

Juillet 2014 ~ numéro 8 ~ *Talémpathie* 
Comment co-créer en conscience ?
Que vivent nos Relations !



Développons l'empathie...
pour un monde en paix !



Isabelle Filliozat raconte l'empathie naturelle des enfants
François Rouillay nous invite aux incroyables comestibles
Olivier Spinnler s'émerveille des bienfaits de la proximité en couple
Michel Claeys propose l'éducation émotionnelle
Christine Lewicki arrête de râler... pourquoi pas nous ?
David Bernard et Bruno Lallement nous aident avec la peur de réussir
Enfin, Philippe Prioton et Olivier Bertrand marchent les pieds libres

<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 
---	--	--	--

Juillet 2014 : Revue numéro 8 - Elle a aussi un vrai nom : Talempathie



Edito, par Laurent (44 ans)

Amour inconditionnel, compassion, empathie, ouvertures de cœur, ou de conscience... autant de mots pour décrire un état intérieur qui produit de belles libertés extérieures : fraternité, solidarité, paix, entre-aide, altruisme... Et nous le savons, ceci commence par s'aimer soi-même. Mais attention, il s'agit bien d'un éclairage lumineux, d'un accueil sans jugement, d'une compréhension profonde et intègre. En aucun cas, il s'agirait de s'apprécier en entier, de se valoriser à tout prix, de se juger positivement, de mettre des lunettes roses afin d'éluder ce que l'on ne veut pas voir. S'il fallait s'apprécier pour devenir ensuite meilleur mais il faudrait donc d'abord être meilleur pour s'apprécier vraiment, alors nous serions dans une impasse. Heureusement, la lumière blanche voit tout sans problème. Elle traverse le filtre mental *positif/négatif* et permet d'accepter en soi ce qui est aussi à améliorer... avec amour et co-naissance, non pas avec morale et autorité, ce qui ne fonctionne jamais. L'acceptation est l'ouverture mature à ce qui est, tel que c'est.   a n'est nullement la résignation ou la soumission.

Voici pourquoi nous associons dans ce numéro l'empathie et le talent. Ils sont inséparables. Ce à quoi je m'ouvre, je le comprends et le meilleur est alors possible. En posant toute ma compassion sur moi-même, je ne deviens pas talentueux par magie, mais j'ouvre la porte vers le mécanisme naturel qui me conduira au plus libre de moi,    mes expressions les plus créatives et enthousiastes.

Ainsi, avec Christine Lewicki nous apprendrons à cesser de nous fermer cette porte en r  lant tout azimuth. Avec François Rouillay, nous découvrirons que certains d'entre nous sont d  j à train de changer le monde parce qu'ils se sont ouverts à des talents simples : par empathie, les Incroyables Comestibles font de leur liberté intérieure une liberté sociétale qui se diffuse sur la planète par la joie de la loi mathématique exponentielle. Nous n'oublions pas que cette société se compose au départ de nourrissons, d'enfants, alors notre responsabilité est grande de ne pas les couper de leur empathie naturelle. L'impr  sentable Isabelle Filliozat nous a offert le bonheur de sa limpidité entière sur ce point. Michel Claeys et son éducation émotionnelle la rejoint avec pertinence. Bien plus léger, mais tout aussi essentiel dès lors que nous prenons la mesure de l'importance des "petits plaisirs", Philippe Prioton et Olivier Bertrand marchent pieds-nus et nous y encouragent. Nos pieds ont bien le droit, eux aussi, de s'ouvrir au monde ! Olivier Spinnler nous rappelle que l'engagement affectif du couple permet une alliance de ressources extérieures et intérieures qui augmente nos capacités d'ouverture et de création. Qu'il est agréable de se blottir aussi dans l'amour intime, à deux, un des moteurs de l'amour de soi et donc de l'amour inconditionnel. Enfin, soyons directs puisque nous ne cessons d'en parler : comment développer nos talents ? Bruno Lallement, David Bernard et Josée Gatineau nous répondent, c'est leur expérience et leur spécialité.

Que la Talempathie vienne illuminer votre vie ! C'est ce que nous vous souhaitons par ces lignes qui sont venues nous rencontrer et que nous partageons avec vous.





Le sommaire

- [Envie d'arrêter de râler ?](#) Marre de cette vieille habitude qui te colle à l'ego ? Christine Lewicki te propose de décoller vers un nouveau quotidien zenifié. [page 4]
- [Servez-vous, c'est gratuit !](#) Par de petits pas concrets, les Incroyables Comestibles font pousser et nous poussent à tracer tous ensemble une société mondiale éthique, solidaire et joyeuse. François Rouillay sème en nous l'enthousiasme pour cette initiative. [page 6]
- [Vivre en empathie avec les enfants](#) : Faites-vos valises, Isabelle Filliozat – célèbre psychologue spécialiste des émotions et des enfants - nous emmène à la découverte de l'empathie, destination de rêve pour des relations enfants-parents vivantes. [page 13]
- [Se sentir bien sans ses baskets, le pied !](#) Suivons les pas de Philippe Prioton et Olivier Bertrand qui vivent heureux sans chaussures, s'ouvrant ainsi à une présence nouvelle à ce qui nous entoure. [page 19]
- [Dessine-moi une émotion](#) : Les enfants apprennent à parler, à marcher. Et s'ils apprenaient les émotions ? Michel Claeys, psychothérapeute président de l'Association pour l'Education Emotionnelle nous fournit une trousse à partager avec nos petits princes et princesses pour apprivoiser leurs émotions. [page 21]
- [L'alliance avec son Superproche](#) : Le psychiatre Olivier Spinnler a l'art de proposer des profondeurs consciencieuses avec des notions simples. Voyons ce qu'il éclaire de très motivant pour la relation de couple avec le terme "Superproche". [page 24]
- [Comment briller ?](#) On sait comment faire briller les vitres des fenêtres mais comment s'y prendre pour faire passer toute notre lumière intérieure à travers nos talents ? Bruno Lallement et David Bernard allient leurs expériences pour nous aider à rayonner de nous-mêmes. [page 30]
- [Y'a quoi de bon dans la bibliothèque ce soir ?](#) Josée Gatineau n'imaginait pas qu'elle participerait à écrire un livre un jour. Mais maintenant, elle l'a fait ! Son expérience, autant que le contenu de l'ouvrage, encouragent à Agir, à libérer notre vie. Et puis, nous verrons aussi comment la Science du cerveau nous aide à aimer les enfants. [page 32]



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 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, autant que vous estimerez l'indépendance que cet état de fait nous procure.





Râler : manifester son mécontentement, sa mauvaise humeur par des plaintes, des récriminations. Ce programme te parle ? Je comprends. C'est pas évident, je sais, une vieille habitude... Ton conjoint qui n'aide pas à ranger la maison, les enfants qui te font répéter plusieurs fois la même chose, le collègue qui ne respecte pas les délais dans le travail... Comme si ta vie, finalement, était un tableau avec toujours ce même fond grisâtre qui plane même derrière les couleurs, comme une tension prête à dégainer au moindre événement extérieur qui te met en boule à l'intérieur et qui, du coup, tire dehors comme sur des quilles de bowling. Respire. Je comprends. Si tu en as marre de grogner, il y a des solutions concrètes qui peuvent rendre ta vie bien plus pimpante et alléger les rides de ton front. Christine Lewiki, auteure de *J'arrête de râler* et de *J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint)*, affirme que nous pouvons cesser durablement de râler. Si, si ! Ça vaut le coup de s'ouvrir à cette joyeuse possibilité, non ?



Christine, pourquoi râle-t-on, d'abord ?

Christine Lewicki : On râle parce qu'on a une frustration, une émotion. Mais c'est aussi pour être en relation. Regardez la pyramide de Maslow qui a hiérarchisé les besoins humains. Tout en bas, il y a les besoins physiologiques : l'accès à l'eau, à l'oxygène, à la nourriture et au soleil. Le besoin qui vient ensuite est le besoin de sécurité qui se manifeste par exemple par la nécessité de savoir qu'on ne va pas se faire manger par les loups en plein milieu de la nuit ou mourir au coin de la rue. Le besoin qui arrive juste après est le besoin d'appartenance, celui de sentir qu'on fait partie du groupe donc d'être en relation. Quand on ne l'est pas, on ne se sent pas bien du tout. Je prends souvent l'image de personnes qui sont dans un ascenseur, dans un espace très confiné avec des inconnus. Il y a toujours un malaise qui ne dure pas très longtemps. Et qu'est-ce qu'on va faire ? On va râler : « *qu'est-ce qu'il est lent cet ascenseur !* », « *quel mauvais temps aujourd'hui !* » ou « *vivement le weekend !* ». On lance de petites phrases légères comme des perches pour essayer d'entrer en lien avec d'autres personnes.

Et pourquoi utilise-t-on la râlerie pour entrer en lien avec d'autres personnes ? Parce que ça marche car c'est un niveau de conversation très bas. Quand on est dans l'ascenseur, on n'a pas envie d'engager un débat qui va mener l'autre à se positionner, on n'a pas envie de déranger, d'être trop intrusif dans la vie de l'autre, d'autant plus que le temps est limité. Dans l'avion c'est pareil, on va être quelques heures à côté de quelqu'un et la première chose qu'on dit c'est une râlerie du type « *il fait froid !* ». Pareil quand on arrive au bureau la première chose qu'on fait avant même d'acoïr posé son sac, c'est râler sur les bouchons par exemple. C'est à chaque fois un besoin de se mettre en lien et là c'est un festin de râleries qui satisfait notre besoin de faire partie du groupe.

D'accord pour notre besoin ancestral de se mettre en lien mais je sens que baigner dans une ambiance où chacun grogne ne m'enthousiasme guère. Quelles sont vos pistes pour se mettre en relation sans râler ?

Christine Lewicki : Le premier pas est de se demander quel lien j'ai envie de créer. Je reprends l'exemple de l'ascenseur : on peut, en effet, rester plus dans le positif en souhaitant une belle journée. Ensuite, je propose de remplacer la râlerie par la célébration, c'est-à-dire la gratitude dans mes conversations ! En effet, souvent dans les réunions professionnelles, on aborde tous les problèmes, on pointe du doigt ceux qui n'ont pas fait leur travail comme il faut. On ne prend pas le temps de dire ce qui a été fait, que telle ou telle tâche a été accomplie et remercier. Exprimer notre gratitude de ce qu'on a fait dans la journée amène clairement une autre conversation dans nos vies.

Et ça marche très bien en famille aussi ! Dans les ateliers qu'on anime, on demande aux parents de se souvenir des conversations qu'ils ont eues la veille avec les membres de la famille qui représente d'ailleurs le lieu où l'on a envie de se sentir bien, en sécurité. En général, on ne fait que parler de logistique : « *tu t'es brossé les dents ?* », « *mets ton pyjama !* », « *tu as pris le porte monnaie pour payer le dentiste ?* ». Alors, j'invite les gens à parler de ce qui les fait vibrer, de ce que la journée leur a offert et à aller découvrir un centre d'intérêt de l'enfant. Il y a beaucoup moins de place pour les râleries. Ça change complètement la dynamique et ça donne envie d'être en lien. Que ce soit dans une situation hiérarchique au travail ou dans une situation de lien parent-enfant, on fonctionne beaucoup dans une notion d'obéissance, on a envie que quelqu'un suive les tâches qu'on lui a demandé de faire. Mais quand on n'a plus la menace, la personne n'obéit plus. Là, l'idée est plutôt de nourrir la coopération, développer le désir de chacun de faire de son mieux et de cultiver le positif. Souvent au petit-

déjeuner, je raconte aux enfants ce que je vais faire aujourd'hui et ce qui me réjouit : que je vais par exemple rencontrer telle personne, que c'est important pour moi et que ça me fait plaisir. Ils découvrent mon travail, on échange et on crée du lien comme une machine à tisser. Du coup, on arrive à développer une culture de coopération.

Je veux bien arrêter de râler mais comment faire ? Peut-on commencer par un exercice concret ?

Christine Lewicki : J'ai un exercice très particulier que je fais chez moi. Le problème avec la célébration est qu'on n'a pas l'habitude : parler de ce qui va bien, ça n'est pas un réflexe, on a des années d'antécédent où on a entendu des gens râler, on a des connexions neuronales qui partent au quart de tour quand il s'agit de râler, un peu en mode "pilote automatique". Par contre le muscle qui fait parler de ce qui va bien est très faible, peu utilisé. On peut se dire que c'est génial, qu'on va célébrer mais souvent le lendemain, quand on se lève, on oublie nos belles intentions. Donc j'ai mis en place un rituel : un rendez-vous avec cette intention, au dîner, à table avec les enfants, on fait le tour de table et on célèbre. Qu'a-t-on à célébrer ? Chacun peut parler de ce que la journée lui a apporté, de ce qu'il a appris, de ce qui s'est bien passé, des bonnes choses. On peut aller plus loin et faire un rituel avec des bougies (les enfants adorent !) ou à la bonne franquette.

Autre possibilité : avant de faire le point sur les choses à faire avancer, on fait un tour de table et on dit ce dont on est fier, ce qu'on a découvert et on prend le temps pour que chacun exprime quelque chose qui va dans le bon sens.

Je recommande aussi d'avoir des boissons de fêtes dans le frigo, au travail ou à la maison. Une pour les enfants, une pour les adultes, alcoolisée ou pas. Du coup, on a l'apéro facile ! Et qu'est-ce que l'apéro ? C'est cet espace où on célèbre, où on se réjouit ! On doit pouvoir faire un apéro toutes les semaines. Il y a plein de choses à célébrer qui, aujourd'hui, passent inaperçues à cause notamment du stress, des technologies actuelles qui font qu'on se sent bombardés de tous les côtés. Il est donc important de s'arrêter pour apprécier et remarquer toutes les bonnes choses.

Finalement, pour arrêter de râler il faut d'abord le choisir avec conviction ?

Christine Lewicki : Quand on me demande quel est le premier conseil pour arrêter, je réponds qu'il faut le choisir. Et pour cela, il faut savoir combien cela nous coûte de ne pas le faire. C'est à chacun de faire son bilan personnel.



J'invite chacun à se poser la question : « *en quoi la vie serait mieux si on arrive à moins râler ?* ». Est-ce que cela me fait passer à côté de choses qui pourraient rendre ma vie plus agréable ? Il y a des personnes qui disent que râler les aide. Il n'y a pas de problème avec ça.

Si on se dit qu'on veut changer dans une énergie de culpabilité du type « *je suis trop nul de râler tout le temps, je ne suis pas quelqu'un de bien à force de faire ça* », on n'atteint pas forcément l'objectif escompté. Je conseille de remplacer la dynamique de culpabilité par une dynamique de curiosité en découvrant les nouvelles conversations qu'on va pouvoir avoir, en accueillant avec enthousiasme le tournant que va prendre notre journée.

Si tu ne veux plus être en boule et faire la boule, la balle est dans ton camp ! Faire de la célébration sa nouvelle habitude présage du plus doux, du plus chaleureux, du plus bienveillant. On s'y met ! Toi aussi ?

Envie de créer une nouvelle dynamique de célébration ? Christine vous invite à la suivre sur son blog (jarretederaler.com) où elle vous parle de son livre *J'arrête de râler*, aux éditions Eyrolles et des formations spécialement conçues pour les parents autour de son autre ouvrage *J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint)*, également chez Eyrolles.

Ensuite, prêts à vous réveiller dans votre intégralité ? Christine vous propose de vous accompagner : www.christinelewicki.com/wake-up/





Servez-vous, c'est gratuit ! par François (54 ans), Nathalie (33 ans) & Laurent (44 ans)

Enfant, il y avait un potager dans mon jardin. Je me disais que ça pouvait être bien d'en faire un autre devant le portail de la maison, pour partager avec les passants. J'en ai rêvé il y a longtemps. Mon rêve est en train de se réaliser...

Les *Incrovables Comestibles* (*Incredible Edible* en anglais) sont maintenant très connus... même si l'on peut souhaiter que ça le soit encore davantage. Etes-vous d'accord pour commencer par un historique afin de nous faire découvrir toutes les avancées de la démarche ?



François Rouillay : Le mouvement a démarré en mars 2008 à Todmorden avec ces deux mères de famille, Mary Clear et Pam Warhurst, qui ont voulu lancer une démarche citoyenne pour prendre en main leur destinée sur leur territoire. Pam revenait d'une conférence sur le climat à Londres avec le professeur Timothy Lang. Elle était catastrophée, d'une part de voir le futur en terme d'écologie avec beaucoup d'inquiétude, et, en même temps, une crise économique très importante dans toutes ces anciennes cités industrielles du nord de l'Angleterre dont fait partie Todmorden. Cette dernière, par exemple, a perdu la moitié de sa population en cent ans (de 25 000 à environ 15 000 habitants). On était en pleine crise des *subprimes* et, vraiment, il fallait faire quelque chose.

