération des consciences.

Nous sommes encore, dans les entreprises, en train de vivre les pyramides et nous cherchons comment revenir au cercle, pour que les intelligences collaborent, qu'il y ait co-création. Cela demande la circulation des consciences en cercle, la circulation des intelligences aussi. Alors que la pyramide représente l'autorité de l'un sur l'autre et, parfois, l'exploitation de l'un sur l'autre. Et cette exploitation, ainsi que l'exploitation de l'homme sur la femme, est encore active et violente aujourd'hui, inscrite dans les protocoles, les différents schémas de nos vies. La diabolisation de la domination paralyse l'introduction de nouveaux modèles et entretient la coupure entre conscience et puissance. Peu d'hommes et de femmes sont à la fois puissants et conscients. L'émergence actuelle des femmes fait espérer un nouveau pont de créativité.

Après le stade du fusionnel, ce rapport dominant-dominé est le deuxième stade, certes bâtisseur mais aussi exploiteur. Aujourd'hui, la conscience contemporaine a besoin de distinguer ce que la domination-soumission a de positif en tant qu'organisation bâtitrice et ce qu'elle a de négatif comme écrasement des capacités créatives.

Ainsi, le deuxième stade d'évolution du masculin va être une émergence, une différenciation qui va concerner les hommes et les femmes, mais de façon différente.

Le troisième stade contient, à travers le conflit, la capacité de destruction, la tyrannie. Le masculin porté à son maximum d'affirmation est un tyran, c'est à dire l'absolu du pouvoir concentré dans les mains d'un seul homme, d'une seule organisation, d'une seule forme de pensée. Nous sommes encore, aujourd'hui, dans les difficultés de la tyrannie même si ça paraît extrêmement archaïque qu'un homme à lui seul, ou une femme d'ailleurs, concentre tous les pouvoirs.

Il est important de regarder tous ces visages car l'on est constitué, en tant que masculin et féminin, d'ombre et de lumière. Il est utile de comprendre qu'il s'agit d'un héritage historique. Ces trois stades là sont archaïques et nous viennent de très loin. Ensuite, on aborde un stade éclairé, mental, en relation avec ce qui se passe à notre époque.

Mais il y a encore deux ou trois choses à préciser sur le stade tyrannique. Proche du Soi, le stade de la révolte est un stade libérateur, en ce sens qu'il tend à sortir de la domination. La révolte du dominé est une évolution par rapport à une domination et une exploitation pure et simple. On connaît beaucoup de révoltes sur la planète entre les nations, mais aussi entre les hommes et les femmes. Il y a tout une révolte des femmes pour sortir des carcans de la domination masculine instaurée depuis des millénaires. C'est intéressant de voir tout ce qui se passe aujourd'hui dans la société, notamment la façon dont les femmes jouent avec leur corps pour sortir de cette oppression.

De façon moins lumineuse, le conflit et ce stade de révolte introduit des destructions et ainsi cristallise les souffrances de tout ce qui est féminin et dominé.

Le quatrième stade est le stade éclairé, dans lequel nous sommes particulièrement en ce moment, et qui tient au rôle du mental. C'est un rôle à la fois positif et aussi un peu négatif. Vous savez que, quand on travaille sur soi, on se méfie beaucoup du mental. En même temps, ce mental est aussi aidant. Imaginons que vous êtes en conflit avec vous-même sur un sujet ou un autre, vous allez lire des livres, parler avec des amis, consulter des thérapeutes. Vous êtes dans le côté éclairé. Vous cherchez à comprendre, à mettre des mots sur ce qui se passe. Ça vous rend plus lucide mais pas moins contradictoire. Par exemple, vous décidez, après vous être informé sur ses effets nocifs, de ne plus fumer ; mais bien que vous sachiez que ça n'est pas bon du tout, vous allez continuer de fumer. Vous êtes dans une contradiction. Ainsi, l'éclairé mental ne va pas pouvoir traverser son ombre.

Aujourd'hui, il est vrai que les hommes et les femmes sont en train d'essayer de sortir du conflit millénaire de l'oppression, de la domination, de la soumission, de toutes sortes de comportements qui leur barrent la route de l'éveil de la conscience. Il faut bien se rendre compte qu'à travers cet héritage des archétypes du masculin et du féminin, l'homme a plutôt été vu comme un guerrier jusqu'à présent et n'a pas eu accès à sa partie féminine. Et la femme n'a pas eu d'accès à sa créativité affirmée. Il y avait beaucoup moins d'artistes femmes, mêmes si nous sommes dans une période où les femmes n'ont jamais autant écrit, composé, entrepris dans les domaines culturels et économiques.

Il y a ce qu'on appelle l'émergence du pouvoir féminin, de la femme solaire. Et inversement, l'homme devient plus lunaire, plus poète, plus sensible. Les hommes et les femmes inter-changent leur soleil et leur lune. Un homme évolué, l'homme lunaire, qui connaît des crises, ose la connaissance de soi, il s'ouvre au souffle des femmes. Comme l'homme guerrier s'est ouvert à la dimension artiste et créatrice, l'homme réceptif sait s'occuper des enfants, les toucher. Il s'est ouvert à la vulnérabilité et donc aussi à celle du petit enfant qui ne lui fait plus peur. Autant les hommes plus âgés disent qu'ils n'ont jamais touché leurs enfants bébés, autant l'on parle maintenant des nouveaux papas qui restent à la maison pour élever leurs enfants avec tendresse.

Nous sommes dans une grande transformation des rôles du masculin et du féminin. Les hommes sont plus proches d'eux-mêmes et de leur femme. Les femmes sont plus ouvertes sur l'extérieur, plus réalisatrices. Elles développent leurs talents.

L'éclairé mental est celui qui reconnaît ses erreurs, qui se remet en cause, qui est capable de se regarder dans le miroir. Ça n'est plus seulement la faute de l'autre, il prend sa part dans le conflit. Ce retournement de conscience très important change les termes du conflit, permet à la blessure de commencer à se cicatriser. Mais tout n'est pas résolu pour autant.

Lorsque je parlais de l'homme lunaire et de la femme solaire, on approchait déjà de la notion du complémentaire intérieur. Autant dans les siècles précédents nous étions bloqués dans les 3 premiers stades (le fusionnel, la domination et la révolte), autant maintenant nous allons pouvoir passer à une ouverture du masculin et du féminin l'un à l'autre. La femme va cesser d'être enfermée dans les cercles de femmes et les hommes vont cesser d'être enfermés dans leur rôle de guerrier.

Nous arrivons au cinquième stade, celui du complémentaire intérieur. Le féminin s'ouvre au comportement masculin, c'est à dire à la pénétration de la matière. Et le masculin s'ouvre à la réceptivité. C'est là notre aspect plus androgyne, mais il ne prend pas toute la place. Les aspects archaïques continuent d'exister, heureusement ou malheureusement.

Les stades 4 et 5 sont extrêmement importants en terme de transformation. Dans le stade de l'éclairé mental, la phrase « *le cœur naît de l'ombre* » prend toute sa signification. C'est en acceptant de se mettre en cause que, véritablement, l'ouverture du cœur va pouvoir être possible. Tant que l'on est dans la tyrannie du « *j'ai raison* » et « *tu as tort* », ce n'est pas possible. Le cœur ne s'ouvre que par l'humilité de la prise de conscience de ses erreurs. Et le stade du complémentaire intérieur est la naissance du double, du sensible de l'âme.

A partir de là, le côté « androgyne » ne cesse de se développer. Il peut se constituer de manière déséquilibrée avec trop de masculin ou trop de féminin. Une femme qui a trop de masculin est autoritaire, elle n'apporte pas l'harmonie là où elle se trouve. Par contre, plus le mariage entre le masculin et le féminin se développe, plus l'équilibre entre le réceptif et l'actif se manifeste, plus le mariage intérieur permet l'émergence de l'androgyne. C'est un mot qui existe depuis longtemps dans notre vocabulaire mais il semble beaucoup plus enclin à s'incarner aujourd'hui, sous différentes formes. C'est un aspect où le mot « paix » commence à avoir du sens. Quand l'équilibre se fait entre le féminin intérieur et le masculin intérieur, on entre dans une expérience pacifiée par rapport à soi-même. On est en route vers la notion d'éveil. Peut-être même que l'éveil n'apparaît dans nos vies que vers le sixième stade.

Je précise que tous ces stades cohabitent. Ils sont présents à chaque instant dans notre psyché.

La sagesse et l'éveil arrivent à la fois au sixième et au septième stades. Le stade 7 est davantage relié à la notion de sagesse. En terme tantrique, c'est la conscience de Shiva, la conscience cosmique qui n'est plus dans la dualité. La façon dont on va marier en soi, dans son histoire, le masculin et le féminin, est un apprentissage, souvent non su, du passage de la dualité à la non-dualité. Si vous imaginez trois bougies, que vous mettez d'un côté le masculin, de l'autre le féminin, vous avez la dualité. Si vous mettez une bougie au milieu, un peu plus haut donc sur un autre plan, vous avez la voie du milieu.

Tout ce mariage de l'actif et du réceptif en nous, à travers cette grande histoire de conscience, est destiné aussi à nous permettre d'arriver vers la sagesse de l'incarnation, vers ce lumineux qu'on peut déjà ressentir depuis le début dans le Soi. Il faut bien comprendre que nous sommes à la fois toujours arrivés et toujours en mouvement. Cette compréhension n'est pas la moindre des difficultés pour notre pensée linéaire.

Du stade 6, du mariage intérieur, naît la paix intérieure et la sagesse du stade 7 naît de l'incarnation de la lumière. Et bien sûr, depuis ce stade 7, l'on peut repasser dans le fusionnel, la domination, la révolte, l'éclairé mental, le complémentaire intérieur, l'androgynie. Entre tous ces stades et la sagesse, on fait des tours et des tours pour se rapprocher du centre du Soi. On tourne souvent en périphérie de nous-même, on cherche toujours à rentrer plus près du Soi.

Le masculin et le féminin dépassent la dualité de l'actif et du réceptif pour arriver à un vécu plus unifié, à un sentiment d'unité. Quand on est dans l'éveil, on n'a plus le sentiment de la dualité. On n'est plus masculin, ni féminin, même si, bien sûr, sur le plan physiologique, on est bien un homme ou une femme.

Parfois je disais : « *Je ne peux faire mes conférences que parce que mon masculin aime mon féminin et le protège.* » C'est une façon romantique de le dire mais, au-delà de cette protection, il y a aussi cette non-différenciation. Rappelez-vous que nous sommes partis aussi du fusionnel et de la non-différenciation. Si on tourne autour de la roue, de la spirale, on perçoit que l'on évolue sans cesse vers quelque chose de plus unitaire et on a de moins en moins peur de la différenciation.

**Je vais me permettre de vous exprimer ce que j'ai compris et vous me dites si c'est fidèle à votre témoignage : il y a une manière d'être unifié mais avec une partie totalement inconsciente et l'on n'est investi dans nos actes et dans nos décisions que dans la partie consciente, donc soit masculine, soit féminine, les deux étant en conflit. Et puis il y a une autre manière, plus lumineuse, d'être unifié avec une liberté qui permet de choisir entre les outils masculins et les outils féminins. Alors que l'unifié tyran ne se rend pas compte qu'il se bat contre son propre féminin. Est-ce que j'ai bien compris ?**

**Paule Salomon :** Oui, tout à fait. C'est un bon résumé.

On entend souvent en psychologie qu'il faut sortir du fusionnel. En réalité, le fusionnel initial est sacré et c'est ce que l'on retrouve, un fusionnel sacré de deuxième naissance. Celui de première naissance est collé à la physiologie et l'on devra en sortir en faisant tout ce parcours représenté par la roue de la transformation. Quand on peut ressentir la voie du milieu et sortir de la dualité, on s'aperçoit que le fusionnel est une dimension merveilleuse. Si vous vous sentez complètement identifié à l'arbre devant votre fenêtre, que vous le voyez bouger dans le vent et que vous êtes lui, vous êtes en harmonie avec la nature, vous êtes en unité. Là, vous n'êtes plus ni féminin ni masculin, vous êtes au delà du « donner » et du « recevoir ». Tant que l'on est dans le masculin et le féminin, le « donner » et le « recevoir » ont du sens, parfois de la folie, parfois de la sagesse. Mais au-delà du « donner » et du « recevoir », il y a juste « être ».

