



Quand cesse
la culture du PROFIT

QUAND CESSE LA CULTURE DU PROFIT

OU

**Comment éteindre notre allumette individuelle
sous la marmite qui fait bouillir le monde**

**Quand cesse la culture du profit,
de domination et de rapport de force,
émergent alors les meilleures solutions.**

**La culture du profit est à la source de la pauvreté
et de presque toutes les destructions et injustices présentes sur Terre.**

**Changer de paradigme est incontournable,
en passant de l'activisme indigné à
l'évolution citoyenne, psychologique, et spirituelle**

Ce livre est écrit, édité et diffusé, par : **Claire De Brabander**
Novembre 2023

Droits d'auteur :

Toute diffusion du présent document (pour des objectifs non commerciaux uniquement) est libre et souhaitée à condition d'utiliser :

- soit lien suivant :

<https://sechangersoi.be/PROFIT/livre-Quand-cesse-la-culture-du-profit.htm>

- soit le code QR :



Ce livre est proposé à titre gratuit à tous, et il est interdit de commercialiser tant les parties que le tout. Ce qui implique qu'aucun extrait ne peut figurer dans un ouvrage commercialisé.

Les fichiers pdf et epub du présent livre ne peuvent être proposés directement à partir d'un autre site, ni transmis sous aucune autre forme. L'utilisation du code QR ou du lien garantit de télécharger la dernière version et permet aussi de connaître les statistiques de sa diffusion.

L'illustration de couverture ne peut en aucun cas être commercialisée sous aucune forme.

Table des matières

Remarque préliminaire.....	10
INTRODUCTION.....	12
PREMIÈRE PARTIE : POSER LE PROBLÈME – QUE SE CACHE-T-IL DERRIÈRE LES MOTS DE L'ARGENT ET DU PROFIT.....	18
A) INTRODUCTION.....	18
B) RICHESSE ET PAUVRETÉ FONCTIONNENT PAR VASES COMMUNICANTS DE MANIÈRE SYSTÉMIQUE.....	19
C) L'ARGENT - LES RÔLES INDIRECTS ET DÉTOURNÉS QUI LUI SONT ATTRIBUÉS.....	22
1. Moyen de subsistance, et bien au-delà.....	22
2. La reconnaissance et son exploitation commerciale.....	23
3. L'argent n'est pas neutre – pouvoir et autres dérives.....	25
4. L'argent donne un statut.....	26
D) LE CONCEPT DE PROFIT ET LES VALEURS QUE CELA SOUS-TEND.....	27
1. Profit équitable ou profit abusif.....	27
2. L'indécence des dividendes - quelques données chiffrées.....	29
E) LES CONSÉQUENCES DU PROFIT ET DES RÔLES INDIRECTS DE L'ARGENT	31
1. Les conséquences matérielles de l'appât du gain.....	31
a - les dérives dans l'industrie : quand la fin justifie tous les moyens.....	31
b - Répartition inéquitable de l'argent - Les écarts de richesses.....	32
2. la classe la plus riche, de loin la plus destructrice.....	40
3. A l'autre extrême de l'échelle de la richesse, on meurt par millions, dizaines de millions, centaines de millions.....	43
4. C'est la richesse extrême des plus riches qui maintient la mortalité par millions des plus pauvres.....	47
F) LES CONSÉQUENCES DE L'APPÂT DU GAIN SUR LES MENTALITÉS.....	48
1. La survie ou l'avidité.....	48
2. L'argent corrompt et pervertit.....	49
3. La course pour grimper vers plus de richesses.....	50
4. La complaisance des consommateurs.....	51
5. La violence.....	52
G) LES CROYANCES IMPLICITES CONCERNANT L'ARGENT.....	52
1. L'argent doit être une ressource limitée.....	53
2. Il faut travailler pour gagner sa vie.....	54
3. Les gens riches sont plus heureux.....	54
4. La richesse se mérite, donc implicitement la pauvreté aussi.....	56
5. Il faut travailler dur pour bien gagner sa vie.....	56
6. L'argent gonfle tout seul.....	57
7. L'augmentation du coût de la vie, l'inflation, la dévaluation de la monnaie.....	58
8. Être riche ne nuit à personne.....	59
9. En économie, ce qui est légal est moral.....	60
10. L'économie c'est une science, complexe - il faut se fier aux experts.....	61
11. Ce sont les politiques qui détiennent le pouvoir.....	64

12. La croissance est bonne pour l'économie.....	66
a - Effet logarithmique de la croissance.....	66
b - Empreinte écologique et jour du dépassement.....	68
c - Démographie.....	70
H) LES PRINCIPAUX VÉHICULES DE LA CULTURE DU PROFIT.....	73
1. La publicité.....	73
2. Les médias de l'information.....	73
3. Les réseaux sociaux.....	76
4. Les médias du divertissement et en particulier, la télévision.....	77
5. La domination masculine.....	79
6. La culture et l'éducation.....	81
I) L'IMPLICITE ET L'EXPLICITE.....	82
J) CONCLUSION.....	86
DEUXIÈME PARTIE : PREMIÈRES IDÉES DE SOLUTIONS : Découpler le travail et l'argent – découpler l'argent du profit.....	87
A) INTRODUCTION.....	87
B) LES ALTERNATIVES QUI RESTENT A LA MARGE.....	87
1. Nous ne sommes pas encore prêts.....	88
2. Les solutions font encore partie du problème.....	88
C) ABANDONNER NOS CROYANCES SUR LA CROISSANCE, ET BOULEVERSER LA LOGIQUE DE L'EMPLOI.....	89
D) DÉCOUPLER TRAVAIL ET ARGENT - L'ALLOCATION UNIVERSELLE.....	92
1. Moins de travail à pourvoir.....	93
2. Créer la motivation à travailler.....	95
3. Conception du travail.....	96
4. Financement de l'allocation universelle.....	97
5. L'allocation universelle donnerait du pouvoir à ceux qui actuellement n'y ont aucunement accès.....	98
E) DÉCOUPLER L'ARGENT DE LA RECHERCHE DE PROFIT.....	99
1. Créer une économie qui n'est plus régie par l'argent.....	100
- Le rôle des initiatives citoyennes.....	101
2. Une seule initiative et l'effet boule de neige.....	102
3. Construction de la nouvelle tour.....	103
4. Quelques exemples de changements concrets à venir dans la société.....	104
a - La démocratie participative.....	104
b - Le pouvoir politique se transformera et reprendra du pouvoir face au pouvoir économique et financier.....	105
c - Bourse fermée.....	105
d - Disparition des impôts.....	105
e - Les entreprises démocratiques se multiplieront, voire se généraliseront.....	105
F) DIMINUTION DU RÔLE DE L'ARGENT.....	106
1. Evolution des mentalités.....	106
2. Le vrai rôle que devrait avoir l'argent.....	108
a - Réduire l'utilisation et le rôle de l'argent.....	108
b - Apprendre à échanger sans compter.....	109
c - La diminution de l'importance de l'argent dans nos vies.....	109
TROISIÈME PARTIE : LE CONTEXTE DU CHANGEMENT.....	111

A) AU NIVEAU POLITIQUE.....	111
B) AMENER LE VIRAGE POLITIQUE VIA LES MOUVEMENTS CITOYENS.....	114
C) BALANCE A PLATEAU : ALLER VERS L'ALTERNATIVE.....	116
D) NOS PETITS PAS INDIVIDUELS SONT CAPABLES DE GÉNÉRER DE GRANDES MARRÉES CITOYENNES.....	117
E) PROFILS DE CITOYENS : LES CONDITIONS POUR CHANGER.....	120
QUATRIÈME PARTIE : LE CHANGEMENT DU NIVEAU DE CONSCIENCE.....	125
A) INTRODUCTION.....	125
B) LA NÉCESSITE DE PERCEVOIR L'IMPORTANCE DE L'ÉVOLUTION INDIVIDUELLE D'UNE PART IMPORTANTE DE LA POPULATION.....	126
1. Qui est en premier concerné.....	126
a - Les plus riches.....	127
b - Les plus pauvres.....	129
c - La classe moyenne.....	130
2. De quel changement individuel parle-t-on : tout d'abord, dans le concret.....	131
a - La responsabilité d'agir même si on est seul à le faire.....	131
b - Et si la notion de goutte d'eau dans l'océan s'avérait totalement fausse ?.....	132
c - Cesser de leur donner du pouvoir.....	135
d - Liberté - autonomie - solidarité.....	136
3. Au-delà des modifications de comportements citoyens ou de consommateur : l'élévation du niveau de conscience.....	137
a - Conscience et information.....	138
b - Conscience et technologies.....	138
c - Conscience et solutions nouvelles.....	140
d - Dénouer les nœuds qui sont dans nos têtes.....	141
e - Changer la couleur de nos lunettes : changer notre mode de pensée.....	143
f - Bousculer l'édifice de nos croyances.....	144
g - Saut d'évolution de l'humanité.....	146
4. Dépasser les freins au changement :.....	146
a - Sous hypnose : nos doutes, notre passivité, notre conformisme, notre lâcheté... ..	147
b - Syndrome de Stockholm.....	148
c - La difficulté d'aller à contre courant – la soumission à l'autorité de Milgram.....	149
d - Mettre des mots sur ce qui est implicite afin d'en éviter les incohérences.....	150
e - Quitter notre mentalité va nous faire peur.....	153
f - Le choix du pessimisme sous prétexte de réalisme.....	154
CINQUIÈME PARTIE : LES DEUX PILIERS PRINCIPAUX DU CHANGEMENT :	
Privilégier les raisons du cœur au raisonnement cartésien et lâcher le rapport de force.....	155
A) QUAND NOS SOLUTIONS MAINTIENNENT LE PROBLÈME TOUT EN LE RENDANT MOINS VISIBLE.....	155
B) PRIVILÉGIER LES RAISONS DU CŒUR AU RAISONNEMENT CARTÉSIE... ..	157
1. Introduction.....	157
2. Nous supposons à tort que toutes nos pensées sont rationnelles par essence (excepté dans la folie ou lors de certains dérapages).....	158
3. Prendre notre rationalité pour seule référence , seul repère, comme seule valable, seule efficace,	161

4. Notre recours à la rationalité nous mène souvent en bateau : une atèle sur une jambe de bois.....	163
5. Une solution qui ne porte pas - toute rationnelle qu'elle puisse être - n'est pas une solution.....	165
6. Un enseignement qui reflète tout notre système de pensée rationnelle et ses failles, dans un cadre éducatif qui fait souvent défaut.....	165
7. La fiabilité relative du raisonnement scientifique de l'expert - un regard sur le réchauffement climatique.....	172
8. Notre incapacité à gérer correctement nos découvertes et inventions scientifiques.....	175
9. De nouvelles références pour guider nos choix.....	177
C) LÂCHER LE RAPPORT DE FORCE.....	179
1. Introduction.....	179
2. Le rapport de force.....	181
a - En quoi consiste le rapport de force ?.....	181
b - Lâcher le rapport de force.....	182
c - Nous fonctionnons dans le rapport de force comme nous respirons.....	182
d - Les enjeux du rapport de force ou de son absence.....	183
e - La violence n'est jamais loin du rapport de force, la non-violence non plus.....	185
f - Comment les rapports de force imprègnent toutes nos conceptions.....	187
i La mentalité basée sur le rapport de force.....	187
ii Notre incapacité à envisager les conflits en dehors du rapport de force.....	188
iii Une société de dominants et de dominés : le rapport de force est partout.....	189
iv La soumission.....	191
v La désignation d'un fautif.....	197
vi rapport de force et confiance en soi.....	198
vii rapport de force et libre arbitre.....	199
g - Comment les rapports de force définissent notre vie sociale et nos dépenses... ..	200
i Les comportements, références et marqueurs sociaux résultants de la prégnance généralisée des rapports de force.....	200
ii Les sphères d'influence sociales, culturelles et commerciales.....	203
iii Rapport de force dans le cadre professionnel.....	204
iv Rapports de force et monde virtuel – école de narcissisme.....	204
v rapport de force et voiture.....	205
vi Rapports de force, consommation, et recherche de profit sont foncièrement et intrinsèquement liés.....	206
- les comportements de survie.....	207
- les comportements d'avidité.....	207
- notre complaisance.....	209
- les comportements de compétition.....	210
- les comportements d'exigence.....	210
- les comportements de défense de nos privilèges.....	211
- les rapports de force ne sont jamais loin de nos comportements de matérialisme et de notre cupidité.....	211
vii quitter le rapport de force mène à se désintéresser des richesses et de la consommation.....	211
h - Rapport de force à l'échelle collective.....	212
3. Connaissance de soi : notre part d'ombre.....	214
a - Introduction.....	214
b - Rapport de force versus empathie - les deux facettes de l'être humain d'aujourd'hui.....	217
i Ambivalence des comportements.....	217
- l'attitude face aux inconnus.....	218
- l'attitude face à l'entourage.....	220
- Un interrupteur dans la tête et l'apprentissage de stratégies pour y remédier.....	221

ii Le moment de bascule.....	223
- Face aux inconnus.....	223
- Face à l'entourage.....	224
iii On ne peut désinvestir nos pensées et émotions dites "négatives" uniquement par le simple choix de penser positif.....	225
iv découvrir les effets de l'interrupteur.....	225
v apprendre à gérer l'interrupteur.....	226
vi la gestion de l'interrupteur sur la durée.....	229
vii Accepter notre part d'ombre c'est accepter celle des autres.....	230
c - Le capitalisme exploite notre part d'ombre.....	230
d - La part d'ombre et le rôle des citoyens en transition.....	232
e - La part d'ombre et le rôle des crises.....	233
f - Facteurs favorisant ou non la propension à utiliser le rapport de force.....	233
i Tout d'abord, notre passé forge en grande partie qui l'on est : notre tempérament, nos conditionnements, nos blessures, nos tendances.....	235
ii Ensuite, c'est notre situation du présent qui va aussi déterminer nos réactions face à l'adversité.....	236
iii Niveau de conscience.....	239
g - Notre capacité à l'empathie dépend surtout de notre capacité à reconnaître ce qui nous en éloigne - l'altruisme des religions élude cet aspect.....	241
h - Evolution personnelle et déni de réalité.....	243
i Fuir totalement l'actualité nous fait perdre contact avec la réalité.....	244
ii Quand utiliser la loi de l'attraction devient magique.....	244
iii Évoluer dans un monde de bisounours.....	245
iv Évoluer spirituellement ne peut pas nous épargner d'adapter de manière intégrée nos comportements à la réalité très concrète.....	245
4. Quitter le rapport de force - accueillir notre part d'ombre via un réel travail psychologique.....	246
a - L'étape incontournable : commencer par reconnaître notre part d'ombre.....	246
b - Part d'ombre et rapport de force.....	248
c - Parvenir à déjouer l'emprise négative de certaines de nos émotions et de leurs conséquences sur nos pensées et nos comportements.....	248
d - Les attitudes mentales à privilégier.....	251
i accepter.....	252
ii persévérer à demander.....	253
iii Faire évoluer les demandes et propositions en traversant les échecs, en apprenant de nos erreurs.....	254
iv Accepter dans certains cas la solution de l'autre qui ne nous satisfait pas, mais peut mener vers nos objectifs.....	255
e - Se mettre dans la bonne disposition d'esprit.....	255
i La détermination.....	256
ii L'absence d'exigence.....	256
iii L'absence d'urgence.....	258
iv Exploiter l'émotion sans agir sous son emprise.....	259
v Une forme de connaissance de soi.....	260
vi Le détachement.....	260
vii La présence de doutes dans la confiance.....	260
viii Le respect et la bienveillance absolue.....	261
f - Quand le rapport de force s'éloigne, l'empathie et la solidarité peuvent apparaître.....	261
g - Aller vers le cœur.....	263
h - Changer.....	267
i - Notre part d'ombre est notre alliée.....	268
j - La différence entre la compréhension et la conscience.....	269
k - Pour prendre de la perspective.....	270
SIXIÈME PARTIE : LES FACTEURS D'INFLUENCE DU CHANGEMENT.....	273

1. Deux mondes parallèles.....	273
2. Conscientiser, chercher à influencer : c'est se tromper.....	274
3. La réelle influence s'opère loin des discours.....	275
4. Notre rôle de colibri et son effet boule de neige.....	276
5. L'influence des médias de l'information.....	277
6. Le rôle des crises.....	278
7. L'éducation et l'enseignement – y compris le rôle qu'y joue le web.....	282
8. Le pouvoir de la minorité.....	283
9. Catalyseurs d'un autre genre.....	285
a - L'intelligence collective.....	286
b - Les neurones miroir.....	287
c - L'épigénétique.....	289
d - La contagion de l'altruisme.....	290
e - Les champs morphiques (ou morphogénétiques).....	290
f - La transmission de toutes nos pensées et émotions.....	291
g - L'auto-contagion.....	293
10. Conclusion.....	296
VERS UNE UTOPIE NON DÉCONNECTÉE DE LA RÉALITÉ.....	297
- La métaphore du flocon.....	298
- Un dernier petit coup de pouce.....	299
ANNEXE Un détour par la théorie polyvagale.....	302
ICI COMMENCE LE DEUXIÈME VOLET DE CE LIVRE.....	305
RÉFÉRENCES.....	306
REMERCIEMENTS.....	323

Remarque préliminaire

Ne vous y trompez pas : malgré le contenu des premiers chapitres que vous allez découvrir, ce livre propose un chemin d'évolution personnelle. Il est en partie le résultat de mon propre cheminement, après avoir vainement tenté d'être activiste dans le passé, et après avoir traversé les tumultes de la vie qui me sont propres et qui m'ont entraînée à perdre tout simplement la capacité d'avoir une vie que l'on dit "active".

Ce cheminement s'apparente à un marathon. Ce sont des choses que l'on ne choisit pas au départ, mais qui peuvent s'avérer nous correspondre au final.

Je sais que tout le monde ne peut pas se permettre un réel travail sur soi et j'aimerais, en mettant par écrit certains aspects de ce cheminement, pouvoir donner des clés de compréhension à toute personne se trouvant sur un chemin parallèle afin de leur épargner du temps, de l'énergie, des souffrances, des découragements, qui ne servent pas leur évolution. Il y a des prises de conscience, des déclics, des changements, qui ne peuvent advenir que par l'expérience, la persévérance, le temps, et dont on ne peut faire l'économie. Cependant, il y a nombres de culs de sac, de détours, d'erreurs, de voies de garage, que l'on peut s'épargner. Il y a des révélations qui peuvent être accélérées par une forme de compréhension mentale. Il y a des dénis qui peuvent se dissoudre par un discours qui mêle rationalité, cœur, intuition et témoignage. C'est ce que je tente d'apporter directement, ou indirectement dans ce livre.

J'espère que cet ouvrage pourra, et de manière différente pour chacun qui le lira, en fonction de son expérience, opérer des déclics de compréhension, interpeller, ouvrir de nouvelles perspectives, conforter certaines positions, voire apporter une forme de soutien.

C'est actuellement l'unique manière que j'ai sous la main pour me rendre utile, en dehors du cheminement lui-même. Et je pense que c'est la meilleure dont je sois capable.

Côté pratique :

- Ce livre est publié uniquement en version digitale (pdf, ebook, html).

Il peut donc être lu sur PC, sur tablette, sur liseuse et sur smartphone. Pour ce dernier il existe d'excellentes applis (gratuites) qui permettent d'obtenir une lecture de l'epub vraiment confortable, de même qualité que sur liseuse, voire mieux encore, et de pouvoir lire en tous lieux.

Rem : Cependant, certaines ignorent certains formats du livre (interactivités, couleurs, ou encore marges, et cadres, ...) Dès lors, je conseille en particulier, pour les smartphones ou tablettes (avec Android), l'application (en version gratuite) très performante et qui permet un rendu le plus fidèle des formats du présent livre : "Moon + Reader". Il est possible de l'obtenir sans être connecté à un GAFAM, via le fichier APK de l'appli téléchargeable sur le net.

Pour rester en cohérence avec le contenu de l'ouvrage ainsi que pour des raisons environnementales, aucune édition en version papier n'est prévue actuellement. Si vous avez accès à un des supports digitaux, merci d'éviter de l'imprimer. Sinon, veuillez si possible à n'imprimer que les chapitres que vous êtes sûr-e de lire.

- Ce livre a été édité pour être le plus interactif possible.

Pour commencer, la table des matières est interactive, extrêmement détaillée, et les titres sont les plus explicites possibles. Ainsi, il vous est loisible de lire le livre dans l'ordre que vous choisirez ; même si, suivre la chronologie permettra de mieux saisir le sens du raisonnement qui a présidé son écriture.

Il est probablement plus avantageux de le lire sur un support connecté et de pouvoir ouvrir des onglets dans le navigateur pour tous les liens proposés afin de pouvoir marquer les pages et les regarder ultérieurement.

- Ensuite, concernant la présentation des sources et références, j'ai choisi de sortir des sentiers battus.
 - Toutes les sources et références renvoient vers un lien internet. Et sauf erreur de ma part, aucun des sites mentionnés n'exige d'accepter les cookies pour y accéder, ou, à tout le moins, il reste possible de lire le texte sans accepter, malgré la présence d'une fenêtre pop-up qui cache une partie du texte. En refusant l'accès à des lecteurs occasionnels, par l'exigence d'accepter les cookies ou de s'abonner ; certains médias se font une contre-publicité. Et cela d'autant plus que, pour la page occasionnellement visitée, ils ne proposent pas l'alternative du paiement à l'unité.
 - Les « références » que je conseille vivement de consulter seront reprises en fin de livre, classées selon l'ordre d'intérêt que je leur attribue, et brièvement présentées. Il est dès lors préférable, sauf curiosité insatiable, très grande motivation et très vaste disponibilité en temps, de ne pas les visiter directement. Elles sont mentionnées par l'abréviation « Ref » suivie du numéro de la référence correspondant au classement que je leur ai donné, et renvoient vers la référence en fin de livre.
 - Pour toutes les autres « Sources », elles ne seront pas reprises dans une bibliographie, mais le lien sera simplement mentionné dans le livre, et la taille de la police sera fonction de l'intérêt que je considère à les consulter. Car certaines ne sont mentionnées que dans le but de donner l'origine de l'information, et d'autres donnent un complément d'information au paragraphe où elles sont mentionnées.
 - Beaucoup des sources sont belges, car c'est malgré tout mon pays d'origine et d'où je m'informe. Cependant, soit les informations auxquelles je me réfère sont malgré tout universelles ou internationales ; soit, si elles sont propres à la Belgique, le but est alors plutôt de donner un ordre de grandeur ou une tendance que l'on retrouve dans la plupart des pays occidentaux. Et, même si les sources et références données sont datées, les valeurs qu'elles proposent restent tout à fait valables à titre d'exemple. Le contenu du livre est destiné à tous ceux qui s'intéresseront aux sujets évoqués, peu importe leur localisation. Il est écrit d'une perspective européenne ou occidentale, même si le regard est souvent décalé.

INTRODUCTION

Dans notre société, le profit et l'enrichissement sont considérés comme normaux et même souhaitables. Et ceux qui en sont les bénéficiaires, quel qu'ait été leur rôle dans le processus, sont en général estimés, voire admirés.

Et il vaut la peine de se poser quelques questions à ce sujet :

Cela a-t-il vraiment du sens de s'enrichir ?

Quelles sont les conséquences de l'enrichissement ?

Cela aide-t-il vraiment à être heureux ?

Car tout compte fait, l'enrichissement des uns moins nombreux, et la pauvreté massive des autres devraient nous poser des questions éthiques, non seulement au niveau politique, mais surtout au niveau personnel pour chacun de ceux qui ne sont pas concernés par cette pauvreté.

Quelle est notre responsabilité quand nous nous enrichissons ?

Mais aussi et surtout, quelle est notre responsabilité quand nous participons à l'enrichissement des autres ?

Il existe un gouffre entre les valeurs implicites et explicites dans notre société. Et lorsque l'on met des mots sur ces valeurs implicites, on se rend compte alors, par de multiples aspects, de la totale incompatibilité entre éthique et profit, et du manque d'intégrité et de moralité qui ont présidé à l'élaboration de la plupart des lois et règles qui régissent notre économie mais aussi toute notre société.

Si le profit des entreprises se limitait à assurer la survie de l'entreprise (fonctionnement, investissement, maintenance, ...) cela ne poserait sans doute aucun problème. Mais dans notre société, le profit a dévié le sens de l'économie et a conféré à la plupart des entreprises une tout autre vocation : celle d'enrichir ceux qui détiennent le capital, et celle de faire croître toujours plus ce capital ; et donc, de manière inhérente, de faire toujours croître aussi l'entreprise, par tous les moyens. Cette croissance implique également un terrain de concurrence incontournable, qui elle aussi justifiera tous les moyens. Et ces moyens, lorsqu'ils restent légaux, ne sont pas forcément les plus éthiques. Dès lors, pour les conditions de travail du personnel employé, la composition, la qualité, l'utilité, la durabilité de ce qui est produit, les conséquences de la production sur l'environnement, les méthodes publicitaires : presque tous les coups sont permis.

Nous n'ignorons rien de tout cela, et pourtant nous continuons à participer à cela, soit en profitant directement des dividendes et autres systèmes d'épargne profitables, soit en consommant allègrement tout ce que cette machine à profit nous propose.

Et rien ne peut nous faire quitter ces attitudes tant que nous ne prenons pas réellement conscience des conséquences de nos choix. La véritable conscience ne mène pas à culpabiliser, mais à devenir plus responsable. Cela implique dès lors de chercher à agir avec justesse, plutôt que de s'interdire les choix qui sont décrétés immoraux. Cela implique de chercher à être cohérent plutôt que d'appliquer des standards qui nous sont proposés. Cela implique de donner le meilleur de soi plutôt que d'obéir à ce qui nous est imposé. Il s'agit donc d'un processus d'apprentissage qui ne peut se faire que progressivement, et qui dépend bien plus de nos intentions à l'effectuer qu'à des pressions ou obligations sociales extérieures à notre volonté.

Et cet apprentissage peut être induit par la connaissance, mais il est bien plus fonction de notre expérience, et de notre lucidité : sur nos propres modes de fonctionnement, sur nos émotions, nos pensées, nos besoins.

Nous sommes amenés à entamer ce chemin lorsque nous commençons à concevoir que créer du profit consiste à créer de la pauvreté. Cela ne nous donne pas forcément les clés pour agir en conséquence et pour trouver les moyens appropriés afin de modifier nos modes de fonctionnement. Car nous aurons plutôt tendance, face à l'absurdité des raisonnements économiques qui prévalent actuellement, à apporter la même absurdité dans les raisonnements qui fondent nos réponses pour tenter de sortir de ce système. Nos réponses sont en réalité trop souvent tout aussi problématiques que les problèmes que nous tentons de résoudre. Et cela concerne tous les besoins dans notre société, et se répercute dans tous les domaines de nos vies.

Pour quitter ces impasses, il nous faudra aller au-delà de l'opposition à ce qui existe actuellement. Car derrière la culture du profit se cache surtout une mentalité imprégnée par les jeux de pouvoir. C'est donc à ce niveau-là qu'il faudra évoluer, pour devenir capable de dépasser le règne de l'argent, et redonner la priorité à la solidarité par rapport aux intérêts égoïstes ; pour suivre les raisons du cœur que la raison n'a pas.

Le virage se concrétisera bien moins par une réforme des politiques actuellement en vigueur, ou par des manifestations et rébellions de la population ; que par la mobilisation d'un nombre suffisant d'individus qui seront à même de concevoir la réalité sous une autre perspective, et se comporteront différemment.

Cette transformation est déjà commencée. Personne n'y sera forcé, mais tout le monde y sera naturellement intégré car cela fait partie de notre processus d'évolution. Les menaces qui pèsent actuellement sur notre survie à tous, au vu des conséquences extrêmes que les dérives de notre société ont engendrées, pourraient nous amener à quitter nos pantoufles plus rapidement et à accompagner le mouvement afin de pouvoir encore sauver les meubles.

Nous sommes potentiellement à la veille de l'effondrement de la société telle que nous la connaissons aujourd'hui. Ce sont tous les domaines dans nos vies et dans la gestion du système qui sont concernés.

Si nous gardons comme bagage la culture dont nous avons hérité, nous aboutirons très très bientôt au pied du mur.

Ce que je perçois est de l'autre côté du mur.

Traverser le mur ne sera pas nécessaire si nous devenons capable de nous délester de notre bagage culturel (du moins de sa partie néfaste), car le bagage est le mur.

J'ai fait le choix de baser une bonne partie de mon raisonnement en partant de la problématique du profit et de l'enrichissement qu'il génère, car c'est le thème qui m'a paru le plus évident pour comprendre l'origine de toutes les dérives de notre société, et parce que, d'une manière ou d'une autre, il nous concerne tous.

Cependant, il n'est pas le seul. C'est pourquoi, je me permettrai d'aborder également des sujets parallèles tels que la domination masculine, le réchauffement climatique, l'influence des mass médias, le thème des migrants, et bien d'autres ; qui sont les composantes parallèles comme origines ou conséquences de l'effondrement actuel de notre société. Tous ces thèmes étant partie prenante d'une

même problématique, à laquelle viennent encore s'ajouter les crises actuelles qui travaillent à accélérer les détériorations, mais aussi à aider aux prises de conscience.

Et si ma perspective à la base est plutôt altermondialiste, le contenu évoluera progressivement vers des domaines tels que la psychologie et la spiritualité en osant parfois des détours par la science à la limite du new age et même la science fiction.

Et la particularité de la démarche consiste à les associer tout en décalant le point de vue dans la manière de les aborder.

Le contenu est le fruit d'un parcours personnel. Et même si j'ai rassemblé de nombreuses références pour fonder le propos, je ne fais qu'émettre mes interprétations de la réalité dont certaines sont assez radicales. Il s'agit pour moi de parvenir à faire le lien, et concevoir l'interdépendance entre le plus de facettes possibles d'un même système, afin de trouver la bonne perspective pour agir efficacement dans la réalité. Je ne prétends ni être exhaustive, ni être objective, et n'ignore pas qu'il se peut que des biais cognitifs se soient immiscés dans le propos.

Voir à ce sujet la vidéo suivante qui oblige à relativiser toutes nos croyances, raisonnements, et opinions : « *Les biais cognitifs - Interview d'Albert Moukheiber | La Fabrique de l'ignorance | Arte* », (2021) -

[voir Ref 15 : <https://www.youtube.com/watch?v=rQ52qcUcmhE>].

Mais j'ai tenté d'être le plus juste possible dans mon approche et ai travaillé ma recherche d'informations et de références, ma réflexion, ainsi que le texte lui-même, de manière approfondie, en prenant mon temps. Et j'ai confiance que ce que je propose est, ne fut-ce qu'en partie, nouveau : par la perspective que j'ai choisie, par le fait que je lie des sujets qui en général sont très compartimentés dans la société, par le fait que je mets des mots sur des concepts implicites qui façonnent nos croyances et notre culture, et car mon expérience m'amène tous les jours à comprendre le bien fondé de cette manière d'interpréter la réalité.

La pluralité des opinions est à mon sens source de créativité et d'évolution. Et je crois profondément que l'approche présentée dans le présent livre peut être une base solide pour soutenir et motiver des personnes effectuant un cheminement d'évolution personnelle, et qui choisissent de le faire dans un cadre qui dépasse leur intérêt personnel ou celui de leur entourage, afin de mieux en comprendre l'utilité, de pouvoir en choisir la direction la plus constructive, et de le rendre plus efficace, plus rapide, et chargé de sens, voire d'enthousiasme.

Comme cette publication n'est pas vouée à faire du profit, j'ai pris soin d'en détailler au maximum la table des matières, en faisant correspondre le mieux possible les titres aux contenus qu'ils représentent, de manière à épargner la lecture à ceux qui ne sont pas intéressés ou qui connaissent pour partie les sujets évoqués.

Le présent livre est divisé en six parties. Une première partie décompose et décrit nombre de dérives liées à notre système économique et financier actuel basé sur le profit et l'enrichissement. Je n'y présente aucune théorie économique. Je me contente de pointer les absurdités et injustices que ce système engendre au niveau des faits, chiffres à l'appui.

La deuxième partie propose quelques portes de sortie, mais qui sont encore considérées à l'heure actuelle comme une utopie, même si leur réalisation semble se rapprocher rapidement.

Avant de rentrer dans des considérations plus psychologiques, la troisième partie tente de décrire le contexte actuel dans lequel vont devoir s'inscrire de possibles changements.

Dans la quatrième partie il est question d'aborder le sujet à un tout autre niveau, plus psychologique : celui du comportement humain qui est à l'origine de ces dérives ; et de mettre en lumière la nécessité d'une élévation du niveau de conscience.

La cinquième partie, la plus essentielle, se concentre quant à elle sur les thèmes de la rationalité tout d'abord, mais surtout du rapport de force ensuite, tous deux omniprésents à tous les niveaux de la société, et qui sont au cœur même des problématiques à résoudre. S'éloigner de l'esprit cartésien comme mode de pensée privilégié et lâcher le rapport de force font donc partie d'un travail d'apprentissage qui se fait principalement à un niveau individuel et qui nécessite tout un processus d'évolution.

Il ne suffit pas de décider de lâcher les recours systématiques au rapport de force. Il est nécessaire de comprendre tout d'abord, à quel point son utilisation est presque toujours inadaptée et contre-productive, pour ensuite devenir conscient lorsque nous l'utilisons ou le subissons ; et enfin effectuer l'apprentissage, étape par étape pour l'abandonner et aller vers d'autres formes de comportements.

Les chapitres concernant le lâcher du rapport de force, en particulier, ne constituent pas un mode d'emploi, ou un modèle à suivre. Je décris plutôt le stade de raisonnement, ou la perspective auxquels je suis arrivée en donnant des repères, des clés de compréhension, des liens peu reconnus. Le but est plutôt de faire écho, de susciter chez le lecteur la possibilité, au niveau mental, d'un glissement de perspective. Le chemin du changement, c'est à vous de le trouver et le parcourir en fonction de votre niveau de conscience et des événements qui croiseront votre parcours.

Je considère ces chapitres comme la partie essentielle du livre. Sans aborder le sujet du rapport de force, le livre serait non seulement incomplet, mais il perdrait en grande partie sa raison d'être.

Cependant, ces chapitres, bien que déjà fort fournis, ne sont pas complets ou aboutis. Mais je ne pense pas raisonnable de postposer la publication du livre pour attendre que je sois mûre pour en parler de façon plus complète. Je compléterai quand le moment sera venu.

La sixième partie ré-élargit le contexte pour montrer que les efforts individuels sont très loin d'être des gouttes d'eau dans l'océan, car d'autres facteurs influencent à généraliser les transformations, ce qui explique que le processus va en s'accéléralant et que les efforts individuels portent bien plus loin que les simples conséquences locales immédiatement visibles.

Le monde est à l'image du fonctionnement interne des individus qui le composent. Si les gens évoluent intérieurement, le monde évolue aussi. Le lien est bien plus fondamental qu'on ne l'imagine. Et comme le dit David Graeber dans son livre « *Bullshit Jobs* », (2018) – Ed. Les liens qui libèrent :

« Ensemble, nous fabriquons le monde dans lequel nous vivons. Pourtant, si l'on nous demandait d'imaginer un monde dans lequel nous aimerions vivre, personne n'inventerait celui que nous avons aujourd'hui. »

[voir Ref 4 : http://editionslesliensquilibrent.fr/livre-Bullshit_Jobs-546-1-1-0-1.html]

Nous sommes chacun appelés à imaginer et créer le monde dans lequel nous voulons vivre, et à quitter notre participation active dans celui dont nous ne voulons plus. Cela ne veut pas dire que tout le monde sera amené à faire un travail sur soi en profondeur. Ce serait illusoire de le penser. Cependant, plus il y aura de personnes qui s'impliqueront de la sorte (et ils se font de plus en plus nombreux pour le moment), plus ces gens auront une influence sur la mentalité générale. Nous verrons dans cette dernière partie que chaque individu a bien plus d'influence qu'il n'y paraît, et que donc, le chemin individuel d'une partie seulement de la population, n'est absolument pas vain et portera ses fruits à grande échelle.

Et tant qu'un certain niveau d'évolution des mentalités n'aura pas été atteint au niveau de toute la population adulte, nous ne serons capables que de reproduire nos erreurs du passé. Une fois le saut d'évolution effectué, par un groupe suffisamment important d'individus, il se généralisera automatiquement à toute la population, et alors seulement, nous deviendrons capables de l'enseigner à nos enfants, ce qui permettra de pérenniser cette évolution.

Le thème du changement au niveau individuel est donc récurrent tout au long des trois dernières parties et sera évoqué sous différents aspects. Car c'est cette métamorphose au niveau individuel qui porte la transformation au niveau global. La participation de chacun a bien plus d'importance qu'on ne l'imagine, quel qu'en soit le niveau. Et mon souhait serait que le présent livre puisse apporter des éléments pour rendre le lecteur plus confiant dans l'utilité de sa propre action individuelle.

On pourrait imaginer que nous sommes tous face à une énorme boule de nœuds. Et face à cette boule de nœuds, certains détournent le regard et font leur maximum pour faire comme si elle n'existait pas, d'autres sont indignés et la regardent en se lamentant et en tentant d'exiger qu'elle soit dénouée. Et presque tous ceux qui tiennent un des bouts de ficelle en mains, le tirent dans leur direction. Et cela ne résout rien, et au contraire serre chaque nœud un peu plus.

Or, pour dénouer une boule composée de nœuds multiples interdépendants entre eux, ce qui est nécessaire c'est en premier de cesser de tirer les bouts vers soi et de les lâcher. Ensuite on peut commencer à desserrer en douceur un premier lien sans tenter de le dénouer, juste relâcher le nœud. Une fois un premier nœud desserré, on peut commencer à desserrer les nœuds voisins plus facilement, et ainsi de suite, en atteignant les plus petits, les moins visibles. Lorsque tous les nœuds sans exception sont plus lâches, il devient alors possible de commencer à jouer sur l'ensemble et faire interagir les nœuds entre eux jusqu'à ce qu'un premier nœud soit véritablement dénoué. Une fois le premier nœud dénoué, les autres peuvent suivre de plus en plus facilement.

Le risque est toujours de vouloir retirer sur une ficelle ou l'autre pour accélérer le processus, alors que c'est l'inverse qu'il faut faire. Il faut faire jouer les nœuds entre eux. Et au final, le dénouement se fait presque simultanément pour tous les nœuds, car ils sont tous interdépendants.

Je ne prétends pas dénouer tout cela, mais je tente, par les explications, de donner des pistes pour relâcher certains des liens.

Et mettre tout cela par écrit selon la logique chronologique qu'exige l'écriture d'un texte, n'est pas une tâche simple vu l'interdépendance des sujets. Je serai donc amenée régulièrement à me répéter, mais dans des contextes chaque fois légèrement différents. Certains chapitres sembleront parfois revenir en arrière dans le raisonnement ; d'autres fois cela donnera l'impression que je saute du coq à l'âne. Je ne pense pas que ce soit évitable. J'ai tenté en tout cas, tant que faire se peut, de rendre la logique de manière la plus fluide possible pour permettre de donner une idée d'ensemble.

Je tiens à prévenir que chacun qui lira le livre sera amené très probablement à ne pas adhérer à certaines remises en question qui seront proposées. Nous sommes tous visés, et nous sommes tous en partie inconscients des conséquences de nos croyances et comportements, où dans certains cas, nous sommes dans le déni. Je n'ai pas abordé tous les sujets possibles, mais beaucoup de domaines professionnels, ou de tendances idéologiques, de domaines d'investissement personnel, sont visés ; que ce soient les scientifiques, les enseignants, les médecins, les artistes, ou encore les militants, les politiques, les personnes impliquées dans le développement personnel et/ou spirituels, les élites, les hommes, les femmes, ; à un moment ou à un autre, vous serez visé. Et je ne me suis pas extraite du lot.

Certains ne vont pas apprécier. Mais je sais que, dans la plupart des cas, pour ceux qui adhèrent à la logique que j'ai choisi de défendre dans ce livre, et qui ne se sont pas investis dans le domaine incriminé : ceux-là accepteront, voire, approuveront les commentaires que j'exprime.

Je sais que, vous qui lisez, ne pouvez partager totalement la perspective que je propose dans ce livre, mais j'espère qu'en vous l'exposant, certains aspects pourront vous interpeller et vous stimuler sur le chemin personnel que vous effectuez.

Avant de terminer cette introduction, je voudrais mettre à l'honneur la personne qui a effectué la relecture de ce livre : Fabienne Cuq.

J'ai rencontré Fabienne lors d'une formation sur Internet. Nous ne nous sommes jamais rencontrées dans la réalité. Elle habite La Réunion, j'habite la Belgique. Lors de nos conversations elle s'est montrée intéressée au sujet de mon livre, et quand je lui ai proposé de le lire, elle a de suite accepté. Je ne demandais pas, à la base, une relecture à proprement parler. Mais c'est pourtant ce qu'elle en a fait, assez rapidement d'ailleurs, en me faisant une myriade de commentaires : des critiques, des compliments, des remarques, des corrections. Elle m'a permis de réorienter certains chapitres, d'évacuer mes doutes à propos d'autres chapitres. Elle m'a fourni des informations complémentaires. Elle m'a aussi mise en garde sur une série de chapitres tout au début du livre, qui pourraient dégoûter et provoquer l'arrêt de la lecture. Elle ne les a pas lus de suite, tellement elle les a trouvés rébarbatifs, mais a repris leur lecture plus tard, et m'a confirmé qu'ils étaient nécessaires (une "remarque importante" à ce sujet précède le début de ces chapitres). C'est elle qui m'a fait comprendre que le contenu du livre monte en puissance tout au long de sa progression. Mais surtout, elle a apprécié son contenu et m'a dit que cela a opéré un changement de regard qui l'amène à questionner autrement tout ce qu'elle observe, dans tous les domaines, dans sa vie. Et elle m'a encouragée et soutenue à le terminer et le publier. Et cela me fait espérer que d'autres pourront être amenés à vivre ce même processus et ainsi bénéficier de l'effet de cette lecture. Si tel est le cas, ce livre aura de loin dépassé les objectifs que j'en avais espérés.

Merci Fabienne !!!

Si ce livre devait vous apporter quelque chose d'important, prenez vos responsabilités, et partagez-le ensuite à un maximum de lecteurs potentiels. Car en adhérant à son contenu, vous en devenez automatiquement et intrinsèquement un ambassadeur pour le diffuser le plus largement possible. Son succès dépendra de vous, personnellement, cela est indirectement expliqué par la suite.

Bonne lecture.

PREMIÈRE PARTIE :

POSER LE PROBLÈME – QUE SE CACHE-T-IL DERRIÈRE LES MOTS DE L'ARGENT ET DU PROFIT

A) INTRODUCTION

Comme beaucoup de personnes de ma génération (post 68), j'ai grandi dans un milieu simple, avec un peu plus que le minimum de confort qui avec le temps n'a cessé d'augmenter dans ma jeunesse. Bien que modestes au départ, mes revenus ont passablement augmenté au cours de ma vie d'adulte. Mon but était la sécurité financière, pas la richesse, mais avoir un revenu confortable me rassurait.

Aujourd'hui, alors que je ne travaille plus, et garde des revenus très confortables, j'ai choisi de vivre le plus sobrement possible. Et il n'est pas rare que je me fasse tirer l'oreille par des personnes de mon entourage, qui me conseillent et m'encouragent à m'offrir tel objet pour lequel j'ai exprimé de l'intérêt, et que pourtant je me refuse : « Fais-toi plaisir », « Tu peux bien t'offrir quelque chose de temps en temps », « Tu le mérites bien ».

Et ces rapports à l'argent autour de moi me posent de plus en plus question. Oui, j'ai l'argent, et je pourrais m'acheter tant de choses. Mais dans quel but, sinon de me faire plaisir au moment de l'achat, et d'oublier bien vite ensuite. Quel est le sens de se payer tout ce dont on a envie ? Et puis, comme je ne travaille pas, l'ai-je vraiment mérité ? Ne suis-je pas en train de profiter du labeur des autres ? Et dans le contexte du réchauffement climatique, du tarissement des ressources, de la pollution, de la crise énergétique, comment pourrais-je me regarder dans le miroir si je consomme à tout va, et fais exploser ainsi mon empreinte écologique ?

Je m'offre bien de temps en temps quelque confort matériel, mais je tente de rester sobre, et en général je mets des mois ou des années avant d'effectuer l'achat de mes désirs, quand vraiment je n'arrive pas à l'évacuer. Et si possible je me le confectionne moi-même ou trouve des moyens différents (qui ne passent pas par un achat) pour répondre au besoin ou à l'envie qui me préoccupe.

Je ne suis certainement pas un modèle dans le genre, pourtant, autour de moi, on me considère comme décalée, radicale, ou excessive. Mais je garde le cap et espère toujours rencontrer des personnes qui raisonnent pareil que moi au sujet de l'argent, des richesses et de ce que nous choisissons d'en faire.

Car pour la plupart, l'argent, cela se mérite. Être riche prouve que l'on a réussi dans la vie. C'est une sorte de forme de compétence, voire parfois d'héroïsme de parvenir à s'enrichir.

Et les chômeurs, quelque part, 'ils l'ont bien cherché', ou ce sont des 'fainéants', des 'incapables', voire des 'profiteurs'.

Les gens pauvres ? Cela varie. Entre 'incapables', 'peu débrouillards', voire 'fainéants' eux aussi, et parfois 'c'est la faute à pas de chance'. Pas de chance d'être né parmi les pauvres. Pas de chance d'être né sous d'autres latitudes. Pas de chance de ne pas avoir pu étudier.

En filigrane, il est communément admis que la richesse se mérite, la pauvreté un peu aussi, sauf si on n'est pas né sous la bonne étoile. Et quand les médias nous informent qu'un groupe de riches, pas très

nombreux, possède autant que la moitié la plus pauvre de l'humanité, on s'indigne une seconde, puis on s'en détourne.

Selon moi, la richesse ne se mérite pas, pas plus que la pauvreté. Rares sont les riches qui le sont devenus rien qu'à la sueur de leur front. La richesse s'obtient par héritage, en jouant des coudes, en étant imposteur, en fraudant, en se mariant à un riche, en abusant de pouvoir, en entrant dans des castes de fabrication de riches (comme le star-system, ou certains sports professionnels, par exemple). Et puis surtout, si vous avez une bonne épargne de base et que vous la placez en bourse via des fonds de placement, vous risquez bel et bien de devenir assez rapidement riche sans avoir aucun effort à faire. Mais pour avoir une bonne épargne, il faut déjà être privilégié à la base.

Et je reste persuadée que les millions de gens qui meurent de faim chaque année dans le monde, ne meurent, ni parce qu'ils l'ont mérité, ni par la faute à pas de chance, mais bien parce que d'autres sur la planète s'enrichissent, indirectement, sur leur dos.

L'argent est une invention humaine permettant l'échange de biens et services qui ne peuvent passer par le troc. La différence entre les riches et les pauvres est principalement la taille de la réserve d'argent dont chacun dispose. Son abondance permet le gaspillage et la réalisation de tous les caprices pour les uns, et sa rareté oblige à lutter à tous les instants pour survivre, pour les autres.

Or dans notre économie occidentale, l'utilisation de l'argent est le plus souvent détournée de son but premier. Et la manière dont l'argent est régulé actuellement (par les riches et gens de pouvoir) entraîne indirectement l'abondance pour les uns et la rareté pour les autres.

B) RICHESSE ET PAUVRETÉ FONCTIONNENT PAR VASES COMMUNICANTS DE MANIÈRE SYSTÉMIQUE

Partons d'un exemple local et qui n'est très certainement pas isolé : en Belgique - pays de plus de 11.000.000 d'habitants - pendant la crise du covid, alors que plus de 35.000 personnes en sont décédées, et autant de familles ont été endeuillées ; pendant que le personnel soignant a traversé ce gouffre dans l'horreur des émotions et des burn out ; pendant qu'une partie de la population perdait son emploi, était mis en chômage technique et/ou vivait dans un isolement extrême ; le nombre de millionnaires a presque quintuplé.

De 122.000 selon un rapport de 2019, ils sont passés à 589.000 selon un rapport de 2022 (Ces rapports concernent donc probablement les données de 2018 et 2021). La RTBF (Radio Télévision Belge Francophone) mentionne les deux nombres à 3 ans d'intervalle :

[Source : <https://www.rtb.be/article/la-belgique-compte-un-peu-plus-de-122000-millionnaires-en-dollars-10266930>], et

[Source : <https://www.rtb.be/article/la-belgique-a-perdu-26000-millionnaires-en-dollar-en-2021-11070517>]

Cet enrichissement des uns n'a pu se concrétiser que sur le malheur des autres et il n'y a pas d'exception à cette règle, même si son application est presque toujours indirecte, car c'est au niveau mondial que ces déséquilibres se jouent.

L'enrichissement et l'appauvrissement fonctionnent par vases communicants. N'ayons pas peur des mots : Qui s'enrichit, appauvrit quelqu'un quelque part. Et comme richesse et pouvoir vont de pair, le flux de l'argent va toujours en moyenne, dans le même sens.

Beaucoup considèrent que c'est à force de travail et de détermination que l'on peut devenir riche. Ce n'est pas totalement faux, mais n'est que très très partiellement vrai. Pour devenir riche il faut avant

tout se trouver dans un contexte qui favorise la richesse. Et dans notre monde actuel, le plus souvent, la richesse attire la richesse, et la pauvreté exclut de pouvoir devenir plus riche. Et les exemples proposés comme modèles qui vantent la détermination de certains héros partis de rien et devenus ultra riches, ne sont rien d'autre que les exceptions qui confirment la règle. Et le contexte fonctionne comme des poupées russes. On naît dans une famille privilégiée, dans un milieu privilégié, dans un pays privilégié, ou l'inverse, avec malgré tout des variantes possibles qui vont permettre que certains accèdent parfois à la richesse et d'autres tombent dans la pauvreté. Et le contexte général est scellé par notre culture, nos lois, mais aussi par un contexte économique mondial qui empire, et qui jusqu'à aujourd'hui reste indéboulonnable.

Quelques exemples qui illustrent ce contexte au niveau mondial :

* Le travail des moins nantis dans les pays les plus pauvres est très mal payé et est effectué au profit des pays les plus riches. Ce que ces travailleurs produisent en étant exploités, est exporté vers les pays les plus riches à des prix planchers (même s'ils sont souvent revendus à des prix plus élevés aux consommateurs occidentaux). Et à cela il faut ajouter que l'Europe, en subsidiant l'agriculture, permet d'exporter vers ces mêmes pays d'autres produits à très bas prix, plus bas que ceux de la production locale, mettant à mal cette production et le commerce qui en est fait. Source : https://www.cncd.be/IMG/pdf/poster_travaildecent-imagine.pdf et [Source : <http://les.cahiers-developpement-durable.be/outils/mondialisation/>].

- Les multinationales créées dans les pays riches délocalisent pour faire faire le travail dans les pays où les salaires sont bas. Pourtant les revenus des investissements dans ces multinationales profitent principalement aux pays riches.

[Source : <https://theconversation.com/a-qui-profitent-les-revenus-des-investissements-des-multinationales-98584>]

- Les produits de base (agricoles) sont produits dans les pays pauvres pour nourrir les pays riches, au point de privilégier les cultures industrielles (entraînant entre autre la déforestation et l'appauvrissement des terres) au détriment des cultures vivrières pouvant bénéficier à la population locale. Les produits de ces cultures sont vendus à bas prix (selon les cours du marché basés sur l'offre et la demande (cacao, café, soja, coton, tabac...)) dans les pays du nord.

- Les multinationales des pays les plus riches s'approprient des terres dans les pays les plus pauvres pour en piller les ressources qu'ils exportent ensuite vers les pays les plus riches, sans que la population des pays d'origine n'en voit les bénéfices, exceptés quelques pots de vin bien ciblés. A l'inverse, la population sera exploitée pour les plus sales boulots, expropriée de ses propres terres, et doit bien souvent subir les conséquences de la destruction de leur environnement naturel et de la pollution.

[Source : <https://ccfd-terresolidaire.org/tag/accaparement-des-terres/>]

- Alors que les matières premières sont cultivées (agriculture) ou extraites (ressources minières) dans les pays les plus pauvres et vendues à bas prix, les pays du nord vont les utiliser pour fabriquer des produits finis qu'ils revendent dans le monde entier à prix d'or, entre autre via des droits de douanes extrêmement élevés.

[Source : <https://www.letemps.ch/economie/pays-pauvres-exportent-plus-plus-namelioent-situation>]

* Les possessions des plus pauvres, déjà maigres, ou inexistantes s'écoulent vers les riches, ne fut-ce que par le système des intérêts et de la dette :

- à titre individuel : les intérêts pour l'épargne sont toujours de loin inférieurs à ceux des prêts. Et les dividendes, qui ne sont accessibles dans la pratique qu'aux plus riches, sont à l'inverse bien plus élevés ;

- aux niveaux nationaux : les pays les plus pauvres se sont endettés dès qu'ils se sont libérés de la colonisation, auprès des banques des pays occidentaux, et ils ont déjà remboursés plusieurs fois le montant de leurs dettes, mais celles-ci ne font que gonfler par le système des intérêts. Cela étouffe l'économie réelle de ces pays dans un cercle vicieux. Et bien que l'ardoise ait été effacée partiellement, ou totalement, pour certains pays, ce système se perpétue jusqu'à aujourd'hui pour la majorité d'entre eux.

[Source : <https://www.banquemondiale.org/fr/news/press-release/2021/10/11/low-income-country-debt-rises-to-record-860-billion-in-2020>]

* Le pouvoir au niveau mondial est entre les mains des plus riches.

- La majorité des multinationales sont menées par des dirigeants, des conseils d'administrations et des actionnaires issus des pays riches, et qui défendent cette même culture. Elles ont plus de pouvoir et détiennent plus d'argent que les États. L'organisation et la taille de ces multinationales les rendent presque totalement intouchables pour leur faire rendre des comptes.

[Source : <https://espace-mondial-atlas.sciencespo.fr/fr/rubrique-strategies-des-acteurs-internationaux/article-3A11-firmes-multinationales.html>]

- Le G7 qui n'est pourtant pas une instance officielle des Nations Unies, et qui est composée des pays les plus riches et influents (Allemagne, Canada, États-Unis, France, Italie, Japon et Royaume-Uni, ainsi qu'une représentation de l'Union Européenne), impose ses décisions au monde entier.

[Source : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Groupe_des_sept_\(%C3%A9conomie\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Groupe_des_sept_(%C3%A9conomie))].

- Chaque membre permanent du conseil de sécurité de l'ONU (Chine, États-Unis, Russie, France et Royaume-Uni) ont un droit de veto sur toutes les décisions ; ce qui leur donne un pouvoir absolu. Tous les conflits entre pays, ont toujours, au moins pour part, des sources économiques. Ce droit de veto permet ainsi de toujours privilégier les pays membres du conseil de sécurité et leurs protégés ; ce qui peut maintenir des conflits sur le long terme et étouffer l'économie de certains pays. Malgré une modification récente de cette règle, cette paralysie dans les décisions n'est pas prête d'être abolie.

[Source : <https://www.amnesty.be/infos/actualites/article/resolution-droit-veto-avancee-essentielle-obligation-comptes>]

Ce ne sont que des exemples. Des milliers d'articles sur ces sujets existent qui en détaillent bien d'autres. Et tout cela est lié. Il ne faut pas être omniscient dans le domaine mais juste ouvrir les yeux, retirer la buée de nos lunettes et observer que la tendance ne fait que s'aggraver.

Notre système économique et politique mondial dysfonctionne. On peut le comparer à une balance à plateaux combinée à un système de vases communicants. Vous placez les pauvres dans un plateau, les riches dans l'autre. Et le poids de la richesse va automatiquement amener les richesses vers le plateau le plus lourd, donc vers les riches. Et c'est ce qui a été illustré autrement sur la barque de la couverture, illustrant ainsi que le poids des riches, pourtant moins nombreux, est au point de faire couler la barque, c'est à dire tout le monde.

Vu la taille et le nombre des problèmes que tout cela suppose et l'échelle à laquelle tout cela se joue, il paraît évident qu'à titre individuel nous ne pouvons rien y changer, ou si peu !

Je fais pourtant le pari du déni de notre impuissance, en choisissant de prendre une tout autre perspective. Celle-ci n'est pas incompatible avec un travail social et militant. Au contraire, elle a non

seulement un impact individuel direct, mais elle pourrait booster l'efficacité de certains mouvements alternatifs.

Mais avant d'entrer dans le vif du sujet, mieux vaut commencer par la base, en tentant de mieux cerner, au-delà des concepts d'argent et de profit, leurs implications directes, mais surtout indirectes, dans la société.

C) L'ARGENT - LES RÔLES INDIRECTS ET DÉTOURNÉS QUI LUI SONT ATTRIBUÉS

A la base, l'argent est l'intermédiaire qui permet d'éluder le troc, et le moyen d'échanger de manière différée des objets et services qui seraient difficilement quantifiables via la comparaison directe. Il peut être utilisé sous une multitude de formes et de références. Il peut être palpable ou virtuel. C'est une unité de mesure variable. Il fait lui-même l'objet de commerce.

Et finalement toute l'économie repose sur lui alors que sa création et sa valeur sont devenues en grande partie incontrôlables.

Cependant, en dehors des domaines chiffrés où il est étudié, et derrière certaines évidences vécues dans le quotidien selon que le compte en banque est fourni ou inexistant ; on mesure assez mal la manière dont l'argent influence nos vies. Son rôle sera très différent selon sa rareté ou son abondance.

1. Moyen de subsistance, et bien au-delà

Si l'argent a comme but premier d'échanger des choses très différentes de manière équitable, il a très vite pris le rôle de moyen de subsistance. Seules des communautés rurales peu dépendantes de la civilisation occidentale peuvent rester en grande partie indépendantes de l'argent.

Nous fonctionnons dans un système où, pour survivre, il est nécessaire d'effectuer un travail rémunéré ; ce qui oblige la toute grande majorité de la population à s'y plier par obligation plus que par réelle volonté personnelle.

Et moins le travail est rémunéré, plus toutes les occupations et préoccupations en dehors du travail seront ramenées à la recherche de survivre. Dans de telles conditions il y a peu de liberté, de choix possibles. Il est difficile, voire impossible de planifier l'avenir en prenant de la perspective. Cela implique dès lors que l'on est empêché d'évoluer. Car en mode survie, on n'a pas vraiment de latitude pour des remises en question : on se préoccupe de pouvoir manger, dormir, avoir chaud, aujourd'hui et demain, pour soi et pour ses proches.

Pourtant, lorsque l'argent devient plus facilement accessible, on ne sort pas forcément des comportements de survie. Car si l'argent ne servait que comme moyen de subsistance, il serait nettement moins convoité.

Une fois les besoins de base satisfaits ; d'autres appétits vont nous rendre dépendants de l'argent. L'industrialisation, la technologisation, la digitalisation, ont permis à une majorité de la population (en Occident) l'accès à plus de confort, et à la satisfaction de la plupart de nos désirs, mais aussi à la création de faux besoins. Au point de nous conditionner à consommer, polluer, gaspiller, via la

stimulation et l'omniprésence de la publicité et des modes en tous genres. Tout cela emballé dans une éducation, une culture dont nous avons perdu la conscience des enjeux.

Un simple exemple parmi des milliers : Le budget moyen en Europe pour les dépenses de Noël avoisine les 500€ par foyer : décoration, sapin, cadeaux, repas, fête, habillement. Les chiffres varient d'une source à l'autre. Et dans certains pays moins favorisés, ce budget peut dépasser la valeur d'un salaire mensuel.

[Source : <https://fr.fashionnetwork.com/news/noel-budgets-en-baisse-de-3-en-europe.442883.html>], <https://www.parents.fr/actualites/etre-parent/noel-2020-le-budget-moyen-des-francais-en-hausse-malgre-lepidemie-de-873272>] et

[Source : <https://www.worldremit.com/fr/cost-of-christmas>]

Rien de tout cela n'est indispensable, mais on nous a appris que la magie de Noël rend heureux, et que pour la créer, cela nécessite toute une mise en scène. Même si de plus en plus de gens décrochent ou subissent cette période de fêtes.

Noël n'est qu'un exemple. On pourrait citer les autres fêtes, qui pour la plupart, à l'origine, n'ont rien à voir avec le matérialisme ; ou encore les vacances, les sorties, les loisirs, l'aménagement de l'habitat, et tous les domaines qui sont sujets aux modes et à l'apparence.

Et pour ceux dont les revenus sont confortables, la recherche à se payer tout le superflu impose de gagner toujours plus d'argent. De plus, le système d'achat à crédit, principalement pour le logement, crée une dépendance à un revenu régulier nettement plus prégnante encore.

Et cela opère une espèce de chantage implicite dans le cadre de l'emploi. Il est nécessaire de garder le même statut professionnel, pour ne pas voir baisser les revenus ou même les perdre, et cela rend dépendant au contrat de travail, et à subir des conditions pas toujours acceptables. Et ce n'est pas forcément conscient.

Plus on monte dans l'échelle sociale, plus la liberté augmente. Cependant, personnellement je n'ai encore jamais rencontré quelqu'un exprimer ouvertement qu'il gagnait trop d'argent.

Dans ce contexte, manquer d'argent devient la règle pour une très grande part de la population.

2. La reconnaissance et son exploitation commerciale

L'argent peut servir également à donner de la reconnaissance par rapport à un travail, une compétence, ou l'exploitation de certains dons. Outre la rémunération ou le moyen de subsistance, gagner sa vie peut consister aussi en la reconnaissance de notre utilité dans le cadre de notre emploi. Les primes et augmentations au travail, le nombre de clients, peuvent, par exemple, en être l'illustration. En ce sens, bien souvent, le travail bénévole est moins bien reconnu, et moins encadré, intrinsèquement parce qu'il n'est pas payé.

Et dans certains domaines ou pour certaines catégories de professions, la reconnaissance par l'argent se passe dans la démesure et de manière très mal répartie.

Cela est très visible concernant les salaires et bonus de PDG/CEO par exemple, ou encore tout ce qui concerne l'industrie du divertissement : les écrivains, musiciens, acteurs à succès. Et cela ne concerne qu'en partie les personnes qui ont le succès, même si pour certains, leur fortune atteignent largement l'indécence. Car ce sont surtout de nombreux éditeurs, agents, producteurs, réalisateurs, distributeurs, qui se sucent largement au passage.

C'est le principe même des droits d'auteurs couplés à l'argent et donc de la commercialisation de l'art, qui pousse à ce mode de fonctionnement. Or les artistes bien payés, sont extrêmement minoritaires parmi les artistes. Pour la Belgique par exemple, en 2022, la majorité des membres de la SABAM

(organisme qui perçoit les droits d'auteurs pour ses membres en Belgique) ont gagné moins de 100€ en un an.

[Source : <https://www.rtf.be/article/bilan-2022-de-la-sabam-des-chiffres-plutot-positifs-mais-pas-pour-tous-les-artistes-la-majorite-de-nos-membres-touchent-moins-de-100-par-an-11199033>].

Ainsi, en perpétuant ce système de hiérarchisation de l'art par l'argent, ce système abuse la majorité des artistes, et par là-même tout le monde. Car cela rend l'art moins accessible. D'une part parce que l'art commercialisé est donc payant. Et d'autre part parce que l'art non payant devient quant à lui presque inaccessible vu que seul l'art commercialisé fait l'objet de promotion ou publicité, dans les médias, les festivals et salles de concerts et de spectacles, dans les musées, librairies, bibliothèques, etc. ; et cela rend de ce fait le reste invisible. Et ce sont bien plus souvent les riches, qui décident qui va être connu, distribué ou pas. De la sorte, l'accessibilité à une grande partie de l'art et de la culture est donc aussi fonction du niveau social.

Par exemple, le prix qu'atteignent certaines œuvres d'art en vente publique dépasse de très très loin l'indécence, et cela fait plus penser à de la bêtise d'en arriver à déboursier de telles sommes, quelle que soit l'œuvre en question.

Pour vous faire une idée, voici un article de la RTBF qui cite les 5 œuvres les plus chères vendues aux enchères de luxe (même si le sujet de l'article démarre sur une le sujet d'une voiture de luxe) :

[Source : <https://www.rtf.be/article/une-mercedes-de-1955-vendue-135-millions-d-euros-record-mondial-pour-une-voiture-aux-encheres-10996469>].

Et pour l'amusement, voici un exemple d'œuvre artistique qui n'en a que le nom... et le prix :

Une vraie banane, scotchée au mur, prix : 150.000 dollars

[Source : https://www.rtf.be/info/insolites/detail_une-vraie-banane-scotchee-au-mur-prix-150-000-dollars?id=10383164].

Et ensuite la pirouette qui a consisté à manger la banane, sans pour autant déprécier la valeur de « l'œuvre d'art » :

[Source : https://www.rtf.be/info/insolites/detail_un-artiste-vend-une-banane-120-000-dollars-un-autre-la-mange?id=10383735].

Un autre domaine où il existe de grands écarts de reconnaissance via la rétribution par l'argent, est celui des professions libérales. Certains honoraires bien gonflés dans certains milieux, dans certains quartiers, démontrent bien plus de la cupidité que de la compétence. Qu'il y ait des frais matériels, administratifs, immobiliers, soit. Mais le client ou patient ne devrait jamais être appelé à payer le strass et le luxe des loisirs et vacances de ces professionnels. Et dans les milieux où cela se pratique, ce n'est pas tant la formation, l'expérience ou la compétence qui importe, que le standing proposé, la clientèle visée, et la prétention affichée, qui vont faire la différence entre les honoraires demandés.

Et c'est encore pire lorsqu'il s'agit de séminaires, formations où la journée se paye 200, 300€, voire encore beaucoup plus dans les milieux professionnels.

Quand une formation pour 1000 personnes coûte 200€ la journée par personne, celui qui la donne, gagne en 7-8 heures 200.000€. Peu importe le prix de la salle, le nombre de gens qui l'aident à l'organisation. Rien ne peut justifier un tel prix. Ce prix est 750 à 2.000 fois supérieur à celui que l'on paye un ouvrier la journée.

Et c'est sans compter certains anciens chefs d'État ou ministres qui se font payer des dizaines, voire des centaines de milliers d'euros pour une seule conférence de moins d'une heure.

Et cela fonctionne de la même manière pour tout ce qui entre dans le domaine du brevetage. Tant que la propriété intellectuelle sera tributaire de l'argent, les abus en feront partie. Il est courant que des firmes achètent des brevets pour des innovations intéressantes, parfois fondamentales, afin d'en

bloquer leur utilisation, de manière à ce que ces inventions ne nuisent pas à leur propre production plus traditionnelle. Pire encore, certaines firmes se permettent d'acquérir des brevets sur le vivant ; ce qui force par exemple les paysans à acheter leurs semences et à devenir dépendants de ces entreprises et souvent à se ruiner. Alors qu'auparavant ils pouvaient se procurer ces semences via leur propre récolte ou localement et à bon prix. Ce thème est largement abordé dans le livre de Vandana Shiva « 1% - Reprendre le pouvoir face à la toute-puissance des riches », (2021) - Ed. Rue de l'échiquier [voir Ref 39 : <https://www.ruedelechiquier.net/essais/238-1-.html>].

L'art, les inventions, les brevets, devraient faire partie du bien commun, et ce devrait être au public à en juger la valeur, qui devrait ne rien à voir à faire avec le commerce.

Le sport est également une énorme machine à sous. Le foot, au masculin en particulier, mais également le cyclisme, le hockey, le basket et le football américain, en sont les meilleurs illustrations. Là aussi, l'indécence et l'injustice règnent, quand on voit les salaires, les prix des transferts de joueurs d'un club à l'autre, les faits de corruption, de dopage, et l'immense succès qu'ont les rencontres internationales de haut niveau avec les filières de prostitution qui accompagnent, les constructions de stades par des migrants exploités comme des esclaves, les prix explosifs exigés pour la diffusion télévisée des match, etc.

Cependant, dans la plupart des autres cas, l'argent est probablement une forme de reconnaissance à donnée variable. Car sa répartition ne correspond pas très souvent à la taille du mérite, de l'efficacité ou de la reconnaissance concernés. Ceux qui en ont le moins, sont très rarement responsables de leur pauvreté. La reconnaissance consiste bien plus en l'existence d'une rémunération qu'à la taille de celle-ci.

3. L'argent n'est pas neutre – pouvoir et autres dérives

Au-delà des simples échanges, comme moyen de subsistance et de reconnaissance, les humains, à leur niveau d'évolution actuel, ont fini par donner à l'argent bien plus que ces rôles.

D'une part, l'argent est à présent lui-même commercialisé via l'actionnariat, les bourses, la spéculation, au point de fausser les valeurs des biens et services de toute l'économie réelle, car le rendement du capital augmente plus rapidement que le revenu du travail. Les riches deviennent toujours plus riches, les pauvres toujours plus pauvres, et cela s'est accentué très rapidement ces dernières années.

De plus, on a embrigadé dans les échanges financiers ce qui n'aurait jamais dû l'être, à savoir : les biens de première nécessité - donc les moyens de survie, ainsi que le bien commun - c'est-à-dire les savoirs, l'information, la culture et l'art, et enfin le don de soi.

Et par dessus tout, l'argent est devenu source de pouvoir : politique, commercial, culturel.

Car il permet d'exploiter et asservir les plus pauvres, en créant, en maintenant et en entretenant les pires injustices, y compris les guerres et le potentiel commerce qui les motive.

Au point même que, comme l'argent a été placé au centre du fonctionnement de notre société, les lois ont de ce fait été élaborées en référence à son utilisation et ont de ce fait légalisé une grande majorité de ces dérives.

Avec l'argent, on achète non seulement les biens, les services, le superflu, mais on peut aussi acheter les personnes, l'honnêteté, les droits.

L'argent permet la prostitution, la corruption, l'exploitation et parfois même l'esclavage. Il permet les maffias, il permet la spéculation, il permet les casinos, les loteries, il permet de créer de toutes pièces les pénuries, les famines, et tout ce que nous connaissons actuellement. Et une grande part de ces dérives sont tout à fait légales, ou tout simplement tolérées. Et lorsqu'il y a délinquance, la lutte pour l'enrayer est très très différente selon qu'il s'agit de délinquance de riches (les fraudes et délits d'initiés) ou de délinquance de pauvres (les vols). La richesse protège le plus souvent non seulement d'être poursuivi, mais également, lorsque le délit est prouvé, d'écopier de peines de prison.

4. L'argent donne un statut

Et lorsqu'il ne manque pas, l'argent commence alors à permettre de se mesurer les uns aux autres.

A côté du pouvoir et de la reconnaissance, il donne un statut. On va mesurer ses voisins, ses collègues, ses amis, voire les inconnus, à tout ce qu'ils peuvent se permettre d'acheter : à la marque et la taille de leur voiture, la classe de leurs vêtements, la taille et le style de leur logis et du terrain qu'il y a autour, au quartier dans lequel il est situé, aux lieux de vacances, au mobilier, à la décoration : tout ce qui va au-delà de la réponse à nos besoins et au simple confort, en d'autres termes : au superflu. Posséder son propre logement, voire une résidence secondaire, partir en vacances au bout du monde, voire même plusieurs fois par an, pratiquer certaines activités sportives ou de loisir impliquant un coût important ; tous ces signes nous donnent un statut : nous rendent d'une certaine manière respectable, enviable, et démontrent indirectement une forme de succès, une sorte d'illusion, par l'opulence et le luxe, d'une capacité au bonheur ou de certaines compétences humaines. C'est du moins la croyance (semi-consciente) sur laquelle la majorité des gens se basent pour gérer leurs biens.

Et parmi les plus riches, le goût du luxe est bien plus lié au statut qu'au goût pour la qualité ou l'exceptionnel que représente le produit convoité. C'est bien plus le prix et la visibilité de ce prix, du produit en question qui est recherché. Le succès des produits de certaines marques de luxe consiste justement en la taille du prix des articles proposés. Plus l'article est cher, plus il se vendra. Quand il n'y a plus assez de paillettes pour éblouir les voisins, c'est donc le prix des paillettes lui-même qui sera sensé faire le même effet. Et dans les milieux les plus riches, plus rien n'est jamais assez luxueux. C'est alors une course aux dépenses et démonstrations de gaspillages les plus fous, que le quidam ne peut imaginer tellement ils sont excentriques et monstrueux, et qu'ils s'opèrent dans un monde très sélect loin des regards de monsieur et madame tout le monde.

On a nommé ce phénomène l'effet Veblen du nom de l'économiste et sociologue américain Thorstein Veblen (1857-1929), qui le décrivait il y a déjà plus d'un siècle.

[Source : https://fr.wikipedia.org/wiki/Effet_Veblen]

Si vous voulez vous faire une idée très concrète de la mentalité qui règne parmi une bonne part des gens richissimes, je vous conseille de regarder les vidéos suivantes, elles sont très instructives :

« *Les vacances folles des milliardaires* » :

[Source : <https://www.youtube.com/watch?v=v1sWHNLkH40>];

« *Ils sont au service des riches* » :

[Source : <https://www.youtube.com/watch?v=k4X0o6VXN8g>];

« *Au cœur de l'hôtel le plus luxueux de Dubaï* » :

[Source : <https://www.youtube.com/watch?v=m4k5uWiCjas>].

Cependant, je ne considère pas non plus ces vidéos comme de réelles références. Je vous les propose, en espérant que cela crée des réactions telles que la fascination, l'amusement, l'indignation

ou le dégoût. Elles sont instructives mais ont aussi une valeur de gossip. Elles peuvent être distrayantes, tout en donnant tout de même une notion sociologique de ces milieux qui ont totalement perdu pied, et où les logiques qui mènent au déploiement de tant de richesses sont de pures aberrations. Et elles permettent aussi de reconnaître en soi la part, encore primitive, qui est envieuse et serait bien tentée d'aller dans cette direction. Car c'est en la mettant en perspective et en nourrissant nos autres réactions que cela peut aider à consolider d'autres directions, et stimuler d'autres modes de consommation.

Même riches, nous restons dépendants de l'argent.

Dépendre le moins possible de l'argent c'est entrer dans un niveau d'évolution supérieur où le rapport de force, le jugement, la comparaison, ne dictent plus tous nos actes, tous nos choix, toutes nos opinions, et où nous nous ouvrons à permettre à nos pairs de fonctionner pareil. Mais pour être en mesure de faire ce choix, il faut déjà être assuré d'un revenu décent.

D) LE CONCEPT DE PROFIT ET LES VALEURS QUE CELA SOUS-TEND

1. Profit équitable ou profit abusif

Quand on commence à s'intéresser au concept de profit, qui, en langage courant est simplement une source d'enrichissement par le commerce, on se rend compte que le concept est plutôt variable selon qu'on l'utilise en économie ou en comptabilité, en macroéconomie ou microéconomie, en finances, ou encore selon la langue où le concept est utilisé. Ensuite, il est plus ou moins synonyme (selon la variabilité de son utilisation) au gain, au bénéfice, au revenu.

Le substantif profit est intrinsèquement lié au verbe profiter, qui, en français a plusieurs acceptions. En dehors de l'aspect "jouir", comme le mot "enjoy" en anglais, il veut dire "tirer profit" ou "tirer avantage". Or, dans la définition du verbe profiter, il est clairement établi la différence entre "tirer un avantage" et "tirer un avantage abusif".

Chacun pourra faire la différence en fonction du contexte, entre : "profiter d'une journée ensoleillée pour tondre le gazon" et "profiter de la naïveté de quelqu'un".

Cette différence ne semble pas si bien établie avec le substantif profit, surtout en économie et en finances.

Lorsqu'un organisme est dépourvu d'objectif de profit, on le dit "sans but lucratif". Le mot lucre ou lucratif - à connotation péjorative - étant dès lors utilisé, histoire de bien clarifier par opposition, un but sociétal, une forme d'éthique. Et quand il s'agit de l'utiliser à la forme positive, on le remplace par le mot profit, moins connoté.

Explicitement donc, en économie, le profit n'est pas du tout considéré comme allant contre l'éthique. Pourtant, implicitement, dans les faits, la plupart du temps, il l'est.

Quand les gains d'une entreprise ne bénéficient pas aux travailleurs (revenus et conditions de travail), ni à la maintenance, à la consolidation, voire à la croissance de l'entreprise, ni à l'augmentation de qualité de la production, ni aux clients, mais qu'il bénéficie aux actionnaires : il n'y a pas de limite claire pour définir si le fondement de ce profit est équitable ou non. On justifiera le plus souvent son existence en fonction des risques pris par les actionnaires. Et si les risques ne peuvent en effet être déniés, ils sont en moyenne, et sur le long terme, relativement faibles pour ceux qui ont assez d'argent pour l'investir longtemps et de manière diversifiée ; ce qui réduit les risques de perte. Car dans leur cas, lors

de crash boursiers, il suffit de patienter pour voir ensuite les actions remonter. Et cela d'autant plus que, lors de la crise de 2008 par exemple, alors que l'économie réelle mordait le tapis, envoyant des entreprises à la faillite, des salariés au chômage, et les moins nantis à la rue, et que les politiques d'austérité battaient leur plein ; les plus riches continuaient tout simplement à s'enrichir.

Le risque si souvent brandi concernant les investissements en bourse, est dans la pratique souvent assez faible ou inexistant, si l'on sait que, bien placé dans des fonds d'investissement, l'argent rapporte une moyenne de 20 % par an, et que la banque qui propose ce placement, retire votre argent de ce fonds, automatiquement, dès que la perte atteint un pourcentage que vous aurez prédéfini. Voir à ce sujet [le chapitre suivant](#).

Vandana Shiva, dans son livre (déjà cité) « 1% - Reprendre le pouvoir face à la toute-puissance des riches », (2019), Ed. Rue de l'Échiquier, cite les chiffres suivants :

« A la suite de la crise financière de 2008, le 1% le plus riche de la population a accaparé 95% de la croissance mondiale, selon le Wall Street Journal. Et pendant que les citoyens ordinaires perdaient leur emploi et leur maison et n'avaient plus ni retraite ni sécurité, ceux qui jouaient sur les marchés financiers s'enrichissaient. »

[voir Ref 39 : <https://www.ruedelechiquier.net/essais/238-1-.html>]

Et quand la frange de privilégiés s'enrichit toujours plus par le profit, pendant que la frange la moins privilégiée s'appauvrit toujours plus sans avoir accès au profit, on considère cela comme normal, en applaudissant ceux qui font du profit, et en les prenant même comme référence dans certains cas ; et en plaignant ou oubliant ceux qui sont tombés de l'arbre au passage, quitte même à considérer que chacun sur cet échiquier n'a finalement que la place qu'il mérite.

Remarque importante :

Le chapitre qui suit, sur l'indécence des dividendes, et le suivant, sur les conséquences matérielles de l'appât du gain (qui contient 5 sous-chapitres), seront, pour une part des lecteurs, difficiles à lire. Ce sont des chiffres à n'en plus finir. Ils plairont aux plus militants et aux gens qui aiment les statistiques. Sinon, ils peuvent être vraiment lourds.

Si vous avez suffisamment de réserve de concentration, de courage et de motivation, je vous conseille de les lire de suite, sinon, je vous propose de passer au-delà et de poursuivre votre lecture au chapitre sur « [C'est la richesse extrême des plus riches qui maintient la mortalité par millions des plus pauvres](#) » et y revenir peut-être plus tard.

Mais pour tenter de vous motiver à les lire, je dirais que, tout d'abord, ce sont des données que l'on nous donne au compte-goutte au travers de l'actualité, additionnées de quelques autres données chiffrées glanées dans des livres et rapports qui se dédient à ces sujets, et sans doute moins connus. Et que ces chiffres donnent chacun un aspect d'une problématique plus globale, que nous soupçonnons peut-être mais ne regardons jamais réellement en face, et que le but de vous assommer ainsi n'est pas de vous donner la nausée mais de rendre incontournable une évidence que nous tentons de dénier, ou qui reste tellement confuse que nous continuons à l'ignorer comme si elle n'existait pas, afin de nous concentrer sur les aspects de nos vies que nous comprenons mieux.

Je ne donne certainement pas toutes les pièces du puzzle, mais en propose pas mal, et une fois rassemblées, l'image rendue ne peut plus être ignorée. En faisant le lien entre toutes ces données, l'évidence saute aux yeux (vous la connaissez déjà mais elle ne vous chatouille pas vraiment (sauf pour certains, pas très nombreux) car vous n'en connaissez que quelques bribes éparpillées et noyées dans une masse d'autres informations).

Et c'est non seulement utile de faire cette sorte de mise au point, mais elle sera aussi la base de tous les développements qui suivront, et qui permettra au long des pages, une montée en puissance du contenu jusqu'à la fin du livre, dans les concepts abordés.

Vous pouvez bien sûr y revenir plus tard, ou faire l'impasse de la lecture de ces chapitres. Mais la compréhension de tout ce qui suivra sera bien plus profonde si vous vous serez donné la peine de les lire. Car le contenu, bien que très rébarbatif est d'une importance absolument capitale. D'une certaine manière il nous force à regarder, de façon abrupte, la taille de l'égarement humain. Or dans les chapitres qui suivront, il deviendra nettement plus clair, que nous y participons bien plus que nous ne voulons l'avouer, et nous étudierons plus avant cette complaisance ou ce déni, en allant voir du côté de notre part d'ombre.

Faire connaissance de notre part d'ombre personnelle, implique de connaître la part d'ombre collective à laquelle nous participons activement.

Allez, courage, ce n'est pas si long que ça. Et sinon, rendez-vous directement au chapitre « [C'est la richesse extrême des plus riches qui maintient la mortalité par millions des plus pauvres](#) ».

Si vous faites l'impasse et lisez la suite, et en comprenez le contenu, vous finirez par revenir lire ces chapitres, car leur impact et leur importance pourront a posteriori opérer les déclics nécessaires.

Ce serait en tout cas idiot d'abandonner la lecture presque dès le début, à cause de ces quelques pages. Promis-juré, la suite est nettement plus digeste. C'est ce qu'on m'en a dit en tout cas.

2. L'indécence des dividendes - quelques données chiffrées

Pour ne pas parler dans le vague, j'ai cherché des informations concernant les rendements des actions, en Europe, dans le monde ou en France et en Belgique. Il n'y a pas un chiffre unique pour se représenter leur importance et leur indécence. Les chiffres sont très variables d'une firme à l'autre, d'un pays à l'autre, d'une année à l'autre. Mais dans l'ensemble ils vont, malgré tout, tous dans le même sens.

En 2019, par exemple, alors que la rentabilité d'un compte épargne était proche de zéro ; celle des actions restait dans des sphères élevées.

Si on est assez riche pour pouvoir se permettre d'avoir un portefeuille d'actions, on double son patrimoine en l'espace de quelques années à peine. La majorité des actions n'appartiennent cependant pas à des petits porteurs mais bien à des grandes familles, des entreprises, mais surtout des investisseurs financiers et des états. Derrière les investisseurs financiers se cachent les banques, les assurances, et des gestionnaires de fonds tels que les fonds de pension et autres fonds de placement. Si les individus gérant un portefeuille sont peu fréquents, ils sont par contre légions à placer leur argent via ces fonds. Car il s'agit d'une alternative nettement plus rentable que l'épargne et nettement moins risquée que celle de gérer son portefeuille soi-même, vu que les fonds sont gérés par des professionnels et sont diversifiés, avec en général une assurance qui garantit que l'investissement ne pourra jamais essuyer une perte supérieure à un pourcentage acceptable. Et cette solution permet de rendre l'épargnant aveugle à la responsabilité qu'il a dans les investissements qu'il engage, tout simplement car il ignore totalement ce qu'il est fait de son argent. Non seulement, il ignorera le nom des firmes dont les bénéfices sont impliqués dans le fonds, mais il ignorera surtout les domaines dans lesquels son argent est investi, et la manière dont les firmes font leurs bénéfices. Son argent étant dilué dans une kyrielle d'entreprises différentes et sa responsabilité partagée par des milliers d'autres épargnants, il peut dès lors concentrer son attention sur les gains élevés promis par son banquier ; en rayant de son esprit tout intérêt pour ce qui se trame au-delà de l'enseigne chez qui il a choisi d'investir, faisant confiance à la personne qui lui promet de hauts rendements en se montrant garant de prendre en charge son argent.

A ce titre, voici une conférence intéressante à écouter, proposée par l'association Rosalux, de Aline Farès, ex-banquière, « *Chroniques d'une ex-banquière* », (2017), qui explique de manière plutôt ludique, certaines règles de base du système bancaire -

[voir Ref 37 : <https://www.youtube.com/watch?v=tnqBHcO7v4g>].

La partie la plus instructive commence vers la minute 40', lorsqu'elle commence à expliquer la séparation des activités bancaires.

Aucun agent bancaire ne pourra jamais vous divulguer ce qui se trame dans les coulisses des banques. Car en réalité, il en ignore lui-même en grande partie les détails ; étant lui-même la petite main de tout un système pervers où les responsabilités sont intelligemment diluées et où l'aspect pervers est mieux connu lorsque l'on monte dans la hiérarchie. Chaque promotion dans la hiérarchie étant conditionnée à un peu plus de compromis éthiques de la part des candidats. Pouvoir, réussite, et morale ne font décidément pas bon ménage.

Si vous voulez en connaître davantage sur le sujet, voici la référence d'un reportage de la RTBF qui vaut le détour, celui de l'émission « *#Investigation* » : « *Sur les routes cachées de notre argent : quand nos banques investissent dans le sale, le toxique et le guerrier* » du 29/04/2020, et réalisé par Emmanuel Morimont,

[voir Ref 29 : https://www.rtf.be/info/dossier/investigation/detail_sur-les-routes-cachees-de-notre-argent-quand-nos-banques-investissent-dans-le-sale-le-toxique-et-le-guerrier?id=10486632].

Excepté quelques rares banques durables, toutes les banques sont concernées (même si le reportage se concentre principalement sur les plus grandes banques belges). Nous confions notre argent aveuglément à des gens qui en font massivement un usage nuisible et destructeur.

Le texte total de l'émission est également consultable aux 5 autres liens qui sont avec celui de l'émission dans la page de références du présent document (voir Ref 29).

Il est dommage que ces faits, connus depuis des années, et étudiés par des associations comme Fairfin, Financité (pour la Belgique) et Attac, ou le CATDM ne soient relayés dans les mass médias qu'au début des années '20.

Voici sinon quelques chiffres concernant la taille des dividendes.

- Tout d'abord à propos de la répartition du bénéfice entre l'entreprise, les salariés et les actionnaires : Selon le rapport « *CAC40, des profits sans partage* », (2018), publié par Basic et Oxfam France :

« De 2009 à 2016, sur 100 euros de bénéfices, les entreprises du CAC 40 (France) ont en moyenne reversé 67,4 euros de dividendes aux actionnaires, ne laissant plus que 27,3 euros pour le réinvestissement et 5,3 euros de primes pour les salariés. »

[Source : https://www.oxfamfrance.org/wp-content/uploads/2018/05/file_attachments_vfrrapport_oxfam_cac40_des_profits_sans_partage.pdf]

- Ensuite à propos de la taille du dividende lui-même. Selon le cahier « *Preuves à l'appui* », mai 2013, publié sur le site de Middlednext (lobby d'entreprises cotées en bourse en France) dans l'article « *20 ans de dividendes en France 1992-2011* »:

« Le pourcentage de résultat distribué en dividende à partir d'un échantillon représentatif d'entreprises entre 1992 et 2011, varie de 21% à 41% selon l'année, soit, une moyenne de 29,1%. Sur cette période (20 ans), le montant des dividendes a été multiplié par 7. Et ce sont les entreprises géantes qui offrent les dividendes les plus élevés et qui représentent 85% du total des montants reversés. »

[Source : https://middlednext.com/IMG/pdf/130516_preuves_a_l_appui_no4_version_finale.pdf]

- En 2019 le journal Les Échos rapporte que le montant de dividendes versés dans le monde a quasiment doublé en 10 ans.

Quand on atteint un taux d'enrichissement moyen annuel supérieur à la valeur d'un revenu par exemple, c'est à dire, une rente, on ne peut plus justifier la prise de risque, ni l'aspect équitable de l'enrichissement. Car, avec de tels gains, les personnes les plus riches (celles qui peuvent se permettre d'être actionnaires du moins) doublent leur patrimoine en 2, 3 ou 4 ans ; alors que ceux qui peinent n'ont tout simplement aucun accès à ce genre de gains. Et il vaut la peine d'aussi mettre la perspective de ces gains dans celle de la croissance - nous le verrons plus loin dans le [chapitre qui traite de la croissance](#) - cela donne alors le vertige.

E) LES CONSÉQUENCES DU PROFIT ET DES RÔLES INDIRECTS DE L'ARGENT

1. Les conséquences matérielles de l'appât du gain

a - les dérives dans l'industrie : quand la fin justifie tous les moyens

Dans de nombreux cas, pour maximiser les profits, la production des biens est délocalisée dans des pays où la main d'œuvre est payée avec des salaires de misère, avec des conditions de travail infernales, sans congé, sans jour de repos hebdomadaire, sans droits syndicaux, avec des journées de 18 heures, etc. Et à l'inverse, les actionnaires de ces mêmes entreprises, vivent pour la plupart dans les pays occidentaux. Ils ont non seulement le privilège de pouvoir se permettre d'acheter des actions, mais ces actions font croître rapidement leur patrimoine alors qu'ils n'ont qu'à se croiser les bras pour voir entrer l'argent. Les droits et l'argent dont les premiers ne peuvent pas bénéficier sont directement en relation avec les privilèges dont les seconds bénéficient.

Si je cite des cas extrêmes c'est parce qu'ils ne sont pas l'exception. Le système des zones franches permet de stimuler une telle culture d'entreprise, loin de nos yeux. Et même lorsque le salaire et les conditions de travail restent dans les limites de l'acceptable, le décalage entre l'argent comme revenu du travail, et l'argent comme revenu du capital reste totalement injustifié.

De plus, les multinationales s'adonnent largement à la fraude fiscale. Elles ne le font pas forcément dans l'illégalité. Mais en étant présentes dans plusieurs pays, elles actionnent les leviers qui les arrangent pour bénéficier d'avantages fiscaux dans certains pays, contourner la fiscalité dans d'autres en se jouant des lois et en exploitant toutes les failles et vides juridiques, et enfin, elles sont nombreuses à s'implanter dans les paradis fiscaux afin de rendre tout cela bien opaque.

L'article « *Pour en finir avec les paradis fiscaux et l'opacité fiscale* », de Christian Chavagneux, dans la revue « *Constructif* », n°51, (2018), de *Cairn.info* cite plusieurs chiffres qui concernent l'évasion fiscale des entreprises dans le monde :

« Côté entreprise, pour l'OCDE, les pertes de recettes d'impôt sur les sociétés dans le monde se situent entre 100 et 240 milliards de dollars, une estimation présentée par l'institution comme fondée sur « un choix d'hypothèses très conservatrices ». Une étude des Nations unies propose, en effet, un ordre de grandeur de l'ordre de 500 milliards de dollars, et Gabriel Zucman, de 600 milliards, soit 40 % des profits des multinationales, faisant perdre environ un quart de l'impôt sur les sociétés au niveau mondial. »

[Source : <https://www.cairn.info/revue-constructif-2018-3-page-11.htm>]

Et ces impôts qui restent impayés sont une manière très efficace de retirer le pouvoir de nos gouvernements à gérer leurs budgets et à maintenir tant d'injustices sociales.

Et c'est sans compter que pour engranger du profit (pour les actionnaires) de nombreuses entreprises sont prêtes à nuire autour d'elle, peu importe de quelle manière. Certains domaines sont plus particulièrement touchés : on peut citer par exemple l'industrie de l'armement, l'industrie pétrolière, l'industrie pharmaceutique, l'industrie agroalimentaire, l'industrie du tabac, l'industrie automobile, ainsi que les banques. Directement ou indirectement, certaines entreprises sont ainsi prêtes à envoyer des gens à la misère ou à la mort, tout comme à œuvrer à l'extinction des espèces, à la dilapidation des ressources naturelles, au réchauffement climatique, à la pollution sous toutes ses formes, mais aussi à empêcher les alternatives à leur mode de fonctionnement de se développer.

Les entreprises les plus importantes, les plus profitables et les moins éthiques (et cela va en général de pair) vont dès lors entraîner les autres entreprises dans leur sillage. Car dans ce contexte et avec les politiques économiques actuelles, la concurrence exige de jouer des coudes, de rogner sur les coûts à tous les échelons de la production. Les entreprises locales se maintiennent si elles défendent un commerce de niche, sinon elles sont absorbées par plus grand qu'elles ou simplement disparaissent.