Alors ces deux mères de famille ont décidé de changer de regard. Elles se sont dit « *Mais c'est nous la réponse au changement ! On sait jardiner. On sait cuisiner. Et bien on va partager !* ». Elles ont entrepris de planter devant chez elles. Mary Clear a ouvert son jardin de façade en mettant une petite pancarte « *Food to share* » (Nourriture à partager). Et puis, elle est allée vingt mètres plus bas, à l'arrêt de bus pour y planter un pied de rhubarbe et elle a marqué « *Food to share* ». Ensuite, elles ont organisé une réunion publique et 60 personnes sont venues. Elles leur ont fait cette proposition et les 60 ont crié « *Houra !* ». Elles se sont dit « *Ça y est ! C'est gagné !* ». A la fin de l'année, 360 volontaires se sont engagés à transformer la ville en jardin potager géant et gratuit. Au bout de 3 ans, 35 communes, du nord de l'Angleterre essentiellement, ont joint le mouvement. Toutes ces anciennes cités industrielles en déclin se lançaient dans la démarche *Incredible Edible*.

En décembre 2011, nous avons découvert cette initiative avec nos familles dans un article britannique. Stupéfaction ! Personne n'avait jamais parlé en France d'un tel phénomène qui fonctionne pourtant si bien ! On a tout de suite pris contact avec les anglais : « *Est-ce que l'on peut participer ?* ». La réponse a été : « *Oui ! Tout est partagé. Tout est gratuit.* ». On a donc passé un accord avec eux pour relayer leur initiative sur la France.

On a démarré en mars 2012 en Alsace (Fréland, Colroy la Roche, Muttersholtz...) et donc, aujourd'hui, 2 ans après, on peut compter des programmes participatifs citoyens des *Incrovables Comestibles* dans 300 villes et villages de France. Sur 25 pays, il y a environ 500 lieux dans le monde.



Voilà l'essor en résumé qui ne cesse de s'agrandir de jour en jour, à l'échelle planétaire.

La première fois que j'ai découvert tout ça, je me suis dit que c'était génial, sympa, que c'était concret et que ça ouvrait les consciences. Mais je me suis dit aussi que c'était surtout symbolique et que ça ne pouvait pas nourrir les gens. Ce ne sont pas mes tomates et mes framboisiers dans ma rue qui vont vraiment changer les choses. Or, pouvez-vous me parler du degré d'autonomie atteint par cette petite ville anglaise ?

François Rouillay : Todmorden a fait un sondage auprès des familles en octobre 2011 sur le panier de la ménagère. Le résultat était le suivant : 83% de la nourriture des ménages provenait du local sur un rayon de 50 miles à la ronde (80 km).

Donc, ce n'était pas les 70 bacs (maintenant il y en a 140) qui nourrissaient les 15 000 habitants, mais, bien entendu, c'est par le changement de regard que l'on peut atteindre l'autosuffisance alimentaire. Les anglais se sont donnés 10 ans, 2008 – 2018, pour l'atteindre. Comment peut-on parvenir à cet objectif de manière aussi simple ? Il suffit de faire le choix conscient de manger local, éthique et solidaire. A partir du moment où l'on mange en utilisant les circuits courts, avec les maraîchers locaux, où l'on choisit une agriculture biologique, respectueuse de la santé et de l'environnement et où l'on met en place de la coopération, des réseaux d'entre-aide, de la co-création joyeuse, alors un nouveau système naît, une nouvelle société, un nouvel art de vivre.

L'autosuffisance alimentaire n'est pas le but des *Incrovables Comestibles*, c'est un moyen. Le but est la reconnexion des gens, entre eux et à la terre nourricière. Nous sommes dans un monde qui marche à l'envers. Là, nous remettons les choses à l'endroit ! C'est la raison pour laquelle ça fonctionne car le vieux système est un monde de compétition qui génère l'exclusion. Ce nouveau système est un monde de coopération qui génère la convivialité, la solidarité, l'entre-aide et la bienveillance.

Comment se passent les rapports avec les agriculteurs, les paysans ? Dans la logique de compétition, ils pourraient voir ce mouvement comme une concurrence déloyale et se dire : « Ils vont donner gratuitement ce que moi je vends. »

François Rouillay : Je vous invite à faire une expérience : vous saisissez "*Incrovables Comestibles*" dans votre moteur de recherche en ajoutant le mot clef "*AMAP*" (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne). Vous allez voir la surprise du nombre de maraîchers locaux bio qui soutiennent et font la promotion de l'initiative.

Pourquoi ? Parce que ce sont les premiers gagnants. Pour des maraîchers, des petits producteurs bio, essayer de vendre localement coûte extrêmement cher. Ils vont faire des marchés, vendre 30%, 40%, jusqu'à 60% de leur production. Alors il faut faire d'autres marchés car ils n'ont pas tout vendu. Ça prend la moitié de la semaine. C'est le conjoint, l'épouse du maraîcher ou le maraîcher lui-même qui va aller faire les marchés à des endroits toujours plus loin. Ça coûte du temps, de l'énergie et de l'argent. Et au final, ce qui restera sera vendu à des coopératives ou des distributeurs à marge négative. Au résultat, les petits producteurs sont toujours sur le fil du rasoir.



A partir du moment où la population fait le choix conscient de manger local, éthique et solidaire, ça change tout pour eux. Les producteurs vont alors tout vendre, directement, sans intermédiaire et avec moindre effort, à la population environnante.

A Todmorden, ils ont développé un marché et inventé un système vraiment très efficace : un petit tableau noir d'écolier de 60x80cm sur lequel est sérigraphié *Incredible Edible* avec le logo et un petit visuel qui identifie l'opération *local food* (nourriture locale). Les producteurs locaux écrivent à la clef leurs produits frais du jour. Les habitants deviennent des consom'acteurs qui choisissent en priorité ces produits pour leur repas. Ceci relance l'économie locale !

Oui, la relation entre le consommateur et l'agriculteur est restaurée.

François Rouillay : Il est très important de savoir d'où provient votre nourriture. Vous allez acheter dans une grande surface des pommes de terre qui viennent du Maroc, de Nouvelle-Zélande, d'Argentine... Ça a fait des milliers de kilomètres. Vous ne savez pas qui les a cultivées, dans quelles conditions. Tout ça conduit à l'état actuel de la planète qui a un bilan catastrophique des points de vue écologique et humain. Les gens ne s'en sortent pas. On voit bien que ce système est involutif ! Il crée le chaos. Nous allons dans le mur et il n'est plus possible de continuer ainsi.

Les circuits courts forment donc une solution alternative importante : vous avez une agriculture respectueuse de l'environnement, vous connaissez votre producteur et savez donc l'origine de votre nourriture. Et puis l'on devient co-créateur, co-responsable de notre devenir, ensemble. Ce sont des gens qui se reconnectent entre eux dans une nouvelle forme de résilience.

On dit des *Incroyables Comestibles* qu'il est un mouvement horizontal, en mode ascendant. Alors que le système actuel est vertical descendant : une logique de concentration de contrôles et de pouvoirs. A la pointe de la pyramide vous avez des familles plus riches que des états entiers. En bas, la population dans la pauvreté ne cesse de grandir, avec toute la dégradation des ressources naturelles. Ce système est en train de s'effondrer car il est arrivé au bout de l'absurdité.

Comme quoi, planter quelques fraises dans sa rue amène à de grandes considérations.

François Rouillay : Oui, Pam Warhurst fait beaucoup de conférences. Elle est demandée partout dans le monde. Elle parle du pouvoir des petites actions en disant qu'on ne soupçonnera jamais assez à quel point il est immense.

Voici une conférence de Pam Warhurst à TED : youtu.be/vqhx4Etdvr0

Une autre conférence : youtu.be/acU55GFSTcU

Le fait que vous mettiez un bac ou une jardinière devant votre boîte aux lettres, avec une rhubarbe, trois pieds de fraise, une salade, quelques plantes aromatiques et une pancarte « *nourriture à partager* », c'est rien du tout. Mais, ça a un impact énorme. Je l'ai vécu devant notre maison, dans notre village de Colroy la Roche en Alsace. Les voisins tournent autour mais n'osent pas se servir. Ils sonnent à la porte en disant : « *Est-ce que je peux prendre la salade ? Elle est à maturité.* ». « *Ben oui, prenez !* ». Le lendemain, la dame revient en nous offrant un pot de confiture avec un grand « *Merci !* ».

Parfois ça part sans laisser de trace car ça fait partie du choix que l'on a fait. C'est un don inconditionnel, un acte gratuit. On ne demande rien en retour. Mais ce qui se passe va bien au-delà : des voisins deviennent des amis. Des gens qui habitent à 100m, 50m de notre maison, que l'on ne connaissait même pas dans notre village, sont venus à notre rencontre pour partager cet idéal de nourriture locale et de convivialité. Ces personnes sont devenues des amis alors maintenant, nous jardinons ensemble, nous cuisinons ensemble. Nous nous voyons régulièrement et ça change tout.

Pouvez-vous nous décrire toutes les étapes précises et utiles pour parvenir à ce résultat ? Comment puis-je commencer efficacement cette initiative dans ma rue ?

François Rouillay : La démarche se développe très vite, à grande échelle, parce qu'elle est simple à réaliser et qu'elle fonctionne bien. Ce qu'il manquait, c'était une gouvernance pour toutes ces personnes animées de bienveillance à l'égard de la planète, à l'égard de son voisinage, à l'égard de soi-même, et des autres. Avec les *Incroyables Comestibles*, il y a cette gouvernance à la base qui permet de relier les gens de manière autonome. Nous avons mis au point une méthode avec 5 étapes très simples :

1. On se prend en photo devant la pancarte de la commune, avec les visuels « *Nourriture à partager* », *Incroyables Comestibles*. On vient avec des légumes, des fruits, des rateaux, des binettes, des arrosoirs, ... etc avec beaucoup de joie, des enfants, des familles, des gens ordinaires. Le but est de montrer que l'on a acté l'intention délibérée d'engager le processus participatif sur le territoire. C'est là qu'opère le changement de regard. On peut toujours dire : « *Ce monde ne va pas bien ! J'aimerais le changer !* ». C'est une illusion ! On ne peut pas changer le monde. La seule chose que l'on puisse changer, c'est soi-même. Par son propre changement de regard, on peut commencer à faire changer les choses. Ainsi, en s'engageant, en allant devant la pancarte, symbole de la collectivité locale, on devient un citoyen souverain. On devient co-créateur conscient de notre réalité. C'est là qu'opère le changement de paradigme et initie un changement



systémique. Dans le vieux monde (comme disent les anglais), on a cru qu'on était des victimes, de générations en générations. Là, on abandonne cette croyance erronée pour faire l'expérience d'être co-créateur souverain de notre devenir. Cette photo-pancarte est donc très importante. Dans certaines villes, des programmes démarrent avec une seule personne, trois ou dix. Et puis quelques semaines plus tard, ils se retrouvent à 60 ou 100. Ça va très très vite.

2. La communication. On va communiquer tout ce que l'on fait. Les anglais disent que les *Incroyables Comestibles* est un cheval de troie et que les bacs de plantations sont des bacs de propagande. C'est de la pédagogie, 50% d'action et 50% de pédagogie et de communication. Donc on se prend en photo, on fait une petite action et on la partage sur Internet, sur les réseaux sociaux. On crée une page Facebook. On crée son blog local : *Incroyables Comestibles Lyon, Incroyables Comestibles Rennes...* etc. En communiquant ainsi, les autres vont se rendre compte, les journalistes, les acteurs socio-économiques, les élus : « *Wow ! Y'en a partout !* ». C'est formidable et impressionnant ! Ça donne envie de participer. La loi d'attraction fonctionne à plein. Qui se ressemble s'assemble ! On attire à soi ce que l'on est ! Ça grandit ainsi.



3. La phrase de Gandhi : « *Soyez le changement que vous voulez pour le monde !* ». Je commence par moi-même. On a été rejoint par Pierre Rabhi qui a lancé un appel à tous les *Colibris* de son mouvement et, l'année dernière, le 4 mai, 63 villes sont rentrés dans le jeu. C'est l'appel à faire sa part. C'est planter devant chez soi, sur son espace privé ouvert au public. Dans notre village, un voisin a enlevé sa clôture sur 6 mètres et, sur toute la longueur, a mis des bacs de nourriture à partager. Ses voisins qui ne lui parlaient pas, à force de voir grandir les citrouilles au jour le jour... ont sonné à sa porte lorsqu'elles étaient mûres pour demander à prendre la belle citrouille. « *Oui, c'est fait pour ça ! C'est marqué dessus !* ». Depuis, le dialogue s'est remis en place entre les voisins. Pour ceux qui n'ont pas beaucoup de place, ça peut être une boîte de conserve sur une boîte aux lettres. C'est aussi simple que ça !



4. Engager des actions collectives pour devenir une véritable force citoyenne, c'est-à-dire activer ce mouvement horizontal en mode ascendant. On crée des événements : on va sur les marchés, on fait des conférences, des réunions d'information, des débats, on fait des ateliers de construction de bacs, des actions avec les enfants dans les écoles, ...etc. De nombreuses actions sont possibles. Il suffit de saisir *Incroyables Comestibles* dans votre moteur de recherche et vous basculez en mode "images". Vous allez voir des milliers de pages de tous ces programmes amicaux et ludiques.



5. On tente de rallier le conseil municipal. On va voir les élus. Et même, généralement, lorsque l'on a mis en place avec soin les quatre premières étapes, il n'y a pas besoin d'aller voir les élus. Ils en ont entendu parler dans la presse car les journalistes, fatigués de colporter des mauvaises nouvelles, sont vraiment contents, pour une fois, de présenter quelque chose qui a du sens et qui donne de l'espérance aux gens. L'accueil par les journalistes est excellent. Nous voyons de plus en plus des élus venir vers les *Incroyables Comestibles* en disant : « *On aimerait participer ! Qu'est-ce qu'on peut faire ?* »

Ceci est le tout début. Et ensuite, que se passe-t-il ?

François Rouillay : Nous entrons maintenant dans une deuxième phase. Notre premier exercice a été le lancement des *Incroyables Comestibles* en France et a duré 18 mois, en gros, de 2012 à 2014. On peut reconnaître qu'avec plus de 300 villes et villages, c'est devenu un phénomène de société. A tel point que l'on a des lycées agricoles et des grandes écoles d'agriculture qui viennent l'étudier et y participer.

La seconde phase est une proposition : rejoindre le calendrier de 2018 de Todmorden. Je rappelle qu'ils se sont donnés 10 ans pour atteindre l'autosuffisance alimentaire. Nous sommes en mesure d'affirmer que ce que Todmorden a fait en 3 ans, nous pouvons le faire en 10 mois, le temps d'une saison et de la récolte. Pourquoi ? Parce que la Terre est généreuse, c'est simple à réaliser et, par l'échange d'expériences, comme tout est partagé, il y a un effet de rattrapage. Nous avons mis au point un guide de 50 actions qui commence à circuler sur internet, en 10 modules, 10 thématiques différentes, qui permet à toute communauté humaine qui veut en faire l'expérience, d'atteindre l'autosuffisance alimentaire en 2018. Il s'appuie sur une démarche particulière appelée l'agriculture urbaine, un phénomène tout nouveau. C'est certainement les *Incroyables Comestibles* qui ont contribué à lancer ceci en France et en Europe. Les anglosaxons et notamment les américains s'étaient déjà lancés avant nous. Il y a eu le mouvement *Totnes* sur la Transition qui a aussi été un précurseur. Et il y a maintenant un effet d'accélération.

Aujourd'hui, avec les connaissances que nous avons à l'échelle de l'humanité dans le domaine des techniques agricoles naturelles, que ce soit l'agro-écologie et la permaculture, nous avons une inversion de paradigme. C'est-à-dire que dans l'agriculture conventionnelle, depuis le temps des romains, on a développé une pratique qui nécessitait à peu près 20 calories pour produire 1 calorie. Avec les romains, sur le bassin méditerranéen, c'était possible avec l'esclavage. Au moyen-âge, les seigneurs ont pris le relais en faisant travailler les paysans, les serfs, et ont leur a mis des impôts, la dîme. On avait encore une forme d'esclavage. Avec la révolution française et la révolution industrielle, ce rapport s'est poursuivi : l'énergie fossile du pétrole induit encore une autre forme d'esclavage par l'endettement financier. Enormément de paysans aujourd'hui ne s'en sortent pas.

Mais la permaculture est une technique du non-agir, totalement naturelle, où on va pouvoir recréer en accéléré le phénomène de l'humus dans la forêt, avec des *buttes-sandwich*, des lasagnes auto-fertiles, des *keyhole gardens*, qui ont de très grands rendements. Une fois mis en place, ça produit tout seul, quasiment sans arrosage, et cette fois 1 calorie en produit 20. Alors on voit bien le changement de paradigme quand nous venons d'un système qui nécessite 20 calories pour en produire 1, qui demande donc beaucoup d'efforts, avec en plus un impact sur l'environnement catastrophique et que nous inversons ce ratio en recréant des éco-systèmes naturels. Ça révolutionne complètement le système ! Ainsi, je dirais que la permaculture est au cœur du nouveau programme des *Incroyables Comestibles* pour 2018.