Enfin, si on imagine la spirale, avec les 7 étapes que nous venons de voir, au centre de la spirale, il y a le Soi, cet accès à l'être dont parlent toutes les grandes traditions. Et il y a un certain nombre de luminosités, de côtés positifs : pour le fusionnel, il y a l'unité, pour la domination, c'est le côté bâtisseur, pour la révolte, c'est le côté libérateur, pour le stade éclairé, c'est la lucidité, pour le complémentaire intérieur, c'est l'équilibre, pour le mariage intérieur, c'est le côté pacifié et pour la sagesse, il y a l'humilité.

Attention aussi, car à ce dernier stade, on peut très bien développer un ego spirituel. Tout comme dans le stade de l'androgynie solaire-lunaire, on peut développer de l'autarcique. Beaucoup de femmes, qui ont travaillé 10 ou 20 ans, sont seules et aimeraient bien faire un couple, mais elles se heurtent à leur dimension autarcique. Elles sont tellement attachées à leur paix. C'est ni mal ni bien. C'est ! En tout cas, ça constitue un obstacle au fait qu'elles puissent expérimenter à nouveau une notion de couple, dont par ailleurs elles ont peut-être besoin car elles n'en ont pas fini avec leur côté androgynie.

C'est comme un diamant que l'on taillerait toujours plus finement. Quand je donne la coupe à l'homme, il la transforme. Quand il me la rend, elle est transformée. Quand un homme manifeste du féminin, il me transforme

aussi en tant que femme et en tant que féminin. Et ma façon de vivre la pénétration de la matière va influencer la manière avec laquelle l'homme va le vivre à son tour. A différents niveaux, il y a un jeu entre le masculin, le féminin, entre les hommes et les femmes.

C'est une très belle histoire qui se joue entre les hommes et les femmes avec ce polissage du masculin et du féminin jusqu'à un dépassement où ces deux notions se marient si intimement qu'elles donnent naissance à un troisième terme.

Là, il y a beaucoup de mots, une tentative de formaliser, mais parcourir tout ceci, c'est comme bêcher la Terre. Dans mes séminaires, on met en scène différents stades pour les incarner. Il faut se faire son propre instrument. Je fais aussi venir des gens qui incarnent la révolte car ils la vivent dans leur vie, comme des pions qu'on pourrait déplacer par rapport à nous-même, sur un jeu qui nous révèle et nous amène à l'éveil.

J'aimerais aussi faire un parallèle avec le Tantra qui fait une proposition avec trois aspects qui m'a interpellée : la voie de l'individu, que l'on pourrait assimiler à la voie de la différenciation, correspond à l'affirmation de l'ego qui prend les trois premiers stades de la roue que je viens d'exprimer. En développement personnel, on nous demande d'oser être soi-même, d'oser créer, d'oser s'affirmer... etc. Il y a donc tout un travail à faire dans la voie de l'individu qui consiste à juguler le mental en quelque sorte. Car lorsque vous méditez et que vous êtes dans la voie de l'individu, il y a encore beaucoup de paroles intérieures et de bruits.

Et puis la deuxième voie est celle de l'énergie, lorsque vous commencez à ressentir les chakras, que vous vivez beaucoup dans le souffle, la vibration, le frémissement, que l'énergie prend de plus en plus de place. Sur la roue de la transformation, ça se situe aux stades 4, 5 et 6.

Et puis la troisième voie est celle de Shiva Shakti, la voie de l'unité de la conscience. On pourrait dire qu'il s'agit de l'unité du masculin et du féminin. C'est le septième stade de la roue de la transformation.

Je trouve très intéressant de se comprendre aussi, par ces trois aspects de la doctrine tantrique, sur la voie de l'éveil. Tout est voie de l'éveil.

### **Pour finir, peut-on vous demander comment vous vous situez sur la roue de la transformation ?**

**Paule Salomon :** J'ai aujourd'hui une stabilité dans le contact avec le Soi et sur la roue je me vis dans l'androgynie, entre l'âme qui naît du double et la paix intérieure qui naît du mariage intérieur. Je ne suis pas dans un problème d'autarcie, j'expérimente le côté pacifié. Mais je me méfie des mots, de leur poids et de leur inconstance. Le septième niveau n'est pas inaccessible mais je ne consacre pas toute ma vie à la sagesse. Sainte folie, Gourmande sérénité. A chaque nouvelle rencontre, à chaque nouvelle épreuve, je peux repasser par les différents stades de la roue, être confrontée à un nouvel apprentissage, affiner le vibratoire au service de la conscience.

*Crédit photo de Paule Salomon : Copyright Michel Roudnitska*

### **Vous avez bien des manières de rester en présence de Paule Salomon :**

- **Son site :** [www.paulesalomon.org](http://www.paulesalomon.org)
- **La Femme solaire, A. Michel**
- **La Sainte Folie du couple, A. Michel**
- **La Brûlante Lumière de l'amour, A. Michel**
- **Les hommes se transforment : les différents visages de l'évolution de l'homme, A. Michel**
- **Corps vivant, A. Michel**
- **Je peux changer, entretiens avec Nathalie Calmé, Dervy**
- **Bienheureuse infidélité, A. Michel**
- **La spirale du bonheur, A. Michel**
- **Gourmande sérénité, A. Michel**



**Donnons la parole à un spécialiste. Jean-Charles Bouchoux, psychanalyste, psychothérapeute et écrivain, a participé, pendant plus de dix ans, à la formation de thérapeutes, de psychanalystes et de publics confrontés à la relation d'aide. Il a accepté de nous donner les éléments essentiels qui composent deux comportements bien distincts et qui finiront en couple « Bourreau pervers / Victime ». Les deux ont peur d'être quittés, ce qu'ils vivraient comme un abandon. Concrètement, on ne peut abandonner qu'un enfant car l'adulte est autonome. Mais qu'en est-il pour ceux qui ont oublié de grandir affectivement ?**



Hitchcock apporte une bonne réponse à la question : « *Doit-on avoir été effectivement abandonné par ses parents ?* », il dit que dans ses films, ce n'est pas le monstre ou l'assassin qui crée de l'angoisse, c'est au contraire son absence... En effet, quand nous sommes confrontés à un danger, nous sommes dans la réaction. C'est quand le danger est absent qu'il nous fait peur. Ainsi, les personnes angoissées par l'abandon ont rarement été confrontées à cet abandon. Leur peur est que cela finisse par arriver. La structure abandonnique est plus en lien avec le narcissisme qu'avec l'abandon dans la réalité. Il s'agit de personnes ayant inconsciemment peur de ne pas être la bonne personne.

La période narcissique dans la structuration de l'individu est assez longue, on peut donc repérer nombres de problématiques liées à l'angoisse d'abandon. Dans mon livre, je propose plusieurs sous-périodes et je parle d'abandonnisme précoce et d'abandonnisme plus tardif. Les premiers (border line) sont proches de la psychose et les seconds plus en rapport avec la névrose. Ce qui explique qu'en cas de régression, les premiers se sentent en grand danger, d'où la mise en place de mécanismes de défenses aberrants comme ceux des « Pervers Narcissiques ».

### **Le pervers narcissique**

Parmi les structures abandonniques précoces, il en est une tout à fait particulière : Le pervers narcissique. Il se situe aux frontières de la folie. Il en réchappe en assujettissant une victime à qui il fait porter ses propres symptômes. Par des mécanismes tels qu'injonctions paradoxales, identifications projectives et autres manœuvres dilatoires, il crée et maintient une emprise délétère sur sa victime, la poussant vers la culpabilisation, la dépression et dans les cas les plus grave la folie, la maladie et la mort par suicide, accident ou somatisation.

La force du pervers narcissique est sa capacité à séduire son entourage et éventuellement à se faire passer pour la victime. Il en profite pour isoler son souffre-douleur, qui bien souvent ne sait plus à qui s'adresser, quand enfin, il commence à prendre conscience de l'aspect toxique de la relation.

Pour échapper à l'angoisse d'abandon liée à sa certitude d'être le mauvais objet, le pervers narcissique coupe sa personnalité en deux, présente une image idéale au plus grand nombre et tyrannise une victime qu'il a habilement choisi pour sa faille narcissique. Faille narcissique qui habite aussi le pervers, mais que maintenant il ne manque pas de désigner chez l'autre avec force dévalorisation. Le souffre douleur, lui aussi mené par une angoisse d'abandon, tente d'aider son bourreau en le revalorisant.

Les membres du couple pervers/victime finissent par se confondre l'un l'autre et si la victime n'accepte pas de lâcher prise (ce qui équivaut à une perte, à un abandon), elle risque bien de s'effondrer sous le poids de la dépression de cet autre. D'autre part, paradoxalement, si l'absence de danger fait peur, sa survenue sera donc rassurante. Il n'est donc pas rare de voir des personnes abandonniques faire tout pour être abandonnées.

### **Les mécanismes pervers narcissiques**

Les pervers narcissiques appartiennent aux structures abandonniques les plus précoces et se défendent de mécanismes psychotiques qu'ils installent dans la relation dans une tentative d'expulsion de leurs angoisses. Par exemple, à l'angoisse liée au clivage du Moi (bon objet / mauvais objet), angoisse de dissociation, de peur de se couper en deux, le pervers narcissique clive la relation : « *tu es le mauvais objet !* » en projetant dans l'autre ses propres failles par un phénomène d'identification projective.

Au déni de la réalité, mécanisme typique de la psychose, le pervers narcissique installe le déni de l'altérité, ainsi que le déni de ses actes et de leurs conséquences. Si la séparation nécessaire entre l'enfant et sa mère entraîne des angoisses ressemblant à s'y méprendre à celles d'un deuil, c'est l'incapacité d'entrer en dépression qui crée l'arrêt de l'évolution de l'enfant. Et c'est le besoin de projeter dans l'autre les angoisses liées au deuil qui fait les mécanismes pervers.

Il semble que les problématiques narcissiques (donc abandonniques) sont pléthores dans notre société. L'image tient une place de plus en plus grande dans nos vies. Pour nos parents, la fonction primait sur l'image : « *Je suis père/mère de famille* », « *J'ai fait la guerre* », « *Je suis chef de service* »... D'autre part, le père tenait une place importante, le but semblait être de l'égaliser, voire de le remplacer (Œdipe). Dans les problématiques narcissiques, c'est surtout le déni de l'existence du père qui se joue (voir la forclusion chez les psychotiques). Le pervers narcissique, notamment, se joue sans cesse des règles, il est plus fort que la loi. L'absence de père est évidemment une des pistes à comprendre...

Il est très difficile d'accepter d'être aimé lorsque l'on a le sentiment de ne rien valoir. Un enfant qui n'a pas été suffisamment rassuré narcissiquement, surtout s'il a vécu de mauvais traitements, aura du mal à accepter d'être aimé. Il aura sans cesse l'impression que l'on va l'abandonner. Paradoxalement, devenues adultes, ces personnes seront plus rassurées par des personnes maltraitantes que par des personnes aimantes et auront l'habitude de mal s'entourer...