Pour survivre il faut croître, innover, pour ne pas voir la clientèle filer vers le concurrent. Et cette attitude se décline à tous les échelons de l'industrie et du commerce dans la société.

Il n'existe aucune éthique possible dans le concept de l'actionnariat, même si l'on réduit les proportions des injustices qu'il génère. L'idée que la peine, la souffrance, et même la survie des uns, puisse dépendre de l'enrichissement des autres (déjà riches), ne peut correspondre à aucune valeur éthique.

Si vous voulez vous faire une idée de la situation en parcourant les données en détails de milliers d'entreprises, je vous conseille d'aller faire un tour sur le site :

[Source : <http://fr.transnationale.org/>].

Il n'a plus été mis à jour depuis apparemment plus de 10 ans, mais regorge d'informations sur toutes les entreprises qui y sont mentionnées ; ce qui donne un aperçu de la taille et de la généralisation des dérives. Et en dix ans, tout cela a empiré, et de manière exponentielle.

Seules les petites entreprises, réellement locales, produisant des biens ou services utiles et répondant à certaines valeurs éthiques, peuvent en partie s'affranchir des règles de ce système inique. Sinon, la plupart des entreprises, restent directement dépendantes de la toile commerciale globalisée impliquant toutes ces dérives.

b - Répartition inéquitable de l'argent - Les écarts de richesses

La disproportion entre les revenus des uns, et ceux quasi nuls des autres, défie le bon sens. Nous sommes arrivés actuellement à une situation où les inégalités de richesses sont extrêmes et ne cessent de s'accroître.

Je vous suggère de regarder la vidéo du film de Denis van Waerebeke écrit avec Sabrina Massen, « *Comment nourrir le monde* », (2013 – 9'03"), référencée ci-dessous, car elle est très didactique, et esquisse l'état du monde actuellement. Elle montre de manière schématique une part des cercles vicieux qui entraînent les uns à s'enrichir, les autres à s'appauvrir jusqu'à la misère et la mort. Et même si vous êtes très informé sur le sujet, ce sera une bonne piqûre de rappel -

[Ref 2 : https://www.youtube.com/watch?time_continue=537&v=gBsBxpaG7b8].

Pour mieux visualiser les grands écarts entre les revenus et possessions des uns et des autres, j'ai également rassemblé quelques informations chiffrées. J'aurais pu décider de lister toutes ces données chiffrées différentes dans une annexe afin d'éviter de donner la nausée aux lecteurs. Mais j'ai décidé de ne pas vous épargner. Car c'est justement parce que nous refusons de regarder ces chiffres en face que nous restons complaisants avec cette situation.

Ces données concernent à la fois les écarts de revenus, les écarts dans l'évolution de ces revenus, et ensuite les écarts de patrimoines, et les écarts de taxation.

Prenons tout d'abord **les revenus du travail**

Le site du *Journal du Net* [Source : <https://www.journaldunet.com/business/salaire/classement/pays/revenus>] donne un aperçu du revenu moyen en dollar pour chaque pays. Cela n'indique pas la taille des écarts salariaux à l'intérieur même du pays, mais offre déjà une vision claire des inégalités dans le monde. Par exemple : en 2016, et sur base des données publiées par la Banque Mondiale, le salaire mensuel moyen en Norvège, était le plus élevé au monde avec 6865,8\$ alors que le salaire mensuel moyen au Burundi n'atteignait que 23,3\$. Le rapport est proche de 1 à 300. La différence du coût de la vie dans ces deux pays, qui est certainement importante, ne peut malgré tout en rien justifier un tel écart. Et il ne s'agit que de salaire moyen.

Si on se base sur les données du site de *Forbes* -

[Source : <https://www.forbes.fr/classements/les-salaires-en-milliard-des-patrons-les-mieux-payes-du-monde/?cn-reloaded=1>], et que l'on prend cette fois les salaires les plus élevés au monde, obtenus par certains gérants de fonds d'investissement, on obtient le chiffre ahurissant, atteint par certains, de près de 1,5 milliard d'euros en 2015 soit 4 millions d'euros par jour. A l'autre extrême, selon le site de l'*Observatoire des Inégalités*, en 2019, 10% de de la population mondiale, soit 740 millions de personnes, vivaient avec moins de 1,70 euros par jour.

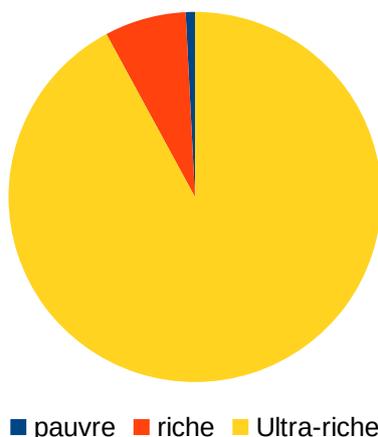
[Source : <https://www.inegalites.fr/L-extreme-pauvrete-dans-le-monde-recule>].

Soit un rapport cette fois de 1 à près de 2 millions et demi (2.350.000) entre les salaires des plus riches et des plus pauvres.

Selon le site français de l'*Observatoire des Inégalités* -

[Source : <https://www.inegalites.fr/Combien-gagnent-les-habitants-de-la-planete>], les revenus moyens mensuels, en 2021, selon que l'on fasse partie des 50% les plus pauvres, des 49% les plus riches, ou des 1 % ultra-riches, sont les suivants : 233€, 2058€, et 26.800€. Soit un rapport moyen d'environ 1 à 115 entre les revenus moyens de la moitié la plus pauvre de la population, et ceux des 1% les plus riches.

Visuellement cela donne ceci :



*représentation des revenus moyens par personne, en 2021,
selon que l'on soit pauvre, riche ou ultra-riche*

Bien sûr, tous ces chiffres sont relatifs, vu qu'ils proviennent de sources différentes, concernent des années différentes, sont calculés à partir de monnaies différentes, et que pour nombres d'entre eux, il ne s'agit que d'évaluations vu que, tant dans les populations les plus pauvres que parmi les plus riches, tous les salaires ne sont pas déclarés, comptabilisés, etc.

Mais quelle que soit la taille des erreurs dans ces informations, elles ne peuvent combler le gigantisme des inégalités que ces chiffres démontrent.

Et si l'on regarde **du côté des impôts**, c'est-à-dire, de la contribution financière de chaque travailleur, pour alimenter les rouages de la société dans son pays ; ces impôts ne sont actuellement que rarement supérieurs à 50%. Ce n'était pas le cas au siècle passé, comme par exemple aux États-Unis, dans la citation suivante de Esther Duflou, reprise dans l'article : « *Pas d'urgence à rembourser la dette, mais il faudra le faire, selon la prix Nobel d'économie Esther Duflou* » de l'agence Belga, repris par la RTBF :

« ...dans l'Amérique d'Eisenhower, les taux d'imposition sur les revenus les plus importants étaient de 95-96%. »

[Source : https://www.rtb.be/info/economie/detail_pas-d-urgence-a-rembourser-la-dette-mais-il-faudra-le-faire-selon-la-prix-nobel-d-economie-esther-duflo?id=10698303]

Donc, non seulement l'indécence des revenus du travail est immense du côté des plus riches, mais en plus, leurs impôts ne sont pas proportionnellement plus élevés que ceux des travailleurs de la classe moyenne.

A ce sujet, Oxfam – qui fait un travail prodigieux en publiant régulièrement des rapports, et ouvrant de la sorte des brèches dans nos mentalités, nos croyances - a publié en janvier 2023 un rapport : « *La loi du plus riche - Pourquoi et comment taxer les plus riches pour lutter contre les inégalités* » qui ne se contente pas d'analyser la situation, mais effectue des propositions très concrètes pour parvenir à taxer les plus riches -

[Source : https://oxfammagasinsdumonde.be/content/uploads/2023/01/Davos_2023_french_full_report.pdf].

Et ces dérives sont de plus en plus marquées si l'on regarde **l'évolution des revenus dans le temps**.

Selon un autre article publié par l'*Observatoire des inégalités* -

[Source : https://www.inegalites.fr/Qui-profite-de-la-croissance-des-revenus-dans-le-monde?id_theme=26] -

si l'on prend les chiffres globaux de la croissance mondiale des revenus entre 1980 et 2016 ils se répartissent comme suit :

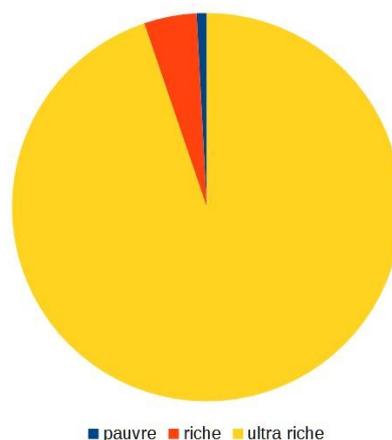
Pour les 50% les plus pauvres de la population : la part de la croissance des revenus qui leur a été attribuée a été de 12% de l'ensemble des montants d'augmentation au niveau mondial.

Pour les 49% les plus riches de la population (hors 1% des ultra riches) : la part de la croissance des revenus qui leur a été attribuée a été de 61% de l'ensemble des montants d'augmentation au niveau mondial.

Tandis que pour le 1% des ultra riches dans le monde : la part de la croissance des revenus qui leur a été attribuée a été de 27% de l'ensemble des montants d'augmentation au niveau mondial.

Si l'on regarde cela à l'échelle individuelle ; cela veut dire que l'augmentation moyenne des revenus de chaque personne ultra riche aura été près de 113 fois plus importante que celle de chaque personne appartenant à la moitié la plus pauvre de la population et qu'elle aura été près de 22 fois supérieure à celle de chaque personne appartenant à la moitié la plus riche de la population mondiale (hors 1% des ultra riches). Exprimé en pourcentage cette fois, la personne ultra riche obtiendrait une augmentation qui équivaldrait à 94,79% du gâteau, le riche obtiendrait 4,37% de cette même somme et le pauvre 0,84% - alors que, nous l'avons vu ci-dessus, les inégalités de revenus sont déjà à la base monumentales.

Visuellement, voici ce que cela donne :



représentation de l'augmentation moyenne des revenus par personne, entre 1980 et 2016, selon que l'on soit pauvre, riche ou ultra-riche

Et une fois encore, ce ne sont que des chiffres moyens.

Le niveau de revenu moyen de la moitié de la population mondiale la plus pauvre a malgré tout doublé pendant cette période (1980-2016) ; ce qui a permis à des populations très nombreuses de sortir de la misère la plus extrême tout en restant pauvre. Car, étant donné que les revenus des plus pauvres sont nuls ou proches de zéro pour partie d'entre eux ; doubler presque rien, consiste à rester vraiment très peu. Or les ultras riches étaient déjà riches à la base, et n'avaient pas besoin de s'enrichir davantage, alors que les pauvres avaient besoin de plus d'argent afin de survivre.

Remarque : Et en ce qui concerne les 10 hommes les plus riches du monde ? : leur fortune a tout simplement plus que doublé pendant la pandémie, alors que la toute grande majorité des gens se sont appauvris.

Toujours concernant l'évolution dans le temps des écarts des revenus du travail, voici les résultats d'une autre étude mentionnée dans le rapport de Oxfam intitulé « *Transition écologique et inégalités mondiales – Pour une approche solidaire et équitable face aux enjeux sociaux et climatiques* » signé par Roland d'Hoop et publié en décembre 2019 :

« ... deux économistes de Harvard et du Federal Reserve Board, Carola Frydman et Raven E. Saks, ... ont comparé le rapport entre le salaire gagné par les trois premiers dirigeants des 500 plus grandes entreprises américaines et le salaire moyen de leurs employés. Cet indicateur de l'évolution des inégalités reste stable des années 1940 jusqu'aux années 1970 : les patrons des entreprises considérées gagnaient environ 35 fois le salaire moyen de leurs employés. Puis se produit un décrochement à partir des années 1980, et le rapport monte de façon assez régulière jusqu'à atteindre environ 130 dans les années 2000. »

[Source : <https://oxfammagasinsdumonde.be/content/uploads/2021/02/OMM-Transition-et-Nord-Sud-web.pdf>]

Actuellement, il est à parier que cet écart moyen aura encore augmenté très largement. Pourtant, quintupler ou décupler un salaire est déjà par essence totalement inéquitable.

Or ces écarts sont tout simplement décidés par ceux qui en bénéficient.

La RTBF le mentionne dans l'article : « *USA: l'écart entre le salaire des grands patrons et de l'employé moyen, de plus en plus grand* » par L.V. , 2019

« L'écart entre les salaires des cadres dirigeants et les plus bas salaires dans une même entreprise, ne font que croître. Or quand de tels écarts existent, il ne s'agit plus d'une question de compétence, mais bien d'une question de pouvoir. »

[Source : https://www.rtb.be/info/economie/detail_usa-l-ecart-entre-le-salaire-des-grands-patrons-et-de-l-employe-moyen-de-plus-en-plus-grand?id=10293071]

A ce sujet, voici une vidéo intéressante, qui fait comprendre à quel point la répartition des pouvoirs dans notre société, et en parallèle, de l'argent, n'est pas tant la conséquence du dessein d'un cercle de privilégiés ; mais bien plus le résultat de la combinaison des incompétences et d'une avidité pour le pouvoir et le profit, chez une majorité de ceux qui détiennent ce pouvoir et ces profits. Il s'agit de la vidéo de la conférence TEDx (en anglais) de Tomas Chamorro-Premuzic, psychologue du travail et des organisations : « *Pourquoi tant d'hommes incompétents deviennent-ils dirigeants ?* » -
[voir Ref 9 : <https://www.youtube.com/watch?v=zeAEFEXvcBg>].

Cependant, les écarts de revenus du travail ne sont qu'une partie des inégalités qu'il faut compléter par **les écarts de patrimoine** (possessions et revenus d'investissements) :

Dans son livre « *Comment les riches détruisent la planète* », (2007), Ed. Du Seuil, Hervé Kempf, évoque un rapport de 1 à 64 pour le patrimoine moyen des franges de population (10 %) les plus riches et les plus pauvres.

Et seulement 5 % de la population tient entre ses mains la presque totalité des actions en bourse.

[voir Ref 38 : <https://www.seuil.com/ouvrage/comment-les-riches-detruisent-la-planete-herve-kempf/9782020896320>]

En février 2020, les dix hommes les plus fortunés du monde avaient plus de richesses que les 85 pays les plus pauvres -

[Source : <https://www.rtl.be/info/monde/economie/les-dix-hommes-les-plus-fortunes-du-monde-ont-plus-de-richesses-que-les-85-pays-les-plus-pauvres-1195359.aspx>]

En 2016, Oxfam déclarait déjà que les 1% des plus riches de la planète, possédaient plus que les 99% de la population mondiale -

[Source : <https://www.oxfam.org/fr/communiqués-presse/62-personnes-possèdent-autant-que-la-moitié-de-la-population-mondiale>].

En 2017, on nous annonçait dans l'actualité que les 8 personnes les plus riches au monde détenaient autant que la moitié la plus pauvre de la population mondiale, à savoir : plus de 3,5 milliards de personnes.

Ces chiffres étaient nettement plus faibles il y a encore quelques années.

Vandana Shiva nous en fait l'historique dans son livre (déjà cité) « 1% - Reprendre le pouvoir face à la toute-puissance des riches », (2019), Ed. Rue de l'Échiquier :

« Tandis que la fortune des 62 personnes les plus riches du monde augmentait de plus de 45% entre 2010 et 2015 - soit une hausse de 542 milliards de dollars, établissant cette fortune à 1760 milliards de dollars -, la richesse de la moitié la moins aisée de l'humanité chutait d'un peu plus de 1000 milliards de dollars dans le même laps de temps, soit une baisse de 38%. En 2010, 388 personnes possédaient autant de richesses que la moitié la moins riche de l'humanité ; en 2011, elles n'étaient plus que 177 ; 159 en 2012 ; 92 en 2013 ; 80 en 2014 ; en 2017, elles étaient seulement 8. »

[voir Ref 39 : <https://www.ruedelechiquier.net/essais/238-1-.html>]

Dans le rapport de Oxfam déjà cité et intitulé « Transition écologique et inégalités mondiales - Pour une approche solidaire et équitable face aux enjeux sociaux et climatiques » publié en octobre 2019, Roland d'Hoop écrit ceci :

« Dans un rapport publié en janvier 2019, Oxfam révèle que la fortune des milliardaires a augmenté de 12 % en 2018, soit de 2,5 milliards de dollars par jour ou 900 milliards en un an, tandis que les 3,8 milliards de personnes qui composent la moitié la plus pauvre de l'humanité ont vu leur richesse diminuer de 11 %. »

Un peu plus loin, il ajoute :

« En étudiant l'évolution de la répartition des richesses dans le monde entre 1988 et 2008, on remarque en effet que 44 % des gains absolus sont allés aux 5 % les plus riches de la population mondiale. »

Et puis enfin :

« ... la moitié la plus défavorisée de l'humanité, pourrait se trouver en danger vital. Cette moitié n'a rien reçu des richesses générées en 2017 dans le monde tandis que 82 % de celles-ci ont profité aux 1 % les plus riches du monde. »

[Source : <https://oxfammagasinsdumonde.be/content/uploads/2021/02/OMM-Transition-et-Nord-Sud-web.pdf>]

Et cela n'est pas près de s'arrêter. Encore en 2022, un article d'Oxfam intitulé : « La fortune des dix hommes les plus riches du monde a doublé pendant la pandémie alors que les revenus de 99 % de la population mondiale ont été moins importants à cause de la Covid-19 », évoquait ceci :

« La fortune des dix hommes les plus riches au monde a plus de doublé, passant de 700 milliards de dollars à 1 500 milliards de dollars, à un rythme de 15 000 dollars par seconde ou 1,3

milliard de dollars par jour pendant les deux premières années d'une pandémie au cours de laquelle 99 % de la population mondiale a eu des revenus moins importants que prévu et où plus de 160 millions de personnes supplémentaires auraient basculé dans la pauvreté. »

« Gabriela Bucher, directrice générale d'Oxfam International, a déclaré : « Si ces dix hommes perdaient demain 99,999 % de leur fortune, ils seraient toujours plus riches que 99 % de toute l'humanité. Ils sont désormais six fois plus riches que les 3,1 milliards de personnes les plus pauvres. »

« La fortune des milliardaires a davantage augmenté depuis le début de la pandémie qu'au cours des 14 années précédentes. Estimée à 5 000 milliards de dollars, il s'agit de la plus forte augmentation de la fortune des milliardaires depuis que ce type de données est recensé. Un impôt exceptionnel de 99 % sur les richesses amassées pendant la pandémie par les dix hommes les plus riches du monde permettrait par exemple de :

- financer suffisamment de vaccins pour immuniser le monde entier ;*
- financer la protection sociale et une santé universelle, de financer l'adaptation au changement climatique et de réduire les taux de violences basées sur le genre dans plus de 80 pays ;*
- et ce, tout en laissant à ces hommes quelque 8 milliards de dollars de plus qu'avant la pandémie. »*

Dans ce même article, il est cité la déclaration de Gabriela Bucher :

« L'argent ne manque pas. Ce mensonge a volé en éclats lorsque les gouvernements ont débloqué 16 000 milliards de dollars pour faire face à la pandémie. »

[Source : <https://www.oxfam.org/fr/communiqués-presse/la-fortune-des-dix-hommes-les-plus-riches-du-monde-double-pendant-la-pandemie>]

Et au-delà des revenus, des taxes et du patrimoine, le contexte de la pandémie a permis de rendre plus visible, et même caricaturale chez les ultra riches, cette mentalité de recherche à s'enrichir :

Dans l'article « *Au Royaume-Uni, le coronavirus fait fondre le patrimoine des milliardaires* » de l'AFP publié dans le journal *Trends Tendances*, en 2020, alors qu'une importante partie de la population voyait ses revenus baisser, était mise en chômage technique, perdait son emploi, se retrouvait dans des conditions de vie très précaires ; le *Sunday Times* rapportait une nouvelle des plus déconcertantes. 63 membres de la liste des 1000 plus grandes fortunes du Royaume-Uni, dont 20 milliardaires :

« ... ont sollicité pour leurs employés l'aide du fonds public mis en place pour la durée de la crise, et qui assure aux travailleurs 80% de leur salaire à hauteur de 2500 livres par mois. »

[Source : <https://trends.levif.be/economie/banque-et-finance/au-royaume-uni-le-coronavirus-fait-fondre-le-patrimoine-des-milliardaires/article-normal-1289547.html>]

Cela consiste à dire que, des personnes dont les poches débordent de millions de dollars, viennent mendier à l'état pour payer les dégâts de la crise, alors que ce même état est obligé de s'endetter pour proposer cette aide, et qu'au final ce sont les citoyens, y compris les plus pauvres qui finiront par rembourser les dettes en question, sans que les millions de dollars de ces richissimes personnages ne soient remis en question. C'est dire le niveau de culot, d'inconscience et de mépris dont ils font preuves face à leurs concitoyens.

Ou encore, toujours pour l'année 2020, repris de l'article de la RTBF « *Crise sanitaire et économique : les riches encore plus riches, les pauvres encore plus pauvres* » (2021) par N.J. :

« En neuf mois, les 1000 personnes les plus riches au monde, le top 1000 de la liste des milliardaires, ont récupéré l'entièreté de leur fortune. Et pour certains, les dix plus riches, il y a même eu une augmentation de cette fortune collective de 3900 milliards de dollars entre le 18 mars et la fin décembre. C'est donc une récupération vraiment éclair. À titre de comparaison, le même groupe avait mis cinq ans à récupérer sa fortune suite à la crise financière de 2008-2009. C'est donc allé très rapidement pour eux »

[Source : https://www.rtbf.be/info/societe/detail_crise-sanitaire-et-economique-les-riches-encore-plus-riches-les-pauvres-encore-plus-pauvres?id=10682005]

explique Aurore Guieu, la responsable de l'équipe Inégalités et justice fiscale chez *Oxfam Belgique*.

Pareil pour certaines multinationales cotées en bourse qui parviennent à tirer leur épingle du jeu en réussissant à faire grimper les actions de 125% à Wall Street -

[Source : https://www.rtbf.be/info/monde/detail_apple-ne-connait-pas-la-crise-la-firme-depasse-les-2-000-milliards-de-dollars-en-bourse?id=10566591].

Alors qu'au même moment des dizaines de millions de personnes tombent dans l'extrême pauvreté -

[Source : https://www.rtbf.be/info/societe/detail_coronavirus-selon-la-banque-mondiale-100-millions-de-personnes-pourraient-tomber-dans-l-extreme-pauvrete?id=10566159].

Quelle que soit la lorgnette par laquelle on regarde ces écarts, ces chiffres sont tous aussi affolants les uns que les autres. Nous côtoyons ces chiffres régulièrement dans les médias, que ce soient ceux qui concernent les plus riches, ou ceux insignifiants des plus pauvres.

Par contre, ils sont rarement mis les uns en face des autres. S'ils l'étaient systématiquement, nous ne pourrions plus idolâtrer ces plus riches et nous arrêterions de les enrichir davantage.

Rien ne peut justifier de tels écarts.

Comment peut-on expliquer que l'ultra richesse des uns ne puisse être partagée pour parvenir à faire survivre et vivre dignement la moitié la plus pauvre de l'humanité ?

A un niveau global, dans ce contexte, alors que la planète pourrait permettre de subvenir aux besoins de tous si elle était gérée de manière responsable, efficace et collective ; la répartition non équitable de l'argent, maintient un milliard de personnes dans des conditions de survie difficiles ou impossibles.

Si rien n'est fait rapidement, nous arriverons bientôt à ce que la personne la plus riche détienne autant que l'ensemble du reste de l'humanité. Si cela devait devenir possible, cela ne serait pas parce que cette personne aurait un pouvoir absolu sur plus de 7 à 8 milliards de personnes, ce serait parce que nous partageons tous des croyances qui nous font accepter de participer à un système totalement incohérent et qui est en train de prendre l'eau. Et que ces croyances privilégient ceux qui continuent à œuvrer pour maintenir à flot ce système.

Les plus riches continuent à s'enrichir, et les plus pauvres sont morts depuis longtemps et ont quitté les statistiques, et chacun de nous contribue au quotidien pour que cela persiste.

Et cela se reflète également **au niveau des pays**. Dans l'article « *La dette des pays en développement a plus que doublé en dix ans, selon la Banque mondiale* », 2022, par Belga, édité par Victor de Thier à la RTBF :

« La dette des pays en développement a plus que doublé durant la dernière décennie pour atteindre 9.000 milliards de dollars en 2021, a estimé la Banque mondiale (BM), soulignant que le risque de les voir basculer dans la crise s'est renforcé. »

[Source : <https://www.rtf.be/article/la-dette-des-pays-en-developpement-a-plus-que-double-en-dix-ans-selon-la-banque-mondiale-11118446>]

Malgré que ces pays soient les plus pauvres, tout est fait pour encore les appauvrir, et donc empêcher les pouvoirs en place d'apporter assistance à leur population, en les obligeant, à la place, de rembourser leur dette, qui ne cesse d'augmenter.

Et avec l'accumulation des crises actuelles et à venir, la pauvreté augmente à nouveau de manière spectaculaire, et à l'autre extrême, les plus riches s'enrichissent de manière exponentielle plus rapidement et indécentement que nous ne l'avions jamais vu.

Et le fait que l'extrême pauvreté au niveau mondial ait reculé ces dernières décennies démontre qu'il y a en effet des bonnes volontés qui se démènent pour alléger les souffrances dans le monde et rétablir de l'équité. Cependant le fait que pendant tout ce temps la pauvreté n'ait pas été éradiquée prouve tout de même qu'il y a suffisamment de mauvaises volontés qui ont empêché que les efforts des premiers aboutissent totalement. Et il ne s'agit pas que de mauvaise volonté, il y a aussi et surtout l'inertie de ceux qui pourraient faire la différence, ceux qui ne sont pas responsables directement de tout cela, mais qui dans leur manière de vivre et de penser, soutiennent le problème, y participent et le perpétuent.

Petite source d'espoir :

Dans le cadre de l'OCDE, 136 pays se sont accordés pour imposer une taxation minimale à 15 % sur les multinationales. Cela pourrait freiner un chouia la course effrénée au profit, et rétablir un peu d'équité dans le système. En espérant que ce ne soit qu'un début.

[Source : <https://www.lalibre.be/dernieres-depeches/afp/2021/10/08/taxation-des-multinationales-accord-a-136-pays-avec-un-taux-fixe-a-15-RR7YQHLZNZD63OZLXA7LU4MOXI/>]

Une autre source d'espoir :

En septembre 2023, une lettre ouverte, signée par 300 personnes - millionnaires, économistes, représentants politiques - a été adressée aux chefs d'Etat qui allaient participer au sommet du G20 le même mois, afin - entre autres - de demander de taxer les ultra riches.

[Source : <https://www.rtf.be/article/des-milliardaires-economistes-et-politiciens-appellent-le-g20-a-taxer-les-super-riches-11251069>]

Mais ces améliorations restent bien trop lentes et timides pour changer fondamentalement la donne. Bien que cela ne soit certainement pas inutile ; s'il faut se contenter d'avancées qui mettent des années à bourgeonner dans l'esprit des décideurs et bien plus d'années encore pour être décidées par un nombre suffisant d'entre eux, et encore bien plus d'années pour être mise en place, nous ne sommes pas près de voir des bouleversements se réaliser.

Dès lors, ne serait-il pas temps de songer à ce que nous pouvons faire, à notre échelle, à notre niveau de citoyens ?

2. la classe la plus riche, de loin la plus destructrice

Et non seulement la classe la plus riche de la population s'octroie tous les avantages et privilèges, abuse de ses pouvoirs ; mais il est avéré qu'elle est également à l'origine de destructions, pollutions, dilapidations plus importantes que celles engendrées par toutes les autres couches de la société.

A nouveau, selon les sources, les chiffres varient, mais la tendance est évidente : l'empreinte écologique, l'empreinte carbone, des plus nantis est désastreuse, alors que celles de plus pauvres ne nuit en rien à la planète.

L'article « *Quand la minorité la plus riche de la planète émet une grande partie du CO2* », (2019) par Adeline Louvigny de la RTBF, cite 4 études et rapports de sources différentes :

« ... les 10% les plus riches représentent 26% de l'empreinte carbone totale, alors que les 50% aux revenus le plus bas... 15%. Le quart le plus riche de la population mondiale représente plus de 60% de l'empreinte écologique de l'Humanité. »

Dans le même article elle cite :

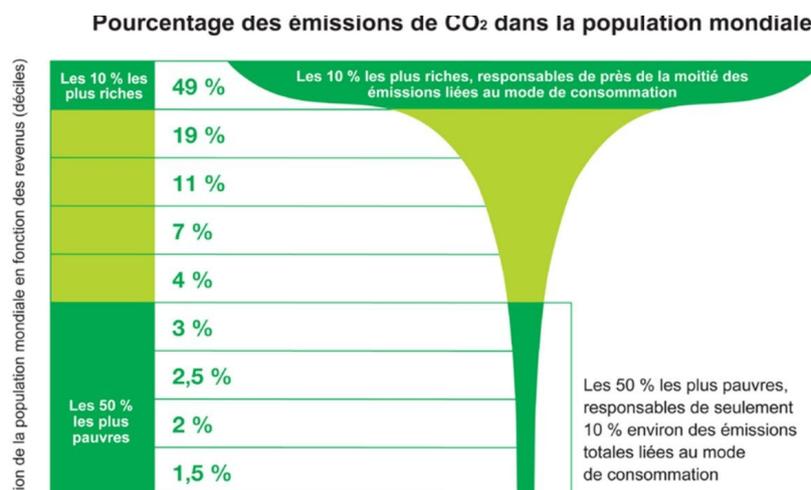
« En 2015, Oxfam avait réalisé une démarche similaire, obtenant des chiffres évoquant une inégalité encore plus criante : selon leur méthodologie, les 10% les plus riches de la planète émettent 49% du CO2 mondial. La même année, un rapport de l'économiste Thomas Piketty et Lucas Chancel allait dans la même direction : les 10% les plus riches contribuant à 45% des émissions, alors que les 50% les moins riches contribuent seulement à 13%. »

L'article va encore plus loin, citant une étude qui a évalué :

« ... que l'empreinte carbone de « l'élite » mondiale était 11 fois plus élevée que celle des plus pauvres. »

[Source : <https://www.rtf.be/article/quand-la-minorite-la-plus-riche-de-la-population-mondiale-emet-une-grande-partie-du-co2-10196935?id=10196935>]

Pour illustrer cela voici un schéma publié par Oxfam en décembre 2015 dans un document d'information médias sur les « *Inégalités extrêmes et émissions de CO2* » :



Déciles de revenus au niveau mondial et émissions dues au mode de consommation correspondantes

[Source : https://www-cdn.oxfam.org/s3fs-public/file_attachments/mb-extreme-carbon-inequality-021215-fr.pdf]

Avant de terminer cette série de citations et références, voici quelques extraits du compte-rendu publié en septembre 2020, d'une recherche effectuée par *Oxfam International* et le *Stockholm Environment Institute (SEI)* : « *Combattre les inégalités des émissions de CO2 - La justice climatique au cœur de la reprise post COVID-19* », donnant d'autres précisions sur cette situation - en sus des chiffres - sur lesquelles nous reviendrons dans des chapitres ultérieurs :

« Au cours des 20-30 dernières années, la crise climatique s'est amplifiée et le budget carbone mondial limité a été dilapidé au service d'une intensification de la consommation d'une population nantie, et non pour sortir des personnes de la pauvreté. Les deux groupes qui souffrent le plus de cette injustice sont les moins responsables de la crise climatique : les personnes pauvres et marginalisées déjà confrontées aux impacts du changement climatique et les générations futures qui héritent d'un budget carbone épuisé et d'un monde frappé de plein fouet par le dérèglement climatique. »

« Il est primordial de reconnaître que les inégalités relatives aux émissions de CO2 et fondées sur les revenus étudiées ici s'entrelacent avec d'autres structures de pouvoir associées - entre autres - au genre, à l'origine ethnique, à l'âge ou à la caste et les renforcent. Cela explique en partie pourquoi, dans de nombreux pays, les hommes blancs ont tendance à être sur-représentés dans les groupes où les revenus sont les plus élevés et les femmes de couleur à être majoritaires dans les groupes où les revenus sont les plus bas. »

« ... au cours des 20 à 30 dernières années, ... on a vu les inégalités de revenus et de richesses exploser dans la plupart des pays, à l'image des systèmes patriarcaux et colonialistes profondément enracinés qui privilégient la domination et l'enrichissement d'une poignée de personnes aux dépens du reste de la population. »

« L'empreinte carbone due à la consommation par habitant-e des 1 % les plus riches est actuellement 35 fois plus élevée que l'objectif fixé pour 2030 et plus de 100 fois plus élevée que celle des 50 % les plus pauvres. L'empreinte carbone par habitant-e des 10 % les plus riches est plus de 10 fois supérieure à l'objectif fixé pour maintenir le réchauffement en dessous de 1,5 °C d'ici 2030 et plus de 30 fois plus élevée que celle des 50 % les plus pauvres. »

« ... entre 1990 et 2015 ... les 50 % les plus pauvres (env. 3,1 milliards de personnes) étaient responsables de seulement 7 % des émissions de CO2 cumulées... »

Toujours dans le même document, Tim Gore, expert de l'ONG ajoute encore ceci :

« C'est une dichotomie fallacieuse de suggérer que nous devons choisir entre la croissance économique et le climat. »

[Source : <https://oxfam.app.box.com/s/q36ywh37ppur8gl276zwe8goqr6utkej/file/719888120652>]

Et puis enfin, dans le rapport « *Les milliardaires du carbone* » d'octobre 2022, Oxfam déclare ceci :

« Oxfam a déterminé que l'empreinte carbone annuelle des investissements de seulement 125 des milliardaires les plus riches du monde dans notre échantillon est équivalente aux émissions de carbone de la France, un pays comptant 67 millions d'habitant-es. Cela représente une moyenne de 3,1 millions de tonnes par milliardaire, soit plus d'un million de fois la moyenne des 90 % les plus pauvres de l'humanité avec 2,76 tonnes »

[Source : <https://oxfambelgie.be/sites/default/files/2022-11/COP%20Milliardaires%20du%20Carbone.pdf>]

L'élite financière vit sur un grand pied, en dilapidant de manière effrénée les ressources de tous, et cela dans une inconscience auto-stimulée via la culture dans laquelle elle baigne et via les fonctionnements et croyances véhiculés dans ces milieux.

La dernière trouvaille en date pour gaspiller son argent tout en faisant éclater son empreinte écologique est le tourisme spatial. Certains au delà des villas pharaoniques, des yachts, des collections de voitures, des tours du monde en jet privé, réservent leur place à plusieurs centaines de milliers de dollars, pour passer 10 minutes dans l'espace -

[Source : https://www.rtf.be/info/monde/detail_tests-en-cours-pour-10-minutes-dans-l-espace-les-futures-excursions-des-millionnaires?id=10609458].

Autre illustration "anecdotique" pour les curieux : l'utilisation massive de jets privés par une caste richissime qui font ainsi exploser leur empreinte écologique mais qui sont à présent traqués sur le net -

[Source : <https://www.rtf.be/article/le-flight-tracking-des-jets-privés-des-stars-et-milliardaires-nouveau-revelateur-de-linjustice-climatique-11050554>].

Et cette consommation effrénée, ce gaspillage généralisé, que l'on justifie en général par la nécessité de "croissance" a pour conséquence les injustices que subissent les couches sociales à la base de la pyramide, et la destruction par tous les biais possibles et imaginables de l'environnement.

3. A l'autre extrême de l'échelle de la richesse, on meurt par millions, dizaines de millions, centaines de millions

« ...la question de la faim aurait dû être résolue depuis longtemps. Depuis les années 1940, on nous promet sa disparition. Ce serait bientôt du passé : Kissinger l'a annoncé à Rome en 1974, elle figurait dans les objectifs du Millenium, d'ici à 2030, il n'y en aura plus, etc. La vérité, c'est qu'il n'y a pas de volonté. Les solutions sont à notre portée. Nous produisons assez de nourriture pour l'ensemble de la planète. C'est la pauvreté qui empêche des millions de gens d'y accéder. »

Martin Caparrós, interviewé par Isabelle Rûf du journal Le Temps, à propos de son livre « La faim » paru en 2015 -

[Source : <https://www.letemps.ch/culture/martin-caparros-rencontre-forcats-faim>].

Si l'on prend comme source, les chiffres de la mortalité dans le monde par an sur Wikipedia : près de 57 millions d'individus décèdent annuellement -

[Source : https://fr.wikipedia.org/wiki/Mortalit%C3%A9_dans_le_monde].

Et si l'on se réfère aux chiffres publiés en 2022 par 238 ONG auprès des membres de l'ONU : près de 8 millions d'individus meurent chaque année de faim dans le monde.

[Source : <https://www.carefrance.org/actualites/une-personne-meurt-de-faim-toutes-les-quatre-secondes-dans-le-monde-alertent-238-ong/>] ;

c'est dès lors près de un décès sur 7 qui est lié à la faim dans le monde.

Après avoir donné les chiffres sur la richesses des uns, je ne vais pas vous épargner non plus avec les chiffres sur la pauvreté et la mortalité des autres. Car il est nécessaire de sortir du déni, et je pense utile de mettre face à face ces deux réalités extrêmes qui sont intrinsèquement liées mais que nous refusons en général de confronter de manière explicite, alors qu'en les mettant face à face, il se pourrait que l'on puisse rétablir un équilibre plus juste, en puisant par vases communicant la richesse des uns pour la rediriger vers les milieux les plus pauvres, sans mettre en danger de pauvreté ceux dont provient cette richesse.

L'une des règles les plus communes dans notre système financier est qu'il est légal que le patrimoine financier privé d'une seule personne soit supérieur au PIB de plusieurs pays. Alors que l'on sait que ces

montants pourraient permettre de sauver des millions de personnes qui mourront de misère dans l'année, ou de sortir des centaines de millions d'autres de la pauvreté. Et pourtant rien n'est fait, ou presque, pour dévier le destin de cet argent et rétablir les chances de survivre dignement pour ces gens. Les plus riches sont considérés comme ceux qui créent de la richesse, de la valeur, de l'emploi, de la croissance ; qui font tourner la baraque d'une certaine manière ; ce qui apparemment justifie leur richesse. Alors, que, si on y réfléchit bien, ce sont eux qui pillent et détruisent la planète.

Un exemple particulièrement frappant de l'énorme décalage de valeurs et références entre les riches et puissants et les simples citoyens, a été révélé de manière flagrante lorsque, au printemps 2019, la cathédrale Notre-Dame de Paris a brûlé. En à peine 4 heures des offres de l'ordre de 100 et 200 millions d'euros chacune, provenant de plusieurs multinationales, ont été mises sur la table pour financer la reconstruction de la cathédrale. Lorsque l'on fait la comparaison avec des actions caritatives comme les « téléthon » en France et « télévie » ou encore le « consortium 12-12 » en Belgique, qui chaque année, rapportent X millions ou dizaines de millions d'euros (fonction de la cause et de la taille du public visé) pendant la durée de l'opération, alors que la participation est proposée à des millions ou dizaines de millions de citoyens dans ces mêmes pays dans le but d'améliorer la vie d'autres citoyens ; le constat ne peut être que choquant. Ce que des dizaines de millions de gens parviennent à rassembler comme dons en plusieurs jours ou semaines, pour sauver d'autres gens ; des multinationales le proposent pratiquement sur un claquement de doigt en à peine quelques heures pour ne sauver personne.

Cela a rendu extrêmement visible le déséquilibre des forces entre ceux qui détiennent la richesse et les autres.

Ces entreprises (leurs dirigeants), en libérant de telles sommes avec une telle rapidité, pour une cause principalement matérielle, prouvent d'une manière un peu impulsive et involontaire sans doute, non seulement qu'elles disposent largement de ces sommes et de bien plus. Mais cela démontre indirectement les valeurs implicites qui sont leur moteur.

Notre système économique a réussi en quelques décennies à faire mourir des centaines de millions de gens.

Le professeur Pogge, de l'université de Yale, cité dans l'article du journal Le Point mentionné sur le site suivant :

[Source : <https://www.inter-reseaux.org/ressource/opinion-les-chiffres-de-la-faim-dans-le-monde-sont-a-jeter-a-la-poubelle/>] déclare en 2016 que la faim dans le monde a tué 450 millions de personnes en 25 ans. Ce chiffre est monstrueux lorsque l'on sait que la population mondiale était proche de 7,5 milliards d'individus sur la planète en 2016 et qu'en 1991 elle approchait les 5,5 milliards d'individus. Cela signifierait donc que plus d'un être humain sur 15 est mort de faim durant ces 25 années.

Et comme l'on sait que les richesses sont réparties de manière très inégale dans le monde, il est alors évident que dans certaines parties du monde, ce sont un quart, la moitié, voire des communautés entières, qui ont été décimées. Or ces gens ont tout simplement quitté les statistiques de la pauvreté. Plus de 800 millions de personnes souffrent encore de faim dans le monde (contre plus d'un milliard il y a 30 ans – dont 450 millions sont donc décédées).

Et même si le nombre de ceux qui meurent encore actuellement de faim et de malnutrition par an, a baissé de plus de la moitié - à près de 8 millions ; les inégalités ne cessent de croître. (Selon les chiffres publiés lors de l'action de sensibilisation de 238 ONG auprès des membres de l'ONU en 2022 - une personne meurt de faim toutes les 4 secondes -

[Source : <https://www.carefrance.org/actualites/une-personne-meurt-de-faim-toutes-les-quatre-secondes-dans-le-monde-alertent-238-ong/>].)

Aucune guerre, aucune dictature, aucune pandémie n'a jamais tué autant de gens, et pourtant cela reste planifié. Les objectifs du millénaire visaient en 1990 à éradiquer pour moitié la pauvreté extrême dans le monde pour 2015. Se fixer un tel objectif consiste finalement à planifier de laisser l'autre moitié dans la souffrance et vers la mort.

Pour étayer cette information citée par le Professeur Pogge, j'ai cherché d'autres statistiques sur le net. Malheureusement je n'ai pas retrouvé les chiffres des années '90. On parlait à l'époque de 20 millions de morts par an concernant la faim et la malnutrition. Actuellement (2022-2023), les chiffres diffèrent selon les sources et les années, et les articles mentionnent nettement plus facilement le nombre des millions de personnes menacées de morts, que les chiffres réels de leur disparition. J'ai cité plus haut près de 8 millions (selon 238 ONG), Deux autres sources évaluent le nombre à plus de 9 millions par an.

[Source : <https://www.theworldcounts.com/challenges/people-and-poverty/hunger-and-obesity/how-many-people-die-from-hunger-each-year>]

et [Source : <https://reliefweb.int/report/world/dans-un-monde-dabondance-9-millions-de-personnes-meurent-chaque-ann-e-de-faim-d-clar-le>].

Et j'aimerais vraiment attirer l'attention sur le fait que, dans la plupart des articles mentionnant des chiffres concernant la faim dans le monde, on prend en compte les gens souffrant de faim sans mentionner ceux qui sont déjà morts. C'est à mes yeux une forme de déni du problème. Car mathématiquement, cela consiste à minimiser la réalité.

Car le fait que l'on nous répète d'années en années ces statistiques qui varient entre 700 et 900 millions de personnes concernées, sans tenir compte de ceux qui sont morts de faim ou de malnutrition, on fausse le calcul.

Faisons un rapide calcul pour comprendre cette notion, sans prétendre qu'il sera exact vu que en écrivant ceci je ne possède pas les nombres précis et je ne vais pas non plus tenir compte de la croissance démographique. Le but est de suivre le raisonnement pas de parler de chiffres exacts.

Si l'on devait tenir compte d'un nombre de 800 millions d'être humains en détresse liée à la faim dans le monde. Et que ce nombre serait stable sur 10 ans ; cela signifierait que, vu que environ 8 millions de personnes meurent chaque année de faim et malnutrition, le nombre de personnes concernées au bout de 10 ans que l'on pourrait supposé réel (sans tenir compte de la croissance démographique donc) serait de 880 millions, soit de 10 % supérieur à celui mentionné. De la sorte, si le nombre de 800 millions se maintient dans le temps (ce qui n'est pas le cas, je précise que je parle de notions, pas de chiffres exacts), cela signifierait que la faim augmente. Mais qu'on n'en tient pas compte, car les morts ont quitté la statistique. Et vu la taille du problème j'avoue ne pas comprendre que ce biais de raisonnement subsiste depuis si longtemps, car excepté le travail du professeur Pogge, je n'ai vu nulle part cette notion mentionnée.

De plus, vu la taille du problème et la fluctuation des nombres selon les années et les sources, il est nécessaire de regarder tous ces chiffres avec une extrême prudence, car personne n'a pu réellement comptabiliser le nombre de morts. La manière de collecter ces données varie d'un pays à l'autre, et la frontière entre la mort des conséquences de la malnutrition ou d'une pathologie ne peut jamais être établie avec 100% de certitude. Ce qui me paraît certains c'est que lorsque l'on atteint des nombres à ce point extrêmes, notre imaginaire est incapable d'en réaliser la teneur dans la réalité. Cela nous dépasse totalement.

Malgré la gravité de la situation, il est toutefois à noter que des chiffres plus fiables permettent d'observer une amélioration de la situation dans les pays où la faim est ou était omniprésente pour une part importante de la population. Car dans ces pays, on peut observer une augmentation notable de l'espérance de vie. Mais l'amélioration moyenne de la longévité dans le monde, équivalente à 24

années de vie, entre 1950 et 2015, ne peut cacher le grand écart qui persiste encore actuellement, vu que cette amélioration est très inégale, et que l'espérance de vie dans certains pays était déjà extrêmement basse en 1950 (27 ans au Mali par exemple, où l'espérance de vie a littéralement doublé, mais ne dépasse actuellement pas 56,2 de moyenne, ce qui reste terriblement bas). Encore actuellement, dans certains pays on vit en moyenne à peine au-dessus de 50 ans (50,1 ans en 2015 pour le Sierra Leone) alors que parmi les pays les plus riches, on vit en moyenne au-dessus de 80 ans.

Voir la page *Wikipedia* qui donne les statistiques détaillées :

[Source : https://fr.wikipedia.org/wiki/Liste_des_pays_par_esp%C3%A9rance_de_vie]

Dans son livre, déjà cité, « *La faim* » (2015), Ed. Buchet Chastel, Martín Caparrós écrit ceci :

« Aucun fléau n'est aussi meurtrier et, en même temps, aussi évitable que la faim. »

[Source : <https://www.buchetchastel.fr/catalogue/la-faim/>]

Jean Ziegler, ex-rapporteur spécial des Nations unies sur la question du droit à l'alimentation, écrivait dans son ouvrage « *Destruction massive* », (2011), Ed. du Seuil:

« La destruction, chaque année, de dizaines de millions d'hommes, de femmes et d'enfants par la faim constitue le scandale de notre siècle. Toutes les cinq secondes un enfant de moins de dix ans meurt de faim. Sur une planète qui regorge pourtant de richesses... »

...

« Dans son état actuel, en effet, l'agriculture mondiale pourrait nourrir sans problème 12 milliards d'êtres humains, soit deux fois la population actuelle. Il n'existe donc à cet égard aucune fatalité. "Un enfant qui meurt de faim est un enfant assassiné." »

[Source : <https://www.seuil.com/ouvrage/destruction-massive-jean-ziegler/9782021060560>]

Dans le même article de la RTBF cité plus haut : « *Crise sanitaire et économique : les riches encore plus riches, les pauvres encore plus pauvres* » (2021), par N.J., voici ce qu'il en est dit pour les plus pauvres :

« Selon les estimations, la crise sanitaire et son corollaire, la crise économique, ont précipité entre 200 et 500 millions de personnes dans la pauvreté et ce, un peu partout dans le monde. Quand on dit "dans la pauvreté", cela signifie que les personnes en question seraient tombées sous le seuil des 5,50 dollars par jour en 2020. Malheureusement, pour ces personnes-là, la récupération va prendre plus d'une décennie. Parmi ces personnes, on remarque que les femmes ont été massivement touchées par cette double crise sanitaire et économique. »

[Source : https://www.rtb.be/info/societe/detail_crise-sanitaire-et-economique-les-riches-encore-plus-riches-les-pauvres-encore-plus-pauvres?id=10682005]

Les conséquences de la guerre en Ukraine ont un effet similaire. Non seulement des millions de personnes quittent le pays, des dizaines de milliers meurent au combat, des centaines de millions dans le monde, sont confrontés à la misère et la famine en lien avec la pénurie de céréales, et plus encore tombent dans la pauvreté en lien avec l'inflation bondissante liée à cette guerre, et aux prix explosés de l'énergie.

4. C'est la richesse extrême des plus riches qui maintient la mortalité par millions des plus pauvres

« Les profits générés par les entreprises fossiles en moins de dix-huit jours suffiraient à financer la totalité des appels humanitaires lancés par l'ONU pour 2022. »

selon l'article de l'agence Belga édité par Théa Jacquet de la RTBF, « *La faim extrême a augmenté de 123% dans dix des pays les plus fragiles face au réchauffement climatique* » (2022) [Source : <https://www.rtb.be/article/la-faim-extreme-a-augmente-de-123-dans-dix-des-pays-les-plus-fragiles-face-au-rechauffement-climatique-11067835>]

Il fut un temps où il a fallu comprendre que la terre n'était pas plate, mais ronde, et que nous n'étions pas au centre de l'univers. Nous en arrivons au stade de comprendre que notre planète est limitée et que le « bon père de famille » qui l'a gérée jusqu'à présent, n'est qu'un escroc et que nous sommes tous les petites mains volontaires de cet escroc.

Dans le contexte qui est le nôtre où le système économique est inéluctablement fermé, limité par les capacités que nous offre la planète ; la logique devrait nous faire comprendre que tout enrichissement de quiconque crée bel et bien la pauvreté d'autrui.

Or, si cela a toujours été très injuste, cela n'a jamais été si incohérent et dangereux que actuellement. Et ce ne seront jamais ceux qui établissent et maintiennent un tel système, de qui il faudra attendre un changement de cap. Même si certains expriment malgré tout des intentions louables en ce sens.

Et les plus riches, les CEO, banquiers, rentiers, les cadres supérieurs, tous les gros actionnaires, n'ont pas encore compris qu'ils sont sur la branche qu'ils sont en train de scier et qu'ils sont tout proches du point de rupture, même si la branche semble encore presque intacte à leurs yeux. Ce n'est qu'une question de temps, mais elle rompra.

Quel que soit le bout par lequel on prend le problème, il montre que les riches sont extrêmement riches, sont de plus en plus riches, augmentent leur richesse de plus en plus rapidement, et dilapident de plus en plus le bien commun que sont les ressources sur la planète. Alors que les pauvres sont de plus en plus nombreux, sont maintenus dans cette pauvreté, et pour part d'entre eux, continuent à s'appauvrir. Les plus riches abusent de leurs pouvoirs pour perpétuer cette situation. Et les politiques laissent faire : parce qu'ils bénéficient de l'appui de ces riches financièrement ; et/ou pour garder leur poste ; parce qu'ils sont complaisants, ou encore inconscients ; ou tout cela à la fois. Mais aussi parce qu'ils sont impuissants face à l'inextricable complexité que représentent les systèmes légaux régionaux, nationaux, internationaux et mondiaux, et aussi face à l'absence totale de réglementation dans bien des domaines qui rendent possible aux plus riches de continuer comme ils l'ont toujours fait et de manière de plus en plus extrême. Ce qui signifie que pratiquement rien ne pourra modifier leurs actions et décisions à court terme et que le changement doit venir en grande partie d'ailleurs.

Et la classe moyenne, ni pauvre, ni riche, participe à tout cela, en se soumettant aux règles dictées par les plus riches, alors que pour une bonne part des individus, rien ne les y oblige. Mais c'est bien confortable de profiter de certains avantages, et de se protéger de voir les conséquences que cela produit. Nous déplorons les injustices, mais refusons d'admettre que, insidieusement, nous y participons, en étant complices de ceux qui les initient. Et comme la plupart du temps, cela se passe loin de nous, que la pauvreté et la faim, ne produisent pas de gros fracas relayés par les mass médias ; nous nous contentons de nous indigner furtivement lors d'une famine au bout du monde, et de construire des murs et des barbelés, pour ne pas voir venir ces migrants qui sont les preuves de ce mal de civilisation que nous dénions.

Comme le dit Julien Vidal dans son livre : « *Ça va changer avec vous !* », (2019), Editions Pocket :

« Le modèle capitaliste actuel se nourrit des non-dits, de nos compromis mous, de nos oppositions stériles, de notre passivité, de nos incohérences, de nos démissions. »

[Source : <https://www.lisez.com/livre-de-poche/ca-va-changer-avec-vous/9782266317092>]

Nous reviendrons sur tout cela un peu plus loin dans les chapitres sur « [La complaisance des consommateurs](#) » et sur « [L'implicite et l'explicite](#) ».

Évaluer les dégâts ne peut nous mener à trouver les solutions qui vont les empêcher de continuer à survenir. Il est nécessaire d'aller chercher ce qui, derrière les apparences, amène à de telles dérives. Et plutôt que de chercher historiquement ce qui peut expliquer les raisons de la situation actuelle, je propose une autre approche plus psychologique ou sociologique. Car ce n'est pas en regardant le passé qu'on parvient à ne pas le reproduire, c'est en regardant les raisons de nos comportements que nous pouvons parvenir à les transformer. Et dans le cadre de la culture du profit nous avons encore beaucoup de choses à découvrir.

F) LES CONSÉQUENCES DE L'APPÂT DU GAIN SUR LES MENTALITÉS

1. La survie ou l'avidité

Dans le monde du travail tel que nous le connaissons aujourd'hui, la majorité des emplois ne fonctionnent pas en vertu de la carotte que constitue l'attrait de l'argent, mais bien en fonction du bâton que constitue son manque. En ce sens que, selon leur parcours scolaire et professionnel, la plupart des travailleurs ne choisissent pas véritablement leur emploi, ils prennent ce qu'on accepte de leur donner, sans pouvoir discuter des conditions. Et cela est encore plus vrai pour ceux qui ont des enfants ou autres personnes à charge.

Manquer d'argent consiste, comme nous l'avons vu, à fonctionner en mode survie. Cela génère du stress. Cela impose de vivre dans l'immédiateté sans aucune capacité à planifier. Cela stimule les émotions négatives et les comportements qui en découlent : agressivité et violence, dépression, inhibition. Et cela peut être comparé à une forme de privation de liberté. Tout acte et décision sont forcés d'aller dans la direction de la survie ; et en ce sens, il n'y a pas vraiment de choix possibles. Il y a bien sûr des degrés différents dans ce mode de survie : comme par exemple, chercher à simplement se nourrir, chercher un travail décent, ou encore chercher un logement confortable.

De plus, si dans un premier temps le moteur pour obtenir de l'argent, est de survivre ; l'appât du gain, apparaît très vite ensuite, dès que la survie est assurée et qu'un surplus devient possible. On commence par épargner : la poire pour la soif. Et si la possibilité d'augmenter ses revenus existe, rares sont ceux qui la refusent. Et commencent alors l'accumulation de biens, les dépenses, l'augmentation du confort, qui devient vite du superflu, ensuite du luxe, et dans la foulée, du gaspillage. La limite entre confort et luxe n'est pas toujours claire et beaucoup la franchissent sans s'en rendre compte. Plusieurs facteurs interviennent pour nous pousser à chercher à nous enrichir toujours plus.

Tout d'abord, lorsque l'on parvient à quitter le mode de survie dans les faits ; au niveau psychologique, on garde souvent les mêmes attitudes, les mêmes comportements, qui vont créer un besoin d'accumuler, de toujours avoir en réserve, et de ne jamais atteindre la satiété. Il s'agit d'un aspect

réflexe face aux stress qui est un moyen de calmer nos peurs. Il n'est pas nécessaire d'avoir connu la précarité pour manifester un tel réflexe. La peur de manquer existe chez tout le monde, mais la sécurité d'un revenu peut l'apaiser, et aussi, la conscience de cette peur peut permettre d'apprendre à la gérer en l'absence de menace.

A cette tendance à accumuler, tant l'épargne que les achats, se greffent les conditionnements à la consommation via les influences de notre environnement. La télévision, la publicité, les modes, les réseaux sociaux et autres influences du net, et aussi pour part, la pression de notre entourage, parmi d'autres multiples facteurs, vont guider nos choix, nous modeler, et nous dicter d'acheter et dépenser toujours plus, et donc de nécessiter toujours plus de revenus pour y parvenir. Il est considéré que faire du shopping, acheter, posséder, c'est "se faire du bien". Même les psychologues sont capables de nous entraîner sur cette voie. Or, compenser nos peurs, nos manques, nos frustrations, par des dépenses (achats ou divertissements), ne nous apprend en rien à gérer et traverser ces émotions, et nous empêche même d'en devenir conscients.

S'écarter des grand-routes de consommateurs, de téléspectateurs, de clients de réseaux sociaux, etc. par choix, n'est pas forcément difficile, mais implique en général tout un cheminement pour y arriver, car tout nous pousse à rester dans le cadre, et en premier, le besoin de rester socialement intégré.

Et plus nous sommes ancré dans cette culture, plus nous en devenons dépendant. Le mode de survie se transforme alors en addiction. Une addiction inconsciente, pas forcément puissante, qui ne nous détruit pas, même si elle nous empêche d'évoluer, mais qui indirectement détruit tout autour de nous.

Et enfin, plus nous vivons dans l'opulence, plus la menace pour la vie que représentait le manque d'argent, peut se transformer alors en celle de perdre les privilèges ou le statut que l'on a acquis. Si on ne fait pas un saut d'évolution, on risque même, à la fois, de garder le comportement de survie malgré l'aisance acquise, et celui de l'avidité liée à la peur de perdre les privilèges.

2. L'argent corrompt et pervertit

Et si en mode survie, nos comportements peuvent se révéler cruels envers autrui ; en mode privilégié, ils peuvent devenir nettement plus pervers. Car se battre pour des privilèges et devenir avide de toujours gagner plus, nous fait quitter le monde de l'éthique et entrer dans celui où tous les coups sont permis. Ce n'est pas un choix conscient et cela s'installe en général sur des années ou des décennies, voire, sur plusieurs générations.

Sur le long terme, à l'instar du pouvoir, l'argent en excès corrompt et pervertit. Il pourrit nos valeurs et achète notre honnêteté. Plus on est riche ou plus on est payé ; et plus il devient tentant d'accepter de faire une croix sur nos valeurs, d'agir malhonnêtement, de mentir, etc. Et cela en toute bonne conscience, en accommodant la réalité, quitte à se considérer comme référence, comme généreux, bienfaiteur. Et il n'est pas nécessaire de posséder de grands surplus d'argent pour entrer dans ce processus. Dans la classe moyenne, nous en sommes aussi atteints, à petite échelle, mais atteints quand même. Les plus riches sont dès lors une caricature de ce que les gens aisés pratiquent déjà.

Des recherches à ce sujet ont été menées aux États-Unis :

[Source : <http://www.slate.fr/lien/50743/riches-comportement-morale-ethique>].

L'argent peut tout acheter, absolument tout, même le corps des femmes (et dans une bien moindre mesure, celui des hommes) afin d'assouvir des pulsions. Et l'on peut dès lors s'attendre à ce que, plus

les gens possèdent de richesses ou sont richement payés, plus cela les rend capables de s'asseoir sur leurs valeurs, leur honnêteté, leur bienveillance, et donc les rend capable du pire.

Et dans le cadre des entreprises, les dividendes élevés, les salaires explosifs de CEO, les bonus, ne sont en quelques sortes rien d'autre que des formes de pots de vin rendus licites par des règles économiques créées par le cercle de ceux qui en bénéficient. Et c'est donc bien dans ce cadre que l'on finit actuellement par découvrir toutes les dérives qui font de plus en plus surface.

Puisque l'argent corrompt au même titre que le pouvoir et probablement beaucoup plus ; en posséder énormément est donc non seulement injuste puisque cela crée de la pauvreté, mais cela est aussi intrinsèquement nocif et malsain.

C'est un processus inconscient. Il est relativement aisé de l'observer sur les autres, mais nettement plus difficile de le détecter chez soi. Cela exige une réelle intention, un choix, et un travail sur soi. Et le chemin pour y arriver implique de quitter le déni tout en faisant le choix de la sobriété et en faisant profiter notre argent à d'autres.

3. La course pour grimper vers plus de richesses

La problématique ne se limite malheureusement pas aux comportements des plus riches. Car chacun, à son niveau, sur l'échelle sociale, va tenter de se hisser au niveau supérieur, dans l'admiration des péripéties de ceux qui font pire. De la sorte ce sont les plus nantis qui entraînent tous les autres sur leurs pas, en montrant le mauvais exemple, persuadés qu'ils sont d'être des modèles. Ce sont eux qui influencent les comportements à tous les niveaux inférieurs de la pyramide sociale. Mais comment la dérive des uns produit-elle un tel effet boule de neige sur le reste de la population ?

En réalité, chacun à son niveau, tente de se rapprocher le plus près possible de ce mirage de bonheur que représente la richesse. Chaque niveau social est attiré par le niveau qui lui est supérieur. Et à cela s'ajoute la compétition entre pairs pour maintenir son rang, et même faire mieux.

Dès lors, nos dépenses à chacun sont en partie, voire en grande partie, définies par les dépenses que font les gens plus riches que nous, car nous les envions, et voulons leur ressembler, montrer que nous approchons le plus possible leur statut, et comme les plus riches deviennent de plus en plus riches, et que les écarts de richesses grandissent, cela veut dire que cette soif de richesse et de monter en statut est d'autant plus forte et moins que jamais apaisée. Et cela se traduit dans une imitation des comportements des plus riches, et donc, plus on monte dans l'échelle sociale, plus les gaspillages et la surconsommation sont importants.

Dans les sociétés plus égalitaires, l'attrait pour l'opulence est donc moins grand, alors que dans les sociétés plus inégalitaires, la compétition, et donc la consommation qu'elle suscite, se révèlent être bien plus marquée.

Thorstein Veblen (1857-1929), économiste et sociologue américain, décrivait déjà cela dans sa « *théorie de la classe des loisirs* » (1899), en utilisant le terme de « consommation ostentatoire ». Selon lui, si l'économie sert pour part à répondre aux besoins de la population, elle sert surtout à satisfaire l'insatiabilité de consommer et parader des classes privilégiées.

Source : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Thorstein_Veblen]

André Boyer, dans son article : « *Le monde selon Veblen: la sur consommation expliquée* » (2013), le formule ainsi :

« *Veblen reconnaît qu'une partie de la production de biens répond à des besoins réels, mais il constate qu'en pratique le niveau de production nécessaire pour y répondre est rapidement atteint. Au-delà de ce niveau, le surcroît de production est suscité par le désir d'étaler ses richesses afin de se distinguer d'autrui, ce qui constitue une consommation ostentatoire et bien sûr un gaspillage.* »

Source : [<http://andreboyer.over-blog.com/article-le-monde-selon-veblen-la-surconsommation-expliquée-115060988.html>]

Plus on monte dans l'échelle sociale, et plus ce besoin d'étaler sa richesse et son pouvoir sont importants. Et ce sont les loisirs, la mode, les apparences, les voyages, les extravagances, qui deviennent alors les références pour se comparer à autrui. Dans les pays riches ou émergents, l'économie n'a pratiquement plus pour fonction d'être utile, elle sert principalement les désirs futiles d'une population aisée. Dès lors elle sert le gaspillage, la destruction de l'environnement, et les injustices.

Et ce mode de fonctionnement est en quelque sorte contagieux. Comme la tendance est à imiter ceux qui vivent mieux que nous (ou que nous considérons comme tels), il y a un effet d'entraînement vers les couches moins aisées qui adopteront elles aussi cette consommation ostentatoire, mais à une échelle plus réduite. Et c'est donc la configuration de la société tout entière qui se calque sur ce modèle, et fait exploser notre empreinte écologique.

En ce sens, ce ne sont pas tant nos besoins qui la font exploser, que notre « *consommation ostentatoire* », enseignée par la publicité, notre culture occidentale, et les classes les plus riches.

Ainsi, plus les écarts de richesse sont importants, plus la course vers l'argent devient intense, et plus il y a de laissés pour compte.

4. La complaisance des consommateurs

En réalité, nous vivons tous dans un monde dont nous avons tellement bien intégré les vices (de manière inconsciente) ; que non seulement nous les acceptons implicitement, mais parfois nous soutenons directement ceux qui les exploitent, jusqu'à les utiliser nous-mêmes, en toute bonne conscience.

Dès lors, consommer et investir dans des actions n'est pas considéré comme nuisible, et nous nous y adonnons à cœur joie.

De plus, ce qui facilite cette position, c'est qu'il y a toujours un voisin ou l'autre qui fait pareil ou qui profite encore plus que nous du système et de ses dérives. Tout le monde ou presque prêche les bienfaits de la richesse matérielle, car celle-ci est encore toujours considérée comme méritée (dans le monde occidental du moins). Nous préférons amasser, collectionner, gaspiller dans l'insouciance que aller à contre-courant et affronter la désapprobation, en jouant les grains de sable de cette machine si attrayante par ses lumières et ses paillettes, mais tellement destructrice.

Une fois que l'on commence à pouvoir s'offrir du confort, puis dès privilèges, donc dès que l'on possède un peu plus que ce qui nous est nécessaire, on va vouloir posséder encore plus. Et comme on ne peut pas justifier face aux plus pauvres que nous ayons plus ; le fait qu'il y ait des gens qui ont plus

que nous rend justifiable à nos yeux, que nous puissions nous-mêmes être plus riche que d'autres. Et donc, plus on s'enrichit, plus on considère la richesse comme acceptable.

Et lorsque nous pestons contre ce qui ne va pas, nous devons bien admettre que nous avons notre propre responsabilité dans ce quelque chose qui ne va pas. (Cf. mon article « *C'est notre complaisance envers le système qui lui permet de se perpétuer* » -

[voir Ref A : <https://sechangerson.be/4Articles/Complaisance01.htm>]).

5. La violence

Il va sans dire qu'à partir du moment où l'on considère que tous les moyens sont bons pour s'enrichir, monter en statut, consommer et profiter ; on ne peut que passer son temps à jouer des coudes. Et si, en dehors de la sphère délinquante et des violences conjugales et familiales, on passe plus rarement aux violences physiques, il n'en est pas moins que le recours aux violence psychologiques est devenu commun, d'autant plus lorsque l'on se retrouve derrière un écran et que les personnes à qui on inflige cette violence ont perdu à nos yeux toute humanité et ne sont plus que le défouloir de nos colères et frustrations ou encore le jouet de notre sadisme.

Selon Christine Calonne, psychologue, citée dans l'article de Céline Biourge : « *Violences psychologiques : la difficulté pour les victimes de pervers narcissiques de se faire reconnaître* » de la RTBF (2020), les violences psychologiques sont sans doute le résultat :

« ...d'une société de plus en plus matérialiste où finalement on considère l'autre comme un objet de consommation. Et donc, si l'autre est un objet, on perd l'empathie pour l'autre. On perd la capacité à avoir de la compassion, à vouloir même comprendre l'autre. Les relations de pouvoir sont de plus en plus importantes entre les gens, et donc de violence ».

[Source : https://www.rtf.be/info/societe/detail_la-difficulte-pour-les-victimes-de-violences-psychologiques-d-etre-reconnues-et-defendues?id=10636471]

L'argent, le pouvoir qu'il donne, le matérialisme, les rapports de force qu'il engendre, auront tous pour effet de diluer les valeurs et règles de notre éducation, et de nous amener à les contourner, les braver, les ignorer. Lorsque l'égoïsme écrase la conscience, les limites de la perversité s'évaporent. Le degré d'inhumanité dans les relations est de plus en plus palpable dans la société.

La violence se déploie tant dans les relations entre communautés (guerres, terrorisme, nationalismes, racismes, ...) que dans les relations interpersonnelles (agressivité, manipulation, maltraitance, négligence). Plus on est riche, et plus le chacun pour soi et la méfiance s'amplifient, et l'amabilité n'est plus que façade.

G) LES CROYANCES IMPLICITES CONCERNANT L'ARGENT

La culture dans laquelle nous baignons nous enseigne à considérer autrui en rapport à ses possessions et signes de richesse ou non. Et cette culture nous est transmise par l'éducation, l'enseignement, les mass médias et tout le système culturel, économique, publicitaire, Mais cela vient encore mieux s'inscrire dans notre esprit par nos expériences et conditionnements face aux manques et au pouvoir de l'argent. Ce n'est donc pas tant le fait que nos parents, les enseignants ou les mass médias nous inculquent une ligne de conduite bien définie, mais c'est bien plus l'interprétation de tous les exemples, et commentaires en relation avec l'utilisation de l'argent, et le rapport à l'argent, auxquels nous serons confrontés tout au long de notre vie qui vont modeler nos conceptions.

Les croyances concernant l'argent sont partagées par tous et il est rare qu'elles soient remises en question. Les plus riches et plus puissants font en sorte de les maintenir car c'est dans leur intérêt d'une part ; et d'autre part, parce que comme tout le monde, ils y croient, d'autant plus, que bien souvent ils ont été éduqués dans un milieu où l'on jongle avec ces valeurs comme si elles étaient inscrites dans le béton. Ils ne peuvent dès lors que dénier la logique de la réalité, incapables, en quelque sorte d'y accéder. Et même les gens les plus honnêtes participent donc à ce système et le perpétuent en toute bonne foi, par ignorance, par soumission, par conditionnement, et/ou par complaisance.

1. L'argent doit être une ressource limitée

« Des fois, je m'imagine que des extraterrestres débarquent sur la Terre et se tapent une grosse barre de rire en voyant les humains fabriquer des lois qui visent à priver leurs semblables de simples jetons – des jetons symboliques d'un concept de leur propre invention, l'argent, et qui donc, par définition, existent en abondance. »

extrait du témoignage de Leslie dans le livre « *Bullshit jobs* », déjà cité, de David Graeber (2018), Ed. Les liens qui libèrent

[voir Ref 4 : http://editionslesliensquilibrent.fr/livre-Bullshit_Jobs-546-1-1-0-1.html].

« L'argent ne manque pas. Ce mensonge a volé en éclats lorsque les gouvernements ont débloqué 16 000 milliards de dollars pour faire face à la pandémie. »

Gabriela Bucher, directrice générale d'Oxfam International - dans le document déjà cité :

[Source : <https://www.oxfam.org/fr/communiqués-presse/la-fortune-des-dix-hommes-les-plus-riches-du-monde-double-pendant-la-pandémie>].

L'argent n'est après tout qu'une création humaine. Sa limitation génère et fait perdurer les inégalités de droit et de vie en rendant son accès en suffisance impossible pour une frange importante de la population mondiale, en transformant de la sorte en privilège le droit à une vie digne.

La création de l'argent n'est pas en rapport avec la création des richesses (production de biens et de service). Par contre l'argent créé se dirige inéluctablement vers ceux qui créent, gèrent, possèdent ou produisent ces biens et services. Un peu à l'image des colons qui se sont appropriés des terres, en chassant, tuant ou prenant en esclavage les autochtones, et qui peuvent ensuite s'enrichir en faisant fructifier ces terres par d'autres ou en les revendant. Nos mentalités sont encore et toujours calquées sur ce modèle, même si des lois interdisent l'esclavage ou si toutes les terres ont à présent déjà un propriétaire. Les start-up, les délocalisations, par exemple, fonctionnent sur le même modèle. On crée un besoin de toute pièce dans le premier cas, et on se sert de petites mains corvéables à merci sans avoir trop de comptes à rendre à qui que ce soit, dans le second cas.

Ceux qui créent l'argent (les banques) sont ceux dont la mentalité est liée au pouvoir de l'argent et à l'avidité de richesse, ou qui dépendent de ces personnes ; alors que ceux qui ont besoin d'argent sont totalement soumis au diktat des premiers. Cela explique que les inégalités grandissent et que les premiers s'assoient sur les besoins et droits des seconds au point d'en laisser mourir dans la misère quelques millions d'entre eux chaque année, et en laissant les autres lutter, souffrir dans la totale impuissance de changer leurs conditions de vie. Et entre les deux naviguent ceux qui ont quitté cette lutte, et vivent dans des conditions décentes tout en prêtant main forte aux premiers pour maintenir ce statu quo. Cela paraît caricatural, et pourtant ce ne l'est pas. J'ai la croyance de penser que personne (ou presque) n'agit dans le but de faire perdurer ce schéma. Cependant, les personnes les plus riches pensent réellement mériter leur place et se croient supérieures aux autres, au point de ne pas concevoir de partager leurs avoirs et de persister à chercher à s'enrichir toujours davantage. Sous des

dehors très civilisés (intelligence, savoir, expérience, compétence, culture, éducation, standing), leurs croyances les embrigadent dans des schémas mentaux et comportementaux plutôt archaïques, qui forcent la société à fonctionner sur leur modèle ; l'empêchant d'évoluer.

2. Il faut travailler pour gagner sa vie

D'autre part, notre société persiste à considérer que pour avoir droit à un revenu, il faut travailler, excepté lorsqu'on est enfant, gravement handicapé, malade, ou âgé. Lorsqu'on ne fait partie d'aucune de ces quatre catégories, les gouvernants mettent le plus possible d'obstacles pour ceux qui n'ont pas accès à un travail et consacrent énormément d'argent pour toute une administration qui consiste à créer les obstacles, à contrôler que ces obstacles soient bien franchis, et à payer des fonctionnaires pour effectuer "ce travail". Pourtant tout le monde sait qu'il n'y a pas de travail pour tous (selon notre culture, car si l'on se donnait la peine d'arrêter le travail inutile et de faire le travail nécessaire, en le partageant, chacun trouverait sa place). Et dans les pays occidentaux, si l'on cessait de tergiverser pour donner un revenu à ceux qui n'en ont pas, les pertes que représenteraient les fraudeurs, seraient négligeables en comparaison à la machine administrative qui consiste à tenter de contrôler chaque demandeur en le soupçonnant de fraude ; ce qu'exprime parfaitement David Graeber dans son livre « *Bullshit Jobs* », (2018), Ed. Les liens qui libèrent :

« Des milliers de personnes travaillent ainsi dans de beaux bureaux climatisés et reçoivent de confortables salaires pour s'assurer que les pauvres continuent de vivre dans la honte. »
[voir Ref 4 : http://editionslesliensquilibrent.fr/livre-Bullshit_Jobs-546-1-1-0-1.html]

Et si cela devait changer :

« Et la petite poignée de vrais parasites qui subsistera ne représentera pas un fardeau si terrible, puisque la quantité de travail à abattre pour assurer le confort et la sécurité de la population n'est finalement pas si considérable. Les workaholics compulsifs, qui ne peuvent s'empêcher de faire plus que le nécessaire, compenseront largement l'inactivité de ces quelques feignasses. »

3. Les gens riches sont plus heureux

« L'argent ne fait pas le bonheur des pauvres » Coluche

Nous connaissons tous l'adage « *L'argent ne fait pas le bonheur* ». Et pourtant personne n'applique réellement cette maxime, excepté les religieuses et religieux, ayant fait vœu de pauvreté. Car même si nous y croyons en fonction d'un certain idéal, nos actions n'en tiennent absolument pas compte. Pourtant, si son absence quasi totale éloigne l'accessibilité au bonheur, l'adage dit vrai. La richesse peut même contribuer à notre malheur quand son influence devient importante dans notre vie.

Tout d'abord, l'argent permet souvent de se procurer des plaisirs, mais le plaisir n'est en rien un gage de bonheur. Le bonheur consiste bien plus en la capacité à donner du sens à ce que nous vivons, et en la capacité à accepter et traverser l'adversité ; qu'en celle de s'octroyer des plaisirs matériels. De plus, la facilité que représente l'argent quand on en dispose nous a appris à ne plus être capables de nous faire plaisir sans rien acheter. L'argent nous apprend à nous comporter comme ces rats de laboratoires qui sont conditionnés à pousser sur un bouton pour obtenir leur nourriture favorite et perdent la capacité de se procurer leur nourriture naturellement.

L'argent permet aussi de se procurer le confort. Mais derrière ce confort apparent se cache surtout le plaisir de l'acquisition d'un côté, mais aussi la recherche de facilité. Confort et facilité ne sont pas synonymes. Le premier permet d'éviter les fatigues inutiles et les douleurs, la seconde nous épargne l'effort et la difficulté et nous enseigne la paresse et la passivité. Et, à trop vouloir lisser les aspérités de la vie, nous en excluons les joies et le sens, sans pouvoir forcément nous dispenser des revers. Et ainsi nous créons l'ennui, la lassitude, le découragement, doublé d'une soif insatiable de divertissement en s'éclatant, se défoulant, se lâchant, se droguant. Et à force d'avoir tout à portée de main, nous perdons nos capacités créatives, mnésiques, notre flexibilité, voire même certaines formes d'habileté tant intellectuelles que physiques et sociales. Nous nous déconnectons de notre réalité terrestre, de nos véritables besoins, de notre environnement naturel.

Le sens de nos vies est inversement proportionnel à l'importance que nous donnons aux richesses matérielles et aux signes de richesse.

Or, remettre la logique, ou plutôt du sens, dans notre conception des richesses n'est pas si douloureux qu'on se l'imagine ; c'est même tout le contraire. Cela permet de réorienter nos objectifs de manière plus juste.

En dehors de la recherche du plaisir, il y a aussi celle de maintenir les privilèges. En effet, si vivre dans la pauvreté et la misère est un combat pour la survie ; posséder de l'argent donne accès à des privilèges. Mais lorsque l'on bénéficie de privilèges, on est presque toujours intrinsèquement menacé de les perdre. Et ainsi plus on a de privilèges, plus on est amené à les défendre. S'enrichir amène donc à toujours sentir la menace de perdre les privilèges (le fameux repli sur soi), tout comme être pauvre implique de toujours être sous la menace de ne pas pouvoir satisfaire les besoins de première nécessité. Cependant la taille de ces menaces n'est pas comparable.

Pour être heureux il est donc nécessaire d'avoir accès à un minimum de confort, et aussi de devenir capable de laisser les privilèges. Cela exige de devenir conscient de tous ces aspects et de les assimiler pour les mettre en pratique. Il ne s'agit pas d'une compréhension intellectuelle à opérer mais bien plus d'une compréhension psychologique.

D'autre part, les possessions ou signes de richesse que nous amassons ne démontrent en rien notre propre valeur, ni même notre niveau de bonheur. La compétition pour acquérir et maintenir un statut, pour briller socialement, constitue un mirage et nous rend aveugle aux valeurs de cœur en nous maintenant dans des comportements et des préoccupations puérils. Lâcher prise par rapport à tout ce que nous croyions nous définir permet de retrouver bien plus de confort psychologique.

Et enfin, la richesse matérielle et la recherche de possessions, comme toute autre recherche de plaisir, est addictive ; ce qui est aussi inversement proportionnel à la capacité d'atteindre le bonheur / d'être heureux. Ce sujet a été abordé par les médias à propos des recherches de l'endocrinologue américain Robert Lustig à ce sujet -

[Source : https://www.rtbf.be/info/societe/detail_et-si-notre-quete-de-plaisirs-entravait-notre-quete-du-bonheur?id=9832804]

Voici une vidéo courte et percutante sur le sujet publiée par Brut, ayant pour titre « *Plaisirs ≠ bonheur : la théorie scientifique sur le bonheur de Robert Lustig* » :

[voir Ref 6 : <https://www.youtube.com/watch?v=yvur3fyOP6I>].

Pour Robert Lustig :

« *La quête des plaisirs entrave la quête du bonheur* ».

4. La richesse se mérite, donc implicitement la pauvreté aussi

Le mérite est très souvent évoqué lorsque l'on s'enrichit. Soit parce que l'on lie l'enrichissement à un labeur, à un talent, une compétence, des exploits. Soit parce qu'on lie cela à une forme d'héritage. Soit encore pour faire taire toute revendication de ceux qui seraient moins nantis.

Pourtant, la richesse ne se mérite pas, jamais. Ce n'est pas une question de religion ou de morale, c'est une question de logique.

Être riche c'est s'accaparer les biens d'autrui. Cela fonctionne comme des vases communicants, mais n'est seulement perceptible qu'à grande échelle. Cela est nettement moins visible à l'échelle individuelle, et quand ça l'est, il existe alors en général des garde-fous comme les lois, contrats, frontières, etc. Donc quand nous accumulons de la richesse sans la répartir, à quelque échelle que ce soit, et même si nous ne le percevons pas de manière évidente ; nous sommes en train de piller d'autres populations entières, la nature, et les générations futures.

Si la richesse devait se mériter, cela impliquerait que la pauvreté, la misère et la famine se mériteraient elles aussi. Allez dire cela aux populations entières décimées par des famines, exploitées par des multinationales véreuses, victimes de catastrophes, ou encore piégées dans des conflits armés.

D'une certaine manière, nous savons tous cela très bien. Mais nous préférons le dénier dès que nous sommes bénéficiaires du moindre privilège.

Pour rappel, voici un petit film très didactique de Denis van Waerebeke écrit avec Sabrina Massen qui permet de ne plus en douter. S'il simplifie assez fort la situation, il en démontre tout de même énormément d'aspects et propose une bonne grille de compréhension : « *Comment nourrir le monde* » (2013 - 9'03") :

[voir Ref 2 : https://www.youtube.com/watch?time_continue=537&v=gBsBxpaG7b8].

5. Il faut travailler dur pour bien gagner sa vie

« Ce que reflète le revenu d'une personne donnée, c'est sa capacité à s'emparer d'une part plus ou moins grande de ce qui est produit collectivement. Même la difficulté concrète d'un travail a peu de chose à voir avec sa rémunération. »

Richard Wilkinson, Kate Pickett, « Pour vivre heureux, vivons égaux ! », (2019), Ed. Les liens qui libèrent

[voir Ref 10 : http://www.editionslesliensquillibèrent.fr/livre-Pour_vivre_heureux_vivons_%C3%A9gaux_!-556-1-1-0-1.html]

Il n'y a absolument aucune corrélation entre le montant des revenus et la pénibilité ou l'exigence que représente un travail. Les emplois les mieux rémunérés ne sont pour la plupart, et de loin, pas les plus pénibles. Ce sont les emplois les moins bien payés qui le sont presque systématiquement. Et si des gens acceptent de les garder, c'est parce qu'ils savent qu'il n'y a pas d'alternative pour eux ; que sans cet emploi ils n'auront plus de quoi vivre. C'est donc bien plus, en fonction d'une menace implicite que la majorité des gens travaillent. Car ils n'ont pas la formation, les compétences, l'expérience, ou les capacités d'effectuer un autre emploi dans les circonstances qui sont les leurs. Ou ils ignorent qu'ils les ont, ou qu'ils pourraient les acquérir. Ou leur situation même de survie les empêche d'avoir le temps et les moyens de les acquérir, et souvent il s'agit bien sûr d'un cercle vicieux, plutôt que de malchance et d'ignorance. On ne naît pas tous égaux face aux chances de nous former, et d'obtenir un emploi. Ce ne sont pas tant nos talents ou nos efforts qui sont déterminants, que notre environnement, notre éducation, notre culture.

Parmi les règles sociales implicites de la société occidentale, beaucoup sont immorales, et tant qu'elles restent dans le non-dit, cela nous arrange bien.

Et les emplois les mieux rémunérés quant à eux, ne sont pas forcément porteurs d'une responsabilité tellement plus grande, et quand ils le sont, ceux qui les occupent ne font pas forcément preuve de comportements très responsables, vu le nombre de ceux qui quittent ces emplois en laissant dans l'embarras l'entreprise tout en bénéficiant de pactoles qu'il est impensable de pouvoir évaluer comme équitables vu leur taille et le total non mérite que cela représente. De plus leur responsabilité est diluée du fait qu'ils peuvent déléguer la presque totalité de leur travail.

L'article de la RTBF « *Coronavirus: pourquoi les "métiers féminins", si essentiels dans la lutte contre le Covid-19 sont-ils sous-valorisés ?* », (2020), de Sarah Heinderyckx, cite Florence Degavre :

« L'irruption du Covid-19 dans nos vies a le mérite de rappeler qu'aucun lien n'existe entre l'utilité sociale d'une profession et son niveau de salaire et de reconnaissance sociale ».

[Source : https://www.rtb.be/info/societe/detail_pourquoi-les-metiers-feminins-si-essentiels-dans-la-lutte-contre-le-covid-19-sont-ils-sous-valorises?id=10474363]

Cette professeure de socio-économie et études de genre à l'UCLouvain évoque là les métiers de soins, mais son analyse vaut aussi pour d'autres métiers dits "féminins".

Pour mieux comprendre la valeur d'un travail et la rémunération, rien ne vaut la lecture du livre passionnant (déjà cité) « *Bullshit jobs* » (qu'on peut traduire en français : « jobs à la con »), Ed. Les liens qui libèrent (2018), de David Graeber, anthropologue. L'auteur apporte un éclairage totalement inédit sur la part croissante et phénoménale du travail inutile effectué dans notre société, et sur toute une classe sociale, diplômée en général, plutôt bien payée, et qui effectue des montagnes de travaux inutiles, ou supervise le travail d'autres personnes qui travailleraient tout aussi bien, voire souvent mieux, sans supervision :

« ... plus un travail est bénéfique à la société, moins la rémunération associée a de chances d'être élevée. »

[voir Ref 4 : http://editionslesliensquilibrent.fr/livre-Bullshit_Jobs-546-1-1-0-1.html]

6. L'argent gonfle tout seul

Personne ne l'exprime en ces termes, mais c'est cependant la logique du processus. Nous sommes tous capables d'effectuer des raisonnements logiques et cohérents. Pourtant, lorsqu'il s'agit d'économie nous obéissons tous à un principe tacite, selon lequel l'argent gonfle tout seul, et que cela est inéluctable. Ce principe est même labile. Historiquement les profits étaient nettement plus modérés, et les monnaies étaient relativement stables. Mais depuis quelques dizaines d'années, le phénomène s'est emballé. Et cela n'est en rien dû à un phénomène naturel, mais bien à la volonté de ceux que cela privilégie et qui ont le pouvoir d'en décider. Preuve en est que, encore récemment, l'épargne était à un taux plancher (en 2019-2020), et que les états pouvaient même emprunter à taux négatifs, alors que les indices boursiers malgré quelques soubresauts, permettaient de continuer à s'enrichir avec des dividendes dépassant parfois les 40%. Ce paradoxe met lui aussi en lumière l'inégalité de chances de s'enrichir selon que l'on puisse se permettre d'être actionnaire ou que l'on ne puisse que se rabattre sur l'épargne.

Dans une économie saine, les échanges ne devraient jamais permettre de faire fluctuer la valeur des biens, y compris celle de l'argent. Si les actionnaires bénéficient d'une augmentation de 20% voire de

40% de la valeur de leurs actions en un an, c'est forcément que quelqu'un d'autre dépendant du fonctionnement de l'entreprise en aura payé le prix : le fournisseur de matières premières, le sous-traitant et ses travailleurs, la qualité du produit proposé et donc le client qui l'achète, le revenu des travailleurs ou leur conditions de travail, la maintenance et l'administration de l'entreprise, les impôts, l'environnement, et bien souvent, tout cela à la fois avec des effets d'engrenage pouvant toucher des populations entières.

7. L'augmentation du coût de la vie, l'inflation, la dévaluation de la monnaie

Nous sommes tous coutumiers du fait que la valeur des choses, en argent, ne cesse d'augmenter, et qu'à l'inverse l'argent, avec le temps, perd de sa valeur. Mais il faut savoir que jusqu'au début du siècle dernier, la valeur de l'argent dans toutes les monnaies, restait relativement stable, et qu'ensuite, boosté par l'apparition de la bourse, le système s'est emballé – cf. le livre de Thomas Piketty : « *Le capital au XXI^e siècle* », Ed. du Seuil (2013) - [Source : <https://www.seuil.com/ouvrage/le-capital-au-xxie-siecle-thomas-piketty/9782021082289>] - et que cela n'a cessé d'empirer en fonction de toutes les décisions prises par la suite, qui ont facilité l'enrichissement des actionnaires, l'anonymisation du capital, et la spéculation.

Dès lors, si le prix de votre pain double tous les 15-20 ans, ce n'est ni dû au hasard, ni à une loi mathématique ou à une loi de la nature, mais par les choix de ceux qui ont établi et fait évoluer les règles économiques. Ce n'est donc en rien inéluctable.

Et la variabilité des prix étant différente selon les produits vendus, ou entre les salaires ou autres revenus ; cette variabilité aide à ce que le citoyen lambda ne puisse saisir l'incohérence de ces évolutions.

Pour mieux comprendre les dérives, qui sont à la base de notre économie, je vous propose de visionner la vidéo : « *L'argent dette* » de Paul Grignon, (2008) :

[voir Ref 21 : <https://www.youtube.com/watch?v=-QK33eDeCew>].

Cette vidéo parle principalement de la création de l'argent et révèle pas mal d'incohérences au niveau de sa gestion par les banques et les états. Malheureusement, les débuts de solutions, juste mentionnés, semblent être basés sur le même type de raisonnement que celui qui a créé la situation actuelle.

Cependant la vidéo rend bien la notion de l'absurdité de tout le système. Chaque règle absurde a, dans le passé, mené à de nouveaux obstacles, qui ont été palliés par des règles encore plus absurdes. Et cela reste d'actualité, par exemple quand on regarde comment on a créé la crise énergétique de 2022 en fixant le prix de l'énergie de manière absurde, et comment on tente de la résoudre.

Et les aspects conspirationnistes évoqués brièvement dans la vidéo, ne me paraissent pas vraiment justifiés. Même s'il ne faut pas minimiser non plus, que dans ces sphères de pouvoir, il y a connivence et parfois accords secrets et/ou implicites pour orienter les régulations dans des directions qu'ils ont choisies. Mais je ne pense pas que cela se passe réellement de manière organisée. Dans ces milieux, il ne faut pas oublier que chacun tire les ficelles pour ses propres intérêts, et que mettre en place une organisation pour l'intérêt de tous ceux qui en seraient membres, suffisamment bien réalisée pour pouvoir rester secrète et agir au niveau mondial, n'est probablement pas à leur portée psychologique. Car selon moi, s'ils sont capables de certaines ententes pour aller vers des objectifs définis qu'ils ont en commun, ils ne sont absolument pas capables de solidarité pour généraliser cela à grande échelle par de la réelle collaboration, tout en parvenant à maintenir tout cela secret. On l'a vu pour la création

de vaccins contre le covid. Des centaines d'initiatives ont émergé, et ce sont ceux qui avaient le plus d'argent, de pouvoir, d'influence dans les places les plus en vue avec des lobbies les plus efficaces, et sans doute avec le moins d'honnêteté et pas mal de doses de manipulation, qui se sont partagés les plus gros morceaux du gâteau. Mais rien ne pouvait être écrit d'avance comme le prétendaient certaines théories conspirationnistes qui a posteriori ne tenaient pas la route dans ce schéma.

Voir aussi une autre belle illustration, plus courte et plus symbolique, mais très efficace : « *La crise des ânes* » -

[voir Ref 20 : <https://lesmoutonsenrages.fr/2011/09/01/la-crise-des-anes>].

Une sorte de métaphore de notre système économique, politique et financier. Toujours et plus que jamais d'actualité.

8. Être riche ne nuit à personne

La majorité des gens acquiesceraient à l'idée que : être riche ne nuit à personne, et une part d'entre eux pensent aussi que si l'on est pauvre c'est parce que l'on est paresseux, parce que l'on n'est pas doué, ou alors c'est la faute à "pas de chance".

Cependant, si s'enrichir est tout à fait légal, ce n'est certainement pas moral. Et les faits devant nos yeux sont de plus en plus probants pour nous le faire comprendre. Toute création d'enrichissement matériel consiste en une création de pauvreté et/ou une destruction de l'environnement.

Car l'argent qui gonfle tout seul sous forme d'actions, est toujours lié, directement ou non : à de l'exploitation, de l'injustice, de l'appauvrissement, ailleurs, ou à un niveau environnemental : à du gaspillage, à de la pollution et à de la destruction.

Dans l'économie mondiale, tout est interdépendant.