Egalement, nous avons prévu, dans nos actions, une démarche holistique, un re-équilibre des rapports Nord-Sud. Car on ne peut pas imaginer une civilisation pacifiée à l'échelle de la Terre s'il y a des privilégiés en occident qui soignent leurs jardins et qui mangent bien alors que l'on a pillé pendant des siècles les pays du sud



qui sont maintenant dans une pauvreté extrême. Nous proposons donc des jumelages maraîchers Nord-Sud : en même temps que des familles vont construire ces petits potagers révolutionnaires que sont les *keyhole gardens*, en forme de trou de serrure, au pied des HLMs, elles font un jumelage maraîcher avec un village d'Afrique ou du Brésil. Actuellement par exemple, il y a La Ciotat qui fait un jumelage avec Haïti. Et donc un orphelinat d'Haïti est en train d'apprendre la permaculture pour atteindre l'autosuffisance alimentaire. Ensuite, Haïti va faire un jumelage avec le Mali. Et ça se propage comme ça de manière autonome, à l'échelle de la planète.

C'est une proposition qui a été présentée à l'université de la Terre à l'Unesco le 27 avril 2013 à Paris. Nous avons fait venir à la tribune, Juliette Le Gac, une jeune fille de 11 ans du conseil municipal des enfants de la ville de Plomelin dans le Finistère qui a décidé, en tant que jeunes élus locaux, de transformer la ville en potager des *Incroyables Comestibles*. Elle a écrit une lettre destinée à tous les enfants de la Terre pour qu'ils rejoignent la démarche.

Ainsi, ce mouvement privilégie en priorité l'éducation des enfants. Nous disons que les enfants sont nos guides car, pour eux qui ne sont pas dans l'*ego*, qui sont dans l'instant présent, dans l'énergie du cœur, dans l'authenticité, le partage est un acte naturel. Aujourd'hui, il y a des écoles entières qui participent. Dans le Haut-Rhin, toutes les écoles de 14 communes se lancent, de la maternelle au lycée. Pour les enfants, c'est source de découverte, de planter, de cultiver et de récolter ce que l'on va manger à la cantine ou à la maison. C'est aussi facteur de joie. Le partage est le jeu de la vie. Je vois des expériences où des enfants plantent chacun dans leur bac et observent. Le premier, qui a sa tomate qui disparaît, a gagné ! Le don inconditionnel est un jeu et un émerveillement pour les enfants.

Bien sûr, le fait d'associer les enfants implique les adultes. C'est la raison pour laquelle les *Incrovables Comestibles* reposent sur trois plaques tournantes : l'éducation, les coopérations et la participation citoyenne.

Pour revenir à l'alliance Nord-Sud, ça peut sembler compliqué à mettre en place. Quels sont les moyens pour atteindre un objectif aussi vaste et merveilleux ?

François Rouillay : Nous avons des sites pilotes qui s'investissent énormément et qui expérimentent les nouvelles techniques agricoles. Par exemple, le groupe *Incrovables Comestibles* de la ville d'Albi est en train de créer *Incredible Edible University*, une université populaire d'agriculture urbaine. Nous mettons au point des programmes de formation et nous sommes accueillis par l'Université Jean-François Champollion où le campus universitaire est transformé en jardin potager de permaculture. Au lieu de payer les techniciens des espaces verts à tondre les gazons, tailler les platanes et soigner les rosiers, les habitants viennent produire des jardins mandala, des spirales aromatiques, du jardin forestier et l'on produit de la nourriture à partager. Ça a un succès phénoménal ! Les campus universitaires, les uns après les autres, se mettent dans l'expérience : l'Université Blaise Pascal à Clermont-Ferrand, l'Université d'Angers, de Cergy-Pontoise, il y a aussi 5 lycées agricoles (en Alsace le Lycée Agricole du Pflixbourg à Wintzenheim, et celui de Coutance dans la Manche, un autre près de Quimper...).

Nous mettons au point des tutoriels pour rendre possible l'enseignement gratuit, par des enfants, des familles aux pays du sud. Ainsi, nous faisons des jumelages. L'équipe de Albi, avec Henri Bureau qui est le coordinateur-formateur, est allé donner une conférence le 31 mars au Maroc, à la faculté des Sciences de Rabat. L'amphithéâtre était comble. Les gens sont venus de tout le pays pour voir comment il est possible d'atteindre l'autosuffisance alimentaire de manière simple et rapide. Il y a déjà 18 programmes qui ont démarré au Maroc et il est maintenant question d'avoir 200 villages de plus. A Casablanca même, un grand programme est prévu pour le second semestre. En une semaine, 5 villes ont démarré en Tunisie. Les *Incrovables Comestibles* sont en train de se propager d'un pays d'Afrique à l'autre et aussi au Brésil, en Argentine, on parlait d'Haïti, la semaine prochaine, ça démarre aux Philippines...



Joindre le mouvement est simple et joyeux et les enfants adorent vraiment ça ! Ils sont fiers de cultiver un bac pour faire de la nourriture à partager. C'est une très belle expérience et, en même temps, on se met en marche pour créer ce nouveau monde. On ne lutte pas contre le vieux monde. On change simplement de regard. Car ce à quoi on résiste persiste ! Donc lutter contre la compétition, la prédation, renforce ce pouvoir. Aujourd'hui, on s'aperçoit que de nombreuses personnes qui faisaient partie des *Indignés* de Stéphane Hessel ou des *Colibris* de Pierre Rabhi rejoignent les *Incrovables Comestibles*. Il y a cette nouveauté depuis trois mois : les *Incrovables Comestibles* deviennent le moteur d'une convergence citoyenne planétaire !

Un livre vient de sortir : *Génération végétale*, aux éditions *Les Arènes*. Il fait un tour d'horizon de dix modèles alternatifs. On y apprend notamment qu'il y a 90 villes en transition en France. Elles sont quasiment toutes *Incrovables Comestibles* car c'est l'élément fédérateur le plus concret : c'est l'assiette, il faut bien se nourrir tous les jours. Nous avons tous le pouvoir d'agir en changeant à partir de notre mode d'alimentation, en apprenant à produire sa nourriture, en décidant de privilégier les circuits courts avec les maraîchers locaux, en découvrant les plantes sauvages comestibles...

Nous avons lancé l'année dernière, le 21 septembre, la fête de l'abondance partagée. Ce mouvement, qui vient d'Argentine, que l'on appelle la *gratifiera*, les marchés gratuits, se sont greffés sur les *Incrovables Comestibles* qui les organisent maintenant. Ça va très très vite ! Il suffit d'une famille qui démarre, qui fait les 5 étapes. Et par exemple, j'ai vu le cas, elle fait un marché aux puces et annonce qu'elle organise une *gratifiera* dans 3 semaines sur le parking municipal : on apporte ce que l'on ne veut plus, on va se servir chez les autres ce qui nous fait plaisir et tout est gratuit. 300 personnes viennent ! C'est à dire qu'au début ils sont 3, trois mois plus tard, ils sont 300. Six mois plus tard, ils refont une *gratifiera* et ils sont 3000. Voyez la vitesse de propagation.

Pour finir, j'invite donc chacun à faire ses recherches sur internet sur ce qu'il y a au plus près de chez soi concernant les *Incrovables Comestibles*. Regroupez-vous les uns les autres, entraidez-vous pour partager l'expérience. Deuxièmement, j'invite chacun à faire ses propres recherches sur la permaculture. On s'aperçoit qu'elle repose sur trois principes : prendre soin de la terre, prendre soin de l'humain, répartir les ressources équitablement. Et ces trois principes coïncident avec les trois principes fondamentaux des *Incrovables Comestibles* que je vous encourage à découvrir dans le court-métrage *Incredible Edible Todmorden*, sous-titré en français (youtu.be/KGwrcVWI6bw) : éducation, communauté et économie locale par les circuits courts.

L'éducation, c'est prendre soin de la terre : apprendre à faire ses semences, planter ses semis, jardiner. La communauté locale, c'est prendre soin de l'humain : l'entre-aide, la solidarité. Répartir les ressources équitablement, ce sont les circuits courts, la juste rétribution de chacun. Ainsi, ces deux approches s'imbriquent l'une dans l'autre et génèrent un cercle vertueux qui permet la refondation d'un nouveau système, d'un nouvel art de vivre, totalement éthique et solidaire, plein de joies et de beautés. Redécouvrir l'acte-gratuit du don du cœur participe au bien-être. C'est vraiment un nouveau monde. De notre point de vue, il est possible de refaire de nos territoires des jardins d'abondance partagée de toute beauté, avec la permaculture. Faites l'expérience, faites le vous-mêmes ! Nous sommes le changement que nous voulons voir dans ce monde !

Bienvenue dans le mouvement à tous ceux qui le désirent. Sur notre site (www.incredible-edible.info), il y a une *GoogleMap* mondiale (vous cliquez dans le menu à droite « *Communautés dans le monde* ») pour que vous puissiez regarder dans quelle communauté planétaire d'entre-aides, de partages, de bienveillances, de pacification vous entrez. Vous pouvez y ajouter votre démarrage et immédiatement vous passez ainsi du local au global. Je précise qu'il n'y a pas de chef, pas de leader, il n'y a pas de mots d'ordre, pas de directives. On plante, on arrose, on partage !



Demandez à une maman qui s'intéresse à la communication non violente quels sont ses ouvrages fétiches sur le thème de la relation aux enfants et elle vous parlera forcément d'Isabelle Filliozat. Psychothérapeute depuis plus de 30 ans, formatrice en relations humaines et en communication, elle met son expérience au service de ceux qui accompagnent les enfants soulignant la nécessité de s'ouvrir à leurs besoins et à leurs émotions.

Comprendre l'état émotionnel de l'autre, c'est aussi créer un pont entre lui et moi. L'empathie devient alors le ciment sacré utilisé pour ces grands travaux de mise en lien. Outil précieux, nous nous disons que, si chacun avait la possibilité de s'en servir, le monde irait vers plus de paix et d'harmonie. Comment se construit l'empathie chez l'humain et en particulier les enfants qui sont les acteurs du monde de demain ? Isabelle Filliozat nous ouvre le pont vers cette relation privilégiée aux jeunes humains.

« En tant qu'homme, j'appartiens à la seule espèce vivante capable de me figurer les représentations de l'autre. Je suis alors contraint à partir à la découverte du monde mental de l'autre, de ses théories, de ses représentations et de ses émotions. Je suis donc forcé à ne pas vivre dans un seul monde – sinon je me transforme en dictateur – et si par malheur le pouvoir politique m'est accordé, je peux imposer ma vision du monde qui va détruire la société au nom d'une vision cohérente qui est la mienne. Ce qui signifie au fond que l'empathie propose peut-être la seule justification morale à être ensemble. Cette morale fondée sur le plaisir, le désir de découvrir des théories et les représentations des valeurs de l'autre s'oppose aux morales perverses. »
Boris Cyrulnik, Edgar Morin. *Dialogue sur la nature humaine.*

Alors... comment peut-on développer l'empathie chez l'enfant ?

Isabelle Filliozat : Avant de vouloir la développer, le plus important est déjà de ne pas l'inhiber. Parce qu'en fait, l'empathie est naturelle, spontanée, même chez les tout-petits bébés.

Nous avons un équipement neuronal et corporel qui nous dote physiologiquement de cette compétence. En revanche, dès que nous sommes sous stress, que nous ayons peur ou honte, on va fermer notre robinet à empathie. L'empathie est mobilisée par différentes zones du cerveau et du cœur aussi puisqu'on a récemment découvert que nous avons trois grands "cerveaux" : dans la tête (100 milliards de neurones), les intestins (100 à 200 millions de neurones) et le cœur (40 000 neurones). Il y a les systèmes nerveux autonomes (sympathique et parasympathique), puis le système entérique dans les intestins et, enfin, le cœur est un système neuronal qui nous permet de sentir les émotions d'autrui et qui émet aussi les émotions. Nous partageons donc les émotions avec le cœur.



Si l'enfant est ouvert, s'il reçoit l'attachement dont il a besoin, si ses besoins sont satisfaits, alors son cerveau n'est pas sous stress, ces systèmes sont ouverts et il aura naturellement de l'empathie, des élans pour aider l'autre, pour prêter, pour donner à autrui.

Mais si l'enfant est sous stress, alors tout ça se freine, se bloque, le cœur n'émet plus les mêmes choses et n'est pas réceptif de la même manière. Quant au cerveau, il est davantage occupé sur les circuits de stress qui mobilisent l'attaque, la fuite ou le figement.

Très souvent, les parents voudraient développer l'empathie de leur enfant mais, quelque part, ils oublient que si leur enfant manque d'empathie c'est qu'ils l'ont placé sous stress. Trop souvent, on méconnaît les besoins émotionnels des enfants. Par exemple, si on vient vers son petit bébé dès qu'il pleure, on va laisser intacts ses canaux d'empathie, mais si l'on ne répond pas au besoin de l'enfant, si on laisse pleurer un bébé sans aller dans sa chambre, si on le laisse dormir tout seul et qu'il pleure, on ralentit et rend plus difficile sa capacité d'empathie.

Ceci peut-il arriver si l'enfant subit un événement qui le coupe de son empathie naturelle ?

Isabelle Filliozat : Un événement ne suffira pas. C'est une suite d'attitudes, d'événements ou alors éventuellement un gros traumatisme. C'est surtout quand les parents ne fournissent pas à l'enfant l'attachement dont il a besoin. Il suffit qu'un enfant, par exemple, ne joue pas avec ses parents suffisamment. Ils ne jouent pas parce qu'ils n'ont pas le temps, pas parce qu'ils sont de méchants parents. Simplement parce que la vie est rapide : on se lève le matin, on se dépêche, on se dépêche, on va à la crèche, ensuite on revient de la crèche. Quand il a passé toute une journée à la crèche, forcément l'enfant n'a pas eu l'occasion de jouer avec ses parents. Donc il va faire une crise, il va s'énerver, il va pleurer. A ce moment là, si je suis un parent qui n'écoute pas, je peux crier sur mon enfant. La solution est plutôt d'alléger le stress et de lui fournir de l'attachement : jouer davantage avec lui, montrer moi-même mon empathie. Les enfants nous imitent énormément. Si, quand il pleure, quand il exprime quelque chose, quand il est en colère, je sais faire preuve d'empathie, je sais mettre des mots, l'enfant me voit, il copie cela et forcément, il va grandir dans son empathie. Il s'agit de lui dire, par exemple : « *Ohlala ! Tu es vraiment très en colère que je t'ai demandé de mettre tes bottes* » ou « *Oh, je comprends que tu sois énervé d'être obligé de te laver les dents* ». L'empathie physiologique est naturelle et je peux enseigner les mots qui vont avec.

Dans le cas d'une séparation avec un parent empathique et un autre parent qui prend une autre direction, l'enfant peut alors être écartelé. Comment favoriser qu'il reste dans son empathie ?

Isabelle Filliozat : A partir du moment où les parents sont séparés et qu'ils n'ont pas réussi à avoir une bonne relation suffisante pour les enfants, c'est dommage mais le problème n'est pas la séparation. Si l'enfant manque d'empathie, c'est qu'il est sous stress et la réponse va être exactement la même que l'on soit séparé, que l'on vive ensemble ou quoi que ce soit.

Dès qu'un enfant est, par exemple, agressif, il est important de comprendre tout de suite qu'il vit un stress. C'est totalement à l'adulte de prendre la responsabilité de cette compréhension. L'adulte est capable de réfléchir, il a les mots, il peut faire des hypothèses, chercher à comprendre, donner du sens. Tout ceci, le petit enfant n'est pas encore capable de le faire. L'adulte a la pleine responsabilité de l'aider !

Il faut vraiment éviter de le culpabiliser parce qu'il n'aurait pas d'empathie. C'est ce qui m'embête dans l'idée d'enseigner l'empathie aux enfants. Ça présupposerait qu'ils n'en ont pas et qu'il faut leur apprendre quelque chose alors que le problème n'est pas vraiment là.

On dit donc qu'un enfant ne manipule pas lorsqu'il est petit. Mais est-ce que ça peut intervenir à un certain âge ? Comment déceler qu'un enfant manipule ?

Isabelle Filliozat : Mon questionnement est toujours de me dire : « *A quoi me sert une information ? A quoi va me servir de savoir si l'enfant manipule à partir de tel ou tel âge ?* ». Le risque avec cette idée est de penser que l'enfant manipule. Si un enfant manipule, ça change quoi ? Ça ne change rien à notre attitude pour résoudre le problème. Donc ça n'est pas utile de répondre à une question qui n'apporte rien !

Si un enfant en vient à l'extrémité de manipuler, pour autant que ce soit possible, ça veut dire que ses demandes ne sont pas entendues. Ce qui est alors important c'est simplement d'écouter les besoins de l'enfant et de les remplir sans qu'il ait besoin de manipuler pour les obtenir. Dans une telle situation, l'enfant est en détresse et cette soit-disant manipulation est la seule réponse qu'il arrive à trouver pour l'instant, incapable de maîtriser son cerveau autrement que comment il le fait. Il a vraiment besoin de notre aide pour faire autrement.