Il s'agira donc, non pas comme il semble coutume de dire « *d'apprendre à s'aimer* » mais au contraire, d'apprendre à accepter son originalité. Accepter que nous ne sommes pas l'être idéal, que nous avons des défauts et des qualités, des manques et des capacités et qu'il est normal, dès lors, que certains ne nous aiment pas. Sans quoi, nous risquons de devenir une sorte de caméléon, toujours d'accord avec notre interlocuteur.

Une question revient souvent : « *Doit-on s'aimer soi-même ?* ». Je ne suis pas sûr de cela, je crois plus dans le « *Connais-toi toi-même* » de nos ancêtres. Se rencontrer soi-même, permet ensuite de s'oublier soi-même, et enfin, de pouvoir entrer dans de vraies relations, avec, comme je le disais plus haut, son originalité.

**Jean-Charles Bouchoux**

**Envie de continuer à lire Jean-Charles Bouchoux ? C'est par là :**

- **Son site :** [www.psychanalyste-bouchoux.fr](http://www.psychanalyste-bouchoux.fr)
- ***Pourquoi m'as tu abandonné ? Sortir de l'angoisse d'abandon, cesser d'être victime***  
Ed. Payot - 2012
- ***Les Pervers narcissiques. Qui sont-ils ? Comment fonctionnent-ils ? Comment leur échapper ?***  
Ed. Eyrolles - 2009
- ***Méditation Zen et Psychanalyse*** suivi de ***Transformer Souffrance et Colère en Énergie d'Éveil***  
Ed. Dervy - 2012
- ***La Pulsion : c'est plus fort que moi***  
Ed. Eyrolles - 2009





**De dix en dix, Laurent Martinez passe dix années en tant qu'ingénieur en informatique et, après une longue formation en psychothérapie humaniste (école Palo Alto), voilà 10 ans qu'il choisit l'axe philosophique pour écouter, comprendre et aider les personnes. Considérant que les émotions procèdent d'une intelligence propre, associée à l'intelligence mentale, mais avec ses logiques et mécanismes particuliers, il s'évertue à faire connaître ses "traductions" des messages émotionnels :**



Lorsque nos mots ne sont pas harmonieusement reliés à notre expérience humaine, ils deviennent un facteur de méconnaissance de soi et donc de souffrances. Et justement, concernant les émotions, tout est dit et son contraire. Elles seraient belles, humaines, essentielles et en même temps on les nomme aussi "blessures", "souffrances" et même par des noms de maladie : dépression, bipolarité, phobies. Parfois l'on parle de "ressenti", parfois de "sensation", parfois de "sentiment", parfois d' "impression", parfois de l' "expression du cœur". Il y aurait des émotions négatives et des émotions positives. Il y aurait aussi l'émotion "amour", placée ainsi sur un plan de même nature que la peur ou la haine. S'étonne t-on que certains passent de l'un à l'autre si facilement ?

Il est évident que les émotions sont essentielles à notre quotidien. Ce sont elles parfois, et pour certains souvent, qui régissent nos réactions, nos comportements, nos décisions, nos vécus corporels, de la jouissance à la douleur. Il est évident aussi que chacun vit ses émotions de manières très différentes. Il existe un large panel ; depuis l'individu froid, retenu, refoulant, jusqu'à l'individu à fleur de peau, réactif à son insu, en tout cas à l'insu de sa volonté (car c'est bien lui qui réagit et pas un autre). Et là encore, ça n'est pas si simple : certaines personnes calmes, apaisées vont être considérées d'une grande sagesse et d'autres calmes aussi, froides, sans cœur, vont être considérées comme des psychopathes. Et puis certains supra-sensibles manifesteront enthousiasme, joie, optimisme en toute circonstance et d'autres supra-sensibles manifesteront la mélancolie, la tristesse, le pessimisme en toute circonstance également.

Les citations de sagesse pululent dans l'évocation d'un alignement entre la pensée et les actes. Mais voilà, entre les deux, il y a les émotions. Et avons-nous conscience de penser nos émotions, de les interpréter, d'en faire des concepts abstraits ? Car cette abstraction peut être un premier pas vers le détournement complet de nos émotions. Et si nous les vivions à l'envers, nos émotions ? Si nous les vivions pour autre chose que ce qu'elles sont ?

Pour commencer, dans certains milieux, on va encourager le "ressenti" plutôt que le mental, on va encourager le cœur plutôt que la raison, on va encourager la sensibilité plutôt que l'intellect. Dans d'autres milieux, la morale est exactement inversée : on n'y jure que par le mental, la raison, l'intellect. Ainsi, l'humain ne serait que cette guerre intérieure entre ces deux parties ?

Que fait-on des cinq sens ? Il est pourtant évident qu'une donnée sensorielle n'a rien à voir avec une émotion. Ce que je vois exactement, ce que j'entends fidèlement, ce que je touche précisément, ce que je goûte concrètement, ce que j'hume absolument ne sauraient être une colère, une joie, une tristesse, une peur. Pour autant, une sensation peut déclencher une émotion. Il y a bien un lien entre ces deux aptitudes.

Ainsi, pour commencer, il est crucial de cesser de penser l'expérience humaine de manière duelle. Oui, il y a le mental. Oui, il y a les émotions. Et il y a aussi les sensations ! Ca n'est pas tout, mais commençons déjà par faire ce chemin actif depuis le duel jusqu'au tryptique. L'humain ne dispose pas que de ses idées et de sa subjectivité émotionnelle. Il vit aussi des sensations. Les sensations, mes cinq sens, m'informent du monde (avec moi dedans). C'est l'outil vers la réalité, en tout cas la réalité humainement perceptible. Les données sensorielles décrivent un univers que nous partageons. Tout le monde voit la tour eiffel au même endroit, entend le coup de feu au même moment.

Par contre, le mental, les pensées, décrivent un univers strictement personnel, un monde imaginaire que nous ne partageons jamais. Chacun va interpréter, penser, quelque chose de différent de la tour eiffel ou du coup de feu.

Egalement, chacun va vivre des émotions différentes devant un même tableau sensoriel. Certains pourront aussi rester simplement en paix intérieure. La tour Eiffel "va rendre" certains joyeux, d'autres tristes ou jaloux, selon ce que leur mémoire fera de cette vision. Le coup de feu "va rendre" certains en colère, d'autres auront peur, selon ce que leur mémoire fera de cette audition. Ainsi, sans contestation possible, les émotions de chacun ne parlent pas de la réalité. Leurs émotions parlent de ceux qui les vivent. Devant un même événement, chacun se créera des émotions différentes. Ce constat est irrémédiable et il a de vastes conséquences que nous éludons le plus souvent : nous sommes responsables de nos émotions.

Attention, une précision utile : si je suis responsable de mes émotions, les autres restent responsables des actes qu'ils ont à mon égard. L'on peut alors cesser de chercher une victime et un bourreau mais regarder, plus consciemment, les parts de responsabilité de chacun. Celui qui me met une gifle est entièrement responsable de ce geste et, simplement, je suis responsable de ce que j'en fais. Je peux vivre une simple douleur car je prends ensuite une décision adaptée, ou je peux prendre une autre décision et en souffrir plusieurs années.

Quoi qu'il en soit, nous voici avec trois outils pour l'expérience humaine. L'aptitude sensorielle qui informe d'une réalité (comme un thermomètre extérieur). L'aptitude émotionnelle qui informe de l'état intérieur (comme un thermomètre intérieur). L'aptitude mentale qui crée des concepts à partir des données émotionnelles et des données sensorielles, qui peut relier les concepts les uns aux autres, qui peut les mémoriser et qui peut donc se souvenir – non pas de la réalité concrète – mais des concepts qui ont tenté de la représenter.

Simplement, si je consulte un thermomètre intérieur avant de décider comment m'habiller pour sortir, je n'utilise pas le bon outil. Je vais risquer de me retrouver en maillot de bain par  $-5^{\circ}$  sous la neige si je suis d'humeur exhubérante et je vais risquer de me retrouver en anorak sous  $40^{\circ}$  à l'ombre si je suis d'humeur insécure.

De la même manière, je vais gagner à évaluer les situations de sécurité plutôt en consultant mes sensations, qu'en consultant mes émotions (si j'ai peur ou si je me sens en sécurité). Selon ce que j'ai vécu dans mon enfance, je peux me sentir en sécurité, comblé (et je peux même confondre ça avec l'amour) dans une relation avec un manipulateur, comme maman ou papa ou les deux. Je peux aussi me sentir en insécurité, déstabilisé, devant l'inconnu dans une relation respectueuse et aimante si je n'ai pas été aimé ou respecté dans mon enfance. Par contre, mes oreilles, mes yeux et ma peau m'informent toujours très correctement si on m'insulte, si on me frappe, si on me ment. Aucune erreur n'est possible si j'utilise le bon outil et il est très différent de se sentir en sécurité (expérience émotionnelle) ou d'être effectivement en sécurité (expérience sensorielle consciente). Selon notre histoire personnelle, ces deux vécus sont en phase, en décalage ou complètement en inversion.

La conscience de ceci relativise beaucoup les jugements du mental sur les émotions. Comme nous le disions précédemment, le mental peut analyser que certaines émotions sont positives et que d'autres émotions sont négatives. Ma vie peut alors se réduire à courir après les émotions positives et fuir les négatives. Mais je ne fais alors que reproduire tous mes schémas historiques car aucunement les émotions ne m'informent des situations réelles. En effet, il peut sembler positif de se sentir comblé ou rassuré et je peux chercher les déclencheurs de ces émotions. Pourtant, je n'ai pas besoin de beaucoup de conscience pour honnêtement réaliser que si je me sens rassuré, c'est bien parce que j'ai une peur au fond. Seule une peur latente est rassurée et c'est toujours temporaire. De la même manière, c'est bien parce que j'ai un manque au fond que je peux me sentir comblé (ce qui est pourtant agréable). Quelqu'un d'entier ne saurait se sentir comblé. Il est effectivement entier, il ne vit aucun manque à combler. Ainsi, si le mental voit positivement l'émotion comblée ou rassurée et négativement le manque ou la peur, la conscience voit bien que les émotions comblées ou en manque montrent le même trouble intérieur. Les émotions rassurées et effrayées montrent la même peur fondamentale, elle est simplement soit active, soit recouverte (mais toujours active en dessous). Ainsi évidemment, lorsque je me sens rassuré, ma vie va être très différente si je crois mon mental qui me dit que je suis amoureux (par exemple) ou si j'ai conscience d'avoir quelque chose de profond à dépasser afin d'être plus libre et en meilleure conscience de qui je suis et d'où j'en suis.

Ceci amène à distinguer une quatrième aptitude : la Conscience, cette simple expérience d'être suffisamment ouvert à quelque chose pour en accepter l'existence. La conscience voit ce qui est, tel que c'est, sans rien ajouter. Nous passons alors d'un tryptique à un quadryptique. C'est en effet deux plans différents de vivre une peur (éventuellement même inconsciemment) ou d'avoir conscience de cette peur et de la voir entièrement. C'est deux aspects différentes d'avoir le pied au sol (et le cerveau gère cette sensation) ou d'avoir conscience de cette sensation précise sous mon pied. Il s'agit de deux dimensions différentes de penser le mot "peur" ou d'avoir conscience que c'est une pensée et d'avoir conscience aussi de tout ce qui a construit cette pensée.

Au passage, nous constatons que l'aptitude d'ouverture à la conscience n'est pas binaire. Il ne s'agit pas d'avoir conscience ou pas, mais j'ai plus ou moins conscience de l'entièreté d'une chose mise en lumière. C'est graduel.

L'ouverture à la conscience est indispensable pour vivre ses émotions avec plus de maturité, pour les regarder réellement telles qu'elles sont, pour constater le message personnel que le signal émotionnel représente. Redisons le : une émotion parle de celui qui la ressent, aucune émotion ne parle du monde (ceci est le rôle des sensations).