Voici un aperçu, à titre d'exemple, de certains dégâts causés par ce système dont nous bénéficions, qui nous ont été révélés par les médias ces dernières années :

- Pour obtenir nos vêtements moins chers que notre nourriture, il faut pour cela que des femmes travaillent dans des conditions inhumaines et dangereuses pour des entreprises sans scrupules dans les pays les moins favorisés.
- Pour utiliser nos smartphones, tablettes, pc portables, des guerres ont lieu dans des pays africains et des enfants sont exploités dans des mines.
- Les cigarettiers ont trafiqué les recherches sur les effets du tabac, envoyant à la mort des millions de gens, et cela dans le seul but de faire du profit et de se perpétuer. Et cela continue encore.
- Cela fonctionne de la même manière pour le glyphosate, l'amiante, certains produits pharmaceutiques, l'industrie des sodas, l'industrie automobile, l'industrie du pétrole, pour les cas les plus connus. La propriété intellectuelle, les brevets, les droits d'auteur vont tous dans ce sens.

Si le système bancaire – boursier - économique, actuel est psychologiquement d'une finesse incroyable dans sa manière de manipuler les masses et d'exploiter nos pulsions les plus primaires ; il est rationnellement totalement incohérent et moralement indéfendable au vu de ses conséquences sur l'humain et sur l'environnement, et par conséquent sur la capacité de survie sur la planète.

Un exemple moins direct et à moindre échelle de l'enrichissement des uns au détriment des autres, mais qui est très représentatif, voire caricatural des conséquences d'une certaine logique commerciale et de la morale qui la sous-tend, est l'existence des loteries et casinos. Il ne s'agit plus de commerce de l'argent à proprement parler, mais bien carrément de jeux autour de l'argent. Des jeux que les lois encadrent. La perte étant la règle, et le gain l'exception ; le législateur en tentant de définir les pertes maximales possibles, légalise de la sorte le principe même du jeu. Et il se remplit les poches ensuite via l'imposition sur les bénéficiaires. Or les statistiques concernant le nombre de joueurs interdits de jeux pour raisons d'endettement ou d'addiction est très important. Et certaines de ces personnes doivent être prises en charge par des associations, des services psychologiques dans les hôpitaux, voire aussi être suivis par un médiateur de dettes. Ce nombre – pour la Belgique - varie selon les années, entre 120.000 et 280.000 (sur une population d'un peu plus de 11 millions d'habitants) selon les rapports de la Commission des jeux de hasard de Belgique des dernières années - 2016 et 2022 :

[Source : <https://gamingcommission.be/sites/default/files/2021-12/2016%20rapport%20annuel.pdf>],

[Source : https://www.gamingcommission.be/sites/default/files/2022-05/CJH_Rapport%20Annuel%202021.pdf].

La législation protège donc le commerce de l'argent par les jeux, au prix de la santé mentale et financière d'un pourcentage loin d'être négligeable, de la population (plus d'1% pour la Belgique par exemple), et des conséquences que cela a sur leur entourage.

Comme tous les ingrédients du système économique et financier dans lequel nous baignons, sont interdépendants ; cela implique que le fait d'en bénéficier constitue une participation active à ce système - que ce soit en nous enrichissant ou en parvenant à consommer à moindre coût.

Il y a toutefois trois différences entre les très riches et la classe moyenne : c'est le degré de participation, le pouvoir que cela peut conférer, et ensuite la détérioration des valeurs morales que cela va entraîner. Mais la nocivité du principe vaut pour tous.

Et bien que la richesse ne soit presque nulle part explicitement condamnée, nous savons tous à quel point elle est immorale. Un autre exemple qui permet de le constater est le jeu du Monopoly. Il illustre parfaitement l'intégration dans notre culture des valeurs implicites liées à l'argent.

Dans les règles du jeu Monopoly, vous pouvez acheter un hôtel à disons, 5.000 unités monétaires, dans la rue principale de la capitale ; pour le revendre ensuite 25.000 unités monétaires à un autre joueur. Vous ne manquerez certainement pas, dans l'esprit de compétition lié au jeu, d'éprouver un réel plaisir de vous être enrichi et de l'avoir floué. Mais vous avez de ce fait aussi la notion de la qualité immorale du geste, surtout si vous gagnez la partie lorsque vous aurez mis tout le monde en banqueroute.

Or, les règles du Monopoly ne sont ni plus ni moins que celles de notre économie réelle, en simplifié. Celle-ci étant devenue totalement caricaturale du jeu qui s'en était inspiré, vu l'échelle à laquelle cela se joue.

9. En économie, ce qui est légal est moral

Piquer dans la caisse est interdit, mais spolier des populations entières reste, malgré tout, tout à fait légal, et bien souvent toléré.

Nous n'en sommes plus au colonialisme légalement accepté, excepté dans certaines parties du monde. Mais la mentalité est cependant restée assez proche. Via le néocolonialisme certains continuent à aller se servir dans d'autres pays, en exploitant les populations locales, leur volant leurs propres ressources pour les exporter vers le nord, et en organisant parfois au passage des guerres, en faisant travailler les

enfants, en polluant, ou en leur envoyant des cargos entiers de tous nos déchets, etc. Et tout cela avec l'aval des autorités des pays destinataires et la complaisance des autorités locales. A cela s'ajoutent les délocalisations généralisées, ou encore les firmes qui n'ont aucun scrupule quant aux nuisances graves de ce qu'elles produisent, soit sur leurs propres travailleurs, soit sur l'environnement, soit encore sur leurs clients.

Or, jusqu'à aujourd'hui, ceux qui sont à l'origine de toutes ces dérives, sont les mêmes que l'on rencontre dans les think tank, qui ont les faveurs des banques, obtiennent des réductions d'impôts, jouent aussi avec les paradis fiscaux, sont parfois même intégrés dans le paysage politique, et gardent une aura remarquable dans le monde des médias. Et quand bien même les mass médias finissent par dénoncer une part des injustices dont ils sont responsables, cela ne provoque en général même pas une baisse dans les ventes, ou des problèmes en justice qui les menacent directement, sauf exception. Certains parmi les plus gros milliardaires parviennent, par exemple, à éluder l'impôt en invoquant tout simplement des pertes en investissements :

[Source : https://www.rtf.be/info/economie/detail_plusieurs-milliardaires-ont-echappe-a-l-impot-selon-une-enquete?id=10779023].

Et dans ce contexte, les mécanismes de la macroéconomie stimulent la déresponsabilisation. La responsabilité étant partagée à tous les niveaux de la hiérarchie dans les multinationales, et par des intermédiaires, des succursales, des sous-traitants, et cela dans différents pays ; chacun, à son niveau, se permet de faire quelques entorses à la morale, et la combinaison de toutes celles-ci produit bien souvent des monstres que personne ne peut arrêter.

De plus, plus les entreprises sont importantes, plus ceux qui y sont à la tête sont en mesure de se dédouaner de leurs responsabilités. Et cela, tant par rapport à leurs travailleurs, par rapport à l'environnement, par rapport à la qualité de ce qu'elles produisent, par rapport aux nuisances provoquées par leur production (sur leurs clients), que par rapport aux autorités des pays dans lesquels elles fonctionnent. Ils sont presque totalement libres d'agir à leur guise. Et les gouvernements sont prêts à leur faire des courbettes dans l'espoir de créer de l'emploi sur leur territoire, ou de maintenir ce même emploi. Le client n'y voit en général que du feu. Tant qu'il peut profiter de ce qu'il achète à bon prix, il ferme les yeux. Et même dans certains cas, s'il est informé de l'accumulation de dérives, il continue à acheter, tant que ce n'est pas sa santé, son porte-feuille ou sa survie qui est en jeu. Les GAFAM en sont un des exemples les plus criants. Leurs dérives multiples sont étalées dans l'actualité presque au quotidien, et pourtant rares sont les gens qui cherchent à s'en éloigner.

10. L'économie c'est une science, complexe - il faut se fier aux experts

Chaque fois que je lis un article ou un livre, dont un des sujets traite du système économique actuel, ou de la finance, j'ai l'impression d'être stupide, de ne rien comprendre, d'avoir perdu la mémoire. Je ressens comme un malaise, et à cela se mêle de l'indignation. Mais cette indignation est trop mêlée de doutes. Puisque je ne comprends rien, elle doit sûrement être injustifiée.

Et en même temps, je sais que je ne suis pas stupide. Je sais aussi que, quand je suis manipulée, je ressens le même malaise mêlé à de l'indignation.

Et puis je sais aussi que des économistes - même si encore minoritaires - dénoncent les absurdités de notre système économique et financier actuel. Et les articles et livres sont de plus en plus nombreux à dénoncer et expliquer tous ces dysfonctionnements.

Pourtant, l'information mainstream, celle la plus courante, véhiculée par la plupart des mass médias, des économistes, des politiciens, ne cesse de nous donner des occasions de comprendre que

'l'économie c'est compliqué' ; tout en véhiculant aussi l'idée que tout cela est tellement compliqué et imprévisible que cela justifie toutes les dérives, pertes, faillites, injustices, qui ne seraient après tout que des effets secondaires, des dommages collatéraux. Et que, dès lors, c'est aux experts qu'il faut laisser la responsabilité de gérer tout cela.

Et cela fonctionne parfaitement. Le quidam n'y comprend rien, on lui dit que c'est compliqué mais que c'est logique, et même scientifique, et il accepte, se soumet aux règles, même lorsque celles-ci lui sont totalement préjudiciables.

Or, si une partie des règles utilisées dans notre économie sont bel et bien logiques, la majorité d'entre elles sont totalement absurdes. Et c'est bien la présence d'une part de logique qui rend difficile de dénoncer l'absurdité et surtout l'injustice de la totalité du système.

Car ce n'est pas parce que nous sommes plus de 8 milliards, et qu'il existe des millions de ressources différentes à gérer, et que mettre en place et faire fonctionner tout cela peut devenir très complexe ; qu'il faut croire que les équations de base sont complexes. C'est en fait parce que tous ces processus ne fonctionnent pas réellement publiquement et qu'il existe des vides juridiques dans bon nombre de situations, que tous les abus sont possibles et que ceux qui tirent les ficelles cherchent à nous faire croire qu'une économie saine n'est pas possible.

Pour mieux comprendre les principes de base sur lesquels fonctionne notre système économique, je suggère deux références : tout d'abord la lecture de la fable de « *L'île des naufragés* », de Louis Even (1936):

[voir Ref 19 : <https://bioeconomie.pagesperso-orange.fr/ile-des-naufragés-louis-evens.htm>],

et ensuite : la vidéo : « *L'argent dette* », déjà citée :

[voir Ref 21 : <https://www.youtube.com/watch?v=-QK33eDeCew>].

Et si vous ne voulez pas vous contenter de ces simplifications, je vous suggère l'interview (1h30) par Thinkerview en 2019, de Gaël Giraud, prêtre jésuite, ancien financier, et actuellement (entre autres) : économiste, auteur et directeur de recherche au CNRS. Il a aussi été, parmi d'autres fonctions, directeur en chef de l'Agence Française de Développement (banque publique à but non lucratif qui finance des projets de développement dans les pays du sud). Dans l'interview, il explique de manière très résumée et volubile, une montagne de notions économiques et financières qui permettent d'avoir un aperçu de la totale absurdité du monde économique et financier actuel, et de la totale impuissance du monde politique pris en otage, même si ce n'est pas du tout en ces termes qu'il l'exprime :

[voir Ref 30 : <https://www.youtube.com/watch?v=2oFARgqG0NA>].

Notre système économique est tout sauf naturel. Il a été construit de manière anarchique. Sa complexité, qui le rend opaque pour les non initiés, n'est ni vraiment intentionnelle, ni vraiment due au hasard.

Ses règles sont tout sauf réellement cohérentes c'est-à-dire, sauf réellement adaptées à la réalité, humaine et environnementale.

Elles se sont accumulées au fil des années, décennies, siècles, faites de bric et de broc par les uns et les autres, avec dans la plupart des cas, des intérêts personnels pour ceux qui les élaboraient ou pour la classe qu'ils représentaient. Les intérêts parfois conflictuels ont amené à aménager toujours plus de sous-règles, permettant d'éluder des pertes financières à ceux qui les initiaient. Et cela a rarement été réalisé dans le sens du bien commun, même lorsque les intentions officielles étaient déclarées comme telles. Les citoyens, électeurs, travailleurs, et même épargnants, ont toujours été écartés de ces décisions. Même les élus étaient parfois écartés des décisions ; devant pourtant, a posteriori, consacrer l'argent des contribuables pour réparer les dégâts causés par certaines entreprises ou banques.

Toutes ces règles économiques ont donc été créées de toute pièce par une caste d'hommes, non pas pour s'adapter à la réalité, mais pour mettre la réalité à leur service comme s'ils avaient le pouvoir de la façonner à leurs désirs. Et actuellement, la réalité - la nature, l'environnement, les humains - est en train de nous rappeler à l'ordre.

Voici la manière dont Vandana Shiva commente cela dans son livre « 1% - Reprendre le pouvoir face à la toute-puissance des riches », Ed. Rue de l'Échiquier, (2019) :

« Hier comme aujourd'hui, les super-riches utilisent les gouvernements pour concevoir des lois et des règlements les autorisant à accumuler de la richesse ad libitum. Hier comme aujourd'hui, ils créent des monopoles en annexant les biens communs et en tuant la concurrence. »

ou encore

« Grâce aux règles du jeu qu'elles fixent elles-mêmes, les personnes riches à la tête des entreprises transfèrent des pans entiers de l'économie entre les mains du secteur privé. Celui-ci utilise alors son pouvoir pour contourner les gouvernements, les corrompre ou acheter la démocratie.

...

Dans certains cas, 1% de la population se sert de sa richesse pour acheter les institutions, façonner la politique mondiale et fausser les priorités publiques sans avoir de comptes à rendre ni être soumis à une examen démocratique. Le fait même que ce 1% contrôle la richesse de 99% restants est révélateur de la désintégration de la démocratie et de la justice. »

[voir Ref 39 : <https://www.ruedelechiquier.net/essais/238-1-.html>]

Vandana Shiva, toujours dans son livre, évoque la mainmise des pouvoirs économiques sur la gouvernance et la démocratie :

« La démocratie représentative "des individus, par les individus, pour les individus" se transforme rapidement en une démocratie "des entreprises, par les entreprises, pour les entreprises". Pire, la concentration du pouvoir économique entre les mains d'un petit groupe de personnes non élues et n'ayant aucun compte à rendre aboutit à l'exercice d'un pouvoir politique de fait qui influence les gouvernements, les lois et les prises de décision et façonne l'avenir de notre alimentation, de notre santé et de notre planète. »

Nos états et toutes les organisations transnationales ont adapté leurs règles pour permettre à ceux qui sont positionnés vers le sommet de la pyramide des richesses de continuer à dilapider le bien commun tout en laissant les miettes pour la base de la pyramide (les gens qu'ils exploitent et maintiennent dans l'ignorance), et suffisamment de confort et de bénéfices de complaisance à ceux qui se trouvent aux étages en-dessous d'eux, de manière à ce que ceux-ci acceptent de les maintenir au sommet.

Notre système économique est aussi, directement ou indirectement, à l'origine de toutes les dérives sur la planète - de laquelle nous ne pouvons pourtant pas nous échapper. Car il favorise les guerres dans toutes les parties du monde, il est bien sûr à l'origine du réchauffement climatique, de la réduction de la biodiversité, de la pollution tant des terres que de l'air et de l'eau - les océans débordent de débris. Il est à l'origine de l'épuisement d'une bonne part des ressources naturelles. Certaines villes manquent déjà d'eau, les pics de température lors de canicules atteignent déjà la limite de la survie à plusieurs endroits sur le globe. Les sécheresses et incendies concernent de plus en plus de territoires, de même que les inondations de plus en plus fréquentes et dévastatrices. Nous avons ainsi créé les conditions non intentionnelles mais bien réelles, de plus en plus probables, d'un suicide collectif universel duquel j'espère encore que nous pourrions échapper.

Quand un système arrive à des dérives de cette taille, inimaginables, il est grand temps de ne plus se contenter à se laisser dire que c'est compliqué, et de nous mouiller pour tenter de sauver ce qui peut l'être encore.

Quand les règles du jeu sont absurdes et injustes, l'essentiel ne passe pas par la violence ou la désobéissance aux règles. L'essentiel c'est de sortir du jeu le plus rapidement possible.

11. Ce sont les politiques qui détiennent le pouvoir

Dans ce système pervers qui permet aux plus riches de définir les règles, les représentants politiques n'ont pas du tout le pouvoir que l'on croit leur déléguer. Ils sont soit eux-mêmes impliqués dans les dérives, en faisant partie de divers conseils d'administration d'entreprises, en participant aux mêmes think tank et vont donc pousser à légiférer dans le sens du profit. Et quand ils ne sont pas directement impliqués, ils sont en général pieds et poings liés face à la situation, car s'ils tentent de reprendre les rennes, les entreprises menacent immédiatement de délocaliser, de quitter le territoire ou encore de restructurer et licencier en masse. C'est donc bien le système économique délétère qui dicte une grande part de nos lois. Et c'est sans compter le fait que les élus sont sous l'influence massive des lobbies, dont la plupart défendent les intérêts des grandes entreprises et donc des intérêts financiers.

Et le citoyen assiste en général impuissant. Soit il ne comprend pas et persiste à se fier aux autorités, ou en tout cas, dans la toute grande majorité des cas, à rester passif face à la situation ; d'autant plus lorsqu'il peut en obtenir quelques bénéfices. Soit il se révolte, s'oppose, tente de freiner les dérives, d'exiger des réformes, de proposer des alternatives, mais avec si peu de résultats, que l'énergie investie dans l'action est presque totalement à perte. Et pourtant le pouvoir est entre ses mains s'il découvre comment l'exercer.

Tout d'abord, il est nécessaire de se rendre compte que, malgré d'énormes différences culturelles, si on y regarde de plus près, les humains ont tous les mêmes besoins. C'est la manière d'y répondre qui varie, mais pas tant qu'on ne l'imagine.

D'autres part, nous sommes malgré tout plus de 8 milliards (8.000.000.000) pour à peine quelques centaines de milliers de représentants politiques, et seulement quelques milliers (x.000) de ministres (ou équivalent) ; soit (et de manière très approximative) un ministre (ou équivalent) pour environ 1 million de personne.

Or dans la société actuelle, et au niveau mondial, actuellement, le machisme est partout, la soif de profit aussi, et l'écologie nulle part (ou quasi), sauf dans les peuples premiers. Et la prise de conscience de cet état de fait est en train de se faire au niveau mondial.

Même les gouvernements, malgré des frictions dans tous les sens, sont de plus en plus conscients que l'objectif de l'environnement devient urgent et que nous le partageons tous. Et les gestes ne vont pas tarder à suivre. Cependant, la lenteur des prises de conscience et prises de décisions reste affligeante.

Et si on se rend compte qu'on est dans une courbe ascendante au niveau du désastre écologique en cours, on peut déjà voir que la courbe n'est déjà plus du tout horizontale, et que les mois et années qui viennent vont la voir se rapprocher de la verticale. Dans ce cadre, la vitesse des décisions et des changements finiront par devenir fulgurants, en rapport avec la taille des crises qui vont se cumuler et même se combiner. Mais l'action politique aura toujours quelques longueurs de retard.

Et en ce sens, chaque citoyen (chaque petit pion parmi les 8 milliards, face aux quelques milliers à traîner la patte) a intérêt à agir en amont des décideurs, non seulement pour parer à leur retard de décision, mais aussi pour les amener plus rapidement à ces décisions. Car, excepté quelques décisions prises sous la pression des manifestations, grèves, boycott, et autres actes plutôt rebelles ; en général les politiques suivent tout simplement le courant, la masse, ou la manipulation des lobbies.

Or le courant, la masse, c'est nous. Dès lors les solutions consistent à multiplier toutes les idées, initiatives, et faire notre part, plutôt que nous battre contre ce qui ne marche pas.

Tour cacophonique

« On ne change jamais les choses en combattant la réalité existante. Pour changer quelque chose, construisez un nouveau modèle qui rendra inutile l'ancien. »

Buckminster Fuller

Notre système économique ressemble à une tour construite anarchiquement.



Cette tour ne peut à terme que s'écrouler. Jusqu'à présent on se contente de continuer à additionner les pièces les unes sur les autres. Le sommet de la tour s'est déjà à plusieurs reprises écroulé, et on a de justesse évité le pire. Mais tant qu'on continue à construire sur cet amas instable, on ne fait qu'augmenter les chances que le tout s'écroule. La logique fait que jusqu'à présent les surfaces sur lesquelles sont posées les pièces, sont suffisantes pour supporter le poids des pièces supérieures et garder l'équilibre.

Nous n'avons le pouvoir ni de déconstruire la tour ni de la faire sauter (car nous n'avons jusqu'à présent pas encore de système alternatif suffisamment viable, pas plus qu'une planète B). Par contre nous avons chacun le pouvoir de participer à la construction d'une tour solide, stable et équilibrée à côté, en désinvestissant petit à petit le poids qui se trouve dans chaque élément de l'ancienne tour. La tour anarchique survivra encore alors un certain temps, sans forcément s'écrouler. Mais les injustices diminueront.

Ceci sera développé en deuxième partie dans le chapitre sur la [balance à plateau](#).

12. La croissance est bonne pour l'économie

Toutes les dérives de notre société, sans exception, telles que : l'inflation, l'augmentation des taux d'intérêt et des dividendes, les multinationales et délocalisations, la fraude fiscale, la pollution, le consumérisme, l'obsolescence programmée, le gaspillage, la spéculation, la publicité omniprésente, et des centaines d'autres encore - sont liées d'une manière ou d'une autre à la recherche de croissance.

Pourtant, la croissance est un serpent qui se mange la queue. Plus il y a de croissance, plus elle est ressentie comme nécessaire, et plus ses effets indirects sont désastreux.

a - Effet logarithmique de la croissance

« Le plus grand défaut de la race humaine est notre incapacité à comprendre la fonction exponentielle. »

Albert Bartlett, physicien

« Toute personne croyant qu'une croissance exponentielle peut continuer à jamais (infini) dans un monde fini est soit un fou, soit un économiste. »

Kenneth Boulding, économiste

Essayons tout d'abord de véritablement comprendre le concept de croissance en dehors du cadre précis de l'économie, sans pour autant devoir passer par des raisonnements mathématiques bien compliqués. Car sans cette compréhension il est impossible d'appréhender le danger que représente le choix de la croissance économique.

Voici l'extrait d'une conférence de feu le Dr. Albert Bartlett, lorsqu'il était professeur de physique à l'université du Colorado, sur le thème de « *l'arithmétique, la population et l'énergie* », (2012).

[Ref 26 : https://www.albartlett.org/presentations/arithmetic_population_energy.html].

Dans cet extrait, le Dr. Albert Bartlett tente de rendre palpable l'effet de la croissance dans le cadre de l'exploitation et de la consommation du pétrole, ainsi que dans celui de la croissance de la population, voici ce qu'il dit :

« ...regardons ce qui arrive quand nous avons ce genre de croissance régulière dans un environnement fini.

Les bactéries croissent en se dédoublant. Une bactérie se divise et devient deux, les deux se divisent et deviennent 4, qui deviennent 8, 16 et ainsi de suite. Supposons que nous avons des bactéries dont le nombre double chaque minute. Supposons que nous placions une de ces bactéries dans une bouteille vide à onze heures du matin, et observions que la bouteille est pleine à midi pile. C'est juste un cas ordinaire de croissance régulière, le temps de doublement est une minute, et il se passe dans un environnement fini qui est une bouteille. Je veux vous poser trois questions.

Numéro une : à quel moment la bouteille était-elle à moitié pleine ? Bien, le croiriez-vous, à 11h59, une minute avant midi, parce que les bactéries doublent en nombre chaque minute.

Seconde question : si vous étiez une bactérie quelconque dans cette bouteille, à quel moment réaliseriez-vous que vous allez manquer de place ? Examinons juste la dernière minute dans la bouteille. A midi pile elle est pleine, une minute avant elle à moitié pleine, deux minutes avant elle est au quart, avant 1/8, avant 1/16. Laissez moi vous demander, à 5 minutes avant midi quand la

bouteille est seulement 3% pleine et qu'il y a 97% d'espace libre qui aspirent au développement, combien d'entre vous réaliseriez qu'il y a un problème ?

A propos de la controverse actuelle sur la croissance de Boulder (rem : ville d'origine du Dr. Albert Bartlett), il y a quelque années quelqu'un écrivit dans un journal qu'il n'y avait pas de problème de croissance de la population à Boulder parce que, disait l'auteur, nous avons quinze fois autant d'espace libre que nous en avons déjà utilisé. Laissez moi vous demander quelle heure était-il à Boulder quand la surface d'espace libre était quinze fois celle que nous avons déjà utilisée ? Et la réponse est : il était midi moins 4 dans la vallée de Boulder. Maintenant supposons que deux minutes avant midi, certaines des bactéries réalisent qu'elles vont manquer d'espace et lancent une grande recherche de nouvelles bouteilles. Elles cherchèrent au delà des mers et sur les plateaux continentaux extérieurs et dans l'Arctique, et elles trouvèrent trois nouvelles bouteilles. C'est une découverte incroyable, trois fois le total des ressources connues auparavant, maintenant il y a quatre bouteilles, avant leur découverte il n'y en avait qu'une. Maintenant cela donnera sûrement une société durable, n'est ce pas ?

Connaissez-vous la troisième question ? Pendant combien de temps la croissance peut-elle continuer en résultat de cette magnifique découverte ? A midi, une bouteille est pleine, il en reste trois. Midi une, deux bouteilles sont pleines il en reste deux. Et à midi deux les quatre sont pleines et c'est fini. Maintenant vous n'avez pas besoin de plus d'arithmétique que ça pour évaluer l'absolue contradiction des affirmations que nous avons tous entendues et lues originaires d'experts qui nous disent d'abords que nous pouvons continuer d'accroître nos taux de consommation de combustibles fossiles et ensuite de ne pas nous inquiéter, nous serons toujours capables de faire des découvertes des nouvelles ressources dont nous avons besoins pour satisfaire les exigences de cette croissance. »

Dans son cours, le Docteur Bartlett évoque également les chiffres concernant la croissance potentielle de sa ville Boulder, si l'on devait la stimuler à 5% par an (ce que des représentants politiques de cette ville souhaitaient à une époque).

Il faut savoir que, sur le temps d'une vie (80 ans), une telle croissance - de 5% - mènerait à multiplier la population de la ville par plus de 50. Vous pouvez dès lors imaginer ce qu'une croissance économique du même ordre de grandeur implique pour l'épuisement des ressources de la Terre en l'espace d'une seule génération. Ou encore ce qu'implique des dividendes de la même taille comme croissance du capital. Pour un dividende de 20 % se répétant sur 80 ans, le montant de départ est multiplié par plus de 2 millions ! Or de tels dividendes sont bel et bien courants actuellement.

La totalité de la conférence en vidéo (en anglais - 1h14') ainsi que la transcription en anglais, français et espagnol sont proposé sur le site :

[Ref 26 : https://www.albartlett.org/presentations/arithmetic_population_energy.html].

L'intégralité du cours permet d'appréhender davantage la fonction exponentielle via de nombreux exemples pour mieux en capter la réalité.

Il faut croire que la plupart de nos élus ignorent en totalité ces ordres de grandeur engendrés par la "croissance". Car les connaître consiste à comprendre l'aspect suicidaire qu'elle constitue, tant en ce qui concerne la croissance économique, que la croissance démographique si chères à leurs yeux.

Nicolas Hulot en dit ceci :

« La croissance est un médicament qui tue ».

Tout aussi intéressant, la vidéo suivante (en anglais - 2'21") :

[voir Ref 31 : <https://www.youtube.com/watch?v=80UDI4aq9PU>],

qui explique le calcul de la rapidité de contamination du covid (en début d'épidémie, car les variants ultérieurs sont encore bien plus contagieux) ; afin de mieux comprendre la nécessité de respecter les mesures de distanciation qui étaient recommandées ou imposées par les autorités dans la plupart des pays.

« Avec la grippe normale si je l'attrape, je vais infecter, en moyenne 1,3 à 1,4 personne ... s'il existait une telle division. Et si ces 1,3 à 1,4 personnes la passent à d'autres : c'est la seconde fois que la grippe est transmise. Lorsque cela arrive 10 fois, j'aurai été responsable de 14 cas de grippe (1,3 à la puissance 10). Ce virus (le coronavirus) est très très infectieux, ce qui fait que chaque personne le passe à 3 autres personnes (en moyenne). Cela ne semble pas être si différent que ça. Mais si chacun des 3 le passe à 3 autres, et que cela se passe à 10 reprises, j'aurai été responsable de l'infection de 59.000 personnes (3 à la puissance 10) »

La contagion ainsi expliquée nous fait apprendre, par l'expérience, la fonction exponentielle, qui est comparable pour la croissance économique et la croissance démographique.

Avec une planète limitée, la recherche de croissance continue - tant économique que démographique - peut être comparée, sur une échelle de quelques dizaines d'années, à un suicide collectif : une croissance annuelle de 3% équivaut en 80 ans à décupler le montant de base, que l'on parle de population, de bénéfice ou de production, or nous suffoquons déjà sur tous ces registres.

b - Empreinte écologique et jour du dépassement

L'empreinte écologique mesure la quantité de surface terrestre bio productive nécessaire pour produire les biens et services que nous consommons, et absorber les déchets que nous produisons. Elle permet dès lors de mesurer la pression qu'exerce l'humain sur la nature.

Le jour du dépassement, correspond quant à lui, au jour et au mois de l'année à partir desquels l'humanité est supposée avoir consommé l'ensemble des ressources que la planète est capable de régénérer en un an. Passée cette date, l'humanité puise donc de manière irréversible dans les réserves non renouvelables (à échelle de temps humaine) de la Terre.

Les deux concepts ont été créés par l'association Global Footprint Network.

Voici plusieurs sources d'informations concernant le jour du dépassement et l'empreinte écologique :

[Source : https://fr.wikipedia.org/wiki/Jour_du_d%C3%A9passement],

[Source : https://www.rtbf.be/info/monde/detail_en-belgique-la-journee-du-depassement-c-est-deja-le-1er-avril-on-consomme- quatre-planetes?id=9674215],

[Source : <https://www.overshootday.org/>],

[Source : https://www.liberation.fr/planete/2018/08/01/le-jour-du-depassement-pays-par-pays_1670208],

[Source : https://www.rtbf.be/info/societe/detail_depuis-le-2-avril-la-belgique-a-epuise-les-ressources-que-la-planete-peut-offrir-en-un-an?id=9985690],

[Source : <https://www.footprintnetwork.org/>],

[Source : https://www.rtbf.be/info/societe/detail_l-europe-a-epuise-les-ressources-naturelles-d-une-annee-elle-doit-emprunter?id=10216350].

Pour mieux comprendre le lien entre croissance économique, croissance démographique, et le rôle que nous avons chacun dans les pays occidentaux, dont l'empreinte écologique dépasse de loin celle de tous les autres pays du monde ; il est intéressant de se pencher sur la date du jour de dépassement. Celle-ci a été évaluée pour 2019 au 29 juillet au niveau mondial et au 10 mai au niveau européen. Chaque année, le "jour du dépassement" se produit quelques jours ou semaines plus tôt que l'année

précédente. A un niveau plus local, pour la Belgique par exemple, cette date est tombée le 6 avril 2019 et le 30 mars pour 2021, 26 mars en 2023. Cela signifie que, en Belgique, environ les 3/4 de ce que nous consommons aujourd'hui, nous le volons aux générations futures. Et le phénomène ne peut que s'accélérer dans le temps. Cela signifie aussi que la bouteille est plus que à moitié pleine et que nous sommes déjà passé les 11h59 minutes.

Le site de Earth Overshoot Day donne une illustration du jour de dépassement par pays pour l'année en cours :

[Source : <https://www.overshootday.org/newsroom/country-overshoot-days/>]

Si vous descendez dans la page, vous y trouverez les dates pour chaque pays. Le Luxembourg et le Qatar se hissent avant le 15 février (en 2023). La plupart des pays d'Europe se situent entre mars et mai.

Et pour mieux se représenter l'importance de l'avancement de cette date du dépassement au niveau mondial, année après année, voici un autre site proposant un schéma du Global Footprint Network qui montre la progression chronologique de l'avancement de cette date :

[Source : <https://www.footprintnetwork.org/our-work/earth-overshoot-day/>].

Nous en avons rarement conscience, mais ce que nous consommons au quotidien, exige bien plus de ressources que ce que nous pouvons imaginer. C'est le cas du steak par exemple qui, par kilo, exige environ 16.000 litres d'eau pour être "produit".

De la même manière, si on fait le compte pour 1kg de coton (c'est-à-dire pour un jeans), ce sont de 5000 à 25000 litres d'eau, 75kg de pesticides et 2 kg d'engrais chimiques qui sont utilisés.

[Source : bulletin de Éco-consommation de mai 2008 – cette page a été retirée du net]

Nous avons également une responsabilité face à la déforestation en Amazonie ou dans les pays d'Asie du Sud-Est. Quand nous consommons du café, des produits à base de soja ou d'huile de palme, s'ils ne proviennent pas de filière équitable il est extrêmement probable qu'ils ont été produits sur des sols après destruction de la forêt. Plus d'information à ce sujet dans les deux articles suivants :

[Source : https://www.rtbf.be/info/monde/detail_l-appetit-des-pays-riches-moteur-de-la-deforestation-des-tropiques?id=10730456],

et [Source : <https://www.greenpeace.fr/lhuile-de-palme-met-feu-aux-forets-dasie-sud/>]

Toute notre consommation peut être questionnée de la sorte. Que ce soit le transport, la pollution, l'utilisation de l'eau, d'énergies fossiles, la raréfaction des ressources, la diminution de la biodiversité : chaque produit consommé par les acteurs que nous sommes, participe à un peu plus de destruction de l'environnement. Consommer éthique, durable, biologique, local, équitable, va diminuer cette participation, mais réduire notre consommation reste le meilleur moyen de réduire notre empreinte écologique.

De plus, nous ne consommons pas la totalité de ce qui fait notre empreinte écologique. Par exemple, concernant la nourriture? Marc Sautelet (ambassadeur de l'association *Zero Waste Belgium*) déclarait dans un article de la RTBF (de A.V., 2018) qui en a fait son titre :

« Il y a un tiers de l'alimentation qui est jetée. Si le gaspillage alimentaire était un pays, ce serait le troisième plus gros émetteur de CO2 après les États-Unis et la Chine ».

[Source : <https://www.rtbf.be/article/si-le-gaspillage-alimentaire-etait-un-pays-ce-serait-le-troisieme-plus-gros-emetteur-de-co2-du-monde-9923013>]

Selon un rapport de l'ONU publié le 5 mars 2021, le gaspillage alimentaire représente en 2019, 17% de toute la production alimentaire sur le globe et pourrait donc très largement nourrir les 690 millions de personnes touchées par la faim [Source : <https://news.un.org/fr/story/2021/03/1091042>].

Le WWF quant à lui évalue ce gaspillage à 40% en 2022. Selon leur rapport « *L'Europe dévore la planète* » :

« Jusqu'à 40 % des aliments produits dans le monde ne sont jamais consommés ».

[Source : https://wwfeu.awsassets.panda.org/downloads/europe_eats_the_world_report_french.pdf]

De la même manière, la moitié de ce qui se trouve dans nos armoires n'est jamais utilisé ou très rarement. Cela pourrait être partagé, ou tout simplement ne jamais être produit.

En ce qui concerne les vêtements, l'article de la RTBF - « *Quatre cinquièmes des vêtements mis sur le marché sont jetés ou brûlés* », (2019) de A. L. avec M. Paquay - cite ceci :

« Chaque année sur le marché européen, cinq millions de tonnes de textile sont mises sur le marché et quatre millions de tonnes de textile sont jetées, mises en décharge ou brûlées. »

[Source : https://www.rtf.be/info/economie/detail_quatre-cinquiemes-des-vetements-mis-sur-le-marche-sont-jetes-ou-brules?id=10260198]

A force de puiser ainsi dans nos réserves, nous aboutirons à rendre leur renouvellement impossible à brève échéance. Et cela d'autant plus, si on tient compte de la démographie. Car dans 40 ans, si nous continuons à nous reproduire comme actuellement, la population aura doublé.

Et c'est sans compter, une fois encore les conséquences sur la survie des populations humaines.

Tout comme la pauvreté tue des millions de personnes chaque année, nos incompétences manifestes quant à la gestion de l'environnement ne sont pas en reste. L'article de l'Agence Belga « *Plus de 90 organisations demandent à l'ONU que le "droit à une planète saine" soit reconnu comme droit universel* » (2020), rapporte que :

« Selon les chiffres de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 23% des décès mondiaux sont liés aux dommages et destructions de l'environnement naturel, alors que des centaines de millions de personnes souffrent de maladies en relation avec un environnement malsain et non naturel. »

[Source : https://www.rtf.be/info/societe/detail_plus-de-90-organisations-demandent-a-l-onu-que-le-droit-a-une-planete-saine-soit-reconnu-comme-droit-universel?id=10600821]

Les faits sont là, les chiffres sont connus, mais nous persévérons à les dénier dans nos actes au quotidien et à tous les niveaux de gestion de la société. Une minorité parvient tout de même à obtenir des avancées dans les lois et dans les systèmes de production, de recyclage, etc. Mais dans les faits, le jour du dépassement continue, chaque année, à être atteint quelques jours plus tôt que l'année précédente. Ce qui signifie que les efforts effectués ne parviennent même pas à diminuer ou même stabiliser l'empreinte écologique humaine. Le problème s'aggrave et s'accélère même.

En 2020, la présence du covid-19 a permis un recul du jour du dépassement. Celui-ci a en effet été calculé au 22 août (au niveau mondial), alors qu'il était fixé au 29 juillet en 2019.

[Source : https://www.rtf.be/info/societe/detail_jean-pascal-van-ypersele-il-est-possible-de-proteger-le-climat-l-environnement-la-biodiversite-tout-en-vivant-mieux?id=10551195]. En ce sens, cette pandémie nous a montré le chemin à suivre.

c - Démographie

La population mondiale a elle aussi cru de façon exponentielle au siècle passé, et malgré un ralentissement de la croissance actuellement, nous avons passé les 8 milliards d'humains en novembre

2022. Or, nous ne parvenons pas à gérer correctement notre survie et celle de notre environnement, et le dilapidons de plus en plus vite.

Voici une illustration qui permet de visualiser l'aspect exponentiel de la croissance, en terme de démographie cette fois, montrant la croissance de la population sur une échelle historique de plusieurs milliers d'années. Ce graphique provient d'un article, en anglais, très richement illustré et documenté. Je vous conseille vivement d'aller y jeter un œil. Il propose un nombre impressionnant de diagrammes et schémas en tous genres très représentatifs de tous les aspects de la croissance de la population mondiale.

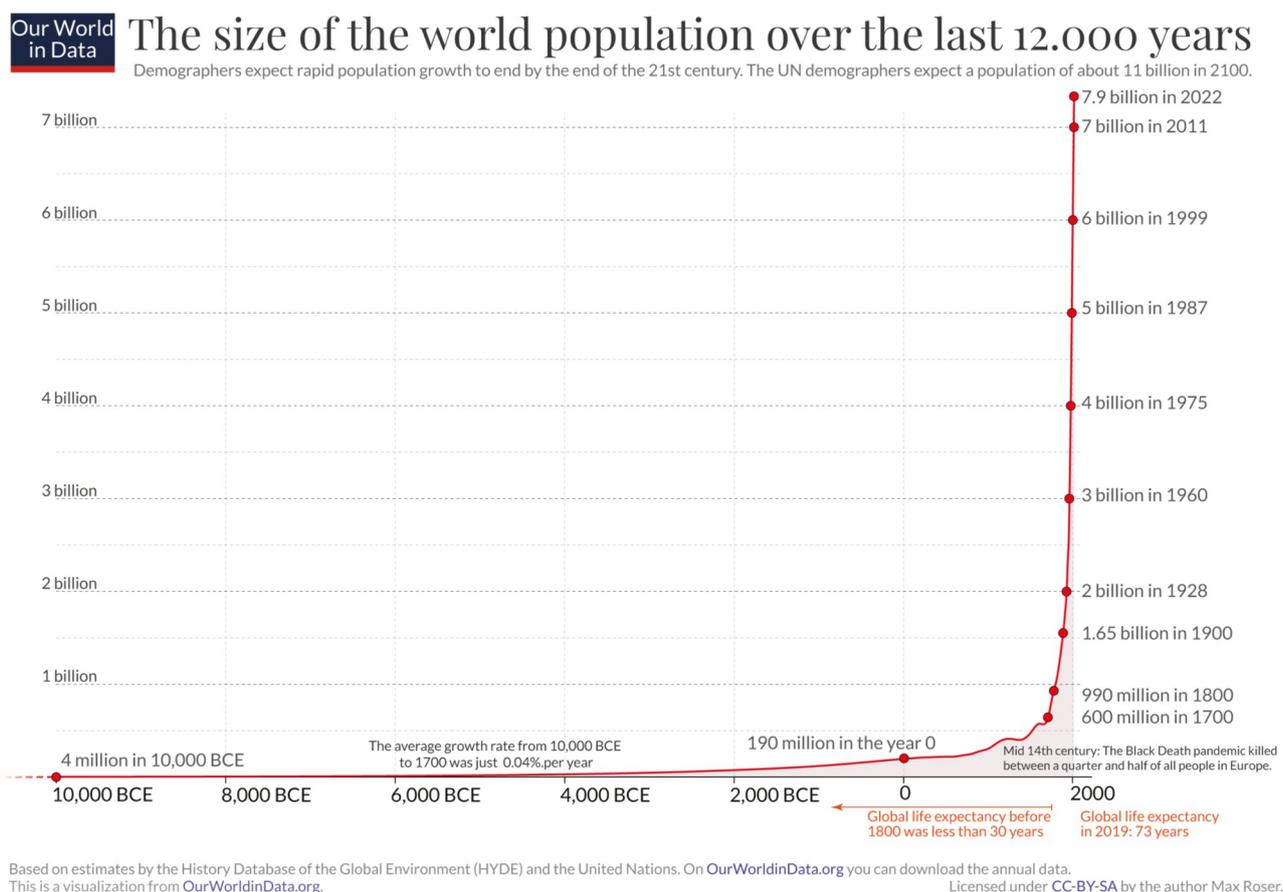


Diagramme tiré du dossier « World Population Growth » – (màj 2023) auteurs : Max Roser, Hannah Ritchie, Esteban Ortiz-Ospina et Lucas Rodés-Guirao publié sur le site : [Source : <https://ourworldindata.org/>], à la page : [voir Ref 32 : <https://ourworldindata.org/world-population-growth>].

La combinaison de la croissance économique et de la démographie galopante sont bien deux facettes du même problème. Privilégier les familles nombreuses dans un monde où, plus nous serons, moins nous aurons de chances de survie, est un grand leurre. Car l'aspect logarithmique de la croissance expliquée ci-dessus s'applique donc aussi à la croissance démographique. Comme déjà mentionné, la population mondiale au rythme de croissance actuelle doublerait dans les 40 prochaines années.

Il serait donc urgent de modifier les politiques favorables à la croissance démographique. Prétendre que se reproduire est naturel et qu'il faut assurer de respecter la pyramide des âges, nous mène tout autant au désastre que la recherche de croissance économique. La peur de l'inversion de la pyramide des âges, qui obligerait la frange jeune de la population à supporter une bien plus nombreuse population âgée inactive et en demande de soins est sans doute justifiée. Mais il vaudrait mieux commencer à prévoir comment gérer ce phénomène que se trouver sur une planète où la survie de tous sera tout simplement compromise à relativement court terme.

Dans ce contexte, comme pour l'absurdité du système économique tel qu'il fonctionne actuellement ; chercher à faire croître notre population s'apparente à préparer notre disparition, alors que inverser la pyramide des âges un tant soit peu avec un taux de reproduction moyen supérieur à 1 et inférieur à 2 par couple pourrait être un raisonnement de survie plus approprié.

Si l'on pousse le raisonnement un peu plus loin, et qu'on est conscient que ceux qui comprennent ce raisonnement sont minoritaires, et qu'il y aura toujours une majorité d'irréductibles ; il devient alors évident que chaque personne en âge de se reproduire, qui comprend ce raisonnement, serait bien avisée de refuser de se reproduire, sachant que des millions d'autres restent encore à faire des bébés à une cadence accélérée dans le monde. Et cela concerne encore davantage les pays occidentaux où l'empreinte écologique est de loin supérieure à celle de la plupart des autres pays.

Ce sujet a été abordé dans l'article « *The climate mitigation gap : education and government recommendations miss the most effective individual actions* » de Seth Wynes et Kimberly A Nicholas (2017) proposé dans le cadre des *Environmental Research Letters* :

[Source : <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1748-9326/aa7541/meta>]. Selon cet article, dans le contexte actuel, choisir d'avoir un enfant en moins, a un effet près de 10 fois plus important sur l'empreinte écologique individuelle que tous les autres efforts réunis (10 fois correspondant à la référence de l'empreinte écologique pour les USA).

J'ai utilisé la même référence en détaillant un peu plus le concept dans mon article : « *Empreinte écologique et violence passive* », (2021) :

[voir Ref C : <https://sechangersoi.be/4Articles/Violencepassive.htm>].

Un déséquilibre apparaîtra forcément alors dans les pays où la pyramide des âges sera en train de s'inverser, et c'est alors aussi que l'on comprendra qu'accueillir des migrants en masse est, malgré la problématique gigantesque que cela suppose pour les populations migrantes, un avantage pour les population d'accueil, à condition qu'on élabore un programme pour les accueillir dignement, et qu'on leur donne la possibilité de s'intégrer harmonieusement. Comme cela a été tenté par exemple dans le village de Riace en Italie comme l'explique la page de Wikipedia à ce sujet :

[Source : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Riace#%C3%89conomie>].

Un autre moyen essentiel pour faire baisser la natalité, c'est de faire disparaître les inégalité sociales. Selon l'article de la RTBF « *Huit milliards d'humains sur Terre en novembre 2022 : la justice reproductive, une solution face à la surpopulation ?* » (2022) :

« *Les sciences démographiques et de la santé publique sont très claires à cet égard : réduire les inégalités, assurer des solidarités et une sécurité d'existence au plus grand nombre est le plus sûr moyen de faire baisser le taux de fécondité.* » Florence Caeymaex

[Source : <https://www.rtb.be/article/huit-milliards-d-humains-sur-terre-en-novembre-2022-la-justice-reproductive-une-solution-face-a-la-surpopulation-11067993>]

H) LES PRINCIPAUX VÉHICULES DE LA CULTURE DU PROFIT

L'argent et le profit ne sont bien sûr pas les seuls facteurs qui influencent notre culture. Mais ils y jouent tout de même un rôle essentiel qui s'inscrit dans un monde encore dominé par les hommes où les jeux de pouvoir sont la norme et l'esprit cartésien la référence. Ces thèmes seront abordés plus loin.

Pour aller vers un nouveau paradigme, il nous faudra remettre en question l'ensemble de ce cadre. Et pour ce faire, il faudra mettre en lumière tout ce que nous acceptons comme allant de soi et qui pourtant n'est ni naturel, ni juste, ni même souhaitable.

Les principaux véhicules de la culture du profit sont la publicité et les médias de masse : médias de l'information et médias du divertissement ; dont la télévision et internet exercent une emprise dominante, avec le rôle particulier des réseaux sociaux qui, sous une apparente liberté de fonctionnement pour leurs membres, sont en fait bien plus des réseaux d'influence, eux aussi fondés sur la publicité ainsi que sur la manipulation des données personnelles, toujours dans le cadre d'une recherche de profit.

1. La publicité

Il est implicitement et pratiquement admis que la publicité peut mentir, manipuler, vampiriser notre temps, et nous voler. Elle est permise et stimulée, même dans les médias de services publics : justifiée par l'audimat.

Or, la publicité, celle que nous connaissons massivement aujourd'hui, nous détourne de nos besoins, et parvient à créer de toutes pièces de faux besoins, en stimulant nos pulsions inconscientes, voire en créant des addictions (cigarette, alcool, nourriture, sucreries, sexe, shopping, recherche de reconnaissance, de statut, etc.). Peu de personnes remettent en question son bien fondé, pas plus qu'on ne questionne le fait qu'elle soit devenue personnalisée. Il est même sous-entendu en général que la personnalisation de la publicité est à l'avantage de celui qui est pisté dans tous ses faits et gestes sur le net, alors qu'on personnalise bien plus la manipulation dont il est l'objet ; ce qui la rend massivement plus efficace. Si la publicité devait réellement être informative, elle ne serait pas payée par les marques, et elle serait présentée de manière neutre et avec des arguments de vente comme dans les magazines d'information pour consommateurs avec comparaison entre les marques.

Or, une majorité de ce qui est produit actuellement, ne devrait pas l'être, car ce n'est pas utile, et c'est même bien souvent, d'une manière ou d'une autre très nuisible. Mais la pub, en toute légalité, permet de nous amener à croire que ce que nous achetons par son influence, a une réelle utilité.

Les entreprises de publicité sont bien les dernières qui pourraient influencer vers un retour à plus d'éthique puisque leur but est la croissance à l'infini, la production à l'infini, l'enrichissement à l'infini.

2. Les médias de l'information

Malgré une ligne éditoriale suivie par chaque média, il y a très souvent de l'ambiguïté dans l'actualité qu'ils transmettent, en fonction des différences de contenus d'information qu'ils proposent, quand ceux-ci s'opposent ou sont incompatibles. Bien souvent deux mondes parallèles cohabitent. D'un côté, le contenu informationnel soutient implicitement le consumérisme, la croissance, le profit et autres dérives, et de l'autre, on dénonce ces mêmes faits dans des cadres légèrement différents, ou en présentant des alternatives comme solutions à ces dérives.

Donc, d'une part, on nous diffuse, par exemple, les compte-rendus sur les quotas boursiers, les statistiques de la croissance - jugée comme réjouissante quand elle est importante, inquiétante lorsqu'elle stagne ; ou on nous expose le succès de la dernière foire automobile ; on s'extasie devant les avantages des dernières nouveautés en domotique ; ou encore on nous relate d'autres événements calqués sur la pratique du gaspillage énergétique, de la recherche de profit, etc. Et pour certains types d'informations, lorsque l'on évoque des chiffres économiques et financiers, le plus souvent, on les découple des conséquences qui y sont liées. Les journalistes s'expriment comme si, par souci de neutralité, ou d'objectivité : le business, le profit, les affaires, devaient rester campés dans le domaine des chiffres, des statistiques, des mathématiques, pour rester cohérents. Ou encore, on nous les communique en miroir avec les succès qu'ils représentent, éloignés des funestes réalités qui les ont rendus possibles. A l'image d'une certaine pratique de la médecine, lorsqu'elle se cantonne à élaborer les diagnostics sur les résultats des radiographies, scanners et autres chiffres des laboratoires, sans prendre en compte la situation sociale, professionnelle, et psychologique des patients.

Et d'autre part, dans le même journal, il est possible qu'on nous annonce, par exemple, le jour du dépassement, incluant les conséquences catastrophiques que cela représente ; que l'on nous présente de nouvelles pratiques économiques alternatives ; que l'on évoque les dossiers publiés par des lanceurs d'alerte.

Tout cela mêlé aux catastrophes, récits de guerres ou de procès, à des résultats sportifs, et au dernier événement du show-business. Ces informations nous sont données en vrac, pas vraiment cadrées, et apparemment, sans même remarquer qu'il y a contradiction entre elles. Et pour justifier cela, on nous expliquera qu'il y a souci de neutralité.

Ce double langage est fréquent et apparemment, passe inaperçu dans le chef des journalistes qui les présentent, ou est ignoré, voire dénié. Car, si l'on peut se targuer de vouloir publier toutes les opinions, en les présentant alors comme extérieures au travail journalistique ; certains commentaires, des journalistes eux-mêmes, accompagnant les faits d'information, montrent que les journalistes se contredisent tout simplement entre eux, à l'intérieur même d'une seule rédaction. Et donc qu'il n'est pas toujours fait une claire distinction entre des faits et des opinions. Et cela nourrit la confusion dans le public. Car beaucoup de messages sont dès lors intégrés implicitement.

Or, tant qu'ils tentent de ménager la chèvre et le chou, les médias continueront à nous abreuver d'informations inspirées par les pouvoirs économiques et politiques, et imposées par le diktat de l'audimat, qui est lui-même directement fonction du rendement publicitaire ; tout en tentant, en parallèle, de se montrer objectifs, en nous servant quelques aspects plus fidèles de la réalité.

Remarque : l'audimat ne reflète pas l'intérêt et les choix volontaires des spectateurs, mais bien leur taux de fatigue, voire de surmenage et donc de passivité, leur tendance à être influençable, voire manipulable, leur impulsivité, leur recherche de facilité, leurs automatismes, leurs conditionnements, leur fidélité, leur niveau de crédulité, leur obéissance à se conformer à un programme établi pour eux, etc. De plus, le lecteur, l'auditeur, le téléspectateur est bien forcé de prendre ce qu'il y a. Car quand bien même s'il est polyglotte et dispose de dizaines de chaînes possibles - pour ce qui est de la télévision, cela lui laisse le choix entre quelques contenus (en fonction de son intérêt réel et de son humeur du jour) alors que le potentiel existant pourrait en offrir des millions (que l'on retrouve entre autre sur le net, ou en support matériel (vidéo, audio, papier).

Et ce ne sont pas tant les autres pouvoirs qui brident les médias, qu'une forme de complaisance envers le système, une espèce d'inconscience des enjeux dans une part des choix rédactionnels. Pour partie, on continue à faire comme on a toujours fait, on se réfère toujours aux mêmes experts, et on continue à traiter avec condescendance ce qui n'entre pas dans les créneaux habituels de l'information : en « bon père de famille » en quelque sorte, ou selon le mode de « la télé de papa ». L'ouverture d'esprit des uns se confronte à l'attachement aux normes et habitudes des autres dans les rédactions des médias mainstream.

Globalement cependant, une évolution est en train de se profiler dans le choix de l'actualité que proposent les médias mainstream, en Europe occidentale en tout cas. En effet, bon nombre d'informations qui circulaient déjà dans les milieux activistes et ONG humanistes, il y a 10-20-30 ans et plus ; n'étaient presque jamais relayées par ces médias, sauf exception. A présent, elles parviennent à passer le cap des rédactions et sont reprises dans l'actualité du quotidien. Et lorsqu'un média en parle, souvent les autres suivent.

Ce changement de cap depuis quelques années fait diminuer progressivement la transmission de la culture du profit. L'existence d'internet n'y est pas pour rien, vu que ces informations sont à présent plus accessibles pour le grand public via le net, et qu'il devient dès lors impossible de les ignorer dans l'actualité mainstream.

Mais cette influence du net a un effet pervers aussi. En effet, les médias de l'information sont freinés dans leur lucidité, car l'emprise des réseaux sociaux sur la population les force à relayer aussi le plus de buzz possibles, afin de rester dans la course. Et vu qu'ils sont tellement aveuglés par la course à l'audimat, ils se contentent de transmettre le plus rapidement possible et sans filtre, les dépêches ou le dernier buzz qui circulent sur le net, et hésitent rarement à publier ce que les gens regardent avec une curiosité impulsive, et que pourtant ils ne recherchent pas intentionnellement ou ne désirent pas.

Il existe aussi un aspect extrêmement nocif que peuvent exercer les médias de l'information et dont les journalistes ne semblent pas toujours avoir conscience.

Dans un souci de justesse, certains médias adoptent un positionnement d'opposition par rapport à certains protagonistes de l'information (partis politiques, terroristes, auteurs ou œuvres polémiques, ...). En effet, tout comme pour les mouvements citoyens d'opposition face aux politiques, quand les médias tentent de s'opposer à une politique, une idéologie, une opinion (comme par exemple l'extrême droite en général, et parfois l'extrême gauche) ; plus ils tentent de contrer l'influence d'une personne ou d'un groupe de personnes qu'ils jugent nuisibles, en leur donnant beaucoup de place dans l'info ; plus cela fait gagner du succès à cette personne ou ce groupe de personnes auprès d'une partie de la population. Cet aspect a d'ailleurs été mis en évidence ces dernières années par certains médias à propos de la thématique sur les terroristes. A l'inverse de ce qui se fait habituellement, ces médias ont eu le courage de choisir de ne plus révéler l'identité des auteurs d'attentats, voire de donner moins d'importance à ce sujet dans l'actualité au quotidien.

Par le passé, l'attitude d'opposition a pu être observée en Belgique dans un mode assez extrême, lorsque, en 2006, une édition spéciale du journal du soir, de type canular, a été proposée sur la télé publique francophone, sans que le public n'en soit immédiatement averti ; et qui annonçait la déclaration unilatérale d'indépendance de la Flandre.

[Source : https://fr.wikipedia.org/wiki/Bye_Bye_Belgium].

En manipulant et provoquant l'opinion publique à peine quelques instants (avant que le canular ne soit révélé), et cela, dans le but de stimuler une réaction des téléspectateurs face au nationalisme flamand ; cet événement a eu l'impact inverse à celui recherché. Cela a fonctionné comme si on avait tenté d'éteindre le feu avec de l'essence. Ce programme a choqué une part importante des téléspectateurs francophones, mais il a surtout heurté de plein fouet la population flamande qui en a été informée

ensuite par les médias flamands, et qui s'est ainsi vue prise en otage par une telle opération, ciblée pratiquement comme un ennemi, le temps d'un canular. Et cela ne pouvait avoir pour résultat que de booster le nationalisme flamand sans pour autant réussir à sensibiliser davantage la population francophone.

Actuellement le combat francophone reste très modéré, alors que les partis nationalistes en Flandre détiennent la majorité des voix. Rien ne pourra jamais prouver qu'il y a eu un lien de cause à effet. Mais si l'on comprend, tant psychologiquement, que par l'expérience, la notion que la résistance renforce le problème ; on se rend compte que cette émission a véritablement creusé le problème à cause du manque d'empathie à l'égard, tant du public francophone visé, que pour la population flamande qui était indirectement l'otage de ce canular.

Un autre exemple frappant qui illustre que donner de l'importance à un problème dans un média peut avoir l'effet de stimuler le développement de ce problème, est celui de l'enjeu des élections présidentielles aux USA. On pourrait presque en tirer la règle que plus un candidat sera critiqué (selon la taille de la critique, sa fréquence, la taille de l'élément critiqué, le nombre de médias qui relaient la critique), plus ce candidat verra le nombre de voix en sa faveur augmenter.

En ce sens, s'opposer à des personnes ou groupements de personnes dans un média de masse consiste à leur donner plus de pouvoir. Et cela d'autant plus que cette opposition n'est pas clairement exprimée mais diluée dans l'actualité quotidienne, avec des informations qui sont présentées comme neutres, mais qui implicitement ne le sont pas vraiment.

Et à ma connaissance, les responsables dans les médias ignorent en grande partie ce mécanisme (« *What you resist persists* ») et le rôle qu'ils y jouent. Et quand ils ne l'ignorent pas, ils ne parviennent pas encore à le gérer ou le contourner.

3. Les réseaux sociaux

Les réseaux sociaux tels que nous les connaissons aujourd'hui – en particulier ceux liés aux GAFAM - ne sont pas près de fonctionner à contre sens. Même si chaque citoyen qui en fait usage reste assez libre d'y exprimer ses opinions et de les faire circuler, voire de créer des actions citoyennes ; il n'en reste pas moins que ces réseaux sociaux, font commerce de nos données pour mieux nous manipuler par la publicité, et que la volonté de stopper les dérives qui s'y déroulent est presque inexistante, car le développement de ces réseaux reste motivé par le profit et en exclut de potentiels buts éthiques. Ce n'est probablement pas d'eux que viendront des solutions, tant qu'ils restent dans ce registre et que les citoyens en restent membres.

Et les appels à se désinscrire, jusqu'à présent, restent lettre morte. L'addiction que les réseaux sociaux opèrent sur ceux qui les utilisent n'est pas près de s'arrêter.

Et beaucoup de ceux qui en sont membres sont capables de les critiquer et d'en dénoncer les dérives sans pour autant arrêter de les utiliser. Cela va même jusqu'à demander aux publicitaires de ne plus les utiliser pour faire pression, plutôt que tenter soi-même, en tant que citoyen, de chercher à quitter le réseau.

4. Les médias du divertissement et en particulier, la télévision

En dehors de la partie information communiquée par la télévision via les journaux d'information, documentaires et débats (commentée ci-dessus), il y a tout l'aspect divertissement de la télévision, qui nous proposent des fictions, du sport, des jeux, des spectacles, qui vont chacun à leur tour, indirectement servir de modèle culturel imprégné des paillettes, de compétitions, de domination masculine et surtout d'énorme quantité de violence ; avec les pauses publicité qui en rajoutent encore une couche.

La télé de papa, à ses débuts, laissait déjà transparaître pas mal d'aspects de compétition via le sport et les jeux, avec parfois certaines tendances plus violentes. Avec le temps, la majeure partie des fictions et séries ont petit à petit intégré de plus en plus de violence, de manipulation, et de perversité via les séries et films à suspense, thrillers, films de guerre ou d'aventure, les intrigues ou encore films d'horreur.

Une recherche (mentionnée dans l'article « *Les écrans rendent-ils violent ?* » De Xavier Molénat (2004) du magazine Sciences Humaines), réalisée dans les années '70 à propos de la violence à la télévision citait déjà les chiffres suivants :

« L'enfant américain moyen aura été témoin, à 18 ans, de 40 000 meurtres et 200 000 actes violents. »

[Source : https://www.scienceshumaines.com/les-ecrans-rendent-ils-violent_fr_13537.html]

Avec le temps, ce nombre déjà affligeant n'a fait que grimper.

Et la télévision ne propose pas de mode d'emploi, ou ne se présente pas comme éducative à l'exception de quelques émissions. Dès lors les valeurs qu'elle prône indirectement au travers des émissions, de la publicité et des fictions qu'elle propose, vont être assimilées de manière naturelle, sans filtre particulier, comparablement à des événements de la vie quotidienne du téléspectateur.

Barbara Kingsolver, auteure américaine décrit parfaitement cette assimilation dans son livre : « *Petit miracle et autres essais* », (2010), Ed. Rivages :

« Nos enfants grandissent dans un pays dont les hommes les plus importants, les plus influents - depuis les présidents jusqu'aux héros de films les plus sympas - résolvent les problèmes en tuant des gens. Tuer est à la fois rapide, efficace, et qui plus est viril. »

[Source : <https://www.payot-rivages.fr/rivages/livre/petit-miracle-et-autres-essais-9782743621346>]

Toutes les heures que nous passons devant la télé, nous baignons donc dans ce monde-là (cela vaut également pour la majorité des films au cinéma et la majorité des romans et BD, ainsi que les contenus internet, et pire encore pour les jeux vidéos).

D'une certaine manière, c'est comme si la télé était un professeur qui nous dictait d'une part et à faible dose, la théorie (le haut de gamme moral) et nous proposait d'autre part et à très forte dose, la pratique (la part la plus sombre de l'humain dans tous ses états).

Tacitement, c'est donc bien la part négative qui est prônée au vu de sa proportion, même si le discours officiel s'en défend.

Même si nous ne nous identifions pas directement à ce que nous voyons sur l'écran, il y a un travail qui se fait dans notre cerveau : tout ce à quoi nous sommes amenés à assister, le cerveau s'en imprègne, et apprend inconsciemment, si pas à l'imiter, tout au moins, à l'accepter comme normal. Nous nous accoutumons à ce que nous voyons, que nous le voulions ou non. L'agressivité, la violence, tant psychologique que physique, la malhonnêteté, les rapports de force, la manipulation, sont tous des

aspects auxquels nous assistons quotidiennement sur le petit écran et qui ne nous choquent plus du tout.

Notre modèle moral apparent ou affiché sera basé sur des valeurs élevées, alors que dans la pratique nos valeurs sont bien moins reluisantes. Et forcément, comme tout cela nous est transmis au compte gouttes, comme tout cela est intégré de façon conditionnée et inconsciente et que tout le monde ou presque regarde la télévision (95 à 98 % de la population), personne n'est en mesure de dénoncer quoi que ce soit. Même si je suis presque sûre qu'au moins la moitié des gens comprennent, ne fut-ce qu'en partie, tout ceci.

Beaucoup de gens se croient immunisés. Mais l'actualité nous prouve régulièrement le contraire.

Et à la violence franche véhiculée à la télévision, s'ajoute les aspects plus insidieux de manipulation, mensonge, malhonnêteté, culpabilisation, exhibitionnisme, voyeurisme, sadisme, provocation, harcèlement, ... ; qui sont devenus totalement acceptés dans les comportements proposés, non seulement dans les fictions, mais à présent aussi dans la réalité. La télé réalité ayant permis de franchir le pas entre la fiction et la réalité.

Car la télé réalité, dès les années '90, a rendu tous ces aspects encore plus prégnants et elle a joué un rôle de catalyseur dans ce sens. Elle a exploité et rendu acceptable tous ces aspects aux yeux de la majorité. Ces tendances sont carrément sa marque de fabrique. Au début, la majorité des téléspectateurs critiquaient la télé réalité, car ils n'adhéraient pas à ces valeurs. Mais comme cela rapportait tout de même (les gens regardent même ce qu'ils critiquent), elle s'est généralisée et est même devenue une référence. Et les dérives qu'elle véhicule ont tout simplement été intégrées dans les mentalités et reprises ailleurs. Et actuellement, dans certaines émissions de grande écoute, on cultive également la provocation, voire l'insulte, la moquerie, l'agression verbale ; de préférence de manière insidieuse, afin de toujours pouvoir se retrancher derrière le respect des lois et la liberté d'expression. Plus on s'éloigne du politiquement correct, plus on a de chances d'augmenter la part d'audience.

Et malgré que le téléspectateur se croit complètement immunisé, ses neurones miroirs ([voir le chapitre sur ce sujet](#)) fonctionnent à plein régime. Et bien malgré lui, il s'imprègne de ces modèles et dérives, qui deviennent de véritables standards dans notre société sans qu'on soit vraiment conscients de ce qui a joué dans cette influence.

Car comme cela se fait en général à petite dose, et de manière insidieuse, on s'accoutume au pire sans le remarquer.

Les dérives actuelles se sont installées suffisamment doucement jusqu'à présent. Cela a fonctionné comme dans le conte : « *Le principe de la grenouille dans la marmite d'eau chaude* », reprise sur mon site :

[voir Ref B : <https://sechanger soi.be/5Contes/Lagrenouille.htm>].

Tout le monde regarde, accepte, voire participe ou stimule ce qui se passe. La jeunesse actuelle a été éduquée dans ce milieu, et n'a pour ainsi dire pas connu autre chose. Et sur le net, via les réseaux sociaux, le quidam va tenter de reproduire ce qu'il a appris par la télévision. Et les vidéos, les blogs, les murs, seront la caricature de ce qui se fait en télé.

Or toutes ces dérives ne sont apparues et n'ont été exploitées et généralisées à la base, que parce qu'elles permettaient une fois encore de faire du profit, via la publicité et le concept d'audimat.

Explicitement la télévision nous offre la possibilité d'accéder à la culture et au divertissement. Cependant la fascination qu'elle exerce sur le téléspectateur le rend passif et façonne un conditionnement nettement moins vertueux de docilité et de consommation.

Quand Patrick Le Lay, PDG de TF1 exprimait en 2004 dans le livre : « *Les dirigeants face au changement* », Ed. du Huitième jour :

« ... pour qu'un message publicitaire soit perçu, il faut que le cerveau du téléspectateur soit disponible. Nos émissions ont pour vocation de le rendre disponible : c'est-à-dire de le divertir, de le détendre pour le préparer entre deux messages. Ce que nous vendons à Coca-Cola, c'est du temps de cerveau humain disponible (...). »

[Source : <http://www.acrimed.org/article1688.html>] ;

il n'exprimait rien d'autre.

Et la réaction d'une part des téléspectateurs face à cette sortie : de boycotter TF1 pendant 24heures, constituait une preuve éclatante de cette réalité. A savoir : qu'ils ne refusaient de se faire piéger qu'un seul jour sur l'année.

Seules les personnes sevrées de télévision depuis plusieurs années peuvent comprendre l'impact réel de ce qu'elle opère sur notre fonctionnement mental.

5. La domination masculine

Un autre domaine dans lequel nous baignons culturellement et qui façonne toute notre mentalité, est la domination masculine. Et il existe un lien étroit entre cette domination et la culture du profit, nous le verrons plus loin.

Nous ne sommes qu'au tout début de la découverte à grande échelle des dégâts que cette domination engendre. Et bien que le féminisme ait permis d'obtenir pas mal d'avancées depuis plus d'un siècle, les droits des femmes restent piétinés à bien des égards. Les féministes sont encore trop souvent moquées, combattues ou tout simplement ignorées. Cependant, plus récemment un déclic s'est opéré dans la population tout entière par une actualité singulière qui a plus frappé les esprits qu'habituellement : l'affaire Weinstein, où, à partir d'une simple dénonciation sur un réseau social, reprise par un média, relayée ensuite par les autres médias, mais également par les autres personnes concernées et via les réseaux sociaux, puis par celles concernées par des situations similaires, puis par celles dans des milieux différents, et ensuite par des situations différentes mais issues des mêmes dérives de société ; on en arrive à une transformation (ou du moins, à un début de transformation) assez fondamentale des mentalités, à un niveau mondial.

Il est à remarquer que l'affaire DSK (Dominique Strauss Khan), par exemple, qui a eu un retentissement médiatique tout de même important elle aussi, aurait tout aussi bien pu être le déclencheur. Mais nous n'y étions probablement pas encore prêts. Cet aspect là sera expliqué dans le [chapitre sur les champs morphiques](#).

Le processus mettra bien sûr encore des années. Mais il s'agit tout de même d'un mouvement pyramidal, où, mettre en lumière le sommet de l'iceberg finit par aider à faire émerger de plus en plus de couches qui étaient jusqu'à présent enfouies sous l'eau - dans notre inconscient.

Il aura fallu le courage de la prise de parole d'une seule personne en vue, suivie rapidement par d'autres pour que le monde entier ouvre les yeux, les écarquillent même, par rapport à un phénomène

courant que finalement la moitié de la population mondiale vit implicitement au quotidien : le sexisme sous toutes ses formes, avec dans ses formes les plus extrêmes : le viol et le féminicide.

On est parti de la dénonciation de viols, pour ensuite passer à la dénonciation de harcèlement sexuel, et puis de comportements douteux. Si le sommet de l'iceberg a été symboliquement incarné par le dossier Weinstein, il me semble qu'on n'ait pas encore découvert que, à la base, c'est la mentalité de tout un chacun, y compris le silence et la soumission des femmes (en dehors de situations menaçantes), qui rend implicitement possible de tels actes, même s'il y a gradation entre la blague potache, la galanterie, ou le regard déplacé, avant d'arriver au harcèlement, au viol et à la prédation sexuelle.

La domination masculine est partout, et la partie explicite de cette domination est infinitésimale en comparaison à tout le pan implicite de cette domination, via les non-dits, les sous-entendus, les comportements sournois, les règles tacites auxquelles les femmes persistent à obéir. Or, tant qu'une telle domination persiste, le monde ne pourra pas aller bien. Voici une citation de Abdu'l Baha qui symbolise assez bien cet aspect.

«Le Monde de l'humanité possède deux ailes : la masculine et la féminine. Tant que ces deux ailes ne seront pas équivalentes en force, l'oiseau ne volera pas. »

Si je prends comme exemple l'affaire Weinstein, ce n'est pas un hasard. La conception des relations entre les hommes et les femmes est assez parallèle au thème du monde financier. Et en ce sens, les écarts de richesse grandissants mènent à penser également que l'oiseau ne peut voler tant qu'un équilibre des richesses entre tous les humains n'est pas atteint.

De plus, les deux vont de pair. L'article de la RTBF *« Le financement reste une chasse gardée, et les femmes ne font pas partie du club »* de Maxime Paquay du 18 juin 2020, l'illustre parfaitement. Hinde Boulbayem, CEO et fondatrice d'une entreprise, y révèle que :

« Sur les quatre dernières années, 98% des investissements réalisés par la Région de Bruxelles-Capitale ont été dirigés vers des actionnariats à 98% masculins ce qui veut dire que 2% de femmes ont été soutenues avec des capitaux. Pour les prêts, c'est 12%. »

L'article mentionne également que :

« Une étude réalisée en France sur les start-up, et relayée ... dans Les Échos, révèle de nombreuses inégalités de classe et de genre. Elle souligne que les chances de convaincre les investisseurs sont 2,4 fois plus élevées pour les hommes que pour les femmes. »

Et de conclure :

« Les investisseurs, qu'ils soient publics ou privés, sont des hommes et donnent de l'argent aux hommes ».

[Source : <https://www.rtb.be/article/le-financement-reste-une-chasse-gardee-et-les-femmes-ne-ont-pas-partie-du-club-10524538?id=10524538>]

Et il n'est même pas sûr que des femmes financeraient tellement plus facilement d'autres femmes. La mentalité est intégrée des deux côtés. C'est avec une telle mentalité qu'on a tant de mal à avoir des dirigeants tant économiques, scientifiques que politiques de genre féminin. Et cela n'a rien à voir avec la compétence des femmes. Ce sont des a priori principalement inconscients, et très puissants, et que l'on retrouve à tous les étages, dans tous les registres, et chez chacun d'entre nous.

Mais, en ce moment, de gros mouvements de fond sont en train de naître pour faire bouger rapidement nos conceptions dans ces deux domaines - économique et d'inégalités de genre - ainsi que concernant celui du changement climatique (directement lié aux valeurs véhiculées dans le monde de l'enrichissement par le profit).

Les incohérences, injustices et dégâts que provoquent tant le système économique et financier que les inégalités criantes entre les hommes et les femmes, sont directement liées aux valeurs respectives de chacun de ces thèmes, à savoir : la valorisation de l'enrichissement dans la culture occidentale à présent mondialisée d'une part, et l'usage privilégié de la compétitivité ou du rapport de force dans les relations d'autre part. Et tout cela est lié.

Ces deux attitudes nuisibles par l'aspect hautement caricatural de leur usage dans notre société fondent toutes nos conceptions psychologiques en profondeur, et sont vouées à être abandonnées.

Et ce seront les jeunes qui accéderont le plus facilement à cette compréhension. Car ils arrivent dans un monde où les injustices dans ces domaines sont devenues trop flagrantes alors qu'ils ne sont pas encore trop imprégnés par les mentalités qui les sous-tendent. Et ils seront donc moins touchés par l'incrédulité, le déni, et la rigidité propre à l'âge, pour parvenir à les quitter.

6. La culture et l'éducation

Bien que internet, les médias et la publicité, aient un rôle prépondérant actuellement dans la culture du profit, dans la perte de nos valeurs, et dans les influences destructrices que cela génère pour la population et la planète ; il serait naïf de penser que tout cela est récent. Les dérives qui se sont développées depuis la deuxième moitié du vingtième siècle sont nées sur un terrain qui les favorisait. Le culte de la rationalité est apparu à la naissance des sciences modernes vers le XVIIIème siècle. Le capitalisme s'est développé avec l'ère industrielle. La domination masculine, la violence et les relations fondées sur le rapport de force ont, elles, probablement toujours existé. Le servage, l'esclavage, le colonialisme, ont explicitement quitté notre culture, mais ils ont été remplacés par des phénomènes plus implicites, moins violents dans leur application, mais similaires dans leurs conséquences, entre d'un côté les miséreux et moins nantis, et de l'autre les élites du pouvoir, de la richesse et de la culture. Les premiers étant directement dépendants des seconds ou de la société, soit financièrement, soit dans le cadre d'un contrat de travail qu'ils n'ont pas choisi et dont les conditions leur sont rarement favorables.

Dès lors, notre culture historique et actuelle est empreinte de toutes les valeurs portées par ces influences du passé. Et bien que cela était connu et dénoncé dans certains milieux plutôt alternatifs peu relayés par les mass médias ; cela commence à être accessible à tout un chacun via les mouvements récents tels que *#MeToo* pour la domination masculine, *#BlackLivesMatters* pour le racisme, ainsi que toutes les fuites massives de documents secrets opérés par les lanceurs d'alerte, qui ont permis de lever une part du voile sur les fraudes, abus et scandales dans les sphères du pouvoir et des finances. Nous découvrons également au compte-gouttes dans l'actualité les dérives des GAFAM et des multinationales. Il en va de même dans la littérature et le cinéma, ou certains ouvrages, certains films, même s'ils ne sont pas censurés, sont dénoncés pour des valeurs qui sont devenues intolérables pour la majorité. Et tout ceci ne représente que le tout début des découvertes des bases inadéquates de notre culture, desquelles nous devons apprendre à nous affranchir.

Dans les dernières décennies, il arrivait que certains de ces phénomènes soient dénoncés, mais ils étaient rarement relayés par les mass médias, et seuls certains milieux activistes concernés s'en

préoccupaient. A présent, avec l'avènement de la communication immédiate et massive par internet, les mass médias ne peuvent plus se permettre de taire cette actualité-là s'ils veulent rester crédibles. Et la population entière, en en prenant connaissance, commence à comprendre à quel point l'ordre établi, le fonctionnement de notre société, est basé en grande partie sur des dysfonctionnements dont nous subissons presque tous les conséquences.

Notre culture est empreinte, tant des valeurs du passé que des valeurs actuelles qui en ont découlé. Ouvrez n'importe quel ouvrage de littérature classique, vous y trouverez des traces de ces valeurs, enveloppées bien souvent par de l'héroïsme et des beaux sentiments. Il en est de même concernant le cinéma : la violence et le racisme dans les westerns, les inégalités présentées comme naturelles dans les grandes sagas, les héros presque toujours masculins ainsi que tant d'autres dérives desquelles nous nous laissons imprégner sans forcément les remarquer.

Même les livres scolaires sont encore parfois basés sur notre culture historique. Que cela concerne l'inégalité des genres, le racisme, les injustices sociales ; il n'est pas rare que ces ingrédients transparaissent dans les illustrations et exemples proposés.

Et comment pourrions-nous éduquer nos enfants vers des valeurs plus élevées, si nous-mêmes n'avons pas encore pris pleinement conscience des anciennes valeurs sur lesquelles nous basons toutes nos pensées et tous nos comportements.

Un exemple très concret de cette imprégnation inconsciente d'une culture désuète, est cité par Frédéric Laloux dans sa conférence « *Reinventing Organizations* », en 1914. Cette anecdote en dit long sur nos conceptions culturelles :

« Aristote, en son temps, a déclaré que la femme avait moins de dents que l'homme. Aujourd'hui nous savons que c'est faux. Mais cette croyance s'est maintenue pendant 2000 ans ! Il a fallu 2000 ans pour s'en rendre compte ».

[voir Ref 40 : <https://www.youtube.com/watch?v=NZKqPoQiaDE>].

Combien de croyances de ce genre ne véhiculons-nous pas encore actuellement ? Nous ne pouvons le savoir, mais nous sommes en passe de le découvrir de plus en plus vite.

Le capitalisme s'est construit sur base de ces valeurs et les concentre toutes.

I) L'IMPLICITE ET L'EXPLICITE

Le mot implicite ou la notion qu'il représente, revient de manière récurrente dans toute cette première partie du document. Il me paraît dès lors important de m'attarder sur cette notion à présent. Car nos mentalités, nos valeurs, nos modes de fonctionnement, sont imprégnés bien plus qu'on ne l'imagine de croyances et conditionnements que tout le monde partage, et qui pourtant ne sont jamais exprimés, ne sont écrits nulle part, et sont souvent inconscients. Cela signifie que nous pensons que certains aspects de nos vies sont fonctions de croyances exprimées, logiques, partagées avec l'entourage et la communauté, alors qu'en réalité, nos comportements sont dictés par des croyances ou valeurs inconscientes, également partagées par l'entourage et la communauté, mais qui ne sont donc pas exprimées ouvertement et apparaissent dès lors indirectement dans nos actions et nos discours, sans être jamais véritablement questionnées, ou alors seulement superficiellement, de manière à pouvoir les garder en l'état.

Et très souvent, ces croyances se manifestent sous forme de modèles, dans les modes de fonctionnement plus généraux dans la société, au travers des choix et discours portés publiquement par les uns et les autres. D'un côté on nous explique noir sur blanc un aspect de la réalité en le colorant

de logique, d'éthique, et de bonnes intentions. Mais si l'on y regarde de plus près, par derrière, on peut trouver pas mal d'indices qui nous indiquent le contraire de ce qui est exprimé, à l'insu même de celui qui en est l'auteur. Et comme nous faisons foi en ces messages explicites, nous ne remarquons tout simplement pas la contradiction et nous nous soumettons aveuglément aux contre-vérités. Car souvent, les messages explicites reçus, et ce qui les contredit, ne nous atteignent pas dans les mêmes contextes et aux mêmes moments. Nous recevons tous ce type de messages, mais en exprimons tous également. D'une certaine manière nous jouons tous dans la même pièce, où chacun des personnages dit son texte correctement tout en jouant le scénario d'une autre pièce.

Et les contradictions entre ce qui est implicite et ce qui en est dit sont tout simplement courantes, et jalonnent nos modes de communication. La plupart du temps ils passent en dehors de nos radars, et au mieux, nous les déignons. Mais lorsque nous parvenons à mettre des mots dessus, les incohérences deviennent alors flagrantes et choquantes.

Dans la société occidentale, capitaliste, société de consommation ; beaucoup de valeurs explicites sont, somme toute, assez comparables avec ce que les religions prêchent dans toutes les sociétés. Altruisme, respect, coopération, partage, humilité, tolérance, générosité, honnêteté, en sont quelques exemples. On peut coupler cela à toutes les luttes sociales : droit à la différence, égalité des genres, lutte contre le racisme, le sexisme, l'homophobie, le harcèlement. Il est illégal de voler, de frauder, de faire violence à autrui, de saccager, de violer, etc. ... : les droits humains adaptés dans certaines lois et dans notre quotidien en quelque sorte. Rien de bien neuf en somme. Les discours officiels (politiques, médias, éducatifs, culturels) vont en général dans ce sens. Et quand tel n'est pas le cas, les réactions fusent assez rapidement.

Mais derrière le discours officiel, moral, ce sont bien souvent les règles inverses qui ont le dessus, et cela via les mêmes canaux ou des canaux similaires, parfois au cœur même de nos lois ou par la voix de nos représentants politiques, ou bien via la publicité, le star system, au travers d'une grande partie de notre culture cinématographique, télévisuelle et littéraire, voire même au travers de nos modes d'éducation, nos coutumes, nos conditionnements et habitudes, etc.

De la sorte, abuser, manipuler, mentir, mépriser, agresser, vampiriser, exploiter, provoquer, sont des comportements de plus en plus courants, et ils ne sont pas vraiment mal vus sauf exceptions (même si l'affaire Weinstein, et le mouvement *#MeToo* qui s'en est suivi, et quelques autres, montrent qu'il y a évolution des mentalités). La plupart des viols restent impunis. Les riches deviennent toujours plus riches, et l'éradication de la pauvreté reste un vœu pieux. L'obsolescence programmée était pratiquée par quasi toutes les multinationales jusqu'il y a peu. Et ainsi de suite.

Et les deux discours ne cessent de se combiner de toutes les manières possibles et imaginables.

En voici quelques exemples :

1. Certains vont, prôner le développement durable dans le milieu de la mode ; alors que la mode, par essence, est quelque chose d'éphémère et consiste à consommer toujours plus et à fabriquer de l'obsolescence programmée.
2. Certains de ceux qui possèdent des actions le font dans la plus grande moralité en choisissant des firmes éthiquement responsables et durables, et pourtant ils en tireront un dividende supérieur à 10 % ou 20 %. Ainsi sous le qualificatif de éthiquement responsable et durable, ils vont s'enrichir abusivement, sans que personne n'y trouve rien à redire. Or il n'y a rien d'éthique, de responsable et de durable à faire passer une telle proportion des bénéfices vers

les actionnaires (actionnaires, qui, en bénéficiant de ce dividende prennent donc la responsabilité de participer à cette dérive). Car en agissant de la sorte, on spolie soit le travailleur, soit la qualité du produit et donc le client qui achète, soit l'environnement, soit ces trois pôles à la fois, alors que l'actionnaire n'a rien apporté (excepté son excédent d'argent) pour faire tourner la machine.

3. Certaines entreprises qui se veulent honnêtes, ou du moins qui tentent de montrer une façade honnête, vont pourtant faire appel à des techniques de marketing et de publicité qui trompent, manipulent, ou encore sont intrusives auprès du client potentiel.
4. Certains mass médias (suite aux événements de l'actualité) prennent la balle au bon pour nous informer de toutes les dérives que causent certains réseaux sociaux, et dans la même émission, ou la suivante, les mêmes personnes demandent aux téléspectateurs ou auditeurs de réagir à l'émission via ces mêmes réseaux sociaux.
5. Le sexisme, le racisme, l'homophobie, sont des exemples frappants de ce double langage. Rares sont les gens qui, explicitement, approuvent ces tendances. Pourtant, l'évolution dans ces domaines est mineure. Ce n'est que tout récemment que l'on a commencé à mettre des mots sur toutes les injustices non dites que subissent les populations concernées et cela permet de mesurer l'ampleur de ces phénomènes.
Un exemple flagrant de notre capacité à jouer entre implicite et explicite, et à dénier nos incohérences c'est l'expression courante : « je ne suis pas raciste, mais... » et ce qui suit le « mais » est un propos raciste ou proche de l'être – manière donc de dire explicitement qu'on n'est pas raciste, pour, dans la même phrase, donner un propos implicitement à tendance raciste.
6. Un des exemples les plus frappants reste celui de la télévision, ainsi que des contenus de fiction télé, cinéma, romans et BD.
Une part – minoritaire - des émissions de parole vont souvent amener de la morale haut de gamme (certains documentaires, reportages, débats, etc.), et en parallèle on nous déverse en continu tout le contraire : la compétition (dans le sports et les jeux), le consumérisme (via la publicité et le star système), la violence trash (dans les thrillers, policiers, films de guerres et de science fiction), la perversité (dans certains émissions de divertissement et dans la télé-réalité, ainsi que dans les séries à intrigues) ; et la totale dans les infos (même si on les condamne dans ce cadre-là, c'est tout de même de cela qu'on parle).
7. Un autre exemple absolument hallucinant, de notre aveuglement devant les évidences a été mis en lumière dans le livre paru fin 2021 et écrit par l'historienne Lucile Peytavin : « *Le coût de la virilité* », Ed. Anne Carrière - [\[voir Ref 5 : https://anne-carriere.fr/livre/le-cout-de-la-virilite\]](https://anne-carriere.fr/livre/le-cout-de-la-virilite), qui met en lumière de manière magistrale la place de la violence masculine dans notre société. Nous savons implicitement, et par expérience, tout ce qui est dit dans le livre. Mais nous en faisons fi, car nous avons internalisé ces règles. La violence dans notre société est perpétrée de 80 à 99% - selon les domaines - par des hommes. Le livre en liste toutes les statistiques disponibles, et en calcule le coût pour la France. Et le problème n'est pas chez les hommes. Le problème est dans la culture dont nous sommes tous imprégnés, hommes comme femmes, et qui nous fait perpétuer cette violence, qu'on la pratique ou qu'on la subisse. Tant que les mots ne sont pas mis sur de tels phénomènes, il sera impossible de les faire disparaître. Actuellement, la lutte contre la violence dans la société cible certaines populations selon le niveau socio-économique, l'âge, ou le niveau culturel. Jamais la cible masculine n'est définie explicitement, alors que c'est la

première à définir. Et c'est l'éducation, tant des hommes que des femmes, qu'il va falloir adapter pour diminuer le taux de toutes ces violences. Mais tant que ce problème reste implicite, rien ne peut être fait pour y mettre fin.

Avant d'écrire le présent paragraphe, j'ai re-parcouru le livre que vous tenez entre vos mains, pour découvrir les contextes dans lesquels j'y parlais de violence. Pas une seule fois, je n'ai fait le lien avec la violence très majoritaire chez les hommes. J'ai donc la preuve noir sur blanc, en ce qui me concerne, de ce que je viens d'expliquer : j'ai internalisé la notion. Pourtant la violence et la domination masculine sont toutes deux dénoncées tout au long du livre, mais excepté dans le présent paragraphe, jamais je n'ai été capable de faire le lien.

En fait, nous connaissons très bien toutes les règles implicites qui véhiculent nos contre-valeurs, et nous sommes capables de les utiliser nous-mêmes, comme par exemple, dans le jeu *Monopoly*, comme on l'a vu plus haut dans le texte - alors que, explicitement nous les condamnons.

Et notre système économique mélange allègrement les deux registres. C'est d'ailleurs ce qui nous empêche d'y voir clair. Car les messages contradictoires arrivent en général par les mêmes canaux, mais à des moments différents. Nous ne sommes presque jamais confrontés en directs à ces contradictions, excepté parfois, dans deux sujets successifs lors des infos radios ou télé.

Quand on apprend à décoder ces incohérences comme dans les quelques exemples ci-dessus, on finit par les retrouver partout. Elles sont presque continues.

Comme nous sommes à l'ère de l'information, d'internet, nous disposons à présent quasi tous de manière de plus en plus explicite des informations qui permettent de prendre davantage conscience de toutes ces incohérences. Et il est donc probable que dans les années à venir, un nombre croissant d'entre elles seront « explicitées » et, dans la foulée, seront obligées de disparaître à moyen terme.

Voici une petite vidéo pour illustrer les notions d'implicite et d'explicite. Il s'agit d'un test de l'attention datant de 1999 proposé par Daniel Simons et Christopher Chabris. Concentrez-vous bien à respecter scrupuleusement les instructions. : [voir Ref 33 : <https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo>]

Ne lisez les paragraphes qui suivent en italique que si vous avez vu la vidéo, sinon vous n'en aurez aucun bénéfice.

Seul un petit pourcentage des gens qui regardent la vidéo en respectant les instructions données au préalable, sont capables de reconnaître l'absurdité qui y est liée.

Une fois cette absurdité explicitée, il n'est plus possible de faire le comptage de la même manière.

Le sujet de la vidéo n'est pas l'implicite et l'explicite dans nos modes de fonctionnement. Cependant, elle illustre parfaitement comment cela fonctionne dans ce cadre aussi.

En dénonçant les aspects implicites des modes de fonctionnement dans notre société - et le présent livre tente d'en mettre en lumière quelques-uns - il deviendra très vite impossible de ne plus en tenir compte, même si ceux que ces aspects privilégient risquent bien de continuer à exiger de les dénier. Or le nombre de privilégiés dans le déni est en baisse constante. Dès lors, nous avons toutes les chances de voir des améliorations apparaître très rapidement.

Au début il n'est pas simple de repérer ces incohérences tellement bien intégrées dans notre culture et que nous considérons comme allant de soi. Mais une fois habitué à en voir, le regard devient plus acéré, et on finit par les repérer naturellement et de plus en plus, au point de finir par être choqué à chaque fois, et encore plus choqué d'observer que cela continue à passer inaperçu pour la majorité.

J) CONCLUSION

Si l'on est un tant soit peu conscient de la situation du monde actuelle et des enjeux pour l'avenir, nous savons que persister collectivement comme nous le faisons depuis plus de 200 ans et de manière de plus en plus effrénée, va nous mener tout droit à la ruine. Il est peut-être même déjà trop tard. Mais tout espoir n'étant pas perdu ; il serait absurde de baisser les bras à ce stade.

Or actuellement, encore 75 à 90 % de la population continuent leur vie dans un total aveuglement par rapport aux enjeux, focalisés sur les réseaux sociaux, le smartphone, le stress du quotidien, la recherche de plaisir facile et toutes les addictions que cela comporte, sans être prêts à délaisser aucun de ces acquis qu'ils considèrent comme des progrès, des atouts, des privilèges. Les 10 à 25 % restants tentent, tant que faire se peut, de modifier leurs habitudes de vie, et d'essayer, ou de militer pour que les politiques lèvent le nez et réagissent.

Mais la progression n'est pas très rapide (même si la courbe est ascendante). On pourra légiférer tant que l'on peut pour limiter les pollutions, les gaspillages, donner un semblant de filet social aux plus démunis, ou on pourra tenter de développer le commerce plus durable avec la production de produits plus locaux, plus respectueux de l'environnement et ces choses-là ; ou encore on pourra tenter d'aller plus avant dans la technologisation dans le but de résoudre les problèmes que la technologisation a elle-même créés. Mais tant qu'une frange de la population sera autorisée à chercher à tirer son épingle du jeu pour s'enrichir, sans cesser de tenter de créer toujours plus pour vendre toujours plus et que nous persisterons à en être les clients ; nous ne pourrons rien résoudre.