Concrètement, notre aide serait de l'aider à parler de ses émotions ?

Isabelle Filliozat : Oui, mais en même temps, parler, c'est beaucoup trop. Les enfants ne parlent pas de leurs émotions. Ça dépend bien sûr de l'âge, mais la plupart des enfants ne verbalisent pas autant que nous. Plutôt que parler, dans un premier temps, il s'agit de jouer avec eux et tisser davantage d'attachement, être plus attentif, avec leur langage à eux.

Pour comprendre quelqu'un qui parle anglais, vous allez d'abord apprendre l'anglais et lui parler avec son langage. Le problème avec les enfants est que nous cherchons à ce qu'ils parlent notre langage, celui des mots. Ça n'est pas si évident, même s'ils ont 8, 14, 18 ans. Ils ne sont pas aussi à l'aise avec les mots que nous.

Pour les parents, il s'agit donc d'écouter leurs émotions, accueillir, mettre des mots dessus, regarder des films ensemble et identifier les émotions : « *Tu as vu, là le poussin est tout triste. Là le canard a fait ceci ou cela* » ou pour les plus grands « *Tu as vu, quand la princesse Raiponce a dit telle chose, comment il s'est senti tu crois le prince ?* »... etc. Car nous voulons mettre des mots au moment où l'enfant est en pleine émotion. Ça n'est pas possible. En revanche, il est très utile de lui enseigner à mettre des mots lorsqu'il n'est pas plongé dans l'émotionnel. Ainsi, il acquiert le vocabulaire petit à petit.

Sans insister mais pour clarifier, nous aimerions revenir sur la question « à quoi sert de se demander si et quand un enfant aurait une attitude manipulatrice ? ». Probablement que des parents se la posent par peur que leur enfant ne devienne un adulte manipulateur. Il en existe et ils commencent bien un jour ou l'autre. La question est d'autant importante que, comme vous le soulignez, elle peut induire chez les parents une méfiance et des comportements non adaptés. Comprendre comment et pourquoi des adultes sont devenus manipulateurs aide alors à favoriser l'empathie et à se rassurer devant certains comportements de l'enfant.

Isabelle Filliozat : Les adultes qui deviennent manipulateurs sont souvent des anciens enfants dont on a dit qu'ils étaient manipulateurs. Dès que l'on a l'étiquette "manipulateur", on correspond à l'étiquette : « *puisque mon parent ne m'écoute pas et pense que tout ce que je fais ou dis est de la manipulation, ça ne sert à rien que je demande directement et alors j'y vais, je suis manipulateur* ».

L'attribution du qualificatif est donc une chose qui conduit à devenir ce qualificatif. Une autre chose qui va faire qu'un enfant peut devenir manipulateur est qu'il n'arrive pas à obtenir satisfaction de ses besoins autrement et qu'il a abandonné l'empathie, qu'il n'a pas eu de modèle d'attention l'un à l'autre. Quelques personnes peuvent avoir physiologiquement un cerveau qui ne permet pas l'empathie, mais globalement la non-empathie est apprise, c'est une construction. Les comportements de nos enfants sont majoritairement appris par imitations. N'oublions pas cela !

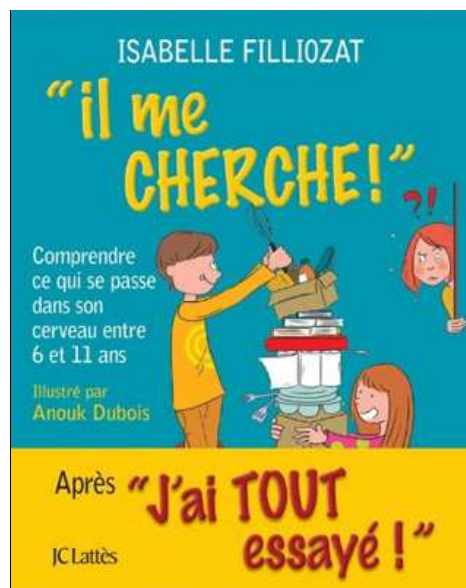
Considérons l'environnement scolaire qui encourage à la compétitivité : n'est-ce pas un modèle qui participe à couper l'enfant de son empathie ?

Isabelle Filliozat : Si, tout à fait ! C'est un des blocages. Il n'y a pas que la compétition à l'école, mais la compétition, le nombre de jugements, les notes, et nombre d'autres comportements irrationnels (sans mettre tous les enseignants dans le même sac). Cet ensemble plonge l'enfant dans le désarroi, beaucoup de hontes et beaucoup de peurs et, du coup forcément, éloigne l'empathie.

Il s'agit donc d'être attentif à tout modèle qui n'est pas empathique. Je viens de citer le cas de l'environnement scolaire, mais ça peut-être aussi, en cas de séparation, l'autre parent s'il est manipulateur.

Isabelle Filliozat : C'est important car des modèles comme ça, il y en a partout. Regardez la télé. Il suffit de regarder n'importe quel film, la plupart du temps, nous offrons à nos enfants des modèles effroyables – et c'est donc une responsabilité sociale.

Ainsi, à partir du moment où l'on est conscient que l'enfant est sous l'influence de ces modèles extérieurs là, que faire ? Quand c'est à l'école, l'enfant va passer plus de temps avec ce modèle compétitif qu'avec le modèle des ou du parent(s). Et quand c'est l'autre parent ? Comment se comporter vis à vis de l'enfant pour qu'il vive les modèles non-empathiques ou irrespectueux sans les intégrer et se tourne vers notre modèle empathique ?



Isabelle Filliozat : En en parlant et en l'écouter parce qu'il va souffrir à l'école quand il va voir ces modèles. Tout le monde souffre, même si l'on n'a pas ce modèle à la maison.

Par exemple, l'enfant va rentrer chez lui à la maison et donner un coup de pied à sa mère. La mère peut répondre en criant : « *Tu n'as pas le droit de me donner un coup de pied ! Qu'est-ce que c'est que ça ?* ». Dans ce cas, l'enfant n'est pas entendu. Mais une maman à l'écoute va dire « *Ha! Tu me donnes un coupe de pied. Qu'est-ce qu'il se passe ? As-tu vu quelqu'un donner un coup de pied à l'école ?* ». Alors l'enfant va raconter qu'effectivement, il a vu Thomas donner un coup de pied et qu'il ne savait pas quoi faire avec. L'enfant n'arrive pas à rentrer à la maison en disant : « *Maman, j'ai vu Thomas donner un coup de pied, c'est difficile pour moi, je ne sais pas quoi faire avec ça.* ».

Les enfants rejouent à la maison ce qu'ils ont subi. Ils vont nous faire ce qu'ils ont vu et qui leur fait mal à l'intérieur. L'attitude essentielle devant eux est donc d'arriver à décoder pour trouver la raison. Mon enfant n'est pas agressif pour le plaisir. S'il me manifeste quelque chose,

c'est qu'il me dit quelque chose et alors je me mets en écoute. Si cette attitude est systématique, petit à petit, l'enfant va intégrer ce modèle là.

Même s'il y a des modèles extérieurs, l'enfant va tanguer, être moins empathique pendant un temps, notamment de son adolescence, mais après, on peut faire confiance qu'il reviendra au modèle qu'on installe avec lui. Les modèles parentaux sont les plus puissants quand ils sont positifs et constructifs.

Justement, des parents, il y en a deux. Quand un parent va dans le sens de la compassion et l'autre parent va dans le sens contraire, comment cela se passe pour l'enfant ?

Isabelle Filliozat : Le cerveau n'est pas totalement idiot et, en général, l'enfant ne choisit pas n'importe quel modèle. Il se sert du plus constructif.

C'est pourquoi les gens qui ont des parents extrêmement toxiques, très violents, vont eux pouvoir choisir à l'extérieur des modèles non violents.

Votre discours va donc à l'encontre de l'a priori commun qui veut qu'un enfant devienne tyran, manipulateur parce qu'on a été "trop gentil" avec lui, parce qu'on l'a laissé tout faire, parce qu'on l'a trop écouté... etc.

Isabelle Filliozat : Oui, malheureusement c'est une idée extrêmement répandue en France. La raison est que nous sommes imprégnés de psychanalyse où l'enfant est vécu comme un « *pervers polymorphe* », *a priori* animé de pulsions diverses et variées, sexuelles et destructrices : l'enfant voudrait s'approprier sa mère et tuer son père... etc. Quand on a une telle perspective, une telle vision de l'enfant, forcément, il faut lui mettre des limites. Si on ne met pas de limites à cet enfant, il va devenir un tyran. C'est "logique" dans le système de la psychanalyse. Mais il est important de voir qu'il n'y a que la France, et l'Argentine semble-t-il, qui continuent à croire à la psychanalyse. Dans le reste du monde, tout ça n'existe pas, l'œdipe est remis en cause... etc. Ça n'est pas du tout aussi universel qu'on le croit.



Par contre, la théorie scientifique actuelle sur ce qu'est un enfant est à peu près à l'opposé de cela. C'est la théorie de l'attachement qui dit que l'enfant vient au monde avec des besoins et non pas des pulsions. L'enfant n'existe pas tout seul. Il n'est pas en train d'essayer de manipuler, ni s'approprier sa mère ou tuer son père. Il est simplement au service de ses besoins et il cherche une affiliation, il cherche à être reconnu. Il cherche à tisser des liens, tant avec son père qu'avec sa mère, et à sentir de quoi il est capable. Il cherche à explorer le monde.

C'est vraiment intéressant. Ce sont donc des paradigmes opposés avec des résultats opposés. Et puisqu'il ne reste plus que deux pays au monde avec la logique psychanalytique, quels sont les références scientifiques que l'on peut exprimer pour en sortir en France ?

Isabelle Filliozat : C'est tout le travail du psychiatre John Bowlby et de la psychologue du développement Mary Ainsworth sur la théorie de l'attachement. Il y a aujourd'hui des petites vidéos vraiment fabuleuses que vous pourrez mettre en lien. Une est très claire : c'est l'expérience du visage impassible : youtu.be/OgzWqcsA21I. Elle a été faite aux Etats-Unis, en France, en Corée. Il est intéressant de constater que tous les enfants du monde réagissent de la même manière : si une mère en interaction avec son bébé de 6 mois environ s'interrompt soudain et ne bouge plus son visage tout en continuant de regarder son bébé, ce dernier entre complètement en détresse, il commence à s'exciter, à s'énerver, puis perd complètement son tonus musculaire et s'effondre en sanglots. C'est assez spectaculaire et montre très clairement ce qu'est l'attachement et à quel point la relation est importante pour un tout petit.



Il y a plein de choses que l'on peut enseigner à nos enfants, mais l'empathie, on peut l'apprendre d'eux. En général, ils sont plus empathiques que nous. Ce qu'ils n'ont pas encore, ce sont les mots pour comprendre et pour dire. Alors, si en tant que parent, je me contente de mettre les mots, c'est suffisant. On attend souvent que nos enfants développent des compétences, mais, en réalité, nous avons nous-mêmes freiné ces compétences chez eux.

C'est sûr, si je me mets dans une dynamique psychanalytique qui pense que mon enfant est un petit monstre cherchant à me dominer, alors je dois lui enseigner l'empathie. Mais si je suis dans le paradigme de l'attachement, l'empathie je la vois. Elle est présente. Il suffit de regarder ces tout-petits bébés et leur regard. C'est fascinant.

Les psychologues ont fait une expérience avec de tout-petits enfants, dès qu'ils sont capables de ramper et de saisir quelque chose dans la main. La maman est à côté, en train d'accrocher son linge, tout simplement. D'un coup, elle fait tomber une pince à linge et elle essaie en vain de l'attraper, ne pouvant pas lâcher l'autre main. Tous les bébés attrapent la pince à linge et la tendent à leur maman. Ce qui est embêtant c'est quand la maman ordonne « *Donne moi la pince à linge !* ». Si elle donne un ordre, ça bloque le bébé et il s'arrête. Si on ne donne pas d'ordre, tous les petits bébés aident. On n'imaginait pas que des enfants si jeunes puissent avoir de telles compétences.

Autres exemples : naturellement, les bébés sont attentifs aux pleurs des autres. Ils se mettent à pleurer quand l'un pleure. Dans les crèches, on voit des enfants apporter leur propre doudou à un enfant qui pleure.

Vraiment, des enfants qui reçoivent suffisamment d'attention et d'attachement vont spontanément vivre cette empathie que nous voulons tant qu'ils vivent.

Comment rassurer la peur des parents que leur enfant se retrouve cassé dans cette compétence naturelle d'empathie ? Si ça arrive, suite à un traumatisme ou à un mauvais modèle qui l'aurait influencé, qu'un enfant s'éloigne des comportements empathiques, est-ce dramatique ? Y a-t-il un âge où se serait trop tard pour retrouver l'empathie ?

Isabelle Filliozat : Il n'est jamais trop tard car même un adulte peut réparer. Nous avons un cerveau extrêmement modifiable. Par exemple, lorsque sous IRM, nous regardons des parents devant un bébé qui pleure. Leur cerveau est alors baigné d'ocytocine, cette hormone de l'amour, de la tendresse. Et les zones correspondant à « *je prends soin de* » s'allument. En fait, c'est ainsi pour un tiers des parents. Les autres non. Pour eux, c'est le circuit de stress qui s'allume. Ce sont des parents qui ont perdu la capacité d'empathie. Ainsi, énormément de parents, lorsque leur enfant pleure ou est en colère, n'arrivent pas à mobiliser de l'empathie mais, au contraire, vont se mettre à s'énerver, à crier, se sentir en stress.

La différence entre ces deux types est que si suffisamment d'empathie a été reçu enfant, on a assez de récepteurs à ocytocine et les circuits de stress s'activent moins. Mais lorsqu'on n'a pas reçu l'attachement dont on avait besoin enfant, c'est le circuit de stress qui va s'activer face à une situation émotionnelle difficile.

On a donc la preuve qu'une éducation qui ne fournit pas l'attachement et qui met des limites va bloquer le cerveau, rendre l'amygdale hyperactive, réduire le nombre de récepteurs à ocytocine (comparé à quelqu'un ayant reçu de l'attachement et des calins), et produire un certain nombre d'autres choses, autant dans le cerveau que dans le reste du corps, puisque ça altère jusqu'à nos gènes.

Mais la bonne nouvelle est que l'on peut toujours changer ceci. Un enfant maltraité va toujours avoir une amygdale un peu trop réactive, mais il peut apprendre à la dominer, à la comprendre et à réaliser que l'hyperactivité de son amygdale ne signifie pas forcément qu'il y a un réel danger à l'extérieur. Quant aux récepteurs à ocytocine, on peut en reconstruire toute sa vie. Comment ? En se prenant dans les bras !

C'est magique !

Isabelle Filliozat : Oui !

Alors, il semble que la solution lorsque l'amour ne fonctionne pas, c'est encore plus d'amour ?

Isabelle Filliozat : Exactement ! Je suis tout à fait d'accord avec ça !
(rires)

Les connaissances d'Isabelle Filliozat sont bien loin de se cantonner à l'empathie. Voici de quoi les découvrir :



- Son site : www.filliozat.net
- *Il me cherche ! Comprendre ce qui se passe dans son cerveau entre 6 et 11 ans*, éditions Jean-Claude Lattès (mars 2014)
- *J'ai tout essayé ! Opposition, pleurs et crises : traverser sans dommage la période de 1 à 5 ans*, éditions Marabout (janvier 2013)
- *Au cœur des émotions de l'enfant*, éditions Marabout (janvier 2013)
- *Maman, je ne veux pas que tu travailles ! Concilier familial et professionnel sans culpabiliser*, éditions Dervy (avril 2009)
- *Il n'y a pas de parent parfait*, éditions Marabout (mars 2013)
- *L'intelligence du cœur*, éditions Marabout (mars 2013)
- *Que se passe-t-il en moi ? Mieux vivre ses émotions au quotidien*, éditions Marabout (mars 2013)
- *Fais-toi confiance*, éditions Jean-Claude Lattès (novembre 2005) et Marabout (mars 2013)
- *Trouver son propre chemin*, éditions Pocket (mars 2004)
- *Les autres et moi : Comment développer son intelligence sociale*, éditions Jean-Claude Lattès (mai 2009) et Marabout (août 2013)
- *L'année du bonheur : 365 exercices de vie, jour après jour*, éditions Marabout (novembre 2009)
- *Bien dans sa cuisine : Quand la préparation d'un repas devient une aventure intérieure*, éditions Jean-Claude Lattès (octobre 2012)
- *Cahier de travaux pratiques pour apprendre à gérer ses émotions*, éditions Marabout (novembre 2010)
- *Je t'en veux, je t'aime : Comment réparer la relation à ses parents*, éditions Marabout (avril 2014)





Se sentir bien sans ses baskets, le pied !

par Philippe (40 ans), Olivier (45 ans) et Nathalie (33 ans)

Entretenir notre relation à la créativité, à la poésie (du grec "poiein" faire, créer) et à la spontanéité est essentiel pour se sentir vivant. S'il est bien un univers propice au développement de ces graines de vie, c'est celui de l'enfance. La preuve ? Constatez l'austérité de l'adulte qui a coupé ses racines de l'enfant qu'il était : la vie et la gaieté ont déserté. Alors, comment ré-inviter le ludique dans nos vies ? Comment nourrir ses racines et les laisser se développer même si l'arbre a bien grandi ? A chacun de trouver ce qui lui parle mais explorons quelques sentiers ensemble pour se relier avec l'enfant en nous.