Voilà 10 ans que j'aide ceux qui me le demandent à écouter leurs émotions. Il y a 10 ans, j'ai découvert une manière de poser sa conscience particulièrement sur une expérience émotionnelle afin d'aller jusqu'au cœur fondamental qu'elle signale. J'appelle ceci l'échelle émotionnelle. Je peux témoigner que toutes les pratiques de l'échelle émotionnelle dont j'ai été témoin permettent de valider qu'une émotion humaine, qu'elle soit pensée "positive" ou "négative", qu'elle soit légère ou intense, permet de pointer jusqu'à une identité virtuelle, si l'humain l'écoute jusqu'au bout.

Avoir une émotion, c'est comme se retrouver dans une pièce qui se remplit d'eau. Il est alors possible, sinon de s'y noyer, d'éjecter l'eau hors de la pièce au fur et à mesure qu'elle arrive. Il est possible également d'aller chercher l'origine de la fuite afin de la résoudre une fois pour toute. Vivre une échelle émotionnelle, c'est vivre cette tenacité à éclairer l'expérience émotionnelle vraiment en entier, jusqu'à son origine fondamentale. Et le fondement d'un humain est simple : c'est son identité, son identification.

Voici un exemple d'échelle émotionnelle, en partant d'une émotion dite "positive". Il s'agit pour commencer d'identifier une émotion précise, vraiment précise (une émotion qui a surgi à un moment donné dans une situation donnée). Il s'agit ensuite de se souvenir que si une émotion a bien un déclencheur, simplement, le déclencheur (souvent extérieur) n'est pas la cause puisque l'émotion est personnelle et que la cause l'est donc également. Enfin, il s'agit de ne pas chercher une explication, une idée à l'émotion, mais de la ressentir, de la contacter et de ressentir ainsi que toute émotion est fondée sur une autre émotion, qui est fondée sur une autre émotion... etc :

**Je me sens très joyeuse en croisant le sourire de ce collègue de travail (je suis amoureuse).**

**Je me sens en sécurité à l'idée d'être dans ses bras paternels.**

**Je me sens triste que personne ne m'ai jamais pris dans ses bras, ni mon père, ni ma mère.**

**Je ne me sens pas aimée par mes parents qui ne me montraient pas de tendresse.**

**J'ai peur car je suis toute seule.**

**Identité virtuelle : Je n'existe pas si je suis la fille de personne.**

Voici un autre exemple d'échelle émotionnelle, en partant d'une émotion dite "négative" :

**Je me sens en colère devant ma femme qui regarde la télé.**

**Je me sens en colère qu'elle ne fasse rien de sa vie.**

**Je me sens terrifié à l'idée que moi je fasse comme elle.**

**Je me sens profondément incompris devant la sévérité de mon père qui m'interdisait de jouer.**

**Je me sens transparent devant son regard qui ne s'intéresse qu'à mes résultats scolaires.**

**Identité virtuelle : Je ne vau rien, je ne suis rien sans la reconnaissance de mon père.**



Selon mon expérience, toute émotion aboutit systématiquement à une notion existentielle, à une croyance fondamentale à laquelle la personne s'est identifiée et qui fonde donc tout son vécu affectif et émotionnel. J'appelle ceci une identité virtuelle. On pourrait dire aussi que c'est une facette de l'ego. Dans tous les cas, il est bien évident que c'est une réduction de l'existence réelle de la personne. Systématiquement, une émotion se fonde sur une croyance que l'existence, que la vie n'est pas possible sans quelque chose. Historiquement, c'est soit rattaché à un traumatisme, soit à un vécu familial ou scolaire trop toxique qui a mis dans la tête de la personne qu'elle n'est pas entière, qu'elle est issu d'un manque affectif et elle vit alors en dépendance affective... qu'elle peut confondre avec l'amour.

Cette confusion ne rend pas facile la motivation pour dépasser cette cristallisation identitaire et se libérer mais il est magnifique de constater que l'outil émotionnel est ce pointeur permanent vers notre fausse identité. L'intelligence émotionnelle prend la moindre opportunité pour détourner quelque chose dans une situation afin qu'elle devienne un symbole de notre nœud fondamental. Par intégrité personnelle, chacun peut constater ceci. Ca n'est alors que la conscience de l'enchaînement originel, en soit elle est rarement

suffisante, mais elle permet un pas certain vers une émancipation existentielle, vers la possibilité de vivre l'expérience humaine pleinement. Lorsque c'est le cas, les émotions ne sont plus des blessures ou des souffrances. Elles sont bel et bien des signaux à la fidélité infatigable, montrant ce que l'on croit être et que l'on n'est pas. Une croyance souvent inconsciente tant elle a été intégrée et re-intégrée depuis l'enfance. Il ne s'agit pas de la désintégrer. Il s'agit de se placer en amont afin de l'intégrer finalement pour ce qu'elle est vraiment : non pas une identité réelle, mais une simple pensée et une pensée fautive, surtout.

En théorie, arrêter de croire émotionnellement, affectivement que notre existence dépend de l'amour de telle ou telle personne, de la reconnaissance ou de la tendresse de telle ou telle personne, n'est pas plus compliqué qu'arrêter de croire au père Noël. Mais l'intellect, la maturité mentale peut avoir recyclé ce manque existentiel en une légitimité quelconque. Elle peut aussi le nier avec de nombreuses possibilités de rationalisations. Accepter de vivre dans un monde sans père Noël est une chose. Accepter de vivre dans un monde où l'on peut souhaiter que certaines personnes se doivent de nous aimer mais où ça ne sera jamais une réalité acquise est, éventuellement, autre chose. C'est l'en "je" !

Chaque émotion de ma vie m'invite, non pas à une toute puissance mentale, mais à me reconnecter pleinement à mes quatre aptitudes offrant une adaptabilité merveilleuse à chaque situation de la vie : l'intelligence sensorielle, l'intelligence mentale, l'intelligence émotionnelle et l'accès à la Conscience de l'ensemble.

**Laurent Martinez**

**Son livre vivant, en ligne : [www.etre-humain.net](http://www.etre-humain.net)**



**Vivons nous en fricocratie ? par Gérard (59 ans), Nathalie (32 ans) et Laurent (43 ans)**

**La question de l'argent est maintenant devenue une nécessité citoyenne de comprendre, simplement, les tenants et les aboutissants. C'est donc bien au niveau des idées que l'économie et la finance commencent pour nous tous et c'est bien notre quotidien qui est directement soumis à ce complexe économique-financier. Gérard Foucher est ainsi au plus sacré de son rôle d'intellectuel-artiste pour amener la réflexion, la compréhension et l'évolution de cet outil que nous utilisons plusieurs fois par jour : la monnaie.**

**Commençons par le commencement : la monnaie, c'est quoi ?**

**Gérard Foucher :** Je peux vous dire que ça fait 4 ans que je recherche et réfléchis là-dessus et la réponse est mouvante. La définition de la monnaie, de l'argent, se modifie, se complexifie et se simplifie à la fois, à chaque découverte supplémentaire sur l'argent, la monnaie, les échanges. C'est une réponse qui touche à des tas de domaines comme l'économie, la philosophie, les relations humaines. Effectivement, c'est une immense question, la question essentielle.



On pourrait retracer l'évolution des différentes définitions de l'argent dans l'Histoire car ce qui est complexe c'est que, selon le point de vue duquel on essaie de l'évaluer, selon le contexte, l'époque, les intentions qu'on a en tant qu'être humain par rapport aux autres êtres humains, l'argent peut devenir des choses tout à fait différentes. Ça peut être un instrument de pouvoir, un instrument de domination, un instrument d'échange, un instrument de construction de l'égalité et de la fraternité, ça peut être un outil de liberté. C'est un outil tellement complexe et qui a des interprétations tellement différentes que, selon la personne, on peut avoir des points de vue et des définitions différentes et chacun, de son point de vue, peut avoir raison. En fait, les différentes définitions peuvent très bien s'opposer.

Là, l'argent tel qu'on le conçoit aujourd'hui (mais qui est on ?) est un système de croyances. On peut dire que l'argent est quelque chose de concret, de matériel, qui sert à symboliser et à représenter les échanges de valeurs qu'on fait entre personnes (choses, biens, services réels). On se sert de l'argent comme représentation de ces échanges, il sert à les compter, à les comptabiliser, c'est à dire à savoir où on en est les uns par rapport aux autres : est-ce que j'ai beaucoup produit ? Est-ce que j'ai beaucoup vendu ? A ce moment là, j'ai reçu beaucoup d'argent, donc ma comptabilité est très positive. Ou est-ce que j'ai beaucoup reçu, pris, consommé ? Et donc ma comptabilité est proche de zéro. Voilà, ce qu'on donne à faire à l'argent, c'est ça. Ce résultat là c'est le fruit

d'évolutions en amont qui ne sont pas forcément souhaitées par tout le monde et ça n'a pas été toujours comme ça.

Si on remonte avant cette notion là, c'est à dire, avant l'émergence des grands états, en - 700, - 600 avant Jesus Christ, avant la naissance des empires en extrême orient, avant la naissance de l'empire romain par exemple, on s'aperçoit que, au sens que je viens de décrire là, il n'y avait pas l'argent, pas de monnaie. Les gens tenaient certes leur comptabilité mutuelle et ils savaient où ils en étaient en plus et en moins. Mais il n'y avait pas d'accumulation de quelque chose pour représenter les richesses qu'on avait échangées. Il y avait juste des comptes mutuels, des crédits mutuels : je savais que je t'avais donné ça, je l'avais noté sur un petit bout d'argile. Et donc la communauté autour de nous pouvait se rendre compte de ce que je t'avais donné et que tu m'étais redevable. Et comme j'avais donné à la communauté, elle pouvait à son tour me donner. C'est un système de crédit et de débit mutuel et l'argent selon la définition d'un bien ou quelque chose qu'on peut accumuler, n'existait pas.

Le fameux *Essai sur le don* de Marcel Mauss, et le livre plus récent de David Graeber sur l'évolution de la monnaie et sur l'endettement mutuel (*Dettes, 5000 ans d'histoire*) le disent. Toute la Mésopotamie a fonctionné ainsi.



Ensuite, il semblerait, d'après les recherches des anthropologues, que la monnaie, sous la forme d'argent dur, soit apparue pour faciliter la conquête et la domination des populations occupées par les premiers empires. Les premiers princes, les premiers rois qui ont eu les premiers des pays occupés sous leur domination et qui donc ont eu besoin d'une part d'alimenter les armées d'occupation et d'autre part d'utiliser ces pays occupés pour enrichir et alimenter le centre du pouvoir (Rome pour l'empire romain par exemple), ont inventé le concept de monnaie quasi simultanément dans le bassin méditerranéen, en extrême et moyen orient. Ils ont créé cet objet physique : une rondelle en métal sur lequel le prince, le roi ou l'empereur mettait son éphigie et qu'il utilisait pour payer ses soldats d'occupation afin que les soldats puissent, non pas obtenir de la nourriture et non pas faire remonter des ressources vers le centre de l'empire par la force, par la violence, par la menace physique mais par la subtilité d'un système monétaire. La monnaie a été inventée de manière à ce que les populations occupantes puissent échanger avec les populations occupées.