Or, nous sommes chacun responsable de sortir des règles de ce jeu-là. Car tant que nous jouons avec eux, nous sommes leurs complices. Et nous le verrons dans la sixième partie, sortir du jeu en prenant ses responsabilités crée déjà en soi un mouvement d'entraînement pour aider d'autres à sortir du jeu et créer au final un effet boule de neige. Et dans ce cadre, ce sont les premiers qui commencent qui ont la plus grande responsabilité, même si les effets de ce qu'ils font paraissent totalement inutiles.

Il va falloir réapprendre à reconnaître nos réels besoins, calmer nos pulsions et addictions, afin de faire correspondre le commerce à de réels besoins et non plus à une demande créée de toute pièce. Et les crises vont commencer à se multiplier et nous y amener.

DEUXIÈME PARTIE :

PREMIÈRES IDÉES DE SOLUTIONS :

Découpler le travail et l'argent – découpler l'argent du profit

A) INTRODUCTION

Après avoir présenté certains aspects de notre culture du profit et de l'enrichissement, et donné un aperçu du large spectre de leurs conséquences, non seulement dans la société et sur l'environnement, mais au sein même de nos mentalités, de notre manière de penser ; voici quelques pistes qui pourraient se concrétiser à l'horizon des années ou décennies à venir. Elles sont déjà pour partie dans l'air du temps, mais encore considérées par la majorité comme trop utopiques. Cependant, vu les bouleversements de société fondamentaux exigés par notre arrivée en bout de piste alors que nous n'avons pas prévu les ailes pour décoller ; nous serons forcément poussés à revoir nos copies de façon radicale et rapidement dans beaucoup de domaines, et en premier, celui de l'économie, de la croissance, de la richesse et du profit.

Les sujets évoqués dans cette partie sont loin d'être exhaustifs. Je laisse cela à d'autres plus compétents et doués que moi dans ces domaines. Et je n'apporte d'ailleurs rien de bien neuf, car des entrepreneurs, des banquiers, des économistes, des politiciens, défendent déjà en nombre ce genre d'idées, et ce sont eux qui aideront à les concrétiser. J'approfondirai cependant un peu plus le chapitre de l'allocation universelle, car c'est probablement la première évolution qui verra le jour.

B) LES ALTERNATIVES QUI RESTENT A LA MARGE

De plus en plus d'initiatives, expériences en tous genres, projets alternatifs à notre système économique se développent actuellement. On peut citer par exemple, les monnaies locales, les Services d'Échanges Locaux (SEL), le mouvement de la décroissance, de la simplicité volontaire. Ou encore la taxe Tobin visant à taxer la spéculation, l'allocation universelle, les repairs cafés, les banques et coopératives éthiques, le crowdfunding, le microcrédit, les groupes d'achats locaux, les marchés du gratuit, la Slow Food, le commerce équitable, les labels éthiques, énergétiques, biologiques, durables, les villes en transition, les incroyables comestibles, les jardins participatifs, les quartiers durables, les banques alimentaires, les restos du cœur, et surtout, de manière de plus en plus répandue l'agriculture biologique et le commerce local

Tous sont les manifestations du changement, et malgré que cela devienne de plus en plus visible, cela ne touche encore qu'une minorité de la population, ou une minorité de nos comportements.

Certaines de ces entreprises ont déjà plusieurs décennies à leur actif et peinent à s'étendre ou à se généraliser, d'autres sont plus récentes et remportent un succès plus rapide, d'autres encore restent au stade de gestation, sans arriver à véritablement se concrétiser.

Cependant tout cela reste encore en grande partie « alternatif », ou à la marge, et pour la plupart, elles ne sont tout simplement pas prises au sérieux par les pouvoirs publics ou par la majorité de la population. Il y a probablement plusieurs causes à cela.

1. Nous ne sommes pas encore prêts

Comme nous l'avons vu pour les conséquences de l'affaire Weinstein, les remises en question peuvent survenir rapidement et atteindre quasi tout le monde, à l'initiative d'une seule personne. Cette personne aura pourtant été précédée par des milliers, voire des centaines de millions d'autres, mais le contexte permet que, subitement - parce qu'il y a médiatisation, parce que d'autres facteurs concourent à rendre cela possible - ce qui ne pourrait être qu'une étincelle au départ, met cette fois le feu aux poudres. Et ainsi les déclics s'enchaînent. Le premier élément relayé sur le net, puis dans la presse, est rapidement suivi d'un autre élément, qui par la suite va être relayé dans un autre milieu, puis par d'autres faits liés au même problème, jusqu'à ce que quasi tout le monde soit partie prenante du processus et que les choses changent : dans les faits, dans les mentalités, dans les lois. Ce qui n'était au départ qu'un fait divers, finit par être le déclencheur d'un bouleversement dans la société, qui, au moment où j'écris ces lignes, n'en est encore qu'à ses balbutiements, mais qu'on ne pourra plus arrêter.

Donc parmi les initiatives et expériences précédemment citées, il est probable que, même si certaines semblent végéter sans vouloir réellement démarrer, il arrivera un jour où un déclic se produira, et la médiatisation et le relai au niveau des particuliers partout dans le monde, se fera de manière rapide et naturelle.

On le voit aussi avec l'initiative de Greta Thunberg. Son discours ne diffère pas de beaucoup de ceux que d'autres avaient déjà relayés depuis des dizaines d'années. Cependant cette fois, le lieu, sa situation, sa personnalité, son âge, son culot, le moment ; font que la sauce prend, et que des millions de jeunes, et même d'adultes, la prennent au mot, et stoppent l'école (ou le travail) pour aller manifester hebdomadairement.

Il est très probable que notre culture du profit évoluera vers autre chose, de la même manière, car nos circonstances actuelles y sont de plus en plus propices.

2. Les solutions font encore partie du problème

D'autre part, certaines alternatives qui ne prennent pas, sont encore fondées sur un schéma qui persiste à donner le même rôle à l'argent.

Les intentions derrière ces initiatives sont en effet les bonnes, mais le raisonnement qui sous-tend leur fonctionnement reste encore, pour partie, calqué sur celui qui a créé le problème.

En effet, une part de ces expériences ou projets ne remettent pas en cause les fondements mêmes de notre système économique et financier, dont celui que l'argent se mérite par du travail, par héritage, ou parce qu'on a des privilèges.

Le raisonnement qui a créé le problème ne peut générer la solution. Les solutions, quelles qu'elles soient, devront impérativement être décalées dans le raisonnement qui les fonde, par rapport au problème qu'elles tentent de résoudre. Cela exige un autre rapport à la réalité.

Ce qui importe le plus pour quitter le raisonnement problématique, c'est d'une part, de quitter la mentalité de croissance et de profit, et d'autre part de découpler l'argent du travail, du mérite et de la notion de reconnaissance. Et cela mène à reconsidérer le concept du travail.

C) ABANDONNER NOS CROYANCES SUR LA CROISSANCE, ET BOULEVERSER LA LOGIQUE DE L'EMPLOI

Plutôt que prôner la croissance - qui ne profite finalement qu'à ceux qui sont déjà riches : actionnaires, banques, CEO, gestionnaires de fonds d'investissements, travailleurs de la bourse et autres faiseurs de profits etc. - il est de notre devoir de travailler à la décroissance de tous ces aspects de nos sociétés et de cesser de croire à tous les prophètes de malheur qui tentent d'agiter leurs arguments angoissants, répétant que sans croissance nous sommes sous menace de récession, de perte d'emplois massive, de fuite de capitaux, de perte de pouvoir d'achat, d'augmentation de la pauvreté, de dévaluation de la monnaie etc.

La croissance est un cercle vicieux qui, si elle permet temporairement, en effet, de créer quelques emplois, d'augmenter le pouvoir d'achat, d'éviter les récessions et fuites de capitaux etc. ; elle n'est malgré tout qu'un leurre. Nous créons bel et bien des emplois mais sans jamais atteindre le plein emploi, et en créant de plus en plus d'emplois qui ne répondent à aucun besoin réel de la société, de plus en plus d'emplois précaires, temporaires et mal payés. La plupart des emplois déjà existants, mêmes ceux les plus utiles sont de plus en plus parasités par un flux de tâches inutiles (administratives et de contrôle pour la plupart) qui réduisent le temps de travail effectif. Et la création des « *bullshit jobs* » dont parle David Graeber dans son livre du même nom, (2018), Ed. Les liens qui libèrent (déjà cité à de multiples reprises) [[voir Ref 4 : http://editionslesliensquilibrent.fr/livre-Bullshit_Jobs-546-1-1-0-1.html](http://editionslesliensquilibrent.fr/livre-Bullshit_Jobs-546-1-1-0-1.html)] est en pleine expansion. Ce n'est pas de cela dont nous avons besoin.

Pour avoir travaillé moi-même dans des boulots d'intérimaires, dans des bullshit jobs à plus long terme et pour avoir perdu la santé dans ce cirque infernal, je sais à quel point ce n'est pas de cela dont nous avons besoin.

Ce n'est pas de sécurité d'emploi dont nous avons besoin. C'est la sécurité d'avoir un revenu stable et suffisant pour nous faire vivre dignement et faire vivre les proches qui dépendent de nous. Changer d'emploi n'est pas si problématique. Perdre un projet de vie professionnel l'est nettement plus, mais est surmontable s'il n'y a pas de dettes à la clé.

Il est bien évident que changer de système de société pour créer plus d'égalité, de solidarité, pour sauver notre environnement et assurer notre survie humaine à long terme ; cela implique forcément que tous les boulots qui paraissent utiles mais aident indirectement à la détérioration de notre société, devront disparaître. Et pour nombre d'entre eux, il s'agit de projet de vie qu'il va falloir abandonner. Ce sera en effet le prix à payer pour épargner des vies et notre future survie à tous. Et il est tout à fait possible de s'en relever. Mais plutôt que de faire pression sur les commerçants, les entrepreneurs et tout qui est menacé de faillite et de chômage ; il vaudrait mieux commencer à envisager de subvenir à leurs besoins, de les aider, les soutenir, et leur proposer de redonner un autre sens à leur vie, avec de nouveaux potentiels de formation, d'emploi, ou d'autres activités. La pandémie a déjà clairement montré la direction dans ce sens, et prouvé que cela était possible.

Car si l'argent n'est plus orienté vers le profit et donc vers les profiteurs, mais vers la société, il y aura une montagne d'emplois (ou activités utiles) à créer, qui permettra à tous d'avoir un projet de vie citoyen ou professionnel. Parmi eux, vient immédiatement à l'esprit la multiplication du personnel soignant dans les hôpitaux et les maisons de retraite et du personnel soignant ambulancier. Ce seront des dizaines de milliers d'emplois rien qu'à l'échelle de la Belgique (environ 11 millions d'habitants). Déjà à ce niveau on pourra remettre le lien social et humain en priorité sur le geste technique. De la même manière, dans l'enseignement on peut immédiatement songer à doubler le nombre des professeurs et éducateurs afin également de mettre la priorité sur la qualité de l'enseignement, et sur l'amélioration de l'aspect humain. Et cela encore plus dans l'enseignement spécial.

On pourra aussi multiplier les aides sociales et psychologiques auprès des particuliers. Le nombre de professionnels dans les domaines de la thérapie psychologique, la logopédie, l'ergothérapie, la kinésithérapie, l'ostéopathie, l'assistance sociale, l'aide familiale, etc. L'offre dans ces professions pourrait alors aussi exploser. On peut songer également à offrir plus de possibilités éducatives dans les prisons afin de permettre aux détenus de sortir, non seulement avec une compétence professionnelle, mais afin de leur offrir une ouverture à d'autres références que celles qui les ont amenés à commettre leur délit, via des aides psychologiques, des cours, des accès à des contenus culturels.

Les mondes culturel et sportif pourraient eux aussi exploser en proposant non plus tant de festivals, spectacles, matchs et championnats, auxquels assister ; mais bien plus de cours, et de possibilités pour chacun de pratiquer concrètement la culture ou le sport sans en faire commerce, donc en les rendant accessibles à tous. Cela vaut pour chaque sport, pour la création musicale, l'écriture, la pratique du théâtre, de la danse, des arts plastiques etc. et de tous les artisanats.

On pourrait également revenir à du lien social dans toute la communication avec le citoyen. Plutôt que de fonctionner avec un programme téléphonique qui répond automatiquement à l'appelant, en évitant le plus possible que la communication aboutisse chez une personne réelle, on inversera la tendance et cela créera également un nombre important de nouveaux emplois.

De la même manière tant de services pourraient redevenir humains, comme par exemple le service à table dans l'horeca plutôt que le service-bar. Il est possible de remettre des humains pour de nombreux services là où nous avons mis des machines, sans pour autant être réactionnaire face à la technologie qui permet d'épargner certains boulots parmi les plus pénibles, ou permet d'augmenter la qualité de vie de tous de manière plus durable.

On peut également imaginer le développement de tous les services de médiations qui pourraient désengorger les tribunaux.

Et si tous ces nouveaux emplois pouvaient être pratiqués à horaire réduit (pour un revenu digne), ils pourraient profiter à encore plus de candidats, et permettraient à ceux qui les occupent de se former pour leur nouvelle profession ; ce qui pourrait accélérer cette transition.

Je ne fais là que citer l'une ou l'autre possibilité qui me viennent à l'esprit de manière plus évidente. Je ne prétends pas qu'elles soient les meilleures et on peut en imaginer des centaines d'autres. Mais le potentiel de création d'emplois dans les aspects plus sociaux, humains, culturels n'est pas limité. On peut aller dans toutes les directions pour créer des jobs. Si on ne cherche plus la facilité, le recours systématique à la technologie, et la recherche d'argent : il y a des millions de possibilités d'emplois à créer. Le principal est de remettre de l'humain au centre de chaque profession et surtout de cesser de désaffecter toutes les professions qui augmentent la qualité sociale de notre société. En allégeant les

tâches des professions les plus utiles, en réduisant les horaires, en créant du lien au sein des équipes professionnelles, on pourra aussi créer plus d'emplois

Ce bouleversement compenserait au moins en partie les emplois qui devront disparaître avec toutes les entreprises productrices de superflu, tous les commerces vendant de l'inutile ou de l'éphémère (souvent lié aux modes), ou favorisant le gaspillage et la pollution, tous les systèmes administratifs improductifs et de contrôle superflu ; et en réduisant tous les aspects culturels tournés vers le profit, le plaisir facile, l'inertie du spectateur, le divertissement de masse, ou encore n'étant orientés que vers une certaine élite socio-culturelle. Tout cela représente probablement plus de la moitié des jobs actuellement existants.

Et cela permettrait de travailler moins, d'augmenter le sens que chacun peut donner à son travail, et surtout d'augmenter la qualité du travail, le plaisir que l'on peut y trouver, et l'utilité directe et sociale de chaque emploi, et aussi la qualité de lien entre les travailleurs, ou entre les travailleurs et les usagers, patients ou clients. Cela réduirait aussi drastiquement la menace de perdre son emploi, les burn out et tous les problèmes de santé liés indirectement aux conditions de travail actuellement souvent inadéquates.

D'autre part, nous n'avons pas besoin d'augmenter le pouvoir d'achat en général. Nous avons le devoir de donner un pouvoir d'achat suffisant aux plus démunis, mais pour le reste, nous avons à réapprendre à vivre avec ce qui nous est nécessaire, et à laisser tomber tout ce qui est superflu et changer notre attachement à la propriété.

La fuite des capitaux n'est pas à craindre par rapport à la population. Les multinationales n'enrichissent que les citoyens les plus riches, pas les états, car ce qu'elles payent en impôts est risible par rapport à ce que tous les autres ont à déboursier. De plus, elles ne se privent pas pour délocaliser, voire fermer tout à fait, en jouant bien souvent des jeux peu honnêtes où au final, tout le monde est floué, tant les politiques que les travailleurs. Si elles diminuent en nombre et en pouvoir, et que nous créons d'autres emplois tels que cités ci-dessus, nous y gagnerons financièrement. Dans nombre de cas la production locale peut parfaitement compenser la production de multinationales.

Il y aura malgré tout des périodes de transition difficiles à traverser. L'actualité nous le prouve déjà au quotidien, et cela commence à nous concerner chacun de plus en plus directement. Et cela risque bien de continuer à s'accroître jusqu'à ce que nous comprenions tous que nous avons à bouleverser nos habitudes et que ces transformations portent leurs fruits. Il va nous falloir réinventer notre manière de nous divertir, de nous rencontrer, de faire la fête, mais aussi de travailler, de nous loger, de nous alimenter, de nous chauffer, L'offre dans la démesure d'un passé récent sera probablement plus modérée, et plus juste dans l'avenir, moins soumise à la recherche de profit et aux désirs gloutons de ceux qui proposent leurs services ou leur art, qu'au désir et besoins réels de la population.

Cette transition est déjà en cours, mais en comprendre le sens, l'objectif, les modalités de sa matérialisation/concrétisation, peut permettre d'orienter le choix de chacun afin d'en faciliter la réalisation, d'en éviter les pièges, de nous donner la motivation pour nous y engager et d'y mettre du sens.

Si une grande part de la population décidait de s'activer dans cette direction, il y aurait un moyen nettement plus efficace d'y parvenir : celui de mettre en place l'octroi d'un revenu inconditionnel à toute la population, des plus pauvres aux plus riches, de la naissance à la mort. Et cela peut se faire graduellement, en en faisant bénéficier en premier les plus démunis, et ceux dont les emplois disparaîtront les premiers. C'est l'objet du chapitre qui suit.

D) DÉCOUPLER TRAVAIL ET ARGENT - L'ALLOCATION UNIVERSELLE

Si nous sommes capables de bouleverser totalement notre approche de l'économie en envisageant de découpler l'argent du travail, nous aurons en mains les clés pour résoudre la plupart des dérives actuelles de notre société sous forme de réactions en chaîne. Le principe est simple : si on ne travaille plus pour survivre, tout change. De la même manière, si l'enrichissement par le profit devient obsolète, la majorité de ce qui est commercialisé actuellement ne le sera plus : tout change aussi. Et il y aura beaucoup moins de travail à effectuer dans ces domaines-là, mais tant de choses plus utiles et intéressantes à réaliser. L'allocation universelle pourrait être alors une des solutions.

Elle permettrait à toute personne, de manière inconditionnelle, d'avoir accès aux droits humains, à savoir : le droit à se nourrir, se loger, vivre dans la dignité, vivre en paix, etc., sans que cela ne soit conditionné par quoi que ce soit. Et la disponibilité de ce moyen d'échange serait aussi un accès à plus de liberté : celle de pouvoir choisir la manière de se nourrir, se loger, et accéder au confort de base.

L'allocation universelle, en éradiquant le manque perpétuel d'argent, évacuerait la menace pour la survie qui pèse sur une part importante de la population : menace d'être expulsé du logement ou du pays, menace de ne pouvoir accéder à l'eau, à l'énergie, à la nourriture, à l'éducation, aux soins de santé, menace qui pèse sur l'accès à un revenu une fois la retraite arrivée, menace d'être exploité, harcelé, congédié, répudié, voire tué, ...

Le revenu inconditionnel retirerait l'épée de Damoclès du dos de toutes les personnes qui sont sur la brèche, et elles sont de plus en plus nombreuses : chômeurs, retraités, malades, SDF et toutes les autres personnes marginalisées qui n'ont plus accès à un travail ou ne tiennent plus la route financièrement malgré leur travail. Cela retirerait la pression ou la menace qui pèse sur toutes les personnes, de plus en plus nombreuses, qui travaillent en étant au bord de la rupture. Cela permettrait aussi enfin l'émancipation de la femme. Cela aurait un effet immédiat d'augmentation de la qualité de vie d'une part importante de la population, et mènerait sans doute à certaines guérisons.

Le pari paraît cependant risqué, car si on ne rémunère plus aucun travail, il faudra tout de même parvenir à ce que le travail soit effectué, quelle qu'en soit la forme. Mais lorsque les menaces disparaissent, les bonnes volontés se révèlent. C'est ce qui tend à apparaître dans les expériences déjà effectuées dans le domaine de l'allocation universelle.

Le concept même de l'allocation universelle est encore lui-même difficile à imaginer dans le cadre de notre société actuelle. Cependant, la sécurité sociale, les allocations en tous genres, les pensions de retraite, certains services gratuits pour tous, ou pour une tranche de la société en particulier, sont déjà précurseurs de ce que pourra devenir une allocation universelle.

Bien que je m'exprime au conditionnel, il y a en fait de grandes chances pour que sa concrétisation aboutisse dans au moins un pays dans la décennie à venir. Elle pourra être expérimentée sous toutes sortes de formes. Et même s'il y a urgence, sa mise en application devra se réaliser graduellement.

Diverses expériences sont actuellement en cours ou ont déjà été réalisées. Parmi elles on peut citer celle qui a eu lieu en Finlande, mais ne sera pas reconduite :

[Source : <https://www.rtf.be/article/un-revenu-universel-teste-avec-des-chomeurs-en-finlande-plus-de-bien-etre-mais-peu-d-effets-sur-l-emploi-10496820?id=10496820>] ;

ou encore celle au Kenya proposée par l'association *Give Directly* :

[Source : <https://www.givedirectly.org/about/>] ;

ainsi que au Canada:

[Source : <http://www.rfi.fr/ameriques/20170427-canada-revenu-minimum-ontario-projet-pilote-pauvrete-travail-emploi>].

En 2020 une expérience est aussi initiée en Allemagne cette fois :

[Source : https://www.rtbf.be/info/economie/detail_cent-vingt-allemands-recevront-un-revenu-de-base-mensuel-pendant-trois-ans?id=10564440]

et [Source : https://www.rtbf.be/info/economie/detail_allemande-un-revenu-de-base-de-1200-euros-par-mois-sans-condition-est-en-test?id=10773810].

Voici encore un dossier plus complet sur le sujet, mentionnant également des expériences ayant déjà eu lieu avant 2017 :

[Source : https://www.caf.fr/sites/default/files/medias/cnaf/Nous_connaitre/International/SelectionEtudesRecherches/NosPublications/2017/CnafMreic_2017_TypologieRevenusUniversels.pdf].

Ce sujet est (ou a été) envisagé dans pas mal d'autres pays, dont la Suisse (qui a refusé son implémentation par référendum), la France et la Belgique.

L'Espagne s'est engagée pendant la pandémie à introduire un revenu universel :

[Source : <https://www.france24.com/fr/20200417-europe-covid-19-revenu-universel-debat-espagne-france-justice-sociale-solidarite>].

En juillet 2020, le *Programme des Nations unies pour le développement* (UNDP) a appelé à ce qu'un revenu de base temporaire soit accordé aux 2,7 milliards de personnes considérées comme pauvres dans le monde, dans le but de lutter contre la pandémie du covid-19.

[Source : <https://www.rtbf.be/article/coronavirus-une-agence-de-l-onu-plaide-pour-un-revenu-de-base-temporaire-pour-27-milliards-de-pauvres-10547654>].

Si dans le contexte actuel, il est assez inconcevable d'envisager l'allocation universelle pour tous ; il est par contre possible de tenter de la concrétiser de manière locale ou partielle ou encore temporaire afin d'en expérimenter tous les aspects, avantages et conséquences. Un seul succès amènera le processus à s'étendre et même se généraliser.

Ce sera sans doute une étape inévitable de notre évolution. Dès qu'un pays parviendra à l'instaurer pour l'entièreté de sa population, il deviendra impossible de nier le fait que la mettre en œuvre est tout simplement réalisable. Par contre, ce seront les orientations politiques choisies par les citoyens dans chaque pays, qui définiront le temps pour qu'elle finisse par être mise en œuvre. Et cela risque d'arriver bien plus vite qu'on ne l'imagine : tout simplement parce que nous n'aurons plus trop le choix de ne pas faire évoluer nos modes de fonctionnement collectifs.

1. Moins de travail à pourvoir

Certains (la majorité) conçoivent l'allocation universelle comme complémentaire à un revenu du travail ou autre revenu. A mes yeux, cet aspect ne devrait être envisagé que comme une étape vers une allocation universelle qui serait confortable et indépendante de tout travail ; ce dernier ne serait alors plus rémunéré. Car tant que nous gardons à l'esprit que le travail doit être rémunéré, toutes les dérives liées au profit et plus largement à la destruction de la vie sur la planète, ne pourront que se poursuivre. Persister à lier travail et argent consiste à proposer une demi-solution en gardant la totalité du

problème. Pour véritablement dissoudre toutes les problématiques actuelles liées directement ou indirectement à l'argent, il sera nécessaire d'exclure toute rémunération pour le travail. Cela implique qu'il faudra trouver d'autres moyens de motiver les citoyens à travailler ou alors avoir un niveau d'évolution des mentalités nettement plus avancé.

Les bouleversements qui s'annoncent dans la société vont mener à faire baisser de manière considérable la quantité de travail qui sera nécessaire à son bon fonctionnement. En ce sens, l'allocation universelle sera à la fois une solution et un catalyseur vers d'autres alternatives. Elle est en quelque sorte le moteur d'un cercle vertueux : en augmentant la liberté et l'autonomie de tout un chacun, en améliorant la santé de tous, en faisant baisser la mentalité du rapport de force, en faisant chuter la recherche de profit, de richesse, de consommation, en provoquant une réduction massive de toute la bureaucratie, en stimulant toutes les vertus liées à la solidarité (empathie, entraide, respect, ...) et sans doute bien d'autres avantages que nous découvrirons.

Une masse énorme d'emplois disparaîtront en même temps que toutes les productions de gaspillage, de futilités, de pollution, en d'autres termes : quand l'économie sera au service de la collectivité pour satisfaire uniquement les besoins de tout un chacun, comme l'illustre parfaitement le « conte du pêcheur mexicain et du manager américain » -

[voir Ref D : <https://sechangersoi.be/5Contes/MexicainAm%E9ricain.htm>]. Cela impactera également tout l'aspect administratif liés aux salaires, à leur taxation, aux services sociaux etc.

A ce sujet, David Graeber (dans son livre sur les « *bullshit jobs* », (2018), Ed. Les liens qui libèrent), décrit la quantité phénoménale de travail inutile que notre société tolère et même produit. Il parvient même à la quantifier comme suit :

« Nous pourrions parfaitement devenir des sociétés de loisir et instaurer des semaines de travail de vingt heures. Peut-être même de quinze. Au lieu de cela, nous nous retrouvons collectivement condamnés à passer la majeure partie de notre vie éveillée au travail, à exécuter des tâches qui, nous le savons bien, n'ont aucun impact significatif sur le monde. »

« Résumons : si 37 % des jobs sont des jobs à la con, et si 37 % des 63 % restants s'exercent en soutien à des jobs à la con, alors un peu plus de 50 % du travail total relève des jobs à la con au sens le plus large. En y ajoutant la bullshitisation de professions utiles (de l'ordre d'au moins 50 % pour le travail de bureau, sans doute plus faible pour d'autres types d'activités) et les divers métiers qui n'existent que parce que tout le monde est trop occupé à travailler (les toiletteurs pour chiens ou les livreurs de pizzas 24/24, pour ne citer que ces deux-là), on pourrait probablement ramener la semaine de travail réel à quinze heures, ou même à douze, et personne n'y verrait que du feu. »

[voir Ref 4 : http://editionslesliensquilibrent.fr/livre-Bullshit_Jobs-546-1-1-0-1.html]

Si l'allocation universelle se généralise, elle aura intrinsèquement pour effet de faire disparaître tous les jobs inutiles. Et ainsi, elle concourra à élever le niveau de santé mentale de la population. Car le sens que l'on donne à son travail est fondamental pour notre santé tant mentale que physique. Or dans nombre d'emplois, en particulier les institutions et les grandes entreprises, non seulement le rôle du travailleur est, par dilution, extrêmement minime dans l'ensemble de ce qui est produit, mais dans bon nombre de cas, le travailleur lui-même n'est pas vraiment en mesure de comprendre l'utilité de ce qu'il fait au quotidien. L'existence de l'allocation universelle amènerait probablement à réduire la taille des entreprises et à rapprocher les institutions des citoyens.

Ensuite, la digitalisation, l'automatisation, la robotisation, et l'utilisation de l'intelligence artificielle, si elles se poursuivent, (ce qui n'est pas garanti) pourraient remplacer, réduire ou faciliter énormément de

tâches, dans l'industrie, dans l'administration, dans les commerces, transports, voire même dans l'enseignement. Mais cela reste au conditionnel. Tout d'abord car ce n'est pas tant de technologies dont nous avons besoin, que de solidarité. Ensuite, car il n'est pas sûr que nous puissions être en mesure de continuer dans cette direction vu les dérives que cela peut entraîner. Et enfin, il faut également tenir compte que, quand la technologie nous facilite la vie ; bien souvent cela crée un effet rebond, c'est-à-dire que, plutôt que d'économiser du temps, de l'argent, de l'énergie, des ressources, cela nous amène à exploiter davantage le domaine concerné et fait exploser le gaspillage contrairement à l'intention qui était à la base des développements, inventions ou créations d'origine.

Si nous parvenons à revenir à l'essentiel, la majorité des emplois se concentrerait alors de plus en plus vers les sphères sociales, pédagogiques, administratives, culturelles et de services.

2. Créer la motivation à travailler

« Un revenu universel pourrait ainsi permettre de revaloriser les métiers réellement essentiels mis en avant pendant l'épidémie de coronavirus, mais aussi changer complètement notre rapport au temps et à l'argent. Il ne s'agirait plus de vendre notre temps de vie pour essayer de la gagner, mais bien d'avoir la possibilité de s'investir dans des activités utiles à une nouvelle société plus juste, solidaire, écologique et résiliente. »

Laurie Debove dans l'article « L'Espagne instaure un revenu universel face au coronavirus » (2020),

[Source : <https://lareleveetlapeste.fr/lespagne-instaure-un-revenu-universel-face-au-coronavirus/>]

Avec l'allocation universelle, le problème concernant l'emploi serait donc inversé. Il ne s'agirait plus de chercher à créer de l'emploi pour mettre les gens au travail (et qu'ils aient un moyen de subsistance).

A l'inverse, il serait alors nécessaire de rendre les emplois plus attrayants, les conditions de travail plus justes et humaines, et aussi de créer des incitants à travailler tout en intégrant un bouleversement total du marché de l'emploi.

Actuellement, la toute grande majorité des individus est conditionnée à n'accepter de travailler qu'en fonction de la carotte argent qui leur permet en contre partie de subvenir à leurs besoins. L'existence d'un revenu inconditionnel supprimerait cette menace par rapport à la survie pour ceux qui perdent leur emploi ; ce qui rendrait plus facile de se reconvertir vers des tâches humainement plus utiles ou de décider de ne plus travailler, voire encore, tout simplement de travailler moins.

Sur le long terme, rares seraient les personnes qui ne désireraient pas travailler ou se rendre utile. Le concept de travail sans rémunération n'est en fait pas si difficile à comprendre.

Tout d'abord, parce que jusqu'à récemment, plus de 50 % de l'humanité a toujours connu le travail non rémunéré : les mères, étaient seules responsables de l'éducation des enfants, et de la gestion de tout ce qui concernait la famille et le logis, et n'étaient pas rémunérées pour ce travail. Cela perdure d'ailleurs dans certaines cultures. Et le bénévolat, officieux (simple entraide) ou officiel (volontariat), fait déjà partie intégrante des activités d'une grande partie de la population.

Plus on élargit le concept plus on comprend que « travailler » n'exige à la base aucune rémunération.

D'autre part, si nos armées parviennent à motiver des personnes à s'engager pour s'éloigner de leur famille, de leur environnement, de leur pays pour aller risquer de se faire tuer, blesser ou traumatiser à

l'autre bout du monde ; il me paraît tout à fait envisageable de parvenir à motiver des personnes à s'engager pour des boulots nettement moins risqués, exigeants, et destructeurs, à horaires réduits, en restant vivre dans son milieu, en échange d'une forme de reconnaissance qui donne du sens à la profession.

Le travail donne tout simplement du sens à la vie pour la majorité, que l'on soit payé ou pas. De plus, il favorise l'épanouissement personnel ainsi que l'intégration sociale. Et c'est sans compter qu'il est bénéfique pour la santé et la longévité. Voici un article qui révèle que le bénévolat concoure à une bonne santé. [Source : https://www.rtbf.be/info/societe/detail_confiance-en-soi-epanouissement-une-etude-montre-que-le-benevolat-c-est-bon-pour-la-sante?id=10381043].

D'autre part, il existe d'autres moyens que l'argent pour motiver des gens à travailler, et en premier lieu, la reconnaissance. Ce qui peut stimuler vers des emplois moins attrayants.

La non rémunération du travail modifierait intrinsèquement et profondément le statut des travailleurs, et dès lors aussi leurs conditions de travail, en leur apportant plus de liberté par rapport au choix du travail et aux formations qui y mènent, et aussi plus de droits face à l'employeur, vu que le chantage à l'emploi n'impliquerait plus la rémunération qui l'accompagne.

Il est à noter que, selon une étude citée sur le site du mouvement français pour le revenu de base [Source : <https://www.revenudebase.info/decouvrir/>] : 2% des individus déclarent qu'ils cesseraient de travailler s'ils avaient un revenu universel.

Il est probable que la réalité concrète prouverait que cette proportion serait plus élevée, de surcroît, si le travail ne devait ne plus être rémunéré. Néanmoins, cela signifie tout de même qu'une toute grande majorité de la population n'est pas prête à se croiser les bras et se sentir en vacances perpétuelle si sa survie était assurée par une allocation universelle.

Et pour les travaux les plus pénibles ou les moins attrayants, il faudrait probablement trouver d'autres motivations ou avantages que l'argent, voire certaines obligations dans le cadre d'un service civil par exemple, mais qui pourrait être rendu attirant dans la manière de le proposer et de le gérer (par exemple : choix de l'âge, du domaine, de l'étalement dans le temps, du lieu de prestation (voyages), ...).

Il existe certainement des dizaines d'autres possibilités qui permettraient d'inciter les gens à travailler ou à leur donner de la reconnaissance pour le travail, qui seraient autre que de l'argent. Le succès étant déjà intrinsèquement une forme de reconnaissance, pour les artistes, les commerçants mais également la plupart des professions libérales (avocats, médecins, thérapeutes, architectes, etc.)

3. Conception du travail

C'est aussi la conception du travail lui-même qui s'élargirait et pourrait se décliner dans de toutes nouvelles formes, et de manière nettement plus souple que la semaine de 40 heures ou que selon des contrats déterminés entre des entités juridiques définies. Certains choisiraient de ne plus travailler, d'autres de travailler moins ou selon des rythmes très différents.

A l'instar des mères de familles assumant les tâches ménagères, de gestion et d'éducation, une grande part de l'entraide et de la solidarité pourrait ne pas devoir passer par des contrats, des règles, etc.

Comme les besoins en travail diminueraient, on pourrait imaginer engager plus de personnes pour un même travail, mais à temps partiel. Cela pourrait amener également à réhumaniser le travail. On peut

songer par exemple à toutes les professions de soins, en particulier dans les hôpitaux, où, actuellement, faute de budget suffisant, le personnel soignant se concentre sur l'aspect technique du travail ; ce qui amène les patients à être traités avec nettement moins d'égards, et à retirer l'aspect humain qui est pourtant le plus attirant dans ces professions.

La répartition du temps de travail, les horaires, le télé-travail, la combinaison de plusieurs emplois ; l'ensemble des conditions de travail deviendraient nettement plus flexibles.

Même la qualité du travail lui-même ne serait plus à mettre en compétition comme on le fait actuellement. Chacun travaillerait selon ses compétences, sa motivation, son âge, ses capacités physiques, psychologiques, et intellectuelles, ses formations, son expérience, à son propre rythme ; donc selon ce qu'il est capable de donner. Pour un même travail, dans des circonstances similaires, on n'exigerait plus forcément la même chose de deux personnes différentes. Cela modifierait probablement aussi la structure hiérarchique pyramidale existant actuellement dans la plupart des entreprises, institutions ou autres organisations, et permettrait à l'« *Intelligence collective* », (décrite dans mon article du même nom :

[voir Ref E : <https://sechangersoi.be/4Articles/intelligencecollective01.htm>]) de mieux se déployer.

Tous ces aspects pourraient dès lors diminuer considérablement le niveau de stress et augmenter inversement la motivation du travailleur et la collaboration entre les travailleurs.

L'allocation universelle apporterait à la majorité d'entre nous non seulement la sécurité pour survivre quoi qu'il arrive, mais elle donnerait aussi une liberté qu'on ne peut encore imaginer. Beaucoup de nos références deviendraient obsolètes. Finis les congé parentaux, les années sabbatiques, les voyages d'étude, les temps partiels, l'âge de la retraite. Ces cadres ne seraient plus nécessaires. Les parents choisiraient de consacrer le temps qu'ils voudraient à l'éducation de leurs enfants, en choisissant leurs horaires et occupations en dehors du foyer. Partir travailler ou étudier, ou faire d'autres expériences à l'étranger serait plus simple et plus libre. On pourrait travailler jusqu'à l'âge qui nous convient. On pourrait reprendre des études à n'importe quel âge, et combiner plus facilement travail et études. Avec l'aide de l'intelligence collective, toutes les pièces du puzzle se mettraient nettement plus facilement en place pour que l'ensemble de l'organisation et de la structure de la société puisse permettre à chacun de prendre sa place, toute sa place, rien que sa place, dans l'harmonie avec ses proches et ses voisins. Tout ne serait pas parfait bien sûr. Mais le contexte de vie de la majorité serait à ce point changé que ce seraient les meilleures volontés qui seraient à l'œuvre. Et si chacun, chacune pouvait occuper une place qu'il-elle aurait choisie et pour laquelle il-elle pourrait donner le meilleur de lui-elle-même, il serait nettement plus facile de trouver des solutions à chacun des problèmes qui se présenterait.

4. Financement de l'allocation universelle

Un des arguments les plus tenaces contre l'allocation universelle concerne son financement. Cela ne coulerait pas de source en effet, si rien ne change au départ du contexte actuel.

Cependant, d'autres conceptions de société pourraient la rendre possible. Car, si on y réfléchit bien : l'argent étant un moyen d'échange, et si l'on conçoit qu'actuellement il y a encore sur la terre suffisamment de ressources pour répondre aux besoins de tout le monde (dans l'expectative que l'on revienne à des besoins décents, et qu'on s'organise de manière cohérente pour y répondre) : il ne devrait absolument y avoir aucune raison pour que chacun ne puisse détenir le moyen d'échange nécessaire pour obtenir sa nourriture, son logement et certaines autres commodités ou soins.

Bien sûr, lorsque l'on part de la référence d'un système incohérent, cacophonique, inégalitaire et injuste tel que le nôtre actuellement, on risque de rencontrer pas mal d'embûches pour y arriver. Le chemin risque donc de ne pas être simple du tout. Mais l'objectif est tout à fait réalisable. La voie la plus prometteuse réside probablement dans le détachement progressif du système actuel en construisant un système parallèle sur de nouvelles bases, par essais et erreurs, comme dans tout nouvel apprentissage.

Il ne sera pas nécessaire de détricoter ce qui existe, ni même de s'y opposer. Il sera juste nécessaire d'implémenter ce qui sera nouveau, en n'ayant pas peur de l'inconnu, et en restant vigilant à créer quelque chose qui sera cette fois cohérent et juste pour tous. Tout cela est déjà en train de bourgeonner un peu partout. Ce thème sera développé plus loin.

Les remises en question de la conception du travail déjà en cours actuellement vont s'intensifier. De nouvelles idées émergent tous les jours (nous sommes tout de même plus de 8 milliards à pouvoir en faire émerger), et les meilleures se répandent rapidement.

Mieux vaudrait que les nouveaux modes de fonctionnement soient déjà largement opérationnels le jour où notre économie actuelle s'effondrera, afin de pouvoir contourner tout ce qui générerait des pénuries ou gros problèmes d'approvisionnement des produits de première nécessité.

5. L'allocation universelle donnerait du pouvoir à ceux qui actuellement n'y ont aucunement accès

L'allocation universelle rendrait la dignité, le pouvoir et la liberté à tous ceux qui aujourd'hui dépendent du bon vouloir de leur patron ou des institutions du pays où ils se trouvent, voire du hasard ou de la présence ou non de personnes solidaires proches d'eux s'ils n'ont pas accès à un revenu quelconque.

Et c'est bien parce que cela donnerait du pouvoir à tant de gens, que ceux qui détiennent actuellement le pouvoir - tant politique que financier - vont pour la plupart, se battre jusqu'au bout pour tenter de rendre impossible l'avènement d'un tel droit.

Les patrons n'auront plus de main d'œuvre corvéable à merci pour effectuer leurs quatre volontés. Chaque travailleur pourra exiger que son travail soit, tout d'abord utile, mais aussi qu'on lui offre de bonnes conditions pour l'exercer. Il ne sera plus nécessaire ou en tout cas beaucoup moins, d'avoir recours à la pression de syndicats pour amener les patrons à collaborer, dialoguer, écouter et respecter les travailleurs. Les chefs d'équipe caractériels, dictatoriaux, paresseux, manipulateurs, malhonnêtes n'auront tout simplement plus aucun volontaire pour collaborer avec eux. Beaucoup de niveaux de la hiérarchie dans les entreprises et institutions pourront disparaître, tout simplement parce qu'ils sont inutiles, et n'offrent qu'un semblant d'efficacité.

Le rapport de pouvoir actuellement existant dans la plupart des emplois entre les niveaux de hiérarchie se verrait complètement remis en question. Ce pouvoir serait reconnu s'il y a compétence de celui qui le détient, et confiance entre les protagonistes. C'est déjà fréquemment le cas aujourd'hui. Mais c'est loin d'être généralisé. Et en cas de désaccord, actuellement c'est toujours celui qui a le pouvoir, donc le supérieur hiérarchique, qui décide en dernier recours. Or, dans le cadre d'un travail pour lequel la survie du travailleur est nettement moins impliquée, ce travailleur pourra émettre son veto et ne pas accepter aveuglément et dans l'impuissance, des ordres incohérents qui viennent d'en haut.

D'une certaine manière, toute personne postulant pour un nouveau travail, pourrait se permettre de demander le CV des membres de sa future équipe avant d'accepter de signer tout contrat. Je

caricature bien sûr, mais l'idée est qu'en donnant une allocation universelle, les rapports de force vont tout de même évoluer vers plus de conscience, de respect, de réelle collaboration, entre les protagonistes.

D'autre part, s'il faudra sans doute passer au départ par un revenu de base en complément d'autres revenus, ou pour ceux qui n'ont aucune ressources pour vivre ; la création d'un revenu universel permettra de véritablement bouleverser les mentalités. Car c'est son incondicionalité qui permettra de rapprocher les humains dans leurs diversités, sans exception. David Graeber, (dans son livre « *Bullshit jobs* » (2018), Ed. Les liens qui libèrent), l'explique en ces termes :

« ... un système de revenu universel de base doit allouer à chacun un montant suffisant pour permettre de vivre décemment. Et, surtout, il doit être totalement incondicional. Tout le monde doit y avoir droit, même ceux qui n'en ont pas besoin. Ça vaut vraiment le coup d'essayer ! C'est une manière d'affirmer que, lorsqu'il en va des fondamentaux de l'existence, tout le monde mérite la même chose, sans conditions. De cette façon, on instaure un droit humain, et non pas une aumône ou un simple rafistolage quand d'autres sources de revenu font défaut. »

Il souligne également le fait que les inégalités et différences, les injustices seront amenées à diminuer dans ce nouveau contexte :

« Verser à chacun une somme identique, c'est un point de départ fondamental compte tenu du pouvoir symbolique de l'argent. Quand vous donnez exactement le même montant à tous, hommes et femmes, jeunes et vieux, castes inférieures et castes supérieures, ces différences s'estompent petit à petit. »

« Rémunérer les femmes à la même hauteur que les hommes reviendrait instantanément à placer entre leurs mains une part phénoménale de la richesse mondiale. Or tout le monde sait que la richesse, c'est le pouvoir. »

[voir Ref 4 : http://editionslesliensquilibrent.fr/livre-Bullshit_Jobs-546-1-1-0-1.html]

En découplant l'argent du travail on apporte une partie de la solution. Mais il sera aussi nécessaire de nous éloigner des mentalités liées à la recherche de profit. C'est l'objet du chapitre suivant.

E) DÉCOUPLER L'ARGENT DE LA RECHERCHE DE PROFIT

Dans le meilleur des mondes, on pourrait imaginer que la valeur financière des biens et services puisse redevenir plus juste ; que la recherche à s'enrichir devienne obsolète ; que l'argent retrouve sa stabilité de manière universelle ; et que le partage des biens devienne équitable.

Exprimé de la sorte cela peut s'apparenter à un rêve pieux. Et pourtant je pense tout cela réalisable à moyen terme. Pour trois raisons bien concrètes.

L'évolution humaine, malgré tous les détours que nous prenons, va irrémédiablement dans ce sens. Et de plus, il s'agit de la direction qu'une part grandissante de la population souhaite, malgré les dérives graves des dernières décennies que certains continuent à nous infliger. La courbe actuelle des avancées qui vont dans cette direction est en train de s'accélérer : ce qui permet d'entrevoir que ce qui nous paraît utopique aujourd'hui n'est peut-être plus si loin de se réaliser.

D'autre part, l'existence de la communication via internet qui permet de relier tout le monde, et faire passer l'information en direct, et en particulier du contenu qui ne nous était pas accessible dans le passé, permet de faire atteindre le changement rapidement et pour presque tout le monde.

Et la troisième raison qui me permet de penser que cela va arriver nettement plus rapidement qu'on ne s'y attend, c'est que si nous ne parvenons pas à effectuer ce saut d'évolution en un temps record, nous serons tout simplement rayés de la carte.

Or pour réaliser de tels bouleversements à un niveau mondial, il va falloir de la conscience. Et la conscience globale dépend en grande partie de la conscience de chacun.

C'est le concept même de l'argent qui devrait évoluer, dans le sens qu'il ne soit plus convoité pour lui-même, qu'il ne soit plus pourvoyeur de survie pour la majorité, que sa valeur se stabilise ainsi que celle des biens, et enfin qu'il ne soit plus source d'admiration et de pouvoir.

Chacun de ces aspects est déjà expérimenté dans les formes de commerce alternatif, ou dans certaines associations. De nombreux pouvoirs locaux les reconnaissent, ou légifèrent pour en faciliter l'utilisation. L'utopie de ce bouleversement n'est donc qu'apparente, et la multiplication et la généralisation de ces formes d'utilisation de l'argent est déjà en cours de concrétisation, même si la majorité n'en perçoit pas forcément encore la réalité.

En rendant accessibles à tous ces caractéristiques de l'utilisation de l'argent, et en les combinant, on obtient un bouleversement à 180° de sa conception, lui redonnant sa fonction d'origine. Ce sera alors tout notre rapport au monde qui évoluera, et tous les rapports entre individus qui se transformeront. Nous retrouverons notre réelle part d'humanité, et perdrons la dépendance aux jeux de pouvoir, à la superficialité, aux plaisirs faciles. En fait nous verrons disparaître tout le mirage que nous fait miroiter la société capitaliste.

Cela exigera au préalable d'atteindre la maturité de comprendre que l'argent ne peut être géré par des structures privées, assoiffées de profit et dépourvues de conscience : les banques, la bourse et le monde de l'actionariat qui se trouve derrière. On en est en apparence encore très très loin, vraiment très très très loin. Mais que ce soit l'accumulation des crises, et leur gravité croissante, ou l'effondrement total du système économique : tout nous amènera dans cette direction. Et plus tôt et plus nombreux seront ceux qui le comprendront, moins douloureuse sera la transition.

1. Créer une économie qui n'est plus régie par l'argent

Et si nous parvenons à amener suffisamment loin la transition avant que tout ne s'effondre, cela pourra avant tout épargner des vies et des souffrances pour les moins privilégiés. Et pour ceux qui seront épargnés par le pire, il y aura forcément à traverser des situations intermédiaires qui ne seront probablement pas confortables, mais qui pourraient toutefois rester dans les limites de l'acceptable si le contexte permet de se préfigurer la situation future. Les évolutions se dessineront petit à petit, de manières diverses, rapides ou non, selon les lieux. Plus vite nous arriverons à restreindre nos privilèges volontairement, plus nous épargnerons de vies et de souffrances dans d'autres parties du monde et dans les couches moins favorisées de nos sociétés.

Le processus de transformation est déjà en cours. Le rejet du système du profit - en fonction de l'incohérence totale qu'il représente - saute aux yeux pour un nombre de plus en plus grand de citoyens. Les pouvoirs publics sont déjà en train d'envisager certains aspects du scénario, l'arrivée de l'intelligence artificielle pourrait booster ces évolutions si elle devait être utilisée à bon escient, et on peut déjà observer le nombre de membres des banques et coopératives alternatives qui augmente de plus en plus.

Chaque nouvelle crise nous entraîne davantage dans cette direction.

Et il ne sera pas forcément indispensable d'imposer quoi que ce soit à qui que ce soit. Car les plus récalcitrants - encore majoritaires actuellement - face aux nouveaux systèmes, finiront par s'y adapter, soit parce qu'ils finiront par suivre le courant, soit parce qu'ils n'auront plus aucun intérêt à fonctionner selon les anciennes règles qui ne leur rapporteront plus grand-chose, soit encore parce qu'ils arriveront tout simplement à l'âge de la retraite.

Absolument rien, excepté la volonté, n'empêcherait de nouveaux systèmes de s'intégrer au paysage alors que notre système traditionnel est encore en marche.

Il n'y a pas de garantie pour que nous y arrivions. Cependant, c'est le chemin qui est en train de se dessiner potentiellement actuellement. Et nous n'avons pas énormément de choix pour d'autres alternatives. Soit nous continuons comme nous avons toujours fait, en donnant à l'argent un pouvoir qui crée les inégalités et les injustices et en proposant des solutions dans le même registre de raisonnement que celui du problème. Soit nous quittons ce type de raisonnement, et re-concevons notre économie sous de nouvelles perspectives sans avoir à détruire le système que nous quittons. Le basculement peut se faire de manière graduelle et acceptable pour la majorité. L'idée derrière tout cela n'est pas de donner la définition de ce qui devra advenir, mais de comprendre qu'il sera possible de glisser progressivement vers des modes de fonctionnement alternatifs sans avoir à, détruire, ou abandonner brusquement les modes de fonctionnement actuels, ni même à s'opposer à ceux qui persistent dans cette direction.

Ce sont les crises qui amèneront à éveiller notre solidarité. Il est probable que les nouvelles formes d'économie naîtront d'initiatives 100% bénévoles non encadrées par l'état (jusqu'à ce que l'état accepte de les soutenir sans les dénaturer). Il est aussi probable que les solutions apparaîtront naturellement au fur et à mesure que le système s'assainira.

- Le rôle des initiatives citoyennes

Il existe d'innombrables initiatives citoyennes qui effectuent ce que nos gouvernements ne prennent pas la responsabilité de faire, et qui sont, si pas parfaites, bigrement efficaces, en créant de la solidarité, du lien et en sauvant des vies, épargnant des souffrances, ou les allégeant, et en participant à la construction d'une société qui fonctionne plus proche du cœur et plus loin de toutes les sources de profits. Il en existe dans tous les pays. Et il n'est pas rare de voir que le travail initié par des citoyens finissent un jour par être repris par les autorités, et fasse boule de neige dans d'autres pays. Et même si toutes les initiatives ne prennent pas, ne se maintiennent pas dans le temps ; c'est leur existence même, leur multiplication, qui permet de faire évoluer notre société. L'implication citoyenne dans le bénévolat n'est pas anodine et est peu médiatisée. Il n'est pas toujours possible de comptabiliser le nombre de bénévoles ou le nombre d'heures qu'ils présentent vu qu'une partie très importante du bénévolat est informelle. Les statistiques que j'ai pu parcourir sur le net évaluaient en Belgique, en France et au Québec, le taux de bénévolat entre 9% (formel) et 79% (formel et informel) de la population totale de plus de 15 ans de ces contrées. Il y a donc de quoi relativiser. Mais cela signifie tout de même qu'un travail de fourmi est opéré par la population, mais passe complètement sous les radars.

Et donc ce n'est pas tant le nombre de lois qu'il faut créer ou améliorer que la participation directe du plus grand nombre de citoyens possible à la vie sociale. Certaines associations prennent d'ailleurs une

taille industrielle, voire s'internationalisent et reçoivent même des subsides des états, directement, ou indirectement via les réductions d'impôts pour ceux qui effectuent des dons. On peut considérer leur présence comme le signe des manques dans la gouvernance, mais on peut œuvrer pour que nos sociétés de demain s'organisent de plus en plus autour, et à partir de ces initiatives citoyennes et bien moins sur une structure gouvernementale et institutionnelle reposant sur des lois et règles et décisions hiérarchiques de pouvoir.

Il est essentiel que ces associations et initiatives locales gardent comme moteur de fonctionnement principal la solidarité, en étant totalement découplées de raisonnements commerciaux ; qu'elles fonctionnent sur base d'une intelligence collective ; ce qui leur donne un potentiel de croissance important.

Certaines de ces associations nous montrent déjà le chemin vers ce qui pourrait se généraliser dans le futur. Ce domaine représente un potentiel incroyable, principalement pour tout ce qui concerne l'aide sociale : aux migrants, aux personnes en difficulté de santé, ou présentant un handicap, aux enfants, aux personnes âgées, aux personnes dans le besoin, aux SDF, aux victimes de violences, d'accidents, ou de catastrophes, ou encore dans le cadre de l'aide humanitaire vers des contrées plus lointaines. Et nombre de personnes qui y sont actives témoignent que cette expérience a un impact positif sur elles-mêmes. Une fois la peur de se lancer dépassée, la générosité, l'ouverture, les réalisations, les connexions créées vont prendre le dessus, malgré certains problèmes rencontrés.

Bien sûr rien de tout cela n'est parfait. Les tensions, les abus, les dérives, les incapacités à agir, existent aussi dans ces associations et initiatives citoyennes. L'important est d'entrer dans l'état d'esprit qui préside à s'investir dans ce genre d'actions.

2. Une seule initiative et l'effet boule de neige

Il est à espérer, et c'est même assez probable, que de telles initiatives vont continuer à être créées. Et en se multipliant, cela finira par tisser un réseau collectif solidaire de plus en plus dense, qui sera de plus en plus soutenu par les pouvoirs publics et finira par être incontournable. Cela veut dire que de plus en plus de personnes bénéficieront, des services de ces initiatives, dans un cadre de plus en plus large de leur vie, et qu'une partie de la vie économique va glisser vers ces types de fonctionnement. A la différence de ce que proposent en général les partis de gauche en politique, l'aide et l'assistance proviendront de plus en plus des pairs et non plus d'une structure préétablie par une autorité, et inscrite dans la loi. Cela veut dire qu'il y aura ré-humanisation de la solidarité. On fonctionnera nettement moins dans les registres des droits et des devoirs, et bien plus dans ceux des liens, du partage, de l'entraide et du don de soi. Et c'est cet aspect-là même qui auto-nourrira le processus. Car [l'altruisme est contagieux, nous le verrons plus loin.](#)

D'autre part, si ce qui est initié à un endroit de la planète fonctionne bien, cela sera très vite recopié par d'autre et finira par se généraliser. Les mentions et photos sur les paquets de cigarettes, l'interdiction des sacs plastique, les villes en transitions, les piétonniers de centres villes. Toutes ces initiatives ont en commun qu'elles sont parties d'un endroit de la planète et ont été recopiées ensuite ailleurs, pour finir dans les lois et se généraliser partout ou quasi.

Certaines initiatives échouent. Tout cela fonctionne par essais et erreurs. Mais à l'échelle planétaire, la progression est rapide vu qu'il y a plus de 8 milliards d'individus et qu'une bonne partie d'entre eux sont déjà investis dans la recherche de solutions. Cela donne un potentiel de créativité et de bonne volonté inimaginable pour pousser cette transition à devenir réalité et être généralisée.

Il existe déjà des initiatives locales qui pourraient essaimer à relativement grande échelle. Elles concernent soit un projet unique, tel que l'avion à l'énergie solaire de Bertrand Picard, ou encore la création d'un système de barrages flottants pour nettoyer le "septième continent" de plastiques dans l'océan, créé par le Hollandais Boyan Slat.

Il en existe d'autres plus généralistes, telle que l'initiative créée au sein de la plateforme de conférence TED (conférences courtes proposées gratuitement en vidéos sur le net) ayant pour but de réunir et dynamiser les meilleures idées pour enrayer le changement climatique, ainsi que d'autres initiatives favorisant la recherche dans ce sens dans les universités. Il existe des mouvements qui partent d'initiatives citoyennes s'est telles que celles de :

- l'initiative de Julien Vidal - via son site [voir Ref 34 : <https://cacommenceparmoi.org/>], ainsi que son premier livre : « *Ça commence par moi* » (2018), qui sont le résultat d'un défi qu'il s'est donné, en intégrant chaque jour pendant une année, un changement dans ses habitudes vers plus de sobriété et de respect de l'environnement. Il propose ces actions à la page : [voir Ref 34 : <https://cacommenceparmoi.org/agir/>]
- ou encore des Youtubeurs qui ont créé « *On est prêt* » [Source : <https://www.onestpret.com/>];
- ou des associations comme *Avaaz* - [Source : <https://avaaz.org/page/fr/>], proposant régulièrement des pétitions pour défendre des causes citoyennes et environnementales dans le monde entier. Ils parviennent régulièrement et rapidement à rassembler des centaines de milliers de signatures parmi leurs dizaines de millions de membres ;
- ou *WeMove.Eu* [Source : <https://www.wemove.eu/>] qui obtiennent des avancées via des pétitions, des manifestations et du lobbying, à très grande échelle en Europe ;
- et c'est sans compter Greta Thunberg [Source : <https://twitter.com/GretaThunberg>] qui a tout de même rassemblé des millions d'écoliers grévistes, et des centaines de millions de sympathisants de par le monde.

Ce ne sont que des exemples parmi d'autres qui émergent un peu partout dans le monde. Et tout ceci n'est qu'un début. Rien ne dit que cela portera. Cependant, il se crée pour le moment un mouvement de convergences de beaucoup de ces initiatives. D'autres s'y ajouteront, de plus en plus nombreuses. Et certaines porteront sur le long terme, d'autres obtiendront l'adhésion quasi générale de manière fulgurante. Il se pourrait que, lorsque les bonnes volontés seront majoritaires, le pouvoir que nous aurons pour inverser la vapeur rapidement s'avérera immense.

3. Construction de la nouvelle tour

Nous avons vu [dans la première partie](#) que notre système économique ressemble à une tour proche de l'écroulement. Et que pour se préparer aux bouleversements de société qui sont dans l'air, nous avons tout intérêt à nous atteler à la construction d'une nouvelle tour, sans nécessité de consolider, sauver ou détruire la première tour. L'énergie qui sera investie dans la nouvelle tour, ne le sera d'office plus dans l'ancienne.

Et lorsque les humains quitteront l'attitude psychologique de survie dans laquelle la situation de l'économie actuelle les embrigadent, alors on s'étonnera de voir s'épanouir une intelligence nouvelle lors de la mise en œuvre de toutes les nouvelles initiatives citoyennes. Car lorsque l'on quitte cette attitude de survie, l'énergie psychologique qui était destinée en permanence au service de cette survie ; cette énergie peut alors se déployer dans tous les autres domaines de la vie : intuition, créativité, conscience, sagesse, empathie, solidarité, raisonnement. Tous ces aspects multipliés par le nombre de citoyens potentiellement concernés, et bien plus si l'on tient compte de l'intelligence collective ([voir le chapitre à ce sujet](#)), permettront de construire très rapidement le nouveau système - la seconde tour - une fois le mouvement bien entamé. Les fondations existent déjà, et les premières pierres sont déjà

maçonnées. Chacun a la responsabilité de venir y ajouter sa propre pierre dès qu'il en a la possibilité et la conscience de pouvoir le faire.

Il va falloir inventer de nouvelles manières de s'organiser dans nos sociétés, il faudra forcément choisir un nouveau cadre, mixer des milliers d'innovations et d'inventions, en les aménageant selon les conditions de vie réelles, et en faisant évoluer le tout, de manière à faire baisser l'importance petit à petit, de ce qui ne nous plaît pas, sans pour autant le détruire, et en faisant émerger en parallèle les nouvelles mesures, et en leur donnant de plus en plus de poids (un peu comme pour les énergies renouvelables, ou pour l'alimentation bio). Les chances de réussir dépendront surtout de la direction prise. Ce ne sont pas tant les comptes, les statistiques, qui importent, que l'attitude d'ouverture vers la nouveauté, sans objectif de combattre les acquis.

Tout ceci se construit et se construira en parallèle et à l'instar du web, bien plus loin des hiérarchies, des structures, des autorités et monopoles particuliers. La législation suivra, ou perdra une part de son rôle. Il est donc indispensable de sortir du cadre, de créer indépendamment du système actuel, et de manière la plus locale possible au départ. Ce qui fonctionne le mieux essaimera et peut-être se généralisera.

Et à ce titre, ce qui s'est produit au début de la pandémie du covid-19 est une parfaite démonstration de la rapidité de transformation et d'adaptation dont nous disposons pour le futur. Tout ce que l'on a créé dans l'urgence pour produire à grande échelle ou réaliser à petite échelle des masques, est la preuve que des conversions ou remaniements pourraient advenir très rapidement dans moult autres domaines. Des industries ont réussi à abandonner leur production habituelles du jour au lendemain pour s'adapter à l'urgence du moment. Si elles en sont capables, elles démontrent que tout notre système industriel et économique peut, en beaucoup moins de temps qu'on ne l'imagine, tourner sa veste et produire autre chose que de l'inutile, du polluant, etc., en laissant tomber toute recherche de profit et en cherchant à faire bénéficier le maximum de personnes des articles qui sont réellement nécessaires. Et si on peut le faire provisoirement, on peut le faire durablement. Seule la mauvaise volonté pourrait nous en empêcher.

4. Quelques exemples de changements concrets à venir dans la société

a - La démocratie participative

On perçoit de mieux en mieux à quel point les responsables politiques sont de plus en plus impuissants face à toutes les problématiques actuelles et à l'interdépendance des pouvoirs multiples sur les échiquiers régionaux, nationaux, internationaux et mondiaux. De plus, ils sont souvent soumis aux pouvoirs économiques, eux-mêmes dictés par la dictature de l'actionnariat mondial. Et c'est sans compter qu'ils sont majoritaires à ne pas encore mesurer la taille et l'urgence des bouleversements à amorcer. Il faudra forcément arriver à un stade où la démocratie sera plus participative, mais aussi où le citoyen participe plus à la gestion pratique dans sa communauté. Beaucoup de nouvelles formes de participation pourraient bien surgir des citoyens, sans devoir passer par la sphère institutionnelle, par la législation etc. C'est ce que l'on peut déjà observer dans les nouvelles alternatives déjà citées plus haut, telles que les groupes d'achats, les logements groupés, les villes et rues en transition, les repair cafés, les SEL, RES, etc. Le cas échéant, la législation se voit adaptée une fois les nouvelles pratiques déjà adoptées, lorsqu'il y a risque d'abus, de dérives, etc.

La citoyenneté active pourrait bien se développer sous forme de démocratie concrètement appliquée sans être structurée ou imposée par des autorités.

La démocratie participative fera partie de nos nouveaux modèles. On peut le remarquer, cela devient même souvent les pouvoirs publics eux-mêmes qui font appel aux initiatives citoyennes.

b - Le pouvoir politique se transformera et reprendra du pouvoir face au pouvoir économique et financier

Si ce sont les citoyens qui porteront davantage le pouvoir, ils amèneront aussi le pouvoir politique à se désolidariser des sphères économiques et financières basées sur le profit.

On le sait, le pouvoir corrompt et l'argent aussi.

Il faudra dès lors que le pouvoir soit partagé, et ne soit en aucune manière source de richesse matérielle ; et qu'il ne soit jamais décerné qu'à titre provisoire. Si une forme de hiérarchie pyramidale reste probablement en grande partie nécessaire, il est plus nécessaire encore que cette pyramide ressemble bien plus à une courbe de Gauss (en cloche), avec un sommet émoussé et une base plus active au niveau des responsabilités.

c - Bourse fermée

A un tout autre niveau, on peut soupçonner que les bourses devront fermer un jour, que le capitalisme devra s'effriter pour permettre à l'humain d'évoluer.

On peut espérer que ce sont les actionnaires qui désaffecteront les bourses, mais il est à craindre que c'est un effondrement du système qui mènera à la disparition de ses pires aspects, dont fait partie la bourse.

La bourse est intrinsèquement incompatible avec une économie saine. Elle est complètement déconnectée des principes de la réalité. Elle est au cœur du problème, à la source de la spéculation, gérée par des personnes sans scrupules.

d - Disparition des impôts

Sur le long terme, si les bourses ferment, si le revenu du travail disparaît, si le profit disparaît, si c'est l'état qui reprend en mains la création de l'argent, c'est toute la fiscalité qui deviendra obsolète. C'est une autre forme d'économie que nous serons forcés d'inventer. Ce ne seront plus les cours des produits en bourse qui compteront, mais bien l'empreinte écologique de cette nouvelle économie.

e - Les entreprises démocratiques se multiplieront, voire se généraliseront

Les entreprises démocratiques et en particulier les coopératives, fonctionnent mieux, avec une meilleure productivité, et font même plus de profit que les sociétés classiques avec des actionnaires extérieurs. Plus les cadres supérieurs, et en particuliers les CEO, ont des revenus élevés, et dont le multiple par rapport au salaire de base s'élève, moins ils sont efficaces. Plus on met des gens en recherche de profit dans les hautes sphères, moins ils sont en recherche d'autre chose que leur propre profit. Kate Pickett et Richard Wilkinson y ont consacré un chapitre entier dans leur livre « *Pour vivre heureux, vivons égaux* », (2019), Ed. Les liens qui libèrent, au chapitre « La démocratie économique » - [\[voir Ref 10 : http://www.editionslesliensquilibrent.fr/livre-Pour_vivre_heureux_vivons_%C3%A9gaux_!-556-1-1-0-1.html\]](http://www.editionslesliensquilibrent.fr/livre-Pour_vivre_heureux_vivons_%C3%A9gaux_!-556-1-1-0-1.html).

Dans une conférence (déjà citée) à Bruxelles en 2014, Frédéric Laloux présente son livre « *Reinventing Organizations* », (2015) qui traite d'un nouveau type d'entreprises, encore plus évolué que celui des coopératives ou entreprises démocratiques. Je vous conseille vivement de la regarder : [voir Ref 40 : <https://www.youtube.com/watch?v=NZKqPoQiaDE>].

L'amélioration du fonctionnement de ces entreprises dépend de l'évolution de chacun de ses travailleurs. La hiérarchie disparaît presque totalement. La structure de l'entreprise fonctionne sur un mode réseau, et la responsabilisation de chacun des travailleurs est maximale. L'aspect humain devient majeur, tant pour les collègues que pour les clients. Ces entreprises se portent mieux financièrement et ont tendance à se développer facilement.

* * *

Je ne cite ici que quelques exemples possibles. Ils sont dans l'air, je n'ai rien inventé, et bien d'autres s'y ajouteront. En les mentionnant, je désire surtout montrer qu'en décalant la perspective, on peut tout imaginer. L'essentiel est de comprendre par où et par quoi commencer pour amorcer de nouvelles pratiques et accélérer celles déjà en cours, sans être à la source de nouveaux problèmes et sans créer la résistance auprès des citoyens ou des détenteurs de pouvoir. C'est là qu'intervient un chemin bien plus psychologique qui fera l'objet des parties 4 et 5 de ce livre.

Et si des mentions comme la disparition de la bourse ou la disparition de l'impôt vous paraissent beaucoup trop utopiques, rappelez-vous que la majeure partie des avancées sociales et humaines dont nous disposons actuellement étaient encore, tout récemment, de pures utopies.

F) DIMINUTION DU RÔLE DE L'ARGENT

1. Evolution des mentalités

Tout comme découpler l'argent du travail et de la recherche de profit, si nous devenions tous capables de redonner à l'argent son rôle essentiel, en lui retirant tous les rôles qui pervertissent son utilisation, cela entraînerait de facto une transformation des systèmes : économique, fiscal, financier, et du travail.

Il s'agit d'aller un pas plus loin dans l'utopie en quittant le déni face à nos conceptions actuelles concernant l'argent, en dépassant nos croyances sur l'impossibilité matérielle apparente que cela représente, et en changeant nos conditionnements et nos lois pour y arriver.

Nous avons trop tendance à croire que certains aspects de la société sont invariables, que l'humain est imparfait, que cela a toujours été comme ça. Et dès lors, se poser des questions n'est pas nécessaire, tenter de modifier nos habitudes est vain. Business as usual.

Faisons un détour à nouveau du côté de la domination masculine. L'immobilisme dans les mentalités concernant notre système de société, est parallèle à celui concernant les injustices faites aux femmes. Les dérives qui mènent les hommes à poser des actes injustes envers les femmes, seraient comme inscrites dans l'ADN des hommes. En ce sens que la croyance la plus répandue est que cela est inéluctable, et que cela ne dépendrait pas de la volonté. Ne dit-on pas, par exemple, que la prostitution est le plus vieux métier du monde ? Pourtant penser ainsi devrait signifier que l'esclavage, la peine de mort, la colonisation, et dans la foulée, le viol, l'inceste, la pédophilie, la guerre, les camps de concentration, les génocides, ... sont eux aussi inéluctables.

Ce déni de la possibilité d'évoluer a pour conséquence que, même si explicitement ces injustices sont moralement condamnées, implicitement elles sont acceptées. Et même si des attitudes comme la galanterie, la politesse, une bienveillance affichée, tentent de faire croire à une reconnaissance ou un respect des femmes ; la réalité concrète est encore bien trop souvent teintée de sous-entendus, d'humour, d'absence d'égards, de condescendance et d'injustices qui démontrent le mépris, l'abus, l'ostracisme, l'incompréhension, l'autoritarisme, ou le paternalisme. La vidéo suivante, « *I've lived as a man & a woman -- here's what I learned* » (en anglais – 15 minutes 30") est très éclairante à ce sujet. Elle ne prouve rien, mais le témoignage de la conférencière, Paula Stone Williams, donne sérieusement à réfléchir :

[voir Ref 3 : <https://www.youtube.com/watch?v=IrYx7HaUIMY>].

Et si cela vous a titillé, n'hésitez pas à regarder cette autre vidéo « *What I realized about men -- after I transitioned genders* » (13 minutes 20" - en anglais). Elle va encore bien plus loin au niveau des explications et des exemples dans cette conférence-ci : [voir Ref 3 : <https://www.youtube.com/watch?v=edLQdf4o0cg>].

Paula Stone Williams, résume bien le propos en s'adressant aux hommes pour leur dire, à propos de leurs privilèges et de la difficultés des femmes à prendre leur place :

« Vous avez démarré plus proche de la ligne d'arrivée que n'importe qui d'autre. »

Or, faire glisser les points de vue, opérer des déclics, rendre l'implicite explicite, expérimenter de nouveaux comportements, pourrait complètement bouleverser nos mentalités. Car ces comportements injustes n'ont rien à voir, ou presque, avec le patrimoine génétique des hommes. Et les abandonner est dans l'intérêt de tous, y compris de ceux qui, de leur perspective, ne perçoivent aucun avantage à les abandonner.

L'affaire Weinstein a été un déclencheur qui permet de plus en plus aux femmes de dénoncer tous ces aspects négatifs qu'elles subissent. Et une fois dénoncés, et reconnus par la plupart des femmes, et par une partie des hommes, il devient alors de plus en plus difficile pour ceux qui les manifestent encore, de poursuivre dans cette direction.

Je pense qu'il peut en être de même pour l'argent. On commence à dénoncer l'incohérence totale du fait que 8 personnes (en 2019) détiennent à elles seules la même richesse que celle dont doit se contenter la moitié la plus pauvre de l'humanité. Mais on continue à s'extasier malgré tout devant le podium en question qui, pour les deux premiers, se sont encore enrichis en 2019, en l'espace de quelques mois, de plusieurs dizaines de milliards de dollars.

Plus les incohérences implicites liées à l'argent seront exprimées explicitement et à grande échelle ; plus il deviendra difficile de concevoir comme juste de s'enrichir tout simplement. Cela touchera en premier les gens les plus riches, les élites dans notre société. Mais cela finira par toucher également les classes moyennes qui participent elles aussi en douce au monde de la finance, en étant porteur de porte-feuilles d'actions en bourse qui font gonfler leur patrimoine au détriment de tous ceux qui ne possèdent rien ou quasi.

L'idée n'est pas de déclarer quels sont les domaines économiques à détricoter, ni la manière d'y arriver, mais bien plus d'exprimer une direction qui, si elle est choisie, lorsqu'elle sera choisie, amènera naturellement de nouveaux degrés de compréhension qui induiront des glissements dans les mentalités, des modifications dans les attitudes, l'adoption de nouveaux comportements, qui porteront sur la totalité de notre fonctionnement économique. Encore une fois, les avancées ne proviendront pas tant des autorités, des lois, des accords internationaux, mais bien plus de la manière dont chaque

individu évoluera dans l'utilisation de son porte-monnaie, de ses possessions, et surtout par rapport au rôle de chacun dans la collectivité.

2. Le vrai rôle que devrait avoir l'argent

L'argent va devoir revenir à son rôle de base tout simplement : servir à échanger des pommes contre des poires, des choses que l'on ne peut additionner entre elles. A la base, ce n'est pas plus compliqué que cela. Il doit servir d'intermédiaire ; tant dans le sens de donner une valeur commune à deux choses qui ne s'additionnent pas entre elles, qu'à élargir la palette d'échanges possibles au-delà de la notion du troc ; de manière à ce que les biens et services puissent être répartis en fonction des besoins. Dans ce contexte il ne peut être un but en soi, il devrait rester un simple moyen d'échange, et perdre toutes les valeurs qu'on lui annexe actuellement : profit, reconnaissance, statut, privilège, survie.

Si l'on comprend cela, que l'on accède en parallèle au stade de l'allocation universelle, et que l'on parvient à découpler l'argent du travail ; les aspects comptables et financiers vont pouvoir se réduire fortement, voire quitter la majorité des sphères de la société.

Je ne dis pas pour autant que cela sera facile. Mais j'ai confiance que ceux qui auront changé leur perspective, trouveront nettement plus facilement les moyens de mettre cela en application. Et que ce ne seront pas les économistes, les banquiers, les scientifiques, les politiciens qui mèneront cela, mais de nombreux citoyens qui créeront de nouvelles initiatives hors du contexte économique, et favoriseront ainsi un glissement naturel vers un nouveau mode de vie nettement plus indépendant du monde économique.

a - Réduire l'utilisation et le rôle de l'argent

Réduire l'utilisation de l'argent n'implique pas un vœu de pauvreté, mais un retour à plus de simplicité, d'humilité, de sobriété ; où nous devenons capables de répondre à nos besoins sans être assujettis à nos pulsions et addictions, et en permettant de ce fait aux autres de faire de même, tous les autres.

Or, il est possible d'apprendre à réduire l'utilisation de l'argent. Il est possible de sortir des cadres financiers, et d'apprendre à partager une grande partie de ce qui, jusqu'à présent est monnayable.

Cela implique de réintroduire et même généraliser les notions de gratuité, d'échange, de don, de partage, de recyclage, de réparation et récupération ou rénovation, ainsi que d'entraide, de collaboration, de coopération, de générosité, de service désintéressé, etc. Cela implique dès lors aussi, de diminuer nos activités d'achats, de ventes, de recherche de profit, ou d'épargne pour soi, d'éloigner les actions de consommer, jeter, accumuler, thésauriser, collectionner, etc. La culture des avalanches de cadeaux et de festivités coûteuses, sera elle aussi questionnée. Il y a d'autres moyens de célébrer un événement et de faire honneur à notre entourage.

De nombreuses familles vivent déjà selon ces critères, et cela essaime de plus en plus rapidement, vu que les médias commencent à relayer régulièrement les nouvelles initiatives dans ces domaines.

Les biens matériels qui ne servent pas à notre survie et à notre confort de base, ne devraient jamais rester entre nos mains et devraient circuler. A l'inverse, les biens non matériels : intellectuels, spirituels, et affectifs, sont alors appelés à croître.

Nous sommes à l'ère de l'informatique ; ce qui permet la quasi gratuité dans l'échange de savoirs, et dans de nombreux domaines d'échanges culturels. L'abondance matérielle dans laquelle vivent la

plupart des populations dans les pays occidentaux, devrait s'accompagner d'une conscience entraînant un apprentissage de la mesure et de la sobriété, en parallèle à un développement des échanges non commerciaux.

Une excellente ressource d'information pour faire cet apprentissage est l'initiative de Julien Vidal - déjà citée - via son site [voir Ref 34 : <https://cacomenceparmoi.org/>] et les deux livres qu'il a publiés.

b - Apprendre à échanger sans compter

Quand on sort de la logique du tout monnayable, il devient aussi possible d'apprendre à donner et recevoir sans compter. On sort des registres de comptabilité, de concurrence, de compétitivité, de comparaison, de rivalité, de rapport de force, d'évaluation, de jugement permanent.

Un bien est partagé avec autrui ou donné à autrui, tout simplement parce qu'il est disponible et qu'autrui en a besoin. Un service est rendu à autrui ou à la collectivité, tout simplement car il est nécessaire et que celui qui le propose, a la compétence, la disponibilité de le donner, et qu'il estime juste et sensé de le faire, et que cela apporte quelque chose de positif dans sa vie, non pas matériellement, mais psychologiquement ou spirituellement.

Dans ce contexte, il devient possible que certains donnent plus et que d'autres reçoivent plus, tout simplement parce qu'ils sont en situation de le faire. Il n'y a rien à évaluer, mesurer, comparer. Il n'y a pas de comptes à rendre. Et fonctionner de la sorte peut éviter pas mal de conflits et de méfiance.

Ce seront dès lors bien plus nos circonstances, nos compétences et nos besoins qui définiront ce que l'on donne et ce que l'on reçoit.

Il ne s'agit de rien d'autre que la généralisation de ce que une partie de la population pratique déjà.

c - La diminution de l'importance de l'argent dans nos vies

Et il est probable que nous parviendrons à nous passer de plus en plus de l'argent dans les domaines qui ne concernent pas la survie.

L'enseignement, la culture, les soins de santé, la mobilité, déjà largement subsidiés, pourraient aller vers une totale gratuité. Il se peut que cela concerne également l'accès à l'eau et plus tard sans doute l'accès à l'énergie, voire au logement.

Cela pourra aller vite dans certains domaines (l'enseignement est déjà par exemple, en grande partie gratuit ou subsidié). Pour la mobilité, l'instauration de la gratuité des transports en commun au Luxembourg dès 2020, sur tout le territoire, est une première, et un exemple qui va très certainement être recopié dans d'autres pays, et pourrait se généraliser plus rapidement qu'on ne l'imagine. L'énergie, par contre, tant qu'elle n'est pas à 100% renouvelable, pourrait difficilement être déclarée gratuite.

Imaginez que l'art, l'enseignement, et la culture dans son ensemble, ne dépendent plus d'échanges commerciaux, et deviennent accessibles librement et totalement gratuitement à tous. Et que les droits d'auteur ne servent plus qu'à protéger l'œuvre et l'artiste, indépendamment de son patrimoine financier. Imaginez le saut d'évolution que cela pourrait provoquer. Internet peut déjà nous en donner un aperçu grâce aux plateformes déjà existantes (comme par exemple : Wikipedia, ou l'enseignement universitaire gratuit à distance via les MOOC). Imaginez une culture exempte d'argent, de publicité, de

compétitivité entre les artistes. Imaginez que chacun puisse devenir artiste et que le succès de son art ne dépende plus de ceux qui investissent de l'argent pour le vendre ou le diffuser, mais bien de son talent, de son plaisir à pratiquer sa discipline et de la reconnaissance possible qu'il peut en espérer. Imaginez qu'il ne faille plus payer pour suivre un cours, aller à l'université, se procurer tous les livres possibles et imaginables (via version digitale), apprendre à exercer sa passion. Cela donnerait à une majorité de la population l'occasion de faire un saut de géant dans leur éducation, leur niveau culturel, leur niveau d'épanouissement, et surtout le niveau de ce qu'ils pourraient rendre à la société par ce saut d'évolution personnel. Et cela ne pourrait que profiter à l'ensemble de la société.

TROISIÈME PARTIE :

LE CONTEXTE DU CHANGEMENT

Métamorphoser la société est l'affaire de tous et cela doit se conjuguer à tous les niveaux, tant individuel que local que global. Cependant, et je vais l'expliquer sous de nombreux aspects ; il est nécessaire que cela parte du niveau individuel.

En regardant le contexte dans lequel le changement peut intervenir, on peut mieux s'en rendre compte. Et pour mieux le comprendre, partons du contexte global. Les inégalités de richesses dépendent en apparence des lois, de l'économie, de la finance, mais en réalité, elles dépendent de nos comportements à chacun. Car l'inertie du monde du pouvoir et l'absence de volonté des plus riches à partager leurs richesses n'augurent aucun changement dans un futur proche, et risquent bien au contraire de laisser encore empirer la situation. C'est notre participation à chacun qu'il va falloir questionner.

A) AU NIVEAU POLITIQUE

Dans la plupart des systèmes démocratiques actuels, on observe une énorme tendance à l'inertie des détenteurs de pouvoirs politiques et économiques, non seulement face aux demandes d'une part de plus en plus importante de la population, mais également face au besoin d'orienter radicalement différemment le sens des décisions. Cela apparaît de manière plus évidente encore dans le cadre du réchauffement climatique et aussi au niveau de toutes les dérives économiques et financières. Et la pandémie du coronavirus a mis en lumière à quel point il est possible de bouleverser toutes les règles en à peine 24 heures dans les pays les plus atteints. C'est donc bien la volonté qui a manqué jusqu'à présent.

On est actuellement aussi en train d'arriver à des impasses pour former des gouvernements démocratiques dans les situations où la multitude de partis qui ne parviennent pas à s'entendre sur un programme commun, ne parviennent pas non plus à créer une majorité, et c'est tout l'exercice politique qui est mis en veilleuse pendant des mois interminables, avec une impuissance de plus en plus manifeste des représentants politiques.

Cette situation se présente dans de plus en plus de pays, et les rend de ce fait presque ingouvernables. Car, quand bien même on arrive à créer une coalition pour former un gouvernement, les tendances politiques sont tellement éloignées les unes des autres que cela paralyse en grande partie le travail du gouvernement.

Cette inertie et cette paralysie de la gouvernance sont dues, tout d'abord au fonctionnement de la participatie qui consiste à opposer les partis les uns aux autres, et à utiliser comme règle de base, le rapport de force, pour imposer ses vues à autrui. Le système consiste donc en un pouvoir réparti entre majorité et opposition, et à inverser les rôles régulièrement lors des élections, ou à alterner les coalitions, et fonctionner finalement en continu avec le pied sur la pédale de frein.

Une solution pour diminuer le rôle de la participatie pourrait par exemple consister à obliger chaque candidat à l'élection, à être membre de deux partis à la fois, et à être fidèle aux injonctions de l'un ou l'autre de ces partis, au choix, selon le domaine concerné. Cela rendrait nettement plus difficile aux partis de se tirer dans les pattes.

Ensuite, une grande partie des élus manquent cruellement de volonté pour avancer dans les dossiers qui appellent à abandonner certaines pratiques obsolètes pour en adopter de nouvelles plus justes et durables, du fait qu'ils sont eux-mêmes directement bénéficiaires des avantages de ce système et font partie des plus privilégiés (tant au niveau de leur pouvoir qu'à celui de leurs richesses matérielles), et du fait qu'ils exercent une politique de croissance et de recherche de profit qui est par essence en opposition avec la nécessité de réduire l'impact écologique de l'humain sur l'environnement et d'éviter l'effondrement du système économique.

Et pour les autres, la difficulté à évoluer dans leurs pratiques, est liée au fait que, même s'ils conçoivent très bien que les problématiques auxquelles nous sommes confrontés sont très graves ; ils sont eux-mêmes encore imprégnés des valeurs et conditionnements du système actuel et dès lors, toute modification qu'ils tentent d'y intégrer ne mène qu'à rester dans ce système car ils sont dans la totale incapacité de concevoir les véritables portes de sortie.

Et parmi les quelques rares (bien que de plus en plus nombreux) qui seraient à même d'amener les bonnes alternatives ; ils restent le plus souvent encore trop minoritaires, mais aussi ils se heurtent surtout à la présence des lobbies industriels et de la finance qui dictent leurs lois, mais aussi à la lenteur extrême des processus institutionnels, à la présence grandissante d'élus populistes, nationalistes ou d'extrême droite, ou encore à un arsenal législatif toujours plus complexe, voire même confrontés à l'incompétence, la corruption ou la malhonnêteté de certains à tous les niveaux. Et au bout du compte, il est rare qu'ils puissent parvenir à leurs fins, actuellement du moins.

Ce n'est donc pas de "l'arène" politique que l'on peut s'attendre à voir venir beaucoup de progrès. En tout cas, dans les conditions actuelles de l'exercice du pouvoir dans les démocraties occidentales.

Les crises, on le verra plus loin, peuvent faire changer très rapidement les décisions politiques.

Gabriela Bucher, directrice générale d'*Oxfam International*, dans l'article « *Le coût de la négligence : 500 000 personnes au bord de la famine en Afrique de l'Est* » exprime ceci :

« Des gens meurent de faim non pas parce que le monde manque de nourriture ou d'argent, mais à cause d'un manque déplorable de volonté politique. Les pays riches ont réussi, à juste titre, à collecter plus de 16 milliards de dollars en un mois pour faire face à la terrible crise que traverse l'Ukraine. Ils ont injecté plus de 16.000 milliards de dollars dans leurs économies à la suite de la pandémie pour soutenir leurs citoyens dans le besoin. Les gouvernements sont donc capables de mobiliser des moyens considérables pour éviter des souffrances à la population, mais seulement quand cela leur convient »

[Source : <https://www.oxfam.org/fr/le-cout-de-la-negligen-500-000-personnes-au-bord-de-la-famine-en-afrique-de-lest>]

Cependant, les crises ne mènent pas toujours vers les meilleures décisions.

C'est par exemple le cas pour le rôle que jouent les pays occidentaux par rapport à la crise en Ukraine. Car si les pays de l'Union Européenne libèrent des budgets pour envoyer de l'aide à la population en Ukraine ou pour aider localement les réfugiés ukrainiens, ou encore pour soulager les plus défavorisés, victimes indirectes via la crise de l'énergie et l'inflation qui en découlent ; ils ignorent presque totalement les autres conséquences de la guerre en Ukraine en dehors de l'Europe. Or l'aide vers des pays tiers, et on peut penser en particuliers aux populations de la corne de l'Afrique, cette aide est pratiquement inexistante. Cela reste donc, d'une certaine manière, le chacun pour soi ; la solidarité internationale de type humanitaire étant au plus bas.

Et d'autre part, cette guerre provoque aussi la libération de budgets colossaux par les dirigeants des pays occidentaux, principalement les pays de l'OTAN, et du G7, pour envoyer des armes en Ukraine ; ce qui ne peut avoir pour conséquences que de générer plus de morts (centaines de milliers concernant les soldats et la population locale), de blessés, de déplacés, de traumatismes, de deuils, de destructions, et de prolonger le calvaire de toute une population, mais également la famine et des pénuries dans d'autres pays plus éloignés (centaines de millions de personnes menacées concernant les famines), et l'instabilité au niveau mondial. Et c'est sans compter le danger nucléaire tant par la menace par arme nucléaire que par la possibilité d'une catastrophe sur une centrale nucléaire. Concernant les budgets dédiés aux armes envoyées par toutes sortes de pays à l'Ukraine, les médias sont restés longtemps muets à ce sujet.

Les chiffres, une fois encore illustrent mieux que les paroles, ce genre d'incohérences. En octobre 2022, la RTBF en a fait le bilan dans l'article « *Guerre en Ukraine : aide humanitaire et militaire, qui donne quoi ?* », de Miguel Allo avec Ambroise Carton :

« Depuis le 24 janvier 2022 jusqu'au 3 octobre dernier, tout pays confondu, la totalité de l'aide promise (humanitaire, militaire et financière) à l'Ukraine, dépasse les 105 milliards d'euros. Si l'on ne prend que les dépenses militaires, le montant dépasse les 41 milliards d'euros. Notons qu'il s'agit ici d'engagements des différents donateurs. »

[Source : <https://www.rtf.be/article/guerre-en-ukraine-aide-humanitaire-et-militaire-qui-donne-quoi-11085239>]

Pour comparaison, en avril 2022, l'ONU a obtenu 1,39 milliards de dollars de donations pour aider la Corne de l'Afrique à lutter contre la famine qui menaçait déjà alors au moins 20 millions de personnes. [Source : <https://www.rtf.be/article/onu-139-milliard-de-dollars-pour-aider-la-corne-de-lafrique-a-lutter-contre-la-famine-10982062>].

41 milliards pour des armes qui vont provoquer directement des dizaines de milliers de morts et toutes les autres conséquences que l'on imagine ; mais qui vont indirectement déstabiliser le commerce mondial et aggraver largement les famines dans la corne de l'Afrique, pour laquelle seulement 1,39 milliards ont pu être rassemblés et où l'on sait que des millions de morts auront lieu. Cherchez l'erreur !

Déjà en 2021 Oxfam dénonçait dans l'article « *Le nombre de personnes souffrant de la famine multiplié par six depuis le début de la pandémie* » :

« Malgré la pandémie, les dépenses militaires mondiales ont augmenté de 51 milliards de dollars, ce qui correspond à six fois et demie ce dont les Nations unies ont besoin pour mettre fin à la famine. »

[Source : <https://www.oxfam.org/fr/communiqués-presse/le-nombre-de-personnes-souffrant-de-la-famine-multiplie-par-six-depuis-le-debut>]

Une citation dont j'ignore l'origine exprime tellement bien la logique qu'il nous faut quitter par rapport à ces politiques bellicistes et délétères :

« On ne lave pas le sang avec du sang. »

Car en continuant ainsi : œil pour œil, dent pour dent, bombe pour bombe, nous ne faisons que produire des dizaines de millions de morts et autres victimes, et nous persévérons à mettre en place les stratégies qui mèneront l'humanité à sa perte.

Les prises de décisions politiques sont donc loin d'être à la hauteur des défis actuels, tant par leur nombre que par leur taille.

B) AMENER LE VIRAGE POLITIQUE VIA LES MOUVEMENTS CITOYENS

« Le leurre, c'est de penser que la politique, c'est ce que font les politiciens. On sait qu'ils sont soumis aux intérêts économiques. Il faut agir ailleurs, trouver une entrée différente. »

tiré de l'article du journal Le Temps « *Martín Caparrós à la rencontre des forçats de la faim* » de Isabelle Rüf, (2015), citant Martin Caparrós [Source : <https://www.letemps.ch/culture/martin-caparros-rencontre-forcats-faim>]

Et jusqu'à présent, face à l'inertie au niveau politique ou économique, une part trop importante des mouvements citoyens continue à s'orienter vers des actions d'opposition : manifester, lancer des pétitions, faire la grève, boycotter. Or, dans de trop nombreux cas, le rapport de force est tellement inégal, que toutes les actions de résistances consistent plus à faire du bruit ou faire du vent qu'à réellement avoir une efficacité. Il arrive même que des millions de gens manifestent ou signent des pétitions, sans que cela n'impacte les décisions contre lesquelles ils tentent de se faire entendre.

Et donc, non seulement cela est trop souvent inefficace, mais dans certains cas cela peut même renforcer les politiques pratiquées contre lesquelles ces mouvements s'opposent, ainsi que le sentiment d'impuissance de la population. Car, lorsque le rapport de force est inégal, s'opposer consiste à renforcer le pouvoir du plus fort et maintenir impuissant le plus faible. Résister à ce qui se passe consiste à le faire persister.

Et face à l'absence de résultats, le risque est de faire appel à de plus en plus de violence. On le voit avec le mouvement des gilets jaunes, et cela ne va pas tarder avec les mobilisations pour lutter contre le réchauffement climatique.