Si on en croît l'enthousiasme et le naturel qu'ont les enfants à se déchausser dès qu'ils peuvent, il y aurait alors peut-être, si le pied vous en dit, à expérimenter le nudisme pédestre, à votre dose. On connaît tous la sensation de marcher pieds nus sur la plage en été, si bien que l'on n'y fait plus attention. Attention à quoi ? A être présent aux sensations, celle du vent sur la peau de nos panards, celles des différentes textures et températures du sable, qu'il soit sec ou mouillé, celles de l'eau. A réaliser la sensualité de ce qui roule sous notre voûte plantaire avec l'émerveillement d'un enfant. Passez deux minutes sur la plage les pieds enfermés puis deux autres minutes libres de chaussures



et sentez ce que vous avez manqué. Petit à petons, vous pouvez expérimenter les pieds dévoilés ailleurs, comme dans votre jardin, dans une forêt. Vous pensez que cela ne vous bottera pas ? Essayer ne vous coûtera pas un pied et vous pourriez le prendre, lui et le goût de cette liberté.

C'est ce qui est arrivé à Philippe qui vit nus pieds depuis plus de 10 ans :

Philippe Prioton : J'ai commencé en Suisse pendant l'été 2003, le fameux été de la canicule, et j'ai découvert qu'en Suisse c'était pratique courante. Donc, j'ai commencé à "pieds-nuser" là bas. C'est toujours plus facile quand on est dans un endroit que l'on ne connaît pas. De retour en France, j'ai continué. Pourquoi ? Pour résumer, je dirais le confort, le plaisir, et c'est bon pour la santé. Nous ne sommes pas nés avec des Nike aux pieds... il doit y avoir une raison. Le pied, comme la main, est fait pour rester nu.

Je vis pieds nus partout et tout le temps. Chez moi évidemment, dans la nature, et en ville, été comme hiver. Parfois je porte des sandales, mais je les retire vite quand je sais que je n'en ai pas besoin. Je travaille sur une plateforme téléphonique. L'été beaucoup de personnes retirent leurs chaussures sous le bureau. Quant à moi, je porte souvent des mules de cuir, vite enfilées, vite enlevées. Ainsi, je peux dire que je vis 99,9% de mon temps pieds nus.

Le pied s'adapte à toutes les surfaces, et si c'est désagréable au début, la corne se forme et le pied est protégé. Si je me blesse ? Non ! Des petits bobos quand le bitume est brûlant, mais un pansement et ça disparaît au bout de quelques jours. Comme dit une amie, quand on vit pieds nus, on a des yeux sous les pieds, on est vigilant. Ça vient naturellement avec le temps et un peu d'entraînement. La plante des pieds se noircit, évidemment, mais je prends grand soin de mes pieds. Je les lave chaque soir.

De son côté, Olivier a toujours préféré vivre sans chaussures :

Olivier Bertrand : Petit, je n'ai jamais aimé mettre des chaussures. À l'école, je les retirais déjà. J'avais parfois des remontrances des professeurs qui convoquaient mes parents. Pour moi, ce qui n'est pas naturel c'est de mettre des chaussures. Pour beaucoup de gens, c'est devenu un besoin refoulé qui est venu beaucoup plus tard. Je pense que c'est dû aux codes sociaux de nos sociétés occidentales. C'est répandu maintenant, partout dans le monde. Et puis il y a tout ce que représente le pied par plusieurs aspects, notamment social, moral, sexuel même. Beaucoup de gens refoulent et oublient leurs envies.

Je regarde alors mes pieds de haut, enfermés dans mes bottes, je les avais oubliés, presque membres fantômes. Je demande à Olivier en quoi, selon lui, il est important de les libérer quand on peut.



Olivier Bertrand : Quand j'organise des balades en nature, pieds nus, les gens redécouvrent des sensations perdues comme le plaisir enfantin de patauger dans la boue et de découvrir quelque chose de nouveau.

De mon côté, je pratique les arts martiaux et le *Kung Fu*, dur, souple, semi souple, le *Qi Gong* dans son aspect taoïste non religieux, et le *Tai Chi*. Donc pour moi, le rapport à la terre est juste essentiel. Dans mes cours, je me suis rendu compte que les gens ont beaucoup de problèmes de posture car leur pied, qui supporte tout le poids du corps, est toujours enfermé dans une chaussure. Il a, en effet, perdu sa mobilité, sa souplesse, sa musculature, donc sa fonction première de supporter le corps et de pouvoir le mouvoir facilement. Tous les efforts qui partent du pied sont alors reportés dans la jambe qui n'est pas faite pour cela.

Etre pieds nus donne une sensation de liberté assez unique, on ne s'en rend pas compte. Les premiers mètres peuvent être douloureux mais une corne se forme et s'use au fur et à mesure. Pour ma part, je me suis davantage blessé à la main qu'aux pieds que j'ai noirs à cause du carbone, de la pollution mais ils se lavent !

Le plus casse-pied, c'est le regard des autres à dépasser, non ?

Olivier Bertrand : On se fait souvent une fausse idée du regard que les autres portent sur nous. On a l'impression que si nous ne sommes pas dans les normes établies, le regard des autres va être négatif à notre égard. Mais, en ce qui concerne les va-nu-pieds, ce n'est pas du tout vrai. Évidemment, il y a toujours des idées reçues qui perdurent mais, au fond d'eux, les gens comprennent complètement et souvent nous envient car on ose faire ce qu'eux n'osent pas. Le regard que les autres ont sur nous n'est pas négatif. Plutôt, on les tente en sortant des normes là où, *a priori*, il n'y a absolument aucune raison de ne pas le faire. On ne fait de mal à personne. On n'embête personne. On ne juge pas les gens. Il n'y a pas de problème de pudeur. On ne casse même pas de codes religieux.

Comment faire le premier pas ?

Olivier Bertrand : On peut commencer quand on est chez soi, dans son jardin, par exemple. On peut commencer à aller chercher son pain. En été, c'est plus simple. J'ai également remarqué que c'est plus facile quand je suis dans une grande ville comme Paris ou Marseille. Si on connaît des gens qui marchent pieds-nus, ça aide aussi car, du coup, on sent le regard moins focalisé sur nous mais sur le groupe.



Moi, homo sapiens sapiens dont les pieds hypersensitifs apprécient le confort du moelleux et du tiède, je me lance le défi de leur faire expérimenter autre chose. Mais c'est mon corps entier et même mon mental qui vont vivre l'expérience. En ce moment, le carrelage de la maison est trop froid pour ma peau. Le bitume réchauffé par le soleil me rassure car je vois où je mets les pieds et les éventuels bouts de verre éclatés ou insectes chatouilleurs ou piqueurs de la nature qui m'entourent et que je ne veux pas frôler, effarouchée des orteils que je suis. Marcher sur la route ainsi me donne l'impression de partir en vacances - certainement de mes habitudes - et de me connecter plus authentiquement à la nature – comme une communion sensorielle-sensuelle plus forte car non entravée par les semelles. J'ose aller sur la pelouse du parc où les chiens ne sont pas invités et leurs excréments non plus : une herbe tiédie par le soleil accueille mes pieds qui se mettent aussi à faire connaissance avec ce chemin vert, à sautiller. J'entrevois quelques insectes qui ne me dérangent plus, compagnons de route. Je me vois faire la roue comme il y a 20 ans (déjà). Marcher pieds nus rajeunit donc. Certains sentiers caillouteux se présentent comme des accélérateurs de développement personnel où l'on apprend à accepter l'aspérité du sol/de la vie comme elle est, pour mieux vivre l'instant présent. Et vous, allez-vous oser vivre votre expérience ? Maintenant ?

Site Anadine d'Olivier : www.anadine.com

Groupe facebook créé par Philippe : [LE BIEN ETRE PIEDS NUS](#)





Juriste à l'origine, Michel Claeys Bouuaert s'oriente dès les années 70 vers l'éducation, le développement personnel et la relation d'aide, captivé par la mouvance des "psychologies humanistes". Puis il développe une approche personnelle, appelée *Thérapie du Moi Essentiel* (Essence Therapy), qu'il enseigne aujourd'hui. Depuis 2001, il intervient dans de nombreuses universités chinoises et offre des formations dans les domaines de l'éducation émotionnelle, de la psychothérapie transpersonnelle et du travail du rêve. Il y a fondé la *China Association for Essence Therapy*. Il s'y est également consacré à l'enseignement des outils d'éducation émotionnelle. Selon lui, l'éducation



émotionnelle n'est pas seulement une exigence pour la réussite personnelle des individus, elle représente aussi un impératif pour tout éducateur, un garant pour la réussite de l'enseignement dans son ensemble. Qui plus est, elle représente une condition fondamentale pour le développement, dans notre société humaine, des conditions qui permettront aux jeunes générations de trouver des solutions aux défis auxquels nous sommes confrontés. Depuis 2011, il organise donc en France le *Forum de l'éducation émotionnelle*. Entouré d'une équipe compétente et motivée, il fonde en 2013 *l'Association pour l'Éducation Émotionnelle* et offre désormais des formations professionnelles en France.

Commençons par le commencement : pouvez-vous nous expliquer exactement ce qu'est pour vous une émotion ?

Michel Claeys : L'émotion est une expérience qui se distingue clairement de l'expérience "physique" ou de celle purement "mentale".

Exemple : je sens une odeur de gaz (expérience physique), je pense « *danger d'explosion* » (expérience mentale), je ressens une angoisse (émotion). L'émotion relève d'un état intérieur qui se caractérise par une coloration toute subjective du vécu de la personne, généralement induite par le mode de pensée. Cet état peut se trouver en équilibre (en position neutre) ou peut fluctuer sur un éventail de "ressentis" qui vont de la peur, la colère, la frustration, la tristesse (du côté négatif) à l'amour, la joie, l'enthousiasme (du côté positif). On peut nommer d'autres types d'émotions, mais elles auront toutes en commun d'entraîner une expérience typique, identifiable par des ressentis de fébrilité, d'excitation, d'inconfort ou de plaisir, d'intensité subjective qui s'accompagnent de réactions physiques diverses. Ainsi le rythme de la respiration se modifiera, la gorge peut se nouer, le sang circulera différemment, le corps se crispera en divers endroits, une transpiration, une montée de larmes, un tremblement dans les membres peuvent se produire, les gestes et le ton sonore se modifieront, et il peut même y avoir une sensation de perte d'énergie ou de conscience lorsque l'expérience est trop submergente.

La capacité de maintenir son vécu émotionnel en équilibre représente donc un aspect important du développement de la personne. Cet équilibre conditionnera dans une large mesure la capacité de l'individu à fonctionner de manière satisfaisante, performante et en harmonie avec son environnement.

Vous proposez une éducation émotionnelle. Quelle en est l'intention fondamentale ? Et en quoi consiste-t-elle ?

Michel Claeys : Ce qu'on appelle l'intelligence émotionnelle représente le degré de maturité émotionnelle d'un individu, sa capacité à être en paix avec lui-même, à rester émotionnellement en équilibre, conscient de ses émotions mais sans se laisser emporter par elles. Cette maturité émotionnelle ne peut s'installer qu'en parallèle avec la maturation des modes de pensée et la capacité d'être présent à soi-même plutôt qu'en réactivité à l'environnement extérieur. Cet état d'équilibre, à son tour, ne sera atteint que dans la mesure où l'individu développe son ancrage dans ses ressources de cœur, de confiance, de joie, de puissance, de sagesse. L'intelligence émotionnelle se développe en fonction de cet ancrage.

Ceci implique que l'enfant, comme tout individu, doit d'abord découvrir et s'installer dans cet espace de confiance en lui, cet espace de sécurité et de puissance intérieure d'où peuvent émerger les compétences nécessaires, celles qui lui permettront de rencontrer les circonstances de la vie et ses congénères – les autres – avec justesse et réussite.

Dans un sens plus large, l'intelligence émotionnelle inclura donc également les capacités de l'individu à établir avec le monde qui l'entoure des relations harmonieuses, créatives, assurées, en même temps que respectueuses. Elle est liée à un ensemble de compétences psycho-sociales qui vont de la conscience du corps à la gestion de ses émotions, du développement d'une hygiène mentale (la pensée positive) au sens de coopération, de l'intégrité au sens de responsabilité envers la collectivité, l'environnement, la nature, l'écologie...

L'éducation émotionnelle propose une approche claire et structurée de tous ces apprentissages psycho-sociaux, avec des stratégies pédagogiques adaptées. Celles-ci doivent nécessairement comprendre une approche active, positive, coopérative, adaptée aux divers types d'intelligences. Elle est fondamentalement ludique, reliante, axée sur l'expérience et le partage, la communication et le plaisir.

Est-ce que les adultes auraient aussi besoin d'être émotionnellement éduqués ?

Michel Claeys : Certainement, et en particulier les éducateurs, les parents et les enseignants. Les apprentissages et les stratégies pédagogiques sont les mêmes. Heureusement, il y a en ce moment une forte prise de conscience des besoins dans ce domaine. Depuis 4 ans j'organise chaque été un *Forum de l'éducation émotionnelle* qui réunit plus d'une centaine de participants, dont une majorité d'enseignants. Il existe d'innombrables stages, livres et outils pédagogiques pour adultes. Mais les enseignants restent encore trop peu impliqués dans ce travail, et mal préparés. La formation des enseignants est un domaine auquel je me consacre en particulier.

Revenons aux enfants, si vous êtes d'accord. Quels sont les signes qu'un enfant manifeste lorsqu'il a des difficultés avec ses émotions ?

Michel Claeys : L'intelligence émotionnelle n'est pas innée. Tout comme pour apprendre à marcher ou à utiliser ses facultés mentales, les compétences émotionnelles et relationnelles doivent s'apprendre. Le jeune enfant est émotionnellement instable, facilement irrité, avec des besoins impératifs et une très faible capacité d'écoute, de patience. Certes les individus sont différents. Certains sont plus anxieux que d'autres. Le repli sur soi, les schémas d'inhibition, d'angoisse, de manque de confiance sont des signes importants qui appellent à une plus grande attention.

Mais ne confondons pas l'éducation émotionnelle (que tout éducateur se doit de pouvoir mener) avec de la thérapie (qui est l'affaire des thérapeutes). L'éducation émotionnelle cherche à développer des compétences et se soucie d'adapter les stratégies pédagogiques de manière à faciliter les apprentissages voulus. On reste donc dans une relative "normalité". Tous les individus expérimentent des émotions, plus ou moins facilement, avec plus ou moins d'instabilité. L'éducateur se doit de pouvoir accueillir ce vécu sans le juger, sans le craindre, sans le combattre.

C'est la première étape. Nommer l'émotion, le vécu, le ressenti. L'accueillir, et inviter à l'accueillir. Reconnaître l'expérience et dissocier l'expérience de l'individu : il n'est pas son expérience. Dissocier l'émotion du comportement. On peut ressentir de la colère, on n'a pas nécessairement besoin de frapper l'autre. Reconnaître la colère représente un pas important vers la capacité de la gérer.

Ensuite, identifier la pensée qui en est à l'origine. Là encore, il s'agit de reconnaître plutôt que de blâmer. Selon l'âge de l'enfant, on pourra l'aider à identifier le jugement qu'il porte sur l'autre, la manière dont il pense. On pourra l'inviter à recadrer son regard, à voir comment il crée son état émotionnel par la manière dont il pense. On pourra l'inviter à identifier d'autres perspectives, d'autres choix. On pourra l'inviter à identifier ses besoins et à exprimer des demandes de manière plus "recevable", plus harmonieuse, plus respectueuse de l'autre, sans faire pression, sans violence, ni verbale, ni physique.

Comment l'aider ? Etes-vous d'accord de nous donner quelques exemples concrets d'outils pour leur apprendre à vivre leurs émotions ?



Michel Claeys : Face à une émotion difficile (une peur, une colère, une tristesse), il peut être utile de la "symboliser", afin d'aider l'enfant à s'en désidentifier et à clarifier son intention de ne pas se laisser totalement submerger par elle. La symbolisation, c'est le fait de remplacer l'émotion par un objet. Ainsi, une peur paralysante peut être représentée par un caillou. En cherchant à identifier le besoin du caillou on pourra inviter l'enfant à se concentrer sur ses efforts pour offrir le plus possible au caillou ce dont il a besoin (de la présence, du réconfort...). Ainsi, l'objet symbole devient l'objet de l'attention de l'enfant. La plante représentant sa tristesse sera arrosée avec soin, le dessin représentant sa peur sera affiché au mur, coloré, apprécié. Se désidentifier de ses émotions représente

une clé essentielle pour apprendre à les gérer. Cela nous permet de renouer avec un espace intérieur plus libre, plus en contact avec nos ressources profondes.