Pourquoi était-ce important d'arriver à ce système là ? Dans les populations occupées, celles des paysans, il y avait le système d'échange antérieur, celui d'aide mutuelle, d'investissement mutuel, de comptabilité mutuelle où la somme des échanges était toujours à zéro, on savait qui était en plus qui était en moins mais on tenait la comptabilité mutuelle de tout le monde. Il n'y avait pas de centre émetteur. Quand des populations occupantes viennent s'installer dans des régions comme ça, bien entendu les populations résidentes ont toutes les réticences du monde à échanger avec ces gens-là. Ces derniers arrivent avec une monnaie du centre du pouvoir qui doit leur permettre d'obtenir des ressources locales auxquelles ils accèdent déjà. Alors par quel mécanisme, par quel mystère est-ce qu'un paysan local, qui n'a jamais vu ce système, va accepter de donner une partie de sa récolte en échange de rondelles de métal ? C'est par la pression de l'impôt. Le centre de pouvoir, le centre impérial ou royal va dire aux populations et aux troupes d'occupation : « *Vous allez obliger les populations, non pas à vous donner des ressources, mais à payer des impôts chaque année, payable uniquement avec les rondelles de métal.* » Car, pourquoi diable un état, un prince, un royaume, un empire demanderait-il à la population de lui rendre une partie de cette monnaie par des impôts alors que c'est lui qui crée, *ex nihilo* (à partir de rien) et à volonté, cette monnaie dont il a besoin ? La réponse est dans l'intention manipulatrice : si on oblige une population à rendre périodiquement un impôt, sous forme de monnaie qu'on leur impose, ces gens-là sont obligés d'accepter cette monnaie. Ils ne sont pas directement obligés de donner des ressources, mais ils vont accepter cette monnaie là pour pouvoir payer leurs impôts et éviter la prison ou la saisie de leurs biens. C'est donc une menace beaucoup plus subtile que la menace directe du sabre ou de l'épée.

**Et le système passe alors d'un système d'échange à un système de piratage : au lieu de prendre directement ton sac de blé, je t'impose de me donner des rondelles mais pour avoir ces rondelles, il va falloir vendre tes sacs de blé.**

**Gérard Foucher :** Voilà ! Mais tu vas avoir beaucoup plus de mal à comprendre le mécanisme qui est exactement le même dans le fond. Nous sommes partis de l'esclavage pur, avec les coups de fouets sur le dos qui a mis des milliers d'années à être compris par les victimes, qui se sont révoltées ou qui sont parties dans d'autres pays pour y échapper. Il y a eu aussi la période du servage : on faisait croire au paysan qu'il appartenait à la terre que le seigneur revendiquait, l'obligeant à payer son loyer sous forme de ressources. Avec l'invention de la

monnaie, on est face à quelque chose de très subtile : on oblige les gens à donner des ressources en échange de rondelles de métal dont on crée le besoin par l'impôt. Les gens ont un "alibi" : « *Je ne suis pas si lésé que ça car ces rondelles ont de la valeur puisque j'ai donné des choses en échange et je vais pouvoir les échanger avec les gens autour de moi.* » Le fait que ce système soit appliqué à l'ensemble d'une population, que tout le monde soit dans le même cas et que tout le monde a besoin d'avoir des pièces de monnaie pour payer ses impôts, crée une acceptation collective. Tout ce qu'on échangeait autrefois sous forme de dons mutuels, avec une comptabilité réciproque, on se met à l'échanger avec la monnaie créée par le centre du pouvoir.

### **C'est aussi l'invention du travail pour un autre au lieu d'un travail pour soi...**

Oui, ça n'a pas que des conséquences de prédation car, du coup, tout le monde va se mettre à travailler plus puisqu'il faut qu'une partie de la production remonte au centre de pouvoir sous forme de monnaie. Et au lieu de satisfaire ses besoins locaux soi-même, on va essayer de se spécialiser dans ce qui est plus rentable, ce qu'on sait le mieux faire. On obtient ainsi la division du travail qui est un élément déterminant de l'enrichissement de la société : chacun se met à faire ce qu'il sait le mieux faire, il n'échange plus que cela, et tout le monde fait pareil. Evidemment chacun produit plus de richesse et la société s'enrichit globalement. Elle s'enrichit non pas parce qu'il y a un goût immodéré de chacun pour l'enrichissement personnel mais parce qu'il y a, en amont, une prédation du centre de pouvoir qui oblige chacun à adopter ce comportement.

Ainsi l'idée qu'il est possible de changer le monde en changeant la monnaie est directement issue de l'analyse de l'Histoire et ses événements. Ici, on s'aperçoit que la création de la monnaie dure nous donne une société bien particulière qui n'existerait pas en l'absence de ce système. En conséquence, on peut souhaiter changer ce système là, le rendre moins centralisé, moins prédateur – je ne parle pas de revenir à des systèmes de dettes mutuelles ou de dons mutuels comme à – 5000 ans – mais revenir à la compréhension que la monnaie peut être soit un outil de pouvoir, soit un outil d'échange, d'égalité, de symétrie entre les membres d'une société. Alors probablement qu'en changeant la nature de cet objet, on obtiendrait une société différente.

**Oui et on peut constater aussi que le système actuel date énormément, qu'il serait temps de le faire évoluer. Mais justement, maintenant, qui est le centre de pouvoir ? On peut avoir l'impression que ce sont les banques centrales, mais, en même temps, les banques commerciales créent aussi de l'argent. Pouvez-vous nous expliquer tout ça ?**

**Gérard Foucher** : Il y a une concurrence permanente pour le contrôle et la domination de cet outil. Quand je fais des conférences, je commence toujours par un petit quizz. Je demande aux gens qui sont là : « *Savez-vous qui émet et qui distribue la monnaie ?* » Il y a 4 réponses possibles : l'Etat, la banque centrale, les citoyens, les banques commerciales. En moyenne, 50 à 80% des gens répondent soit l'Etat, soit la banque centrale. C'est très ambigu car il y a 3 types de monnaie : il y a la monnaie émise par l'Etat, celle de la banque centrale et celle émise par les banques commerciales. Chacune de ces monnaies a des usages bien différents et est diffusée dans un milieu bien différent.

La monnaie "banque centrale" ne circule que dans le secteur bancaire, que dans les banques commerciales. Les citoyens n'y ont pas droit, ne s'en servent pas. Elle ne sert qu'aux échanges interbancaires quand les banques se font des compensations des différents achats et dépenses de leurs clients respectifs. Elles se remboursent la différence entre les acheteurs et vendeurs citoyens ordinaires. On n'en voit jamais la couleur en tant que citoyen.

La monnaie physique, fiduciaire, les pièces et les billets, est émise soit par l'Etat soit par la banque centrale nationale.

Enfin, il y a la monnaie qui réside sur les comptes bancaires des usagers. C'est le solde bancaire de tout le monde, des particuliers, des entreprises. Si on fait la somme de tous les soldes bancaires, on obtient la masse de monnaie scripturale (écrite dans les comptes bancaires). Elle représente autour de 90% des échanges qui ont lieu chaque jour (entre particuliers, entreprises, avec salaires, rentrées et sorties d'argent...). Ce volume d'échange là se fait avec la monnaie des comptes bancaires (chèques, prélèvements, virements...). Il n'y a pas de liquide qui intervient. Et cette monnaie bancaire n'est pas émise par l'Etat, ni par les citoyens, ni la banque centrale. Elle est émise par les banques du coin de la rue. Comment se fait-il que des agents commerciaux comme des banques peuvent créer de la monnaie ? Valéry Giscard d'Estaing disait : « *C'est un privilège exorbitant !* » Ces banques créent de la monnaie chaque fois qu'elles créent des crédits pour quelqu'un. Quand je parle de cela, beaucoup de gens font un peu la tête, surtout ceux qui ont un frère ou une belle-sœur qui viennent de contracter un crédit pour acheter une maison à 100 000 ou 200 000 euros. Quand on analyse le phénomène, on voit que les banques commerciales, par le mécanisme de la comptabilité en partie double, ont le privilège de créer *ex nihilo* du crédit. Oui, à partir de rien !

Entrons bien dans le détail car c'est primordial. Quand quelqu'un vient dans une banque avec son dossier en bonne et due forme, avec fiches de salaire, justificatif de domicile, pièce d'identité, la banque accorde à cette personne un prêt pour acheter une maison, faire un investissement. D'un seul coup de clavier, la banque commerciale crée d'une part un actif du montant du prêt et d'autre part un passif du montant du prêt. C'est une opération comptable qui leur est quotidienne. Quand quelqu'un vient demander un prêt, cette personne signe une reconnaissance de dette, c'est l'accord de prêt tout simplement par lequel le client s'engage à rembourser son capital et ses intérêts sur 10 ans, 15 ans, 20 ans, 30 ans. Cette reconnaissance de dette là a donc une certaine valeur : si quelqu'un se fait créditer de 100 000 euros, par exemple, et qu'il signe le document disant qu'il s'engage à les rembourser, la banque met ce document à son actif, ce qui l'autorise à inscrire 100 000 euros à l'actif et, simultanément par le mécanisme de la comptabilité en partie double, la banque est obligée d'inscrire à son passif 100 000 euros. C'est l'argent qui est créé *ex nihilo* et qui devient l'actif du client. Le lendemain matin, le client regarde son compte sur internet et constate que, s'il était à 0 la veille, aujourd'hui il est à 100 000 euros en positif. Il a reçu 100 000 euros qui n'existaient pas auparavant. Aucun compte n'a été débité, personne n'a vu ses économies diminuer en face. Du côté de la banque, il y a un privilège qui permet de créer du crédit à partir de rien et donc des intérêts, une obligation de paiement d'intérêts, à partir de rien. C'est un *business model* très particulier.



D'autre part, du point de vue de la personne qui a reçu cet argent là, à partir du moment où la personne va aller dépenser son crédit, par exemple pour acheter une maison ou payer un maçon, ce crédit créé par la banque et reçu par le client devient de la monnaie qui se met à circuler. Le maçon reçoit 20 000 euros d'acompte, à signature de son devis pour acheter du ciment et employer des ouvriers afin de construire ladite maison. C'est de l'argent pour tout le monde sauf que cette monnaie là est soumise au paiement d'un intérêt. Et le problème de l'intérêt est que la banque ne crée que le capital, pas les intérêts. Le client a reçu le capital et quand il commence à payer ses premiers intérêts, la banque peut les redépenser et le client peut les récupérer dans l'économie pour les redonner à la banque le mois suivant, et la banque peut les dépenser à nouveau... etc. Sur le plan local, c'est possible mais pas du point de vue global : c'est impossible car la base monétaire globale n'a augmenté que du capital et pas des intérêts. Ainsi, les gens qui remboursent des intérêts doivent aller les prendre à quelqu'un d'autre ou se déclarer en dépot de bilan s'ils ne réussissent pas.

La question se pose : Qui va injecter les intérêts dans l'économie ? Il faut qu'il y ait un nouvel emprunteur qui les emprunte de manière à ce qu'ils existent mais, ce faisant, il crée des intérêts supplémentaires. Nous avons ainsi l'explication du mystère de la dette qui ne fait que grandir parce que, forcément, pour payer les intérêts de la dette il faut que quelqu'un emprunte, ce qui augmente les intérêts de la dette. C'est un peu l'impasse dans laquelle on arrive actuellement.

### **Ce système est donc incohérent et ne peut pas tenir à long terme. Ai-je bien compris ?**

**Gérard Foucher :** Ce système peut tenir tant que des nouveaux emprunteurs arrivent pour payer ceux des anciens. Il ne peut tenir que si le rythme de la croissance des emprunteurs est au moins égal au rythme de croissance des intérêts à rembourser. C'est à dire, qu'il faut une croissance exponentielle ! Voici le mur dans lequel on se heurte actuellement : tant que nous étions dans un monde où la croissance était possible, ce système là ne se voyait pas et pouvait survivre malgré la prédation permanente qu'il occasionne. Mais maintenant que la croissance de la population, matérielle, est plus difficile, il y a de moins en moins d'emprunteurs qui arrivent sur le marché pour remplacer les anciens et ça se voit.

C'est un simple conflit mathématique entre l'exponentiel et le linéaire. Une croissance physique est difficilement exponentielle. Elle est plutôt linéaire. Une croissance mathématique théorique n'a aucun problème à être exponentielle. On se retrouve face à l'incohérence entre une croissance exponentielle de la dette et de la masse monétaire sous jacente et la croissance économique qui devient plate, négative.