Les manifestations, les pétitions, les actions de désobéissance civile, vont donc aider vers des progrès extrêmement lents, excepté si le pouvoir du peuple qui s'exprime devait s'avérer très important (ce qui n'est actuellement pas encore le cas) et que les « gens de pouvoir » soient alors forcés (donc dans un registre de rapport de force) de revoir leur copie, afin de ne pas perdre la face. Et les succès obtenus pourraient s'avérer n'être que provisoires si les élus ou dirigeants en question sont remplacés. On peut citer l'exemple des États-Unis et du Brésil, où ces dernières années, toutes les avancées qui avaient été implémentées les années qui ont précédé, ont une à une été déboulonnées suite à l'arrivée d'autres personnes au pouvoir.

Et quand bien même, la force d'opposition dans la population devrait finir par se révéler suffisante pour faire plier les décisions politiques ; cela inverserait le rapport de force, mais le maintiendrait. Or, c'est la présence-même du rapport de force qui est justement une des sources des inégalités si criantes et de la lenteur de tous les processus décisionnels. Que l'on inverse les tendances, apporte rarement de grands bouleversements aux politiques menées. Il subsistera un rapport de force qui continuera à pourrir et/ou paralyser ceux qui détiendront le pouvoir quels que soient leurs bonnes intentions à l'origine. L'histoire est jalonnée de ces situations.

Et tant que persiste ce rapport de force, il sera toujours menacé d'être renversé en permettant ainsi de revenir à la situation antérieure.

De plus, l'omniprésence d'un rapport de force exige énormément d'énergie, de temps et d'argent pour être maintenu. Garder le pouvoir est déjà en soi un obstacle considérable pour avancer dans les démocraties telles que nous les connaissons. Dès l'élection terminée, et les gouvernements formés, les élus mobilisent déjà une énergie considérable à préparer le terrain des prochaines élections. Non pas dans une campagne directe. Mais chacun de leurs choix, chacun de leurs commentaires publics sont teintés par leurs intentions à être réélus à la prochaine échéance.

De la même manière les projets à très longue portée sont rarement entrepris, car d'une élection à l'autre ils peuvent tout simplement être annulés ou placés dans un tiroir si l'opposition devait revenir au pouvoir.

Et c'est sans compter que les rapports de domination et de soumission sont bien souvent les facettes d'une même pièce. Retirer le pouvoir de ceux qui en abusent et en donner à ceux que l'on avait soumis risque dès lors de ne pas résoudre le problème. Juste cela inverse les rôles tout en gardant les mêmes règles du jeu. Et cela vaut également entre partis, lorsque l'opposition arrive au pouvoir, il est rare de voir se modifier en profondeur la gouvernance. Car ceux qui arrivent au pouvoir, finissent trop souvent par agir dans les mêmes registres que ceux qu'ils ont combattus et qu'ils remplacent. C'est la sempiternelle répétition de l'alternance en politique.

Pourtant le changement est possible, mais il dépend bien moins de la couleur des élus que des choix et actions et initiatives de chaque citoyen.

Plus le niveau de conscience évolue dans une société, plus cela se reflète au niveau du pouvoir politique. Ce n'est pas l'inverse. Et ce n'est pas tant les élections qui définiront cette évolution via le choix des élus, que le fait que les élus, de quelque bord qu'ils soient (excepté certains partis réactionnaires) sont véritablement portés par la masse. Et quand la masse se mobilise comme un seul individu dans une direction, la gouvernance se dirige ni plus ni moins dans la même direction. Il ne s'agit plus alors d'un rapport de force mais d'une forme d'intelligence collective où tout le monde se dirige dans la même direction.

Les élus deviennent alors réellement, automatiquement, les porte-paroles des citoyens et les gestionnaires du système ; sans plus désirer détourner leur pouvoir pour leur propre intérêt ou tourner en rond pour faire comme on a toujours fait. Cette évolution est intrinsèque à l'évolution des mentalités dans la population. Les élus - en dehors des situations de dictature où le rapport de force est extrême - s'adaptent à la volonté des citoyens, si celle-ci s'exprime dans les actes. Ainsi, plus les citoyens évoluent, plus les élus sont portés par ces citoyens et évoluent dans le même sens, plus ou moins rapidement selon le parti au pouvoir, mais malgré tout inéluctablement.

Il est à noter que les partis de gauche malgré qu'ils défendent des causes plus humaines ou plus humanistes que celles liées au marché et au profit ; ces partis fonctionnent malgré tout aussi dans le rapport de force. C'est la raison pour laquelle quand de telles politiques sont amenées au pouvoir, elles peinent à créer la solidarité et la coopération dans la population, alors que c'est ce qu'elles défendent. Elles doivent alors se contenter de créer des lois pour protéger les plus faibles plutôt que de favoriser les mentalités qui feraient que chacun deviendrait pourvoyeur d'aide et de soutien pour ses voisins, son entourage, sa communauté. Les partis de droite considèrent d'ailleurs qu'avec les politiques de gauche on crée de l'assistanat.

Et donc, quand des politiques de gauche sont menées, quand des syndicats ont beaucoup de pouvoir, on obtient que l'état soit pourvoyeur d'aide (en argent et institutions) pour les malades, les chômeurs, les migrants, les retraités, ...

D'une certaine manière, plus la politique va à gauche, plus il y aura d'indemnité, de pensions, d'allocations (chômage, familiales), d'assurances, de pécules de vacances, ainsi que la gratuité de certains services ; et plus leurs montants seront élevés, et plus les conditions pour en bénéficier seront avantageuses.

De la sorte les acteurs politiques de gauche s'ils permettent d'un côté de faire diminuer la pauvreté et la souffrance ; d'un autre côté, ne permettent pas vraiment de stimuler la solidarité. Ils créent en effet des droits qui font que tous le monde est amené à contribuer financièrement (via les impôts) à aider les plus

défavorisés. Mais les aides octroyées, s'avèrent être finalement bien plus financières, administratives, matérielles, que humaines.

Cela pourrait mener par exemple, à donner le droit à une personne âgée dont les revenus sont très faibles, à pouvoir être accueillie dans une maison de retraite, mais à y être finalement maltraitée par la négligence, l'incompétence, l'indifférence, voire la mauvaise foi de certains membres du personnel qui y travaillent. (Il s'agit bien d'un exemple possible, pas d'une généralité.)

Cela illustre en quelque sorte, que tenter de mettre de l'humanisme dans un système où le rapport de force et le capitalisme restent les valeurs de référence, est pratiquement impossible. Tant qu'on ne creuse pas suffisamment profond, tant qu'on ne pèle pas l'oignon jusqu'au nœud du rapport de force, on résout superficiellement les problèmes, et de la sorte, on les réforme, mais on ne les fait pas disparaître.

C) BALANCE A PLATEAU : ALLER VERS L'ALTERNATIVE

Un véritable changement de société ne peut donc advenir par la lutte contre le pouvoir et les dérives de l'argent, mais bien en réhabilitant des modes de fonctionnement sains qui peuvent se développer sans leur utilisation, et sans attendre que les pouvoirs publics en prennent l'initiative.

Cela fonctionne comme une balance à plateaux. Dans une balance à plateaux, quand on retire le poids que l'on mettait sur le premier plateau de la balance - le plateau problématique - pour le mettre de l'autre côté de la balance - le plateau de la solution - on a un double effet de rééquilibrage. Plus on met du poids du côté de l'alternative constructive, plus le système destructeur perd de poids et finit par laisser toute la place à la nouveauté. Dans ce cadre, les forces en jeu sont de nature différente et dès lors ne s'opposent pas, en ce sens qu'il ne s'agit plus de se mobiliser pour combattre, s'opposer, détruire, fuir, se soumettre au pouvoir destructeur, mais de s'y soustraire, en exerçant notre propre pouvoir – celui-ci n'ayant quasi plus rien à voir avec ce que l'on quitte. Il s'agit de quitter le jeu en quelque sorte.

Cela ne veut pas dire que ce qui est nuisible va disparaître. Cela veut dire que plus on investira dans des nouveaux moyens participatifs et positifs, moins il sera nécessaire d'utiliser des moyens de rébellion, de pression et de coercition, voire de punition, donc de rapport de force. Car dans ce dernier, c'est le plus fort qui maintient l'autre sous sa coupe, et s'il ne maintient pas sa force, il perd son autorité. Alors que dans le système de balance - qui fait le jeu de la démocratie - le fait d'investir un plateau crée un effet d'entraînement, sans obliger personne à quitter l'autre plateau. Mais il est indispensable pour cela de comprendre à quel point il est important que le changement global soit le résultat, avant tout, et principalement, des changements individuels.

En effet, il est vain de tenter d'atteindre des objectifs durables et harmonieux à grande échelle avec des personnes qui individuellement n'ont fait aucun chemin dans ce sens. Car tenter de faire des compromis, d'aller vers le consensus, vers la démocratie, en gardant le risque perpétuel de retomber dans nos comportements instinctifs basés sur le rapport de force, cela consiste à mettre en place un système - ou perpétuer celui qui existe - qui, tôt ou tard, va permettre un retour inattendu de tous les abus et violences générés par les rapports de force au sens large du concept. L'actualité regorge de ces situations.

Il est essentiel de comprendre que le changement global sera beaucoup plus difficile et lent (voire impossible) à atteindre sans un changement individuel préalable. Cela ne concerne probablement pas tout le monde. Mais il faut qu'une part suffisamment importante de la population s'engage dans ce sens. Et personnellement, je ne connais pas la proportion que doit représenter cette part. Sans doute

que, plus nombreux seront ceux qui travaillent à évoluer, plus rapide sera la transition vers une société plus juste et durable. Et dans ce sens, chaque personne qui a conscience qu'elle a un rôle à jouer dans ce processus et qui se trouve dans les bonnes conditions pour le faire, pourra juger de l'importance de faire le pas et de persévérer sur ce chemin.

Et tant qu'une proportion suffisante de personnes ne l'aura pas compris, nous resterons dans l'impasse, incapables de progresser, en continuant à éduquer nos enfants dans des modes de fonctionnement qui feront persister des tendances archaïques ;

- d'une part, en voulant toujours regarder en arrière pour ne pas reproduire toutes les horreurs que l'on a déjà créées, tout en continuant à les reproduire sans comprendre vraiment pourquoi, et tout en rejetant la faute sur d'autres pour désigner les responsables des blocages. Car connaître une difficulté ne consiste pas à la résoudre ;

- et d'autre part, en faisant beaucoup de vent qui ne porte aucun effet, ou trop peu, ou trop lent, tout en croyant faire ce qui est nécessaire, mais sans voir venir des résultats.

D) NOS PETITS PAS INDIVIDUELS SONT CAPABLES DE GÉNÉRER DE GRANDES MARRÉES CITOYENNES

Si l'on en revient au sujet initial concernant le profit, l'idée n'est pas d'abolir toutes les règles de la finance d'un coup de baguette magique. L'idée est de comprendre que : si elles fonctionnent tant bien que mal, plutôt plus mal que bien ; non seulement elles favorisent toutes les injustices, mais elles nous mènent tout droit au désastre ; et qu'il est dès lors nécessaire de fonctionner en dehors de ces règles - sans y contrevenir, et sans s'y opposer - et de construire ce qui permet de pouvoir les abandonner petit à petit, avec le moins de dégâts possible, sans avoir à les combattre ou à les transgresser, ni à combattre ceux qui persistent à les défendre.

Rien, absolument rien, ne nous oblige à consommer, gaspiller, polluer, regarder la télévision, nous connecter aux réseaux sociaux, prendre l'avion, être actionnaire, suivre la mode, consommer les produits de multinationales, fonctionner à la publicité, avoir un compte dans une banque qui ne respecte aucune éthique. Nous avons chacun la liberté, au quotidien, de faire des choix en conscience qui vont dans le sens de nous désolidariser de ce qui participe à un capitalisme destructeur et d'œuvrer à faire baisser notre empreinte écologique. Nous ne pouvons pas exiger des autorités de légiférer pour y arriver si nous ne commençons pas nous-mêmes à faire les efforts. Je vous suggère à ce sujet d'aller lire l'article tiré de l'émission *#Investigation* (déjà citée plus haut dans le texte), « *Sur les routes cachées de notre argent : quand nos banques investissent dans le sale, le toxique et le guerrier* », (2020) de la RTBF, qui a été réalisée par Emmanuel Morimont à la page :

[voir Ref 29 : https://www.rtbf.be/info/dossier/investigation/detail_sur-les-routes-cachees-de-notre-argent-quand-nos-banques-investissent-dans-le-sale-le-toxique-et-le-guerrier?id=10486632].

Remarque : Le texte total de l'émission est également consultable aux 5 autres liens qui sont avec celui de l'émission en [Ref 29](#).

Cette émission illustre parfaitement à quel point ce que nous décidons de faire de notre argent a un impact important sur la marche du monde. Et à quel point il est contre-productif de critiquer ou se battre contre un système duquel nous sommes complices sous tant de formes.

Plus nous allégerons au maximum notre participation au jeu de dupes de la consommation, tout en nous investissant dans tous les aspects citoyens et solidaires de la société, plus nous participerons, à notre échelle, à inverser l'équilibre des plateaux de la balance.

Et à un niveau plus global, plus il y aura d'individus et de collectivités capables de se désolidariser des sphères commerciales et financières, moins ces dernières auront d'impact sur le monde.

La compétition ou concurrence - impliquant les rapports de force - et l'enrichissement au niveau des possessions, va ainsi quitter nos échelles de valeurs, pour être remplacée par la coopération et l'enrichissement en connaissances, en créativité, et en développement personnel. C'est ce qui commence à poindre dans les notions de développement durable ou de Bonheur National Brut, en comparaison à la croissance et au PIB (Produit Intérieur Brut).

Et en fonction de l'évolution de chacun, pourront alors surgir nettement plus facilement de nouvelles idées, des solutions inédites, des alternatives créatives. Et si cela survient quand le moment est propice, alors cela essaime très rapidement.

Un exemple qui me paraît probant à ce sujet, c'est le "flygskam" - la honte de prendre l'avion - qui est en train de se produire en Suède (selon l'actualité de 2019), et a déjà fait baisser les vols dans ce pays de 3,8% en près d'un an - dont 8 à 10% pour les vols intérieurs - et commence à faire des émules au-delà des frontières. S'y additionne à présent le köpskam - la honte de faire du shopping - qui risque bien de s'étendre elle aussi à la population suédoise, avant de toucher tout le consumérisme mondial.

[Source : <https://www.linfordurable.fr/educationcitoyennete/suede-apres-le-flyskam-voici-le-kopskam-ou-la-honte-dacheter-14608>]

et [Source : https://www.rtb.be/info/societe/detail_apres-abba-et-ikea-greta-porte-haut-les-couleurs-de-la-suede?id=10449836].

Beaucoup de gens dans le monde refusent déjà de prendre l'avion depuis pas mal d'années, mais ils restent malgré tout très minoritaires, et ils n'ont pas grande influence à ce sujet sur leur entourage.

Ce qui se passe en Suède me semble différent. L'élément supplémentaire semble être la honte ; ce qui n'est pas forcément un atout très constructif. Sauf que cela démontre que ceux qui ont honte, sont à un stade où ils se rendent compte de leur responsabilité lorsqu'ils prennent l'avion, et deviennent donc plus conscients des conséquences de leurs actes au niveau personnel. Et c'est alors le sens des responsabilités (et non la honte), qui les poussent à vouloir éviter l'avion.

Je pense d'ailleurs que l'appellation est erronée. Il me semble plus probable que dans la réalité bien concrète, ces choix soient plus liés à une forme de conscience qu'à de la honte.

Cette tendance semble fonctionner avec effet boule de neige. Et le fait que l'on nous en parle dans les médias en dehors de la Suède pourrait bien en être la preuve, tout en stimulant le mouvement au-delà des frontières et donc en accélérant le processus. Ce qui peut faire espérer que dans quelques années (cela peut aller très vite), 90% des individus seront concernés par la flygskam, ce qui pourrait signifier que les voyages en avion baisseraient à moyen terme d'au moins 50% ; voire nettement plus à partir du moment où ceux qui cesseraient de prendre l'avion feraient partie de ceux qui le prenaient de manière très régulière auparavant.

Et si ce phénomène est possible pour l'avion, il l'est pour tous les sujets dans tous les domaines.

Dès lors, aucune décision politique ou commerciale pour supprimer des vols, ou en augmenter le prix, ou mettre d'autres freins, ne devrait être nécessaire, car ce sont les citoyens eux-mêmes qui auront déserté les aéroports. Et si des décisions sont prises par les autorités dans la même direction, elles aideront bien sûr à accélérer le processus, mais ce ne seront pas elles qui auront été à la source du principal mouvement de transition.

On pourrait imaginer des actions similaires dans le domaine de la publicité. Si un mouvement de masse devait décider, non pas de refuser la publicité, mais de refuser d'acheter et d'utiliser tout ce qui fait l'objet de publicité (celle qui n'est ni éducative, ni culturelle, ni informative, mais orientée vers le pur profit). On verrait assez rapidement disparaître tout simplement ce type de publicité de nos horizons.

C'est assez simple à pratiquer quand on s'est éloigné des vecteurs de publicité tels que la télévision, la radio, les magazines, les réseaux sociaux de masse, et qu'on a téléchargé Adblock sur son ordinateur. Et c'est surtout facilité si on réduit sa consommation, et évite de s'approvisionner dans les grands temples de la consommation.

Il ne s'agit pas tant de quitter des attitudes, que d'en initier d'autres. Ceux qui ne voyagent plus en avion choisissent en général le train ou choisissent tout simplement de se déplacer moins ou moins loin. Lorsqu'on ne fait plus de shopping, on apprend à occuper autrement ses loisirs et parfois à bricoler soi-même ce dont on a besoin. Choisir de manger des produits en vrac, non préparés, vendus par les producteurs, ou via des filières alternatives, permet de changer totalement nos perspectives de « consommation ».

[La multitude d'associations citées plus haut dans le texte](#), est un autre exemple, où c'est le citoyen qui est à l'initiative d'une autre forme de gouvernance ; ce qui pourrait avoir comme conséquence, à plus long terme, de transformer complètement l'organisation de nos sociétés ou communautés et avoir un effet boule de neige ailleurs, et où la participation citoyenne pourrait devenir nettement plus importante qu'elle ne l'est actuellement.

Dans ce cadre, les forces du monde économique et financier tels que nous les connaissons encore aujourd'hui, baisseraient parce que les protagonistes qui y sont liés s'impliqueraient petit à petit, volontairement ailleurs. Cela commencerait par les consommateurs qui réduiraient leurs achats, et consommeraient autrement, suivis ensuite par les petits actionnaires, dont certains ont déjà actuellement choisi l'alternative, pour être suivi ensuite par les pouvoirs publics, les gestionnaires, et pour finir par les plus gros actionnaires.

Lorsque l'on saisit ces enjeux, on comprend mieux que la transition ne viendra pas d'une régulation du système, ou d'interdictions, de coercition, etc. venus d'en haut ; mais que le remaniement des règles sera bien plus la conséquence au niveau de la loi, de transformations déjà établies dans la société, initiées par la population elle-même. Et moins le pouvoir de coercition est nécessaire, plus la démocratie participative peut prendre de la place, naturellement. Il s'agira d'un glissement des mentalités et des comportements.

Cela ne se fera pas sans heurts. Il est probable que si des communautés entières parviennent à créer les alternatives sans utiliser le rapport de force et en obtenant l'adhésion d'une partie des classes dirigeantes, il subsistera des réactions violentes ou en tout cas choquantes et injustes de la part de ceux qui n'adhèrent pas à ces nouveautés. Mais elles ne pourront détruire ces nouveautés tant que le reste de la communauté refusera de les affronter directement.

L'échelle du changement au niveau individuel n'est selon moi pas négligeable du tout. Il est nécessaire d'arrêter de croire que nos petits pas n'auront pas le poids suffisant pour qu'un impact global finisse par voir le jour. Car c'est précisément cette croyance-là qui nous maintient dans l'inertie, et nous rend lâches et irresponsables. L'immobilisme actuel est bien plus la conséquence des immobilismes de chacun que le résultat de l'absence de volontés politiques. A force d'attendre que le voisin fasse le premier pas, on se prépare à attendre pour l'éternité.

En retirant l'aspect lutte, combat, opposition, dans les nouvelles approches qui sont mises en œuvre, on finit par obtenir l'adhésion de ceux qu'on aurait combattu si on avait choisi d'agir dans le rapport de force. Pas tout de suite bien entendu. Cela fonctionne au compte goutte. On aura l'adhésion d'un premier, puis d'un second, en voyant les réfractaires se polariser de plus en plus sur leurs privilèges.

Mais il finit par arriver un moment où leur situation de privilégiés ou leur position de défendre ces privilèges devient intenable.

Les nouvelles attitudes individuelles porteront ainsi leurs conséquences à un niveau global. J'utilise le futur car tout cela n'est pas encore tout à fait perceptible, mais des millions de gens sont déjà sur ces routes alternatives, de plus en plus alternatives.

Et cela est appelé à se produire dans les années ou décennies qui viennent. Nous n'avons plus un millénaire devant nous pour faire ce chemin, tout au plus le temps d'une génération, mais probablement bien moins.

A l'inverse, lorsque de nouvelles pratiques sont initiées localement, si elles sont peut-être lentes à démarrer, l'accélération se fait ensuite de manière fulgurante.

Le jour où un groupe d'individus participant volontairement à presque tous les niveaux de leur vie à des moyens d'économie alternative, le jour où ce groupe devient majoritaire dans une région ou dans un pays, de manière volontaire et durable, il sera inéluctable qu'il sera copié et que cela va se généraliser. Et certains pays sont déjà en bonne voie pour y parvenir.

Cela se produira probablement au départ parmi les pays les plus favorisés. Car c'est là que le besoin est le plus criant pour faire évoluer les mentalités, mais aussi, là où les conditions y sont les plus favorables, car un nombre suffisant de personnes n'y sont pas dans la "survie". Et lorsque les mentalités évoluent, le paysage social se transforme.

E) PROFILS DE CITOYENS : LES CONDITIONS POUR CHANGER

*« Il n'y a pas de passagers sur le vaisseau spatial Terre. Nous sommes tous l'équipage. »
Marschall McLuhan*

Ce qui suit (en italique et en retrait) a été écrit et publié en 2004 ou 2005 et légèrement modifié en 2020. Ces lignes étaient intégrées à un livre publié durant quelques années sur mon site <https://sechangersoi.be/>. Je me permets de reprendre ces lignes, car ma perception de la réalité s'est confirmée à ce sujet. Il me paraît nécessaire de comprendre que la révolution dont nous avons besoin est à ce point profonde et gigantesque qu'elle devra être initiée à beaucoup de niveaux différents, et par chaque citoyen. Dans les paragraphes qui suivent je décris cinq types de profils citoyens, le premier étant totalement inactif par rapport au développement de nouvelles alternatives. Et il me paraît de plus en plus clair que les transformations de société que nous allons être appelés à mettre en place pour permettre de maintenir une civilisation humaine sur Terre, vont nous obliger à quitter le premier profil et endosser tous les autres en même temps. Or jusqu'à présent, s'il y a parfois superposition partielle entre certains profils, il reste rare que les citoyens évoluent dans plus de deux, exceptionnellement trois d'entre eux.

La société est composée d'une panoplie d'attitudes citoyennes diverses. Bien qu'il n'y en ait pas de figées, on pourrait ébaucher l'idée de cinq grandes tendances dans les façons de se situer face au monde, d'y agir ou non. Chaque attitude correspond à une perception de l'appartenance au monde, découlant elle-même de l'éducation, de la culture, de l'expérience, de la personnalité etc. Il n'y en a pas de meilleures ou de pires. Nous naviguons tous plus ou moins entre certaines d'entre elles. La description qui suit peut paraître stéréotypée : il s'agit juste d'une perception de la réalité à nuancer.

1. Tout d'abord, la grande majorité des citoyens se sentent impuissants face aux événements du monde. Ils sont convaincus que seuls les dirigeants politiques ainsi que les dirigeants des multinationales ont le pouvoir. Ils ne voient pas de raison de se battre, certains préfèrent même profiter du système tant qu'ils le peuvent encore, surtout ceux que le système actuel privilégie.

Parmi eux, nombreux sont ceux préoccupés par leur profession, leur famille, leur santé ou tout autre problème que la vie peut engendrer. D'un regard sans doute plus lointain, ils se sentent toutefois préoccupés par l'actualité, la situation mondiale, et les dérives plus locales qui en sont la conséquence. Et si, actuellement, ils ne ressentent pas encore vraiment le besoin de s'impliquer personnellement dans une démarche de changement, ils n'en sont plus très loin. Il arrive un jour où un cadavre de trop, vu aux infos pendant le plat de résistance, vous reste sur l'estomac.

2. A côté de cela il y a le monde militant.

L'activisme peut être utile pour freiner les dégradations qui touchent la société de toutes parts, pour imaginer et mettre en œuvre toutes les alternatives. Un travail de cet ordre, bien mené, est primordial. Et à l'intérieur même de l'activisme on peut entrevoir plusieurs profils également.

Dans de nombreux cas, la lutte contre le système capitaliste consiste à exprimer son opposition au système. Le but est : soit d'influencer la direction des décisions politiques ou commerciales ; soit de mobiliser les masses, pour faire pression et obtenir gain de cause auprès des dirigeants. Or, si cette lutte garde un certain rôle, dorénavant elle ne suffit plus. Forcer les dirigeants à mieux orienter leurs décisions a son utilité, tant que la pression est maintenue, mais ce travail de pression doit être accompagné de bien d'autres initiatives qui créeront la situation où il ne sera plus nécessaire de fonctionner sous ce rapport de force.

En parallèle, certaines associations, dans le cadre d'autres engagements, et par des voies différentes de la contestation, effectuent un travail constructif remarquable. Il s'agit d'un travail de fourmi, et de longue haleine. Cela peut concerner entre autre le pacifisme, avec par exemple le travail pour le désarmement ou pour un impôt de paix. Ou cela concerne le domaine de l'environnement, avec par exemple, le recyclage, la recherche de sources d'énergie alternatives, la sauvegarde du patrimoine naturel, etc. Cela peut concerner les interventions humanitaires, suite à des guerres, des catastrophes naturelles, des famines, etc. Les actions sont en fait très nombreuses dans des domaines très différents.

(rem : Greta Thunberg était encore au berceau quand ces lignes ont été écrites, et le réchauffement climatique n'était pas encore un titre d'actualité très vendeur à l'époque. Greta fait partie des contestataires, mais fait un travail de lobbying incontestable qui lui donne le succès qu'on lui connaît. Elle travaille donc à deux niveaux.)

Cependant, bien souvent, dans le monde militant, il n'est pas toujours facile de cerner la différence entre le travail pour créer des alternatives, et la rébellion contre ce qui ne va pas. Certaines initiatives militantes sont plus proches d'actions de défoulement ou pour la bonne conscience. Si ceux qui créent les alternatives font avancer les choses ; beaucoup d'actions telles que certaines manifestations, grèves, pétitions, etc. ont perdu de leur efficacité. Une part d'entre elles parvient à réduire les dégâts, voire à obtenir des avancées, mais pas toutes.

Un mot sur les manifestations

Elles restent les plus visibles et les plus courantes parmi les types d'actions plus ou moins traditionnels que l'on rencontre. Malheureusement elles se suivent et se ressemblent trop souvent.

Si tous nos droits sociaux actuels ont été acquis grâce aux grèves et aux manifestations des deux derniers siècles, ils sont actuellement en train d'être démantelés, un à un, et cela, malgré les manifestations. Le rapport de force qui a permis d'imposer la volonté des travailleurs pour la négociation de leurs droits, ce rapport est à présent modifié. D'une part, la "mondialisation" permet d'aller se servir de main d'œuvre meilleure marché et plus corvéable, ailleurs. Et d'autre part, nous assistons à une somnolence des citoyens, via la consommation et l'hypnose opérée par les mass médias, les réseaux sociaux et autres options virtuelles proposées par le net, qui les font dormir sur leurs acquis qu'ils sont en train de perdre. Dès lors, le travail militant, et en particulier les manifestations, commencent à tourner à vide comme une vis usée.

Ainsi, peu nombreuses sont les manifestations qui aboutissent à l'obtention des objectifs qu'elles réclament. Bien souvent leurs objectifs ne sont plus liés à l'amélioration d'une situation, comme c'était le cas au 20ème siècle, mais bien plus à empêcher sa détérioration. On a même parfois l'impression que les manifestations se multiplient et le nombre de manifestants diminue à chacune d'entre elles, ainsi que leur portée médiatique et l'influence qu'elles ont sur les décideurs. Au point que cela pourrait même avoir un impact inverse à celui espéré. Par exemple, lorsque certaines manifestations - ayant comme but de faire valoir l'avis de la majorité de la population dans un pays d'environ 11 millions d'habitants comme la Belgique - ne parviennent à mobiliser que 1.000 participants ; il serait bon de se demander si le message de la manifestation ne devient pas dès lors : que la grande majorité de la population ne se sent pas du tout concernée par l'objectif poursuivi par les manifestants.

Un autre problème est celui du relais de toutes ces actions dans les mass médias. Il arrive qu'une manifestation culturelle réunissant 1.000 personnes fasse l'objet d'un reportage de cinq minutes dans un journal télévisé alors qu'une manifestation de protestation de 10.000 personnes n'y soit même pas mentionnée. Et si le message est toutefois retransmis, bien souvent noyé dans le flot de l'actualité, il n'a en général qu'un effet éphémère sur le téléspectateur et n'engendre pas l'effet escompté.

Or, si nous ne réussissons pas, à titre personnel, à convaincre notre entourage ; comment, avec des manifestations, pourrions-nous convaincre les "citoyens", et les "autorités" ?

Il existe également un risque que certaines actions donnent bonne conscience à ceux qui en sont les protagonistes. On peut parfois avoir tendance à "faire au moins quelque chose", même si cela ne sert à rien, et penser alors qu'on a fait ce qu'il fallait, ou qu'on ne peut pas faire plus. Mais si on investit de l'énergie dans des actions qui n'ont aucune chance de porter, on risque tout simplement de semer les graines de notre découragement futur. Et, par la même occasion, nous nourrirons la croyance qu'agir ne sert à rien, que nous sommes impuissants face à l'omnipotence des gens auxquels nous nous opposons.

Paradoxalement, si les manifestations n'ont pas toujours l'effet escompté sur l'extérieur, elles jouent un rôle important à l'intérieur du monde militant, car elles mettent en présence les gens concernés par un objectif commun et créent de la solidarité.

Non seulement elles peuvent favoriser le partenariat (pas toujours facile) entre associations, mais beaucoup de manifestations sont l'occasion de rencontres, de s'amuser, de s'exprimer, et parfois peuvent y naître de nouvelles initiatives.

Il existe une autre ambiguïté concernant une partie non négligeable des militants qui dénoncent tout ce qui ne fonctionne pas. En effet, ceux-ci approfondissent souvent très loin leurs connaissances sur l'actualité et sur les domaines pour lesquels ils veulent agir. Par contre, ils n'ont pas vraiment conscience qu'à côté de cela, leur propre comportement dans la société, ne fait que favoriser la perpétuation du système tel qu'il est. Cela se traduit dans leur consommation, mais aussi tout simplement dans les modes de pensée de type "rapport de force". Proposer des solutions issues du mode de pensée qui a créé le problème, ne résoudra rien.

Plus nous nous remettons en question, à titre individuel, plus nous nous donnerons la chance d'établir la cohérence entre notre vie quotidienne et les objectifs que nous défendons dans le cadre de l'altermondialisation, et meilleur sera notre impact à tous les niveaux.

3. A des lieues du monde militant il y a aussi un nombre considérable de gens effectuant un cheminement d'évolution personnelle. Peu d'entre eux sont militants (tout comme peu de militants effectuent un travail d'évolution personnelle). La plupart se remettent en question, personnellement, remettent leurs comportements, leurs relations, leur mode de pensée en question. Et en parallèle, leurs préoccupations politiques sont en général peu marquées. S'ils ont conscience de faire partie d'un monde en déroute, ils sont plus préoccupés par leurs propres problèmes. Car ceux-ci font masque et prennent toute la place. Et la première priorité reste de les résoudre.

Nous sommes en général incapables de regarder les problèmes des autres quand nous sommes submergés par les nôtres. Mais une fois les problèmes dépassés, s'ils sont résolus en profondeur, le regard porté sur le monde se transforme, et une implication par rapport au "tout", en découle alors presque automatiquement. Les personnes ayant effectué un travail sérieux sur elles-mêmes seront probablement des personnes vecteurs de plus d'authenticité, d'assertivité, de cohérence et d'intégrité. Ce sont des personnes qui rayonnent plus autour d'elles, qui ont souvent plus facilement accès à leur créativité, et qui savent mieux tirer les leçons de leurs propres expériences. Dans ce sens elles ont potentiellement tout autant, voire plus, à apporter à la société que le groupe des militants.

4. Le quatrième groupe est constitué des personnes actives socialement :

- soit dans une perspective à petite échelle. Il s'agira alors d'entraide par exemple, entre voisins, entre parents d'élèves, entre membres de clubs ou d'associations. Leur but est d'améliorer leur environnement direct en donnant de soi et en bénéficiant directement de reconnaissance de l'entourage ;

- soit dans une perspective à grande échelle, elles effectuent un énorme travail dans toutes les associations à vocation humanitaire, sociale, éducative ou culturelle.

Si elles sont très actives et efficaces, ces activités ne sont pourtant pas forcément menées dans le cadre d'un contexte élargi lié à une quelconque démarche politique.

C'est entre autre grâce à elles que la société décadente dans laquelle nous vivons, ne sombre pas totalement dans le chaos.

5. En dernier lieu je distinguerais un groupe de personnes, souvent moins militantes, ou moins engagées dans l'action sociale, mais engagées dans un cheminement spirituel.

Pour certaines d'entre elles, le Dieu auquel elles croient va sauver le monde. Si ces gens se montrent bons c'est plus par obéissance que par générosité.

D'autres adhèrent aux nouvelles tendances véhiculant le message que se développer spirituellement soi-même, aide le monde à aller mieux, ou que prier pour les autres, apporte le réconfort à ces derniers.

La question n'est pas de réfuter cela, bien au contraire. Cependant, même s'il devait s'avérer qu'évoluer spirituellement et prier, peut aider le monde, cela seul ne sera pas suffisant si rien

n'est traduit dans les gestes de la vie quotidienne. Et pour traduire une conscience spirituelle dans les actes, il me paraît important de passer par certaines remises en question qui relèvent plus de la psychologie. Remise en question de nos croyances et conditionnements ; ce qui implique aussi de connaître certaines de nos motivations inconscientes, et ce travail-là ne relève pas de l'évolution spirituelle. Or, je pense que l'élévation spirituelle peut mener à se perdre si l'on n'est pas bien ancré, enraciné, centré dans notre propre réalité.

Chacun de nous peut se reconnaître dans l'un ou l'autre de ces cinq grands stéréotypes d'attitudes dans la société ou dans plusieurs d'entre eux. Quelle que soit la position que nous tenons parmi ces attitudes citoyennes, nous avons tous une cohérence à cultiver entre les actes que nous posons et nos convictions personnelles, qu'elles soient de l'ordre du militantisme, de type spirituel, ou encore sociales, etc.

Et pour avoir chacun plus d'impact dans nos actions, quelle que soit notre manière d'aborder, de concevoir la réalité ; je pense qu'il sera nécessaire d'intégrer plusieurs approches à la fois. Car en joignant ces diverses attitudes, principalement l'activisme et l'évolution personnelle, on augmente de façon exponentielle l'efficacité de nos actions, le rayonnement de celles-ci, ainsi que l'influence et la contagion qu'entraînent l'authenticité, la cohérence des comportements, et enfin l'effet de solidarité et d'entraide nécessaire pour y arriver.

En effet, je pense que pour être acteur de changement, nous ne pouvons faire l'impasse sur quatre principaux types de conditions :

- La première est le choix de l'évolution personnelle : remise en question en profondeur de nos croyances, de nos comportements, de nos rapports aux autres, de nos modes de pensée, de nos valeurs, en détricotant les conditionnements, en revenant aux sources, même inconscientes.

- La seconde est l'action sur le terrain (action sociale ou cocréatrice (militante)) .

- La troisième est la dimension philosophico, politico, spirituelle, qui consiste à cadrer les deux premières dimensions dans un ensemble, en rapport à notre appartenance à un monde global, à un tout, via l'information, la réflexion, le positionnement. Cela n'implique pas forcément la transcendance, et n'exclut pas non plus l'athéisme.

- La quatrième condition devient alors indispensable et consiste en la cohérence et l'intégrité de nos comportements individuels avec les valeurs que nous prônons dans les trois autres démarches. Cette quatrième démarche est la résultante des trois premières, et c'est elle qui rendra possible notre impact dans les changements sur le monde.

QUATRIÈME PARTIE :

LE CHANGEMENT DU NIVEAU DE CONSCIENCE

A) INTRODUCTION

Lorsque j'ai créé mon site en 2004, qui a pour titre : « Se changer soi pour changer le monde » <https://sechangersoi.be/>, pratiquement personne n'adhérait à une telle approche qui était plutôt considérée comme pas très terre à terre. J'ai été rassurée par la suite, lorsque j'ai découvert la citation de Gandhi :

« Sois le changement que tu veux voir dans le monde ».

Elle semblait un peu moins radicale et de plus en plus de personnes s'y référaient, même dans les mass médias.

Depuis une dizaine d'années, des livres, vidéos et conférences ont été consacrés à ce sujet. Et il n'est plus rare du tout que ce sujet soit évoqué dans une conversation courante.

Cela veut dire qu'en 15-20 ans à peine nos mentalités ont évolué beaucoup plus vite qu'elles ne l'ont fait durant les décennies qui ont précédé. Tout le monde n'adhère pas à cette façon de concevoir la réalité, mais une minorité très importante, et qui continue de grandir, s'y réfère de plus en plus.

Dans ce cadre, l'approche qui me paraît la plus importante par rapport aux sujets évoqués dans le présent document est bien plus liée à l'attitude psychologique avec laquelle nous les abordons et nous agissons, et je pense que c'est surtout d'elle que dépendent les succès potentiels de nos entreprises.

Les thèmes abordés dans cette quatrième partie sont des pistes qui me semblent fondamentales, même si je ne peux avoir la prétention de maîtriser totalement le sujet et « d'avoir raison ».

Ce ne sont après tout qu'une série de pistes.

Elles ne sont pas forcément les meilleures. Mais ce sont celles auxquelles je crois le plus, qui font le plus sens à mes yeux. Je sais qu'elles ne sont pas issues d'une logique de survie ; ce qui fait que ce sont des pistes qui peuvent en amener d'autres, meilleures, ou qui peuvent évoluer, où tout devient permis, et c'est dans ce cadre que je les exprime.

Je sais aussi que mon raisonnement peut encore aller plus loin, et chaque jour je découvre de nouveaux aspects, de nouvelles clés de compréhension, via mes expériences, mes observations, mes lectures, mon intuition, ma réflexion ou autre. Je pensais pouvoir faire aboutir ces sujets nettement plus loin. Mais j'ai décidé de ne plus attendre avant de publier, car je pense qu'au stade où il en est, cela vaut déjà la peine d'être partagé. Et que si je persiste à hésiter, nourrir mes doutes, attendre des confirmations, je ne le considérerai jamais comme abouti, et je ne le publierai jamais.

Et si je m'exprime c'est parce que j'ai confiance dans le fait que je ne dis pas des âneries, même si certains aspects de ce livre peuvent résonner comme tels pour certains qui le liront. Et j'ai la ferme conviction que cela peut faire écho auprès de certains qui entrevoient toutes ces notions, ou les vivent même intensément. Il est temps d'en parler, de mettre des mots sur des concepts qui trop souvent restent dans le non-dit, ou éparpillés sans fil conducteur. Il est temps de faire des liens explicites entre

des faits que, jusqu'à présent nous avons tendance à considérer comme indépendants, et de mettre en lumière nos conditionnements, nos contradictions, nos dénis. Je ne suis pas seule à le faire, chaque approche mettant la lumière sur des aspects différents, mais qui peuvent se recouper ou se rejoindre.

B) LA NÉCESSITE DE PERCEVOIR L'IMPORTANCE DE L'ÉVOLUTION INDIVIDUELLE D'UNE PART IMPORTANTE DE LA POPULATION

Je ne crois pas possible de guérir la maladie de notre société ou civilisation en réformant le système. Il est nécessaire de bouleverser les mentalités des individus qui la constituent avant de songer à réellement la transformer en profondeur. Chacun-chacune qui participe à ce processus a de l'importance, quel qu'en soit le niveau. Et les chapitres qui suivent pourraient vous en donner une idée plus précise.

Car sans certains glissements dans les mentalités, nous ne pourrions que nous contenter d'une petite réformette qui n'aboutira nulle part alors que les enjeux sont fondamentaux.

Et cet apprentissage se fera à deux niveaux, bien que la limite entre ces deux niveaux ne soit pas étanche. Il s'agit tout d'abord d'intégrer de nouveaux comportements par rapport à la consommation, l'utilisation de l'argent, les gaspillages, la pollution, etc. Et il s'agira ensuite d'une évolution psychologique plus en profondeur qui sera la conséquence du travail d'évolution personnelle d'une partie seulement de la population, mais qui essaimera automatiquement et bénéficiera à tout le monde. Nous aborderons plus loin la partie plus psychologique.

Quitter la recherche de profit, d'argent, de richesses matérielles ne peut donc être que l'issue d'une transformation des mentalités qui devra être intégrée par chaque membre de la société. Et ce travail touche absolument tout le monde et tous les domaines de notre vie.

Car une métamorphose indispensable de la société nous attend. Et elle ne pourra se produire, ni par une dictature du prolétariat, ni par une dictature tout court, mais parce qu'une part suffisamment importante de la population portera un nouveau projet de manière concrète (autre que celui des urnes sporadiquement). Cela peut paraître irréaliste de l'envisager. Mais c'est sans compter avec nos capacités rapides d'adaptation et avec le fait que le train est déjà en marche et qu'il accélère de plus en plus rapidement. Si les excès et les fracas du monde sont à ce jour de plus en plus perceptibles, nous sommes à un tournant où la conscience dans la population évolue elle aussi en courbe ascendante. Chaque personne prenant conscience que nous sommes au pied du mur, est forcée de revoir sa copie quant à ses croyances, ses convictions et ses certitudes.

1. Qui est en premier concerné

A priori nous sommes tous concernés, tout simplement car nous faisons tous, d'une manière ou d'une autre, partie du problème. Être critique par rapport à toutes les dérives ne mène nulle part si on ne se rend pas compte, d'abord et avant tout, qu'on en est, soi aussi, responsable, et que notre plus grand pouvoir est d'agir en premier à ce niveau-là. Beaucoup de gens critiquent et dénoncent, comme s'ils n'étaient pas partie prenante de la dérive. Or, nous disposons tous d'argent, quelle qu'en soit la quantité, et c'est ce que nous en faisons chacun - pour partie en tout cas - qui soit nous maintient dans les problématiques, soit nous fait prendre la direction des solutions. Est-ce que notre argent sert à acheter du pouvoir, de la pollution, de l'inutile, du statut ? Ce que nous consommons contribue-t-il à l'injustice, au malheur des autres, au réchauffement climatique, au massacre d'animaux, à la

raréfaction des ressources ? Est-ce que notre travail contribue au consumérisme, à la machine à profit, à manipuler ou exploiter d'autres personnes ? A quel niveau, entre nuisible, superflu, utile et essentiel, se trouve-t-il ? Avons-nous conscience des conséquences de chacun de nos actes, paroles, comportements ?

Commencer à assumer que nous sommes partie prenante du problème presque continuellement, est le point de départ qui permet de chercher à s'orienter vers les solutions. Et ce n'est pas suffisant, c'est juste le point de départ. Et actuellement, environ 20 à 40 % de la population en Belgique, voire en Europe et dans tous les pays occidentaux se trouvent à ce point de départ. J'ignore totalement ce qu'il en est ailleurs.

Ce seront probablement les plus jeunes qui évolueront le plus vite, et le mouvement des écoliers et étudiants, initié par Greta Thunberg, en est déjà une illustration. Même s'il est clair que cela ne participe pas concrètement à la mise en place de nouveaux modes de fonctionnement. Cela montre juste qu'une partie grandissante de la population veut prendre cette direction, sans toujours savoir comment la concrétiser.

A l'inverse, plus on avance en âge, plus il est difficile d'effectuer les remises en question nécessaires. Car les conditionnements sont nettement plus ancrés ; ce qui rend nettement plus difficile de les quitter.

Et si nous sommes tous concernés, certains le sont plus encore : les plus riches. Et d'autres le sont vraiment beaucoup moins : les plus pauvres. Et ce sont ces deux catégories de populations qui seront les dernières à pouvoir évoluer dans leur niveau de conscience. Car soit, pour les premiers, leur tendance à nier la réalité va les pousser à continuer à défendre leurs privilèges, ou proposer des solutions qui ne font que prolonger le problème ; voire, au mieux, à partager une partie de leur richesse pour des causes utiles, tout en continuant à garder la plus grosse partie et à s'enrichir. Soit, pour les seconds, étant dans la survie, ils ne peuvent se sentir directement concernés par les problèmes à large échelle ou qui ne les concernent pas directement. De plus, il serait absurde et injuste de leur demander de faire des efforts.

a - Les plus riches

Tout d'abord, les gens les plus riches et les plus conditionnés, c'est-à-dire qui travaillent dans les milieux les plus imprégnés par les rapports de force, par le matérialisme, le consumérisme (c-à-d : le monde bancaire, de la finance, publicitaire, les cadres supérieurs, les lobbies, le monde politique et une partie du monde artistique) ; seront ceux qui persisteront le plus longtemps et avec le plus de ténacité dans le déni et le refus d'évoluer. Car ils ont toutes les raisons (en grande partie inconscientes) de nier les problèmes. Peu importe l'information qu'ils détiennent, et le degré de logique dont ils sont capables : la plupart ne voudront ni voir le problème tel qu'il est, ni chercher une solution. Au mieux, ils proposeront des solutions qui font encore partie du problème. Or, pour une grande part, ce sont eux qui détiennent encore actuellement le pouvoir dans notre société.

Une part importante d'entre eux se maintiennent dans des attitudes irresponsables qui mènent à poursuivre des politiques de croissance et de guerre, de nationalisme et de haine de l'étranger, de consumérisme et de gaspillage, qui sont encore considérées comme tout à fait normales au jour d'aujourd'hui, mais qui ne pourront qu'être condamnées demain. Certaines ONG ont d'ailleurs déjà choisi l'approche de faire appel à la justice face à l'irresponsabilité de certains représentants politiques ou économiques. Une association citoyenne néerlandaise (Urgenda) a aussi, par exemple, attaqué devant les tribunaux le gouvernement néerlandais pour son inaction face au réchauffement climatique,

et a obtenu gain de cause via un jugement définitif confirmé par la cour suprême du pays, en décembre 2019 -

[Source : https://www.rtb.be/info/societe/detail_la-cour-supreme-oblige-l-etat-neerlandais-attaque-par-une-ong-a-faire-davantage-pour-le-climat?id=10393198]. De même, en 2021, quatre associations, soutenues par la signatures de deux millions de citoyens, ont assigné l'état français en justice, pour son inaction contre le réchauffement climatique -

[Source : https://www.rtb.be/info/societe/detail_france-l-etat-francais-assigne-en-justice-pour-inaction-climatique?id=10673242].

Il est à noter toutefois que du côté du pouvoir économique, une minorité grandissante de personnes riches évoluent actuellement malgré tout dans leur compréhension des choses, et sont prêtes à participer à agir dans une meilleure direction. Certains même, demandent, par exemple, à être plus imposés, comme ces milliardaires américains cités dans l'article suivant du 24/06/2019 :

[Source : <https://www.20minutes.fr/monde/2548243-20190624-etats-unis-milliardaires-reclament-impot-super-riches>]. D'autres investissent dans des projets avec pour but de réduire le réchauffement climatique ou dans des projets humanitaires. Tout comme on commence à voir parmi les chefs d'entreprise ou même les fédérations de chefs d'entreprise, le désir d'agir concernant le réchauffement climatique, la diminution des bonus en tous genres, voire la diminution pure et simple de leurs salaires. Il y a donc très clairement actuellement, et c'est relativement récent, un glissement dans le niveau de conscience de personnes qui ont nettement plus de pouvoir, de privilèges et d'argent, qui les mènent à remettre en question ces privilèges, ou à tout le moins, tenter d'agir pour faire bénéficier à d'autres leur argent. Alors que, jusqu'il y a peu, ils se contentaient de tenter de profiter un maximum du système tout en le détruisant. Mais cela ne concerne qu'une minorité d'entre eux.

Et si ces premiers pas peuvent nous faire espérer d'autres pas plus grands ; il est important de se rendre compte que cela reste, pour la plupart, très superficiel. Une partie d'entre eux sont prêts à faire des efforts dans le sens de commencer à partager. Mais tant qu'ils garderont leur part du gâteau, ce ne seront que de belles intentions. Car être plus imposé, léguer ses biens à sa mort, ou encore investir la moitié de ses biens dans des projets humanitaires, tout en continuant à s'enrichir, montre à quel point ils sont prêts à mettre une partie de leurs biens à disposition de la collectivité, mais aussi à quel point ils ne remettent pas du tout en question le fait de posséder autant d'argent à eux seuls, ni celui de continuer à faire du profit.

De la sorte leur générosité est plus que contre-balancée par l'effet inverse que constituent ces profits gigantesques qu'ils persistent à engranger, et qui ont pour corollaires, la misère, l'exploitation des peuples à l'autre bout du globe, et la destruction de l'environnement.

Une véritable compréhension impliquerait qu'ils prennent conscience que cet argent ne leur appartient pas vraiment, et qu'il est donc cohérent de le rendre à qui de droit.

“Si tu possèdes une deuxième paire de chaussures et qu'un pauvre va nu-pieds, tu n'as pas à la lui donner, mais à la lui rendre.” Grégoire le Grand

Il est à remarquer tout de même, que dans l'actualité, il apparaît que cela soit accessible pour deux d'entre eux au moins, comme le mentionne les articles suivants :

[Source : <https://www.ledauphine.com/insolite/2020/09/20/le-milliardaire-americain-qui-a-fait-don-de-toute-sa-fortune-a-des-oeuvres-caritatives>],

[Source : <https://www.rtb.be/article/chuck-feeney-le-milliardaire-qui-a-fait-don-de-quasi-toute-sa-fortune-a-des-bonnes-oeuvres-et-des-universites-10587076>],

et [Source : <https://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/37990/milliardaire-americain-consacre-quasi-totalite-fortune-lecologie>].

Mais malheureusement, parmi la classe de population la mieux nantie et ayant le plus de pouvoir, la majorité garde une mentalité plutôt proche du vautour. Cela a fait l'objet de plusieurs recherches, qui sont décrites dans le livre (déjà mentionné) de Richard Wilkinson et Kate Pickett, « *Pour vivre heureux, vivons égaux !* », (2019), Ed. Les liens qui libèrent -

[voir Ref 10 : http://www.editionslesliensquilibrent.fr/livre-Pour_vivre_heureux_vivons_%C3%A9gaux_-556-1-1-0-1.html].

Et il s'avère qu'il devient connu que parmi les gens les plus puissants et les plus riches, on retrouve même de nombreux traits de psychopathie, du narcissisme, une recherche aveugle de profit et de pouvoir qui impose la perte d'empathie et de valeurs morales. En 2012 une série d'articles ont également mentionné ce sujet, dont : « *Le monde financier serait-il dirigé par des psychopathes?* » de Julie Calleeuw, publié par la RTBF -

[voir Ref 14 : https://www.rtb.be/info/societe/detail_le-monde-financier-serait-il-dirige-par-des-psychopathes?id=7340243].

Cet article anodin en apparence (présenté parmi des milliers de dépêches d'actualité du quotidien) donne une information clé qui permet de mieux comprendre à quel point notre société – dite démocratique – délaisse des pouvoirs colossaux à des personnes qui ne sont clairement pas capables d'en faire bon usage.

Richard Wilkinson et Kate Pickett (dans leur livre « *Pour vivre heureux, vivons égaux !* », (2019), Ed. Les liens qui libèrent), donnent une idée des conséquences de la concentration de richesses et du pouvoir au sommet de la pyramide sociale. D'une certaine manière, la motivation d'un CEO ; s'il veut satisfaire les objectifs de son entreprise, devrait accepter qu'on lui octroie un salaire raisonnable. Or c'est tout l'inverse qui se produit dans la réalité. La plupart des CEO des plus grandes entreprises se battent ferme pour obtenir les salaires les plus indécents. Et l'attractivité du poste de CEO est bien moins liée au potentiel d'exercer des compétences, de faire profiter d'une expérience, de la motivation à gérer sainement l'entreprise, qu'à celui d'accéder à plus de pouvoir et à plus de rémunération. Il y a donc de grandes chances que les meilleurs candidats à de tels postes ne se bousculent pas au portillon et qu'ils soient concurrencés par des personnes capables de privilégier leurs propres intérêts aux dépens de ceux de l'entreprise.

Et on peut l'observer au niveau des résultats : les entreprises plus performantes payent moins leur CEO. Cela a été étudié aux Etats-Unis par le MSCI (2016) ainsi qu'en Europe par le L'Executive Remuneration Research Center de la Vlerick (2017).

[Source : <https://www.msci.com/www/blog-posts/are-ceos-paid-for-performance-/0410455074>]

[Source : <https://www.lecho.be/entreprises/general/pas-de-lien-entre-performance-et-remuneration/9964974.html>]

On peut difficilement attendre de ces personnes qui définissent leurs propres privilèges, qu'elles fassent le choix qui est totalement opposé à leurs croyances et valeurs, à savoir : partager et agir pour le bien d'autrui. Or, ce sont elles qui dirigent le monde actuellement.

Et pourtant, remédier à cela ne consistera pas à leur retirer leur pouvoir et leur argent, ni à les influencer directement, il s'agira de reprendre notre propre pouvoir, et d'effectuer sur nous-mêmes une transformation.

b - Les plus pauvres

Et en parallèle, à l'autre extrême de la pyramide sociale, ce sont des milliards de personnes qui vivent avec le minimum ou encore moins. Et cela tombe sous le sens qu'il est inutile de demander à

quelqu'un-e qui lutte pour sa survie et la survie de sa famille, d'être partie prenante dans un projet plus large, pour résoudre un problème plus grand que lui-elle, et dont la résolution ne va pas résoudre dans l'immédiat ses propres problèmes. Et cela d'autant plus que leur empreinte écologique est déjà très faible à la base.

Les moins riches ne font pas partie du problème, ils font partie de ceux qui le subissent. Leur demander de faire des efforts dans ce contexte n'est pas utile. Par contre, si la société change, intrinsèquement ils seront amenés à suivre le mouvement et monter en niveau de conscience.

Et ce seront eux les premiers bénéficiaires des progrès à venir, sans devoir être partie prenante des actions qui les initient.

c - La classe moyenne

Parmi le reste de la population - la classe moyenne au sens large du terme - le niveau de conscience ne cesse d'augmenter. Et les personnes prêtes à agir en conscience pour transformer ce système, sont déjà nombreuses - mêmes si encore minoritaires. Et elles ont déjà commencé. Et pour le moment ce sont surtout les plus jeunes qui portent le mouvement.

Cependant, parmi ceux qui sont conscients de la nécessité de bouleversements radicaux dans la société, certains sont plus dans l'exigence de réformes de la part du législateur que dans la démarche d'apporter des modifications au niveau local, citoyen, individuel. Par exemple, parmi les personnes qui vont manifester pour le climat, une partie non négligeable d'entre elles s'estiment conscientes des problèmes car elles disposent d'une bonne partie de l'information, et car elles considèrent que agir consiste à manifester. Mais il est clair que manifester n'est très clairement pas un levier suffisant face au processus du changement climatique, et que leur action en dehors de faire entendre leur voix, dans l'espoir que les politiques décident et apportent les réformes escomptées, est encore à ce jour bien maigre. Ces personnes attendent bien plus des pouvoirs publics, et leurs efforts à titre individuel restent bien minces. Pour nombre d'entre elles, en dehors de l'information et de leur présence sur des pétitions, ou dans les manifestations, leur manière de vivre n'a pratiquement pas évolué, et leur empreinte écologique est toujours explosive. Il ne s'agit pas de parler de cela pour les juger, mais je pense qu'il faut tenir compte de cet aspect. Manifester sans être actif en parallèle ne sert pas à grand chose et donne l'illusion d'apporter sa pierre à l'édifice.

De plus, les manifestations se multiplient, le nombre de manifestants explose, et les améliorations demandées aux décideurs persistent à ne pas advenir. De cela aussi il faut tenir compte.

« La définition de la folie c'est de faire la même chose encore et encore et s'attendre à des résultats différents. » Einstein

Je ne pense pas pour autant que manifester soit inutile. Car cela peut influencer sur le long terme. Mais il me paraît important d'être conscient que l'effort que cela demande et le temps que cela nécessite pour des millions de gens, en rapport aux peu d'effets avérés au niveau des décisions politiques, démontre aussi que les manifestations à elles seules, si elles ne sont pas accompagnées par des actions au niveau personnel de ceux qui les portent et y participent, ne consistent alors qu'à faire du vent, agiter les bras en l'air pour se rassurer qu'on aura fait quelque chose.

L'effet des manifestations réside bien plus dans le fait de mobiliser les gens ensemble, de rendre visible la volonté d'agir, qui permet à chacun qui y participe ou aux autres qui y sont solidaires, de booster leurs propres initiatives dans cette même direction, et de soutenir les décideurs qui ont choisi d'agir dans la même direction, ou qui sont presque prêts à le faire. Et c'est à ce niveau que la transmission –

ou non – des informations concernant l'annonce de ces manifestations, permet – ou non - de toucher une frange plus large de la population ; ce dont les rédactions des médias de l'info ne semblent pas être très conscientes en général.

La classe moyenne est la frange de population qui détient le plus grand potentiel pour incarner la transition. Mais la majorité l'ignore encore. Les crises personnelles ou générales, l'information donnée par les médias, l'influence de l'environnement social, vont continuer à aider à accélérer les prises de conscience. L'évolution est devenue visible à plus d'un titre dans les habitudes quotidiennes de cette population. Elle concerne en général bien plus l'empreinte écologique que la gestion financière de l'argent, mais l'évolution de l'une déteint forcément sur l'autre.

2. De quel changement individuel parle-t-on : tout d'abord, dans le concret

a - La responsabilité d'agir même si on est seul à le faire

L'un des aspects majeurs de la mutation de nos conceptions, est celui de comprendre que notre responsabilité individuelle dans toutes nos actions personnelles, est bien plus élevée qu'on ne l'imagine. Peu importe que nous les effectuions en solo ou dans un cadre collectif. Ce qui importe c'est d'en prendre la responsabilité. Car tant que nous dépendrons de l'inertie des décideurs, seule l'action des citoyens peut permettre d'atteindre les objectifs visés.

Dans notre société nourrie par la culture du profit, s'il est nécessaire de mettre des mots sur l'injustice que représente l'enrichissement dans tous les domaines de nos vies ; il est surtout indispensable que nous arrêtons nous-même, tant que faire se peut, de prendre part à ce système, en stoppant notre surconsommation, en refusant la publicité, et la participation à tout ce qui fonctionne à la publicité (la plupart des médias, les réseaux sociaux et autres GAFAM), en refusant les placements bancaires "rentables", en réajustant tous nos comportements citoyens, et en participant aux nouvelles initiatives locales qui vont dans la direction inverse. Il est également de notre devoir de tenter de se faire entendre, quand c'est à notre portée, par les médias qui persistent à véhiculer des croyances néfastes dans tous ces domaines, et à tous les niveaux du pouvoir politique.

Seul, nous ne pouvons rien. Et lorsque nous nous mettons à agir en solo, rien ne nous garantit que quelqu'un d'autre est en train d'agir ailleurs dans le même sens. Et c'est sans doute là la part de responsabilité la plus difficile à assumer. Car, que nous soyons seul à agir ainsi, ou majoritaires, ne change rien à l'importance de la responsabilité que nous avons personnellement, à partir du moment où nous devenons conscient de la nécessité d'agir. Et quand bien même nous serions seul à pouvoir aller dans cette direction, cela ne diminuerait pas cette responsabilité, bien au contraire.

Car tant que l'on croit que l'objectif à atteindre consiste à obtenir l'initiative, l'engagement et l'action de la part des pouvoirs publics, économiques ou, plus largement : des autres, du hasard, du destin, on constitue, soi-même, par cette attitude, un frein au changement.

Bien sûr que, en tant qu'individu, il est facile de choisir la perspective où nous ne représentons qu'une goutte d'eau dans l'océan. Mais comme l'océan (en terme de liquide) n'est fait de rien d'autres que de gouttes d'eau, ne pas jouer notre rôle de goutte d'eau est déjà source de problème.

Car tant que nous considérons que nous ne sommes finalement que des gouttes d'eau dans l'océan, nous ne parviendrons jamais à rectifier le tir par rapport à toutes les catastrophes que nous avons

engendrées. Et ce point de vue pourrait être comparé symboliquement au fait de dénier, par exemple, l'existence des tsunamis, le déni ne changeant rien aux conséquences de leur passage.

Nous avons été capables collectivement de maintenir la pauvreté et l'exploitation d'une part importante de l'humanité, de détruire notre environnement, de réchauffer la planète ; tout cela parce que individuellement, nous avons laissé faire, parce que nous avons participé en douce, complaisamment, ou y avons carrément participé volontairement.

Or, si nous sommes capables du pire, tant dans l'action que dans la soumission ou l'inertie, nous sommes aussi capables du meilleur. Et lorsque nous adoptons la bonté dans nos comportements, nos intentions et nos pensées, nous pouvons alors créer des tsunamis de résilience, de créativité, de reconstruction, d'alternatives, de solidarité, de partage, de rédemption, de générosité.

Dans un tsunami, chaque goutte fait sa part. Et en inversant la tendance, nous serons bien plus forts que tout ce que nous avons été capables de détruire. Et c'est sans compter que, une fois que nous jouons notre rôle de goutte d'eau, nous créons un courant (avec les quelques autres gouttes d'eau agissant dans le même registre), et nous entraînons au passage des dizaines de milliers de gouttes d'eau à nous suivre, même si cela n'est pas visible, même si nous n'avons rien communiqué autour de nous ([voir la sixième partie, sur les influences](#) que nous pouvons avoir).

Mais c'est un choix à opérer et personne ne peut le faire à notre place. Et seul ce choix pourra nous sauver.

« Ceux qui ont le privilège de savoir, ont le devoir d'agir. » Einstein

b - Et si la notion de goutte d'eau dans l'océan s'avérait totalement fausse ?

Ce qui suit ne va probablement pas vous plaire. Tant parce que je reviens avec des chiffres comme j'en avais déjà utilisés dans certains chapitres de la première partie, que par le raisonnement ou les conclusions que j'en tire qui vont choquer. Et pourtant j'ai confiance qu'ils sont justes. Car si le développement que je vais présenter n'est pas à proprement parlé scientifique, vu que je me base sur des chiffres dont je ne peux prouver la réalité - (j'y faisais déjà référence dans mon article : « *Empreinte écologique et violence passive* » :

[[voir Ref C : https://sechangersoi.be/4Articles/Violencepassive.htm](https://sechangersoi.be/4Articles/Violencepassive.htm)]) ;

le raisonnement, lui, est simplissime à comprendre et ne permet pas le doute.

Car je sais que ces chiffres approchent de la réalité, et qu'ils donnent un ordre de grandeur que je vais utiliser pour effectuer ce raisonnement. Et c'est le raisonnement qui importe dans ce que je tente de faire passer comme idée. Alors le voici :

Si l'on considère que, en 25 ans, 450 millions de personnes sont mortes par la misère, la faim et la malnutrition dans le monde entre 1991 et 2016 - selon l'article (déjà cité) qui s'y réfère :

[Source : <https://www.inter-reseaux.org/ressource/opinion-les-chiffres-de-la-faim-dans-le-monde-sont-a-jeter-a-la-poubelle/>] - et qu'ils ont quitté les statistiques ; il serait grand temps de les reprendre en compte. Je n'ai jamais lu dans les médias un quelconque article qui tenait compte des personnes mortes dans le passé. Or en n'en tenant pas compte, nous nous dédouanons d'encore plus de responsabilité que nous ne le faisons déjà.

Je m'explique.

Tout d'abord, il faut être assez lucide et tenir compte du fait qu'il est impossible de pouvoir connaître les réels chiffres de la mortalité dans le monde liée à la malnutrition. L'article « *Des chiffres et des faits sur*

la malnutrition dans le monde » de Materne Maetz (2018), sous la rubrique « *Chiffre de mortalité causée par la malnutrition* », explique les raisons de la difficulté à réaliser ce genre de statistiques :
[Source : http://lafaimexpliquee.org/La_faim_expliquee/Faits_et_chiffres_files/Des%20chiffres%20et%20des%20faits%20sur%20la%20malnutrition%20dans%20le%20monde%202018.pdf].

Mais à cela s'ajoute le fait qu'il y a comme une sorte d'amnésie collective concernant l'historique de la mortalité de faim dans le monde.

Dans l'article « *1990-2015, comment la faim dans le monde a reculé* », on nous dit ceci :

« Au total, le nombre de personnes sous-alimentées dans le monde a été réduit de 21 % entre 1990-1992 et 2014-2016. Cette tendance va dans le bon sens, mais on est encore loin de l'objectif défini en 1996 par le SMA. Le rapport sur L'État de l'insécurité alimentaire dans le monde estime néanmoins que, compte tenu de l'augmentation de la population durant la période 1990-2015, « ce sont près de deux milliards de personnes qui ont été libérées d'un état de sous-alimentation probable au cours des 25 dernières années ». »

tiré de l'article « *1990-2015, comment la faim dans le monde a reculé* » de Eddy Fougier (2015)
[Source : <https://wikiagri.fr/articles/1990-2015-comment-la-faim-dans-le-monde-a-recule/4578>]

On y fait mention de l'augmentation de la population, mais pas du nombre colossal de personnes décédées de malnutrition, qui ont disparu de ces statistiques. Dès lors, si « le nombre de personnes sous-alimentées dans le monde a été réduit », c'est aussi, en partie, parce qu'une part d'entre elles sont décédées. Et cette omission ou amnésie semble généralisée. Je n'ai en tout cas trouvé aucune trace à ce sujet sur le net (et ce n'est pas faute d'avoir cherché) excepté [l'article mentionnant les calculs de Thomas Pogge](#), dont je n'ai aucune preuve de la fiabilité. Or ce biais de raisonnement implique que l'on croit qu'on agit efficacement ou relativement efficacement (puisque on n'arrive pas du tout à éradiquer la malnutrition), alors que l'efficacité des efforts entrepris, est bien plus insuffisante encore qu'il n'y paraît.

Et je vais enfoncer le clou, car le sujet est tellement essentiel qu'il m'est impossible d'éviter les chiffres et le raisonnement qui suivent.

Donc, toujours en tenant compte que les chiffres ne sont pas tout à fait représentatifs de la réalité, mais qu'ils donnent un ordre de grandeur : 450 millions représentent environ plus d'un quinzième de la population mondiale. Il est difficile de définir la fraction précise puisque la population mondiale a crû pendant cette période de 25 ans. On est passé de environ 5,5 milliards en 1991 à près de 7,5 milliards d'humains en 2016.

Pour tenter de se représenter cet ordre de grandeur, concentrons-nous sur la population des enfants de 1 an au début de cette période de 25 ans, donc nés en 1990. Cette population a alors 26 ans en 2016. Sans tenir compte du fait que la mortalité est nettement plus importante en bas âge dans les populations touchées par la malnutrition, donc en prenant des chiffres nettement inférieurs à la réalité, juste pour tenter de se représenter la situation, c'est plus le raisonnement que le calcul qui compte ici ; 1/15 de cette population d'enfants serait donc décédés pendant ces 25 années.

En parallèle, en 2016 on évaluait à plus de 700 millions le nombre de gens vivant dans l'extrême pauvreté. Cela correspondait à près d'un dixième de la population mondiale. (Ce chiffre est évalué en 2022 à plus de 820 millions.)

Donc, toujours sans parler de chiffres exacts, en 2016, environ un dixième des gens de 26 ans (qui avaient donc 1 an en 1990) vivaient dans l'extrême pauvreté.

De toutes les personnes nées en 1990, et toujours sans parler de chiffres exacts, on peut donc considérer que, en 2016, 1/15 était déjà décédées et 1/10 vivait dans l'extrême pauvreté. Or, $1/15 + 1/10 = 1/6$.

Donc, toujours pour la population née en 1990, on peut considérer que en 2016, soit 26 ans plus tard : 1/6, soit plus de 16% étaient, soit décédés par la misère, soit vivaient dans l'extrême pauvreté.

Maintenant que le raisonnement est établi, ramenons-le à notre sphère personnelle. Imaginez-vous que dans votre entourage (famille, collègues, amis, connaissances, voisins) : une personne sur 6, un ménage sur 6, soit rayé de la carte ou vivant dans la misère. Si ces gens vivaient proches de nous, nous considérerions cela comme inacceptable, insupportable. Et nous ne pourrions rester les bras croisés à constater cela.

Le fait que tout cela se passe loin de nous, nous permet de ne pas regarder trop de ce côté-là, de ne pas en tenir compte, et de nous contenter de verser quelque dîme annuelle pour une ONG qui tente de prendre en charge une partie de la misère du monde.

Pourtant, c'est bien à cause de nous que tout cela persiste. C'est parce que chacun continue à avoir une empreinte écologique explosive, continue à surconsommer, gaspiller, polluer, chercher à devenir plus riche ; que la pauvreté persiste.

Bien sûr, selon nos croyances, et ce que l'actualité nous en dit, c'est tout le système qui est en jeu, et chacun n'a qu'une responsabilité infime dans ce système. Sauf que, mathématiquement parlant, ce mode de vie entretenu par 5 personnes, a pour conséquence la misère ou la mort d'une sixième. Donc notre responsabilité n'est pas si infime que cela. Nous n'avons pas forcément un pouvoir de décision important pour changer cela au niveau des règles. Mais nous avons un pouvoir important pour nous dissocier des règles de ce système, sans le contrer pour autant. Nous ne sommes pas obligés d'avoir une empreinte écologique explosive. Nous avons tous la capacité de devenir plus sobres.

Prenons encore une autre perspective.

Dans de nombreux médias on cite le chiffre de 25.000 morts quotidiens liés à la faim et la malnutrition dans le monde.

25.000 ! Tentez de vous représenter ce nombre dans votre réalité : un demi stade de foot, une manifestation longue de plus d'un kilomètre.

Chaque jour, cela se reproduit. Ces gens disparaissent.

Cela se produirait lors d'une guerre, dans un camp de concentration : on parlerait de génocide, d'extermination. Lorsque un tremblement de terre tue plusieurs dizaines de milliers de personnes en quelques instants, un mouvement de solidarité sans précédent, tant des dirigeants que de la population, se manifeste dans des dizaines de pays de par le monde.

Pourtant 25.000 personnes meurent chaque jour de malnutrition, dans la quasi indifférence générale. 'C'est loin'. Ce n'est pas un phénomène brutal et localisé. 'Ce ne sont pas des gens comme nous' (autre pays, autre culture, autre langue, autre religion, autre couleur de peau...).

« Tout se passe comme si une partie importante de l'humanité était désormais de trop. Comme on ne peut pas l'éliminer, on détourne le regard. » Martín Caparrós

Martín Caparrós, (interviewé par Isabelle Rûf du journal Le Temps, à propos de son livre « La faim » paru en 2015) -

[Source : <https://www.letemps.ch/culture/martin-caparros-rencontre-forcats-faim>]

Cette citation est on ne peut plus vraie.

Car ces morts sont évitables, et elles sont en lien avec notre mode de vie à l'occidentale. Nous savons ces chiffres. Ils apparaissent régulièrement d'une manière ou d'une autre dans les médias. Comment se fait-il que nous ne nous sentions pas plus concernés ? Bien sûr, la responsabilité est collective. Mais cela ne retire rien à la responsabilité personnelle. Seuls notre complaisance, notre complicité, notre insouciance, notre indifférence, nos dénis, nos amnésies, notre égoïsme, notre racisme, nos addictions, habitudes et conditionnements, nous guident, non pas à l'inaction, mais à participer activement à maintenir cet enfer sur Terre.

Il y a une part d'ignorance et d'inconscience bien sûr. Mais nous nous cachons bien vite derrière ce genre de justifications, car nous ne voulons pas voir, tant la catastrophe perpétuelle que cela constitue, que le rôle que nous jouons dans cette pièce ; même si ce n'est pas nous qui avons décidé d'entrer dans un tel scénario. Et la faim dans le monde ne constitue pourtant qu'une partie du problème.

Et il est temps de sortir du déni, de sortir de l'indifférence, et de prendre nos responsabilités à bras le corps.

Je ne dis pas que c'est facile. Je ne dis pas que je suis un exemple à suivre. Mais je fais mon possible. Si l'on n'est pas seul à le faire, on rend la chose nettement plus accessible, et le système est en train de se transformer. Et nous pouvons dès lors être chacun un vecteur qui stimule et accélère cette transformation, en réalisant un travail de fourmi pour retourner à l'essentiel, et permettre ainsi, potentiellement et à plus long terme à un sixième de la population de retrouver sa dignité et le droit à la vie. Tout en contribuant à la diminution de toutes les autres parties du problème, impossibles à lister, mais dont les plus importants et visibles actuellement sont le réchauffement climatique et la destruction de l'environnement.

c - Cesser de leur donner du pouvoir

Et à ce titre, au niveau citoyen, malgré tous les freins que la majorité des représentants des classes dirigeantes et favorisées vont actionner pour éviter toute évolution qui ne serve pas leurs intérêts, il faudra apprendre à cesser de leur laisser kidnapper notre propre pouvoir. Arrêtons de leur donner nos biens en participant à l'économie qu'ils ont concoctée pour piller la majorité de la population.

En fait, si on décale suffisamment le regard, on se rend compte alors que la classe dirigeante n'a aucun pouvoir si nous ne lui déléguons pas le nôtre. Il ne s'agit pas d'aller manifester, de faire des grèves, de refuser de voter, de faire des pétitions, d'adopter des comportements agressifs ou destructeurs. Il s'agit bien plus de les toucher au porte-monnaie, donc d'arrêter de leur donner tout notre argent. Et il ne s'agit pas non plus de créer de grands mouvements de boycotts. C'est à un niveau tout à fait local que les choses peuvent se produire, sans forcément se concerter avec son voisin, tout simplement, en prenant chacun nos responsabilités de ne plus participer à notre échelle au désastre, sans comparer, sans juger, sans chercher à voir les effets de nos actions, mais en cherchant à ramener de la justesse dans nos comportements citoyens, dans la manière de gérer notre argent, dans celle de choisir ou pas de consommer. C'est un apprentissage au quotidien qui prend du temps si on n'y est pas forcé.

Et nous sommes donc chacun concernés. C'est dire le chemin à faire.

Le point crucial se trouve dès lors dans la compréhension par chacun de la nécessité avant toute autre chose de remettre en question au niveau personnel, de nos comportements, de nos responsabilités

citoyennes, et aussi, nous le verrons plus loin, de nos conceptions mentales et modes de fonctionnement psychologiques.

L'important n'est pas tant dans les idées, ou dans la mise en œuvre d'un nouveau système, ou dans l'établissement de nouvelles règles qui pourraient le définir ; mais bien plus dans la capacité individuelle à comprendre que cela est nécessaire, que cela est possible, et que cela devra être créé au plus vite. Car une fois cette compréhension atteinte par un nombre suffisamment important d'individus, tout le reste en découlera très facilement, contrairement à notre expectative lorsqu'on ne l'a pas encore compris.

Et quand bien même nous resterions une petite minorité à le comprendre et à agir, cela reste fondamental de persévérer dans cette direction, car c'est la seule chance que nous avons encore de renverser l'équilibre actuel et de limiter les dégâts.

C'est cette compréhension qui donne tout le sens à la démarche. Car dans cette perspective, il ne faut pas attendre que les partis politiques qui défendent les causes auxquelles on adhère, arrivent au pouvoir, ou parviennent à prendre les initiatives adéquates. C'est tout l'inverse. C'est quand chacun de nous agit en cohérence avec les objectifs à atteindre, dans tous les registres de notre vie, qu'alors les pouvoirs publics, les pouvoirs économiques et financiers finissent par suivre la masse, par suivre le courant. Nous avons donc bel et bien le pouvoir entre nos mains. Seuls, nous ne pouvons rien, mais nous avons la responsabilité de choisir de ne pas faire partie des derniers à adopter une cohérence entre nos objectifs au niveau collectif et les comportements que nous adoptons à titre personnel, et de nous activer pour faire partie des premiers.

Lorsque la majorité va dans un sens, les politiques suivent en légiférant et forçant les derniers réfractaires à suivre la nouvelle route.

Chaque personne supplémentaire qui comprend devient intrinsèquement un facteur de changement, même si elle n'a encore rien investi dans ce sens au niveau de ses comportements.

Quand nous comprenons que notre propre comportement fait partie de ce que nous dénonçons à l'extérieur de nous, et que le modifier à des conséquences bien plus importantes que nos a priori nous permettent de le concevoir ; il n'est alors plus permis d'hésiter à s'engager dans ce processus. Et la contagion, nous le verrons, va bien plus loin que la taille de nos arguments ou que l'exemple que nous représentons.

Mais au-delà de la compréhension de la nécessité de modifier nos comportements, il y a bel et bien un cheminement psychologique possible à effectuer : une remise en question fondamentale de nos modes de fonctionnement mentaux et émotionnels, une réelle élévation du niveau de conscience.

Et c'est un chemin que personne ne pourra nous obliger à choisir, ni que personne ne peut faire à notre place. Et ce sont, dans la plupart des cas, nos circonstances de vie qui vont nous y mener. Nous sommes déjà nombreux sur la route.

Et même s'il devait déjà être trop tard, nous n'aurions plus rien à perdre, et sans doute beaucoup à gagner en changeant de cap.

d - Liberté - autonomie - solidarité

Dans les chapitres précédents, j'ai évoqué l'idée que les avancées dans la société ont plus de chances de se produire quand elles partent des citoyens eux-mêmes et que les pouvoirs publics sont ensuite

prêts à les suivre. J'ai émis également l'idée que, lorsque la solidarité est organisée de manière institutionnelle, on implémente l'assistance des uns et l'indifférence des autres, et si les partis de gauche parlent de solidarité, celle-ci, dans de telles circonstances, n'est plus favorisée entre les individus. Tant que la solidarité est organisée à grande échelle, sous forme d'assistantat (droits et allocations en tous genres), elle est déshumanisée. Et elle est défavorisée dans son expression individuelle. La solidarité véritable n'est en effet pas quelque chose que l'on impose aux individus, c'est quelque chose qui doit venir de la volonté de chacun. On peut la favoriser, en influençant les citoyens, mais tant qu'ils ne prennent pas la décision eux-mêmes d'y participer, on ne peut rien obtenir d'eux.

Il y a un lien entre notre capacité à être solidaire et la liberté de choix dont nous disposons. Nos élans altruistes ne peuvent dès lors se manifester sous la pression ou l'obligation. Il est donc nécessaire de disposer d'un niveau d'autonomie suffisant pour pouvoir démontrer de la solidarité. Et l'autonomie peut être favorisée au sein des groupes sociaux, dans la famille, à l'école, au travail. Et en ce sens, l'allocation universelle pourrait faire croître la solidarité au sein de la population, de manière exponentielle.

3. Au-delà des modifications de comportements citoyens ou de consommateur : l'élévation du niveau de conscience

Nous l'avons vu : toute notre société de consommation est fondée sur des modes de fonctionnement caduques, et les actions entreprises pour les quitter sont initiées, en général, à partir des mêmes types de raisonnements que ceux qui ont été à la source des dysfonctionnements. On est donc en droit de croire que ces réponses sont à terme tout aussi problématiques, sauf exceptions.

Et tant que nous tentons de sortir de l'impasse engendrée par la mentalité de consommation, de profit, d'économie de marché, avec les règles qui prévalent actuellement, dictées principalement par le rapport de force (autorité, croissance, compétitivité, pouvoir, ...), on ne peut sortir du cadre.

Tant que nous persisterons à vénérer la recherche de profit et d'enrichissement ; tant que nous adulerons la consommation, la mode, les apparences, la recherche de plaisir pour le plaisir ; tant que nous défendrons nos propres avantages au détriment des avantages pour les autres ; tant que nous communiquerons à coup d'arguments et de provocations plutôt que par l'écoute et l'empathie ; tant que nous continuerons à juger et condamner ceux qui ne pensent pas comme nous, ne vivent pas comme nous, ne croient pas comme nous ; ...

Tant que nous serons dans tous ces registres : notre conscience restera endormie, et nous ne parviendrons à trouver que des solutions qui masquent provisoirement ou partiellement les problèmes, mais qui en fait nous y maintiennent.

A l'inverse, lorsque nous abandonnons tous les aspects négatifs de notre société : en nous éloignant de la sphère économique hypertrophiée, de l'enrichissement ; nous commençons à nous transformer, et revenons à des comportements naturels. Car l'omniprésence de l'argent dans nos vies nous maintient dans des rapports de force et exacerbe tous les côtés négatifs de l'humain tels que la comparaison et le jugement, mais aussi l'avidité, la malhonnêteté, la peur de manquer, et les comportements que cela induit tels que : manipulation, harcèlement, compétition, matérialisme, répression, exploitation.

Ces attitudes et comportements peuvent s'évanouir lorsqu'ils ne seront plus déniés, plus stimulés, et qu'ils seront même socialement découragés. Cela permet alors à d'autres types d'attitudes de se développer avec effet de contagion assez rapide. Nous pouvons alors développer plus avant nos

capacités à la collaboration, la créativité, et *'l'intelligence collective'* ([voir le chapitre qui aborde ce sujet](#)).

Choisir cette voie aura un effet boule de neige, entraînant une véritable mutation dans nos comportements et mentalités, qui pourraient s'avérer moins difficile et plus spontanée qu'on ne l'imagine.

a - Conscience et information

Contrairement à certaines croyances, le niveau de conscience n'est pas directement lié, d'une part, au fait d'être informé d'une situation et de se rendre compte qu'il y a un problème ; et d'autre part, au fait d'avoir des capacités rationnelles à découvrir des solutions à ce problème pour être en mesure de le résoudre. Des aspects psychologiques entrent également en jeu.

Une croyance fortement ancrée à ce sujet concerne la connaissance de notre histoire, afin de ne pas la reproduire. Or, il est clair que cela ne suffit pas. S'il suffisait de connaître l'histoire pour ne pas la reproduire, il y a longtemps que les guerres, les famines, la misère, auraient disparu du scénario.

Pour transformer la réalité, ce n'est pas de l'information supplémentaire qu'il nous faut. L'information nous l'avons déjà massivement à disposition, et nous avons tout intérêt à apprendre à la trier et refuser de nous en nourrir. Le temps et l'énergie que nous utilisons à nous informer toujours davantage, et à tenter de transmettre cette information, à tenter de convaincre autour de nous à propos de cette information, à tenter d'en connaître tous les détails pour mieux argumenter, etc. ; c'est du temps et de l'énergie que nous n'utilisons pas ailleurs. Ni pour évoluer, ni pour modifier notre environnement, ni pour faire fonctionner notre créativité, ni pour nous réunir pour faire tout cela, ni encore pour nous entraider et donner le meilleur de nous-mêmes.

La compréhension, la connaissance intellectuelle font partie de l'évolution. Mais c'est à un autre niveau que celui de notre mental que doit survenir une forme différente de compréhension. C'est d'un apprentissage en conscience qu'il s'agit. Cela demande un regard tourné vers l'intérieur. Tant que nous ne reconnaissons pas, dans les problèmes que nous dénonçons, soit la responsabilité que nous y jouons personnellement, soit cette part de nous qui y fait écho et y réagit négativement ; nous sommes condamnés à continuer à y participer en restant dans l'incapacité de les résoudre.

b - Conscience et technologies

Quant à la recherche de découvertes et le développement de technologies dans une course contre la montre, nous n'y sommes d'une certaine manière pas tout à fait prêts.

La technologie pourrait en effet nous aider. Cependant, sans le bon niveau de conscience nous l'amènerons à nous enfoncer un peu plus dans les crises :

- par l'effet rebond et le gaspillage ou la pollution qu'elle implique trop souvent ;
- par la course interminable vers la facilité qui nous abêtit plus qu'elle ne nous fait grandir ;
- ou encore par l'addiction et la colonisation de nos esprits par les GAFAM, et autres réseaux sociaux, youtubeurs, etc. ;
- voire même par des recherches purement perverses qui défient la morale mais qu'aucune loi n'avait imaginée et qui donc ne peuvent être interdites au moment où elles sont initiées.

La domotique, par exemple, et certains aspects de la digitalisation à outrance prennent en charge une partie de nos fonctions mentales qui finissent par se perdre. La connexion à internet nous relie aux autres, au prix, non seulement de nous faire assaillir de publicités ciblées 'grâce' à l'intelligence artificielle, aux algorithmes, etc. ; mais elle kidnappe notre temps et notre attention, en nous éloignant aussi de notre entourage et en réduisant notre cercle de relations dans la vie réelle, tout en limitant insidieusement notre temps pour toutes nos autres activités.

Toutefois, l'expérience du covid-19 a eu la vertu de nous apprendre à mieux utiliser la communication virtuelle pour parer au manque de connexion physique que le confinement nous imposait. Les cours par vidéo conférences et la communication vidéo peuvent ouvrir des horizons et nous épargner des déplacements ou voyages inutiles.

Certaines découvertes et innovations dans le domaine des sciences, de l'informatique, de l'intelligence artificielle, pourront nous aider à résoudre une partie des problèmes que la société dans son ensemble a à affronter, mais elles ne suffiront pas. Elles pourront sur le long terme nous aider à éradiquer des maladies, trouver des moyens plus efficaces de produire de l'énergie non polluante, etc., et au mieux diminuer le taux de CO2 dans l'atmosphère.

Cependant, le problème avec les découvertes scientifiques, c'est qu'il y aura toujours quelqu'un pour les exploiter de manière destructrice. Ou encore, notre manque de conscience va nous rendre enthousiaste par les perspectives qu'offrent apparemment de nouvelles découvertes, de nouvelles compréhensions, de nouvelles applications de nos connaissances scientifiques. Et des dizaines d'années, voire des générations plus tard, on découvrira les dégâts qu'on n'avait jamais imaginés. C'est ce que nous observons actuellement suite à l'industrialisation à tout crin, suite à la production intempestive du plastique, et suite à l'utilisation illimitée du pétrole et de ses dérivés, entre autres. Et nous ne sommes sans doute qu'au début de ces funestes constats.

Et c'est sans compter l'effet rebond déjà cité, qui, lors de l'utilisation d'une nouvelle technologie permettant d'épargner des ressources, va engendrer la consommation à outrance de cette nouvelle technologie et faire à l'inverse exploser le gaspillage de ces ressources.

On peut aussi se poser la question de savoir ce en quoi la recherche à voyager sur d'autres planètes, à rechercher des traces de vies dans d'autres galaxies ou encore à connaître les limites ultimes de notre univers, et pour cela engager le travail de milliers de chercheurs et investir des millions d'euros ; en quoi tout cela peut, à moyen terme nous servir, alors qu'à court terme nous sommes tout simplement sur le point de nous exterminer par notre façon de gérer notre propre planète.

Je ne suis pas en train de critiquer l'existence même de la recherche scientifique et des nouvelles technologies, je suis en train de parler de notre manifeste incapacité à orienter collectivement correctement la recherche, et à l'utiliser à grande échelle de manière responsable et constructive. Et cela pose forcément la question de savoir si c'est vraiment une bonne idée de continuer dans la fuite en avant de développement de nouvelles technologies, coûte que coûte, pour soi-disant améliorer notre confort, notre bonheur, la communication, notre savoir, etc. Et surtout pour faire le pseudo bonheur de ceux qui en tireront financièrement profit.

Car continuer dans cette direction consiste à persister à choisir de faire comme on a toujours fait depuis 2-3 siècles, à savoir : la fuite en avant, sans conscience des conséquences sur demain de ce que l'on crée aujourd'hui. Il y a bien sûr un monde de différence entre la découverte d'un vaccin contre les maladies du sida, Ebola ou Covid-19, et le petit robot à la maison à qui vous pouvez ordonner vocalement de votre fauteuil, de fermer les volets.

Cependant, tant que les initiatives proviennent de gens qui fonctionnent comme on a toujours fonctionné, on n'avancera qu'à très petit pas, et on risque de ne pas avancer assez vite pour sauver la peau des générations futures.

c - Conscience et solutions nouvelles

Élever notre niveau de conscience implique en premier lieu de parvenir à quitter le déni dans tous les domaines où nous continuons à prendre part au problème, afin de pouvoir réorienter nos choix et enfin prendre notre part dans les solutions.

Les réelles solutions sont avant tout dans nos conceptions de la réalité. Et il y a un glissement à opérer dans notre manière de concevoir la réalité.

Quels que soient les informations et niveaux de compréhension de la réalité que nous avons, il sera nécessaire de changer la couleur de nos lunettes.

Et pour y parvenir, il est nécessaire de lever le nez du guidon, prendre de la perspective. Et seul un travail en conscience permet cela.

En effet, tant que l'on reste attaché aux situations problématiques que nous rencontrons, les réponses que nous allons tenter d'y apporter restent à l'image-même de ce que nous cherchons à résoudre.

Il est dès lors nécessaire de devenir conscient que, bien souvent, ce que nous considérons comme des bienfaits ou solutions, ne sont en réalité encore que des sources des mêmes difficultés.

Et il y a un aspect supplémentaire important à prendre en compte. Plus on focalise sur les aspects problématiques de notre société, plus on reste attaché aux valeurs que tout cela véhicule. Ce n'est pas tant parce qu'on les prône, ou parce qu'on les prend comme modèle, que parce qu'elles se maintiennent dès lors comme nos références, puisque toute notre attention leur est dédiée.

D'une certaine manière, quel que soit le cas de figure : en se positionnant comme source de ces valeurs, en se positionnant comme victime de ces valeurs, ou encore comme opposant à ces valeurs ; cela reste les valeurs à partir desquelles nous fondons nos préoccupations. Notre cerveau reste baigné de pensées liées à ces valeurs : que nous les approuvions ou non. Et cela conditionne le reste de nos pensées à aller dans le même sens ; nous mettant dans l'incapacité de regarder dans une autre direction.

C'est en particulier vrai dans le cadre du féminisme, où le combat des femmes consiste principalement à obtenir des droits, les faire respecter et chercher à changer le comportement des hommes ; sans jamais penser qu'elles sont elles-mêmes atteintes par le mal qu'elles combattent et que en guérissant, elles aideront intrinsèquement les hommes à les respecter. Ce n'est pas parce que les femmes subissent des comportements insupportables de la part des hommes, qu'elles ne font pas partie du problème. Il ne s'agit pas de nier ce qu'elles subissent, et encore moins leurs souffrances parfois au delà de l'imaginable, ou de les pointer du doigt. Il s'agit de se rendre compte que leur soumission à la mentalité qui dicte le comportement des hommes - et qu'elles ont tout autant intégrées que les hommes - cette soumission, cette acceptation, amène leurs comportements à conforter celui des hommes dans la manière de les traiter. La mentalité actuelle qui prévaut dans les rapports entre les hommes et les femmes est une médaille à deux facettes. La facette féminine et la facette masculine, mais les deux facettes font bien partie de la même pièce et c'est la médaille tout entière qui est concernée.

Pour en revenir au thème plus général du cadre problématique, si les solutions se trouvent hors des problèmes, et que nous gardons le nez sur le type de pensées qui sont liées aux problèmes : nous ne pouvons que rester aveugle à les découvrir.

Les alternatives deviennent accessibles quand l'attention est portée sur les valeurs inverses à celles du combat, de l'exigence, de la lutte, de la coercition, de la vengeance, de l'autorité, de la riposte, de la rébellion. Elles se trouvent du côté de la compréhension, de la générosité, de l'empathie, du respect, de la solidarité, l'intégrité, l'authenticité, l'honnêteté, etc.