Une autre approche utile est celle qui consiste à choisir un conte ou une histoire (à valeur métaphorique appropriée) dans laquelle l'enfant pourra se projeter et ensuite exprimer ce qu'il ressent par le dessin, la peinture ou le modelage. Demandez-lui d'abord d'imaginer ce que tel ou tel personnage du conte ressent, ou à quelle situation de sa propre vie ce conte le fait penser. Demandez-lui ensuite d'exprimer cette émotion ou cette situation par un dessin, une peinture ou un modelage. Laissez-le enfin partager ou expliquer sa création. Au besoin, invitez-le à explorer comment le conte suggère d'aider à solutionner un éventuel problème.

Dans mon livre, vous trouverez de nombreuses activités qui peuvent se pratiquer en classe. Ainsi par exemple *Le panneau aux émotions* : créez et fixez au mur un panneau sur lequel vous représentez différentes émotions, les positives regroupées au centre, les négatives vers la périphérie. Chaque émotion peut être représentée par une fleur ou une forme particulière, une couleur particulière. Laissez aussi des espaces blancs, pour les émotions différentes (non identifiées). Les enfants peuvent placer leur nom dans l'émotion correspondant à celle qu'ils ressentent dans le présent. C'est une excellente activité à faire en début de journée. Elle permet aux enfants d'être davantage conscients de leur état émotionnel, de le partager, et aux éducateurs d'être davantage à l'écoute des ressentis des enfants.

Autre exemple : la *Fiche de colère*. Invitez les enfants à répondre aux questions suivantes et à partager ensuite avec le groupe :

- Les choses qui me mettent "hors de moi" (en colère)
- Ce que je peux faire pour éviter de me mettre en colère
- Ce que je peux faire pour me calmer lorsque je suis en colère
- Quel est le lieu, l'occupation ou la personne qui me calme le plus

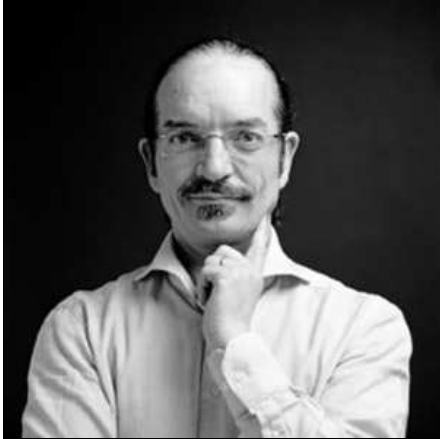
Envie d'approfondir la rencontre avec Michel Claeys ? C'est par là :

- Son site, www.michel-claeys.com, avec 3 livres à télécharger gratuitement
- Son blog de l'éducation émotionnelle : www.education-emotionnelle.com
- *Éducation émotionnelle : de la maternelle au lycée*, éditions Le Souffle d'Or (avril 2014)
- *Pratique de l'éducation émotionnelle : Apprentissage de la relation et de la communication justes*, éditions Le Souffle d'Or (février 2008)
- *Éducation émotionnelle : guide de l'animateur : Fiches de jeux et activités éducatives*, éditions Le Souffle d'Or (février 2008)
- *Pratique de l'éducation émotionnelle : Une approche ludique*, éditions Le Souffle d'Or (novembre 2004)
- *Thérapeute à cœur ouvert - Pratique de la relation d'aide et ouverture transpersonnelle*, éditions Le Souffle d'Or (novembre 2008)



Il fallait bien qu'arrive le numéro où le modèle relationnel du Dr Olivier Spinnler aurait livré tous ses trésors (mais fouillez encore par vous-mêmes car il reste des surprises). Plus que cet épisode fleuve et ultime (après ceux des numéros 3, 4, 5 et 7) et nous y sommes.

Dans quel vaste sujet nous nous lançons avec la relation au *Superproche* ! D'ailleurs qu'entends-tu par ce terme ? Est-ce superposable avec ce que l'on appelle une relation de couple en général ou est-ce que cette notion implique d'autres aspects ?



Olivier Spinnler : Disons qu'il est évident qu'il y a différentes façons d'"être en couple" et qu'il existe toutes sortes de couples. En utilisant un mot auquel je donne un sens bien précis, cela me permet de contourner le débat qu'il pourrait y avoir sur « *ce qu'est un couple* », tout le monde ayant un avis sur la question. Ce néologisme, *Superproche*, s'inscrit dans la continuité de mon modèle relationnel en cercles concentriques. Au fur et à mesure qu'une relation devient plus proche, au fur et à mesure qu'elle s'approfondit, il y a, à chaque étape, quelque chose en plus. Un *Copain*, c'est plus qu'une *Connaissance*. Un *ami avec un petit a*, c'est plus qu'un *Copain*. Un *Ami avec un grand A*, c'est plus qu'un *ami avec petit a*. Il me restait à trouver un mot pour désigner la relation de couple qui serait vraiment plus qu'une relation *Amicale*, en particulier que la relation *Amicale avec un grand A*. Alors ce mot *Superproche* m'a paru pouvoir répondre au cahier des charges. J'entends qu'il désigne un certain idéal de la relation de couple. Nous pouvons bien sûr discuter des différents aspects de cet

"idéal". C'est ce que je te propose de faire.

J'ai beaucoup apprécié chaque critère que tu proposes pour chaque proximité relationnelle car je trouve que ça encourage un grand respect pour nos besoins évidents d'humains et donc une harmonie dans le rapport à l'autre. Ainsi, ce qu'il y a de plus pour le *Copain*, c'est qu'on partage avec lui du "temps agréable". Avec l'*ami*, on s'organise pour partager du "temps de qualité". Avec l'*Ami* intervient l'affectif et si on devient confidant des moments significatifs de nos vies c'est dans le contexte d'un "soutien affectif". Ainsi, si l'on prend bien soin de vraiment vivre ce "moment agréable" (si on accepte l'échange), ou ce "temps de qualité" (si l'on fait exprès de voir quelqu'un) ou ce "soutien affectif" (si l'on souhaite se confier), la relation est responsable et coule de source. Qu'y a t-il donc de plus avec le ou la *Superproche* ?

Eh bien, tout simplement, l' "engagement affectif". C'est avec un clin d'œil que je dis « *tout simplement* », parce que, comme nous allons le voir, ce n'est pas une petite chose que cet engagement affectif ! Pour le cerner, nous pouvons commencer par regarder quand il pose problème. Je pense que tout le monde s'est un jour trouvé face à quelqu'un qui se plaignait de son amoureux ou de son amante sur le mode de « *il / elle ne veut pas s'engager* ». Ou peut-être s'est trouvé directement concerné. Ou bien même s'est trouvé dans la position de se demander : « *est-ce que j'ai vraiment envie de m'engager dans cette relation ?* ». Le fait même que cette question se pose nous donne à penser que "s'engager affectivement" est une question sérieuse. Nous pouvons donc nous demander : mais qu'est-ce qui fait si peur, dans l'engagement affectif ?

La réponse, à mon avis, tient en deux points. Le premier, c'est la liberté. Le deuxième, c'est la responsabilité. On sent bien, intuitivement, qu'à partir du moment où l'on sera engagé dans un couple, on ne sera plus tout à fait aussi libre, ni tout à fait aussi autonome qu'en dehors de tout engagement. Je pense que c'est cela qui donne à hésiter. On hésite soit parce qu'on a peur, soit parce que ça nous rebute ; ou à cause des deux !

Privation de liberté... plus une responsabilité relationnelle qui s'ajoute - qui peut être vécue comme être responsable de l'autre ou pour l'autre. Ça n'a pas l'air réjouissant... Pourtant, je pressens que tu vas nous réjouir. Comment ?

Olivier Spinnler : Ça, c'est sûr ! Mais gardons ceci pour le dessert, si tu veux bien ! Je voudrais continuer à évoquer les aspects, disons "difficiles", de l'engagement affectif. Tu vois, je crois que nous sommes d'accord pour dire que "grandir", passer de "enfant" à "adulte", c'est essentiellement devenir autonome, devenir indépendant. Je suis grand, je ne veux dépendre de personne. Je veux me sentir libre. Je veux n'avoir de comptes à rendre à personne. Je vis ma vie. Je sors quand je veux, je rentre quand je veux. Je vais en vacances où je veux. Je dépense comme je veux l'argent que je gagne. Et ainsi de suite. Chacun s'assume, chacun est responsable de

lui-même. C'est en bonne partie cela que l'on appelle "être adulte". C'est très bien, il n'y a rien à redire. Mais est-ce bien compatible avec la vie à deux ? Comment faire un "vrai couple", tout en restant chacun "autonome et indépendant" ? Est-ce même possible, tout simplement ?

C'est là qu'intervient, à mon sens, la question de l'engagement affectif. Je pense qu'il faut se rendre à l'évidence : ce "être véritablement en couple" implique que ni l'autonomie, ni l'indépendance, ni la liberté ne peuvent plus être absolues et infinies. On peut le voir comme une contradiction avec le fait d' "être adulte". Mais on peut aussi le voir autrement.

Si je dois synthétiser ma compréhension de l'engagement affectif, je l'explique ainsi. M'engager affectivement dans une relation de couple, c'est :



- accepter que ma liberté n'est plus infinie, que mes choix de vie, du moins mes choix importants, devront être pris en tenant compte de l'autre personne et, si possible, avec son accord;
- accepter que mon bonheur dépende en bonne partie de l'autre personne ; du moins à court et moyen terme;
- accepter que le bonheur de l'autre personne — du moins à court et moyen terme — dépende en bonne partie de moi;
- par conséquent, accepter d'avoir une bonne part de responsabilité dans la vie et dans le bonheur de cette autre personne.

Je pense qu'une fois les choses posées ainsi, on comprend bien pourquoi c'est si difficile. On comprend pourquoi c'est si difficile de s'engager soi-même. Et on comprend aussi, je tiens à le dire, que c'est beaucoup demander à quelqu'un que de lui demander de s'engager affectivement. Je vais jusqu'à dire qu'on n'a absolument pas le droit de l'exiger !

Ceci dit, même si je n'ai pas de relation avec un ou une *Superproche*, j'ai forcément d'autres relations dans la vie et ma liberté n'est jamais infinie. Elle s'arrête où commence celle des autres (les *Connaissances*, les *Copains*, les *amis* et les *Amis* aussi), dit-on. Et puis le seul fait d'être adulte m'impose aussi des responsabilités et d'assumer les conséquences de mes actes, pas seulement les actes dans un couple. Je comprends, pour autant, que la relation *Superproche* pose de nouvelles limites dans la liberté et de nouvelles responsabilités, au cœur de l'intimité, au plus proche de nos envies et choix. Est-ce la différence, non pas tant les limites, mais la proximité des limites ?

Olivier Spinnler : Je pense que ce que tu évoques, c'est plutôt le domaine du respect, le respect que je dois à tous, qu'ils soient proches, affectivement, ou pas. Par respect pour les autres, je ne peux pas faire tout le bruit que je veux, à n'importe quelle heure. Par respect pour les autres, je ne peux pas garer ma voiture n'importe où. Ainsi de suite. Sur ces aspects-là de la liberté, tu as parfaitement raison : être en couple ou pas n'y change rien.

Ce dont je parle, quand j'évoque une limite particulière et potentiellement dérangeante pour mon confort, est tout ce qui touche à ma vie en profondeur. Je parle des vrais choix de vie. Par exemple, l'organisation de mon temps. Si je suis célibataire, je peux décider quand je veux de m'inscrire à une formation qui me prendra deux samedis par mois pendant trois ans. Tandis que si je vis avec un *Superproche*, je ne pourrai pas prendre cette décision sans lui en parler ; je serai bien obligé de considérer ses souhaits et ses attentes à lui ou elle. Autre exemple : la question de l'argent. Tant que je suis célibataire, je peux faire à peu près ce que je veux de mon argent : ça me regarde si je préfère investir dans un logement plus confortable et renoncer à faire des grands voyages, ou si j'investis dans un loisir coûteux, ce qui impliquerait que je vive dans un tout petit appartement. Tu es d'accord avec moi que ce genre de choix ne change rien à la vie même de mon meilleur Ami. De même, si mon meilleur Ami se prend d'une passion pour l'équitation et décide d'investir toutes ses économies dans l'achat d'un pur-sang, cela ne me regarde pas. Tandis que si c'est ma *Superproche* qui fait cela, à moins de rouler sur l'or, cela risque d'avoir de grandes implications dans ma propre vie. Sans parler du fait que si elle compte passer tous ses dimanches avec son cheval au lieu de les passer avec moi...

Au final, je crois que la phrase des enfants qui disent « *laisse moi vivre ma vie !* » résume assez bien la situation. Jusqu'à la distance *Amis avec un A majuscule*, ça reste parfaitement légitime : chacun vit sa vie. Mais quand je suis dans une relation *Superproche*, je ne peux plus tout à fait dire « *je vis ma vie !* ». Non, je vis une vie en couple et dans mes choix de vie, je ne suis plus tout seul.

C'est vrai qu'envisager un couple harmonieux demande d'être au clair avec les engagements impliqués, ça n'est pas un domaine où les surprises sont bienvenues et mieux vaut être relativement préparé à savoir être serein avec les contraintes. Mais par ailleurs, quelles sont les réjouissances ?

Olivier Spinnler : Oui, comment se fait-il que j'ose proclamer que la relation *Superproche* est le fin du fin, le nec plus ultra de la relation humaine, alors qu'il y a toutes ces contraintes ? Eh bien, c'est peut être le moment de parler d'Amour ! Le mot "amour" est utilisé pour désigner des relations et des sentiments tellement différents que j'ai plutôt tendance à m'en méfier et à l'éviter. Mais quand il est question de la relation *Superproche*, osons ! Oui, dans une relation *Amicale*, en particulier avec un grand A, il peut y avoir beaucoup d'affection et une bonne dose d'Amour. Mais la relation *Superproche*, c'est celle où nous allons pouvoir vivre l'Amour à tous les étages de notre être : physique, émotionnel, mental et spirituel. N'est-ce pas une belle perspective ?

Et puis je pense qu'il convient d'évoquer la question de la durée. Même si, évidemment, on ne peut jamais être certain qu'Amour rime avec "toujours", je pense que la vraie beauté de la relation *Superproche* se révèle avec le temps. La relation *Superproche* n'est pas exactement la même après 6 mois, après 3 ans, 10 ans, 20 ans... On peut concevoir qu'au début, à part cette question de l'engagement affectif, il n'y pas forcément une différence si énorme que cela entre une relation *Amicale avec un A majuscule* et une relation *Superproche*. Mais après 5 ans, c'est tout autre chose ! Les deux personnes se connaissent vraiment bien, se comprennent vraiment bien. Elles ont eu l'occasion de se découvrir l'une l'autre dans toutes sortes de contextes, dans toutes sortes de situations. Elles ont pu échanger leur point de vue sur toutes sortes de sujets, faire toutes sortes d'expériences artistiques, sportives, intellectuelles... Tout cela permet une intensité et une profondeur dans la complicité et dans la compréhension mutuelle que l'on n'aura jamais, j'ose le dire, dans aucune autre relation.

Cette complicité profonde, cette profonde compréhension mutuelle a encore une autre qualité que je voudrais évoquer. Tu sais bien que les conflits sont inévitables, que ce sont les bagarres qui sont évitables. Les bagarres sont évitables par la négociation véritable qui implique d'écouter à la fois nos propres besoins et ceux de notre vis-à-vis. Dans la relation *Superproche*, on est continuellement attentif aussi bien à son propre intérieur qu'à celui de son partenaire. Les conflits peuvent alors être réglés à un stade encore plus haut que celui de la négociation, puisque chacun peut sentir et agir, en d'autres termes "fonctionner" avec un *ego* qui est — au moins par moments — comme dissout dans la réalité du couple. J'insiste pour dire que cette "dissolution de l'*ego*" n'est pas une perte de personnalité ! Loin de là. C'est une dissolution transpersonnelle de l'*ego* que j'évoque, pas une régression immature.

Tu connais sans doute cette chanson de Starmania dont le refrain se termine ainsi : « [...] *mais au bout du compte, on se rend compte qu'on est toujours tout seul au monde.* » C'est, ma foi, assez vrai, même si on a mal quand on le constate : il y a toujours, au fond de nous, un coin où l'on est seul ; c'est le lieu des acceptations les plus difficile à faire : le deuil, une maladie grave, la maison chérie qu'on doit quitter, la jeunesse qui s'en va... Eh bien, quoi qu'en dise la chanson, quand on a le bonheur de vivre une relation *Superproche*, on est tout de même beaucoup moins seul au monde, même face à ces choses extrêmement difficiles.

Est-ce que mes explications te convainquent ? Est-ce qu'elles te paraissent susceptibles de donner envie de tenter cette aventure ?

Oui, l'aventure posée ainsi est extrêmement riche et satisfaisante de besoins humains fondamentaux... et quand même exigeante !