**Par rapport au début de la monnaie dure, avec un tyran qui impose un impôt et la monnaie qui va avec, il semble que nous soyons maintenant dans un système à deux niveaux : les banques centrales imposent aux banques commerciales qui imposent aux citoyens ?**

**Gérard Foucher :** On est en présence d'une structure pyramidale. Les banques centrales sont au-dessus des banques commerciales qui sont au dessus des citoyens. Tout ça en réalité ne concerne que des ressources bien réelles, du travail et de la production bien réels. La monnaie et l'égalisme monétaire ne sont que des moyens pour

faire croire que la richesse est la monnaie. C'est une illusion ! Le but n'est pas d'amasser de la monnaie mais des biens réels.

### **Selon vos recherches, y a t-il quelqu'un qui pilote le pouvoir bancaire centrale ou, du moins, un milieu, des familles ?**

**Gérard Foucher :** Je pense qu'il n'y a plus personne dans le cockpit de l'avion. Il y a des gens qui souffrent et qui ne savent pas trop pourquoi. Et des gens qui s'en mettent plein les poches et qui ne savent plus trop pourquoi. C'est un système qui, par définition, rend les riches de plus en plus riches et les pauvres de plus en plus pauvres. Bien entendu, ceux qui ont besoin d'emprunter sont ceux qui n'ont pas assez d'argent et c'est eux qui paient les intérêts. Ceux qui n'ont pas besoin d'emprunter sont ceux qui épargnent et qui touchent les intérêts. De fait, on est face à un système de redistribution de ceux qui n'ont pas assez d'argent à ceux qui en ont beaucoup. Ceci oblige, dans le sens inverse, à faire des systèmes de redistribution par assistanat. Sinon, le système exploserait.

Il y a la célèbre création de la banque fédérale américaine en 1913 avec 6 ou 7 banquiers et politiciens qui se sont réunis en secret. Il y a aussi eu des ententes pour créer un système extrêmement profitable. Mais là maintenant, au point où on en est, je pense que ceux qui profitent du système se rendent compte qu'ils n'ont pas intérêt à creuser. Et ceux qui en sont victimes ont l'impression qu'il est impossible de changer quoique ce soit, n'ont pas le temps d'y penser et ont la tête dans le guidon. A part s'informer, se réveiller les uns les autres, il n'y a pas tellement de possibilités.

Ceci dit, je remarque qu'au plus haut niveau, il y a des gens qui font des recherches aussi et qui s'aperçoivent que le système est très bien car ça leur fournit des niveaux de vie exceptionnellement élevés mais que, par ailleurs, le fait que les inégalités ne cessent de s'accroître peut être dangereux pour tout le monde. Il y a des recherches de solutions qui se mettent en place. J'ai écrit, il y a plusieurs mois, un document qui catalogue les solutions qui étaient déjà proposées en 1929, 1930, 1933 par les économistes de l'époque. Je suis allé les déterrer, en quelques sortes. C'est pourquoi j'ai appelé ce rapport *Le manifeste des économistes déterrés* ([www.creationmonetaire.info/2013/06/manifeste-des-economistes-deterres.html](http://www.creationmonetaire.info/2013/06/manifeste-des-economistes-deterres.html)). Il a vraiment fallu aller creuser pour trouver des infos et je me suis aperçu que ces économistes des années 30 avaient des analyses très cohérentes qui n'ont pas été très écoutées à l'époque. Elles sont reprises par des économistes contemporains au plus haut niveau, là en 2013. Il y a des conférences au FMI, à l'OMC, afin de trouver des solutions pour que le système n'explose pas et qu'il n'y ait pas de souffrances abominables au point de rendre les gens révoltés.

### **L'idée serait-elle de contrôler la souffrance et la misère des esclaves à un certain niveau ?**



**Gérard Foucher :** Nous sommes dans une période de mutation mais à plein d'autres niveaux aussi. Je crois que l'émergence d'internet permet un degré de séparations des humains sur la planète de moins en moins prononcé. On connaît de plus en plus quelqu'un qui connaît quelqu'un qui connaît quelqu'un. Dans les années 1930, 1950, nous étions éloignés de 7 ou 8 personnes les uns des autres. Nous sommes descendus à 4 ou 5. Le fait qu'internet soit de plus en plus commun chez les gens fait qu'on a l'impression de connaître plus de monde. Cet élément est important car ça veut dire que nous sommes en train de passer d'une société de séparations, où le fait qu'on soit anonyme et qu'on ne connaît pas son voisin encourage le chacun pour soi, à une société de relations, de réunions. Je pense que les douleurs vécues en ce moment sont des douleurs de croissance et que, justement à tous les niveaux, nous essayons de comprendre, de nous informer, de réfléchir.

C'est en train de déboucher sur des expériences extraordinaires qui seront très certainement les moyens de relations du vrai 3ème millénaire. Je ne parle pas seulement d'expériences de monnaies complémentaires, de systèmes d'échanges locaux, d'acheter et de vendre avec d'autres moyens que la monnaie étatique, mais il y a aussi les *bitcoins*, cette monnaie complètement décentralisée qui devrait permettre à terme de faire des échanges aux 4 coins du monde sans aucun coût de transaction. Il y a plein d'autres monnaies différentes, d'autres projets en gestation et ce ne sont pas des chercheurs qui cherchent, ce sont des particuliers, des citoyens, des professionnels. Beaucoup de gens se posent des questions et comprennent que la relation est la vie et que l'isolation est la décrépitude. Le fait que la relation passe par « *je te donne quelque chose, puis j'attends et les autres vont me donner quelque chose et ainsi de suite* » est parfaitement naturel, comme les cellules à l'intérieur du corps humain, ou comme les échanges de sels minéraux dans une forêt vierge. C'est ça qui donne la beauté de la Nature et l'Homme fait la même chose.

Je le vois plus comme une évolution de l'esprit qu'une évolution de la matière. Ce qui me rend très optimiste, ce n'est pas le fait qu'il y ait des tentatives de moyens de substitution à la monnaie qui existe, mais que l'humain soit capable de réfléchir, d'innover. Car là par contre, on n'a pas de problème de ressources, de monnaie, de rareté. Quand un humain crée, et en plus s'il se met en réseau et à communiquer au niveau planétaire et si les connaissances de chacun sont accessibles à tous, c'est vraiment très puissant. On n'est plus dans un système « *je te donne quelque chose et donc je m'appauvris* ». On est dans un système « *je te donne quelque chose, je t'enrichis et donc t'enrichissant de ce que je te donne, tu vas enrichir les autres et tu vas m'enrichir.* » On passe d'un système « *plus pour moi c'est moins pour toi* » à un système « *plus pour moi c'est plus pour toi aussi* » et là tous les espoirs sont permis.

Il va évidemment y avoir des gens qui finalement ont peur. Il y a une partie de la population qui pense que la relation est quelque chose de dangereux et qui préfère amasser, accumuler. Ils veulent plus pour eux que pour les autres, mais ce n'est pas le fruit du mal, c'est le fruit de la peur et de l'insécurité. Je crois que les systèmes prédateurs connus dans le passé comme le servage, l'esclavage, la monnaie obligatoire sont en train d'évoluer. De plus en plus de gens s'aperçoivent qu'ils sont inutiles dans un monde où on s'apercevrait que c'est la relation qui est la brèche. Ainsi le travail n'est pas de punir ou combattre ceux qui ne l'ont pas encore compris mais de les rassurer, leur expliquer et l'appliquer soi-même.

**Si je comprends bien, vous pensez finalement que le système monétaire en place n'est pas ce qui compte le plus, car c'est la conscience de l'outil qui fait la différence, et c'est elle qui produira d'autres systèmes. Il s'agirait d'agir au niveau de la conscience de tout ça, et le matériel suivra. En priorité, regardons en nous, voir comment nous échangeons avec les autres.**

**Gérard Foucher** : Se comprendre soi-même pour comprendre le monde, se changer à l'intérieur pour changer l'extérieur. C'est ça. Les enjeux matériels sont très importants mais la créativité et l'innovation ne dépendent pas de la lutte contre le système existant. Elles dépendent de l'invention des futurs systèmes et de l'évolution de l'esprit qui va pouvoir créer ces systèmes. L'évolution actuelle peut se faire par la communication, l'échange, par l'intérieur, par la prise de conscience que mon voisin n'est pas mon ennemi, au contraire. Je pense que c'est ce que nous sommes en train de vivre. Internet n'y est pas étranger du tout et le fait qu'on puisse voyager de plus en plus, qu'on puisse voir, sur tous les supports dont on dispose, comment les gens vivent à l'autre bout de la planète, nous aide à prendre conscience que, ok, on est français, breton ou quimperois ou de tel quartier de Quimper ou de telle rue de tel quartier de Quimper, mais c'est fractal : à tous les niveaux, on appartient à quelque chose et, au niveau supérieur, on appartient donc à un continent, à une planète, à un univers. A partir de là, on arrive aux conclusions des astrophysiciens, de la physique quantique, des mystiques anciens qui disent que tout est relié, que nous ne sommes qu'un. Evidemment, notre créativité se développe alors car il n'y a plus de peur, plus d'angoisse, juste la confiance dans ce que nous sommes et dans la bonté de nos relations. Le bonheur de chacun se développe et peut enfin émerger une créativité individuelle de chacun. Ceux qui voudront créer des systèmes qui correspondent à cet état d'esprit le feront, d'autres les utiliseront, d'autres les appliqueront. C'est un laboratoire permanent de recherches vers le progrès et vers le bonheur individuel et d'être ensemble.

**J'aimerais que ce discours puisse devenir le plus concret possible pour nos lecteurs. Si on revient à l'exemple originel d'un centre de pouvoir qui impose au peuple d'utiliser la monnaie. Que peut donc faire ce peuple s'il augmente sa conscience de cet outil qui vient de lui être imposé ? Comment construire et quoi construire avec cette "pierre" qui vient de lui être lancé, plutôt que la relancer à l'ennemi ?**



**Gérard Foucher** : Si on se met du point de vue de ceux qui subissent, le meilleur moyen pour celui qui prend des coups de fouet, c'est soit de confisquer le fouet, soit de partir, soit de créer quelque chose de différent. Toutes ces stratégies là sont en place en ce moment. Il y a des gens qui disent : « *il faut reprendre le pouvoir de la création monétaire aux banques commerciales pour arrêter cet esclavage par la dette et redonner le pouvoir de la création monétaire à l'Etat.* » Parce qu'un Etat souverain avec une monnaie souveraine, pas en Europe mais dans la plupart des autres pays, a le droit de frapper la monnaie créée *ex nihilo* sans dette associée. C'est une prérogative régaliennne. Un Etat a parfaitement le droit de dépenser de la monnaie créée *ex nihilo* pour construire une école, embaucher

des fonctionnaires ou les donner sous forme de revenus de base à ses citoyens. Il est tout à fait possible qu'un Etat décide de distribuer la monnaie autrement que par le système bancaire.

En Europe, le traité de Maastricht interdit aux Etats de se financer autrement qu'en empruntant sur les marchés financiers. Donc là on est un peu coincé. Mais il y a toujours moyen de sortir d'un traité. Beaucoup de gens travaillent là dessus. C'est une première approche qui ne remet pas en cause le principe de la création par un centre émetteur. Mais bon, c'est un peu un retour en arrière, en même temps qu'un progrès dans le sens où ça libèrerait l'émission monétaire de la dette associée.

Après, d'autres gens disent que le meilleur moyen est de créer des monnaies différentes, soit des monnaies complémentaires qui se développent dans une région, dans une ville, dans un département et que les gens peuvent utiliser localement pour faire leurs échanges, aller à l'épicerie du coin, éventuellement payer leurs taxes locales. Cela remet en cause le centre d'émission mais ça oblige toujours à avoir une comptabilité positive pour participer aux échanges, pour vendre et acheter.