J'ai bien conscience que dans les problématiques les plus extrêmes, cette façon de concevoir les choses n'a pas sa place. Je ne suis pas en train de dire que face à un meurtre, un viol, du harcèlement ou toute autre situation extrême à quelque échelle que ce soit ; il faille répondre par de la douceur et de l'indulgence.

Ce que je cherche à dire, c'est que les circonstances qui mènent à de telles extrémités, sont inscrites dans les mentalités de tous. Et que faire évoluer nos mentalités, consiste à travailler à faire évoluer les circonstances et prévenir sur le long terme de telles situations infernales. Et dès lors, chacun qui prend la responsabilité d'y travailler fait avancer le schmilblick et permet de manière indirecte de faire diminuer le risque de telles situations.

Connaître le problème est une chose (nécessaire). Rester focalisé sur celui-ci ou sur l'état d'esprit qui y est attaché en est une autre ; qui a pour conséquence de creuser la difficulté un peu plus ou d'échouer encore et encore à sortir de la situation.

Et c'est un mirage que nous partageons tous, que de vouloir tenter de creuser toujours davantage le problème afin de trouver une porte de sortie. Or, lorsque l'on tente de creuser plus avant une difficulté, pour en sortir, on risque plutôt de se noyer avec elle ou de nous y incruster, et de la faire grossir. Face à un obstacle, une fois celui-ci reconnu, il est important d'aller chercher ce qui se cache derrière plutôt que de persister à l'analyser.

Je parle vraiment du mode de pensée. Quand notre cerveau est occupé ou préoccupé par toutes les valeurs négatives citées plus haut dans le texte : qu'on y adhère ou pas, nos pensées restent à baigner dans ce cadre, et la réalité s'aligne à cela, car nos lunettes sont celles des valeurs négatives. De plus, quand nous baignons dans des pensées et des préoccupations négatives, cela nous met dans l'incapacité d'imaginer pouvoir en avoir d'autres.

Si de plus, nous nous contentons de résister aux personnes qui sont à la source du problème ou qui refusent de le résoudre, nous nous condamnons tout autant à rester impuissants.

Et de surcroît, quand nous restons focalisés sur le terreau lié à la intrinsèquement liés à la mentalité qui est à la source de cette situation, et donc dans l'incapacité totale de pouvoir imaginer d'autres voies basées sur des raisonnements d'un autre ordre. Et ce que nous tenterons de mettre en place sera tout simplement à l'image de ce que nous tentons de quitter, donc, tout aussi problématique.

d - Dénouer les nœuds qui sont dans nos têtes

Très souvent, lorsque nous tentons de sortir d'une situation difficile ; nous avons tendance à brûler les étapes. Nous fonçons tête baissée, souvent abruptement, en espérant que les nœuds vont se dénouer à force de tirer sur toutes les ficelles en même temps.

Et comme chacun continue à tirer sur les ficelles, nous ne sommes pas près de dénouer quoi que ce soit. Et pour pallier à cela, on se contente de mettre des pansements un peu partout.

Et quand quelqu'un se risque à agir différemment, vu qu'il est seul face à une meute qui tire sur tous les fils, son action n'aboutit que rarement.

Et à mon sens, les nœuds sont surtout dans nos têtes : tant qu'on ne part pas apprendre à dénouer des nœuds, on ne sera pas capables de dénouer correctement les bonnes ficelles.

Voici un proverbe qui symbolise assez bien cet aspect :

*« Quand on a un marteau dans la tête, on voit tous les problèmes sous la forme d'un clou. »
Proverbe africain.*

Il serait donc temps d'aller apprendre à manier autre chose que le marteau, tant au niveau individuel que collectif. Car ce que nous ne parvenons pas à faire en petit, nous ne parviendrons jamais à le faire à grande échelle.

Et au niveau collectif, nous en sommes restés au stade de vouloir éradiquer la pauvreté par de la croissance, nous tentons d'arrêter les guerres par les armes, nous voulons lutter contre le réchauffement climatique avec de la technologisation, nous construisons des murs pour arrêter le flot des migrants, nous voulons éliminer les injustices envers les femmes en exigeant des hommes qu'ils se comportent dignement. Et nous nous illusionnons.

Et lorsque nous découvrons des alternatives ; il faut alors apprendre à devenir capables de les mettre en pratique. Ce qui n'est jamais gagné d'avance. Car, dans la situation actuelle, le monde politique, le monde économique et financier, ainsi qu'une majorité des citoyens, soit freinent encore des deux pieds lorsqu'il s'agit de dénouer des nœuds, soit font la sourde oreille en continuant à tirer anarchiquement sur les ficelles. Il est nécessaire alors, grâce à notre intuition, notre expérience, voire notre sagesse, d'avoir la lucidité et la capacité de remettre en question notre approche, pour choisir s'il est opportun de persévérer à tenter de faire valoir nos idées, jusqu'à ce qu'elles soient acceptées et praticables, ou s'il est préférable de proposer tout autre chose.

Changer le cadre de notre mode de pensée est donc indispensable. C'est un apprentissage qui se fait graduellement. Dans un premier temps, on remarque de plus en plus à quel point les solutions rencontrées dans nos vies sont inadéquates. Mais le remarquer ne signifie pas encore que nous soyons à même de trouver les bonnes réponses, bien que cela représente déjà la moitié du chemin. La suite se fait en tâtonnant, par essais et erreurs.

D'une manière générale, face à une problématique, avant de chercher à la résoudre, il est nécessaire de savoir d'abord dans quoi baignent nos pensées. Il serait illusoire de considérer que l'on peut dépasser les obstacles, quitter la négativité et la violence si l'on ne modifie pas le cadre d'abord.

Et pour sortir du cadre, il est impératif d'apprendre à penser totalement différemment. Et cela demande de travailler sur nos propres modes de fonctionnement interne, donc au niveau individuel. En caricaturant on pourrait se représenter cet apprentissage comme un grand nettoyage de notre cerveau : une révolution intérieure plutôt que de l'évolution intérieure, opérée volontairement par soi-même. Et même si une minorité grandissante de la population ressent actuellement la nécessité de s'orienter dans cette direction ; ceux qui en sont au stade de faire de réelles remises en question à ce niveau, restent malgré tout très minoritaires.

e - *Changer la couleur de nos lunettes : changer notre mode de pensée*

Actuellement, dès la naissance, l'apprentissage de la pensée pour chaque individu, se fait en grande partie au hasard, en autodidacte d'une certaine manière. Il y a bien sûr l'imitation et l'identification aux personnes qui nous sont proches, une influence importante de notre environnement, ainsi que les expériences que nous sommes amenés à faire. Mais il n'y a pas, à proprement parler d'éducation à la pensée durant l'enfance - excepté l'intégration du langage qui va cadrer une bonne partie de nos pensées. Et plus tard, une éducation au raisonnement peut prendre place via des cours de mathématiques, de philosophie, de logique, d'argumentation ou autres. Cependant, le raisonnement n'est que la part rationnelle de la pensée, qui, tout compte fait, ne représente, dans la plupart des situations de la vie, qu'assez peu de nos fonctionnements mentaux. ([Nous détaillerons cela plus loin](#)).

L'élaboration de nos pensées va en réalité bien plus dépendre de toutes nos habitudes, nos conditionnements, nos automatismes, nos croyances. Et tout cela est inscrit dans notre cerveau sous forme de connexions neuronales. Cela est donc incarné dans notre biologie. Nos pensées sont directement dépendantes de ces connexions neuronales, même s'il n'est pas prouvé qu'elles soient elles-mêmes inscrites dans notre biologie. Et donc, une fois arrivés à l'âge adulte, nos modes de fonctionnement cérébraux sont déjà bien intégrés par nos circuits neuronaux. Dès lors, on peut s'imaginer que cela s'avère être un travail titanesque de modifier notre système de pensée. Car cela exige de commencer à modifier toutes ces connexions neuronales responsables de tous ces automatismes acquis depuis l'enfance, et dont l'habitude nous en a fait perdre la conscience. Et c'est sans compter que c'est la pensée qui doit se réparer elle-même ; ce qui n'est pas une mince affaire. Et plus difficile encore : mettre tout cet édifice en question ne peut être perçu que comme très dangereux. Nous nous sommes identifiés à toute cette construction et la modifier sera perçu comme se perdre.

Plus notre parcours est linéaire, plus nous serons persuadé, en notre for intérieur, de faire preuve de bon sens, d'être logique, voire objectif, de détenir la vérité, etc . Si rien ne vient bouleverser notre système mental, nous nous estimons capable de gérer correctement nos pensées et raisonnements etc. Nous considérons d'ailleurs que ceux qui ne le peuvent pas sont soit "déficients mentaux", soit souffrent d'une "maladie mentale". Or cela est faux. Les maladies et déficiences mentales sont les étiquettes que l'on colle aux personnes chez qui les modes de fonctionnement mentaux s'éloignent de la norme de manière visible. Or fonctionner selon la norme au niveau de nos comportements publics ou de façade ne veut pas dire que l'on fonctionne correctement en pensées (en particulier quand c'est la société dans son ensemble qui est malade). De plus, nos pensées en général ne sont pas marquées sur notre visage. Et donc, un comportement "conforme" ne signifie pas forcément que les pensées qui le sous-tendent soient saines.

Krishnamurti va même plus loin :

« Ce n'est pas un signe de bonne santé que d'être bien adapté à une société profondément malade. »

Et tant que nous ne commençons pas à questionner notre système de pensées, nous restons dans nos modes de fonctionnement archaïques sans avoir la moindre conscience que nos conditionnements, croyances, habitudes et automatismes se substituent à notre volonté et sapent nos intentions et actions.

Et nous nourrissons alors par exemple l'habitude de juger que lorsque quelque chose ne fonctionne pas, c'est l'autre (ou le hasard, ou le système) qui en est responsable, tout en demeurant aveugle au fait que nous sommes bien souvent partie prenante de la situation que nous dénonçons.

Et dans ce contexte, toujours en grande partie inconsciemment, nous nous laissons mener par les modes, les courants de pensée, les religions, les grands événements médiatiques, la télé réalité, les réseaux sociaux, ainsi que nos addictions, la pub, la consommation, etc. Notre pensée est alors comme "encadrée" au travers de notre contexte social. Et finalement, en plus de nos conditionnements et habitudes de pensée, il y a de la sorte pas mal de comportements ou attitudes, qui nous sont insufflés de l'extérieur. Et comme nous baignons dans tout cela, nous l'acceptons et y participons sans autre questionnement. Tout comme un poisson dans l'eau, qui ne peut être conscient qu'il baigne dans de l'eau, tant qu'il n'en a pas été extrait et n'a pas fait l'expérience de la menace d'asphyxie.

En suivant le courant, en participant à ce système, chacun de nous pense finalement quasi pareil que ses proches, à peu de chose près. Et il est dès lors très difficile d'apprendre à penser autrement. La difficulté de se démarquer est non seulement due au fait que l'on n'a pas conscience de tous ces processus et donc qu'ils opèrent pour nous automatiquement, mais aussi que, lorsque l'on tente de se décaler, ne fut-ce que légèrement, on devient moins bien intégré socialement, et parfois même marginalisé. La tendance générale sera donc de se conformer.

Et à l'inverse, plus on se décale de tous ces modes de fonctionnement, plus ils finissent par apparaître choquants ou rébarbatifs.

D'une part, on se rend alors compte que nous sommes, d'une certaine manière, complètement "abrutis" par ce qui nous entoure et qui nous paraissait jusque là normal ; et dans la foulée, que nous vivons dans un monde qui est en pleine déroute.

Et d'autre part, nous découvrons petit à petit, en sortant de cette forme d'hypnose, où nous acceptons l'inacceptable par habitude ; que nous n'étions capables de percevoir que le sommet de l'iceberg de tout ce qui va mal, alors que finalement c'est notre civilisation dans son ensemble qui va à sa perte, si nous gardons le même cap. Quand nous devenons capable de faire le lien entre la société en déroute, et nos pensées qui se sont adaptées à tous ses dysfonctionnements, un lent processus va prendre place qui va progressivement changer les couleurs des lunettes avec lesquelles nous regardons le monde et avec lesquelles nous nous percevons nous-même. Et la remise en question ne sera que superficielle tant que nous ne serons pas capable de maintenir le lien entre ce qui se passe à l'extérieur de nous, et notre manière de percevoir et d'interagir avec cela.

f - Bousculer l'édifice de nos croyances

Créer des alternatives avec de nouvelles manières de penser implique non seulement de découvrir la couleur des lunettes avec lesquelles nous percevons la réalité, mais cela peut aller jusqu'à pouvoir devenir capable de choisir si on met des couleurs ou pas à nos lunettes et à choisir lesquelles et dans quelles circonstances.

C'est en fait un travail d'épluchage d'oignon. Toute notre personnalité, toutes nos connaissances, sont basées sur des croyances construites en édifice (depuis tout petit). Et en faire tomber quelques unes peut donner l'impression de mettre à mal tout l'édifice. Il est donc tout naturel de tenter à tout prix de refuser les remises en question car les peurs de se perdre ou plutôt de perdre pied, sont énormes. Alors qu'en réalité c'est tout l'inverse qui se passe : plus on nettoie, plus on y voit clair et plus on se sent à l'aise.

Et l'avancée en âge n'est certainement pas un avantage pour effectuer ce travail. Car plus on prend de l'âge, plus l'édifice de notre système de croyances devient abscons, et plus les lunettes s'obscurcissent. Cet édifice est devenu bardé de renforts de toutes parts. Bien souvent les fondations

se lézardent et il faudrait bien aller consolider, mais les couches et surcouches de béton et de ciment qui renforcent la construction de l'extérieur sont tellement nombreuses et fortes, qu'on n'a plus trop accès à l'intérieur.

En fait, toutes nos blessures émotionnelles que nous accumulons avec l'âge et que nous ne prenons pas la peine d'aller guérir (souvent tout cela se passe à un niveau inconscient, et en particulier tout ce qui est de l'ordre du trauma) ; tout cela s'accumule, et les protections que l'on se construit par rapport à ces blessures vont aussi faire que l'on se rigidifie. Vieillir peut consister alors à devenir des gens très négatifs, ou très râleurs ; des gens très rigides à l'esprit très étroit : qui ne savent plus sortir de la boîte ; ou encore des gens renfermés sur eux-mêmes, incapables de sortir des murs qu'ils ont construits tout autour d'eux-mêmes. Et puis enfin, quand cela se lézarde trop de l'intérieur, cela mène aux sénilités et aux maladies de société. Tout cela a un aspect caricatural bien sûr, car très peu de cela est visible dans les comportements en général.

Le travail sur soi consiste en grande partie à aller scruter toutes les pensées qui traversent notre mental (et les émotions qui bien souvent accompagnent), à chaque seconde de notre journée. Donc pour des dizaines de milliers de pensées. Et les remettre en question. Et ce travail là va métamorphoser le regard que nous portons sur tout ce qui se passe à l'extérieur de nous. Cela va dès lors nous permettre de remettre en question notre interprétation des événements. Et par conséquent nous allons devenir capables d'interagir différemment par rapport à cela.

La véritable évolution ne peut se faire ailleurs que dans nos têtes (et/ou dans nos corps, quand les blessures sur la durée se marquent au sein même de nos cellules). Les résultats à l'extérieur ne viendront qu'ensuite.

Et, je le répète, il ne s'agit pas de parler de cette transformation au niveau de la société. Il s'agit d'un glissement de conception chez chacun qui, lorsqu'il survient, modifie l'expérience de celui-celle qui le réalise. Et c'est cette révolution au niveau individuel, qui va générer intrinsèquement une évolution autour de celui ou celle qui la vit, sans qu'il y ait intention de "changer les autres", mais bien parce que cela fait partie du processus d'évolution qui participe à une transformation collective.

Lorsque l'on fait bouger les repères au niveau individuel, les relations avec autrui sont forcées d'être modifiées, et cela impacte inéluctablement ceux qui nous entourent.

« Nous ne pourrons jamais obtenir la paix dans le monde extérieur tant que nous n'aurons pas obtenu la paix en nous-mêmes. » Dalai Lama

Imaginer que toute la population puisse effectuer ce bond de géant semble totalement illusoire. Cependant, au niveau individuel, bien que ce travail semble titanesque au démarrage, il se réalise de manière assez naturelle. Ensuite, lorsque des avancées ont lieu chez une personne, il y a un effet boule de neige. Et plus nombreuses sont les personnes impliquées dans un tel parcours (même si elles ne se connaissent pas), plus cet effet de contagion s'accélère et s'intensifie.

Le processus qui nous métamorphose de l'intérieur n'est pas forcément visible, ni même parfois conscient, car il y a gradation et cela n'est pas mesurable. Il s'agit d'un glissement de mode de fonctionnement, mais qui sur le long terme consiste en une réelle transformation, que j'aurais envie de comparer à celle de la chenille en chrysalide, puis papillon. Tout en retrouvant notre essence, nous finissons par ne plus tout à fait être la personne que l'on était avant.

Et la partie la plus visible du changement ne se voit pas tant sur soi que sur nos relations et nos préoccupations, qui peuvent être totalement bouleversées.

Il est cependant à noter que les évolutions chez les gens sont toutes partielles et donc l'impact qu'ils ont autour d'eux est lui aussi partiel. Chaque pas en avant compte, quel que soit le niveau où on se trouve.

g - Saut d'évolution de l'humanité

La situation actuelle de notre civilisation appelle à un saut d'évolution de l'humanité entière, car sans cela, c'est notre propre survie à tous qui sera en jeu.

Ce saut d'évolution, si nous parvenons à l'effectuer, sera, et de loin, le plus grand que nous ayons jamais eu à faire, bien plus grand que la maîtrise du feu, la sédentarisation, l'acquisition du langage, puis de l'écriture, l'industrialisation, et l'avènement de l'ère de l'information.

L'humain est en voie d'évoluer vers la capacité :

- au niveau individuel, de prendre la responsabilité de la gestion de ses émotions et de ses pensées. Et on peut penser en particulier à la gestion de la peur, et de la colère que souvent elle génère, qui à son tour mène à la violence sous toutes ses formes. Cette capacité l'éloignera des comportements de type instinctif, automatique ou encore réflexe et lui permettra d'agir en conscience et de développer toutes les aptitudes orientées vers autrui ;

- et, au niveau collectif, cela permettra d'apprendre à faire un usage conscient et intentionnel de l'intelligence collective à tous les niveaux de la société.

Et tant qu'il ne l'aura pas fait, il ne sera capable que d'utiliser des solutions du passé qu'il tentera d'aménager avec des technologies actuelles qui ne feront qu'emmêler encore un peu plus les nœuds desquels il tente de se dépêtrer. Et c'est ainsi que l'on répète interminablement les erreurs du passé malgré la volonté d'y remédier.

Et à l'inverse, lorsque nous deviendrons majoritaires à parvenir à activer en toutes circonstances (et donc pas uniquement lorsque tout va bien pour nous), nos capacités à la collaboration, la solidarité, la bienveillance, la générosité, l'accueil des différences, la communication saine, nous deviendrons alors capables de découvrir de tout autres alternatives. Et si nous sommes nombreux à en être capables, les avancées progresseront rapidement.

Et si nous y parvenons, le contenu de notre éducation sera modifié d'une manière qu'il nous est impossible d'imaginer actuellement.

Et si nous devenons en mesure d'offrir cela aux générations futures, elles nous regarderont avec un peu plus d'indulgence, voire de reconnaissance que si nous restons cantonnés à répéter le passé via les guerres, notre sacro-saint profit, nos injustices non désirées et pourtant généralisées, etc.

Cela n'est pas gagné d'avance, mais le seul moyen d'y arriver est de prendre cette direction et d'y croire, donc de miser sur l'optimisme, car sinon, nous pourrions être sûrs d'échouer vu l'ampleur des objectifs à atteindre.

4. Dépasser les freins au changement :

Cependant, adopter de nouveaux modes de fonctionnement (mentaux principalement) ne se fait pas sur simple décision, ni sur un claquement de doigt. Cela implique que beaucoup d'aspects de notre personnalité vont se voir contrariés, beaucoup de nos habitudes vont être questionnées, nos certitudes seront ébranlées. Notre confort mental, moral, psychologique va s'émietter. Nous risquons de nous confronter à notre entourage qui ne comprendra pas, et ne voudra pas nous voir adopter de nouvelles

références et attitudes, mettre de nouvelles limites, émettre de nouvelles opinions, et il ne nous soutiendra très probablement pas. C'est donc tout sauf confortable. Beaucoup de facteurs vont donc jouer pour nous freiner dans cet apprentissage, le stopper, voire nous ramener à nos anciens modes de fonctionnement.

a - Sous hypnose : nos doutes, notre passivité, notre conformisme, notre lâcheté

En fait, il est essentiel de devenir conscients que nous sommes partie prenante d'un système qui nous est imposé et qui nous est présenté comme étant juste. Et ses imperfections sont légitimées du fait qu'il est considéré comme étant l'unique possible, et qu'il est tellement complexe et ancien, qu'il est impossible de le substituer par autre chose. Et même si quelque part, nous savons bien que cela est faux ; face au fait que tout le monde adhère, il reste très très difficile de prendre le contre-pied. Nos doutes, notre passivité, notre désir de rester bien intégré, notre lâcheté, les bénéfices secondaires que nous en tirons, peuvent nous emmener très loin à continuer à suivre le courant général.

Joe Dispenza dans son livre « *Devenir super-naturel* », (2019), explique à plusieurs reprises que vers l'âge de 35 ans, nous n'avons plus qu'environ 5 % de nos pensées qui sont conscientes [Source : <https://www.editions-tredaniel.com/devenir-super-conscient-p-7481.html>]. Dans ces conditions, je n'ose imaginer ce qu'il en est à 60 ans. Le reste n'est qu'habitudes, automatismes, conditionnements, oublis, refoulements, etc. Cela ne nous laisse pas beaucoup de latitude pour faire des choix éclairés.

Rem : Cette notion chiffrée de 5% de pensées conscientes à l'âge de 35 ans est répétée par plusieurs auteurs. Mais aucun ne cite une référence basée sur une étude, une expérience ou quelque valeur statistique basée sur les neurosciences. Il faut dès lors considérer cela plutôt comme un concept nuancable. Toutefois, chacun peut facilement apprendre à observer sur lui-même la justesse de ce concept. La toute grande majorité de nos pensées surgissent de manière automatique sans même que nous y prêtions attention et il est rare que nous faisons le choix conscient de sortir de nos modes de pensée habituels pour choisir consciemment d'aller dans une autre direction qui ne soit pas dictée de l'extérieur.

Dès lors, tant que nous ne nous réveillons pas, et ne décidons pas de reprendre les choses en mains ; nous continuons à accepter de jouer à un jeu de dupes, et restons endormis sans pouvoir faire face à nos responsabilités, tout en croyant fonctionner lucidement, et maîtriser nos raisonnements et comportements, alors qu'ils ne sont que la répétition automatique de tout ce que nous avons appris dans notre vie et que nous n'avons, pour la plupart d'entre eux, jamais remis en question.

Et tant que nous restons aux prises avec ce jeu, nous allons persister à en suivre les règles minutieusement, et à chercher à faire partie des gagnants. Or, d'une certaine manière, ce jeu consiste à exploiter le pire de nous-même. Et si nous restons sous l'hypnose de nos conditionnements ; cela nous maintient dans la course pour gagner le gros lot, ou dans la recherche à ressembler à une idole qui fait encore pire que nous, ou à prendre les autoroutes de la facilité et du plaisir, ou tout simplement à suivre les normes pour ne pas susciter l'ostracisme ou l'acrimonie d'autrui. Ce jeu se décline dans notre quotidien sous bien des aspects : la mode, la course au statut, la surconsommation, le gaspillage, les addictions, les dérives des réseaux sociaux, l'abêtissement affectif via les télé-réalités et la plupart des productions cinématographiques main stream, la violence, et la lobotomie qu'opèrent toutes nos dépendances aux technologies de l'information, ou encore la revendication à la liberté sans limite de faire et dire ce qui nous plaît dans la totale insouciance des répercussions de nos mots sur ceux qui les reçoivent. Ces aspects sont les exemples les plus marquants. Avec comme corollaire, l'individualisme,

le repli sur soi, et leurs conséquences que sont : le racisme et l'intolérance sous toutes leurs formes, le nationalisme, le populisme etc.

Accepter et adopter les règles du jeu, va nous entraîner à tenter de protéger nos privilèges, tout en cherchant à rester intégrés dans le tissu social, en nous battant pour garder une certaine position sociale ou pour en obtenir une meilleure. Nous allons nous laisser définir par la hauteur du diplôme, la taille de la voiture, la distance à laquelle nous partons en vacances, le renouvellement constant de la garde robe, voire aussi le nom des marques qui sont affichées en grand sur nos vêtements ; qui sont tous, les signes de notre statut, de notre pouvoir, de la taille de notre porte-feuille, mais qui finalement sont surtout, sans que nous le voulions : l'affichage de nos conditionnements et de notre degré de soumission à ce jeu de dupes. Tant que nous ne sommes pas conscients de ces aspects, nous ne pouvons que rester dépendants de cette société de consommation suicidaire. Car même si nous ne sommes plus, pratiquement, dans la survie, nous nous maintenons malgré tout dans des comportements de survie sociale pour rester intégrés parmi nos pairs.

Et ainsi, plus nous montons dans l'échelle sociale, plus il existe des règles, des convenances à suivre, qui impliquent inéluctablement aussi des dépenses.

La compétition, le jugement, la pression sociale, ainsi qu'une grande partie du contenu médiatique (dont la publicité) vont nous intimider de rester dans le jeu et d'y investir toujours plus notre énergie, parfois jusqu'à entrer dans la surenchère, et à tenter de maintenir un niveau où nous ne nous sentirons pas jugés. Nous pourrions avec le temps finir par être piégé par les crédits, un emploi qui nous surmène ou ne nous plaît pas, des relations superficielles, des addictions à l'alcool, au jeu, et autres drogues, ... sans jamais avoir le déclic de quitter ces engrenages.

Et le comportement de rébellion face aux injonctions implicites de la société n'est qu'un comportement miroir à celui qu'il dénonce. En s'opposant aux règles auxquelles nous n'adhérons pas, nous restons encore dans le même cadre et avons très peu de latitude pour faire évoluer le contexte contre lequel nous nous battons.

Tous les aspects dans notre vie sont régis par ces règles du jeu. Personne n'est épargné. Mais nous sommes tous en droit d'aller chercher d'autres types de jeux, et surtout d'arrêter d'aller assister et supporter ceux qui détiennent les palmes en ce domaine, ou de tenter de les rejoindre.

Ouvrir ne fut-ce qu'un œil par rapport à cela est irrémédiable. Il n'est alors quasi plus possible de retourner aux anciennes règles sans se sentir plutôt mal. Et sortir du jeu devient alors salutaire.

Mais ouvrir le premier œil, n'est pas si simple, car en plus des aspects de conditionnement, hypnose, ou conformisme, nous sommes embrigadés dans quelque chose qui s'apparente au syndrome de Stockholm.

b - Syndrome de Stockholm

Se trouver dans une situation où notre survie - ou nos privilèges dans une certaine mesure aussi - est menacée, rend incroyablement soumis, au point d'être capable d'approuver ou en tout cas de faire preuve d'une énorme complaisance face aux abus de pouvoir et aux injustices que l'on subit, ou que d'autres subissent tout à côté de nous.

On a appelé Syndrome de Stockholm le phénomène de soumission volontaire des otages vis-à-vis de leurs kidnappeurs, au point de défendre leur cause et refuser de les accuser une fois libérés.

Mais ce phénomène on le retrouve dans toutes les situations où la survie (même indirecte et sur le long terme) est en jeu.

Et elles ne manquent pas : l'esclave face à son maître, la prostituée face à son maquereau, l'ouvrier ou l'employé face à certains patrons (qui ont pouvoir de le licencier, et donc de lui retirer ses moyens de subsistance), le patient face à certains médecins, la femme battue face à son conjoint, les enfants maltraités face à leurs parents et toute autre situation de violence et maltraitance dans les institutions : maisons de retraite, pensionnats, hôpitaux, prisons, instituts psychiatriques et autres centres pour personnes invalides, handicapées, malades, ainsi que dans les cas de harcèlement au travail, à l'école, sur les réseaux sociaux, etc.

Dans toutes ces situations, les victimes acceptent de suivre des règles absurdes, sans les dénoncer, et même parfois en les suivant volontairement, voire en les approuvant publiquement, ou en masquant les plus injustes publiquement, voire en s'opposant fermement à ceux qui les dénoncent.

Et, bien que je ne puisse en donner la preuve, j'ai bien l'impression que par rapport à l'économie actuelle, il s'agit pour partie d'un phénomène similaire, que l'on ne peut pas faire entrer littéralement dans le concept de Syndrome de Stockholm qui lui, implique une agression, et un traumatisme, mais qui en serait relativement proche. Dans le sens qu'on retrouve certaines composantes du syndrome de Stockholm comme l'impuissance, la dépendance, la soumission volontaire, l'adhésion aveugle aux valeurs des dominants, le refus d'agir contre les dominants, une identification aux dominants, l'impossibilité de sortir de ce contexte (vu que c'est le contexte est la société dans son ensemble), le fait que les dominants sont vus comme bienveillants, une hostilité par rapport à ceux qui veulent changer ce contexte.

Sinon, au-delà du conditionnement, de la complaisance, de la lâcheté, du conformisme, comment expliquer cette incroyable soumission de la majorité de la population à un système à ce point incohérent et injuste ?

La complaisance, et le fait que l'argent corrompe, peuvent expliquer que les classes de population les plus aisées puissent suivre le mouvement sans réticence. Et pour les gens des classes moyennes et moins favorisées, il existe également une grande part de manipulation, qui amène à aller volontairement vers ce que l'on aurait fui si l'on en avait une conception éclairée. Mais il est probable aussi que la soumission de la majorité et la participation volontaire soient bien plus liées à une forme d'impuissance, où l'on accepte de collaborer avec ceux qui sont à la source de notre malheur, tout simplement, car c'est le seul moyen de garder la tête hors de l'eau, parce que l'on a été éduqué à fonctionner ainsi, et aussi parce que l'on ignore qu'il y a des alternatives, et que l'on se sent tellement seul et impuissant devant le choix de l'alternative. Il est difficile, dans ces circonstances, de voir clairement les limites entre : la soumission, l'inconscience, la complaisance et la lâcheté ; voire aussi entre l'ignorance et les conditionnements, qui mènent à coopérer de manière si parfaite à ce qui ne fait pas sens.

c - La difficulté d'aller à contre courant – la soumission à l'autorité de Milgram

Tout proche du syndrome de Stockholm, ou du moins ce qui s'y apparente, il y a aussi le phénomène de soumission à l'autorité qui peut expliquer notre inertie et notre participation. C'est Stanley Milgram qui a introduit le concept. Bien que nous nous croyons doté de conscience et de sens des responsabilités en tant qu'adulte, l'expérience démontre que, la toute grande majorité des sujets qui ont participé à son expérience - et cela pourrait être chacun de nous - sont capables d'infliger des tortures non justifiées à d'autres personnes, par simple soumission à l'autorité. L'expérience a fait l'objet d'un livre De Stanley Milgram, en 1974, « *Soumission à l'autorité* », présentée dans l'article de Wikipedia :

[voir Ref 28 : https://fr.wikipedia.org/wiki/Exp%C3%A9rience_de_Milgram] et qui a depuis fait couler beaucoup d'ancre. La société exerce sur nous une forme d'autorité à spectre variable selon qu'il s'agisse de la pression sociale de l'entourage, ou à plus large échelle des normes sociales. Pour rester socialement fréquentable, nous n'avons que le choix de nous y conformer. Nous sommes bien souvent capables de payer de notre intégrité, pour rester socialement accepté. Et comme tout cela se passe dans le registre du non-dit, sous nos radars ; nous ne nous en rendons pas compte, et croyons dès lors en l'honnêteté de nos comportements, alors que nous ne faisons qu'obéir aveuglément à une forme d'autorité sociale qui abuse de nous et peut nous entraîner à participer à ce qui ne nous correspond pas, ou même à ce que nous réprouvons.

En parallèle, même si nous voulons tenter le choix de l'alternative, en tant que citoyen, il est difficile d'aller à contre-courant de l'opinion dominante, soit parce que toutes nos sources d'informations (mass médias, réseaux sociaux, internet) ainsi que notre entourage, perpétuent encore trop souvent le même discours, quasi universel, concordant avec l'économie du profit ; et que même si nous sentons, voyons, percevons que cela ne tient pas la route, nous manquons souvent d'arguments, nous doutons, nous n'avons rien pour baser notre discours. Soit encore parce que s'exprimer face à des gens qui ne comprennent pas, ne veulent pas comprendre, voire, ne veulent pas entendre ; exige une force psychologique qui n'est pas toujours à notre portée, en fonction des circonstances de vie de chacun.

Et puis aussi, parce que bien souvent, nous faisons nous-même partie de la population privilégiée, dans le sens que notre survie n'est pas menacée directement par un manque d'argent et que notre volonté d'aller à contre-courant reste très superficielle. Et qu'ainsi, suivre le courant et rester dans le déni de réalité, l'air de rien, cela nous arrange bien. Nous trouverons souvent plus facilement d'autres causes à défendre que la remise en question de notre propre complaisance dans la société de consommation.

d - Mettre des mots sur ce qui est implicite afin d'en éviter les incohérences

Comme une grande part de tous ces processus fonctionne de manière inconsciente ou semi-consciente, tant au niveau collectif qu'individuel ; déceler ce qui reste non-dit - soit masqué volontairement, soit inconscient - demande tout un apprentissage.

Le début de cet apprentissage commence : soit parce que l'on est mis devant l'évidence par le hasard des circonstances qui nous obligent à voir ce qui était voilé ; soit parce qu'on y est amené par des informations qui nous le démontrent. Cependant cela reste malgré tout très difficile de parvenir à mettre le doigt soi-même sur des incohérences, des manipulations, des non-dits, tant dans le quotidien que dans notre culture, dans l'actualité.

Mais plus on en découvre, plus cela devient accessible, quitte même à deviner, soupçonner. Et cela peut aussi être alors un danger. Car une fois que l'on devient habitué à découvrir ce qui se cache sous les apparences, on peut facilement devenir soupçonneux et se méfier, deviner des mensonges et des erreurs partout, même lorsqu'il n'y en a pas. Il reste donc impératif de garder toujours des doutes, et de se donner les moyens, tant que faire se peut, de vérifier les informations, ou les déductions que nous faisons des faits. Et il n'est pas simple du tout de cultiver le doute sur des éléments qui vont à l'encontre des croyances communément partagées, car la pression sociale sera toujours là, et parfois implacable, pour tenter de nous ramener dans le rang ; ce que les doutes faciliteront.

Cependant, le fait de ne plus accepter trop facilement l'implicite, permet de mettre les mots sur les faits, d'apprendre à poser les questions, de chercher à vérifier, et permet de dénoncer des incohérences d'une manière ou d'une autre ou encore d'éviter des pièges.

Cela permet d'adapter nos comportements de manière de plus en plus cohérente en faisant des choix plus justes, plus honnêtes, plus responsables.

De nombreux domaines dans notre société sont actuellement touchés de plein fouet par la dénonciation des non-dits et comportements implicites (la politique, les entreprises, la finance, les médias, les réseaux sociaux, ainsi que tous les lieux où se vivent les injustices sociales...). Et, peu importe le sujet concerné, mettre des mots sur des abus, des non-dits, des tabous, des dénis, des discriminations, fait partie d'un processus lent à la base, mais qui, une fois commencé, ne peut que se répandre dans la population et finir par faire évoluer les mentalités sans retour en arrière possible.

Car si tout cela existe, c'est bien parce que chacun, laisse dire, laisse faire, se soumet, ou même participe à tout ce qui est problématique. Et il va nous falloir apprendre à ne plus laisser passer cela comme si de rien n'était, ne plus subir, ne plus se soumettre à ces lois-là, ne plus nous montrer complaisant avec ce que nous n'approuvons pas, dans le but de ne pas se faire exclure, ostraciser, de ne pas perdre notre statut ou simplement de ne pas être désapprouvé. Il va nous falloir apprendre à mettre des mots sur tout ce que nous voyons et qui est nuisible.

Et dans ce cadre, à notre toute petite échelle, nous avons la responsabilité, si nous devenons suffisamment conscients : non seulement d'agir en fonction de nos convictions mais aussi, tant que faire se peut, de tenter d'exprimer nos désaccords (sans pour autant chercher à imposer quoi que ce soit) ; et surtout de choisir les voies, les alternatives, qui ne sont plus aux prises avec les dysfonctionnements rencontrés ; et dans les pires des cas, de continuer à accepter quand nous n'avons pas la possibilité de quitter la situation que nous voudrions pourtant voir s'améliorer ou voir disparaître.

Si nous voulons apporter notre pierre à l'édifice d'une société plus saine, nous avons intérêt à nous exprimer quand cela est possible.

Tout d'abord, le fait de dénoncer certaines dérives est déjà parfois un moyen d'en sortir. Car, si ces dérives sont liées à des raisonnements implicites, à des conditionnements inconscients ; mettre ces raisonnements et conditionnements en lumière force le plus souvent alors d'y mettre un terme, car une fois explicités, nos consciences ne peuvent plus les accepter.

Dès lors, toute information mettant des facettes implicites d'une problématique en lumière peut être vecteur de solution.

Mais l'essentiel n'est pas tant de dénoncer, et encore moins de s'exprimer agressivement, ni d'être dans la provocation, ou de rechercher à venger ce qui est injuste. Il s'agit bien plus de rendre visibles tous ces comportements qui vont à l'encontre de nos valeurs en agissant ou s'exprimant de manière à ne plus les laisser avoir autorité sur nous.

Le plus important consiste dès lors à prendre le chemin de l'alternative, de manière explicite cette fois. Et dans certains cas il est très dur de quitter ce qui est connu, de tourner le dos à ce qu'on apprécie pour aller vers la nouveauté qui est plus saine mais pas toujours aussi facile à vivre. Mais à ce jour, je ne connais pas d'autre voie. Nous ne pouvons pas changer autrui, et quand nous essayerons de le faire, nous devons faire face à une résistance énorme via du déni, de la minimisation, de l'agressivité, de la moquerie. Nous pourrions être ignoré, moqué ou combattu. Cette résistance ne fera que nous

éloigner de nos objectifs. C'est donc à nous à opérer le changement, en nous, en ouvrant nos yeux vers d'autres portes de sortie, que celles que nous avons l'habitude de prendre. Concernant la notion d'opposition, j'ai écrit un article à ce sujet, intitulé « *De l'opposition à la non-violence* » : [voir Ref F : <https://sechangersoi.be/4Articles/Opposition01.htm>].

« D'abord ils vous ignorent, puis ils se moquent de vous, ensuite ils vous combattent, et enfin vous gagnez. » Gandhi).

Il va nous falloir apprendre à persévérer pour mettre des mots sur l'inacceptable, quelle que soit sa taille partout où nous le pouvons, mais sans jamais affronter en direct les auteurs d'injustices. Si nous ne sommes pas seuls à nous exprimer, le discours portera, car même minoritaires, nous influençons. Et les médias, une fois encore, ont un rôle de premier plan à jouer pour accélérer ces prises de conscience.

Et agir seul est essentiel, car premièrement, même seuls à s'exprimer, nous pouvons parfois être entendus. Et deuxièmement, nous ne savons pas forcément si d'autres s'expriment en parallèle lorsque nous envoyons un courrier par exemple à un pouvoir public, un média, une association, une entreprise, voire un ministre. L'effet de notre message dépendra de la force de l'argument, la bienveillance de sa présentation, du nombre de personne qui s'exprimeront en parallèle mais dont nous ignorons souvent l'existence, et puis finalement de la capacité ou de la volonté des destinataires à écouter et prendre en compte nos arguments. Comme nous ne pouvons jamais connaître l'effet de ce que nous exprimons, et le contexte dans lequel cela est entendu, il est toujours préférable de s'exprimer si on le fait de manière constructive, plutôt que de garder nos arguments pour nous-mêmes.

Et dans le cadre de la culture du profit plus précisément, nous ne pouvons pas exiger les réformes, mais nos comportements, en rendant certains dysfonctionnements visibles amèneront inéluctablement une amélioration sur le long terme.

Les personnes qui bénéficient des plus grands privilèges, ne pourront pas comprendre tout de suite les métamorphoses qui se produisent dans la société, car celles-ci ne leur apportent a priori que des inconvénients. Et ils tenteront de les empêcher car ils ne verront que les inconvénients que cela leur apporte. Et ils s'opposeront bec et ongles au changement. Cependant, au fur et à mesure que les mentalités évolueront, il leur sera de plus en plus malaisé de persister dans des comportements qui ne seront plus jugés acceptables par une part de plus en plus importante de la population, mais aussi ils finiront par concevoir eux-mêmes ces comportements comme inadéquats.

Mais tant qu'on laissera cela dans les non-dits, on leur refusera la chance de parvenir à comprendre le cœur du problème, et on les empêchera d'évoluer.

Donc, plus nous devenons conscients des enjeux, plus grande est notre responsabilité de ne plus y participer, de nous exprimer, et de créer l'alternative. Et ces situations sont légions.

Et pour mieux illustrer ce processus, je vais reprendre une fois encore l'exemple de l'affaire Weinstein, et du mouvement #MeToo. Le phénomène en cours est le début d'un réveil - au niveau mondial - des femmes par rapport à ce qu'elles ont toujours accepté et subi comme leur lot. Les parties les plus visibles de l'iceberg étant le viol, la prostitution, la violence conjugale et les féminicides. Mais ce ne sont là que les parties les plus visibles et choquantes du phénomène.

Le machisme s'exprime sous des milliers de formes, et le plus souvent de manière insidieuse, non-dite, implicite, détournée, cachée, La conférence TEDx, en anglais, de Paula Stone Williams « *I've lived as a man & a woman -- here's what I learned* » - déjà citée - donne un aperçu très représentatif de ces sempiternels abus de pouvoirs des hommes sur les femmes :

[voir Ref 3 : <https://www.youtube.com/watch?v=IrYx7HaUIMY>].

Malgré des luttes féministes acharnées dans le passé, les avancées restent bien maigres, excepté le droit de vote, la contraception et le droit à l'avortement, et parfois un peu plus de parité. Et tout à coup nous découvrons (bien que nous le savions déjà toutes implicitement), que les injustices faites aux femmes sont très profondément ancrées dans nos mentalités à tous. Et dans ce contexte, modifier des lois pour amener l'égalité des droits est assez vain (même si pas inutile), car on travaille sur le sommet de l'iceberg, alors que ce qui se cache sous l'eau reste monstrueux.

Beaucoup d'hommes, voire tous, ont également une semi conscience du problème, mais la plupart d'entre eux n'ont pas encore compris les enjeux que ce virage impose et restent complaisants. Mais parmi eux, certains aussi commencent à se réveiller.

Et dans ce cadre, ce sont celles et ceux qui deviennent plus conscients, qui vont devoir à chaque comportement déplacé, de suite réagir et mettre des mots, afin de demander que cela cesse.

Cela peut aller de la galanterie, à la blague graveleuse, à la remarque méprisante, au ton condescendant, à l'agressivité, au jeu de séduction déplacé. Chaque fois que nous nous taisons, cela consiste à encourager à ce que tout cela continue. Cependant, il faut pouvoir choisir le moment et les conditions pour nous exprimer, car cela n'est pas souhaitable si nous mettons en danger nos relations, notre emploi ou tout autre enjeu important pour nous, et que nous ne sommes pas prêts à en subir certaines conséquences. Car il existe des situations que nous ne pouvons pas quitter, ou que nous ne sommes pas encore prêts à quitter. Dans ces situations, mieux vaut rester prudent, tout en préparant des portes de sortie à plus long terme.

L'évolution en cours pour la cause des femmes, va très probablement s'étendre à d'autres domaines, et en particulier, à celui qui est repris dans le présent document : la recherche de profit et de richesse. Et cela fonctionnera de la même manière, en commençant par le sommet de l'iceberg, pour descendre au fur et à mesure vers la base, celle qui touche tout le monde dans son quotidien et pour laquelle nous avons tant de mal à ouvrir les yeux.

e - Quitter notre mentalité va nous faire peur

Quitter la croissance, cesser de vivre en fonction de l'intérêt de l'argent, arrêter de rechercher les plaisirs que nous permet l'argent, arrêter de consommer, de gaspiller, de polluer, d'engranger, de parader, de satisfaire tous nos caprices, de suivre aveuglément le diktat de la consommation et de la publicité ; oui, quitter tous ces comportements va nous déranger, va mettre psychologiquement notre survie en question, va nous faire peur, très très peur.

Mais ces peurs peuvent déjà très fortement diminuer si nous ne sommes pas seuls dans cette démarche ; cela nous sera également d'un grand soutien, et diminuera les doutes sur le parcours.

Un autre facteur qui va diminuer nos peurs, est celui de la compréhension du non sens de la situation actuelle et du cul-de-sac qu'elle représente, et donc de la justesse du choix de l'alternative. Et c'est cette conscience des enjeux qui nous permettra de nous engager vers cette alternative, et faire un choix du cœur.

Il est alors indispensable d'apprendre à reconnaître nos peurs, à refuser de les dénier, à les regarder en face, à les accepter, à accepter de les traverser et à accepter de ne plus agir en fonction d'elles. Cela ne se fait pas sur simple intention. C'est un apprentissage au quotidien à observer nos pensées, nos émotions, sans les transposer en geste. Pas mal de formes de méditations y mènent, et certaines autres techniques psychologiques, telles celles citées dans mon article « *Gestion des pensées, gestion des émotions* » en troisième partie :

[voir Ref G : <https://sechangersoi.be/4Articles/Gestionpenseesetemotionspage14.htm>].

f - Le choix du pessimisme sous prétexte de réalisme

La situation globale actuelle peut être considérée comme terrible face à tous les clignotants au rouge, et aux désastres qui s'annoncent dans tous les domaines. Notre réalité ressemble bel et bien à un appel au pire des pessimismes. Et pourtant, tout n'est pas perdu, et le pessimisme serait le pire choix pour tenter d'arriver à braver tous les obstacles. Il est le meilleur choix pour foncer aveuglément dans le précipice. Je ne pense pas que ce soit ce que nous voulons.

A l'inverse, choisir délibérément l'optimisme lucide en refusant obstinément de se laisser gagner par la défaite et le pessimisme ambiant, est le seul choix qui peut mener à sortir de toutes les impasses qui nous pendent au nez. C'est un choix délibéré à effectuer, car il n'est pas naturel dans les situations les plus difficiles, et il faut donc volontairement s'orienter dans ce sens. Car c'est la seule disposition d'esprit qui peut donner les meilleurs résultats, et nous ne pouvons plus nous permettre de ne pas donner le meilleur de nous-même une fois les prises de conscience réalisées.

Pour éviter tout malentendu : l'optimisme ne consiste pas à attendre que les choses se passent, ou à croire aveuglément en la réussite d'une entreprise sans tenir compte des difficultés et impondérables. L'optimisme implique au contraire une mobilisation de l'énergie qui crée la motivation, la détermination et la persévérance nécessaires à faire aboutir l'entreprise vers le succès. Il est plutôt l'antidote à l'inertie, l'indifférence, le défaitisme, la soumission au destin. Il permet de se relever après chaque chute. Il permet de garder le sourire et l'espoir quand tout s'obscurcit. Il éloigne l'abdication devant les pires obstacles. Et pourtant il permet de garder toujours à la conscience que rien n'est gagné d'avance. Et c'est justement cette conscience liée au choix de réussir qui booste la taille des efforts, et l'endurance quoi qu'il advienne. Et dans les défis actuels auxquels fait face l'humanité, seul l'optimisme nous donnera la possibilité de les relever avec succès. Et vu la taille de ceux-ci, cet optimisme se doit d'être obstiné et collaboratif. Plus les perspectives s'assombriront, plus les obstacles se multiplieront, plus les règles du système nous paralyseront : plus nous auront à booster notre moral et dépasser les conflits pour parvenir à déblayer l'horizon. Sans optimisme, nous sommes assurés de ne pas y parvenir.

Si nous choisissons ce chemin, il nous faudra nous défaire des deux principales attitudes qui ne sont pas des freins aux changements, mais sont bel et bien de réels obstacles aux changements : le recours exclusif au raisonnement rationnel (qui fait l'abstraction du fonctionnement avec le cœur) et le recours systématique aux rapports de force.

C'est le sujet de la cinquième partie de ce livre.

CINQUIÈME PARTIE :

LES DEUX PILIERS PRINCIPAUX DU CHANGEMENT : Privilégier les raisons du cœur au raisonnement cartésien et lâcher le rapport de force

A) QUAND NOS SOLUTIONS MAINTIENNENT LE PROBLÈME TOUT EN LE RENDANT MOINS VISIBLE

« La manière de penser qui a généré un problème ne pourra jamais le résoudre » Albert Einstein

Pour commencer ce chapitre, j'aimerais partir d'une situation vraiment exemplaire, qui consiste en un engrenage de solutions proposées pour résoudre un problème qui, si elles portent certains fruits, maintiennent le fond du problème totalement intact.

Dans la foulée de la mouvance *#BlackLivesMatters* qui a pris beaucoup d'ampleur lors de la mort de George Floyd au printemps 2020, les réseaux sociaux ont été pointés du doigt car ils permettent de véhiculer la haine et le racisme en toute impunité. Et leurs dirigeants qui s'enrichissent sur le dos des utilisateurs par l'intermédiaire de la publicité, ne prennent pas assez leurs responsabilités pour arrêter ces faits. La campagne de boycott *#StopHateForProfit* a donc été lancée par plusieurs associations, et ce sont des multinationales qui ont accepté d'y contribuer en interrompant provisoirement leurs investissements publicitaires sur certains réseaux sociaux afin de faire pression pour que ceux-ci mettent en place des règles très fermes concernant le racisme et la haine sur ces mêmes réseaux et les fassent respecter -

[Source : https://www.rtf.be/info/medias/detail_racisme-apres-unilever-coca-cola-interrompt-a-son-tour-la-publicite-sur-les-reseaux-sociaux?id=10531187]

Voilà un exemple typique du mode de raisonnement qui implique encore le problème, et ce à plus d'un titre.

Déjà le fait que ce soit les multinationales qui fassent le travail de boycott en s'offrant une publicité géante au moment d'annoncer qu'elles participent à cette campagne, rend la pression supposée plus que douteuse.

Il me paraît d'ailleurs assez probable qu'il y ait entente, ne fut-ce que tacite ou implicite, entre chacune des multinationales qui participent à cette action et les réseaux sociaux concernés.

De plus, le boycott étant très limité dans le temps, cela implique que la menace est plutôt très légère.

Mais surtout - tout comme pour [l'exemple de TF1 en 2004](#) - la demande par les utilisateurs de réseaux sociaux aux multinationales d'agir à leur place, plutôt que de prendre leurs responsabilités en quittant massivement ces réseaux sociaux ; consiste à donner un message extrêmement clair, à savoir : que les citoyens choisissent de continuer à s'exposer volontairement à toutes les dérives et manipulations qui se produisent sur ces réseaux sociaux, en estimant que ce sont à d'autres de résoudre leurs problèmes.

Et le nom même de cette campagne : « *Non à la haine pour le profit* », démontre implicitement que tous les utilisateurs sont prêts à ce que l'on fasse du profit sur leur dos.

De plus, quelle que soit l'ampleur des règles qui seront mises en place, il est totalement impossible que des milliards de messages puissent être quotidiennement filtrés afin de savoir s'ils véhiculent du racisme ou de la haine. Les logiciels d'intelligence artificielle et algorithmes pourront bien sûr en stopper certains, voire, stopper d'autres qui ne sont pas racistes mais utilisent des mots similaires. Mais ils seront totalement impuissants face à des messages haineux qui utilisent les non-dits, les insinuations, la manipulation, etc. Et cela d'autant plus, lorsque la haine et le racisme sont dilués le long d'un enchaînement de messages sur un mode de communication insidieux qui, sur le long terme constituent du harcèlement, et font le même effet, voire un effet bien plus dévastateur encore sur ceux qui le subissent, et qui sont dès lors sans défense. Car le racisme ne consiste pas uniquement en des diatribes haineuses, il consiste surtout en l'omniprésence de petits signes, actes, insinuations, en la systématisation du fait de ne pas être pris en compte, ou d'être mis à l'écart ; qui peuvent passer inaperçus pour l'observateur et que l'on ne peut toujours prouver, mais qui sont perçus et ressentis de manière violente par ceux qui en sont les cibles. Et qui deviennent surtout destructeurs par leur répétition, et par le fait même que cela n'est pas explicite et n'est donc dès lors pas perçu, volontairement ignoré, ou encore dénié par les observateurs ; ce qui ne permet pas que cela puisse être reconnu, et encore moins de pouvoir s'en défendre.

A cela il faut ajouter qu'il est impensable de pouvoir envisager une limite claire, qui convienne à tous, concernant ce qui peut ou ne peut pas être dit. Cela veut dire qu'il y aura soit encore des messages qui passeront les filtres et dont l'intention est raciste ou qui seront perçus comme tels par les personnes ciblées, et que d'autres messages non racistes seront eux, injustement stoppés.

Si vos conduites d'eau sont en plomb et que l'eau qui y circule provient d'une rivière polluée, ce n'est pas en mettant une passoire sous le robinet que vous obtiendrez de l'eau potable. Ce n'est pas d'un filtre dont vous avez besoin, mais de changer les tuyaux et d'obtenir de l'eau d'une source, d'un puits ou d'une station d'épuration. Tant que l'on fonctionne à la publicité pour des multinationales avides de profit via des réseaux sociaux qui sont dans l'incapacité totale (et dans l'absence de réelle volonté) de stopper les dérives continues qui y sont véhiculées, il est complètement illusoire d'espérer réduire le racisme en faisant appel aux responsables de ces multinationales et de ces réseaux sociaux.

Dès lors, même s'il n'est pas exclu que cette campagne amène de réels changements positifs, ils ne pourront jamais aller jusqu'à la source du problème dénoncé. Car si c'est l'essence de nos mentalités qu'il faut changer, ce n'est pas en utilisant les piliers de cette mentalité pour en changer (multinationales, réseaux sociaux, publicités) qu'on pourra y arriver.

On ne peut pas exiger des gens de ne pas être racistes : c'est tout un processus d'apprentissage à effectuer pour y arriver, car le racisme est inhérent à la culture où il se manifeste. Et en prenant la voie de la prohibition du racisme, on risque même de le faire augmenter (« *what you resist persists* »), mais de manière bien plus perverse. Et le problème du racisme n'est ici qu'un exemple parmi d'autres. Car dans *#StopHateForProfit* on pourrait remplacer Hate/Haine, par misère, pauvreté, injustices, inégalités, sexisme. Or c'est justement la mentalité liée au profit elle-même (qui implique la domination des uns sur les autres, et les inégalités)... c'est cette mentalité qui rend possible toutes les conséquences pour lesquelles on se bat.

Cette campagne est donc exemplaire de notre tendance face à tant de dérives dans la société, à y apporter des réponses qui sont elles-mêmes encore imprégnées par l'état d'esprit qui est à la source de ces dérives.

A l'opposé de ce premier exemple, en voici un second qui laisse entrevoir la direction à prendre. Il s'agit d'une expérience intéressante qui a eu lieu en France en 2021. Elle consistait à envoyer 14 personnes pendant 40 jours dans une grotte, isolées du monde.

Voici deux commentaires de participants, recueillis à la suite de cette expérience lors de l'interview présentée dans l'article de la RTBF « *Expédition Deep Time : 14 scientifiques passent 40 jours dans une grotte pour comprendre comment l'homme s'adapte pour sa survie* », (2021):

« Lorsqu'on est tous dans la même pensée, il est extrêmement dur de trouver des solutions à de nouvelles situations de vie. Et lorsqu'il y a plusieurs pensées différentes, alors la construction de chacune de ces pensées devient une pensée nouvelle qui permet la vie et non pas la survie, »

« Quand on est dans la coopération, donc dans une volonté d'aboutir, on trouve toutes les solutions. »

[Source : https://www.rtb.be/info/societe/detail_expedition-deep-time-14-scientifiques-passent-40-jours-dans-une-grotte-pour-comprendre-comment-l-homme-s-adapte-pour-sa-survie?id=10749240]

Pour trouver des solutions à nos problèmes, il est donc indispensable de sortir de la boîte, quitter nos modes de fonctionnement devenus obsolètes, et le faire dans le registre de la coopération.

Et pour y parvenir, nous devons apprendre à nous libérer de l'état d'esprit problématique actuel dont les deux principaux moteurs sont : la rationalité comme source unique de nos décisions, et le rapport de force.

B) PRIVILÉGIER LES RAISONS DU CŒUR AU RAISONNEMENT CARTÉSIEN

1. Introduction

« La première prison est celle de la pensée mécanique qui fragmente notre vision du monde, nie notre intelligence et notre créativité, réduit notre potentiel et notre être au monde et nous mutile, ainsi que la nature, nous réduisant à de simples matières premières destinées à la machine-argent. Changer de vision est le pas le plus important que nous puissions faire pour transformer nos vies et le monde dont nous faisons partie. La résurgence de l'authenticité passe en premier lieu par la connaissance de la dimension vivante de la réalité et de l'intelligence. »

Vandana Shiva dans son livre « *1% - Reprendre le pouvoir face à la toute-puissance des riches* », (2019), Ed. Rue de l'Échiquier
[voir Ref 39 : <https://www.ruedelechiquier.net/essais/238-1-.html>]

Il existe une série de biais cognitifs dans notre mentalité occidentale concernant notre esprit logique. Tout d'abord, nous nous exprimons et nous nous comportons comme si tous nos modes de pensée reposaient sur des bases rationnelles. Ensuite, nous nous référons à la rationalité comme si c'était le seul moyen d'envisager la réalité via l'objectivité recherchée dans les sciences, via tous les développements technologiques, informatiques et à présent robotiques et d'intelligence artificielle. De plus, lorsque nous défendons un point de vue, présentons une argumentation, supposée être rationnelle, nous sommes rarement conscients que nos raisonnements sont très souvent influencés par beaucoup d'autres facteurs, dont principalement nos émotions.

Et nous nous accrochons à notre logique cartésienne, même lorsque celle-ci nous empêche d'atteindre nos objectifs. Et cette obstination peut nous mener parfois à maintenir, voire même à aggraver ce que nous voulons quitter, par l'effet rebond que cela peut engendrer, ou par notre cécité face à d'autres

portes de sortie. Et nous sommes tellement bien conditionnés dans ces schémas que nous persistons à nous fier à certains "experts", même quand ceux-ci nous entraînent sur de mauvaises voies.

2. Nous supposons à tort que toutes nos pensées sont rationnelles par essence (excepté dans la folie ou lors de certains dérapages)

L'être humain, même s'il se prétend rationnel ou objectif, l'est souvent bien moins qu'il ne l'imagine. Et cela, tant au niveau personnel que collectif.

Tant que nos comportements, conditionnés pour la plupart, restent dans une certaine norme - plus ou moins élastique selon les milieux et les situations - nous partons du principe que tout le monde pense de manière relativement logique. Chacun se prétend doté de bon sens, et pense tout simplement avoir raison dans la plupart des domaines pour lesquels il s'est forgé une opinion, toujours prêt à penser que celui qui pense différemment de lui, ne comprend pas, manque d'information, est mal influencé ou est manipulé. Et la tendance à vouloir convaincre (voire parfois faire pression) est très fréquente. Et tout qui dévie de cette règle absolue, et qui donc fonctionne ouvertement en dehors d'une pensée cartésienne - consciemment ou inconsciemment - est étiqueté de fou, ou considéré comme marginal, excentrique, sauf dans le cadre de l'art, où tout reste permis.

Or, que nous le voulions ou non, tous nos raisonnements sont teintés par notre psychologie (intentions, conditionnements, croyances, impulsions, émotions, ...), et cela est la plupart du temps inconscient. Pour mieux le comprendre, voici une petite conférence TEDx « *A la découverte de notre cerveau* » donnée par Albert Moukheiber (2016), qui l'explique de manière limpide avec des exemples très interpellants :

[voir Ref 16 : https://www.youtube.com/watch?v=u_soKjGzrU&list=RDCMUCsT0YIqwnpJCM-mx7-gSA4Q&start_radio=1].

La pensée humaine, celle qui fonctionne naturellement, automatiquement, inconsciemment, au sein du cerveau de chacun de nous, n'est jamais questionnée. Nous considérons pour acquis qu'elle est saine ; ce qui nous entraîne à répéter, perpétuer, réitérer toutes les pensées erronées, tous les automatismes de pensée dysfonctionnels, comme si de rien n'était. Et ainsi, notre propre manière de penser peut nous enfermer et rendre impossible de pouvoir nous ouvrir à d'autres modes de pensée.

Stéphanie Brillant, dans son livre : « *L'incroyable pouvoir du souffle* » (2021), Ed. Actes Sud, résume cela dans la citation suivante :

« Le grand problème de la pensée, c'est que si on ne l'arrête pas de temps en temps, on pense toujours la même chose, on devient vite un disque rayé ! »

[Source : <https://www.actes-sud.fr/catalogue/sciences-humaines-et-sociales-sciences/lincroyable-pouvoir-du-souffle>]

Notre civilisation fonctionne en effet bel et bien comme un disque rayé, où nous nous étonnons de répéter l'histoire, sans trop savoir pourquoi.

La créativité, l'intuition, l'imagination, les émotions et sentiments peuvent tous fonctionner hors de la pensée, et il est dès lors nécessaire de pouvoir sortir de notre mental pour mieux nous comprendre, pour devenir plus conscient, pour mieux gérer chacune de ces aptitudes.

Toujours selon Stéphanie Brillant :

« ...à trop penser on s'empoisonne. »

Plus souvent qu'on ne l'imagine : notre mental nous trompe.

Dans ce contexte, ceux qui se prétendent les plus objectifs, le sont souvent le moins. Et chacun se construit un masque de normalité derrière lequel il cache ses travers ou penchants moins avouables et qui, en général, ne correspondent en rien à de la rationalité.

La physique quantique interpelle sur la fiabilité de nos raisonnements rationnels :

Les découvertes scientifiques du siècle passé en physique quantique nous font un sacré pied de nez pour nous interpeller lorsque s'impose le fait que le résultat de l'expérience est influencé par l'observateur. Une très belle explication à ce sujet peut se trouver sur le net à la page (en anglais) : [voir Ref 7 : <https://www.youtube.com/watch?v=5WV1SMoVYDM>] ou via tout moteur de recherche avec la mention « *what the bleep entanglement* ».

Ce qui, à l'échelle des particules est devenu une évidence, ne l'est pas pour autant à l'échelle humaine. Mais il devient possible de concevoir, que notre vie concrète, matérielle, n'est que le reflet des constructions mentales qui président nos pensées, nos émotions et nos comportements. Ce ne sont pas tant nos pensées qui se reflètent dans la réalité que nos intentions, nos émotions, et surtout nos croyances, qui toutes, donnent la direction à nos pensées.

Et, au gré des circonstances, ce n'est pas tant, la cohérence de nos pensées, que les autres types de fonctionnements mentaux, qui vont se conjuguer d'une manière ou d'une autre, à notre insu, pour guider ou malmener nos décisions.

En réalité, comme il est rare que nous prêtions attention à la source de pensées qui guident nos choix, nous supposons tout simplement que nous fonctionnons de manière logique, cohérente, et que c'est la « raison » qui guide nos pas. Or ce n'est très souvent pas du tout le cas, et nous avons du mal à le reconnaître, excepté peut-être dans le cas du sentiment amoureux pour lequel nous nous retranchons derrière les adages « l'amour est aveugle » ou « l'amour a ses raisons que la raison n'a pas » ; ou encore dans le cas de l'emportement, quand, après coup, nous nous excusons en disant que « nos paroles ont dépassé notre pensée » ; quand en fait, ce sont nos émotions qui ont biaisé nos pensées qui ont été traduites en mots.

Nous pouvons donc avoir différents modes d'interprétation de la réalité, selon notre état émotionnel, mais la plupart du temps, nous faisons fi de cet aspect et croyons être cohérents et stables dans nos pensées. Certains hommes vont même se prétendre plus stables et rationnels dans leurs pensées que les femmes, en l'expliquant par l'aspect hormonal qui touche ces dernières mensuellement et lors de la grossesse, ou encore en répétant la sempiternelle sentence que les femmes sont plus émotionnelles. Alors qu'en réalité l'aspect hormonal permet aux femmes d'être nettement plus conscientes de l'instabilité de leurs pensées pendant ces périodes mais aussi en dehors ; ce qui est nettement moins accessible pour les hommes qui ne sont pas épargnés par ce phénomène.

Et s'il arrive qu'au niveau personnel, nous soyons ma foi tout de même prêts à admettre que les « raisons » qui président nos actions, ne sont pas toujours si rationnelles que cela ; nous avons à l'inverse tendance à penser que le fonctionnement de la société dans laquelle nous vivons (je parle de la société occidentale ou capitaliste qui a colonisé en grande partie presque toutes les communautés dans le monde) est elle, bel et bien organisée sur des bases rationnelles. Les législations, les connaissances scientifiques, l'économie, les systèmes sociaux, les infrastructures, et toute l'administration que cela implique à tous les niveaux ; sont d'une extrême complexité et sont basés principalement sur la technologie et sur une apparente rationalité. Et nous supposons que nous vivons

dans une forme de démocratie, où nos représentants se réunissent pour gérer, décider, et faire évoluer toute cette complexité, à tous les niveaux.

Pourtant, dans tous ces domaines, la rationalité n'est qu'apparence, ou du moins, les décisions et l'organisation de cette complexité ne sont qu'en partie dictées par des raisonnements cohérents. Car dans beaucoup de cas de figure, derrière des décisions et organisations fondées sur des bases relativement cohérentes, se cachent aussi beaucoup de moyens issus des désirs, pulsions, erreurs, ignorances, incompétences, caprices, abus, corruptions de ceux qui en sont à l'origine.

Dès lors, même si à certains niveaux, les décisions, idées, opinions ou recherches sont fiables, leur concrétisation peut parfois s'avérer passablement douteuse. Et lorsque s'y mêle la complexité de tout le système, c'est-à-dire la combinaison de toutes ces concrétisations : les erreurs, manquements, et dysfonctionnement sont partout, même s'ils ne sont pas toujours visibles, ou pas assez importants pour constituer un réel handicap pour la collectivité. Tous les chemins mènent à Rome. Certains prennent les autoroutes, d'autres les chemins de campagne, mais nombreux sont ceux qui font pas mal de détours, et dans certains cas même, font trois fois le tour du globe avant d'arriver au but. Et malheureusement certains n'arrivent jamais. Nous ne voyons en général que ceux qui arrivent à destination, sans nous rendre compte que certains se perdent passablement en chemin.

Et cela a pour conséquences des injustices et inégalités, des accidents et catastrophes, des absurdités, des destructions ; même si, en surface, tout semble fonctionner. Mais sur le long terme tout cela ne pourra perdurer. Car en de nombreux lieux, ce sont surtout les fondations qui manquent de cohérence.

Prétendre apporter des solutions par la rationalité peut donc bien souvent consister à satisfaire des motivations inconscientes que nous allons colorer par des raisonnements qui ont l'apparence de tout ce qu'il y a de plus cartésien. De la sorte on peut faire passer des mensonges, de la manipulation, des erreurs, comme des solutions toutes rationnelles.

On peut citer aussi l'exemple de l'inventivité prodigieuse dans le domaine de l'armement et des stratégies de guerre. Les êtres humains ont inventé les pires horreurs dans les domaines de l'armement nucléaire, chimique, biologique, sous prétexte bien souvent de se défendre, alors que de telles armes ne consistent en rien en une défense puisqu'elles tuent massivement principalement des innocents, et que leur utilisation ne peut être le fruit que d'une tendance belliqueuse ou d'une inconscience monstre. Et on trouvera toujours une bonne cause pour justifier le pire, ou encore on mettra en évidence l'humanité, la camaraderie, la solidarité, l'héroïsme, ou la générosité inespérée dans les gestes qui peuvent accompagner l'horreur, afin de l'atténuer ou de la masquer.

C'est le cas de l'exemple qui suit et qui a fait la une dans les médias en juin 2023. La vidéo montre l'exploit réalisé à l'aide d'un drone ukrainien pour sauver le dernier survivant dans une tranchée russe. Ceux qui commandent le drone sont sensibilisés par les appels de détresse mimé par le soldat russe. Et plutôt que de l'anéantir comme tous ses compagnons qui jonchent le sol, le drone va guider son chemin pour rejoindre le camp de base ukrainien afin de se rendre et de survivre. Quelle humanité ! diront les spectateurs. Alors qu'en réalité, les drones ont tués tous les autres soldats, et l'armée utilise la vidéo prise par l'appareil pour se racheter auprès de la population.

On est ici au cœur du total non sens de la guerre : le sauvetage d'un soldat ennemi qui supplie qu'on le laisse vivre, fait la une, comme si, après avoir massacré tous les autres, on avait fait une bonne action. La vidéo a été publiée par le Washington Post en juin 2023 et a été relayée par les médias occidentaux.

[Source : <https://www.youtube.com/watch?v=n2W8yRa9XuA&t=7s>]

On en arrive à une forme de télé-réalité de l'horreur. Car pour sûr, cela fait vibrer ceux qui regardent. Pourtant tous les corps déchiquetés dans les tranchées, l'ont bien été par ceux qui conduisent le drone qui va sauver le dernier. Or, tous les soldats envoyés dans les tranchées le savent : aller sur le champ de bataille n'est pas échappable puisque s'ils refusent, c'est leur propre camp qui les tue. Le téléspectateur en Europe, aux USA, va donc se réjouir de la bataille gagnée, s'attendrir sur le soldat sauvé, et être fier ou admirateur ou reconnaissant de l'armée ukrainienne, en oubliant totalement la réalité de tous les morts que cela aura coûté, des deux côtés.

Notre culture, en Occident, et en particulier la culture du profit est bel et bien elle aussi basée sur des biais de raisonnement. Elle est affichée comme le résultat d'une démocratie, ou d'une économie de marché, alors qu'elle a été développée pas à pas par des gens qui ne visent que leurs propres intérêts et qui ont réussi à jouer de leur pouvoir et de leur influence dans le but indirect que tout le monde participe à servir leurs intérêts qu'ils ont fait passer pour justes, raisonnables et honnêtes, alors que c'est en réalité tout le contraire. On ne pourrait même pas dire qu'ils agissent en toute mauvaise foi. Leur système de croyances permet en effet de penser que ce qu'ils ont construit est juste, raisonnable et honnête, pour la caste à laquelle ils appartiennent, sans être capable de tenir compte des autres être humains, des autres êtres vivants, et de l'ensemble de l'environnement, et des générations futures.

Lorsque nous évoluerons en conscience nous ne ferons plus passer pour des choix rationnels ceux qui sont guidés par des intérêts égoïstes, ou sous l'emprise d'émotions négatives, ou encore par réflexe ou instinct.

Cela est très bien expliqué dans le livre de Thierry Janssen « *Vivre en paix* », (2014)] -

[voir Ref 17 : <https://thierryjanssen.com/pages/vivre-en-paix?locale=fr>],

dont l'article de présentation du livre que j'ai rédigé, en reflète certains aspects :

[voir Ref H : <https://sechangerson.be/4Articles/vivreenpaix.htm>].

3. Prendre notre rationalité pour seule référence , seul repère, comme seule valable, seule efficace, ...

Outre le fait que nous considérons penser de manière raisonnable, nous supposons aussi, et à tort, que le bon fonctionnement de nos sociétés doit être fondé sur la raison. Dans ce contexte, la rationalité, l'esprit cartésien, la logique, le raisonnement, sont considérés comme moyens incontournables pour faire face aux défis et aux situations difficiles que nous rencontrons. Les relations, la communication, les émotions, les sentiments, les désirs, les motivations, l'intuition, la créativité, les pulsions, les événements fortuits ; qui sont pourtant les autres moteurs de nos pensées, de nos intentions, décisions et actions ; sont peu ou pas pris en compte, et parfois même évacués car considérés comme nuisibles - excepté dans le cadre de l'expression artistique.

Or la vie n'est pas affaire de rationalité. Et en déjouant notre nature, nous nous éloignons de nos racines, de notre essence, de la vie elle-même, et nous bafouons la vie autour de nous. Et c'est d'autant plus nuisible, qu'en déniaient la place de ces autres facultés, elles se substituent à notre objectivité à notre insu, plutôt que d'être à notre service en les utilisant consciemment.

Dès lors ramener constamment nos conceptions sous le prisme cartésien, nous empêche de comprendre vraiment, tant ce que nous vivons, que le cadre dans lequel nous le vivons.

Et cela commence dès l'école, dans les cours de sciences et mathématiques, où l'objectivité, la logique, les chiffres sont les références incontournables, et où la relativité n'a de place que dans les

théories d'Einstein. Nous en parlerons un peu plus loin [dans le chapitre sur l'enseignement](#) qui reflète tout notre système de pensée rationnelle, et ses failles, dans un cadre éducatif qui fait souvent défaut.

Cela continue dans l'économie qui n'est pas au service de l'humain. Toute la production, tout le commerce, fonctionnent selon ce qui peut être chiffré : les quantités produites, leur poids, leur durée de vie, leur prix, la distance qu'il faut parcourir pour leur transport, les dates de péremption, la proportion des ingrédients et adjuvants, le nombre de calorie, vitamines, oligo-éléments et autres mesures, la puissance des moteurs, le nombre d'années de garantie, le nombre d'employés, la taille des salaires, le nombre de jours de congés, le nombre de jours de maladie, ...

et bien sûr les nombres du chiffre d'affaire, des rendements, des bénéfices, des dividendes : du profit.

Et ce qui n'est pas chiffré : n'est tout simplement pas réellement pris en compte. Même les "ressources humaines" vont chercher à chiffrer et coder les données : âge, années d'expériences, nombre de diplômes, résultats des tests de QI ou de personnalité.

Si l'humain fait bien partie du titre du département, sa valeur est tout simplement balayée par le mot ressource qui ne fait rien d'autres que de matérialiser, et donc chiffrer le bétail humain mis à la tâche.

Quand une entreprise n'apporte pas de chiffres, elle n'est pas jugée viable ou utile à la société, ou on se chargera de lui annexer toute une batterie administrative pour chiffrer et transformer en données ce qui pourtant, par essence, n'est pas objectivable. Les bienfaits pour l'humain ne font pas partie de l'équation, excepté lorsqu'ils peuvent être traduits en monnaie sonnante et trébuchante comme dans l'industrie du divertissement par exemple. Même les maisons de retraite qui devraient avoir pour but essentiel le bien-être des personnes âgées, sont devenues en majorité des entreprises commerciales dont le but essentiel est le profit, au prix du nombre des membres du personnel et de la qualité des services, qui mène si souvent à des situations de maltraitance par négligence. Plus de détails à ce sujet sur la page :

[Source : https://www.rtf.be/info/dossier/investigation/detail_maisons-de-repos-certaines-profitent-elles-de-l-argent-de-nos-aines?id=10682573].

Nous avons perdu de vue que l'économie est au service de l'humain. Et plutôt qu'utiliser l'argent à échanger des fruits contre des légumes, nous avons créé tout un système basé sur les chiffres, la comptabilité, les mathématiques, les statistiques, probabilités, logarithmes et Cie, bardés de diagrammes, pourcentages, dividendes, intérêts, cotations, valeurs, changes, spéculations. Toujours des chiffres en veux-tu en voilà. Seules les valeurs chiffrables comptent, les valeurs de cœur ayant été évacuées du scénario. Ce sont non seulement des souffrances et des destructions qui en sont la résultante, mais c'est la vie elle-même que nous sommes en train de décimer.

Le PIB (Produit Intérieur Brut) étant l'ultime reflet de cet état d'esprit qui permet que, quand une guerre fait des dégâts, cela fait augmenter le PIB car le commerce que générera la reconstruction, créera de l'emploi et permettra de faire tout simplement du profit. Et cela vaut également pour toutes les catastrophes, pour les embouteillages, pour les productions polluantes, inutiles, nuisibles.

La rationalité n'est pas nocive en soi, loin de là. Elle est même indispensable, mais il est préférable de la conjuguer avec d'autres compétences et d'éviter d'en faire un usage exclusif. Elle n'est qu'un outil parmi d'autres. Pour que nos raisonnements basés sur la logique puissent être utilisés à bon escient il est nécessaire que ce soit la conscience qui soit aux commandes. La conscience est au-delà de nos pensées, et plus elle est éveillée, plus elle est guidée par le cœur.

Vandana Shiva dans son livre « 1% - Reprendre le pouvoir face à la toute-puissance des riches », (2019), parle de pensée mécanique et de fondamentalisme technologique - ce qui correspond à ce recours systématique à la rationalité. Elle décrit les conséquences de ce type de pensée :

« La pensée mécanique est aussi une pensée militarisée. Elle s'appuie sur la violence et l'engendre. Elle est ontologiquement violente, car elle déclare la nature morte ; elle est épistémiquement violente, car elle détruit notre capacité à penser et à agir en tant que parties intégrantes de la nature, à en être les cocréateurs non-violents ; elle est écologiquement violente, car par son ignorance, elle perturbe les processus qui maintiennent les organismes, les écosystèmes et la Terre même en vie ; elle est socialement violente, enfin, car elle est aveugle au savoir vivant des femmes, des paysans et des cultures indigènes et qu'elle le proscriit, un savoir dont le monde entier a pourtant cruellement besoin pour soigner la planète et la société. La pensée mécanique est une pensée privatisante, elle contribue à annexer les biens communs de la nature, ceux de la société et ceux de la connaissance à travers la biopiraterie. Tout en s'appropriant, en piratant et en brevetant le savoir traditionnel, elle édifie un mur artificiel ou "frontière de la création". Ce savoir est alors présenté comme une "innovation", ou une "invention" et privatisé à coups de brevets. »

Vandana Shiva pointe également cet aspect dans le cadre de la fuite en avant du développement technologique, induite par la commercialisation à tout crin :

« Non seulement le fondamentalisme technologique réduit la raison d'être de la technologie à de simples outils industriels et violents, mais il inverse la relation moyens-fin. Le déploiement et l'utilisation des technologies industrielles ne sont plus un moyen d'arriver à des fins écologiques, éthiques, sociales et humaines plus élevées, ils sont devenus une fin en soi, une nouvelle religion. »

[voir Ref 39 : <https://www.ruedezechiquier.net/essais/238-1-.html>]

Tant que nous fonctionnerons dans un monde où chacun se croit rationnel, et où la rationalité fait référence - et ce sont les deux facettes d'une même pièce - nous ne pourrons que creuser toujours plus avant tous les dysfonctionnements que pourtant nous dénonçons.

4. Notre recours à la rationalité nous mène souvent en bateau : une atèle sur une jambe de bois

A force de croire que nous pensons toujours rationnellement, et de vouloir utiliser cette supposée rationalité dans tous les aspects de la vie, nous nous leurrerons lourdement.

L'une des dérives les plus courantes de l'utilisation biaisée de la rationalité, est liée au fait que, bien souvent nous y faisons appel pour résoudre un problème en surface, un peu comme un pansement sur une plaie non désinfectée, plutôt que d'aller tarir la source du problème.

C'est aussi le cas typique de l'antidouleur (ou autre médicament) utilisé pour effacer le mal, alors qu'on se contente de masquer une douleur sans aller à la source du dysfonctionnement qui l'a causée. Et sournoisement, derrière, peut se développer la pathologie qui peut mettre en danger notre santé dans le futur ; avec de surcroît dans certains cas, les effets secondaires sur le long terme du médicament en question.

La logique à la base de cette attitude semble implacable : douleur - antidouleur. Et nous aurons la science avec nous pour prouver que l'effet du médicament est prouvé de manière statistiquement

significative, et justifier la solution miracle : rapide, efficace, sans besoin de chercher midi à quatorze heures. Et nous sommes capables d'appliquer ce type de réponse, en apparence logique et cohérente, à la majorité des obstacles qui nous font face.

Il s'agit juste d'un exemple assez représentatif, de l'usage de la rationalité déconnectée de nos émotions, de nos sentiments, de l'intuition, de la créativité et d'une forme de sagesse liée à l'expérience et au savoir. Et cela vaut pour tous les domaines. Prétendre se focaliser sur la rigueur, la logique, l'objectivité de la science, ne mène pas forcément aux réalisations ou solutions les plus efficaces et les plus durables.

Les véritables trouvailles pour dépasser des obstacles, résoudre des différends, sont souvent très surprenantes, et même très simples, et il est impossible de les imaginer à partir de raisonnements purement logiques. Car l'utilisation de la rationalité en évacuant les aspects plus sensibles de notre humanité va nous pousser à focaliser sur les aspects visibles ou superficiels, sans être capable de prendre de la perspective et de comprendre tout le contexte. Et l'étude rigoureuse de ces aspects superficiels, aussi complexe et poussée soit-elle, ne mènera probablement pas à ce qui a généré la situation, excepté s'il s'agit de causes purement mécaniques.

Dans le cadre de la culture du profit, du réchauffement climatique, de la domination masculine, nous risquons de faire du surplace tant que nous nous contentons de chercher uniquement des solutions mécaniques, telles que des lois, des droits, des obligations et des interdictions, ainsi que des inventions technologiques. Nous pourrions au mieux créer des réalités telles que celles décrites dans les livres « *Le meilleur des mondes* » de Aldous Huxley, (1932) :

[voir Ref 18 : <https://www.lisez.com/livre-grand-format/le-meilleur-des-mondes/9782259221269>]

ou « *1984* » de George Orwell, (1949) :

[voir Ref 35 : <https://www.gallimard.fr/Catalogue/GALLIMARD/Du-monde-entier/19842>].

Et tant que nous ne sommes pas capables de décaler nos modes de pensée, nous ne serons pas en mesure d'avoir accès aux solutions du cœur, en étant tout simplement incapables de les imaginer, voire même de comprendre en quoi elles consistent.

Elles existent pourtant mais ne sont pas encore utilisées à grande échelle ; bien qu'on puisse les rencontrer plus souvent au niveau très local.

Pour mieux comprendre, prenons par exemple le cas de deux voisins qui tentent de régler un différend concernant la mitoyenneté de leur jardin. Plusieurs possibilités s'offrent à eux : le conflit ouvert, voire même le recours à la justice, le conflit latent où on ne s'adressent plus la parole et où on reste dans le statu quo, donc sans solution, ou encore le choix d'une solution cartésienne au moyens de mesures, de comparaisons, etc., où chacun fait des concessions - en calculant bien qu'elles soient équilibrées pour que personne ne se sente floué. Toutes ces attitudes et solutions sont basées sur la rationalité : le calcul, la comparaison des droits de chacun, ou encore le recours à la loi, la justice, le rapport de force. En quittant tous ces registres, et en communiquant, il se pourrait qu'ils parviennent à décider de partager leur jardin, par exemple, en le dessinant autrement, en l'occupant ensemble, ou en alternance, voire encore d'autres solutions bien plus créatives que je ne peux moi-même imaginer en ce moment. C'est le choix que font par exemple, les citoyens qui décident de créer un habitat groupé, en décidant de mettre en commun toute une partie de leurs biens privés, sans que cela n'affecte leur intimité.

Tout cela n'exclut pas la partie rationnelle, mais ouvre, avant tout, la voie à d'autres modes de pensées plus proches du cœur.

5. Une solution qui ne porte pas - toute rationnelle qu'elle puisse être - n'est pas une solution

Un autre facteur d'échec ou de contre-productivité - lorsque l'on veut faire usage de la raison sans faire appel à d'autres facultés - est lié au pouvoir de conviction de celui qui défend sa cause par la raison. Dans le cas d'un dysfonctionnement collectif, quelle qu'en soit l'échelle (famille, entreprise, région, nation,) lorsque quelqu'un fait une proposition de type rationnel en vue de sa résolution ; rien ne garantit que cette proposition obtiendra l'aval de sa communauté. Car en général les enjeux ne sont pas du côté de la raison, mais bien du côté des sentiments ou des émotions (rapports de force, peurs, complaisance, ...)

Lorsque nous butons face à une volonté farouche de ceux qui refusent obstinément une proposition de changement de type cartésienne (qui n'est pas de type emplâtre sur une jambe de bois, qui pourrait satisfaire tout le monde, mais dont le moyen d'y arriver n'est pas compris ou fait l'objet de déni ou de résistance) ; il est alors nécessaire d'ouvrir les yeux pour se rendre compte que ce que nous tentons d'apporter n'est pas adéquat. Pas tant intrinsèquement, mais ce que nous proposons n'est pas réalisable du fait même que, dans les conditions qui sont les nôtres (celles de ne pas parvenir à faire entendre le bien fondé de cette solution), nous sommes dans l'incapacité de la mettre en œuvre. Et c'est donc aussi un des aspects où la rationalité ne mène pas toujours aux réelles avancées. Car quand nous proposons des moyens rapides, efficaces, logiques et cohérents, et que nous devons faire face à une multitude d'obstacles qui rendent impossible leur mise en œuvre – qu'ils soient d'ordre pratique ou dus à la volonté d'autres personnes ; c'est que ces moyens, tout rationnels qu'ils soient, ne sont pas adaptés à la situation, et que d'autres, moins logiques peut-être, plus difficiles ou plus lents à mettre en place, ou moins pratiques, sont sans doute meilleurs, car ceux-là aboutiront.

Ce sont les circonstances, notre expérience, notre intuition, qui pourront nous permettre de faire le choix entre une solution rationnelle qu'il faut persévérer à proposer, et qui pourrait, mais sans garantie, finir par être adoptée, ou une solution alternative, qui exclut probablement la proposition initiale à plus long terme, mais qui a, elle, plus de chances d'être un jour acceptée, et plus rapidement.

6. Un enseignement qui reflète tout notre système de pensée rationnelle et ses failles, dans un cadre éducatif qui fait souvent défaut

Si l'on regarde du côté de l'enseignement, tout le système repose sur la pensée rationnelle. On en est encore à donner la priorité aux mathématiques, aux sciences, aux langues, à l'histoire (presque uniquement celle des vainqueurs, des dates, et des frontières), voire dans les options : aux langues mortes, à l'art, à l'économie. Mon propos n'est pas de nier l'intérêt et l'importance de ces matières. Mais cette importance est relative. Non seulement car il y a des apprentissages plus essentiels et préalables qui ne sont tout simplement pas enseignés, et même pas envisagés de l'être, mais également, car ces matières ne sont pas indispensables pour tous.

Car il est considéré que l'enfant reçoit, via l'éducation de ses parents, tout l'apprentissage nécessaire pour devenir capable de gérer son corps, sa communication, ses relations, ses émotions et ses pensées. Or, nous en sommes très loin. En tout cas pour la majorité des enfants. Car nous ne sommes pas tous égaux devant l'éducation, et dans les faits, actuellement, peu de parents ont reçu une éducation dans ces domaines, et sans l'avoir reçue, ils sont dans l'incapacité de la transmettre et même de songer utile de la transmettre.

Mais partons d'abord de l'éducation, celle donnée par nos parents.

Historiquement en Europe, un certain type d'éducation était transmis de génération en génération, comprenant les règles de politesse et de conduite et donc de communication de base, très souvent des valeurs chrétiennes très précises, y compris les règles liées aux dogmes et rites de la religion, ainsi que des bases plus culturelles concernant l'hygiène, l'alimentation et autres moyens de gérer le quotidien et la santé. Et dans des milieux plus privilégiés l'éducation pouvait aller nettement plus loin au niveau culturel, via l'apprentissage du "savoir vivre", de la langue maternelle et d'autres langues, de l'actualité, de l'art, etc.

1968 a été une période charnière. On a fait sauter des tabous, on a dénoncé des injustices, et on a mis au placard toutes les règles obsolètes qui emprisonnaient la jeunesse dans une conformité dénuée de sens. Mais on est allé si loin dans le processus qu'on a évacué aussi une part de l'éducation et des règles qui permettaient de respecter les valeurs sociales les plus essentielles. On a acquis de la sorte de nouveaux droits, plus de liberté, plus d'accès à la créativité. Et c'est tant mieux. Mais on a aussi créé des contre-références par rapport à la mentalité que l'on tentait de quitter, dans des aspects tels que : "interdire d'interdire", "liberté d'expression sans limites", "haro sur le politiquement correct", "halte à la censure".

La provocation et la subversion viennent ainsi remplacer les tabous. On est passé d'un extrême à l'autre, au point d'obtenir des modes qui consistent à faire l'opposé de ce que l'on faisait auparavant. L'anticonformisme fait sa loi. Et les excès ont été expérimentés dans tous les domaines : les drogues, le sexe, les nouveaux genres musicaux, les nouvelles spiritualités, et toutes les expériences de vie communautaire (mouvement hippie). On est en partie "revenu" des expériences à l'excès dans ces domaines, mais sans trouver toujours un juste équilibre.

Et dans la foulée, en voulant faire sauter les règles trop dures du passé, et les dérives qui en découlaient ; on a cessé de transmettre les règles les plus essentielles à nos enfants, tout en développant le concept d'enfant roi, sans trop en mesurer les conséquences. En supprimant les règles on a voulu que l'enfant découvre par lui-même ce qui est bon pour lui, dans le respect d'autrui. Mais trop souvent sans trop savoir comment le guider sur ce chemin, et plus souvent encore en démissionnant de notre rôle d'éducateur. Et dans certains cas, on a fini par donner à nos enfants tout ce que nous aurions voulu recevoir quand nous étions petits, dans nos fantasmes propres à cet âge. Les enfants de la génération post 68 n'ont dès lors plus eu tous les repères nécessaires pour atteindre la maturité ou sagesse de l'âge adulte. Et ils ne peuvent que léguer à leurs enfants, ce qu'ils connaissent, c'est-à-dire une éducation pauvre en valeurs et limites. Je force le trait bien sûr, et ce n'est très certainement pas généralisable, mais toutefois très répandu. Car ces aspects peuvent être observés dans de nombreuses situations. Et faute d'éducation, les références sont alors trouvées sur le net, à la télévision, sur les réseaux sociaux. Et ce ne sont généralement pas les meilleures.

Un exemple caricatural à ce sujet est l'éducation sexuelle. Dans le passé l'éducation sexuelle était pratiquement absente, et remplacée par des tabous et interdictions : pas de sexe avant le mariage, et basta. Actuellement, excepté l'un ou l'autre cours, donné occasionnellement, un peu de la même manière que l'on fait occasionnellement l'une ou l'autre visite culturelle avec l'école ; c'est plutôt la référence pornographique qui, pour bien des adolescents d'aujourd'hui, fait office d'éducation sexuelle qu'ils reçoivent trop rarement ou de manière trop minimaliste par leur parents ou à l'école, et bien souvent déconnectée de toute la sphère affective.

Et si vous ignorez la réalité de ces films ou refusez d'en reconnaître la teneur destructrice, n'hésitez pas à regarder la petite conférence TEDx de Maria Ahlin, « *Let's Talk Porn* » (en anglais, 17'38" - 2019), qui en détaille pas mal d'aspects sans obliger d'être confronté à devoir regarder les images en question :

[voir Ref 11 : <https://www.youtube.com/watch?v=DBTb71UzPmY>] Mieux vaut pas d'éducation sexuelle que cette éducation-là.

On peut aussi citer les aspects psychologiques néfastes indirectement enseignés par les médias actuels : la manipulation par toutes les techniques publicitaires et de marketing, le voyeurisme et l'exhibitionnisme via la télé-réalité, le harcèlement via les réseaux sociaux et les lynchages médiatiques dans une certaine presse, la violence via les films et séries télévisées ainsi que via les jeux vidéos, l'esprit de compétition, le rapport de force et le nationalisme via les spectacles sportifs et le commerce qui en est fait, ainsi que l'importance du statut, l'attrait de la richesse, la domination masculine, en filigrane via tous les domaines précités.

En quelque sorte, notre société actuelle travaille dans la direction opposée de celle d'une éducation de qualité. D'autre part, le temps que les parents consacrent à leurs enfants diminue dans de très nombreuses familles. En ce sens que beaucoup de parents manquent totalement de temps pour en consacrer à leurs enfants ; parce que les deux parents travaillent, parce que les familles sont recomposées ou monoparentales, ou encore parce que le smartphone, la télévision et l'ordinateur prennent le pas sur les moments d'interaction dans la famille, etc.