Olivier Spinnler : On peut voir cela comme ça. Mais on peut aussi renverser la proposition : « *si la relation que je vis ressemble à ça, si semaine après semaine, je constate que mon partenaire "fonctionne ainsi", si je peux régulièrement constater que mon couple contient ces éléments, alors je peux me dire que j'ai effectivement la chance de vivre une relation Superproche* ». Tu vois que je ne veux surtout pas proposer un modèle impératif, comme si c'était le seul possible. Je pense que cette relation *Superproche* est une sorte de sommet, d'aboutissement d'une belle relation, mais cela ne disqualifie pas pour autant d'autres types de relations qui ne seraient pas de la même nature.

Si tu es d'accord, je suis curieux d'en connaître davantage sur tous les étages de l'Amour : physique, émotionnel, mental et spirituel. Veux-tu bien détailler ?

Olivier Spinnler : La difficulté, lorsqu'on parle d' "amour" c'est que nous sommes des êtres complexes. Nous ne sommes pas que des os, de la viande et des fluides, loin de là. Notre corps a ses propres besoins et il nous donne à vivre des expériences sur le plan matériel. Notre corps est aussi le lieu d'expérience d'émotions — la joie, la tristesse, la peur, la colère et toutes leurs nuances. Puis il y a l'étage de la pensée, ce que l'on appelle communément le mental : je réfléchis, j'imagine, je me souviens, j'invente, je crée, je raisonne, je joue avec des

concepts, avec des idées. Et, plus haut encore — ou plus profond selon la représentation que tu préfères —, il y a l'âme, un principe subtil qui se manifeste et s'exprime à travers les autres plans. Peu importe que telle ou telle personne nie ou admette l'existence de l'âme, les trois autres plans au moins sont indiscutables.

Il peut y avoir de la souffrance et du plaisir à tous les niveaux : au niveau du corps, au niveau des émotions, au niveau des pensées et au niveau de l'âme. En parallèle, il peut y avoir de l'amour au niveau du corps, au niveau des émotions, au niveau des pensées et au niveau de l'âme. Les anciens grecs avaient des mots différents pour désigner ces différentes sortes d'amour : *porneia*, *eros*, *philia* et *agapé*. En français — et dans beaucoup d'autres langues — nous avons perdu cette subtilité et nous n'utilisons plus qu'un seul mot qui désigne tantôt un désir physique, tantôt un élan vital, tantôt une inclination qui concerne le mental, tantôt un élan du cœur. Alors quand on dit « *je t'aime* », mieux vaut, à l'occasion, préciser ce que l'on entend par là, afin d'éviter les malentendus !

Dans notre vie en général et au gré de nos relations, nous avons largement de quoi expérimenter toutes ces variétés et toutes ces qualités d'amour. Mais, à mon sens, ce n'est qu'avec un *Superproche* que nous pourrions vivre en même temps — je veux dire dans le même instant — toutes ces qualités, toutes ces facettes de l'amour. Et, de plus, à répétition ! N'est-ce pas magnifique ?

Je trouve, oui. Et finalement, pour ce "magnifique" là, le "prix à payer" dont nous parlions plus haut ne s'avère être qu'un peu plus d'altruisme et pas envers n'importe qui, mais envers la personne qui nous est la plus chère. Ce qui avait l'air d'être beaucoup de contraintes pour commencer, n'est plus grand chose lorsque l'on regarde la totalité du paysage. Je ne vois finalement pas de limites à notre liberté, mais des murs de protection qui sautent. Ceci nous permet l'accès à des expériences intimes impossibles à vivre autrement. N'est-ce pas une leçon importante ? Parfois, ce qui nous apparaît comme une liberté n'est qu'une prison de protection. Est-ce que j'exagère ?

Olivier Spinnler : Non, tu n'exagères pas. Je pense que je vois ce que tu veux dire. Comme en d'autres domaines, il y a la liberté intérieure et la liberté extérieure. La liberté extérieure, celle de faire ce qu'on veut quand on veut, d'aller où on veut, etc. ne peut de toute façon pas être infinie, comme tu le soulignais. C'est enfantin ou adolescent de croire qu'elle pourrait l'être. Quand on est adulte, psychologiquement parlant, on a compris cela et on ne vit pas les limites normales de notre liberté extérieure comme des entraves. On les accepte comme découlant du "vivre ensemble, en paix et en harmonie".



C'est notre liberté intérieure qui est à conquérir. Là, au fur et à mesure de notre expérience de vie et grâce à l'introspection, nous découvrons qu'il y a régulièrement des "limites" ou des "barrières" que nous avons mises nous-mêmes ou que nous avons intégrées alors qu'il n'y avait pas forcément lieu de le faire. C'est à ces limites-là que nous sommes confrontés chaque fois que nous n'osons pas faire ou dire quelque chose, par peur de paraître stupide ou ridicule, ou par peur de froisser l'autre, de l'indisposer, par peur de mettre en danger la relation et ainsi de suite. Nous pouvons reparler des jeux de pouvoir : la peur de la confrontation — avec l'autre ou avec soi-même — limite horriblement notre liberté intérieure. C'est pourquoi, sortir des jeux de pouvoir consiste

essentiellement à conquérir cette liberté intérieure : la liberté de dire « *Non !* », la liberté de demander, la liberté d'être authentique, au final.

C'est effrayant, quand on entend des gens parler de « *corde au cou* » en évoquant le mariage ou la vie à deux. Je n'ai pas peur de dire que c'est une vision très immature des choses. Si l'on pense ainsi, c'est qu'on vit toujours avec ce fantasme du « *je fais ce que je veux, quand je veux, avec qui je veux* ». Quand on est adulte, on sait très bien que la vie, ce n'est pas cela. On sait que, de toute façon, on ne va pas pouvoir faire toutes les expériences du monde, qu'il va falloir faire des choix et, par là-même, avoir des priorités. Alors, quand se constitue un couple entre deux adultes, dès le départ, ces priorités personnelles sont prises en compte. Il s'agit qu'elles soient "mises sur la table" dès le début. C'est aussi pour cela que je trouve très important de passer par ces "phases intermédiaires" que sont le fait d'être deux *Copains*, puis deux *amis avec un petit a*, puis deux *Amis avec un grand A*. Dans ces phases-là, les futurs partenaires ont largement le temps de parler de leurs choix, de leurs projets de vie, de leurs goûts, de leurs priorités, etc. C'est aussi cela qui fera que, leurs choix principaux étant déjà congruents, aucun des deux ne devrait avoir à faire de grands renoncements quand il fera le pas décisif de l'"engagement affectif". Cela peut même s'envisager comme une évidence, dans le meilleur des cas.

Oui, il y a la liberté intérieure à gagner, mais par la métaphore de la prison, je voulais évoquer surtout la liberté immense de vivre toutes les expériences possibles de couple. Une liberté dont on se prive lorsque l'on pense vouloir protéger une "liberté individuelle". La liberté extérieure grandit aussi lorsque l'on s'associe à l'autre dans cet engagement affectif. De nombreux projets deviennent réalisables à deux.

Olivier Spinnler : Oui, tout à fait, je vois ce que tu veux dire. C'est le moment de souligner qu'un vrai couple, c'est un tout qui est plus que la somme de ses parties. C'est le fameux « *deux et deux font trois* ». C'est aussi pour cela que j'ai tenu à trouver un nouveau vocable pour désigner cela : le couple *Superproche* est une entité qui peut réaliser des choses qu'il est impossible de réaliser seul. C'est une entité qui donne à vivre des choses qu'il est impossible de vivre seul. Et tout cela va ensemble : en s'engageant dans un couple, on "perd" — ou on renonce de bonne grâce à — certains aspects de la vie de célibataire et, dans le même temps, on gagne, on acquiert des nouvelles possibilités, des nouvelles forces, des nouvelles ouvertures. Il va sans dire que pour que ce que je viens d'affirmer soit vraiment vrai, il faut que le couple soit *Superproche*. Il faut qu'il y ait d'abord — et continuellement — de la complicité extérieure (les *Copains*), du plaisir à être ensemble, à faire des choses ensemble (les *amis*) et du soutien affectif (les *Amis avec un grand A*). C'est à partir de cela que le couple *Superproche* va pouvoir entrer en existence.

Veux-tu bien évoquer un ou quelques exemples concrets de ce qui n'est possible qu'à deux *Superproches* ?

Olivier Spinnler : Être deux *Superproches* est une mise en commun de ressources. Des ressources sur le plan pratique — financières, par exemple — et aussi, peut-être surtout, des ressources intérieures. C'est comme si les ressources intérieures de chacun des deux partenaires étaient multipliées. On pourrait dire que c'est aussi le cas dans l'*Amitié avec un A majuscule*. Certes, mais dans une beaucoup moins grande mesure et c'est la combinaison des ressources extérieures et des ressources intérieures qui me paraît absolument unique. Ce qui permet à chacun de faire face à la Vie en général avec beaucoup plus de force qu'en étant juste un individu. Je pense à des formations professionnelles, par exemple. Il est des formations qui demandent énormément d'investissement en temps, en énergie nerveuse et même en argent, sans parler de l'énergie émotionnelle quand il s'agit de passer les examens. Alors le fait de vivre en un couple *Superproche* te donne des bases solides sur lesquelles tu peux t'appuyer et un contexte nourrissant. Je pense qu'il en est de même de certains défis professionnels, que ce soit comme employé ou si tu démarres une nouvelle activité indépendante, une entreprise personnelle.



Passerons-nous sous silence le projet "enfants" ? De nos jours, comme le couple parental est au moins aussi souvent séparé que réuni. À tel point qu'on finit par trouver que c'est un modèle alternatif valable. Eh bien, je pense que c'est le bon moment, à ce point de notre conversation, d'affirmer que le modèle « *papa — maman — enfant(s) — dans un même foyer* » a tout de même beaucoup de qualités et que tous les autres modèles sont, au mieux, des pis-aller!

Ceci me fait réaliser que je ne connais pas la place des enfants dans ton modèle relationnel. Mes enfants sont-ils *Superproches* par défaut ? Et les autres enfants ? Comment se place, dans ton modèle, la relation à l'enfant ? Est-ce hors sujet ?

Olivier Spinnler : Je me suis longtemps posé cette question moi-même. Jusqu'au jour où j'ai réalisé que c'était un modèle des relations entre adultes ! Tu pourrais penser que j'élude la question, mais je t'assure qu'il n'en est rien. Comme nous l'avons évoqué, je crois, tout au début, ce modèle décrit ce que peuvent être des relations entre des personnes qui sont adultes sur le plan psycho-affectif. Il aide ainsi des personnes immatures à mûrir sur ce plan-là. Alors justement, on pourrait dire que cela fait partie du "programme d'apprentissage" des enfants, de progresser de la relation fusionnelle à la mère vers la relation triangulaire qui inclut le père, puis vers une relation qui s'étant au clan familial, puis vers des clans, pour enfin arriver à ce modèle qui différencie toutes sortes de relations — connaissances, copains, amis, etc.

Quant aux parents, il est normal qu'ils aient avec l'enfant petit une relation tout à fait particulière qui n'est pas représentée sur ce schéma. Cette relation doit aussi évoluer, en parallèle avec l'évolution psycho-affective de l'enfant. Il est normal et naturel qu'au tout début, ce soit une relation plutôt fusionnelle, puis une relation qui offre à l'enfant ce côté "clan" dont il a besoin. Il y a plein de positif là-dedans. Mais il ne faut pas en rester là. Je pense que le moment de l'adolescence est le dernier moment où le modèle "clan" est encore pertinent. Normalement, le

jeune doit dépasser cela et arriver progressivement dans la maturité psycho-affective qui lui permet d'envisager les relations sur un mode adulte : « *j'ai des copains, des amis avec un petit a, un ou une ou deux Amis avec un A majuscule et c'est très bien ainsi.* ».

Une fois arrivé à ce point-là, les parents trouvent naturellement leur place au milieu d'un tissu relationnel sain. La place *Superproche* n'est pas envisageable, on serait dans l'inceste. Il est possible d'être *Amis* avec son père ou sa mère, mais ce n'est pas obligatoire et ce n'est pas si courant. Ce qui est beaucoup plus courant, dans le cadre de relations saines et harmonieuses, c'est de vivre une relation *amicale* avec les parents : on partage du temps ensemble, on se voit pour l'une ou l'autre activité que nous avons du plaisir à faire ensemble, on s'estime et on s'apprécie, mais on ne se fait plus forcément de grandes confidences — par pudeur ou à cause d'une certaine "barrière transgénérationnelle". Je ne vois rien de scandaleux là-dedans.

J'ai remarqué que l'histoire d'une personne concernant cette évolution de la relation enfantine que tu décris va énormément conditionner sa manière d'être en relation avec un *Superproche* lorsqu'elle est adulte. Ainsi ton modèle sert de repère pour établir un rapport mature avec celui ou celle avec qui un engagement affectif est en œuvre. Peut-être peux-tu distinguer, pour finir, la "dépendance affective" : est-ce une répétition de la fusion de l'enfance ou du rapport de clan ? Vois-tu les choses ainsi ?

Olivier Spinnler : Pourquoi voir une répétition ? Je pense qu'il faut garder à l'esprit que le développement affectif est quelque chose de progressif. Chaque individu croît et se développe, dans tous les domaines, au long de sa vie, tout comme un arbre commence par être une graine, puis une petite pousse, puis un arbrisseau et ainsi de suite. Alors si telle personne vit ses relations sur un mode fusionnel, c'est, à mon avis, qu'elle n'a pas dépassé ce stade. On parle volontiers de dépendance affective et, dans ce qu'elle a de descriptif, cette expression n'est pas trop mauvaise — encore que... L'erreur, c'est de penser que ce problème — être "dépendant affectif" — serait un trouble ou une maladie de l'adulte, alors qu'il s'agit en fait d'un retard sur la ligne du développement psycho-affectif. Je n'ai jamais vu quelqu'un qui aurait dépassé — je veux dire vraiment dépassé — le stade des clans, le besoin d'appartenance et qui aurait régressé, au niveau du couple, au point de ne vivre plus qu'à travers son couple et son partenaire, dans une "fusionite" nostalgique de l'enfance. Avec un clin d'œil, je dirais "au-delà de la lune de miel", parce que bien sûr, pendant la lune de miel du couple, il est un peu normal d'être un peu "perdu dans son couple" à un point qui rappelle la fusion originelle ! Mais nous sommes bien d'accord, n'est-ce pas, que ce n'est pas très bon, si l'on en reste là ! J'insiste, puisque tu me tends cette perche : le couple *Superproche* n'est pas un couple fusionnel !

Juste encore un mot sur la question de la répétition : ce qui nous aide à grandir, à nous construire, dans tous les domaines, ce sont des modèles sains. Avoir des parents qui sont eux-mêmes adultes, psychologiquement parlant, est évidemment une grande aide. Tandis que si l'on a des parents immatures, c'est beaucoup plus difficile d'aller plus loin que la case "fusion, clan, dépendance affective". On se retrouve alors à être et à faire "pas mieux que ses parents". Voilà pourquoi il ne me paraît pas tout à fait adéquat de parler de "répétition". C'est la même chose avec les gens qui ont eu un père colérique, c'est-à-dire qui agissait sa colère. Par manque d'un modèle sain de gestion du sentiment colère, ils se retrouvent à faire la même chose. Mais ce n'est pas exactement une répétition : ils ne font simplement pas mieux que leur père.

Merci encore beaucoup de ta générosité, ici, en ayant accepté d'aller aussi en périphérie du sujet et encore globalement pour ces 5 épisodes qui ont accompagné notre revue avec simplicité et pertinence. Nous encourageons vivement non seulement la lecture de tous tes articles (dans les numéros 3, 4, 5, 7 et 8) mais aussi l'approfondissement de la connaissance de ton modèle relationnel auprès de ton livre (*Vivre heureux avec les autres*, aux éditions Odile Jacob 2012) ou de toi directement (dr-spinnler.ch). Nous pensons, car nous l'avons expérimenté, qu'il est un outil de bien-être efficace et essentiel. Tu es bienvenu pour d'autres aventures dans *Que vivent nos Relations* ! Nous aimerions beaucoup partager d'autres moments d'une telle qualité avec toi (déclaration d'amitié spinnlerienne *sourire*).



Et si notre état intérieur était une chanson ? Avec sa mélodie particulière, son refrain, ses paroles, elle nous renvoie, en miroir, à notre musique intérieure qui guide nos pas sur la piste de danse de la vie.

Pourquoi, pourquoi les autres y arrivent et pas moi ? Je ne suis pas stupide pourtant. Oh non ! Quand je vois Marie-Louise qui rayonne dans ses activités pro et Luc qui a la chance de vivre de sa vocation, je me sens tout petit, petit, petit. Je ne trouve pas l'activité avec laquelle je me sens en phase. C'est désespérant. C'est désespérant (soupir).

Ces paroles font écho plus ou moins fort avec la chanson de votre vie ? Vous en avez assez de détonner avec vous-même et rêvez de vibrer au diapason de vos talents ? Pour nous éclairer, nous avons choisi deux hommes passionnés de connaissance de soi et qui l'incarnent.