D'autres gens créent des systèmes d'échanges locaux où on peut avoir une comptabilité négative. La monnaie se crée à chaque fois qu'il y a un échange. Si je vous vends quelque chose, vous me donnez plus 10 et je vous donne moins 10. Pour nos transactions suivantes, les gens avec qui je traiterai verront que je suis à plus 10, donc que j'ai déjà donné quelque chose à quelqu'un et que vous êtes à moins 10. Il n'y a ni dette, ni accumulation possible car ce sont des chiffres sur des petits carnets.

Il y a aussi des gens qui vivent sans monnaie. Simplement, ils vivent en groupe, en communauté, avec des outils de récupération et se débrouillent en faisant de la permaculture et en se déplaçant avec des vélos solaires. Ce sont des expériences extrêmement intéressantes aussi car ça revient un peu aux cultures de l'économie de subsistance qui existe encore dans plein d'endroits en Afrique et en Asie où les gens n'ont pas d'argent. Il n'y a pas de monnaie qui circule et pourtant personne n'est pauvre, personne n'est riche. Chacun a son petit lopin de terre, chacun cultive ce dont il a besoin. Le pêcheur donne du poisson et reçoit du riz. Alors ils sont classés dans les pays les plus pauvres du monde, mais en fait il sont uniquement "pauvres" en monnaie et pas du tout pauvres en relations, ni en échanges de biens réels. En réalité, ils sont peut-être moins pauvres en relations que les pays occidentaux où nous croyons que la seule richesse est l'argent.

Donc ces tentatives là sont concrètes, contemporaines. Elles se créent, se modifient en ce moment même. Si on essaie de voir une tendance globale là-dedans, c'est de moins en moins de centralisation, de plus en plus d'autonomie, et des personnes qui entraînent avec elles de plus en plus de relations. Alors que dans le paradigme précédent, on était plutôt dans des systèmes de domination qui ont plus tendance à casser les relations existantes afin que chacun adopte le comportement dominateur du sommet. On le voit dans les entreprises : quand il y a des dominateurs en haut, tout le monde adopte les mêmes comportements. Mais dans les entreprises où le partage est une valeur reconnue, ça s'applique à tous les membres de l'entreprise. C'est un peu contagieux. Nous sommes en train de passer d'une société où la peur et l'accumulation étaient contagieuses à une société où la confiance, les échanges, la relation deviendront contagieux. Notre société est ancienne et ses valeurs ne conviennent plus à la société actuelle.

**Pour finir, voici une appartée proposée par Gérard Foucher que nous choisissons de vous diffuser également. Il nous invite à regarder la créativité de Sybille Saint Girons ([www.valeureux.org/blog/offres/nos-outils/jeu-la-corbeille/](http://www.valeureux.org/blog/offres/nos-outils/jeu-la-corbeille/)), spécialisée dans les monnaies et systèmes d'échanges équilibrés. Elle a mis au point des jeux pour adultes et enfants qui permettent de prendre conscience des qualités et défauts des différents moyens d'effectuer nos ventes et achats. On expérimente le troc, le système bancaire existant, des systèmes d'échanges équilibrés. On ressent physiquement les changements de comportements inhérents à chaque système. Un utile, merveilleux et ludique apprentissage pour aggrandir nos consciences.**

**C'est ici pour s'intéresser encore aux propos de Gérard Foucher :**

- Son blog : [gerardfoucher.blogspot.fr](http://gerardfoucher.blogspot.fr)
- Son site : [gerardfoucher.com](http://gerardfoucher.com)
- Son livre : *Les secrets de la monnaie*, Ed. Yves Michel - 2013





Tu enfanteras dans le bonheur ! par Debra (55 ans), Nathalie (32 ans) et Laurent (43 ans)

traduit de l'anglais par Laurent Martinez

« *Je rendrai tes grossesses très pénibles, et tu mettras tes enfants au monde dans la souffrance* » (Genèse 3:16). Joli programme n'est-ce pas ? Tu accoucheras dans la douleur ou comment une assertion culturellement ancrée, dans nos sociétés marquées - plus ou moins consciemment - par les religions judéo-chrétiennes, vient programmer le mental des femmes (et pas seulement). Ça sonne presque comme un ordre, la voie unique, sans autre issue, bref le cul-de-sac. Et tout le monde s'y met : les films télévisés qui montrent la femme qui donne naissance en hurlant qu'elle veut mourir, la tante Berthe (eh oui, toujours elle !) qui s'empresse de raconter Ô combien son accouchement a été le pire jour de sa vie, une succession de douleurs infâmes. Toi, sur le point d'enfanter, ça y est, tu es cernée de tous les côtés ! Haut les mains, ton conditionnement socio-culturel te prend en otage !

La bonne nouvelle (à répandre celle-là !) est que, comme tous conditionnements, on peut s'en extirper et changer nos lunettes quand il s'agit de regarder l'enfantement. Mais si, c'est possible ! Et Debra Pascali-Bonaro nous l'explique. Femme, mère, réalisatrice du film documentaire *Orgasmic Birth: The Best-Kept Secret (Naissance orgasmique, le secret le mieux gardé)* en 2008, elle est également formatrice pour doula, ces femmes qui accompagnent les femmes dans l'enfantement, et s'investit tant sur le plan local, auprès d'associations, que sur le plan national, via le Ministère de la santé américain, et à travers des organisations internationales en tant que co-présidente de l'Initiative Internationale pour la Naissance MèreEnfant (IMBCI). Au-delà de la douleur, le bonheur ?



Quelle est cette expérience que vous appelez la « naissance orgasmique » (*orgasmic birth*) ?

**Debra Pascali-Bonaro :** Oui, c'est important à préciser car, pour beaucoup de personnes, le mot « orgasmique » implique forcément un orgasme sexuel et ça n'est pas le vrai sens du terme. L'adjectif « orgasmique » évoque une expérience intense physique et émotionnelle. Dans mon esprit, la naissance d'un enfant est l'opportunité ultime de vivre une expérience sensuelle, physique, émotionnelle et spirituelle pour une femme en connexion avec son corps, avec son bébé et, si elle a un partenaire, en connexion aussi entre eux. Lorsque la valeur de ceci est entièrement comprise et que l'on peut alors plonger dans cette approche et investir son corps aussi librement, de très nombreuses femmes peuvent vivre un accouchement orgasmique, extatique, épanouissant et source de plaisirs. Certaines auront effectivement un orgasme (au sens habituel) mais ça n'est pas une idéologie à clamer, ça n'est pas un objectif à promouvoir pour la naissance car si une femme focalise sur ce type d'orgasme, elle risque fort de passer à côté de son expérience intime et personnelle. Il y a bien d'autres niveaux de plaisir à vivre.

Effectivement, on peut penser que si c'est le mental qui projette l'accouchement, il peut davantage faire obstacle à ce qui pourrait se produire spontanément que réaliser son fantasme ?

**Debra Pascali-Bonaro :** Je pense que ça va plutôt dans les deux sens. Vous savez, on dit très souvent que le plus grand orgasme sexuel est entre les oreilles, dans notre esprit. Alors, d'une certaine manière, si l'on y pense trop fort, ça peut parasiter. Mais ouvrir son esprit à la possibilité d'une expérience très plaisante est utile aussi pour pouvoir la vivre plus profondément.



Ce qui me semble essentiel de comprendre, pour le meilleur accouchement possible, est l'importance énorme de l'environnement. La femme doit se sentir en sécurité, dans un espace confidentiel, privé, intime qui sera respecté et soutenu de façon inconditionnelle. Elle doit être entourée d'amour. Si l'on regarde les conditions d'accouchement dans un hôpital, ces besoins primordiaux se retrouvent en sérieux challenge et la possibilité de vivre une naissance naturelle et agréable est très réduite.

Ainsi, le projet d'une naissance orgasmique nécessite la complémentarité de l'état d'esprit et aussi de l'ambiance entière de la naissance. Où vais-je donner la vie et avec qui ? Une préparation est utile, du corps et aussi du mental.

D'après les milliers de témoignages que j'ai reçus du monde entier, ce qui permet ce type d'accouchement est assez similaire partout. Ces femmes ont su préparer un endroit où elles sont en parfaite sécurité, où leur intimité est protégée, pour elle et leur partenaire. Elles s'autorisent une grande liberté avec leur corps, de mouvements et de contacts. Elles restent en connexion très forte avec leur bébé. Elles peuvent danser, méditer, chanter. Chacune doit trouver son chemin personnel pour totalement lâcher-prise et aller toujours plus profondément dans sa bulle et son intuition. Parfois, elles y trouvent une transcendance de la douleur qui devient alors du plaisir. Il y a bien des manières naturelles de contrebalancer la douleur physique. Une femme doit se sentir libre d'utiliser les moyens artificiels, mais aussi les autres. La meilleure préparation est d'être prête à se servir de nombreuses options lorsque la douleur arrive. Les hormones sont nos premiers outils et certaines femmes n'hésitent pas à les déclencher avec des contacts plus sensuels ou vont jusqu'à la masturbation.

**Mais pour certaines personnes ceci est très déplacé. Ils ne conçoivent pas que l'on puisse mélanger la naissance d'un enfant avec des expériences sexuelles. Que leur répondez-vous ?**

**Debra Pascali-Bonaro :** Oui, je souris toujours lorsque l'on s'interloque « *mais comment la naissance peut-elle être sexuelle ?* ». Mais comment avez-vous conçu cet enfant ? Faire un enfant est un acte sexuel ! Pourquoi donc devrions-nous séparer la conception d'un enfant et sa naissance ? Je comprends que l'idée puisse perturber mais la conception et la naissance sont un continuum. Et physiquement, donner la vie à un enfant implique de nombreuses sensations dans notre uterus, dans notre vagin. Je comprends les blocages sur la sensualité et la sexualité, mais c'est bien là que tout se passe.

Encore une fois, ce qui pose problème, c'est l'environnement. Bien sûr que l'intimité ne peut pas se vivre n'importe où et avec n'importe qui mais rien n'est déplacé si la naissance se passe dans un endroit et avec des personnes où l'intimité est à sa place, protégée et respectée. Alors, il est souhaitable de se laisser aller à une grande ouverture de la sensualité et à toutes les stimulations rendant possible que la naissance soit au plus agréable pour la mère, le père et son enfant.

Mais si une parturiente se retrouve dans une pièce publique, où on lui crie dessus éventuellement, où l'on intervient froidement et médicalement régulièrement, pour commencer, l'humeur n'est pas là et tout ce dont nous parlons n'est bien sûr pas concevable. Aucune ouverture à l'expérience naturelle n'est favorisée.

Nous parlons d'une expérience unique dans une vie, absolument essentielle et profondément intime : naître. Toute femme a le droit sacré d'accueillir son enfant de la manière la plus élevée, la plus extatique prévue par la nature et de rencontrer ainsi l'amour pour lui.

**Vous êtes aussi enseignante pour les doulas, ces personnes qui accompagnent une femme enceinte, et vous nous avez dit toute l'importance de l'ambiance lors de l'accouchement. Que peut faire une doula pour favoriser cette ambiance propice à l'intimité et à la sensualité ?**

**Debra Pascali-Bonaro :** Oui, j'enseigne à des doulas un peu partout dans le monde. Et c'est une question importante que leur aptitude à respecter et même protéger un espace d'intimité. Comme je le disais, il faut choisir les bonnes personnes pour se préparer à la meilleure naissance. Et toutes les doulas ne sont pas pour toutes les femmes. La relation avec chacune des personnes qui entoure la naissance est cruciale pour qu'un espace privé réel puisse exister. Lorsque vous avez besoin d'intimité, une doula doit en donner la possibilité. La logistique compte pour ça : vous devez pouvoir aller dans une autre pièce si vous le sentez ainsi, afin que ces personnes soient disponibles en cas de besoin, mais afin aussi de pouvoir vivre seule ou à deux certains autres moments.