Et à ce type d'éducation lacunaire, vient se greffer un enseignement qui n'apporte pas forcément beaucoup de clés aux enfants pour devenir adultes. Car l'enseignement est bien moins destiné à aider les jeunes à devenir des personnes adultes qui savent se débrouiller dans la vie, socialiser positivement, et se réaliser, qu'à entrer dans une case "profession", apprendre à obéir, apprendre à se conformer, et donc à devenir des citoyens moutons qui suivront les règles, et se tairont, avec pour compensation un salaire qui permet le confort, la consommation et la surconsommation, et des loisirs commerciaux basés sur les plaisirs faciles assez éloignés de la réelle convivialité et des relations humaines chaleureuses.

Je ne suis pas en train de dire que tout cela est intentionnel, mais c'est le poids du passé qui n'a pas encore été éclairé par la réalité d'aujourd'hui. Un peu de la même manière que l'église catholique met un temps immense à se nettoyer des abus de pouvoirs, abus sexuels, et consorts (la femme restant encore et toujours absente de toute la hiérarchie ecclésiastique : de quoi se poser de sérieuses questions).

Les prises de conscience se font encore extrêmement lentement, freinées par une multitudes de dénis, qui sont eux-mêmes la conséquence du fait que ceux qui tentent de réformer l'enseignement, ont été eux-mêmes formés et conditionnés par les principes implicites que ce dernier véhicule.

Seules les facultés logiques et linguistiques sont favorisées par ce système scolaire, et l'on fait fi de la créativité, de l'intuition, de la curiosité, de la spontanéité, de la dextérité, de l'importance de la communication saine, de la psychologie, et tout simplement des dons de chaque enfant ; au point même de faire redoubler l'enfant quand il rate dans ces branches reconnues comme utiles, sans même tenter de chercher à développer les dons qui lui sont propres.

Ces autres aptitudes et apprentissages sont bien mentionnés dans les programmes, mais sont sensés être développés transversalement à travers les cours classiques, sans trop de détails pour y parvenir ; ce qui signifie le peu d'importance qu'on leur accorde. De plus tout le système est basé sur des apprentissages théoriques qui font très peu appel à de la pratique, à des applications du quotidien.

Et tout cela se fait dans un contexte de rapport de force bien plus important que nécessaire. Les méthodes d'enseignement alternatives, rien que par leur existence, prouvent que ce n'est pas nécessaire. Tous les profs n'abusent pas de leur pouvoir, tous les profs ne crient pas sur les élèves, tous les profs ne distribuent pas à foison des punitions, mais cela reste encore bien présent, et toléré dans l'enseignement. Et par là-même le rapport de force est inculqué comme incontournable.

Et si une bonne partie du contenu scolaire a pour objectif indirect de préparer à se préparer à une profession ; dans la réalité, ce contenu ne sera plus jamais utilisé par les plupart des élèves une fois qu'ils auront quitté l'école.

Pourtant, on ne cesse de vouloir réformer l'enseignement fondamental, mais on garde toujours les mêmes cartes : cours de langues, de maths, de sciences, d'histoire, ... On persiste à enseigner aux enfants et adolescents, des contenus hautement théoriques qui sont très loin de leurs besoins actuels et futurs, et très loin des aspects plus humains.

A quoi sert d'apprendre le raisonnement mathématique : sinus, cosinus, tangente, logarithme, équations ; alors que nous n'avons même pas appris le b.a.-ba pour simplement penser sainement ?

A quoi sert d'apprendre la langue en tant que véhicule de la communication ainsi que la communication au niveau de l'orthographe, de la grammaire, de la syntaxe, de la poésie et de la littérature, via l'apprentissage de la lecture, de l'écriture, de la rédaction de résumés, d'analyses, de dissertation , ; si l'on n'apprend pas à communiquer sainement simplement entre individus, avec notre entourage : à exprimer clairement nos pensées, à écouter, à faire des demandes, à exprimer nos besoins, nos désaccords, à résoudre des différends, à respecter nos interlocuteurs ?

A quoi sert de connaître les sciences, le tableau de Mendeleïev, les lois de la physique ou la composition de la cellule, l'anatomie du corps ; si ces théories sont déconnectées de la réalité de la vie réellement vécue : alimentation, santé, hygiène, schéma corporel, ... ?

Pareil pour l'apprentissage de l'histoire, de la géographie, de l'économie, dans un contexte de démarche scientifique, théorique, d'objectivité, où le rationalisme transpire à tous les étages.

Toutes ces matières ne devraient pouvoir être envisagées que lorsque les aptitudes pour vivre correctement, sainement, et en harmonie avec notre entourage humain et non humain seront intégrées. A savoir : la gestion des pensées, la gestion des émotions, la communication relationnelle, la gestion du corps (alimentation, sommeil, hygiène, santé, exercice, sexualité).

Nous avons là l'illustration presque idéale de la citation de Einstein précitée :

« La manière de penser qui a généré un problème ne pourra jamais le résoudre »

Personne ne songerait envoyer un enfant qui ne parle pas encore et ne marche pas encore, à l'auto-école. De la même manière, nous devrions choisir de léguer à nos enfants, des savoirs de première nécessité avant de leur inculquer des savoirs que la toute grande majorité d'entre eux n'utiliseront plus une fois sortis de l'école, ou qui ne servent qu'à préparer à un monde du travail économique, administratif, académique et ouvrent la voie à tous les *bullshit jobs*.

Et plus les premiers apprentissages seront intégrés, plus faciles seront les apprentissages suivants. Car les apprentissages de la communication, de la gestion des pensées et des émotions, vont jouer un rôle majeur pour la gestion du stress, la gestion du temps, la confiance en soi, la motivation, et même la concentration et la qualité de mémorisation.

Mais surtout, si ces apprentissages de base sont intégrés, ils permettront un meilleur enracinement dans la réalité, une intégration sociale plus harmonieuse, une forte diminution de la violence et une augmentation inverse de la capacité à l'empathie. Et ils pourront former un réel rempart face à toutes les dérives que nous connaissons. Et c'est bien parce que nous sommes incapables d'imaginer l'importance des bouleversements que produirait une telle éducation, un tel enseignement, à un niveau collectif, que nous restons à traîner avec nos vieux schémas, reproduisant systématiquement ce que nous avons toujours fait, et de plus en plus incapables d'en gérer le résultat.

Tant que nous n'avons pas nous-même compris la nécessité de transformation au niveau psychologique et entamé ce processus de changement, nous ne pourrons comprendre la nécessité de changer de paradigme et nous continuerons à faire comme on a toujours fait, tout en léguant à nos enfants les mêmes modes de fonctionnement qui les amèneront à reproduire l'histoire, à fonder toutes leurs références sur l'esprit cartésien et les jeux de pouvoir, et à transmettre cela à leurs propres enfants.

La pandémie, et ses confinements successifs, ont prouvé en partie ces aspects en quelque sorte. Car lorsque l'on a arrêté l'école et que l'on a dû songer à enseigner à distance, les seuls objectifs qui étaient visés, étaient de poursuivre l'enseignement des différentes branches habituelles, sans tenir compte de tout l'aspect socialisation, de l'apprentissage par la coopération, et du divertissement pour l'enfant ou l'adolescent ; ni des apports autres que représente l'école lorsque l'enfant vit dans une famille dysfonctionnelle, dans la pauvreté, ou s'il présente un déficit, un handicap ou une maladie.

L'objectif était surtout de ne pas prendre de retard dans les programmes scolaires, sans être trop intéressé par le bien-être des élèves, ni par les apprentissages connexes que propose la scolarisation.

Une étude en démontre indirectement les conséquences. Contrairement au titre de l'article qui la présente, à savoir : « *Le Covid-19 est "accélérateur d'injustices et bourreau des droits de l'enfant* » ; je pense que ce n'est pas tant le covid-19 qui est responsable de telles dérives, que nos conceptions elles-mêmes de l'enseignement, qui persistent à se cantonner à apprendre les diverses matières classiques : maths, sciences, langues, histoire, géographie, etc. :

[Source : https://www.rtf.be/info/belgique/detail_le-covid-19-est-accelerateur-d-injustices-et-bourreau-des-droits-de-l-enfant?id=10636517].

Par contre, c'est bien la pandémie et ses conséquences qui ont permis de commencer à mettre en évidence ces lacunes dans nos conceptions.

Si l'enseignement pur et dur peut se faire à distance en utilisant les possibilités de l'internet, il est aussi possible de créer via internet les autres aspects scolaires, et même au delà, pour mettre en contact les enfants, leur apporter du divertissement, favoriser la vie de groupe, la communication et la coopération entre élèves. Je ne peux pas non plus prétendre dire que : "il n'y a qu'à" ; car ces enjeux ne sont certainement pas simples à mettre en place par simple connexion à un ordinateur. Cependant, rien ne laisse entrevoir dans l'actualité, que de tels objectifs aient été ne fut-ce que envisagés. Or ces capacités, elles, seront bel et bien utilisées encore à l'âge adulte, et elles déterminent immédiatement le bien-être de chaque élève ; ce qui n'est pas le cas de l'apprentissage des matières classiques.

Vous n'avez pas idée à quel point j'ai des doutes par rapport à ce que je viens d'écrire sur l'enseignement. Je n'ai lu nulle part d'opinion similaire aussi radicale et ignore si d'autres partagent celle que je viens d'exprimer. Et je me rends compte à quel point une telle remise en question de quelque chose qui semble acquis par tous, peut être choquante.

Cependant, j'ai conscience aussi à quel point nos enfants et nous tous, manquons de repères dans notre éducation pour la simple gestion du quotidien : nous relationner constructivement, gérer notre corps, notre santé, nos émotions, notre mental, connaître nos besoins et savoir comment les satisfaire sans nuire aux autres ou à l'environnement.

Arrivés à l'adolescence et à l'âge adulte, notre bagage est bien maigre pour savoir gérer notre vie amoureuse, devenir parents, et savoir comment éduquer nos enfants. Nous le faisons à l'instinct, en reproduisant grosso modo ce qu'on a reçu soi-même, ou en fonction de ce que l'on a trouvé dans nos lectures, au cinéma, à la télévision, sur internet, ou via d'autres sphères d'influences pas forcément recommandables. Mais pourriez-vous me dire à quoi sert dans tout ça : le théorème de Pythagore, le tableau de Mendeleïev, la théorie de la relativité, la date de la bataille de Marignan, les déclinaisons gréco-latines - pour ne citer que quelques-unes de ces notions et matières qui jalonnent notre parcours scolaire ? Et quel est le pourcentage des élèves qui feront usage d'un tel savoir dans leur parcours

professionnel ultérieur ? En quoi tout cela peut-il les aider dans le futur à vraiment subvenir à leurs besoins, à se défendre des abus, du harcèlement sur le net, des influences de la publicité ou de contenus culturels néfastes, de la manipulation et des arnaques, et de ne pas devenir soi-même manipulateur, abuseur, agresseur, malhonnête, harceleur, etc. ?

Comment cela va-t-il les préparer, pour les hommes, à respecter les femmes, et pour les femmes, à ne pas avoir à subir la domination masculine ?

En quoi seront-ils préparés à traverser des échecs, des deuils, des maladies, la solitude et la panoplie de revers que la vie ne nous épargne jamais de devoir traverser ?

Nous passons 12 ans de notre vie, pour la majorité des heures de la journée, et pour la majorité de nos journées, à écouter et intégrer des savoirs et à les retranscrire sur papier, voire sur écran, sans vraiment savoir pourquoi.

Et quand, à 30, 40, 50 ans, nous nous trouvons dans la mouise, dans des impasses, dans les doutes, nous avons déjà oublié depuis belle lurette la plupart de ces apprentissages, à moins qu'ils ne soient restés au fin fond de notre mémoire pour ne jamais être appelés à refaire surface. Et les quelques bribes de savoir qui en général peuvent réellement nous être utiles (éducation physique, morale, éducation citoyenne, cours de technologie ou d'algèbre, ou encore de sexualité, d'apprentissage à gérer les médias ou la publicité, ...); sont en général plutôt considérés comme annexes, voire carrément anecdotiques pour certains. Et le passage de classe ne sera pas fonction de la réussite dans ces domaines.

Et concernant l'aspect finance, sauf quelques cours anecdotiques eux aussi, nous n'apprenons pas à gérer notre argent. Nous n'avons absolument pas connaissance du rapport qui existe entre les professions et les niveaux de salaire qui y correspondent. Nous n'avons aucune donnée de connaissance sur la manière la plus efficace et sûre d'épargner, et sur l'éthique qui se trouve derrière les produits financiers et les mécanismes bancaires. Et au moment de devoir choisir de possibles études supérieures ou directement un métier, nous n'avons également pas grand chose en mains excepté une conférence ou l'autre d'une université nous proposant ses contenus, plus à la manière d'une publicité, et à nouveau de façon plus aléatoire et annexe au tronc principal. De la même manière, les professions et études ne nous sont pas présentées en fonction des besoins de la société ou du coût des formations qui y préparent.

Ce qui précède a été écrit entre 2018 et 2021, et fait donc en partie fi de la réforme en cours dans l'enseignement fondamental francophone en Belgique. J'ignore ce qu'il en est dans d'autres pays.

Pour avoir parcouru très rapidement quelques bribes des nouveaux référentiels entrés en vigueur en 2022 :

[Source : <https://www.rtbmedia.be/rtbinfo/referentiels/index.html>], je me rends compte que des changements sont en train de commencer à apparaître. On retarde certains apprentissages, on rend d'autres plus concrets, on ajoute de nouvelles matières plus utiles. Mais dans l'ensemble, si le changement devait réellement être apporté, il faudrait que chaque instituteur refasse quelques semaines ou mois d'études pour être en mesure de donner ces nouveaux cours avec compétence. Comme cela ne semble pas être prévu, ils vont apprendre sur le tas, et sans doute donner le minimum vu les efforts démesurés qu'ils doivent fournir en plus de leur travail pour se mettre à jour.

De plus, le glissement qu'opère cette réforme de l'enseignement, reste assez minime par rapport à tout ce que j'ai décrit ci-dessus. Certaines matières ajoutées risquent en plus de s'ajouter dans la liste de celles qui sont loin d'être essentielles, comme l'éducation à l'art, à la culture, à l'économie, etc. On aurait pu imaginer des cours liés à la créativité (qui concerne bien plus que le domaine des arts), aux savoir-faire liés à la gestion du quotidien (culture culinaire, hygiène, alimentation, jardinage, relations sociales, ...) car je crains que la culture envisagée soit celle que nous offre la littérature, la télévision, le

cinéma, les musées, les guides touristiques, le folklore ; qui n'est autre qu'une culture camembert (référence au jeu *Trivial Pursuit*) très éloignée d'un apprentissage de vie, et qui ne sert en général qu'à épater la galerie quand on en est bien pourvu (une fois encore une affaire de statut et de reconnaissance publique). Et en ce qui concerne l'économie, cela consiste à transmettre cet ensemble de savoirs et de règles qui régissent notre économie capitaliste (qui favorisent les riches, piègent les pauvres, et n'ont rien de moral, ni même souvent de logique, et n'ont finalement pas grand chose à voir avec la gestion d'un budget domestique, ou à l'épargne personnelle et ces choses-là - voir à ce titre la vidéo sur les ristournes proposées aux riches, et les dettes créées pour les pauvres « *C'est cher d'être pauvre* », film de François Rola et Philippe Lagnier, (2010) - [voir Ref 27 : <https://www.youtube.com/watch?v=uQhrhREiUp0>]).

Quant aux cours de base tels que les maths, les sciences, langues anciennes, ... ils sont toujours là, avec un peu moins de place. Le changement advient, mais donc à pas d'escargot. Dans 50 ans peut-être aurons-nous un tout autre enseignement.

Certains prétendent que l'enseignement est principalement orienté à nous préparer à une vie professionnelle plutôt qu'à notre vie tout court. Mais cela n'est qu'une demi vérité. Et quand bien même cela devait être le cas ; rien n'est fait pour nous préparer à nous orienter vers des études et métiers utiles à la société. Lors de la pandémie et de la fermeture de la plupart des commerces et autres activités de la société, des acteurs de la vie culturelle comme les musées par exemple, tentaient d'exiger de pouvoir ré-ouvrir (en Belgique) en justifiant qu'eux aussi faisaient partie des services de première nécessité. De la même manière, dans le monde culturel et artistique, de nombreux professionnels s'avèrent juger leur métier essentiel à la société, trouvant aberrant la fermeture des théâtres, cinémas, salles de spectacle, etc. dans le cadre de la pandémie.

Quel est donc le contenu de notre éducation qui a amené de telles professions à se croire indispensables à ce point ? Et cela d'autant plus qu'à l'heure actuelle, l'existence du net, des vidéos, mp3, epub, etc. donne l'accès quasi universel à une culture très large qui ne dépend plus d'eux.

Car tout de même, revenons les pieds sur terre : quel est le pourcentage de la population qui va au théâtre, ne fut-ce qu'une fois par an ? Et si le théâtre n'était pas subsidié, qui accepterait de payer le prix réel de ces représentations ? On nous dit que la culture fait évoluer et est essentielle, mais de quelle culture parle-t-on, quand on sait que seul un mini pourcentage de la population en bénéficie ? Et que cette population, si elle est effectivement culturellement élitiste, et financièrement plus riche, n'est pas forcément plus évoluée que le reste de la population.

En quoi le divertissement clé-sur-porte est-il indispensable ? Quels sont nos souvenirs les plus chers et qui nous ont fait le plus évoluer ? : ceux où nous étions acteurs de la culture, en jouant, chantant, débattant, nous rendant socialement utiles, en pratiquant une activité de groupe, en voyageant, en rencontrant d'autres personnes, d'autres modes de vie ; ou ceux auxquels nous avons assisté passivement assis dans un fauteuil ? Qu'est-ce qui fait plus évoluer un jeune : participer à un camp de jeunesse où toute l'animation est créée par les participants eux-mêmes ; ou passer ses vacances dans un club de vacances avec plages, discothèques, visites organisées et consorts ?

Malgré mes doutes je me permets d'aller bien au-delà du sujet de ce chapitre lié à l'enseignement orienté sur l'esprit rationnel et la théorie. D'une certaine manière, une fois que l'on sort des rails et des certitudes qui nous enchaînent : les remises en questions se bousculent au portillon et viennent questionner absolument tous les sujets. Un déclic en entraîne un autre, et c'est la totalité de notre configuration mentale, morale, psychologique qui se voit ébranlée.

Revenons donc au sujet de la rationalité pour passer au chapitre suivant.

7. La fiabilité relative du raisonnement scientifique de l'expert - un regard sur le réchauffement climatique

Dans les médias, les journalistes nous présentent régulièrement des informations en faisant appel, pour les étayer, à des personnes de référence dans leur matière : experts, spécialistes, professeurs d'université, ... Chaque média choisit ses références et fait régulièrement appel à elles. Pourtant, ceux que l'on qualifie d'experts, ne proposent pas toujours les meilleures informations.

Tout d'abord les experts et spécialistes ne sont qu'une étiquette, mais cela représente malgré tout une population très diversifiée. Les uns sont des dirigeants d'entreprises, les autres, des académiciens très spécialisés, d'autres encore, des gens possédant une compétence pointue dans un domaine, d'autres encore brillent plus par leur forme de sagesse, d'intuition, d'intelligence, de créativité, d'autres encore permettent les mises en perspective par les connaissances transversales.

Ensuite, il n'est pas rare que des experts différents présentent des interprétations divergentes, parfois contradictoires, d'une même réalité. Et chaque média choisira l'expert dont la tendance lui convient le mieux. Mais le plus souvent, on omettra de communiquer qu'il s'agit d'une interprétation, parmi d'autres, de la réalité. Et cela sera plutôt présenté comme "la vérité". Alors que la réalité est bien souvent composée de vérités diverses, selon la fenêtre au travers de laquelle on la regarde et l'interprète.

D'autre part, il arrive également que l'expertise déclarée d'une personne, ne soit pas forcément une garantie de sa compétence, même si on nous la présente comme tel.

A cela s'ajoutent les conflits d'intérêt, lorsque certains experts sont payés par des multinationales, ou associations qui défendent directement ou indirectement des intérêts financiers et que dès lors la teneur de leurs discours se doit d'être alignée sur celle de ceux qui financent leurs recherches.

Ensuite, on peut également mentionner l'existence des biais de raisonnement, des biais de conditionnement ou culturels. Ou encore l'influence sur le discours que peuvent avoir les peurs, les addictions, les refoulements, les dénis, les oublis, les distractions, la complaisance, la lâcheté et parfois aussi les haines invouées et la violence. Les experts ne sont eux non plus pas épargnés et ne dérogent donc pas à ces influences qui vont colorer et parfois dénaturer leur propos.

Et si l'on regarde les aspects plus sociologiques et psychologiques : nos problématiques humaines, quelle qu'en soit l'échelle sont très loin de pouvoir être objectivisées. Seuls certains aspects peuvent être mesurés, comptés et faire l'objet de statistiques pour mener à des conclusions partiellement scientifiques. Il est impossible de retirer l'aspect interprétation personnelle de la plupart des recherches qui touchent à l'humain et aux systèmes dans lequel il s'inscrit.

Et à cela s'ajoute que, même lorsque l'on reste dans les sphères scientifiques plus exactes, si l'attention est trop concentrée sur la recherche d'objectivité, d'aucuns se refusent à admettre certaines réalités, car elles ne sont pas assez prouvées, fiables, référencées, répétables, ...

J'aimerais illustrer cela via l'exemple du réchauffement climatique, où, se référer à des experts est crucial et indispensable pour aider à mieux comprendre le phénomène d'une part, mais malheureusement, aide aussi à ne pas réagir assez vite pour en diminuer les conséquences d'autre part. Et c'est là le plus gros piège que représente la démarche scientifique dans ce cas de figure.

En effet, jusqu'à récemment (2020 -2022), régulièrement dans l'actualité, alors que des catastrophes se multipliaient dans le monde, et que chaque jour on apprenait des faits nouveaux qui nous montraient à quel point on était chaque fois encore un peu plus près du gouffre ; chaque expert interviewé y allait de son commentaire pour dire que l'événement du jour ne pouvait pas être imputé au réchauffement climatique : car le faire sur base d'éléments partiels, ou non répétés dans le temps, manquerait d'objectivité. Et la répétition fréquente dans les médias de ce genre de conclusions a pour conséquence, qu'à force, rien de ce qui arrive comme catastrophe ne peut être directement imputé au réchauffement climatique - excepté des années plus tard, quand on est capable de tirer des statistiques sur la multiplications de ces événements. Ainsi, on insuffle la tendance à croire que le réchauffement climatique est quelque chose de possible et lointain et non de certain et déjà très concret. Dans ce contexte, les responsables de tous bords, continuent à se reposer sur leurs lauriers, et la majorité des citoyens ne s'en émeuvent pas non plus dans leur vie de tous les jours. Une telle approche finit par avoir un aspect fortement irresponsable.

De plus, certains scientifiques vont même jusqu'à ne pas tenir compte de faits dont on ignore encore les données chiffrées, presque comme si cela n'existait pas.

De manière très concrète, par exemple, les rapports du GIEC qui se succèdent par intervalle de plusieurs années sont chaque fois plus alarmistes. Des scientifiques interviewés ont confirmé qu'en 2014 on ne disposait pas d'autant de données, et que les pronostics n'auraient pu être exacts. Pourtant, actuellement nous sommes exactement dans la même situation : nous ne disposons pas encore non plus de toutes les données qui sont en lien avec le réchauffement climatique. Dès lors, nous aurions peut-être intérêt à faire varier le discours, en étant capable d'envisager de penser que dans quelques années les connaissances de la problématique seront plus affinées et permettront de montrer que la situation est beaucoup plus grave que ce que l'on nous présente aujourd'hui. Or, déjà actuellement, certains scientifiques se risquent à nous annoncer un désastre - cf. l'article de l'Agence Belga publié par la RTBF « *La planète bascule vers un désastre irréversible, avertissent les scientifiques* », (2019) :

[Source : https://www.rtf.be/info/societe/detail_la-planete-bascule-vers-un-desastre-irreversible-avertissent-les-scientifiques?id=10375957].

Même le Secrétaire Général de l'ONU Antonio Guterres l'exprime en ces termes « *Delay means Death* » (« *Postposer c'est mourir* »), ou plus récemment « *L'ère du réchauffement climatique est terminée, place à l'ère de l'ébullition mondiale* », afin de secouer les consciences. Et il n'est clairement pas entendu.

[Source : <https://www.rtf.be/article/climat-extinction-rebellion-veut-rendre-viral-le-cri-dalarme-du-patron-de-lonu-10947804>]

[Source : <https://www.rti.be/actu/monde/international/lere-du-rechauffement-climatique-est-terminee-place-lere-de-lebullition-mondiale/2023-07-27/article/573034>]

Pour faciliter la compréhension de la vitesse de réchauffement de la planète, et nécessité de bousculer rapidement nos habitudes pour y réagir, voici une animation ultra-courte (24") :

« *CarbonBudgetBucket* », du *Global Carbon Project*, qui ne laisse aucun doute sur la rapidité du phénomène – entre 1870 et 2019 - et permet de mieux saisir le non sens de ne pas réagir plus rapidement:

[voir Ref 12 : <https://www.globalcarbonproject.org/global/multimedia/CarbonBudgetBucket.mp4>].

Et pour en revenir aux scientifiques du GIEC, ceux-ci représentent 195 états ; soit 195 conditions géographiques et climatiques différentes et 195 directions politiques différentes. De la sorte, ils ne peuvent qu'exprimer le plus petit dénominateur commun des résultats de leurs études respectives.

Tout ceci ne doit pas nous amener à vouloir faire fi des données scientifiques, ou exclure l'avis d'experts, bien au contraire. Mais cela veut surtout dire qu'il faut se rendre compte que, dans pas mal

de domaines, les prévisions sont loin d'être fiables par le fait même que l'on attende des preuves pour les effectuer. Et cela vaut particulièrement concernant le réchauffement climatique. Car le risque que tout ce que l'on nous annonce actuellement ne soit que pacotille par rapport à ce qui va arriver très prochainement ; ce risque est loin d'être nul. Et c'est sans compter les effets d'emballement qui commencent déjà à être mesurés, et qui vont se cumuler et pourraient rendre la situation encore bien plus explosive qu'on ne peut l'imaginer.

Pour mieux illustrer le propos, voici un article de septembre 2023, proposé par Antoine Binamé sur le site de la RTBF, et qui, pour la première fois, laisse entrevoir que ce que nous vivons déjà maintenant dépasse ce que l'on nous a calculé pour les décennies à venir :

[Source : <https://www.rtbf.be/article/20-ans-separent-les-modeles-de-projections-climatiques-de-la-realite-comment-expliquer-un-tel-decalage-11254623>]

Ce que je tente d'exprimer au travers de l'exemple du réchauffement climatique, concerne aussi d'autres dénis comme pour la cigarette et l'amiante, par exemple. Et dans le cas du réchauffement climatique, il s'agit d'un déni au regard de la gravité et de la vitesse d'emballement du processus.

Les experts ou scientifiques, dans ce dossier, ont très souvent une longueur de retard, et dès lors n'écouter qu'eux sans capacité de se projeter dans l'avenir est naïf et destructeur.

Les spécialistes, les scientifiques, les experts, sont les as du déni dans de nombreux cas, et ils nous les affirment avec tant d'aplomb, de paternalisme, voire d'autoritarisme, que l'on se sent vite tout petit, et qu'on ne tient pas à répliquer. Mais on a alors tort.

Je le répète, mon propos n'est pas de mettre en doute la qualité des recherches scientifiques ou les compétences des experts en général, mais il me paraît essentiel de ne pas baser nos raisonnements uniquement sur ce qu'ils peuvent nous transmettre.

Les limites de "l'expertise" sont assez palpables dans le cadre du réchauffement climatique. Mais cela vaut pour tous les domaines.

L'existence des contre-expertises indique à quel point la fiabilité des expertises est toujours questionnable.

Dans certains cas, c'est bien plus le profil de personnalité, l'idéologie, l'expérience et la compétence de l'expert qui vont influencer le résultat de l'expertise que la rationalité dont il peut faire preuve. De plus, tout qui sort des sentiers battus, risque fort bien de sortir de l'appellation d'expert pour être nommé charlatan, même quand les compétences sont avérées et que la démarche reste rationnelle. Il ne s'agit pas non plus de nier l'existence de dérives et de manipulations. Mais dans les domaines de la psychologie, des médecines alternatives, par exemple, la méfiance est de mise dès que l'on quitte les références académiques ou les dogmes d'un ordre professionnel.

Et tout cela démontre à quel point la science avance au ralenti dans de nombreux domaines. Les théories scientifiques peuvent fonctionner sur le long terme, et en fonction de recherches nombreuses, massives, longues, coûteuses, répétées dans le temps. Sans compter que nombreuses sont les théories réfutées par la majorité des scientifiques pendant des décennies, qui finissent ensuite par être approuvées (ou inversement). La vie ne nous permet pas toujours d'attendre que les scientifiques aient fait leur travail sur le long terme, et finissent par se mettre d'accord sur un point de vue unique.

Il en va de même dans le domaine de l'économie et des finances. Les théories sur la décroissance sont majoritairement réfutées. La croissance, l'austérité et la technologie sont les seuls remèdes proposés pour faire face aux soubresauts de l'économie. Et tout qui remet en question l'enrichissement indécent

des uns face à la pauvreté et la misère des autres est soit traité d'extrémiste, soit considéré comme marginal et est tout sauf écouté.

Plus généralement, l'idée n'est pas de réfuter tous les avis d'experts, mais d'être capable de se rendre compte que les experts appelés à s'exprimer le sont presque toujours pour venir confirmer les croyances de ceux qui font appel à eux ; et que d'un expert à l'autre, on peut parvenir à faire dire tout et son contraire et qu'il est nécessaire de toujours rester dans le questionnement, la vigilance, et la nuance face aux avis d'experts.

8. Notre incapacité à gérer correctement nos découvertes et inventions scientifiques

L'humanité est actuellement appelée à évoluer à une grande rapidité, en l'espace de quelques dizaines d'années, comparé à la lenteur de l'évolution qui a valu jusqu'au siècle passé, voire jusqu'au millénaire passé. Si l'on remet en perspective - par rapport à l'histoire et à la préhistoire - la mutation technologique de la société qui s'est produite depuis environ 200 ans, avec l'avènement de l'ère industrielle, en passant par l'ère de l'informatique à la fin du XXème siècle, et à présent celle de la robotisation, de l'intelligence artificielle et de la biotechnologie ; on comprend que la vitesse de notre évolution se produit en courbe ascendante. Et si l'on réfléchit un peu plus avant, on peut remarquer que les découvertes scientifiques et technologiques se sont développées de manière spectaculaire, mais que notre développement psychologique et spirituel a remarquablement peu évolué, voire même régressé pour certains aspects. Et c'est bien le retard pris à ce niveau qu'il va falloir rattraper très vite, très très vite, si nous voulons perpétuer notre existence. Il va probablement falloir stopper net la fuite en avant technologique, scientifique, informatique etc. Nous sommes allés beaucoup plus loin dans leur développement que ce que nous sommes capables de gérer. L'idée n'est ni de renier les progrès technologiques, ni de vouloir penser que "c'était mieux avant". Mais bien de se rendre compte que le décalage entre tout ce que nous inventons et développons à une rapidité exceptionnelle et notre capacité à gérer et comprendre cela collectivement est tout simplement énorme, et que l'échelle des dérives que cela génère est trop importante et totalement destructrice.

La conquête de l'espace en est un exemple frappant. Les vides juridiques permettent tout et n'importe quoi. Personne ne possède la Lune, pas plus que Mars, pas plus que les couches de l'atmosphère terrestre. Les milliers de satellites envoyés en l'air via le projet Starlink (42.000) et son concurrent Kuiper (plus de 3000) en sont l'exemple le plus frappant. Deux sociétés imposent ainsi leur loi autour de la Terre. Et des réglementations ne suivront que lorsque des dégâts importants seront connus, et reconnus par la totalité de ceux qui peuvent légiférer. Autant dire que les responsables (à la tête de ces projets spatiaux) ont le temps de voir venir et donc de poursuivre allègrement.

Le domaine des armes et de l'armement est un autre exemple, extrême cette fois, sur ce que l'humain est capable de développer... et d'utiliser. Que ce soit le port d'arme aux USA, la bombe nucléaire, les pistolets ou kalachnikovs, les canons, chars, tanks, bombardements "chirurgicaux", les mines anti-personnelles, bombes à sous-munitions, - et c'est sans compter tout l'arsenal chimique et biologique, tout les équipements et personnels de l'armée et les budgets colossaux qui y sont dédiés - ; toutes ces armes ont bel et bien été inventées par des hommes (rem : et probablement par aucune femme)

Et le pire dans tout cela, c'est que ceux qui les inventent, les commercialisent, initient les guerres, développent les stratégies et envoient les soldats mais aussi des populations entières à la mort ou aux mutilations, ne sont jamais ceux qui seront touchés par une arme ou des traumatismes de guerres (les exceptions confirmant largement la règle).

En somme, parce qu'il en a la capacité matérielle, l'humain préfère tuer son prochain pour son propre bénéfice que le sauver de la mort pour le bénéfice de tous. Et il ne sert à rien de pointer certains responsables pour cela, car nous sommes partie prenante de ces enjeux. Nos pays (pays occidentaux) sont régulièrement impliqués dans des conflits armés, et pourtant, nous, les citoyens de ces pays, continuons à vivre comme si de rien n'était.

Lorsque le service militaire était obligatoire, les objecteurs de conscience restaient l'exception. Il est fort probable que ce serait encore en grande partie le cas aujourd'hui.

Remarque par rapport au concept de la guerre : Il est à noter que, si l'on considère que la violence est intrinsèque au comportement humain dans certaines circonstances : lorsque des émotions mal gérées entraînent des actes impulsifs agressifs et destructeurs ; les guerres, elles, n'ont rien d'impulsif. Elles sont planifiées. On forme les élites militaires à des stratégies. On légifère même internationalement à ce sujet. On implique donc la rationalité pour justifier l'odieux : tuer des innocents et de la chair à canon pour satisfaire les dirigeants en recherche de victoire. C'est donc une des pires utilisations de la rationalité et des sciences et une preuve absolue de l'incapacité de l'humain à se gérer alors qu'il a été capable de créer des moyens ultra-développés pour détruire. Je ne nie pas que la plupart des armées basent leurs stratégies bien plus sur la défense que sur l'attaque. Il n'empêche que les pays neutres ne font pas l'objet de convoitise armée et ne sont pas non plus considérés comme menaces et que la meilleure défense est de ne pas se montrer belligérant.

Pour en revenir à la recherche scientifique et au développement de certaines solutions technologiques, je précise qu'il ne s'agit pas de s'y opposer en bloc. Car certaines pourraient tout de même nous aider à nous sauver du désastre. Il s'agit plutôt de se rendre compte que l'utilisation de la science par les humains nous a jusqu'à présent mené à la catastrophe. Et que l'objectivité tant recherchée par les scientifiques n'a absolument pas freiné cette destruction. Et que, dans ce cadre, tant que l'humain n'évolue pas suffisamment, il faut s'abstenir d'aller trop en avant, et surtout dans n'importe quelle direction, et sans la moindre conscience des conséquences. Ce n'est pas la science ou la technologie qui doivent être remis en question ; c'est ce que l'on en fait, ou plutôt notre incapacité à les utiliser collectivement de manière durable.

Et cela concerne tout le monde, car la recherche ou la découverte de l'un, finira toujours par être utilisée à des fins non éthiques par quelqu'un d'autre. Mais surtout, ce que nous découvrons et inventons aujourd'hui, dans la plupart des cas, nous n'en connaissons pas les effets sur le futur, exceptés ceux qui nous sont montrés par l'expérience d'aujourd'hui. Or si cela est directement commercialisé et généralisé, on ne peut plus ensuite revenir en arrière pour récupérer les dégâts. L'exemple parfait à ce sujet est celui du plastique. D'autant plus que ce sont les petites innovations, apparemment anodines, mais qui se multiplient par milliers et par millions, et qui toutes ensemble créent le désastre. La responsabilité de la dérive se situe donc déjà intrinsèquement chez celui qui oriente la première recherche s'il n'a pas la garantie des limites qui pourront être imposées à l'utilisation de cette recherche.

Si l'on regarde tout ce que l'on a pu créer à partir du pétrole, mais aussi toutes les conséquences vers lesquelles cela est en train de nous mener (réchauffement climatique, pollutions gigantesques par le plastique, zones mortes dans les océans, fuite en avant exponentielle de toutes les productions commerciales, épuisement des matières premières, guerres, ...), on peut se rendre compte qu'au bout du compte, le saut d'évolution phénoménal que cela a produit, n'est qu'un leurre. En ce sens, l'informatique, et à présent, la robotisation et l'intelligence artificielle pourraient ne faire qu'accélérer ce

processus, tant que nous n'aurons pas la sagesse à l'échelle de l'humanité, d'orienter les recherches dans ces domaines, avec conscience.

Donc, tant que l'humain dans son ensemble n'aura pas sauté un pas dans son évolution, ce ne pourra être la recherche scientifique qui sera en mesure de sauver les meubles. C'est à un autre niveau qu'il faut chercher, sans pour autant dénigrer les possibles apports des connaissances et de la recherche scientifique. Car je ne pense pas non plus qu'il faille devenir réactionnaire et souhaiter un retour en arrière. L'important est de rester conscient que l'éthique et le niveau de conscience dans l'utilisation des sciences est quelque chose de fluctuant d'un individu à l'autre, et que, quel que soit le niveau élevé de sagesse des uns, tant qu'il y en aura d'autres très immatures, capables d'utiliser les découvertes des premiers ou de chercher eux-mêmes à innover de manière immature, on ne pourra accoucher que de catastrophes. Pratiquement toutes les avancées scientifiques et technologiques sont concernées. C'est par exemple le dilemme des scientifiques qui ont participé à la création de l'arme nucléaire sans en mesurer totalement les conséquences.

Et tant que nous ne devenons pas capables d'avancer tous ensemble pour le bien de tous, y compris le bien des autres espèces vivantes, nous diminuons notre potentiel de pouvoir nous perpétuer plus avant.

Et la clé de cette évolution est aussi liée à l'abandon des rapports de force implicites et nocifs qui régissent notre organisation sociétale, et ce, à tous les niveaux.

S'éloigner de la rationalité fonctionne parallèlement avec le lâcher du rapport de force. Ce sont, d'une certaine manière, deux aspects d'une même réalité.

9. De nouvelles références pour guider nos choix

En nous éloignant de la prédominance de l'esprit cartésien comme référence pour nos choix, ce sont, petit à petit, toutes nos références, tous nos repères, et finalement tout notre contexte mental qui seront amenés à se transformer.

Rem : Pour éviter tout malentendu, je répète qu'il ne s'agit pas de refuser d'avoir recours à la rationalité, mais bien de ne plus la considérer comme source unique de pensée pour baser nos décisions, ou comme référence prioritaire parmi tous les autres modes de pensée dont nous disposons chacun.

Ce décalage de perception du contexte nous mettra dans une position où nous serons mieux à même de choisir de meilleures idées dans chacune des situations qui les nécessitent ; de celles qui seront applicables, qui porteront, qui mèneront à des succès durables. Et dans la pratique, nous parviendrons mieux à considérer nos échecs différemment, comme des opportunités de nous améliorer.

Cependant, le glissement à opérer ne réside ni dans la volonté de penser différemment, ni dans le raisonnement qui l'accompagne, mais bien dans la conception à la fois, de la situation, et de la manière d'évoluer dans cette situation.

Ce n'est donc pas tant la recherche de réponses à nos questionnements face aux aléas de la vie, qui importe, que le cadre de pensée dans lequel nous recherchons des réponses. Quand nous changeons ce cadre, les solutions s'imposent à nous automatiquement, elles deviennent tout simplement évidentes.

Et à l'inverse, quand nous persistons à baser nos choix presque uniquement sur base de la rationalité : via la recherche de l'objectivité, via les références à la science à tout prix, via la logique cartésienne ; et que nous faisons dès lors fi de nos sentiments, de nos émotions et intuitions ; nous augmentons tout simplement nos chances d'échouer, et/ou de persister dans les problèmes. C'est en réalité ce que l'on peut constater actuellement dans la lutte contre le réchauffement climatique et les destructions environnementales. Avec tous les effets rebonds, les recherches de nouveautés technologiques pour parer à la situation catastrophique que nous avons créée par la technologie elle-même ; nous ne faisons que nous enfoncer un peu plus, en persistant à réchauffer le climat, tout en produisant toujours plus de pollution, en raréfiant aussi les ressources, et en découvrant que les conséquences de tout cela se multiplient et s'aggravent.

Et c'est pareil pour la situation économique quand, par exemple, nous commercialisons des produits équitables qui viennent des pays du sud, mais qui sont des produits superflus pour nous, les gens du nord ; nous ne faisons que perpétuer un déséquilibre, une inégalité. De la même manière, quand nous nous impliquons dans la mode durable ; nous utilisons une production durable pour créer de l'éphémère, et en cela, nous restons dans la logique du passé. Quand les associations telles que #BlackLivesmatter demandent aux multinationales de ne plus faire de profit sur la haine (via l'arrêt de la pub sur les réseaux sociaux), elles continuent à prôner le profit, qui à lui seul produit toutes les dérives : inégalités, injustices, pauvreté, dont aussi la haine. Quand nous produisons des voitures électriques pour se passer des énergies fossiles, mais que nous les faisons fonctionner à l'électricité provenant des centrales nucléaires ou à charbon ; nous ne faisons que déplacer le problème, car le but n'est pas l'environnement, mais persister dans le profit, tout en tentant de faire paraître cela plus durable.

Or, mettre la logique de nos raisonnements en deuxième priorité reste quelque chose qui choque dans notre société.

Et il est nécessaire de l'expérimenter pour mieux en comprendre le bien fondé, et donc d'accepter de tenter l'expérience de fonctionner différemment, alors que l'on n'y croit pas encore.

La clé principale dans ce glissement d'attitude est de comprendre que la cohérence, l'efficacité, la durabilité, le succès et la reconnaissance de nos choix, sont nettement plus probables quand on arrive à vivre en fonction de son cœur plutôt que en fonction de sa tête. Les gens qui suivent leur cœur, ont en général une vie qui se déroule avec beaucoup plus de fluidité, beaucoup moins de préoccupations, etc. La rationalité se doit d'être au service du cœur.

Voici ce qu'en dit Satish Kumar dans le livre « *Tu es donc je suis* », (2011), Ed. Belfont :

« J'ai toujours considéré le rationalisme comme une forme de violence intellectuelle. Violence d'autant plus brutale qu'elle est inscrite dans sa nature même : dès qu'il est à l'œuvre, le rationalisme tranche, sépare, divise, isole. La rationalité a sa place dans notre vie, bien sûr, mais la société ne doit pas la mettre sur un piédestal. Comme le yin et le yang des taoïstes, le cœur et la raison doivent s'équilibrer, non s'affronter. S'il est tempéré par nos sentiments et nos intuitions, le rationalisme peut contribuer à l'émergence d'une culture fondée sur la non-violence, l'interdépendance et la compassion. S'il règne en maître, il mène droit à la violence. »

[Voir Ref 1 ou : <https://www.lisez.com/ebook/tu-es-donc-je-suis/9782714450494>]

La logique rationnelle est au raisonnement mental ce que le rapport de force est aux relations humaines. Et ces deux aspects se conjuguent parfaitement dans nos schémas de mentalité occidentaux. Le rapport de force est donc lui aussi à questionner.

C) LÂCHER LE RAPPORT DE FORCE

1. Introduction

Le saut d'évolution qui sera nécessaire pour révolutionner notre société ne pourra venir que de chacun des petits pions que nous sommes. Si les politiques, les médias, certaines technologies pourront y jouer un rôle, ils n'en seront pas à l'origine et ne seront que la conséquence d'une transformation de masse au niveau des individus. Et le pouvoir de l'argent y perdra sa place. Cette transformation est déjà en train de se produire. Chaque personne qui fait un pas dans son évolution, entraîne de facto le changement autour d'elle - cet aspect sera développé [dans la dernière partie](#).

Et pour faire les bons choix vers les bonnes alternatives, de celles qui ne seront pas des leurres, des atèles sur des jambes de bois, des moyens nouveaux mais équivalents à ceux qui nous ont menés vers le désastre ; nous devons véritablement décaler la perspective dans toutes nos conceptions de la réalité.

Nous l'avons vu dans les chapitres précédents, pour faire évoluer nos mentalités, il nous faudra rendre explicite beaucoup d'éléments encore masqués actuellement (tant dans le fonctionnement de la société que dans nos valeurs et comportements individuels). Il nous faudra quitter le déni – notre refus de voir et accepter la situation telle qu'elle est - mais aussi notre propre complaisance ou notre lâcheté face à cette situation. Et il nous faudra nous éloigner de la tendance à ne se fier qu'aux raisonnements cartésiens.

Mais l'aspect le plus important qu'il va nous falloir interroger, c'est le rapport de force qui mène la danse dans notre société, à tous les niveaux : entre nations comme entre individus, et à tous les échelons intermédiaires.

C'est le point crucial d'une mutation profonde de mentalité, et qui ouvre la porte aux réelles capacités à l'altruisme, à l'empathie, à la coopération ; qui ne sont alors plus des vœux pieux, mais se révèlent comme notre réelle nature. Une fois que nous comprenons la nécessité essentielle de choisir cette direction, commence alors le travail dans la pratique à effectuer sur un plus long terme, qui va nous permettre de parvenir à éviter, à la moindre menace, à la moindre frustration, de revenir à nos anciens schémas, nos vieux démons en quelque sorte.

Cet apprentissage ne peut être initié lui aussi qu'au niveau individuel avant de parvenir à être expérimenté sur une large échelle. C'est un travail assez lent et exigeant. Cependant il est facilité quand nos progrès sont partagés par nos pairs. Car il nous est alors permis d'avoir la confiance que les autres fonctionnent dans le même registre. Lorsque des groupes parviennent à fonctionner dans ce registre, et il en existe déjà, alors l'évolution est fulgurante.

Dès lors, plus nombreuses seront les personnes qui fonctionnent hors des registres des rapports de force, plus facilement et plus rapidement nous accéderons à une évolution des mentalités générale.

La nouvelle structure de la société vers laquelle cela nous mène, est à l'image de la toile internet et de la balance à plateaux. Et nous nous éloignerons de la structure pyramidale actuelle qui façonne notre société dans tant de domaines, et qui est vouée à s'écrouler comme un château de cartes. Et le choix de l'image du château de cartes n'est pas anodin.

Dans le château de cartes, pour maintenir les cartes debout et construire la structure, il est nécessaire de les placer en opposition les unes aux autres. Chaque carte est maintenue debout par tout le poids de la carte qui lui est opposée, tout en reposant sur les cartes du dessous. Et ces oppositions superposées les unes aux autres, permettent la construction du château. En ce sens, quand on porte tout le poids sur la carte à laquelle on s'oppose, on la maintient debout. Psychologiquement, c'est pareil : s'opposer maintient en effet ce qui est. Les conflits ouverts maintiennent en quelque sorte les discordes. S'opposer a même souvent l'effet inverse de celui recherché ; en ce sens que, plus on s'oppose à un groupe, à une personne, à une idéologie, dans la société ; plus cela lui donne du succès. Et ce principe fonctionne également lorsque l'opposition est presque inexistante, lorsque le dominé, d'une part, prétend dans son discours, refuser la domination dont il fait l'objet ; alors que d'autre part, il accepte dans les faits, de se soumettre au dominant. On l'a vu dans [l'exemple des téléspectateurs](#) qui se rebellent contre la politique du directeur de la chaîne qu'ils regardent mais qui persistent à regarder les programmes proposés par cette chaîne. Ou lorsque des utilisateurs de réseaux sociaux acceptent de rester membres alors qu'ils n'adhèrent pas à la politique de gestion de ces mêmes réseaux, et demandent à d'autres (les multinationales) de faire pression pour obtenir gain de cause ([voir les paragraphes qui mentionnent cet aspect](#)). Sans nous en rendre compte, nous sommes tous capables d'adopter ce genre d'attitude complaisante au quotidien. Il n'est alors pas très difficile pour les dominants de persévérer dans leur propre attitude, sans même, bien souvent, être vraiment conscients de l'aspect dominant de leur comportement.

Et dans nombre de situations, c'est même le comportement de soumission lui-même qui est à l'origine du rapport de force : un service rendu de manière récurrente peut finir par être considéré comme un dû par la personne qui en bénéficie. C'est en particulier visible dans le partage des tâches ménagères entre cohabitants, dans le couple ou dans certaines familles. Et cela se rencontre bien sûr dans tous les milieux professionnels. Celui qui prend l'habitude d'en faire un peu plus, va voir rapidement les autres se décharger de ces tâches sur lui. Et il aura beau rouspéter de cette injustice, une fois le pas pris, il sera très difficile de s'en défaire.

Et dans la plupart des rapports de force, le plus souvent inégaux, la situation se maintient dans le temps car chacun des acteurs qui y prend part accepte de continuer à jouer son rôle. Le dominant maintient le dominé sous sa coupe, et le dominé participe activement à sa domination, tout simplement en acceptant de se soumettre. En ce sens : tous les rapports de domination ne sont pas dictatoriaux.

D'une certaine manière, quand quelqu'un abuse de son pouvoir, tente de nous dominer indûment ; si nous ne sommes pas coincés dans la situation, et dès lors obligés de subir ce pouvoir injuste ou indu ; nous avons alors la responsabilité et même le devoir de quitter cette situation. Et pour reprendre l'image du jeu de cartes : si nous retirons nos pions du jeu, notre carte du jeu ; nous amenons la carte qui nous fait face à s'affaisser.

C'est en général nos peurs face aux enjeux qui nous empêchent de mettre nos limites ou de nous sentir libre ; car nous avons peur de perdre l'être aimé, l'ami, le travail, ou d'échouer aux études ou dans un projet. Or, si notre interlocuteur ou partenaire est correct, il acceptera notre nouvelle attitude et nous respectera. Et s'il ne le fait pas, peut-être que notre relation, ou notre projet, a intérêt à être remis en question. Ce n'est que dans les cas où nous n'avons pas la liberté de faire cette remise en question que nous n'avons que le choix de nous soumettre. Mais une fois adulte, nous disposons bien plus souvent de liberté dans nos choix, que nous ne l'imaginons, et nous pouvons acquérir certains moyens de se relationner et de communiquer qui permettent d'éviter, par la négociation, les situations de domination et de soumission.

Dans les situations où la négociation n'est pas possible ou fructueuse pour éviter le rapport de force ; si nous quittons de manière unilatérale ce rapport de force, en retirant notre carte du jeu, nous exerçons alors un pouvoir d'un autre ordre, mais un pouvoir qui se situe au-dessus de celui de la domination. Si nous parvenons à quitter le jeu régulièrement pour éviter les jeux de pouvoir malsains, nous apprenons alors à mieux choisir les jeux dans lesquels nous entrons.

Et cela peu se produire à tous les niveaux, y compris au niveau des jeux politiques, et entre nations. En tant que citoyen dans une démocratie, notre liberté est bien plus grande que dans notre couple, notre famille, nos relations amicales ou de travail. Et il ne s'agit pas de se rebeller face à l'autorité ou de boycotter quoi que ce soit. Il s'agit de choisir de tourner le regard vers les choses qui fonctionnent sainement, sans chercher à se confronter à celles qui ne fonctionnent pas correctement. Car le pouvoir de l'alternative n'est pas celui du rapport de force, il est celui de l'évolution, celui du cœur, celui de la créativité et celui de l'intelligence collective. Chaque désistement de notre système de société destructeur, remplacé par un engagement dans des alternatives constructives, est un pas de plus qui pourrait nous éviter l'effondrement et le chaos, car l'alternative pourra prendre le relais de tout ce qui sera appelé à disparaître.

Remarque : Précisons tout de même que lâcher le rapport de force ne signifie pas aller vers l'anarchie. Il ne s'agit pas de refuser l'autorité, la hiérarchie, le pouvoir, mais de progressivement, et en fonction d'une évolution des mentalités préalables, s'en éloigner et/ou les remplacer par d'autres systèmes de communication et de relation plus proches de ceux des réseaux, du consensus, de l'autonomie, de la démocratie participative, de l'intelligence collective, et de la solidarité.

2. Le rapport de force

a - En quoi consiste le rapport de force ?

Mais commençons tout d'abord par expliciter ce que l'on entend par cette expression.

Le rapport de force consiste à créer, tenter de créer, ou maintenir, dans une relation individuelle ou collective, une différence de statut entre les protagonistes. Que cela soit dû à l'âge, la couleur de peau, le genre, la culture, la religion, la richesse, une compétence, une faculté, un savoir, ou tout simplement une force physique ; le rapport de force met en concurrence ou génère la force chez les uns et la soumission chez les autres.

Le rapport de force se joue toujours au moins à deux personnes. Et chaque personne y joue un rôle.

Il n'existe que trois moyens pour éviter le rapport de force et donc éviter d'y participer : ne pas y entrer, le dissoudre, ou encore quitter la situation.

Si l'on reprend la métaphore du château de cartes, il s'agit de maintenir les cartes couchées, d'affaïsser l'une des deux cartes, ou de retirer l'une des deux cartes du jeu.

Mais attention, il existe des chemins détournés pour tenter de déjouer un rapport de force mais qui, au contraire, l'inversent de manière plus sournoise.

En effet, lorsque nous n'avons pas de recours pour exercer une force suffisante face à des comportements de domination, si nous ne quittons pas la situation, ou ne refusons pas de coopérer à cette situation, et ne tenons pas à rester impuissant et soumis, il y a alors les alternatives moins franches mais pas plus constructives que sont : la lâcheté, la manipulation, la victimisation, voire la

somatisation. Elles sont elles aussi des façons de rester dans le rapport de force même si elles sont rarement gagnantes.

b - Lâcher le rapport de force

Lâcher le rapport de force consiste lui, surtout, en un état d'esprit, une mentalité, qui permet dans les relations et les comportements, d'une part de cesser de se positionner face à autrui en tentant d'imposer sa volonté, soit de manière directe, comme concurrent, autoritaire, prédateur, dominant, soit de manière indirecte, comme abuseur, manipulateur. Ou à l'inverse, de cesser de se laisser abuser via la soumission et l'impuissance, voire la lâcheté, la complicité ou la complaisance ; en mettant nos limites ou en quittant la situation.

Et en parallèle cela permet de ne plus se mesurer, se comparer à autrui, de ne plus juger, et par là-même de ne plus s'adapter face aux jugements des autres ou à l'idée que l'on se fait de jugements sur nous.

Cela permet de diminuer la soumission et le recours à la coercition. La hiérarchie prend alors un autre visage. Cette attitude délestée de tout pouvoir dans la relation (recherche d'emprise sur autrui ou soumission à l'emprise d'autrui) peut alors se conjuguer avec la rationalité et la créativité pour parvenir à réaliser des projets, contourner des obstacles ou dépasser des désaccords, dans des groupes et populations, en fonction des capacités et de la volonté des acteurs qui y prennent part.

Nous sommes tous capables d'agir en dehors des rapports de force de manière intermittente. Mais apprendre à lâcher le rapport de force consiste à tenter de le faire de plus en plus souvent, et surtout dans les situations où nous étions incapables auparavant de concevoir de fonctionner hors des jeux de pouvoir et des cadres de l'obéissance ou de la rébellion.

Quand cette attitude est utilisée, alors, et alors seulement, un ensemble d'autres aptitudes deviennent véritablement accessibles : la coopération, l'intuition, la créativité, l'empathie, l'altruisme, l'intelligence collective, etc. En d'autres termes, cela peut se résumer à fonctionner avec le cœur. D'une certaine manière, dans notre culture, le fonctionnement dans le rapport de force est l'attitude prédominante, alors que l'attitude de cœur est subsidiaire, et n'est utilisée que là où l'on peut se permettre de "baisser la garde". Le rapport de force est directement un héritage de notre condition animale : la lutte pour la survie. Notre évolution peut nous mener à dépasser ce stade.

c - Nous fonctionnons dans le rapport de force comme nous respirons

Lâcher le rapport de force amène plus de liberté dans nos choix et comportements, et a pour conséquence l'épanouissement de la diversité, un accès durable à l'équité et à la solidarité, une plus grande humilité, ainsi que la possibilité d'établir une confiance solide et durable dans toutes les interactions et relations sociales. Et cette étape est tellement fondamentale, qu'y entrer consiste à basculer dans un autre monde.

Je pense vraiment que cet aspect est la pierre angulaire, le centre de gravité, pour que les transformations à tous niveaux puissent porter de réels fruits. Et ce n'est pas une mince affaire que d'y parvenir. Le rapport de force est encore actuellement à notre psychologie ce que l'air ambiant est à notre espace : invisible et pourtant omniprésent.

Tant que l'on n'est pas capable de regarder la réalité en dehors de ces schémas de fonctionnement, il est quasi impossible de comprendre qu'ils sont tous et quasi toujours, inadéquats et nuisibles.

Tous ces processus sont particulièrement peu conscients. L'expression "rapport de force" n'a pas de réel synonyme en français. Il y a énormément de mots qui impliquent sa présence, comme violence, lutte, conflit, opposition, domination, etc. L'expression la plus proche est sans doute le "jeu de pouvoir", mais est plus limitée dans le concept, bien que plusieurs usages différents existent, et le jeu implique également l'aspect possible de la manipulation. La pauvreté de vocabulaire pour exprimer un rapport de force démontre que notre conscience de ce schéma de comportement est encore très peu développée.

Et il est également assez étonnant que dans d'autres langues comme l'espagnol et l'anglais (mes connaissances actuelles se limitent à ces deux langues à ce sujet), il n'y ait pas d'expression qui corresponde tout à fait avec l'expression en français. En anglais on parle de "*balance of power*" (équilibre de pouvoir) ; ce qui s'apparente plus à un équilibre et éloigne l'aspect plus conflictuel, agressif ou violent. Et en espagnol on parle de "*relación de fuerza*" (*relation de force*), où la encore, en parlant de relation, on retire l'aspect conflictuel, agressif ou violent de l'expression.

Or notre langage dessine notre culture, ou inversement, la culture est imprégnée par les concepts que permet le langage.

Toute notre société est basée sur les rapports de force. Or la véritable richesse humaine, au stade d'évolution actuel de l'humanité, consiste à parvenir à quitter cet état d'esprit en conscience, c'est-à-dire, via tout un apprentissage, en arrivant à questionner tous nos comportements, toutes nos attitudes, toutes nos pensées, de manière à, pour chacun d'entre eux, choisir la voie alternative, celle de l'empathie.

Quand nous fonctionnons sur base de l'empathie, notre mental accède à de nouveaux raisonnements, notre capacité de choix s'élargit, nos attitudes évoluent, et cela nous rend apte à commencer à faire partie de la solution, à véhiculer une autre façon d'être au monde. Et ce glissement s'opère non seulement au niveau de la mentalité, mais également dans nos comportements et notre manière de communiquer, qui vont impacter tout notre entourage et peut-être bien plus. Cet impact ne sera pas purement intentionnel, ce sera surtout naturel. Et c'est là tout l'intérêt de ce travail sur soi, nous le verrons plus loin.

d - Les enjeux du rapport de force ou de son absence

Pour ne pas parler dans le vague, tentons de comprendre ce qui se cache derrière les comportements imprégnés par des rapports de force.

Il existe deux modes de fonctionnement, ou plutôt deux tendances. La première est relativement stable, et s'inscrit dans un schéma de domination des uns et de soumission des autres.

Il s'agit dans ce cas d'un rapport inégalitaire le plus souvent choisi par les uns, subi par les autres. On peut citer principalement la domination masculine et la domination des plus riches sur les plus pauvres. Ces deux dominations se déclinent de toutes les manières possibles et imaginables et sont, jusqu'à ce jour, implicitement acceptées par tout le monde ou presque, mais probablement que cela ne pourra plus perdurer très longtemps, car nous arrivons au stade de mieux concevoir les rôles de chacun et leurs conséquences.

D'autres rapports de force domination-soumission existent de manière plus explicites dans les familles, dans le système éducatif en général, et dans tous les systèmes qui fonctionnent avec une hiérarchie :

entreprises, administrations, armées, systèmes politiques, judiciaires, etc. Il s'agit d'un type de relations inégalitaires où, d'un côté se trouve le pouvoir, l'imposition, et de l'autre la soumission, la punition, voire la récompense. A priori ces rapports de force sont sains et fonctionnent de manière plus ou moins heureuse, selon les cas. Car, malgré tout, ceux qui détiennent le pouvoir peuvent facilement être amenés à en abuser ; ce qui permet toutes les dérives que l'on connaît. Dans nombre de cas, pour ces rapports de force explicites, il existe des lois ou règlements qui vont en grande partie protéger de ces abus et dérives possibles.

Il existe deux pouvoirs qui fonctionnent à l'extrême dans le rapport de force de façon explicite et reconnue : le pouvoir militaire et le pouvoir judiciaire. Le premier exige une discipline sans faille du soldat jusqu'à payer de sa vie. Le second, travaille à faire appliquer les lois. Celles-ci étant coercitives ; qui y contrevient paye en argent ou paye de sa personne ou de sa liberté, en passant parfois par la case violence. Tout procès met en jeu, par définition, un combat verbal entre avocats.

L'autre tendance est celle où les forces sont plutôt comparables. C'est celle que l'on peut observer entre partenaires : dans le couple, entre frères et sœurs, entre amis parfois, entre collègues, entre entreprises, entre partis politiques, entre nations, ... Généralement, les partenaires ne fonctionnent pas en continu selon des jeux de pouvoir. Et selon le type de relation, plus ou moins heureuse, il sera possible que certains enjeux puissent être réglés dans un cadre plus marqué par la coopération, la communication, le respect, l'empathie, etc. Mais plus les tensions seront fortes, plus facilement chacun rentrera dans des comportements impulsifs, qui réduisent par nature les capacités à l'écoute et l'empathie et tendent à chercher à "imposer" son avis, "défendre" sa cause en priorité de manière directe ou insidieuse, ou à l'inverse à abdiquer de le faire. Notre éducation, notre expérience et notre volonté peuvent réduire ou augmenter notre propension à résoudre les différends de la sorte.

Et lorsque le pouvoir est fluctuant dans une situation de rapport de force, on est continuellement amené à se mesurer à l'adversaire, à être en compétition.

Si la résolution des désaccords ou conflits entre partenaires passent par le rapport de force, la plupart d'entre eux risquent de refaire surface un jour où l'autre. Car il suffit que le rapport de force soit inversé pour une raison ou une autre, ou tout simplement parce que celui ou ceux qui détiennent la force d'imposer à l'autre leur solution, perdent de cette force ; pour que le problème ressurgisse de plus belle. Le rapport de force, dans ce cas, exige énormément d'énergie, puisqu'il implique pour maintenir son équilibre, de garder la pression, le contrôle ou la coercition de celui qui l'exerce sur celui qui le subit.

Le présence de rapports de force peut également impliquer le recours aux mensonges, aux tromperies, aux fraudes, aux trahisons et manipulations. Car lorsque l'on ne détient pas la force physique, la force du nombre, l'autorité, le charisme, et que l'on n'accepte pas de se soumettre ; le pouvoir va alors être exercé par la stratégie, de manière masquée, insidieuse, déloyale. Et toutes les magouilles deviennent alors possibles.

Lorsque l'on commence à dépasser les désaccords et conflits via d'autres chemins que le rapport de force - il n'y a pas, à ma connaissance, d'autoroutes dans ce domaine - il devient alors possible de commencer à négocier, à chercher le consensus, à utiliser l'empathie, la non-violence, la médiation, la patience, la créativité, l'intuition, et sans doute encore d'autres voies... Seulement alors, de nouvelles solutions nous deviendront accessibles, et, une fois mises en place, celles-ci n'exigeront absolument plus qu'on maintienne un rapport de force. Le problème sera alors résolu pour de bon, et souvent, la relation avec la partie adverse se sera améliorée grâce à la découverte d'une solution qui satisfera tout le monde et qui fera s'élever le niveau de confiance entre les deux parties. C'est ce qui caractérise

probablement les couples les plus solides : la capacité à dépasser les obstacles hors du rapport de force et qui fait alors grandir le lien.

Et non seulement le problème sera résolu de manière durable, mais il influencera ceux qui l'auront résolu pour leurs expériences futures, et il servira d'exemple et essaimera tout autour d'eux. Car cela aura un effet de contagion, que certains facteurs vont stimuler et qui vont permettre d'en accélérer la propagation de façon étonnante ([voir à ce sujet le chapitre sur ces facteurs d'influence du changement](#)). Et cet effet de contagion s'effectuera alors sur une large échelle, aussi rapidement qu'une mode, mais de manière durable. Non seulement car la menace d'un retournement de situation aura disparu (puisque le rapport de force n'interviendra plus), mais aussi car le niveau de conscience se sera élevé à un niveau supérieur.

Et sur un plus long terme, à un niveau mondial, il deviendrait permis d'imaginer pouvoir arriver à un stade où l'on serait alors capable de désarmer, laisser tomber les frontières, laisser tomber la compétition, faire chuter en flèche le travail des tribunaux, et sûrement encore bien d'autres avancées. Cela peut paraître lointain ou totalement utopique, et pourtant, nous n'en sommes peut-être plus si loin. Certaines entreprises, certaines écoles, certaines familles, certaines organisations, fonctionnent déjà dans ce registre ou tentent d'y accéder.

Cependant, dans un premier temps, quitter les rapports de force n'est pas affaire de décision mais un apprentissage long. Car réussir à régler nos différents sans faire appel à des jeux de pouvoir ne garantit pas forcément d'y parvenir dans des situations futures. Les rechutes sont légions. Nos automatismes, nos conditionnements, nos émotions et pulsions vont, pour chaque situation, détourner nos choix et faire revenir les rapports de force par la porte arrière. L'apprentissage pour dépasser cela nécessite d'être présent, beaucoup plus présent, afin d'être conscient de nos pensées et émotions, et de les gérer, afin d'être en mesure de choisir celles qui nous font avancer, et refuser celles qui nous ramènent à nos anciens modes de fonctionnement.

Toutefois, lorsque l'on fonctionne avec des personnes qui sont suffisamment loin dans cet apprentissage ; ces retours en arrière deviennent l'exception. Et c'est dans ce cadre que, lorsqu'un nombre suffisant de personnes auront effectué cette initiation longue et difficile, surviendra un basculement à large échelle où tout le monde profitera de l'expérience de certains.

Cependant, il ne faut pas se leurrer. Apprendre à quitter les rapports de force, alors que la majorité des individus y restent accrochés, nous boostent à retomber dans nos anciens schémas. C'est la raison pour laquelle cette initiation est extrêmement lente pour les premiers qui l'adoptent. Mais à l'inverse, cela permet d'anticiper que, plus ces comportements se répandront, et plus vite le bouleversement de mentalité se produira - en spirale ascendante - car il y aura de moins en moins d'occasions de retomber dans nos vieux travers. Et dès lors, chacun pourra commencer à quitter ses attitudes défensives, méfiantes, ou de retrait. Et il est difficile d'imaginer ce que l'on pourrait atteindre dans un très court délai.

e - La violence n'est jamais loin du rapport de force, la non-violence non plus

La violence n'est jamais loin du rapport de force. Le plus souvent, elle s'exprime indirectement ; non seulement sous forme d'agressivité et de force physique, mais aussi par le non respect de l'autre, via la mise devant le fait accompli, et via toutes les formes de manipulations, pressions psychologiques, chantage etc.

Et cela se passe en général d'inconscient à inconscient.

La non-violence, quant à elle, telle que considérée en Occident, est un concept qui est encore trop souvent imprégné de violence, dans la plupart des situations où il s'agit de "s'opposer" à la violence, de "lutter", "résister", pour obtenir "gain de cause", mais surtout de faire fonctionner un rapport de force. Cela est exprimé, par exemple, très clairement dans la citation suivante :

Selon l'article de François Vaillant, « *La non-violence, une force pour le 21e siècle* », (2013) :

« L'originalité de la non-violence est de déjouer la répression en brisant la spirale de la violence. Les méthodes de l'action non-violente visent à créer un rapport de forces qui contraint l'adversaire à dialoguer, c'est-à-dire à négocier. »

[Source : https://www.eesc.europa.eu/sites/default/files/resources/docs/vaillant_non-violence_force_21e_siecle.pdf]

Les mots sont explicites : "déjouer" (ce qui n'est ici pas loin d'une forme de manipulation), "briser", "créer un rapport de forces", "contraindre".

La fin est belle. Les moyens ne le sont pas autant qu'on voudrait le laisser paraître.

C'est en tout cas ainsi qu'est considérée massivement la non-violence en Occident. Et, en ce sens, si elle est une manière nouvelle et alternative de résoudre les conflits, elle garde les mêmes références que celles des problèmes passés, à savoir : continuer à fonctionner avec le rapport de force. Et en ce sens, si le mode de pensée est légèrement différent, il ne l'est pas assez pour changer de paradigme. Je pense que Gandhi et Martin Luther King, concevaient la non-violence différemment, même si je n'en suis pas certaine.

La non-violence, telle que décrite ci-dessus, est bien souvent une demi-solution, ou en tout cas, elle comporte quasi autant de violence que ce qu'elle combat. Étant donné que, même si elle ne pratique pas concrètement cette violence à un niveau physique, elle la pratique indirectement à un niveau psychologique. Car le but de l'acte non-violent, par la résistance sans combat physique, et sans destruction, consiste malgré tout à s'opposer et à stimuler, voire provoquer la violence de ceux dont on veut faire fléchir les décisions. Il s'agit dès lors d'une violence plus insidieuse, qui sous des dehors très éthiques, et dans des objectifs constructifs, et souvent très efficaces, consiste tout de même à amener celui que l'on veut combattre à se battre tout seul, pour le couvrir indirectement de culpabilité, de honte, ou d'échec par le fait même que lui seul utilise la violence physique.

Cette non-violence s'exerce en général avec une attitude mentale relativement belligérante, avec beaucoup de hargne, dans un esprit conflictuel. Alors que la véritable non-violence ne peut s'exercer qu'avec le cœur. Pour réellement comprendre la non-violence - celle du cœur - je vous conseille la lecture du livre (déjà cité) « *Tu es donc je suis* » de Satish Kumar, (2011), Ed. Belfont - [voir Ref 1 : <https://www.lisez.com/ebook/tu-es-donc-je-suis/9782714450494>]. L'auteur y parle sous forme autobiographique de la religion jaïne (dans la première partie du livre), qui propose une conception de la non-violence dans sa forme la plus pure.

La difficulté entre la non-violence dans son essence et celle qui est le plus souvent pratiquée, c'est que, tout d'abord, elles sont souvent confondues. Mais aussi que ceux qui pratiquent une non-violence incitant à la violence, prétendent souvent stimuler leurs actes avec le cœur, alors que lorsque l'on tente de stimuler de la violence chez un adversaire, on ne peut pas être dans un état d'esprit mené par le cœur.

Tiré du même document cité ci-dessus :

« Le but de la résolution non-violente d'un conflit n'est pas d'humilier l'adversaire, mais de supprimer l'injustice qu'il entretient. Au terme d'un conflit réglé de manière non-violente, il y a bien un gagnant et un perdant, mais il n'y a ni vainqueur ni vaincu, car le gain d'humanité obtenu est à partager entre tous. »

[Source : https://www.eesc.europa.eu/sites/default/files/resources/docs/vaillant_non-violence_force_21e_siecle.pdf]

C'est là à nouveau une situation qui démontre l'importance du rapport de force dans cette non-violence. La vraie non-violence, selon moi, ne cherche ni à gagner ni à faire perdre. Elle accepte tout d'abord de perdre, dans certains cas. Elle est manifestée pour mettre une limite quand cela est possible. Et sinon, elle est utilisée par souci de cohérence et surtout par amour.

Si on veut avancer, évoluer, de manière durable et même définitive, c'est-à-dire, qui rend quasi impossible de revenir en arrière, c'est à un autre niveau que ceux de la violence, de la non-violence, de la résistance et du rapport de force ; qu'il nous faut apprendre à agir.

Et cela n'exclut pas non plus ces approches, car les cas extrêmes, les catastrophes imminentes, qui ne sont pas exceptionnels, imposent de réagir dans l'immédiat, ce qui permet rarement d'éviter totalement la violence. Mais plus loin nous aurons évolué dans un autre registre ; plus ces cas extrêmes vont se raréfier, jusqu'à ne plus se présenter. D'où l'importance d'agir au niveau des fondements de notre forme de fonctionnement mental et émotionnel.

f - Comment les rapports de force imprègnent toutes nos conceptions

i La mentalité basée sur le rapport de force

Dans le cadre des rapports de force explicites et reconnus dans les relations telles que : le patron avec son employé, le parent ou l'enseignant avec l'enfant, le policier, le juge ou l'élu avec le citoyen ; bien souvent, des règles claires définissent quels sont les pouvoirs des uns et les droits et devoirs des autres. Avec parfois aussi des règles évoquant un contre-pouvoir afin d'éviter les abus. Ces rapports de force s'ils sont sains, sont en général bien vécus, et permettent des relations cordiales, ainsi que d'atteindre des objectifs efficacement.

Et si ces rapports de force restent nécessaires dans certaines circonstances, comme en particulier dans l'éducation, il le sont nettement moins qu'on ne l'imagine. Même en milieu professionnel, quand une compétence doit être exercée et appliquée sur le terrain, cela n'exige pas que le pouvoir qui en découle soit exercé de manière permanente ou importante. Et il ne manque pas de situations où le consensus et la démocratie peuvent le remplacer ou peuvent être utilisés en parallèle. On peut l'observer par exemple dans les entreprises démocratiques, ou encore dans la démocratie participative.

Mais ce sont sur les autres types de rapports de force que nous allons nous pencher. Car malheureusement, dans notre culture, il en existe bien d'autres, qui sont à la base de nos conceptions mentales, et apparaissent dans presque toutes les relations, y compris nos relations d'amitié et de couple, ainsi que dans nos loisirs, comme par exemple la compétition sportive ou les jeux impliquant un gagnant - qui sont les jeux les plus courants.

Et l'argent est un des ingrédients majeurs qui permet de créer, favoriser et maintenir toutes sortes de rapports de force. Avec l'argent on peut tout acheter, même le pouvoir.

En réalité, la plupart des rapports de force ne sont pas identifiés comme tels et se jouent donc de manière inconsciente via des comportements, attitudes et messages implicites.

C'est le cas pour la domination masculine (dont nous sommes en train de seulement commencer à découvrir réellement les enjeux implicites omniprésents), tout comme pour le racisme, l'homophobie, mais aussi dans le cadre de beaucoup de situations de maltraitance, de manipulation, de harcèlement, de chantage, etc. ; ainsi que dans énormément de nos comportements au quotidien.

On peut l'observer par exemple dans la conduite automobile via les coups de klaxons, les queues de poissons, les injures et doigts d'honneur au volant, etc. On peut l'observer également quand quelqu'un dépasse dans une file d'attente. Ou encore, dans la relation commerçants-clients où l'argent sert de moyen de pression pour imposer des exigences, faire valoir un statut etc. Ou tout simplement dans la manière de nous présenter, quand nous nous mesurons les uns les autres par rapport à nos vêtements, la marque de ce que l'on porte, la marque des accessoires, de la voiture, du GSM, etc. La tendance à juger étant un ingrédient majeur de la mentalité basée sur les rapports de force, tout comme celle de se sentir jugé sans forcément l'être, ou encore celle de forcer des comportements pour attirer la bienveillance, la reconnaissance, et éloigner tout comportement conflictuel ou abusif.

Même quand nous souhaitons fonctionner sur base de consensus, d'égalité, de respect, de justice, de bienveillance ; nous sommes encore profondément conditionnés à pratiquer le plus souvent l'inverse, en jouant des coudes, en nous faisant valoir, en cherchant à avoir raison, en jugeant, en nous mettant sur la défensive, en agressant quand nous ne comprenons pas, en dénonçant, en exigeant, en forçant, en mettant devant le fait accompli, en faisant pression, en nous moquant, en trompant, en trahissant, en corrompant, ... ou à l'inverse, en subissant tout cela.

D'une certaine manière, bien qu'étant adultes, sans nous l'avouer, nous nous comportons le plus souvent encore comme des enfants. Et tant que nous n'en serons pas conscients, tant que nous persisterons à le dénier ; nous ne pourrons que continuer à persévérer dans cette voie.

Dans ce contexte, la richesse et les inégalités qu'elle crée, sont à la fois source et conséquence de la persistance des rapports de force (nocifs) dans notre société. Dans les sociétés plus égalitaires, où la richesse est nettement moins convoitées, les rapports de force sont nettement moins prégnants. Une société où les rapports de force seraient à minima, verrait disparaître la recherche de richesse matérielle.

ii Notre incapacité à envisager les conflits en dehors du rapport de force

Les conflits : voilà bien l'épicentre où se jouent la plupart des rapports de force. Toute vie sociale implique la présence de désaccords, d'intérêts discordants. Car, bien que tous les humains aient des besoins similaires, nos trajectoires distinctes amènent inéluctablement à vouloir les combler chacun à sa manière. Nos choix, nos limites, nos opinions vont inexorablement un jour ou l'autre être confrontés à ceux qui ne les partagent pas.

Et dans la société qui est la nôtre, nous résolvons quasi systématiquement tous nos conflits dans le cadre des rapport de force par :

- la domination (guerre, autorité, manipulation, pression, trahison, mettre devant le fait accompli),
- la fuite (déli, distanciation, irresponsabilité, lâcheté),
- ou la soumission (impuissance, silence, somatisation, inertie, traumatisme, ...).

En réalité, nous n'avons tout simplement jamais vraiment appris à résoudre nos conflits sur d'autres bases. Quand nous ne comprenons pas notre interlocuteur et que ses intérêts divergent des nôtres, nous nous contentons de juger. Le jugement est, le plus souvent, un signe d'incompréhension ou

d'incapacité à écouter. Car lorsque l'on se donne la peine de s'expliquer, et d'écouter l'autre, avec nos oreilles toutes grandes ouvertes, c'est à dire, avec une réelle empathie, dans le but, non pas de défendre "nos" intérêts propres, mais de défendre les intérêts de toutes les parties ; nous accédons à un autre mode de relation. C'est alors que la négociation, le consensus, la créativité, le partage, le respect, le don de soi, l'acceptation : sont les gagnants dans le processus, en générant la satisfaction chez toutes les parties, en aboutissant à une résolution du désaccord sur le long terme, tout en permettant que la relation et la confiance entre les protagonistes se soient améliorées.

iii Une société de dominants et de dominés : le rapport de force est partout

Tout, dans notre société, est construit en fonction des dominants et des dominés, des plus forts et des plus faibles, des mieux nantis et des plus pauvres, des experts et spécialistes et de ceux peu scolarisés, ou encore entre les détenteurs de l'autorité et ceux qui n'ont que la soumission comme choix. Et nous vivons chacun, en apparence - d'un côté comme de l'autre - presque comme si de rien n'était, soit en exerçant de la domination, soit en la subissant, comme s'il s'agissait de quelque chose d'héritaire ou de mérité. Et selon les rôles que nous jouons, selon les relations et activités, nous pouvons être d'un côté dominant, de l'autre soumis. Soumis face au patron, dominant face au conjoint, ou l'inverse, ou encore, soumis face au conjoint, autoritaire face aux enfants. Tous les cas de figure, ou presque sont possibles, avec certains qui sont dominants partout, d'autres soumis dans toutes les situations. Selon l'éducation, le milieu, le caractère, le genre, nous entrerons plus facilement dans l'une ou l'autre catégorie.

Partout où les choses dérivent, il y a des gens qui abusent d'un pouvoir pour s'octroyer des privilèges ou nuire à d'autres personnes ou à l'environnement, et d'autres qui subissent, ou se complaisent à y participer pour en récolter quelques avantages personnels.

C'est le fait même de faire fonctionner toutes nos interactions dans le cadre du rapport de force qui rend cela possible.

Et, il faut le rappeler, les rapports de force qui n'ont pas été prédéfinis, se jouent principalement loin des discours. Toutes les personnes qui abusent du pouvoir fonctionnent souvent dans l'implicite, et principalement de manière inconsciente ou semi-consciente. Cela leur permet de n'avoir pas à se justifier, cela réduit la possibilité que ceux qui subissent les abus puissent les démasquer. La domination masculine est fondamentalement basée sur l'implicite et la thématique du consentement dans les relations sexuelles en est l'exemple le plus représentatif.

Et ce cadre nous piège en nous empêchant de reconnaître nos erreurs, et dès lors de les corriger. Dans une mentalité autoritaire, reconnaître une erreur consiste à perdre du pouvoir ou en tout cas courir un trop grand risque de le voir faiblir ou disparaître. Et dans une situation de soumission, reconnaître une erreur entraîne de facto une sentence, un blâme ou un rejet. Et par conséquent, les erreurs ne sont presque jamais communiquées par ceux qui les commettent et sont même souvent déniées. Et ceux qui détiennent le pouvoir sont capables de rejeter les fautes sur les autres, par simple manipulation afin de garder plus de pouvoir, ou par projection (tendance psychologique inconsciente à mettre nos propres erreurs sur le dos de l'autre). Dès lors tout cela maintient tous ces dysfonctionnements.

Et pourtant, lorsque l'on parvient à quitter le règne des jeux de pouvoir, l'humilité et la reconnaissance de nos erreurs deviennent alors une force. Car d'une part, elles permettent d'être juste et cohérent, mais surtout fiable envers autrui. Mais aussi car c'est le seul et l'unique moyen que nous ayons pour

véritablement progresser. Une erreur déniée empêche tout simplement l'apprentissage pour la dépasser. Dès lors, une société régie par les rapports de force, est presque par essence une société qui est en panne d'évolution.

Il est à noter qu'il n'est même pas nécessaire d'être l'auteur d'une erreur pour que les abus se manifestent, voire parfois se déchaînent dans un couple ou dans un groupe. Ceux qui ont vécu du harcèlement, du bashing, du mobbing, de l'ostracisme, du racisme, du sexisme, de la manipulation, des abus, le savent parfaitement : il suffit d'avoir de la vulnérabilité pour devenir le punching-ball de service. La vulnérabilité, n'est pas intrinsèquement une faiblesse, mais elle peut être utilisée par d'autres pour affaiblir celui qui en montre des signes. Elle peut être comparée au fait de se présenter sans arme dans un groupe où tout le monde est armé. La personne vulnérable devient ainsi la cible parfaite de tous les rapports de force, et de tous les abus.

Et la vulnérabilité peut se décliner de mille façons, et principalement par la différence : la culture, la religion, l'aspect physique, le handicap, la maladie, la taille même parfois, le genre, la langue (voire même l'accent), les divergences de choix de vie : célibat, choix de vie de type LGTB+, les intérêts culturels ou politiques décalés par rapport au groupe, la naïveté, la lenteur de compréhension ou d'action. Il suffit que la particularité de la personne dérange un peu une autre personne du groupe, plutôt influente, pour qu'elle soit implicitement désignée comme maillon faible dans le groupe. Tout qui n'est pas conforme par rapport au groupe, sera considéré comme vulnérable, et donc attaqué si les rapports de force sont prégnants dans ce groupe. Et cet aspect est sans doute encore plus palpable chez les hommes qui sont éduqués dans la compétition, où l'on doit toujours se mesurer à l'autre.

Quand j'ai pris l'exemple de l'affaire Weinstein ([voir la page concernée](#)) et du mouvement #MeToo ([voir la page concernée](#)) plus haut dans le texte, ce n'était pas tout à fait innocent. Ces exemples sont non seulement représentatifs de la manière dont les mentalités peuvent évoluer en un laps de temps relativement court, et des conséquences que cela engendre dans notre société. Mais ils sont aussi assez représentatifs de la problématique de domination des hommes sur les femmes à tous les niveaux de la société et sous toutes les formes possibles et imaginables. J'aurais pu choisir également le thème qui englobe le racisme, le colonialisme et l'esclavage. Il s'agit des mêmes concepts de rapports de force où une population en domine une autre.

Or la domination par les riches englobe presque tous les autres terrains de domination. Et à ce titre, la domination masculine et la domination des riches ont beaucoup à voir l'une avec l'autre, car ceux qui dominent, dans la toute grande majorité des cas, font partie des deux groupes (masculin et riche), tout comme ils sont majoritairement "blancs" et occidentaux et souvent universitaires. Et il ne s'agit pas d'étiqueter tous les hommes et tous les riches (tous les blancs, tous les universitaires et tous les occidentaux) comme étant problématiques, mais de questionner ce qui, en chacun de nous, fait que nous sommes partie prenante dans un système qui les/nous a mis à cette place. Pointer du doigt certaines personnes en particulier ne sera pas forcément nécessaire. Nous sommes tous concernés. Que nous fassions partie des dominants ou des dominés : nous sommes tous appelés à quitter certains schémas de fonctionnement qui s'avèrent être devenus obsolètes.

Si le sujet vous intéresse, je vous invite à visionner la vidéo (déjà citée en première partie) de la conférence TEDx (en anglais) de Tomas Chamorro-Premuzic, psychologue du travail et des organisations : « *Pourquoi tant d'hommes incompetents deviennent-ils dirigeants ?* », (2019) : [voir Ref 9 : https://www.youtube.com/watch?v=zeAEFEXvcBg](https://www.youtube.com/watch?v=zeAEFEXvcBg)].

Les rapports de force s'immiscent absolument partout, même en amour. Par exemple, dans les couples hétérosexuels, bien que cela commence à changer, il est rare que l'homme soit plus jeune, plus petit, moins diplômé, moins intelligent, ou exerce un métier moins reconnu que la femme (l'infirmière qui se marie avec le médecin, le patron avec sa secrétaire ou son assistante ; sont des exemples de cas

courants). Et lorsqu'il y a inversion de pouvoir dans un couple, on considère que c'est la femme "qui porte la culotte", comme une sorte d'anomalie, selon la croyance populaire, démontrant une faiblesse de l'homme et une inélegance de la femme.

N'être ni soumis, ni abusif, et maintenir l'équilibre sur le long terme, est quelque chose d'extrêmement compliqué pour l'être humain actuellement, tellement nous sommes imprégnés par cette mentalité et tellement nous sommes encore dépendants de nos réflexes défensifs et de nos pulsions dominantes.

Nous vivons un changement de paradigme, où nous sommes appelés à devenir conscients que la plupart des dysfonctionnements dans notre société sont liés, et tous n'ont pu se développer que dans le cadre d'un rapport de force.

Nous connaître mieux, reconnaître nos tendances, reconnaître nos peurs qui en sont à la base, et apprendre à mieux les vivre sans qu'elles nous imposent ces types de comportements, est le chemin qu'il va nous falloir parcourir pour rendre notre futur possible et nous éloigner de tous les cauchemars que nous nous sommes construits à l'échelle planétaire.

Mais continuons à déblayer le terrain avant de parler et expliquer comment s'éloigner du rapport de force et éviter ses conséquences.

iv La soumission

Lorsque l'on parle de rapports de force, on pointe en premier les dominants, et on oublie souvent la part de comportement qui en est le pilier principal : la soumission.

Arrêter d'avoir une attitude de soumission, est en fait bien plus essentiel encore que d'abandonner l'attitude de domination car, dans la majeure partie des faits, mais qui sont pour la plupart des détails ; c'est la soumission qui est la carte qui fait tenir le château. En ce sens que, pour construire un château de cartes, il est impératif d'opposer les cartes les unes contre les autres. Et si l'une des deux cartes ne joue pas son rôle, l'autre carte ne peut jouer le sien et tombe elle aussi. Pour qu'il y ait un dominant, il faut un dominé. Et lorsque le dominé adopte une nouvelle attitude, le dominant ne peut plus exercer son pouvoir de la même manière.

Cependant, lorsque le dominé se rebelle, il ne fait que tenter de renverser le pouvoir, la rébellion n'étant qu'une réponse guerrière dont la force n'est pas suffisante pour faire basculer l'autorité ou le plus fort. Sortir de la soumission n'a donc rien à voir avec la rébellion.

La soumission ne consiste pas uniquement à abdiquer de notre pouvoir, ou à obéir face à une autorité ou une domination. Il est bien sûr des situations où il est impossible de faire autrement. Ce qui suit ne concerne absolument pas les situations de violence (physique, verbale, mais aussi psychologique), de maltraitance, d'injustice, etc. Mais dans un nombre de cas bien plus important qu'on ne le croit, nous nous soumettons sans qu'il y ait de réelle contrainte, même si ce choix n'est pas véritablement conscient. Et c'est là où de nouvelles attitudes peuvent prendre place, en prenant conscience de nos choix au quotidien, au cas par cas.

Pour reprendre encore l'exemple de la domination masculine ; je pense que les dérives ne disparaîtront que si la femme devient consciente de son pouvoir dans le scénario ; ce qui lui permettra de le réécrire, sans passer, ni par la rébellion, ni par un renversement des rapports de force qui la rendrait dominante. Car, vu ce qui précède, tant que les femmes demanderont ou exigeront que les hommes se comportent différemment : elle ne l'obtiendront pas, ou si lentement.

Tout d'abord car du point de vue des hommes, le scénario tel qu'il est leur convient parfaitement (en apparence du moins, et c'est cela qu'ils voient). De plus, comme ils sont en grande partie inconscients de l'aspect dominateur de leurs comportements, qu'ils exercent de manière microscopique, mais partout ; ils en minimisent les impacts. Ils n'ont absolument aucune idée de la taille du problème, et se demande bien pourquoi on s'accroche à des détails qu'ils considèrent sans importance.

Et ils ne peuvent donc que concevoir l'intérêt à défendre bec et ongles leurs privilèges, mais de la manière la moins explicite possible.

Dès lors, tant que les femmes continueront à participer à ces jeux de pouvoir en s'y laissant soumettre, rien ne pourra changer (je répète, je ne parle pas ici des cas extrêmes, même s'ils sont très nombreux).

Et il est primordial de tenir compte du fait que quelqu'un qui subit la domination et qui parvient à s'en libérer, peut alors devenir dominant. Et dans ce contexte, il est alors nécessaire que la conscience nous mène à refuser d'activer cette facette dominante, pour être en mesure d'aller vers l'équité, l'égalité, l'empathie, le cœur.

Car, dans le couple, les femmes ont entre leurs mains d'autres atouts pour parvenir à rendre la situation plus équitable. On peut se représenter la communication et la relation entre deux partenaires comme une écharpe dont chacun tient un bout - chacun ayant prise sur son bout d'écharpe, mais pas directement sur le partenaire. La femme dans le couple, tient un bout de l'écharpe en mains, et ce bout-là peut initier et entraîner une évolution dans la relation. L'homme, à l'autre bout de la relation, ne tient rien d'autre que l'autre bout de l'écharpe. Cela laisse une certaine liberté à la femme, que généralement elle ignore.

En effet, trop souvent, les femmes se présentent aux hommes comme des personnages secondaires, et en premier comme des objets sexuels. (Et c'est sans ignorer que de nombreux hommes les considèrent comme telles même lorsque elles ne se présentent pas de la sorte). Elles ne le font pas consciemment, car elles ont été éduquées implicitement et conditionnées à agir ainsi. Mais avec ce type de comportements, elles ne font qu'éduquer les hommes à continuer à les considérer comme telles, et conforter leur éducation implicite qui va elle aussi dans ce sens. Ce sont des choses qui s'installent sur le long terme. Nous sommes tous conditionnés dans cette mentalité, mais c'est à la femme à la quitter en premier. De plus, cette mentalité s'est renforcée de manière extrêmement importante depuis une trentaine d'années.

Alors que dans les années 70, on en était arrivé pour la jeunesse occidentale à avoir une mode unisexe par exemple, et à gommer une grande part des différences de genres qui n'étaient pas liées au genre, mais bien à l'image construite que la culture nous inculquait ; actuellement, alors que la mode masculine n'a pratiquement pas évolué, la mode féminine jusqu'à récemment enfermait les femmes dans des vêtements et accessoires qui la transforment en objet sexuel. Ce n'est ni l'harmonie des couleurs, ni l'élégance des modèles, ni la beauté du vêtement qui se vend ; mais bien tout ce qui mettra en valeur les formes sexuées de la femme.

De la même manière, il existe à présent dans de nombreux milieux une manière de parler féminisée, qui n'a absolument rien de naturel, qui joue exactement le même rôle (les selfies de femmes avec la bouche en cul de poule est assez typique de cette tendance). Se soumettre à un tel diktat de la mode et du maintien, consiste à se soumettre à la domination masculine volontairement, sans pour autant être consciente des conséquences.