D'abord, Bruno Lallement, formateur en développement personnel depuis 1987 qui a beaucoup appris avec son parcours de vie, ses rencontres et la période où il fut SDF. Son ouvrage *Je sais que vous pouvez réussir* nous a bouleversé notamment par ses exercices concrets pour créer une puissante confiance en soi. Il est rejoint par David Bernard, coach québécois, ex champion olympique de boxe, transformé par un voyage dans le désert du Sahara qui lui insuffla l'envie d'étudier le bonheur. Conférencier et auteur, il fait des apparitions à la télévision au pays du sirop d'érable pour partager ses découvertes sur la connaissance et l'épanouissement de soi. Nous leur donnons la parole pour nous aider à trouver notre voix/voie.

Bruno, avoir confiance en soi, pour qui n'en a pas l'habitude, s'apparente à une promenade difficile sur un chemin escarpé. Dans votre livre *Je sais que vous pouvez réussir*, vous mettez notamment l'accent sur la nécessité d'avoir une conscience claire de ses qualités et valeurs. Les personnes qui manquent de confiance en elles arrivent davantage à voir leurs problèmes ou leurs défauts. Existe-t-il des étapes à vivre pour arriver à trouver ses qualités, se donner de la valeur soi-même et à changer de regard concrètement ?



Bruno Lallement : Acquérir, retrouver ou développer confiance en soi est en effet un cheminement à travers lequel la personne va apprendre à faire connaissance avec elle-même mais sans se juger. Il s'agit de se "familiariser" avec soi-même, de se dé-couvrir (ôter la couverture). La seule véritable manière d'être à l'aise avec un lieu, des circonstances ou des personnes, est de se familiariser avec. Fondamentalement, il n'existe qu'une seule peur, c'est la peur de l'inconnu, et la meilleure façon de se libérer de l'inconnu est de connaître.

Le problème est que nous avons pris l'habitude de tout connoter en bien ou en mal, en bon et en mauvais. Nous regardons le monde à travers le filtre de notre mental. Nous ne voyons pas la réalité telle qu'elle est, mais telle que la suggère notre histoire personnelle.

Pour acquérir une solide confiance en soi, nous devons nous départir de tout jugement et nous voir tel que nous sommes, avec nos caractéristiques personnelles.

Nous pouvons aussi apprendre à identifier nos ressources et qualités et chercher à les développer. Il s'agit, profondément, de créer un meilleur rapport avec soi-même. Les gens qui manquent de confiance en eux ont trop d'idées toutes faites sur eux-mêmes. Ils se jugent en permanence.

On peut imaginer que si tant de personnes ont du mal à vivre leur talent, c'est qu'il y a des obstacles intérieurs. Selon vous, David, comment en prendre conscience et comment les dépasser ?

David Bernard : Bonne question ! Avec beaucoup d'humilité, je suis persuadé que le point qu'ont en commun les gens qui stagnent et cessent d'évoluer est... la peur ! Nous partageons tous les mêmes peurs, celles d'être rejeté, de ne pas être à la hauteur, de ne pas être aimé. Malheureusement, ces peurs sont souvent suffisantes pour nous ralentir, voire nous immobiliser et nous empêcher de développer nos talents. Malheureusement, il n'y a pas de formule magique pour remédier à la situation. On peut suivre toutes les formations et programmes qui existent, mais, en bout de ligne, l'essentiel est de se mettre en action et de

s'engager... Rien, RIEN, n'est plus efficace que se mettre en action et essayer ! Après tout, le pire qu'il peut se produire est que ça ne fonctionne pas sur le champs. Thomas Edison disait : « *La seule façon d'échouer est d'arrêter d'essayer avant d'avoir réussi !* ».

De plus en plus de personnes ne se sentent pas à leur place dans leur job tout en ne sachant pas encore où se trouve cette place en question. Auriez-vous des pistes pour repérer ou découvrir notre talent particulier ?

David Bernard : Ne pas se sentir à sa place est un mal de société présent presque partout à travers le monde, la raison en est bien simple : aujourd'hui, on fait des choix en écoutant notre tête plutôt que notre cœur ! La première chose que je suggère est de prendre un moment quotidien pour ralentir - j'ai d'ailleurs écrit le livre *Ralentir pour Réussir* ! Nous possédons déjà, à l'intérieur de nous, les réponses à toutes nos questions. Seulement, il faut apprendre à apprivoiser le silence afin de les entendre, de les ressentir. C'est difficile au début, nous sommes tellement habitués à la vitesse, à être stimulés par les nouvelles technologies et médias sociaux. Ultimement, c'est en passant par l'intérieur et non l'extérieur que l'on découvre ses talents et son chemin. Simplement, il faut prendre le temps de chercher et être prêt à sortir de sa zone de confort.

Une des difficultés dans cette entreprise est aussi d'arrêter de se comparer aux autres. Que ce soit au sein de notre famille, à l'école, au travail, la comparaison est un outil tranchant tellement utilisé que celui ou celle qui n'a pas confiance en lui/elle peut s'y blesser. Peut-on en finir avec la comparaison et si oui, comment s'y prendre ?

Bruno Lallement : Oui, en réalité c'est assez simple. Il s'agit de réaliser que se comparer est complètement vain et inutile. Personne n'a la même histoire, même si on peut trouver des similitudes, ni la même sensibilité, et plus généralement la même perception du monde. C'est tout bonnement impossible de se comparer aux autres. La seule chose que nous puissions comparer sont nos progrès et valoriser le plus petit changement positif. Par ailleurs, si untel a réussi dans un domaine où nous n'avons connu que des échecs, se comparer ne peut que nous apporter plus de doutes quand à nos chances de réussite. Si quelqu'un a réussi dans un domaine particulier, ce n'est pas parce qu'il est meilleur que nous mais parce qu'il a compris comment faire pour y parvenir. Nous pouvons justement apprendre de la réussite des autres. Regarder comment ceux qui réussissent agissent, comment ils s'y prennent, nous avons beaucoup à apprendre les uns des autres.

Il y a parfois l'idée qu'exprimer son talent aux yeux du monde est présomptueux, que c'est un manque d'humilité. Qu'en pensez-vous ?

David Bernard : C'est un point de vue ! Il y aura toujours des personnes placées sur notre chemin pour nous critiquer et nous faire douter. Ça fait partie du processus. Après tout, pour expérimenter le chaud, il faut vivre le froid, pour apprécier la lumière, il faut expérimenter la nuit ! Les critiques, ultimement, nous aident à connecter avec l'essentiel, notre vérité à nous ! Je suis persuadé que le plus beau cadeau que l'on puisse faire au monde qui nous entoure est de se donner la PERMISSION d'être soi-même, de briller et de libérer son essence. Il y a une différence entre l'humilité et la peur d'être qui l'on est vraiment. C'est un fait, quand on est à sa place, parfois ça dérange les autres... surtout ceux qui n'ont pas encore trouvé la leur. Pour ces gens, il est plus facile de critiquer que de faire une introspection et évoluer. Au final, je crois qu'il n'y a rien de plus beau qu'une personne qui a trouvé sa voie, son essence, et qui l'exprime au grand jour !



Si j'ai bien compris, pour changer de refrain, il est important d'avoir une conscience claire de ma/mes peurs, d'analyser objectivement les situations ayant engendré l'échec dans le passé et saisir via cet échec l'opportunité de s'enrichir et des clefs pour modifier la partition. Mais il existe aussi une peur dont on parle moins : celle de réussir. Pouvez-vous nous en dire plus ? Comment la dépasser ?

Bruno Lallement : C'est vrai, on évoque plus souvent la peur de l'échec alors que la peur de réussir est un frein parfois bien plus puissant. La peur de réussir est en réalité la peur du changement. Dès lors que nous allons réussir, notre existence ne sera plus la même. C'est évident. Mais sommes-nous prêts à l'accepter et à l'assumer ? Les autres risquent d'avoir un regard, un comportement, différent à notre égard dès lors que nous allons réussir, et des attentes sans doute différentes aussi. Il est important d'anticiper sa réussite, de s'y préparer mentalement. C'est la meilleure façon de se libérer de cette peur.

Enfin, existe-t-il un critère, même subjectif, pour distinguer un talent d'une activité quelconque ? Est-ce que peindre des murs ou s'occuper du planning d'un patron sont des talents ? Ou bien y a-t-il des manières talentueuses de peindre des murs ou de gérer le planning d'un patron ?

David Bernard : À mon avis, un des critères importants est le sentiment présent pendant l'accomplissement de l'activité. Quand on se sent bien et inspiré, c'est généralement bon signe. Oui, il est possible d'accomplir des activités sans réellement avoir un grand talent. Mais, encore une fois, c'est très relatif car la beauté est dans l'œil de l'observateur. Picasso n'a pas fait fortune de son vivant. Seulement après son décès, son grand talent fut reconnu ! En bout de ligne, l'essentiel est de se sentir bien et connecté à soi-même à travers l'activité.

Et vous, David, quels sont vos talents ?

David Bernard : La communication et tout ce qui l'entoure est, à mon avis, mon plus grand talent ! Sinon, je me débrouille très bien en cuisine. Je suis un sportif assez intense et je suis passionné par tout ce qui touche à l'éducation des enfants (étant nouveau papa).

Connaissance de soi, conscience et dépassement des peurs, non jugement, passer à l'action, se sentir connecté à soi-même, autant de notes à mettre en harmonie pour faire vivre votre mélodie. En avant la musique ! La vôtre !

Pour approfondir votre connaissance de soi et briller avec vos propres mélodies, choisies en conscience, David Bernard vous invite sur son site (www.davidbernard.ca). Vous pouvez l'inviter aussi dans vos mains en version "à emporter" avec ses livres *Ralentir pour Réussir* (éditions Isabelle Quentin) et *L'Amour Sexship, l'art de l'intelligence sexuelle* (avec Chantal Lamontagne, éditions Un Monde Différent).

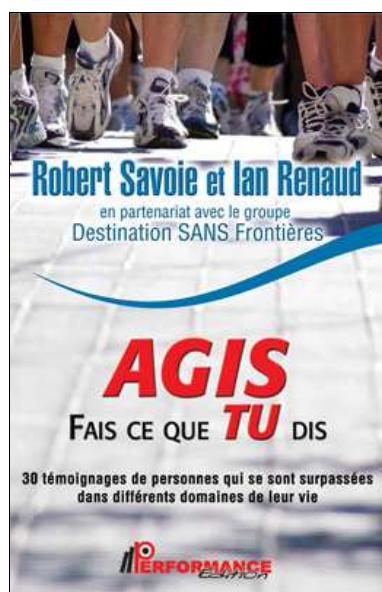


Pour solidifier votre confiance en vous et devenir votre propre chef d'orchestre, Bruno Lallement vous fait découvrir sa méthode sur son site (www.ressources-actualisation.fr). Ses vidéos de conférence (conference.ressources-actualisation.fr) et ses articles ont reçu nos coups de cœurs. À découvrir !



TGS

Y'a quoi de bon dans la bibliothèque ce soir ? par Josée (36 ans) et Nathalie (33 ans)



AGIS - Fais ce que TU dis

par **Robert Savoie, Ian Renaud et 30 témoins**

Editeur : Performance - avril 2014

Format : 21,4 x 14 cm, 184 pages

Josée Gatineau : Ce sont les peurs qui paralysent nos rêves, nos désirs de passer à l'action. Mais d'où viennent ces peurs qui prennent tant de place dans nos vies ? Et comment réussit-on à les vaincre lorsqu'elles sont si ancrées ? Encore faut-il admettre qu'on les porte car trop souvent, la honte nous empêche d'aller à leur rencontre. Cacher ses peurs pour ne pas être vu différemment des autres. Ainsi prennent place les mécanismes de défense pour protéger cette vulnérabilité. Perfectionnisme, jalousie, colère, mensonges, dépendance affective, etc. Notre côté sombre, ces gestes que l'on répète inconsciemment et qui éteignent à petits coups notre flamme intérieure. Et la roue tourne. Elle tourne depuis si longtemps que l'on a oublié d'être heureux. Certaines personnes passeront leur vie ainsi. C'est ce que je croyais moi aussi : que la vie me réservait ce sort douloureux. Le bonheur n'est pas pour moi, pas dans cette vie !

En avril 2013, j'ai joint un projet très spécial avec 30 autres personnes et 2 capitaines pour nous guider. Personne d'entre nous n'avait idée de l'envergure que prendrait ce projet, mis à part le fait que l'on allait écrire un livre où chacun livrerait un témoignage sur son cheminement de vie. Écrire une partie de ma vie qui sera publiée et dévoilée aux yeux de tous. Que vont dire mes collègues, ma famille, mes

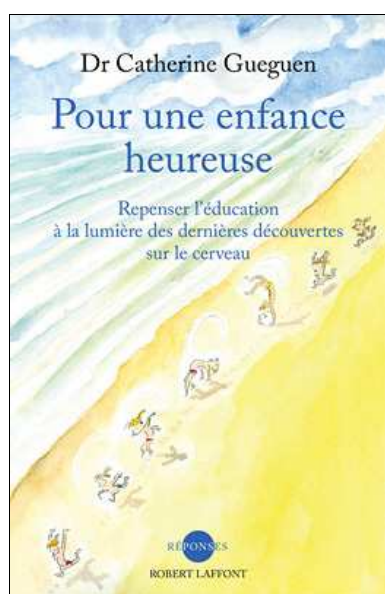
amis, mon entourage ? Encore des peurs. Et si mon témoignage est le moins bon de tous ? Et si les gens me trouvent inintéressante ? Et si je ne suis pas capable de l'écrire ? Encore des peurs...

« Vos peurs face à ce projet sont les mêmes que vous vivez dans votre quotidien » nous disaient nos 2 capitaines. Activités, ateliers, ramasser des fonds, sollicitations, travailler en équipe, défis à relever, dépassement, etc. Tout était en place pour réveiller ces peurs en nous : peur du rejet, peur de prendre sa place, peur de dire « Non ! », peur de se sentir coupable, peur du ridicule, peur de prendre du temps pour soi, etc.

C'est l'authenticité de tous, chacun face à ses propres peurs et émotions, qui m'a permis d'aller à la rencontre des miennes. « Ah oui, toi aussi tu vis ça !? » Je ne suis pas différente des autres finalement. Intéressant : je suis donc normale même si j'ai une partie de moi plus sombre. Confiance, estime et acceptation de soi sont les fruits de nos efforts que nous avons mutuellement récoltés en chacun de nous avec ce projet. Nous avons choisi de l'appeler *Destination SANS Frontières*.

Si je pouvais transmettre par cette expérience, j'insisterais sur les mots qui suivent : Il faut prendre soin de ses peurs pour s'en libérer. Elles découlent de blessures que l'on a subies dans le passé et elles resteront présentes tant et aussi longtemps que l'on ne choisit pas d'en prendre soin. Ce n'est pas en changeant les composantes extérieures de sa vie qu'on y parviendra mais en posant un doux regard vers son intérieur afin d'écouter ses véritables besoins. Que j'ai mis du temps à comprendre cette partie là ! C'est en exprimant ce qui est présent en moi, quand je vis une peur, que je parviens à faire un pas vers mon bien-être. Car ainsi, je les reconnais et je les apprivoise. Il ne faut pas en avoir honte car tous les êtres humains portent des blessures et des peurs, à différents degrés certes, mais personne n'est différent sur ce point. Ça m'a enlevé un grand poids sur les épaules de découvrir cette vérité.

C'est avec fierté que j'écris ces lignes : mon livre (notre livre) a vu le jour en mars 2014 : *AGIS - Fais ce que TU dis*. Nous sommes 30 personnes qui avons choisi de dévoiler leur vulnérabilité en dépassant nos peurs pour se libérer. L'union fait la force car je ne serais jamais parvenue à déposer mon témoignage sans le soutien de mon groupe. Je me sens plus légère aujourd'hui car j'ai laissé tomber plusieurs boucliers afin juste d'être moi.



Pour une enfance heureuse - Repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau par Catherine Gueguen

Editeur : Robert Laffont - février 2014

Format : 23,8 x 15,2 cm, 210 pages

Pédiatre depuis 27 ans, formée à la communication non violente et à l'haptonomie, Catherine Gueguen nous régale de cet ouvrage clair, fourni, très documenté et agréablement digeste. Préfacé par Thomas d'Ansembourg qui confie : « Lorsque vous aurez lu ce livre vous ne verrez plus l'être humain comme avant », c'est une mine d'informations d'une efficacité percutante. En effet, à la lumière des neurosciences, l'auteure nous offre un zoom détaillé sur le cerveau de l'enfant, appuyé par l'analyse de ses besoins et les effets physiologiques de situations variées. Une véritable voie qui permet de découvrir comment harmoniser nos relations et d'élargir sa connaissance de l'enfant - et c'est prouvé par la Science au cas où vous auriez besoin d'éclairer la lanterne de Mamie Josette ou de Tante Patricia qui pensent tout savoir sur les besoins des enfants sans jamais s'informer sérieusement.



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. Aussi, nous encourageons votre participation à la revue et 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 alors voici des affiches pour l'annoncer autour de vous : www.etre-humain.net/rerelations/promotion.html. Merci.

Relationnellement... Nathalie et Laurent.