Il peut aussi y avoir des phases de découragement. Les doulas savent se montrer encourageantes et favorisent la reprise de confiance du processus naturel. C'est un savant équilibre entre le fait de guider et celui de

suivre la femme sur son chemin afin de protéger son vécu unique, ne pas le modifier et la soutenir pour qu'elle le réalise. Bien sûr, ceci implique d'être à l'aise avec les dimensions sensuelle et sexuelle d'une naissance.

**Ces conditions semblent beaucoup plus faciles à mettre en place à la maison mais la naissance à domicile n'est pas du tout évidente en France. Est-ce facile, aux USA, de naître à la maison ?**

**Debra Pascali-Bonaro** : Ca représente 1% des naissances aux USA. C'est donc un chiffre très petit et, dans la plupart des cas, c'est un choix tout à fait possible ici. Mais je considère que toutes les femmes devraient avoir le choix entier de leur lieu de naissance. Chaque femme devrait pouvoir choisir entre la maison ou l'hôpital ou autre et disposer de toutes les conditions possibles à une naissance optimale, selon ses désirs, quel que soit le lieu. Nous devons tous travailler très fort pour installer ceci partout dans le monde car c'est ainsi que commence la vie et elle devrait commencer dans la dignité. Le plaisir doit être une possibilité accessible, un droit pour toutes les femmes.

Quelques hôpitaux commencent à prendre conscience de ce qu'est une naissance physiologique, l'importance de l'ambiance autour de la femme et améliorent l'environnement de leur service. Les femmes peuvent y choisir leur position, la lumière, la musique, les odeurs. Certains hôpitaux comprennent que lorsqu'une femme dispose de ces libertés, la naissance se passe bien mieux, bien plus paisiblement et même parfois devient orgasmique.

**Nous avons surtout parlé de la naissance mais avez-vous aussi des conseils pour la grossesse ?**

**Debra Pascali-Bonaro** : J'aimerais vraiment que la société change son vocabulaire sur la grossesse et l'enfantement. La plupart du temps, c'est un langage de la maladie et de la douleur. Nous devrions utiliser un vocabulaire de la beauté, du sacré et du plaisir et je vous assure que ça changerait déjà beaucoup de choses.

Parfois, je m'amuse à m'adresser aux gens avec des mots pathologiques et évidemment, ils se sentent très vite très mal à l'aise. Ca leur permet rapidement de comprendre ce que peut vivre une femme enceinte et ce qu'il nous appartient à tous d'éviter qu'elle vive.

Je vous donne deux exemples : nous parlons de la « rupture » de la poche des eaux et aucun humain n'aime vivre des ruptures quelles qu'elles soient. Pourtant, il s'agit de la « libération » des eaux, du « relâchement » des eaux. De la même manière, aucun humain n'aime vivre une « contraction », nous pourrions parler de « vague » ou de « sensation utérine » simplement.

C'est la société entière qui doit accueillir autrement nos enfants ! Ce changement pourrait avoir l'air compliqué, mais c'est en fait si simple. Il ne s'agit pas de trouver des financements ou une logistique complexe, il s'agit beaucoup de changer notre manière de penser et les conséquences seront nombreuses et positivement importantes. D'autant que nous ouvrir à la réalité de la naissance, c'est également nous ouvrir à la sensualité et à la sexualité humaine plus positivement, sans tabou et sans blocage pathologique. Nous y gagnerions également sur ces plans là.



**Et si c'était à nous de cesser d'être victimes en changeant notre vocabulaire, notre mental et nos actes, à nous de changer de regard sur l'enfantement, à nous d'être et de nous adresser entre femmes, entre humains, avec bienveillance et valorisation ? Un événement heureux, naturel, intime, sacré, amoureux, épanouissant, magique c'est ça aussi et surtout la naissance, non ? Chasser les peurs et investir son corps en accueillant chaque étape nécessaire à l'arrivée de ce nouvel être sont des pas qui nous rapprochent de l'enfantement dans le Bonheur et qui célèbrent l'Amour.**

**Alors il peut être tentant de suivre l'enthousiasmante Debra Pascali-Bonaro :**

- Son site : [www.debrapascalibonaro.com](http://www.debrapascalibonaro.com) (en anglais)
- Son film : [orgasmicbirth.com](http://orgasmicbirth.com) (en anglais)
- Son livre : *La Naissance orgasmique : Guide pour vivre une naissance sûre, satisfaisante et agréable* - Ed. du Hêtre, 2010





**La revue *Que vivent nos Relations !* a fait le choix d'abriter en son sein ce Manifeste auquel, nous l'espérons, vous souhaiterez participer :**

Sumène (*la bien douce*), le 26 novembre 2013

Francis Cabrel le chante : « *Fausse infos, fausses poitrines, fausses photos pour de faux magazines, faux guérisseurs, fausses fortunes, faux électeurs dans les fosses communes, faux soldats dans les fausses guerres. Ça va finir, ça va finir... qu'on s'ra tous des faussaires ! [...]* »

Des dominants de plus en plus manipulateurs tentent d'imposer leur seul fonctionnement à la société entière. Le procédé est classique dans les logiques perverses : faire culpabiliser, semer la zizanie, faire douter, isoler. A les entendre, personne ne serait honnête, tout le monde mentirait, l'humain serait d'une nature méchante et compétitive. Vivre autrement relèverait, selon eux, d'une naïveté pitoyable.

**Quiconque prétend ceci parle avant tout de lui-même et, à moins d'assumer une vanité sans nom, ne peut pas dignement parler pour l'humanité entière !**

Ce manifeste a pour intention de rendre une légitimité non seulement entière mais urgente aux valeurs de Sincérité et d'Intégrité. **Loin d'être candides, elles sont les seules possibilités d'une relation mature entre les humains et donc d'une société effectivement civilisée.** Non, la communication n'est pas le mensonge pour obtenir un résultat, pour manipuler. Communiquer est l'échange de points de vue différents pour s'enrichir les uns les autres. Non, nous ne nous perdrons pas à écouter ceux avec lesquels nous sommes en désaccord. Nous apprenons ce qui existe, nous apprenons à le respecter et nous apprenons à nous positionner devant les différences. Aucune société pacifique n'est possible sans cette base !

**Le mensonge conduit non seulement aux conflits, plus ou moins violents, à l'asservissement, mais il prive aussi le menteur d'être effectivement aimé.** Il est possible pour un menteur de faire aimer sa carapace, mais jamais son être véritable ne sera touché délicatement par l'amour, cette lumière pour notre esprit et notre corps !

**Oui, nous sommes nombreux à, sauf légitime défense, exprimer notre vérité de la manière la plus sincère. Oui, l'Intégrité est plus consciencieuse, plus puissante, plus mature et plus pertinente car elle instaure une cohérence entre ce que je pense, ce que j'exprime et ce que je fais. Chacun sait alors à quoi s'en tenir et peut participer ou n'être que témoin ou faire autre chose simplement.**

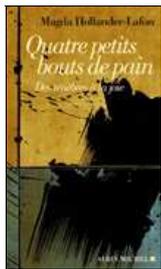
S'il n'existe qu'un seul inconvénient à être vrai, c'est lorsque ceci s'installe aveuglement et donc trop longuement dans une relation déséquilibrée avec quelqu'un de faux. **Mais entre humains sincères et intègres, il n'existe strictement que des avantages ! Ainsi, la solution est simple : assumons, vivons la Sincérité et l'Intégrité et soyons réalistes : apprenons à identifier les comportements faux, qui trichent avant tout avec eux-mêmes. Il est évident, simplement, que l'on ne peut pas jouer avec des tricheurs.** Il n'est nul besoin d'attaquer ces attitudes tricheuses, il suffit, le plus purement du monde, de ne plus jouer avec elles et, de tout notre cœur, d'apprendre à reconnaître les individus honnêtes afin de co-créer ensemble.

**En signant ce manifeste (ci-dessous), je m'engage à assumer ma sincérité, mon intégrité, mon respect pour les responsabilités de chacun, ne plus me laisser intimider par tous ceux qui essaient de réduire ou d'isoler ces valeurs et à trouver le courage de ne plus participer aux vécus mal-sincères. J'ai conscience que cet engagement peut avoir de grandes conséquences dans ma vie car les mensonges sont très présents et banalisés dans certains milieux et contextes. J'ai surtout conscience que ces changements dans ma vie personnelle sont indispensables pour participer à une société globale qui prendra un tournant vers une humanité plus harmonieuse.**

**Laurent Martinez et Nathalie Torres, rédacteurs de la revue alter-native *Que vivent nos Relations !***

C'est directement sur notre site que vous pouvez être un signataire de plus de ce Manifeste : [etre-humain.net/manifeste/](http://etre-humain.net/manifeste/). Merci de diffuser cette adresse autant que possible et faire ainsi connaître notre initiative pour un monde plus pur.





### Quatre petits bouts de pains par Magda Hollander-Lafon

Editeur : Albin Michel - février 2012

Format : 20,4 x 12 cm, 147 pages

C'est quarante ans après avoir été déportée à Auschwitz-Birkenau que l'auteure vient nous confier son expérience. Ne vous attendez pas à un tableau tout noir mais à une mosaïque colorée qui tranche avec la sombre toile de fond. Il ne s'agit pas de décrire une période historique mais plus de plonger dans une histoire personnelle à travers une floraison de sensations fidèles, d'émotions, de récits de rencontres qui éclairent une route sans nom. Ce n'est pas une plainte mais un chant à la vie, un exemple lumineux de résilience. La mourante qui lui donne 4 bouts de pains moisissés qu'elle déguste comme un trésor ou le gardien qui lui offre des chaussures sont autant d'instantanés qui renvoient à son histoire et appelle la nôtre, vers plus de gratitude. Magda Hollander-Lafon en appelle à notre responsabilité pour ne plus être victime mais témoin réconcilié en soi-même.

*« J'ai compris que je ne pouvais appeler personne dans le meilleur de lui-même sans être moi-même libérée de mes propres blessures, de mes peurs, de ma violence. Alors seulement, je peux accueillir l'autre où il est. [...] Nos actes nous engagent. Il dépend de chacun de choisir d'être humain ou d'humilier, de devenir violent ou de pacifier. Il dépend de chacun de dire, de redire, que la vie est sacrée et unique, que c'est la solidarité et la mémoire qui peuvent sauver l'humanité. »*



### Badawi par Mohed Altrad

Editeur : Actes Sud - mai 2011

Format : 17,6 x 11 cm, 254 pages

Mohed Altrad retrace son parcours marqué par le signe de la résilience. Badawi ou comment sortir vivant d'une enfance qui prédestinait un chemin inextricable ? Une mère répudiée qui meurt, des humiliations violentes, un désert hostile, une famille enfermante, infirmante, et un protagoniste qui tente de franchir ces obstacles pour trouver et tracer sa voie. Celui qui a grandi dans un sentiment de solitude trouvera résonance dans ce récit écrit à cœur ouvert, pur comme cet enfant du désert et fluide comme le sable qui glisse sous le vent. En compagnie du protagoniste, on avance, à travers le fil romanesque, dans sa quête identitaire ancrée sur une toile de fond couleur « choc culturel » causé par le passage des dunes africaines à la France.



**Post Scriptum** : Pour finir 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.

Enfin, nous avons toujours besoin d'aide pour développer notre initiative associative et vous trouverez des affiches pour l'annoncer autour de vous ici : [www.etre-humain.net/relations/promotion.html](http://www.etre-humain.net/relations/promotion.html). Merci. Relationnellement... Nathalie et Laurent.