Les femmes acceptent souvent des situations qu'elles devraient refuser. Mais aussi, dans les couples, il arrive bien plus souvent qu'on ne le croit, qu'elles génèrent elles-mêmes en grande partie des situations qui vont favoriser le pouvoir de domination de leur compagnon. Et je ne suis pas en train de

dire qu'elles sont coupables de cela. Elles sont juste en train de jouer le rôle qu'on leur a appris à jouer, mais duquel elles peuvent apprendre à sortir, car ce n'est pas l'homme qui décidera de sortir du rôle complémentaire qu'il joue dans ce scénario. Et il faudra bien que l'un des deux initie le changement à ce niveau.

Prenons par exemple le cadre du partage des tâches ménagères dans le couple. Les enquêtes démontrent que dans les premières années du couple, le partage est relativement équitable, mais qu'avec le temps le déséquilibre s'installe, et la femme prend une part plus importante du travail. Pour l'avoir vécu personnellement, et l'avoir observé tout autour de moi de manière répétitive, je pense que bien souvent la femme facilite elle-même en grande partie ces conditions, et l'homme n'a plus qu'à les exploiter en fonction de sa propre éducation qui l'y conditionne.

Avant que les femmes n'accèdent à un travail rémunéré, il était considéré comme évident qu'elles tiennent le ménage et s'occupent de l'éducation des enfants. En entrant sur le marché du travail, il aurait dû être naturel que ces conditions soient revues afin de partager les tâches. Mais ce n'était clairement pas dans l'intérêt de l'homme qui se voyait tout à coup co-responsable du ménage et de l'éducation qu'il n'avait pas à assumer jusqu'alors. Il est donc assez logique qu'il ne se soit pas montré très coopérant au départ, d'autant plus que son éducation ne l'y préparait pas.

Mais bien souvent, ce qui se passe également dans les couples, c'est que la femme qui travaille, va vouloir (cela se passe inconsciemment) conserver la main mise sur la gestion de la maison en désignant l'homme plus comme un assistant que comme un partenaire. Quand une femme me dit qu'elle est très satisfaite dans son couple car son homme "l'aide" dans le ménage, je comprends par là qu'il n'y a pas de place équitable pour lui dans ce ménage vu que c'est elle qui en garde les rennes. Il n'est donc pas étonnant qu'avec le temps, l'homme finisse par se débîner. Et il y a mille manières de se débîner. On peut rester plus tard au travail, ou ramener du travail professionnel à la maison. On peut s'engager dans moult activités qui empêchent de passer le temps nécessaire à la maison pour faire le ménage. On peut aussi se permettre de ne pas s'acquitter de ces tâches, ou de les réaliser de manière désinvolte, voire totalement inefficace. Et beaucoup d'hommes brillent dans toutes ces options. Et très souvent les femmes les y poussent l'air de rien, bien involontairement, pour ensuite le leur reprocher. Pour ma part, alors que je venais de retrouver un emploi - et que cela impliquait que mon compagnon reprenne une partie du ménage - et que je lui demandais alors de ranger la vaisselle dans l'armoire selon l'ordre que j'avais établi ; je me suis vite rendu compte que je lui donnais toutes les bonnes raisons de ne tout simplement plus faire la vaisselle. L'attitude adoptée par beaucoup de femmes consiste aussi, bien souvent, à finir par effectuer elle-même - pour la "paix du ménage" - ce que l'homme a délaissé. Je ne pense pas que, sur le long terme une telle attitude maintienne la paix du ménage. Car c'est ainsi que l'on colle les timbres de notre ressentiment et que l'on finit un jour par apporter le carnet plein et provoquer la séparation, ou que l'on va se sentir malheureuse ou abusée dans le couple. Ou encore on finit par adopter un comportement râleur qui va finir par pousser l'homme un peu plus loin dehors.

On apprend aux garçons, implicitement à se servir des femmes. Et on enseigne aux petites filles que pour vivre en couple, il faut faire énormément de concessions, la première étant de "souffrir pour être belle" - ce qu'on ne proposera jamais aux garçons.

Je pense que les discriminations et injustices faites aux femmes diminueront lorsque ce seront les femmes qui se libéreront de tels conditionnements. Lorsqu'elles refuseront de se "faire belle" pour répondre aux critères de séduction qui ne sont que des critères de conditionnement. Et lorsqu'elles refuseront de souffrir pour la paix du ménage.

Tant que les femmes seront dans les demandes et exigences face aux hommes dominants, elles n'obtiendront rien, ou presque. Les hommes acquiesceront, sans bouger, ou feront toujours mine de ne pas comprendre, vu que les comportements de la femme ne sont pas en adéquation avec leurs paroles. Ils n'ont donc aucune raison de changer et cette situation affermit une forme d'autorité non dite. Il est nécessaire de devenir tous conscients que la communication non verbale a bien plus d'effet que nos mots. Lorsque nous disons une chose, mais ne l'appliquons pas dans nos comportements, c'est le comportement qui fera office de message. Quand une femme râle, exige, rouspète, se plaint, et se répète dans le temps, mais continue dans les faits à accepter ce pour quoi elle n'est pas d'accord : elle exprime indirectement qu'en fait elle est d'accord. Et c'est ce message-là qui passera.

Et je ne suis pas en train de dire que l'homme a raison de ne pas écouter le message verbal. Je suis en train de dire que celui-ci est inefficace, et qu'il faut l'accompagner d'autre chose, qui conforte le message dans les faits, sans passer par le rapport de force.

D'une certaine manière, peu importe la force de la carte dominante, nous n'avons presque aucun pouvoir pour la modifier. C'est bien plus la manière dont la carte qui fait face participe à ce jeu de domination qui peut changer le scénario.

La femme apprend à être aimée conditionnellement, l'homme pas. C'est là que la femme aura à apprendre à s'affirmer. Tant que, pour se faire aimer d'un homme les femmes accepteront l'inacceptable, elles aideront à perpétuer toutes les inégalités, y compris la culture du viol, et toutes les autres violences faites aux femmes.

Il ne s'agit pas de mettre la responsabilité des inégalités sur la femme, mais bien plus de se rendre compte que quand un certain type de comportements ne fonctionne pas, c'est à celui qui cherche un changement, à tenter de nouveaux types de comportements. Et cela rejoint ce qui est dit au chapitre sur la rationalité - [Une solution qui ne porte pas n'est pas une solution](#)).

Ce que j'essaye de dire, c'est que dans la plupart des cas de domination, le dominé coopère plus activement à sa domination qu'il n'y paraît, mais cela se passe dans les détails et sur le long terme, en multipliant, sans s'en rendre compte, les non-dits, les malentendus et les comportements inadéquats du quotidien. Et cela se passe au niveau collectif. Les violences les plus extrêmes perpétrées dans certains couples se produisent en général à la suite de micro-violences qui se sont installées et ont été acceptées parce qu'on n'a pas voulu y donner de l'importance. Mais surtout, car la domination est la référence dans tous les autres couples. Nous baignons tous dans ces mentalités. Sur le long terme, c'est donc bien dans les autres couples (là où il n'y a pas de violence extrême ou visible) que le changement est à apporter.

En ce sens, ce n'est pas la minijupe portée par la femme violée qui est la raison du viol. Ce sont les mini jupes portées par des millions de femmes qui sont un des facteurs stimulant à perpétuer la culture du viol. La culture du viol n'est donc pas le fait des femmes, mais dans certaines circonstances, elles peuvent y coopérer (bien malgré elles, car ce n'est pas conscient). Je caricature bien sûr, car ce n'est de loin pas aussi simple que cela. L'idée n'est absolument pas de retirer la responsabilité des hommes lorsqu'ils commettent des violences. Et encore moins de pointer du doigt les femmes comme responsables des viols qu'elles subissent. Cela n'a absolument rien à voir. Mais il s'agit de tout un contexte dans lequel les femmes elles-mêmes sont involontairement embrigadées. Les femmes qui, dans leur quotidien, exposent leurs jambes, leur décolleté, qui se maquillent à outrance, et tous les autres signes de séduction du même genre ; sont des femmes qui ne font rien d'autres que d'utiliser des techniques de racolage dans leurs relations quotidiennes. Elles risquent bien sûr de rencontrer plus facilement des partenaires sexuels. Mais elles risquent surtout d'éloigner les hommes plus respectueux, ou de ne pas être prises au sérieux. Et en véhiculant cette mentalité, cela fait tâche d'huile. Tant que les femmes ou en tout cas une grande partie d'entre elles, se comporteront par leur

propre initiative, comme des objets sexuels, comme des enfants, comme des petites mains, par rapport aux hommes, ils ne pourront les considérer autrement. Le pouvoir du dominant est bien sûr bien plus important que celui du soumis. Cependant, le changement ne peut être initié que par celui qui y voit le plus l'intérêt, à savoir, le soumis.

Oprah Winfrey l'exprime en ces termes :

« Quand vous sous-estimez ce que vous faites, le monde sous-estimera qui vous êtes. »

Traduit dans la situation d'inégalité entre hommes et femmes, on peut le comprendre ainsi : Quand la femme se sous-estime, car on le lui a appris, elle participe elle-même de manière importante au manque d'égard que l'homme lui octroiera.

Cela donne une clé pour sortir de la condition de femme soumise encore trop souvent vécue par les femmes.

Je vais donner un autre exemple. Lorsque, en 2019, des femmes du monde entier scandent sur une musique rythmée le slogan « *Le violeur c'est toi* », dans toutes les langues, mais que certaines le font en minijupe, avec les lèvres rouge pivoine de maquillage, cela porte un double message extrêmement efficace : nous exigeons d'être respectées, mais nous nous comportons de manière à contredire le message verbal. Et c'est le message non verbal, implicite, qui passera.

Il ne s'agit pas de mettre la culpabilité des injustices que subissent les femmes sur les femmes. Il s'agit bien plus de devenir conscients, tous, tant femmes que hommes, des mécanismes qui conduisent d'un côté à se soumettre, et de l'autre à dominer. Il est essentiel, verbalement de dénoncer toutes les injustices : viol, inceste, féminicide, harcèlement, violence, maltraitance, machisme, misogynie, et toutes sortes de discriminations moins visibles. Et il est primordial de faire jouer les lois pour stopper net ces comportements. Mais il est tout aussi indispensable de nous déconditionner de certains apprentissages genrés qui mènent les femmes à des comportements implicites invitant les hommes à continuer à les dominer. La galanterie en est un parfait exemple. Accepter la galanterie c'est accepter implicitement de se soumettre.

Le respect, l'équité, ne viendront pas par des exigences, mais parce qu'on ne participera plus à donner le pouvoir à celui qui ne peut qu'en faire usage.

Et, bien que je ne l'aie pas encore précisé, cela ne veut pas dire que tous les couples fonctionnent continuellement dans le rapport de force. Mais celui-ci reste bien présent, ne fut-ce que en filigrane, dans certains domaines - propres à chaque couple.

Et pour en revenir au cadre de notre économie destructrice, au niveau mondial, cela fonctionne exactement de la même manière. La part d'individus qui sont dans une situation de soumission est gigantesque. Et c'est de cette population que peut venir le changement. Tout comme pour la situation inéquitable pour les femmes, ce ne seront pas ceux qui subissent les pires injustices qui pourront ramener le bon droit. Ce sont tous les autres, qui peuvent prendre la responsabilité de ne plus participer implicitement et indirectement à ces injustices. Nous sommes soumis à la publicité, au culte de l'argent et du profit, à la culture télévisuelle, cinématographique, à celle des réseaux sociaux, youtubeurs et autres influences du net. En ce sens : capitaliser, voyager, consommer, faire la fête, suivre les modes, suivre les autoroutes culturelles, sont tous des vecteurs de soumission. Mais cela touche également le choix de notre langage, de nos pensées, de notre profession (dans le cas où nous avons une réelle liberté pour la choisir). Cela concerne la manière dont nous vivons nos relations, ainsi que notre capacité à prendre du recul par rapport à ce que nous vivons et par rapport à ce que nous ressentons. Et cela implique notre capacité à remettre en question tous nos acquis et modes de fonctionnement.

Ce sont bien nos comportements dans les détails, la manière dont nous dépensons ou plaçons le moindre denier, qui permettent de bâtir les fortunes de ceux qui dominent le monde. Dénoncer cette domination n'est pas suffisant, l'essentiel est de ne plus participer à cette domination en cessant de nous y soumettre dans le but de bénéficier de plaisirs secondaires ou dans celui de gagner notre pain quotidien.

Tant que nous ne reconnaissons pas notre propre rôle de soumis (inconsciemment conditionnés à l'être), nous restons voués à nous rebeller contre ce que nous continuons à soutenir.

Et il est probable qu'il soit plus facile d'apprendre à lâcher le rapport de force quand on se trouve du côté de la soumission. Même s'il est des situations où la soumission est implacable et rien ne peut nous permettre de nous en affranchir ; ce sont toutes les situations purement violentes et dictatoriales où, excepté par la manipulation, il n'existe pas de voie de sortie.

Par contre, dans nombres de cas, la domination est abusive mais n'est pas dictatoriale. Et dans ces cas de figure, la personne qui est sous son emprise n'est pas réellement emprisonnée dans cette situation et a la possibilité de choisir d'en sortir, ou de la changer, en modifiant sa propre manière de participer aux enjeux en cours. Mais bien souvent elle n'en a pas la conscience et/ou manque de moyens pour y parvenir.

Pourtant, en étant soumis, nous sommes à même de concevoir l'avantage de quitter la situation ; ce qui est rarement le cas de la personne qui détient le pouvoir ; d'autant plus qu'en général, cette dernière dénie le fait qu'elle en abuse.

Mais aussi, la personne qui vit la soumission a plus facilement accès à un autre type d'attitude que celle du jeu de pouvoir. Et pour parvenir à cela il faut être plus conscient des enjeux de la relation. Seulement alors on tient véritablement les cartes en mains. Cela nécessite dès lors de mieux connaître nos besoins, nos demandes, nos attentes, et toutes les manières possibles pour atteindre nos buts. Tant que l'on ne perçoit pas qu'on a un choix autre que celui qui paraît le plus évident qui est celui de se soumettre à l'autre, à la pression sociale, à la norme, et surtout, à ce que nous croyons de tout cela, voire de soumettre l'autre ou tenter de le faire ; on reste enfermé dans les mêmes comportements, les mêmes conditionnements. Dans les cas extrêmes, c'est la relation qu'il faudra remettre en question. Mais dans la plupart des cas, c'est dans la relation même qu'en décalant nos points de vue, nous trouverons des alternatives plus créatives à toutes les situations qui nous embrigadent.

Ce sont pour la plupart des situations où, quand nous les subissons, nous acceptons de faire des concessions, de ne pas mettre nos limites, ou de ne pas nous respecter nous-mêmes, car nous n'avons pas confiance que nous pouvons nous en sortir autrement, et car les peurs inconscientes nous paralysent. L'exemple qui vient le plus facilement à l'esprit est une fois encore celui du couple, où l'un des partenaires, le plus souvent la femme, accepte des conditions de relation ou de vie difficiles et parfois intolérables, par simple peur de perdre l'amour du partenaire. Dans ces conditions, et de manière implicite, tous les jeux de pouvoir sont alors permis, et le partenaire ayant le pouvoir en abusera en général à volonté ; même lorsqu'il y a un amour véritable (autre que de la passion) partagé entre les deux partenaires. Ces situations de soumission peuvent aussi se retrouver, par exemple, chez l'employé qui a peur de perdre son travail, l'enfant ou plus tard l'étudiant qui a peur d'essuyer un échec s'il refuse de se soumettre à quelque chose d'injuste. Elles peuvent se rencontrer dans tous les types de relations et à toutes les échelles.

C'est notre peur de perdre, le partenaire, l'ami, le travail, etc. ou d'échouer dans un projet, qui nous mène à faire des concessions inacceptables, à nous laisser abuser, à nous taire ; donc à nous

soumettre à des injonctions injustes (qu'elles soient exprimées, implicites, ou encore imaginées). Lorsque nous devenons capable de faire face à ces peurs, nous retrouvons notre liberté d'action. Faire face à une peur consiste en quelque sorte à choisir de prendre un risque. Cela implique que nous soyons prêts à perdre d'une manière ou d'une autre.

Et ce courage en général, consiste en la force même qui va permettre d'éviter ce risque de perdre. Cela change véritablement la donne dans la relation. Car quand nous sommes capables de prendre le risque de perdre, et donc d'affronter la peur que cela génère, nous quittons les registres de l'exigence, du jugement, de la victimisation, et de cette sempiternelle opposition qui peuplent tant de relations. Cet état d'esprit permet alors une forme de lâcher-prise, une acceptation de ce qui est, et plus de compréhension et d'empathie envers l'autre, plus de respect, plus d'indulgence, plus de confiance en soi-même et en l'autre. Et cette attitude-là permet à l'autre de baisser aussi les armes. Pas toujours. Pas forcément tout de suite. En tous les cas, face à une telle attitude, il n'est plus possible de dominer de la même manière. Et la créativité et la bonne volonté feront le reste.

v La désignation d'un fautif

Un autre aspect du rapport de force réside dans une tendance assez généralisée, mais pas totalement, de pointer du doigt les erreurs, et de désigner simultanément un fautif. Nous sommes, pour la plupart, incapables d'observer un problème sans tenter de blâmer autrui pour sa présence. Il y a toujours un coupable aux problèmes que nous subissons, et nous ne nous en considérons jamais responsables nous-mêmes.

En désignant l'erreur chez l'autre, non seulement nous nous affranchissons de nos responsabilités, mais également, dans la volée, nous rabaissons d'un niveau cet autre, qui "n'est donc pas à la hauteur" de nos attentes.

Dans une vidéo complémentaire au programme Gupta, Ashok Gupta exprime ceci :

« Quand votre maison est sale, et que vous passez tout votre temps de nettoyage à rechercher par quelle fenêtre la saleté est entrée, ou qui est venu avec des chaussures boueuses ; vous perdez votre temps. Cela n'a aucune importance. L'important est de lâcher prise face à la recherche d'un coupable (« let go of the blame game ») et d'effectuer le nettoyage. »

Pour passer d'une tour à l'autre, nous n'avons pas à chercher à blâmer ceux qui ont amené la mouise. L'important est de repartir sur de bonnes bases.

Je ne nie pas que dans certains cas, il faille stopper net des méfaits, surtout à grande échelle. Mais la plupart des innovations qui vont nous permettre de survivre sur la planète, quelle que soit l'échelle où elle seront apportées, seront investies vers leur réalisation, leur efficacité, leur réussite, et non vers le problème qu'il aura fallu quitter pour les initier.

Et ce principe s'applique aussi au niveau psychologique. Bien que nous devions rester vigilants à ne pas laisser se redévelopper les travers qui nous empêchent d'évoluer (les pensées, émotions, actions, comportements qui nous ramènent à nos anciens modes de fonctionnement) ; il n'y a pas à chercher dans notre passé, ou des causes, ou des facteurs responsables de cela : il faut guérir de nos blessures actuelles et surtout investir ce qui fonctionne, rien d'autre.

Dans le changement de paradigme qui nous attend, l'important n'est pas de désigner les coupables, de pointer des personnes ou groupes de personnes, mais bien de nous atteler au changement à l'échelle qui nous est accessible.

vi rapport de force et confiance en soi

Fonctionner dans les registres du rapport de force - que l'on soit soumis ou dominateur - est le meilleur obstacle au développement de notre confiance en nous.

En fait, contrairement à ce que l'on aurait tendance à croire, la confiance en soi ne se construit pas. Elle est en nous, depuis toujours, mais elle ne se manifeste ou s'épanouit que dans certaines conditions. Et l'esprit de domination est un sérieux frein à la confiance en soi. Car la véritable confiance en soi, qui est une ressource énorme dans la vie, ne s'épanouit que lorsque nous sommes capables, à la fois, d'humilité et d'empathie ; ce que le penchant dominant exclut de facto.

En ce sens, les femmes - plus soumises en général - ont paradoxalement plus facilement accès à la confiance en soi que les hommes.

Les hommes, à l'inverse, même s'ils brillent, même s'ils sont assertifs, s'ils s'affirment ; ont en général nettement moins confiance en eux. Car leur affirmation, leur assertivité, sera toujours fonction de la nécessité de devoir se prouver face aux autres. Prouver leur pouvoir, prouver leur compétence, prouver leur virilité. Or la véritable confiance en soi amène à perdre totalement ce besoin de se prouver aux autres, et c'est pourquoi elle donne, non seulement, plus de liberté, mais aussi une très grande force. Une force d'une toute autre nature, qui n'est plus liée au pouvoir ou à l'emprise, mais à une faculté à influencer qui n'impose rien, qui est respectueuse et sécurisante, qui ne nécessite ni autorité, ni violence, ni manipulation, et qui fonctionne plutôt par la persuasion, la contagion, et surtout avec quelque chose de l'ordre de la compassion.

Dans un certain sens, encore actuellement et de manière très prégnante, l'éducation implicite à laquelle sont soumis la plupart des hommes, limite nettement plus leur liberté par rapport aux femmes (je ne parle pas tant de la liberté d'agir que de la liberté mentale). Ils ne l'ont très certainement pas choisi, et n'en ont probablement pas conscience pour la majorité d'entre eux. Tout comme probablement aussi la majorité subissent cet état de fait. Car il existe des injonctions non-dites qui les obligent à toujours devoir se mesurer entre eux, ne jamais se laisser mener par une ou des femmes, et se prouver : prouver leur virilité, prouver leur capacité, prouver leur réussite, prouver leur force, ne jamais laisser entrevoir leurs émotions ou leur vulnérabilité. Et ils n'en ont jamais fini. Mettre des mots sur tous ces aspects pourrait, petit à petit, les en libérer.

Voici la vidéo TEDx du témoignage (en anglais – 16 min) de Landon Wilcock « *Reimagining masculinity ; my journey as a male sexual assault survivor* », qui, à travers la situation traumatisante qu'il a vécue, permet de mieux concevoir l'embrigadement éducatif dans la masculinité ou la virilité, inhérent à notre culture : [voir Ref 26bis : <https://www.youtube.com/watch?v=BWWPZlaq35U>].

Et si nous arrivons à évoluer pour affaiblir l'usage des rapports de force, nous verrons tout un chacun accroître notre niveau de confiance en soi. Et plus la confiance est grande, moins la tendance à faire appel à l'usage du pouvoir s'avère nécessaire. En ce sens, lâcher le rapport de force donne accès à bien d'autres aptitudes psychologiques, qui toutes œuvrent dans la même direction, celle du cœur.

Or toute la construction de notre société s'est réalisée par des gens qui se mesurent entre eux, qui cherchent à détenir le pouvoir sur les autres, qui cherchent à faire du profit coûte que coûte sans tenir compte des dégâts humains et environnementaux que cela exige, qui privilégient toutes les approches rationnelles à celles du cœur. Une société qui permet à ses membres à avoir confiance en eux, en la vie, en les autres, prendrait une tout autre direction.

vii rapport de force et libre arbitre

En nous éloignant des références liées à la domination et à la soumission, nous aurons aussi un meilleur accès à notre libre arbitre.

Il est nécessaire de comprendre avant tout que, ni soi, ni quiconque, n'a choisi de fonctionner comme nous l'avons toujours fait. Nous sommes le produit de nos apprentissages et conditionnements mêlés à des réactions réflexes et impulsives naturelles. Dans tout le méli-mélo d'injustices, d'imperfections, de menaces, d'incapacités dont tous les humains font preuve, il va nous falloir apprendre à voir et comprendre que personne n'a choisi d'aller dans la direction (néfaste) dans laquelle il se trouve.

Nous sommes beaucoup plus soumis à nos réactions et pensées inconscientes, que nous ne voulons bien l'admettre. Et nous éveiller à la conscience ne consiste pas tant à reprendre les rennes de nos vies, de nos pensées, de nos émotions, et de nos actes, que d'apprendre à les laisser fonctionner, non plus comme notre nature inférieure (primitive, originelle) nous dicte de le faire, mais bien d'apprendre à suivre notre nature supérieure (spirituelle). Et c'est à ce niveau qu'il va falloir lâcher tout notre orgueil d'humain. Car si nous avons bien un libre arbitre, nous l'utilisons très peu, puisque nous vivons à 95% selon nos automatismes. Et lorsque nous l'utilisons, nous portons nos choix bien souvent pour le pire, par manque de maturité en quelque sorte.

Cependant, une fois la conscience plus éveillée, un élément essentiel de notre évolution devient accessible. Il consiste à comprendre que choisir d'aller vers le meilleur, malgré que cela dépende réellement du libre arbitre, consiste malgré tout à renoncer à faire ce qui nous plaît.

Le libre arbitre, à un niveau supérieur d'évolution consiste, en partie, à renoncer à une forme de liberté, en suivant un chemin que la vie nous dicte au fur et à mesure. Nous choisissons alors de faire notre travail de fourmi.

Car, plus la conscience s'éveille, plus il devient possible de déchiffrer le chemin à suivre. Cependant, derrière ce renoncement à une forme de liberté, se cache un énorme accès au bonheur. Car, quand on suit les signes que la vie nous propose (les synchronicités), on découvre que tous les événements se mettent en place pour réaliser nos intentions. Et le renoncement - relatif - à la liberté dans nos choix au quotidien, nous permet de jouir d'une bien plus grande liberté dans nos choix de vie, et augmente énormément l'impact que nous avons autour de nous. Ce chemin se gravit très lentement avec essais et erreurs, comme dans tous les apprentissages, en revenant toujours à nos anciens modes de fonctionnement au début de cet apprentissage. Il est donc rempli de doutes.

Un bon livre pour approfondir ce sujet est le livre de Laurence Luyé-Tanet : « *Ne crains pas que ta vie prenne fin un jour mais plutôt qu'elle n'ait jamais commencé* », (2019), Ed. Dunod

[Source : <https://www.dunod.com/vie-pratique/ne-crains-pas-que-ta-vie-prenne-fin-un-jour-mais-plutot-qu-elle-n-ait-jamais-commence>].

Les doutes sont un signe que nous sommes sur un chemin d'évolution. Les certitudes, à l'inverse, sont le signe que nous sommes encore très loin de pouvoir avancer.

La meilleure illustration de notre capacité à réduire notre liberté par choix est l'exemple du confinement que nous avons presque tous vécu dans un passé récent ; lorsque celui-ci est vécu volontairement plus que par le fait qu'il nous soit imposé. Si nous décidons, de notre propre initiative, de limiter nos interactions sociales physiques pour notre propre bien, et pour le bien d'autrui, dans un cadre plus large au niveau de la société ; nous sommes alors en train d'agir en dehors du cadre d'un rapport de force. Notre attitude est alors tournée vers l'extérieur, et ce sont moins nos intérêts personnels qui entrent en ligne de compte. Car le but plus indirect du confinement n'est pas d'éviter la contamination

qui, à terme pourrait atteindre 60-70% de la population, mais bien d'éviter que la rapidité de la contamination ne provoque l'engorgement des hôpitaux et des services de soins intensifs, qui perdraient de leur efficacité et enverraient beaucoup plus de personnes vers de grandes souffrances et vers la mort. Ce sont les autorités qui nous l'ont imposé. Cependant, ceux qui ont le mieux compris le principe, ont nettement plus de facilité à suivre cet ordre, et le suivent à la lettre, en vivant nettement mieux les restrictions que cela implique. Alors que ceux qui ne l'ont pas compris, vont tenter d'esquiver certaines règles, vivent le confinement comme une perte importante de liberté dans beaucoup de frustrations, et ne rêvent que de "retour à la normale".

La différence de perspective, et la manière de ressentir les événements, dans les deux cas de figure est énorme. Cependant il ne faut pas oublier que les conditions de vie jouent également un rôle très important dans la manière de traverser de tels épisodes.

Lorsque nous faisons des choix motivés et en conscience pour le bien d'autrui avant notre propre bien, nous nous extrayons du rapport de force et nous en vivons les conséquences avec nettement plus de bonheur. Vivre les événements par choix et non par obligation, transforme complètement la manière de les vivre.

g - Comment les rapports de force définissent notre vie sociale et nos dépenses

i Les comportements, références et marqueurs sociaux résultants de la prégnance généralisée des rapports de force

Les principaux comportements qui caractérisent la société occidentale, et que l'on peut associer aux rapports de force sont : la recherche de richesse, la compétitivité, la recherche de statut, le jugement (tant le fait de juger autrui, que la soumission au jugement supposé ou réel d'autrui), et à un niveau plus global et économique : la recherche de croissance.

Pour concrétiser ces comportements à l'échelon individuel il existe toute une série de codes et références telles que : les diplômes, les titres, les grades, les promotions, les prix et médailles, les championnats, les cotes et mentions, les marques avec lesquelles on s'affiche, les étoiles, les pouces levés : tout ce qui permet de se mesurer aux autres, et de mesurer les biens entre eux.

Bien que cela soit tout relatif, l'accès à ces références n'est pas le même pour tout le monde. Il existe tout d'abord toute une série de cercles vicieux, tels que : les enfants de riches (cadres, professions libérales, ...) ont plus facilement accès à l'université que les moins nantis (ouvriers, employés). Donc, leur accès à un statut de pouvoir ou de richesse est très nettement plus favorable.

Mais il y a aussi tout l'aspect culturel qui va faire que, même avec un statut, on n'a pas toujours accès à du pouvoir ou de la richesse. Le genre, la couleur de peau, la culture, la religion, la nationalité, la langue maternelle peuvent en effet être implicitement des facteurs qui vont réduire l'accessibilité à des fonctions de pouvoir. Cela se concrétise par exemple pour l'accès à l'emploi, et une fois dans l'emploi, pour le pouvoir effectif que l'on peut y exercer, ou le niveau du cachet qui correspond à la profession.

En dehors des grandes lignes de pouvoir et de richesse, liés principalement à la profession, il existe toute une série de comportements sociaux qui sont fonction des rapports de force. Ils sont plus ou moins prégnants selon les milieux.

Il y a tout d'abord, les signes qui catégorisent les gens et les situent sur une échelle de valeur sociale. Ce sont grosso modo, les possessions : habitat et décoration, moyen de locomotion, habillement, lieu de vacances, fréquence et lieux de sorties, etc. Que vous habitiez dans le Bronx ou à Beverly Hills, à Molenbeek ou à Uccle, n'a pas du tout le même effet sur votre carte de visite -si tant est que vous ayez une carte de visite (signe elle aussi d'une forme de statut).

Même les personnes que nous côtoyons sont elles-mêmes des signes qui nous catégorisent dans un milieu ou un autre. Et le niveau social nous définit un certain pouvoir et une certaine richesse. Presque tous nos rapports sont construits de manière à ce que nous nous conformions à la case définie par notre culture, notre éducation, notre genre, etc. et donc aux accessoires qu'ils impliquent pour nous imposer, nous intégrer ou nous soumettre dans les différents cercles sociaux que nous fréquentons.

Mais il y a également à l'intérieur des milieux, groupes, couples et familles : des rivalités, de la compétition, de l'identification - soit à un leader, soit à une référence commune. Dans le sport par exemple, et le foot en particulier, on s'identifie à la ville ou au pays. Et les drapeaux seront les meilleurs moyens de se reconnaître. Ces mêmes drapeaux que l'on défend en temps de guerre. Car la notion est la même, qu'elle soit exploitée de manière ludique ou compétitive pour le profit, ou de manière ouvertement meurtrière dans les agressions armées.

Et simplement, au niveau individuel, dans nos manières de nous relationner aux autres ; nous avons une panoplie d'attitudes, de valeurs et de références que nous pouvons utiliser au quotidien et qui sont toutes ancrées dans les rapports de force. Chacun les utilise à des fréquences et intensités diverses, mais il s'agit d'un bagage commun à tous les êtres humains, et nous y sommes éduqués implicitement dès l'enfance, comme par exemple :

la fierté, le mérite, la récompense, l'honneur, la punition, l'orgueil, la fuite, le déni, le mensonge, la manipulation, toutes les formes d'abus, le chantage, le jugement, la justification, l'injonction, l'obéissance et la désobéissance, la rébellion, la moquerie, la provocation, les défis ; ainsi que les attitudes de communication de type : péremptoire, autoritaire, méprisant, condescendant, paternaliste, arrogant, insolent, plaintif, râleur, agressif, discriminant, ... On pourrait allonger les qualificatifs par dizaines. Chacune de ces valeurs, chacun de ces comportements est basé sur une conception ou une motivation inégalitaire. Et même si ce sont des comportements partiellement intuitifs ou naturels, ils sont pour partie aussi appris.

Et dans les comportements plus extrêmes, ou considérés comme déviants, on peut citer : la corruption, le vol, le viol et la prostitution, l'esclavage, le racisme, le harcèlement, la maltraitance, ainsi bien sûr que le crime et la torture. Ces comportements, eux aussi basés sur le rapport de force ont la particularité d'utiliser une forme de pouvoir ou de violence qui nuit gravement à autrui ; que ce soit à l'intégrité physique, psychique, à la liberté ou aux possessions et de manière ultime, à la vie.

Et par extension, les mentalités guidées par le rapport de force, vont influencer à un niveau plus global, l'orientation de l'organisation et de l'évolution de la société : par la technologisation à outrance, la foi aveugle en la science*, l'obsession de l'objectivité et de la rationalisation**, et bien entendu : la croissance, la compétitivité et l'enrichissement.

Remarques :

* Il ne s'agit pas de renier les apports de la science, mais de refuser la conception selon laquelle la science est l'unique référence et la recherche scientifique ne peut être guidée que par la rationalité alors qu'à l'inverse elle a tout intérêt à être guidée prioritairement par le cœur.

** D'une certaine manière, toute personne prétendant à l'objectivité, démontre qu'elle se connaît bien mal, et que justement, il est probable qu'elle manque d'objectivité. Rechercher d'approcher l'objectivité et prétendre être totalement objectif sont deux choses bien différentes. L'intelligence logique, rationnelle, cartésienne, n'est donc pas le top de l'intelligence. C'est juste un outil efficace s'il est utilisé par des gens matures ; ce que l'humain n'est pas.

Toutes ces références - parmi bien d'autres - sont basées sur, ou en lien direct avec le rapport de force, la domination et la soumission. Tant que nous ne l'aurons pas compris, nous ne pourrons que

nous y accrocher encore et encore. Et il est grand temps de trouver le chemin pour passer à autre chose.

En d'autres mots, presque tous les comportements de tendance négative, sont liés, directement ou indirectement, à une mentalité basée sur le rapport de force. Et certaines attitudes considérées comme positives dans notre société, le sont aussi. Par exemple : être champion est l'un des statuts les plus convoités dans beaucoup de domaines et génère l'admiration de tous. Pourtant être champion signifie : avoir « éliminé » tous ses adversaires, les avoir fait perdre, les avoir fait mordre le tapis. La majorité se trouve donc du côté des perdants. Pour aduler quelques uns, il faut beaucoup de perdants.

Les cas les plus extrêmes de ces compétitions sont les combats à mort entre gladiateurs, qui se jouaient à l'époque romaine. Et actuellement encore, les corridas qui ne sont rien d'autres que des exécutions ritualisées, où, bien que le danger existe pour le toréador, c'est l'animal qui d'office perdra la vie ; ce qui rend le concept moins condamnable (actuellement, mais plus pour longtemps) que la mort du gladiateur ; mais qui fonctionne sur le même principe du rapport de force et de domination extrême, capable d'ôter la vie par plaisir, tout comme pour la chasse.

Et lorsque l'adage dit : « la fin justifie les moyens », il ne fait que confirmer une approche basée sur les rapports de force. Dans notre société tous les moyens sont bons, même s'ils ne sont pas forcément permis. Nos fins, en général consistent à « gagner », c'est-à-dire avoir le dessus sur l'autre, sur les autres. Et qu'ils soient matériels, physiques, verbaux, psychologiques : nos moyens pour arriver à nos fins n'ont pas de limites. Nous sommes capables de faire la guerre, et tuer et blesser des individus par dizaines, centaines de milliers, voire par millions : pour obtenir la paix.

Gandhi exprimait tout l'inverse :

« La fin est dans les moyens comme l'arbre est dans la semence. »

Et en ce sens, lorsque l'on évolue, ce ne sont pas tant nos projets qui les premiers sont remis en question, mais nos moyens de les mettre en œuvre. Et lorsque le glissement dans l'attitude se produit, il en résulte que ce sont nos projets qui sont transformés.

La langue illustre elle aussi notre incapacité à dépasser les rapports de forces. La réussite s'obtient par "les défis", "les challenges", "la compétition", "la rivalité". Mener à bien un projet exige d'être "combatif", de "lutter" pour y parvenir, de pouvoir le "défendre". Nos moyens pour y arriver sont souvent des "armes". Il est bon d'avoir "plusieurs cordes à son arc". Pour "arriver", il faut être "battant", "avoir les dents longues". Et c'est sans compter tout l'aspect de domination masculine qui s'y ajoute : "avoir la carrure", ou à l'inverse, "ne pas avoir de couilles" ou être une "femmelette". Les femmes en prennent donc pour leur "grade".

Même en étant non-violent ou féministe, il est très difficile de s'exprimer sans avoir recours à ce genre de termes et d'expressions.

Le terme de "non-violence" lui-même est encore par essence, imprégné de "violence" dans son appellation. C'est dire le chemin qu'il reste à faire.

Lorsque l'on cesse de mener des luttes, des combats, pour mener à bien nos projets, on cesse de considérer tout qui pourrait s'y opposer comme adversaire, et on commence alors à les considérer comme des interlocuteurs, parfois même des partenaires.

Ce glissement de conception se fait rarement brutalement, mais au bout du compte il s'agit d'un bouleversement total des références, car tout dans nos vies est concerné.

ii Les sphères d'influence sociales, culturelles et commerciales

Dans la société qui est la nôtre, tous les pièges sont à notre portée pour nous faire croire que ce sont les aspects matériels de notre vie qui sont à la base de notre succès, de notre bonheur, de notre réussite sociale. Que ce soient les mass médias, le cinéma de masse, la publicité, notre entourage, les centres commerciaux, les hypermarchés, les GAFAM, la mode, les politiques culturelles... : tous les aspects de la société y contribuent. Nous sommes cernés par cette mentalité.

Et dès lors que nous accédons à la richesse (ou du moins l'aisance, c'est-à-dire, lorsqu'on arrive à joindre les deux bouts sans difficulté), il ne nous est jamais permis de baisser la garde, tout en cherchant, par la même occasion chaque opportunité pour "en profiter", "se faire plaisir". Il faut porter le masque, maintenir le statut, prouver encore et encore qu'on est à la hauteur, et courir après les petits bonheurs : sorties, cadeaux, fêtes, voyages, collections en tous genres.

Tout concourt à nous faire participer à un jeu, à une course avec - et à la fois contre - tout le monde, dont l'objectif est de paraître : beau, heureux, brillant, riche, voire influent, et le rester - dans le but réel d'être accepté, intégré. Nous vivons dans une société où les marqueurs de la vie sociale sont orientés sur la rivalité et la compétition ; ce qui mène au paradoxe, que, pour se faire accepter, voire aimer, il faut être mieux que les autres. Ceux qui y arrivent le mieux sont en apparence les mieux intégrés, mais pas toujours appréciés, et les autres, la toute grande majorité, n'auront de cesse de toujours continuer à chercher une meilleure place.

Et bien sûr, ceux qui peuvent satisfaire leurs envies de cette manière y ont du plaisir, mais ce n'est pas sûr qu'ils y trouvent du sens, et donc encore moins sûr que cela participe à leur véritable bonheur.

Et pour échapper à cela il faut, soit faire partie d'un milieu très privilégié (non pas au niveau économique, mais au niveau de la conscience) pour pouvoir décaler notre regard sur le monde. Ou alors il faut être frappé de plein fouet par une catastrophe (personnelle ou plus large) pour que nos repères soient suffisamment secoués, et que cela permette également de décaler le regard.

A ce titre, la situation de confinement, une fois encore, a pu avoir un rôle constructif pour une partie de la population. Elle a permis pour beaucoup de prendre du recul par rapport à ces marqueurs sociaux. Non seulement nous sommes capables de vivre sans eux, et même de vivre heureux. Mais en plus, le confinement a permis, pour de nombreuses personnes, de retrouver une liberté d'être, une liberté de se comporter, une liberté de gérer son temps, ses loisirs, ses limites, et de retrouver nettement plus de sérénité. La pression sociale s'est pour quelques semaines pratiquement éteinte et nous n'étions plus obligés de garder la façade, le statut que nous avons coutume d'exposer.

Mais ce ne sont pas que les aspects matérialistes qui nous sont dictés de toutes parts, ce sont également tous les modèles de rapports sociaux qui nous sont proposés dans les médias de loisir (télévision, cinéma grand public, littérature (y compris la BD), jeux vidéo). La télévision en particulier nous inonde au quotidien via les films et séries, la télé-réalité, les émissions de jeux, de sports, impliquant la compétition, la rivalité, la manipulation, les intrigues, la violence, ...

Ces médias nous font baigner dans un monde très rarement exemplaire. Par ce qu'ils nous transmettent, ils nous éduquent et nous conditionnent à une mentalité où le pouvoir de la richesse, de la violence et des rapports de force sont maîtres. Et ainsi, ils nous attachent aux aspects les plus destructeurs de nos fonctionnements collectifs. Voilà la direction que nous donnons à nos pensées pendant nos temps de loisir.

Et c'est sans compter le JT quotidien. Imaginez l'effet dévastateur de toutes les informations négatives qui sont déversées à des milliards d'individus, nous abreuvant chaque jour, une demie heure durant, de violences, de morts, de guerres, de crimes, de conflits en tous genres, et de toutes les nouvelles

négatives possibles et imaginables (les vraies bonnes nouvelles restant largement minoritaires, voire même exceptionnelles).

Et ce n'est pas parce que nous condamnons ce que nous voyons que cela ne nous influence pas. Nous verrons cela dans le [chapitre qui concerne les neurones miroir](#).

La télé ayant bien préparé nos cerveaux, les réseaux sociaux n'ont plus qu'à récolter les résultats et même les exploiter encore plus avant via l'addiction à les utiliser, les algorithmes, la déshumanisation de la communication virtuelle, la personnalisation de la publicité, l'exploitation de nos données personnelles, et cela, sans modération.

iii Rapport de force dans le cadre professionnel

L'environnement professionnel n'est pas en reste non plus en ce qui concerne l'utilisation systématique des rapports de force.

Dans les entreprises privées de taille moyenne ou en dessous, c'est la concurrence et la loi du profit qui s'imposent la plupart du temps. Selon la santé financière de la firme ou du commerce, et selon les valeurs éthiques et le caractère des dirigeants, on peut se retrouver dans le meilleur comme dans le pire des mondes. Et assez souvent plus loin du meilleur.

Et dans ce cadre, le rapport de force peut y être directement pratiqué par la menace du siège éjectable. La fidélisation à un poste est plus rare que dans les emplois dans les services publics. Et pour garder son emploi, dans pas mal de cas, il faut faire mieux que les collègues, et cela jusqu'au burn-out si nécessaire. Cependant le fait que l'entreprise reste à taille humaine, peut permettre de maintenir un lien plus cordial entre les niveaux de hiérarchie et dans ce cas, épargner ces dérives. Aucune généralisation n'est possible.

A l'inverse, dans les grandes organisations et institutions, le rapport de force se manifeste différemment car celles-ci sont régies par une collectivité anonyme, par des lois, des règles, qui sont en grande partie dépourvues de tout aspect humain, et impliquent une autorité, une hiérarchie, mais qui cette fois est dépersonnifiée. C'est dans ces tentacules administratives que peuvent le mieux se développer : le *Principe de Peters* (la montée en hiérarchie jusqu'à atteindre le niveau d'incompétence), les abus, le harcèlement, la corruption et les magouilles, ainsi que les *bullshit jobs*, etc. C'est dans ces milieux où l'on trouve plus qu'ailleurs de l'incompétence, des travaux inutiles, des dysfonctionnements. Parce qu'on est sensé suivre la hiérarchie et les règles en surface, mais que la volonté n'y est pas toujours, que les grades et emplois et salaires sont fixés et protégés et que nombreux sont ceux qui tentent de profiter de la plus grosse part du gâteau en donnant le moins d'efforts possible.

Ces aspects se retrouvent beaucoup aussi dans les toutes grosses entreprises, lorsque leur taille les fait ressembler pour partie à de grosses institutions, telles que les banques, la poste, les entreprises de transport public, de télécommunication, les assurances, les partis et les syndicats, et mêmes certaines multinationales où la dissolution des responsabilités est telle qu'il devient parfois possible que chaque employé finisse par y travailler comme un fonctionnaire dans une administration.

Le travail pleinement coopératif y est plus rare. On se retrouve davantage face à des attitudes de "chacun pour soi" ; ce qui réduit les opportunités de voir se manifester l'intelligence collective et la créativité.

iv Rapports de force et monde virtuel – école de narcissisme

La communication virtuelle et en particulier celle via les réseaux sociaux accentue encore davantage la compétitivité, la course au statut et les surenchères, puisque c'est la façade (le mur) qui nous représente, et le nombre d'abonnés et de pouces levés qui révèle notre statut.

Et d'autre part, plus nos relations se passent dans le monde virtuel, moins elles sont empreintes d'empathie, et plus elles sont marquées par le matérialisme. En ce sens que, caché derrière un écran, et sans conscience réelle que les interlocuteurs sont des personnes humaines, on se retrouve à communiquer avec des anonymes, ou du moins, des gens que nous ne connaissons pas dans la vie réelle. Et les aspects de compétitivité, de rivalité, de tournoi, de duels, sont très prégnants dans les relations virtuelles, car on s'y comporte comme dans un jeu vidéo. Tout est permis, et le but est de rester visible, de gagner, d'avoir le plus de pouces levés, de faire le buzz.

Le langage lui-même est souvent contaminé par cette mentalité. Dans les emails, les règles de base de la politesse s'estompent. On ne salue plus, ne remercie pas. On s'épargne même parfois de faire des phrases. Et il n'est pas rare que l'on montre un tel manque d'empathie au point de se permettre d'envoyer personnellement, ou même à toute une mailing liste (la plus longue possible), un lien que l'on trouve intéressant ou important, sans même introduire le sujet, sans donner une motivation à l'ouvrir. Car on considère que le fait que ce soit soi qui l'envoie, est une référence suffisante pour qu'on nous fasse confiance et que la curiosité soit au rendez-vous.

L'utilisation du mobile peut avoir exactement le même effet. On perd conscience qu'il y a des personnes autour de soi et on leur impose une conversation, sans aucune modération.

En ce sens, la participation à la vie virtuelle exacerbe certains aspects inconscients de nos personnalité, et en particulier un aspect de toute puissance, une forme de narcissisme.

v rapport de force et voiture

En Europe, aux États-Unis, et dans la plupart des autres contrées les plus riches, une partie importante de la population adulte et des familles, ont une voiture.

« La voiture c'est la liberté. »

En effet, et elle donne aussi un sacré pouvoir. Elle permet d'avoir le monde à ses pieds ; et dans la foulée : de polluer l'air, de réchauffer le climat, de raréfier les ressources, de produire des déchets, et de créer énormément d'autres destructions sur la planète en fonction de l'infrastructure routière et des facilités offertes aux conducteurs.

La liberté qu'offre la voiture est une sorte de piège. Elle représente bien plus qu'un moyen de transport pour aller travailler ou conduire les enfants à l'école. Avoir une voiture, cela nous fait décoller de la réalité. Tout comme la possibilité de prendre l'avion pour se rendre partout dans le monde. L'accessibilité à presque tous les lieux de manière quasi instantanée quand bon nous semble, nous fait perdre la notion des distances. Nous partons coloniser tous les lieux. Le monde est devenu notre jardin.

Avec la voiture, nous encombrons le réseau routier aux heures de pointe, nous encombrons les places de parking le reste du temps, nous nous permettons tous nos caprices pour aller consommer, aller visiter, aller faire la fête, voire voyager. La voiture est l'accessoire, par excellence, des plus riches. Ils la considèrent comme un dû. C'est elle aussi qui reflétera le mieux notre statut.

Comme la voiture permet de transporter presque tout, elle facilite dès lors nos dépenses et nos accumulations.

Dans une société où tout le monde n'a pas une voiture, ce sont ceux qui en possèdent une (voire plusieurs) qui ont le plus de pouvoir. Ce sont les mêmes qui se permettent d'acheter leur maison hors des villes, voire d'acheter la seconde résidence. Ils ont en général un jardin, organisent des barbecues

entre amis ayant des voitures, partent en weekend pour se faire plaisir, sortent le soir jusqu'aux petites heures. Pour eux cela est une évidence.
Seulement pour eux.

Toutes ces activités ne sont pas vraiment possibles pour les gens qui n'ont pas de voiture, ou en tout cas pas avec autant de facilités à se déplacer de manière improvisée et instantanée. Les gens avec et sans voiture, appartiennent en quelque sorte à des castes différentes. Ce n'est d'ailleurs plus tout à fait le cas, car bon nombre de jeunes n'envisagent plus l'achat d'une voiture, même lorsqu'ils vivent en famille. Et cela exige une toute autre organisation de vie.

Et il est à remarquer que dans une frange encore assez importante de la classe moyenne supérieure et des plus riches, le cap des 18 ans reste une étape importante. Ce n'est pas tant de devenir majeur qui importe, que de pouvoir enfin passer le permis, avoir une voiture, et posséder le monde. Un peu comme si, sans voiture, on reste un peu enfant, on n'est pas totalement équipé pour vivre sa vie d'humain.

Les motivations qui conduisent à l'usage d'une voiture en tant que vecteur d'une liberté totale ou qui poussent à rechercher à consommer au prix plancher, ou encore qui mènent à se procurer tous les ultra-conforts que propose la domotique, sont issues des mêmes conceptions mentales que celles qui aboutissent aux comportements colonial et dominant. On a simplement remplacé l'asservissement humain direct, par de la technologie, et indirectement, par de l'asservissement humain aux quatre coins de la planète et/ou, par de l'exploitation destructrice des ressources et de l'environnement.

Ne pas avoir de voiture exige une nettement plus grande adaptation, dans l'emploi du temps, dans le choix des activités, et dans le choix des possessions. Cela exige nettement plus de souplesse, de respect envers autrui et envers l'environnement, et cela implique de se soumettre aux dominants ayant une voiture. Cela permet dès lors de retrouver une forme d'humilité.

vi Rapports de force, consommation, et recherche de profit sont foncièrement et intrinsèquement liés

« ... dans toute société, la répartition des revenus et des richesses reflète avant tout la répartition du pouvoir ... »

Kate Pickett et Richard Wilkinson dans leur livre (déjà cité) « *Pour vivre heureux, vivons égaux !* », (2019) -

[voir Ref 10 : http://www.editionslesliensquilibrent.fr/livre-Pour_vivre_heureux_vivons_%C3%A9gaux_-!-556-1-1-0-1.html]

Comme nous l'avons vu [dans la première partie](#) : pouvoir et richesse sont intimement liés, cela est connu. Mais il est moins évident de faire le lien entre la richesse - le profit - la consommation, et la mentalité liée au rapport de force, car une grande part des rapports de force se jouent à un niveau inconscient ou semi conscient. Dans la première partie du livre, nous avons vu également que [l'argent donne un statut](#), que [son manque stimule des comportement de survie, et que ces derniers se transforment en avidité](#) une fois la survie assurée, qui engagent dans [une course vers toujours plus de richesses](#) ; et que tous les consommateurs que nous sommes, démontrent en général [une forte complaisance](#) par rapport à tout le système de profit, de gaspillage, de pollution, d'exploitation, etc.

Ces différents types de comportements vont chacun impliquer des rapports de force, d'un genre différent eux aussi, mais qui tous, ont pour origine nos instincts de survie. Et la conscience de ces schémas peut nous permettre d'apprendre à nous en dissocier et nous initier à de nouveaux modes de comportements plus adaptés aux situations rencontrées et qui permettent de laisser de côté les rapports de force. Tentons de voir quels comportements vont se manifester, et dans quelles situations.

- les comportements de survie

Lorsque l'essentiel est de survivre, le recours au rapport de force est inévitable, et il peut s'avérer cruel, car en défendant notre propre pain, et celui de notre clan, nous sommes prêts à spolier le pain de tout qui nous empêcherait d'y accéder.

Le comportement de survie est un comportement égoïste où l'on cherche à se servir avant l'autre, à survivre à tout prix. Il est par essence un comportement marqué par le rapport de force. Et bien que, dans la société capitaliste, la plupart du temps, notre survie ne soit plus en jeu, nous restons embrigadés dans ce carcan. Les illustrations ne manquent pas à ce sujet. Régulièrement, lors de promotions commerciales, certaines enseignes doivent faire face à des bousculades et des violences lorsque les clients sont prêts à se battre pour obtenir le jackpot promis dans la publicité.

Comme par exemple lors de l'inauguration d'un magasin à Taquara au Brésil en août 2020 :

[Source : <https://www.rtb.be/article/une-foule-dechainee-prend-d-assaut-un-magasin-lors-de-son-inauguration-au-bresil-malgre-le-coronavirus-10567054>].

Il en va presque de même lors des soldes, où certains clients pour pouvoir s'acheter 2 à 3 fois plus de vêtements, dévastent les rayons en les transformant en chantier de chiffons éparpillés au sol. Ces personnes ne sont pourtant pas en danger quant à leur survie, mais elles persistent à utiliser les mêmes types de comportement.

Même avec un revenu stable et confortable, rares sont les personnes qui s'arrêtent de chercher à gagner davantage et d'acheter à bas prix. La peur de manquer fait alors place à l'accumulation et la collection de biens. Et c'est l'habitude qui va nous faire continuer comme on a toujours fait. D'une certaine manière, bien que les menaces de manque aient disparu ; nous restons dans des comportements de survie, de manière à la fois instinctive, conditionnée et apprise.

- les comportements d'avidité

Une fois que la survie est assurée par un revenu qui permet de s'acheter un peu plus que le pain, mais qui n'est pas pour autant abondant, et que l'accès au superflu devient possible ; un autre type de comportement, légèrement différent, mais encore assez proche de celui de survie va se développer, mais un peu moins visible en général. Nous entrons alors dans un processus de consommation sans fin, en tentant d'obtenir toujours plus pour moins d'argent.

Et tout va nous y amener, car comme nous l'avons vu au chapitre précédent, sous bien des aspects, nous sommes tous sous l'influence de notre environnement, de notre entourage, des médias, de la publicité, de la mode, ou de la culture, qui nous serinent sous toutes les déclinaisons possibles que nous serons mieux avec plus : plus de confort, plus de luxe, plus de plaisir, plus de succès, plus de facilités, plus de pouvoir d'attraction ou de séduction, plus de voyages, plus loin, etc. ... Et c'est sans compter que dans bien des domaines, plus nous possédons, plus nous sommes amenés à posséder davantage pour l'entretien, le rangement, ou pour simplement compléter la panoplie de nos premiers achats. Et quand ce ne sont pas les attraits directs de la richesse qui nous sont vantés, ce sont les obligations sociales et menaces qui y sont associées : rester à la hauteur, avoir sa place, ne pas nous sentir rejetés, profiter tant qu'on le peut encore

Ces attitudes nous maintiennent dans une mentalité de consommateur et dans l'avidité. Avoir assez n'est donc jamais assez. Nous sommes donc formatés, élevés, éduqués, tout simplement à rechercher à être plus riche pour pouvoir satisfaire cette insatiabilité. Et plus notre motivation est aiguisée, plus nous serons prêts à jouer des coudes pour parvenir à nos fins. Toutes ces attitudes, sans exceptions

sont dérivées de nos instincts. C'est un peu comme si, dans notre société, tout était fait pour continuer à nous faire vivre dans des comportements réflexes et nous empêcher d'avoir accès à notre conscience, notre volonté, notre libre arbitre et nos intentions bienveillantes. On n'est pas loin ici de l'adage "du pain et des jeux pour le peuple". Et il est clair que tout cela restreint nos capacités à évoluer, à donner du sens, en nous confinant dans un état pseudo hypnotique. Ce ne sont pas tant des gens de pouvoir qui dirigent tout cela avec une stratégie bien définie, que l'ensemble de la population qui participe à la toile extrêmement complexe que tout cela constitue. Nous sommes tous partie prenante de ces dérives. Et les personnes les plus riches et les plus puissantes sont elles-mêmes bien plus embrigadées que quiconque dans cette mentalité. Peut-être pourrait-on même considérer que, lorsqu'elles s'approprient le bien commun - en ce sens qu'en s'enrichissant de manière extravagante, elles empêchent une partie de l'humanité à avoir accès à un minimum pour vivre décemment - elles "ne savent pas véritablement ce qu'elles font". Et dès lors, même si une part d'elles se doute bien de cette réalité ; elles vivent dans le déni, en persistant à lutter aveuglément pour maintenir leurs privilèges coûte que coûte. Et il ne faut pas être extrêmement riche pour agir de la sorte. Dès que nous avons accès à plus que ce qui nous est nécessaire, c'est en général ce type de comportement que nous adopterons.

Car bien que nos motivations dans la vie ne soient pas entièrement guidées par la cupidité, il n'en est pas moins que choisir volontairement de cesser de consommer, ou de poursuivre la quête de richesse reste pour la majorité, un vœu pieu, tant qu'une partie de nos rapports aux autres consistent à avoir ou à garder notre place au soleil.

Les comportements matérialistes qui consistent à consommer, nous enrichir, suivre les modes, défendre un statut, d'un côté ; et les comportements guidés par les rapports de force et jeux de pouvoirs de l'autre, sont donc interdépendants et se nourrissent mutuellement. Le matérialisme et les relations de pouvoir, bien que distincts dans nos esprits, appartiennent au même processus mental. Plus nous fonctionnons en nous mesurant aux autres, en tentant d'avoir un ascendant sur notre prochain, plus nos références sociales se mesureront en profit, en statut, en possessions.

Mais le contraire est vrai également. Plus nous devenons capables de sortir des ces valeurs de référence, en nous détachant du matérialisme, plus il nous devient possible de nous ouvrir aux valeurs de cœur, par la solidarité, le don de soi, le partage, l'empathie, et tout simplement le respect. L'effet d'entraînement est donc inversé. Et dès lors, plus nos comportements sont dictés par le cœur, plus nous nous éloignerons naturellement des valeurs liées à l'argent.

Quel que soit le niveau social auquel s'inscrit le matérialisme et les jeux de pouvoir, les conséquences vont toutes dans la même direction.

S'acheter la dernière breloque à la mode lors des soldes n'est a priori pas vraiment comparable au fait d'engranger des milliards de dollars en actions dans des multinationales qui font travailler des néo-esclaves à l'autre bout du monde tout en détruisant l'environnement. Et pourtant, le processus mental qui est à la source de ce type de comportements est le même. On est plus proche d'un comportement impulsif dans le premier cas, alors que dans le second, le comportement repose sur une construction mentale fondée sur des raisonnements basés sur ces mêmes impulsions. Il n'y a pas réellement évolution entre les deux, il y a juste une complexification des tenants et aboutissants. Et la breloque achetée par l'un peut avoir été produite par une des entreprises qui enrichira le second. Et en ce sens, à des échelles différentes, tout le monde agit dans la direction du consumérisme, de la croissance, et de toutes leurs conséquences destructrices. Car nous agissons indirectement et inconsciemment, en fonction de nos peurs, de nos pulsions. Et nos gaspillages et futilités s'apparentent davantage à nos instincts de survie qu'à des signes de civilisation.

D'une certaine manière, même si nous avons assez de revenus pour nos besoins de base, nous aurons toujours tendance à continuer à nous enrichir pour garder la tête haute. Et cela ne peut se faire qu'au détriment d'autrui ou de l'environnement.

Cela correspond à l'image de celui qui, perdant pied dans l'eau, s'appuie sur la tête de ses voisins pour pouvoir garder la tête hors de l'eau (qu'il en ait conscience ou non). Et cette tendance sera plus prononcée ou non selon le milieu dans lequel nous vivons.

Nous nous mettrons des œillères pour ne pas le voir, et nous calmerons notre conscience en versant quelques deniers lors de l'opération charitable annuelle que la télévision nous propose à grand coup de spectacle et de témoignages qui nous mettront la larme à l'œil. En reprenant dès le lendemain notre marathon de consommation.

- notre complaisance

Le comportement d'avidité implique un autre comportement qui lui aussi fait appel aux rapports de force, mais à un autre niveau : c'est celui de notre complaisance. Celle-ci implique que nous acceptons d'acheter des produits qui ont occasionné pour leur production : l'exploitation des ouvriers de production, des dégâts à l'environnement (transport, pollution, destruction de la nature, maltraitance animale et tarissement des ressources), ainsi qu'une qualité moindre que l'on peut faire entrer dans le concept d'obsolescence programmée. Ces produits sont donc moins chers et sont importés de l'autre bout du monde. Et nous refuserons de savoir quoi que ce soit de leurs conditions de production du moment qu'ils sont disponibles, pas chers, et répondent à nos exigences (qui, soit dit en passant, nous ont la plupart du temps été inspirées directement ou indirectement par la publicité, les modes, le marketing). Cela veut dire que nous n'avons absolument aucune considération pour la chaîne de destruction en amont de ces produits ; ce qui est par excellence une attitude de dominant, qui, à une échelle différente, est pareille à celle du maître que les conditions de vie de ses esclaves indiffèrent, ou à l'homme qui, par des jeux de séduction et de galanterie propose la promotion-canapé à ses employées et associées. Nous agissons donc indirectement, à l'égal des esclavagistes, des coloniaux et des machistes prédateurs. Et comme les conséquences de nos comportements sont tellement lointaines et diluées dans la masse, nous refusons d'en assumer la responsabilité, que nous reportons sur les producteurs. Alors que pourtant ces producteurs ne pourraient exécuter leurs méfaits s'il n'y avait pas d'acheteurs.

L'actualité nous informe pourtant de toutes ces dérives. Régulièrement des multinationales sont mises à l'index pour leurs malversations, de même que des banques. Nous sommes majoritaires à connaître, ne fut-ce que pour partie, l'existence des paradis fiscaux, des zones franches, des délocalisations, des conditions de travail effroyables dans certains pays, des famines et de la pauvreté ailleurs dans le monde, des liens entre certaines guerres et la production de pétrole ou l'extraction de minerais. Mais nous détournons les yeux. Quand quelqu'un nous met la réalité devant les yeux, nous nous justifions, nous trouvons des excuses, nous nions, nous changeons de sujet. C'est loin, nous sommes impuissants, une goutte d'eau dans l'océan, nous avons d'autres problèmes plus importants et plus urgents à résoudre ici et maintenant, etc. S'il fallait commencer à s'informer de tous les détails qui concernent la provenance de chacun de nos achats, nous ne ferions plus rien d'autre. Et puis, de toute façon, à quoi cela sert que je me décarcasse tant que mon voisin continue à consommer à gogo.

Sauf que le voisin donnera exactement la même réponse, et qu'à ce jeu-là on ne fait que tenter de prouver une foi encore la rivalité de nos pouvoirs, et dans ce cas-ci, celle de notre mauvaise foi.

Parce que nous ne voulons rien savoir, ou parce que nous sommes ignorants d'une partie de ces mécanismes, nous éduquons nos enfants dans la totale ignorance de ces enjeux.

Rien qu'un exemple assez représentatif de notre attitude face à l'environnement : beaucoup d'enfants qui mangent leur carré de poisson ou du steak, ignorent carrément qu'il a fallu tuer l'animal pour se le procurer. Et comme la consommation de viande et de poisson augmente exponentiellement, les océans se vident, et ce sont des milliards de tête de bétail qui passent à l'abattoir chaque année pour aboutir dans notre assiette - voire, [dans un tiers des cas, à la poubelle](#).

Si nous devons tuer nous-mêmes ces animaux, nous changerions probablement d'attitude.

En devenant conscient de l'existence de cette tendance à la complaisance, on peut petit à petit ouvrir les yeux sur la manière dont nous pratiquons cela au niveau personnel. En réalité, on apprend d'abord à le voir chez les autres, jusqu'au jour où on finit bien par admettre que nous ne sommes pas épargné non plus. Pour aller plus loin à ce sujet, voir aussi mon article (déjà cité) « *C'est notre complaisance envers le système qui lui permet de se perpétuer* » :

[voir Ref A : <https://sechangerson.be/4Articles/Complaisance01.htm>].

Si vous avez passé les chapitres chiffrés : du chapitre sur [l'indécence des dividendes](#) jusqu'à la fin du chapitre sur [les millions de morts liés à la pauvreté](#), dans la première partie du livre, peut-être est-ce le moment d'aller les lire. Car c'est ici qu'il devient possible de faire le lien avec la monstruosité de certaines statistiques à un niveau mondial, et celles de nos petits comportements individuels que nous croyons insignifiants.

- les comportements de compétition

Et lorsque le patrimoine augmente encore, les comportements de survie vont se perpétuer. Au-delà d'un certain niveau social, s'ajoute la croyance généralisée que notre succès, notre réputation, notre capacité à nous faire aimer ou à séduire, passe par notre statut, dont notre richesse et les signes de richesse que nous montrons en sont la part la plus visible. [L'attachement aux marques de luxe](#), mentionné en début de livre, en est l'exemple le plus évident.

C'est donc un besoin de reconnaissance formelle, sous forme de rivalité avec nos pairs, qui va nous enfoncer un peu plus dans cette recherche de richesse.

- les comportements d'exigence

Au-delà, plus nous accumulons richesses et possessions, plus nous nous accoutumons aux plaisirs qu'ils peuvent procurer, nous rendant parfois dépendants, mais aussi, façonnant notre mentalité à la culture du plaisir facile ... et du pouvoir, puisque l'argent donne du pouvoir. Les plaisirs que l'argent nous permet d'obtenir sont sensés compenser ou nous distraire de nos manques, de nos frustrations, de nos peines, de nos stress, et de tous les maux que la vie ne manquera pas de nous faire traverser. Au point de finir par considérer ces béquilles comme un dû, et comme essentiels à notre bonheur et d'en oublier qu'il s'agit de privilèges dont nous jouissons. Le plaisir et le mirage de bonheur par l'argent vont nous mener à en vouloir toujours davantage. Et nous nous accoutumerons à exiger des privilèges, en nous laissant influencer par ceux qui en ont encore davantage que nous, et en nous servant à la barbe des autres, qui eux, ne peuvent pas se le permettre.

Et on a pu l'observer également face aux restrictions qui ont accompagné la pandémie. Les personnes qui se rebellaient le plus contre ces restrictions n'étaient pas forcément celles qui en souffraient le plus, mais bien celles dont les privilèges étaient réduits par ces restrictions. Une part importante des manifestations n'étaient pas organisées dans le but de trouver des solutions pour soutenir les personnes isolées, ou pour aider financièrement ceux qui avaient tout perdu. Les manifestations étaient

orientées pour exiger de retrouver tous les plaisirs provisoirement interdits aux plus privilégiés : les voyages, les sorties, le shopping,

- les comportements de défense de nos privilèges

Et enfin, plus nous bénéficions de privilèges, plus nous allons investir notre énergie, et notre argent, à tenter de les garder. Et le pouvoir est une voie royale vers les privilèges. Donc garder le pouvoir devient presque une obligation. La richesse donne donc du pouvoir et elle est nécessaire pour le garder.

- les rapports de force ne sont jamais loin de nos comportements de matérialisme et de notre cupidité

Et tant que nous tablons sur ces leurres d'appartenance sociale, et de bonheur matériel pour définir ce que nous mangeons, ce que nous portons, où nous habitons, comment nous nous déplaçons, comment nous nous amusons, à quoi nous nous intéressons, à quoi nous nous identifions, et même qui nous côtoyons ; nous ne pourrions rien changer à l'équation générale de recherche de profit.

Les comportements de survie, l'avidité du toujours plus, la recherche de statut, la complaisance, le fait de concevoir que tout nous est dû, la dépendance aux plaisirs faciles, la peur de perdre nos privilèges sont toutes les facettes qui poussent à l'appât du gain. Et comme nous sommes tous impliqués d'une manière ou d'une autre dans cette compétition, ce sont les jeux de pouvoir et les rapport de force qui font la loi.

Nous n'y pensons pas en ces termes. Cela est en grande partie inconscient, implicite une fois encore. D'autant plus que ce ne sont pas les seuls enjeux dans nos vies. Mais si nous avons des ressources financières qui nous permettent de nous payer au-delà du minimum de confort, et que nous décortiquons en détail tous nos achats et toutes nos raisons pour gagner plus d'argent, nous pourrions effectivement faire le lien pour chacun d'entre eux avec une recherche :

- de statut, de succès, de reconnaissance ;
- ou encore avec une habitude, ou une addiction aux plaisirs faciles, notre insouciance, le bénéfice d'avoir du pouvoir ;
- voire encore avec une tentative de compenser nos échecs, nos manques, nos frustrations.

Et même dans notre recherche de confort, se cache souvent un aspect standing, facilité, plaisir, recherche de reconnaissance ou de privilège, avec le plus souvent un refus catégorique de prendre en compte les conséquences de nos achats. Car accepter de se poser la question oblige de changer d'attitude.

Bien que nous ne soyons pas tous impliqués de la même manière, nous sommes malgré tout tous concernés. Ne pas le reconnaître n'est pas alors le signe que nous sommes épargnés par le phénomène, mais bien le signe que nous sommes très inconscients de nos schémas de comportements.

vii quitter le rapport de force mène à se désintéresser des richesses et de la consommation

L'argent étant devenu un instrument de pouvoir ; lorsque l'on devient capable de se désintéresser du pouvoir dans tous les domaines de notre vie, petit à petit on va se désintéresser de notre statut, du jugement d'autrui. Nos activités et intérêts vont s'orienter là où la pression sociale diminue. Nous allons découvrir alors les véritables richesses qui ne sont pas matérielles. Nous allons quitter aussi nos

réflexes de survie qui nous amenaient à collectionner. Nos valeurs vont glisser vers la simplicité, l'authenticité, l'intégrité, la justesse. Et plus elles se consolideront dans ces directions, plus l'avidité, la consommation et les dépenses deviendront pour nous des fardeaux que nous tenterons d'éviter, voire même de dénoncer. Cela ne se produit pas du jour au lendemain. Cependant, plus la conscience grandit, et plus il devient évident d'abandonner ces anciennes habitudes. Et cela ne demande pas, dans ce cas, plus d'effort. Nos comportements s'alignent sur notre état d'esprit. Et si nous avons la chance de faire ce chemin avec l'aide et le soutien de personnes qui avancent en parallèle, cela stimule, facilite et accélère la transition.

La période qui a suivi le confinement en 2020 a permis un éveil furtif de la conscience. Des déclics se sont produits mais, pour la majorité, ils ne se sont pas prolongés dans le temps, et la plupart d'entre nous a replongé les pieds joints dans la mentalité de consommation, dès que les restrictions ont été levées.

Cependant, d'autres crises suivront, et suivront encore, et vont renforcer l'ébauche de ce changement opéré lors de la pandémie. Car celle-ci a réussi à exercer temporairement, à son début tout au moins, deux influences qui vont dans ce sens.

Tout d'abord, l'esprit de solidarité massif et quasi immédiat qui s'est développé dès le début du premier confinement a généré en parallèle une réprobation importante envers la recherche de profit. Les personnes tentant de faire des bénéfices lorsqu'elles aidaient à combattre le virus ont été directement pointées du doigt tant par les autorités que par les citoyens et les médias. L'attention a été portée sur les soins à prodiguer et les conditions matérielles qui le permettaient, mais aussi sur la survie financière des individus. La survie des entreprises était déjà moins prise en compte et l'annulation des dividendes a été rapidement demandée, tout comme l'annulation de la dette des pays les moins riches et un arrêt des conflits armés. Cela n'a pas duré, mais cela a toutefois existé, à l'époque d'aujourd'hui, et de manière presque généralisée. Il n'est donc plus permis de réfuter que cela est tout simplement possible.

Ensuite, vivre confiné a créé un sevrage chez nombre de consommateurs. Et même si les achats en ligne se sont très vite développés, une part de la population s'est contentée de n'acheter que ce qui répondait aux besoins les plus basiques. De plus, tous les lieux de sortie et de loisirs (restaurants, cafés, cinémas, salles de spectacles, boîtes de nuits, musées, piscines, salles de sports, parcs d'attraction) ont été fermés, tout comme les festivités culturelles de toutes tailles ont été annulées les unes après les autres. L'ensemble de la population s'est vue contrainte de stopper net une bonne part de la surconsommation et des addictions aux plaisirs faciles et éphémères tout en redécouvrant ce qui est essentiel.

Ce sevrage de la surconsommation ainsi que la réprobation du profit n'ont été que de courte durée mais cela a permis à une partie de la population d'en expérimenter les bienfaits. Et je n'ai aucun doute que l'accumulation des crises va nous mener tout droit à persévérer naturellement dans cette direction.

h - Rapport de force à l'échelle collective

Les modes de pensée, de communication, de relation, basés sur les rapports de force transparent de tous nos comportements. Et ce qui est tangible à notre niveau personnel vaut également pour le niveau collectif. Si nous continuons à persévérer dans ces registres, nous nous condamnons à moyen terme (tant l'humanité que des millions d'espèces animales et végétales) ; que ce soit par des guerres, des famines, le réchauffement climatique, la pollution, l'effondrement de la biodiversité, le tarissement des ressources, des épidémies, pénuries, voire tout cela à la fois.

Car dans notre société occidentale et capitaliste, la plupart des relations entre communautés, sont basées sur le rapport de force, quels que soient les groupes sociaux impliqués : que ce soient entre nations, entre cultures, religions, origines ethniques, genres, entreprises, classes sociales. Toutes nos différences peuvent mener à de potentielles rivalités, conflits, et autres jeux de pouvoir. L'histoire en est jalonnée, en commençant par l'esclavage, mais s'y ajoutent le servage, le colonialisme, les génocides, les croisades, les guerres et le terrorisme omniprésents, la torture, les murs bâtis sur tant de frontières ; et leur lot de victimes et d'injustices via la soumission, l'exploitation, la pauvreté, les famines, la maltraitance, les abus en tous genres, les viols, le racisme, le harcèlement, et toutes leurs conséquences. Et hors registre purement destructeur, tout est hiérarchisé, ou soumis à des jeux de pouvoir : les structures institutionnelles et entrepreneuriales, les syndicats, les lobbies, la participation avec ses jeux de majorités et d'oppositions, les championnats dans le sport, la rivalité dans le commerce, les trophées dans la culture. Rien n'est épargné.

De plus, l'évolution du capitalisme des dernières décennies a complètement modifié le visage de l'économie en se focalisant obstinément et de façon même obsessionnelle sur la croissance économique et la concurrence commerciale (même la majorité des partis de gauche jouent le jeu), et en se mettant des œillères sur leurs conséquences. Car cette mentalité a sournoisement et partiellement remplacé les aspects les plus ouvertement conflictuels et dictatoriaux de notre civilisation. Et c'est l'aspect sournois de ces mécanismes - par leurs conséquences indirectes - qui entraîne l'accroissement des inégalités sociales, et les situations dramatiques pour une part très importante de la population mondiale dont j'ai cité les chiffres au chapitre sur « [C'est la richesse extrême des plus riches qui maintient la mortalité par millions des plus pauvres](#) », ainsi que pour l'ensemble de l'environnement naturel.

En abolissant une partie des violences, nous les avons remplacées par d'autres, en les rendant moins visibles par leur délocalisation, ou plus insidieuses par leur dispersion ou leur perversité. Les privilèges des uns sont toujours basés sur les injustices faites aux autres. Et nous en avons rarement conscience.

Et notre aveuglement fait lui-même obstacle face à nos objectifs. Tant que nous ne sommes pas capables de voir la source du problème (voire même son existence), et même tant que nous ne sommes pas capables d'expérimenter des solutions qui sont issues d'un tout autre registre de pensée, nous sommes condamnés à ne trouver que des pansements à la part visible de ces problèmes, en ignorant leur nature véritable et en les laissant se développer souterrainement.

De plus, comprendre ces enjeux intellectuellement ne suffit pas à pouvoir les transformer. Nous allons devoir nous éveiller à la conscience de ces tendances, et à évoluer pour parvenir à les abandonner et apprendre de nouvelles manières de franchir les obstacles, essayer les échecs, résoudre les différends. Et l'éveil de chaque individu est un vecteur d'éveil pour la collectivité.

Gandhi a, d'une certaine manière, assez bien résumé l'utilité du rapport de force :

« Œil pour œil et le monde finira aveugle. »

Et il semble que nous ne soyons plus très loin de la cécité.

Et je peux comprendre que pour certains, lier le rapport de force à la plupart des problématiques rencontrées dans la société capitaliste, peut paraître incohérent de prime abord.

Et pourtant !

Regardez autour de vous : tous les désaccords, conflits, dysfonctionnements, jugements, injustices, ... sont le résultat d'une équation qui fait appel au rapport de force. Retirez le rapport de force de

l'équation, et celle-ci trouvera une solution inattendue. Et l'idée est bien moins d'aller travailler toutes ces problématiques pour aller leur retirer le rapport de force afin d'obtenir une solution. L'idée est bien plus de travailler à l'évolution des consciences de manière plus générale de sorte que le recours systématique au rapport de force ne fasse tout simplement plus partie de nos références et de nos choix.

J'aurais pu tenter d'écrire les présents chapitres sur la rationalité et le rapport de force, sans me référer au préalable au concept du profit, et en passant sous silence tout ce qui concerne les inégalités, la pauvreté, l'extrême richesse, et le lien de cause à effet que je conçois entre ces réalités. Mais je pense que le déni collectif face à ces réalités, est à l'image de notre part d'ombre personnelle que nous ne voulons pas voir.

A l'échelle de l'humanité, l'extrême richesse, notre insouciance pour les causes environnementales, la domination masculine, le racisme, la violence institutionnalisée, l'indifférence quasi totale dans laquelle sont laissés les migrants, les victimes de famines, les esclaves du néolibéralisme, et encore bien d'autres causes : tous ces dysfonctionnements de taille colossale, sont notre part d'ombre à tous. Et nous ne pourrons changer la donne tant que nous fonctionnerons au niveau individuel avec notre part d'ombre personnelle qui nous rend incapable de percevoir des modes de fonctionnement alternatifs qui pourront nous empêcher de persister à cheminer au milieu de tant d'incohérence .

Remarque :

Les chapitres qui suivent sont probablement les moins aboutis de ce livre.

Plus j'avais dans l'écriture du livre, plus les notions qu'ils contiennent se sont révélées à moi. Cependant, bien que je connaisse assez bien les sujets qui sont évoqués et que je conçoive de manière de plus en plus limpide et même évidente leur lien direct avec le rapport de force ; je n'ai pas encore réussi à exprimer de manière limpide tous ces liens dont les conséquences font l'objet de ce livre. Ces chapitres seront donc bien plus un essai impressionniste dans l'écriture, où je mentionne énormément d'aspects de nos modes de comportement liés aux rapports de force, qui peuvent donner une idée générale assez précise ; mais qui dans la formulation, c'est-à-dire, la structure et la chronologie des notions évoquées, restent présentés de manière encore un peu disparate. Ces chapitres seront donc susceptibles d'être modifiés dans le futur.

N'ayant pas eu l'occasion d'en discuter avec des personnes qui partagent ma conception, car je n'en connais tout simplement pas, il a été très difficile d'accoucher du contenu qui suit.

Cependant, et bien que je sois habitée de doutes, ma conviction est très forte quant à la justesse du propos, même si donc sa formulation reste à améliorer.

3. Connaissance de soi : notre part d'ombre

a - Introduction

Jusqu'à présent nous avons parlé d'argent, de profit, de consommation, de la société, et ensuite de nos comportements dictés par des choix empreints de rationalité et enfin, de notre perpétuel recours aux rapports de force dans nos interactions sociales. Tous ces éléments font partie de notre réalité bien concrète et tangible.

Dans les chapitres qui suivent, je vais aborder cette fois le cœur de notre réalité intérieure pour créer un lien entre, d'une part, les problématiques exprimées précédemment et le rapport de force, et d'autre part, notre configuration mentale et psychologique.

Car si l'on veut véritablement agir sur la réalité extérieure, sans plus nous contenter de mettre des pansements sur les dysfonctionnements et sans plus apporter des solutions qui sont à l'image du problème ; c'est bien au niveau de notre réalité intérieure qu'il va falloir s'investir.

Le recours au rapport de force est à la fois culturel et inné. Et son adoption au niveau culturel n'est que la conséquence logique de son utilisation innée.

Pour être capable de questionner les rapports de force induits par la culture, il faut d'abord être capable de désamorcer la part innée ou conditionnée qui nous impose de les utiliser. Toutes les religions et autres voies spirituelles tentent de nous y conduire, mais elles n'ont jamais empêché les guerres, et les abus en tous genres. Elles prônent l'altruisme, ou la soumission à l'autorité divine, voire les deux, mais cela étant, elles ne parviennent que trop partiellement à désamorcer la part de nous qui nous ramène vers cet égoïsme, vers nos attitudes primitives de défense, pour avoir le dessus, pour survivre.

En parallèle, la culture capitaliste telle que nous la connaissons actuellement, s'est fort éloignée de la religion, sans pour autant donner une alternative à l'évolution humaine que permet en partie la religion. Dans notre culture, on célèbre la richesse, le matérialisme, le pouvoir, le plaisir, la facilité, le consumérisme, ainsi qu'une sexualité souvent addictive (à des lieues de l'affection, du couple, du respect, de la confiance, et de la fonction de reproduction).

La plupart des individus, dans la société de consommation et de profit dans laquelle nous baignons, n'ont tout simplement plus de référence pour cultiver l'altruisme et la solidarité qui parvenaient dans le passé à maintenir un tissu social cohérent, bien que rarement équitable.

Cette cohérence s'effrite de plus en plus. Elle est en partie maintenue par des lois, toujours plus nombreuses, plus complexes, et malgré tout encore souvent injustes et insuffisantes.

Beaucoup d'humains se comportent actuellement un peu comme des animaux domestiques non dressés, dont on a lâché la laisse, et qui créent le chaos tout autour d'eux. Les dérives surgissent de partout, et les réglementations qui ont pour vocation de les empêcher ont toujours plusieurs longueurs de retard.

Je pense que ce ne sont ni les lois, ni les religions qui parviendront à nous ramener à plus de justesse, sans pour autant dénier leur utilité. Nous sommes tout simplement appelés, et même forcés, à évoluer. Évoluer dans le sens psychologique du terme.

L'humain a passé le cap de la sédentarisation, de l'acquisition du langage, puis celle de l'écriture. Il a développé la science et la technologie, et il est à présent en train de s'embourber car il n'est tout simplement pas capable de gérer ce qu'il a construit. Il s'est lancé dans une course folle d'évolution matérielle, qu'il n'est plus capable d'arrêter, malgré qu'il voit que la course s'accélère et se dirige droit dans le mur.

Le moment est venu d'apprendre à gérer les pensées et les émotions et parvenir à quitter le rapport de force ; pour permettre enfin à nos choix, nos décisions et nos comportements de s'aligner aux raisons du cœur.

Et tant que nous n'effectuerons pas un travail en profondeur pour connaître et reconnaître nos émotions, nos pulsions, nos pensées, nos comportements, et pour devenir capables de les gérer de manière à nous respecter et à respecter ceux qui partagent nos vies, nous serons incapables de gérer les conflits et désaccords en dehors des rapports de force.

Car le rapport de force est en quelque sorte, le résultat de la situation qui a été créée lors d'un premier conflit ou désaccord. Pour éviter un conflit ou y mettre fin, une des deux parties assoie son pouvoir, et

l'autre partie accepte cette situation totalement ou partiellement. Et s'installe alors une sorte de statu-quo qui ne permet plus d'avancer. Et ces jeux de dominants et dominés, une fois installés peuvent perdurer des années, des décennies, des vies entières, des millénaires. Et pourtant aucun de ces jeux de pouvoir n'est constructif. Ils excluent en grande partie la bonne foi, l'honnêteté, la flexibilité, le lâcher prise, et l'évolution dans les relations. Ils transforment nos vies en combats, en luttes pour garder notre pouvoir, ou pour affaiblir celui de l'adversaire, ou, à tout le moins, pour garder quelques droits pour survivre, surnager, gagner en liberté ou en confort - selon les situations.

Beaucoup d'aspects entrent en jeu dans les jeux de pouvoir. En dehors des rapports de force qui s'inscrivent dans le cadre d'une hiérarchie, et qui sont prévus par la loi, ou admis dans l'éducation, les autres rapports de force pourraient en quelque sorte être considérés comme abusifs. En réalité, ils sont considérés actuellement comme normaux, car tout simplement nous en sommes relativement peu conscients. Ceux qui les subissent comprennent davantage le cadre de la situation dans laquelle ils se trouvent, bien plus en tout cas que ceux qui en sont à l'origine.

On accepte de se soumettre à un rapport de force, soit parce qu'on y est forcé, et qu'on est impuissant pour sortir de la situation ; soit parce qu'on en a des bénéfices secondaires. Mais le plus souvent, les bénéfices secondaires restent mineurs par rapport à l'abus qui est exercé sur nous. Ou encore, nous nous illusionnons sur les bénéfices secondaires. Les bénéfices secondaires, au niveau individuel, peuvent être financiers, affectifs, par exemple. Ils peuvent consister à éviter la solitude, maintenir un statut, garder une emploi, éviter un échec, préserver des tiers, etc.

Les rapport de force sont plus systématiques dans certains types de relations. Ils sont fréquents ou omniprésents dans les relations entre hommes et femmes, mais sont aussi très prégnants dans les relations patient-médecin, et dans nombres de professions libérales où, bien que le client soit celui qui paye, il n'est en rien le roi dans la transaction et doit se soumettre aux injonctions du professionnel. D'autre part, l'âge, le genre, la religion, la couleur de peau, la culture, la langue, le niveau socio-professionnel (c-à-d : le salaire et les signes de richesse, la profession, le grade professionnel, le niveau d'étude) ; sont tous des marqueurs sociaux qui vont favoriser l'utilisation d'une forme de domination ou à l'inverse engendrer des formes de soumission ou de rébellion.

Certains types de personnalités comme la perversion narcissique sont fondés sur toutes les ambiguïtés des rapports de domination. Les relations équitables ne sont jamais envisageables avec les personnes construites sur ce modèle.

Lorsque l'on devient capable de repérer dans nos relations, dans notre environnement, dans la société, dans l'actualité tous ces rapports de force omniprésents, et que l'on est conscient des conséquences néfastes que la plupart d'entre eux engendrent. Lorsque l'on devient capable de faire les liens entre tous les dysfonctionnements qui nous entourent à tous les niveaux, et ces mêmes rapports de force : cela force à se poser des questions. Le seul moyen de ne pas rester impuissant devant cette situation, est de comprendre que nous n'avons aucune prise pour « changer les autres ». Notre seul potentiel face à ce constat, est de chercher ce qui chez nous-même, nous amène à fonctionner dans le rapport de force.

Donc, pour rendre plus visible les rapports de force auxquels nous participons, cela nécessite, dans un premier temps, de mieux se connaître soi-même. Et cela exige de faire un grand pas du côté de l'humilité. Il est nécessaire de reconnaître que nous fonctionnons à 95% de manière automatique et que notre libre arbitre est dès lors réduit à presque rien, sauf, ...

Sauf si nous apprenons à récupérer notre attention sur le moment présent, si nous apprenons à observer nos réactions conditionnées, impulsives, inconscientes, et que nous rééduquons chacune de

nos connexions neuronales dans la direction de nos intentions, en déconditionnant les réactions indésirées pour les remplacer par des comportements choisis et constructifs, qui, avec le temps, pourront devenir spontanés et naturels, tout comme l'étaient nos anciens comportements. C'est ce que nous allons aborder dans les chapitres qui suivent.

Accrochez-vous !

b - Rapport de force versus empathie - les deux facettes de l'être humain d'aujourd'hui

i Ambivalence des comportements

Nombre de rapports de force ont leur source dans des réactions impulsives, qu'elles soient verbales ou non verbales, tant pour les comportements dominateurs que pour les comportements de fuite, de rébellion ou de soumission, voire encore de recherche d'une aide tierce pour retrouver du pouvoir.

Avant d'être en mesure de quitter le rapport de force il sera donc nécessaire d'aller regarder du côté de nos attitudes mentales qui sont à l'origine de son utilisation si fréquente.

Car l'esprit humain ne fonctionne pas de manière linéaire. Il fonctionne un peu comme si notre mental pouvait souffler le chaud ou le froid selon notre humeur ou en fonction des circonstances.

La variabilité de nos comportements fait partie de notre nature humaine. Et nous les manifestons principalement en fonction de deux orientations assez antagonistes. En effet, dans certaines situations nous aurons tendance à être bienveillants, respectueux, généreux, sensibles à autrui. Dans d'autres, nous aurons la tendance inverse, à laisser nos conditionnements et nos pulsions - par la voie de nos émotions, et parfois celles de nos apprentissages - dicter nos comportements aveuglément ; ce qui nous rendra égoïstes, revendicateurs, aveugles à la détresse d'autrui et en recherche de plaisirs de manière insatiable, au point parfois d'utiliser autrui ou de lui faire du tort - consciemment ou inconsciemment - afin de combler nos désirs.

Dès lors, bien que nous soyons tous capables de témoigner de l'empathie, nous n'avons jamais la garantie de pouvoir nous maintenir dans une attitude de bienveillance en toutes circonstances.

Un autre facteur important qui sert de baromètre pour orienter nos choix de comportements plus altruistes ou plus impulsifs est déterminé par la frontière que nous posons chacun entre l'entourage qui peut bénéficier de nos comportements bienveillants, et d'autres personnes pour lesquelles nous ne sommes pas prêts à témoigner de l'empathie, voire même du respect. En effet, pour de nombreuses personnes une des frontières entre l'attitude bienveillante et l'attitude individualiste se situe entre les membres de la famille et ceux qui y sont extérieurs, voire entre un entourage plus large et les inconnus, ou encore, entre les gens de notre milieu social, ou qui partagent notre culture, ou notre religion, ou encore notre langue, notre aspect physique, et "les autres".

Cette indifférence envers les inconnus, ou "les autres" est par exemple concrètement utilisée dans le travail journalistique pour juger de l'importance à accorder à des événements de l'actualité. 10 morts au pays, sont plus importants que 100 ou 1000 morts à l'autre bout du monde. On appelle même cela la loi du mort-kilomètre ou loi de proximité.

[Source : https://fr.wikipedia.org/wiki/Loi_de_proximit%C3%A9]

Et cela ne se limite pas à la distance. L'identification culturelle, voire ethnique, joue elle aussi un rôle. Les morts aux USA, en valeur journalistique vu d'Europe occidentale, sont nettement plus importants

que les morts en Afrique ou en Asie. Il s'agit d'une forme de racisme que nous avons tous intégré inconsciemment et qui illustre le fait que les inconnus ou les personnes différentes ou lointaines ont droit à beaucoup moins d'intérêt, de respect à nos yeux.

L'arrivée de la communication par écran interposé met également en évidence la différence d'égard que l'on donne à nos interlocuteurs. Dans les réseaux sociaux, les forums, et autres moyens de communications où l'on ne fait pas face directement à l'interlocuteur ; quand on ne voit pas son visage, ou quand la communication n'est pas en direct ; le niveau de respect entre personnes qui communiquent peut très vite se dégrader. Les rapports de domination, le bashing, le harcèlement sont devenus des dérives très communes sur le net, car la conscience de l'autre, par écran interposé, est très faible, empêche l'empathie, et favorise la perte de contrôle sur les pulsions.

En d'autres termes, et en caricaturant (mais pas forcément) : nous sommes capables de nous montrer indulgents ou de faire des efforts pour la famille, les amis, parfois les collègues, ou plus largement, ceux que nous reconnaissons appartenir grosso modo à notre caste. Et à l'inverse, nous attachons nettement moins d'importance aux inconnus qui croisent notre chemin, au point même parfois d'être totalement indifférents au fait de les incommoder par notre attitude. Et si certains de nos comforts sont manufacturés par des inconnus de l'autre bout du monde, qui sont traités comme des esclaves ; nous ne voulons tout simplement pas le savoir, tant que ces comforts nous tombent entre les mains.

La frontière de cette indifférence varie d'un individu à l'autre. Pour certains, l'égoïsme, le manque d'égard, voire le mépris sont présents même dans le cadre familial. Et à l'inverse pour d'autres, plus rares, souvent influencés par un cheminement spirituel ou une religion - et dans ce cas, selon leur niveau de piété - la bienveillance reste incontournable même avec les inconnus, les étrangers, voire même les ennemis.

Et chez une même personne, les comportements peuvent encore varier dans la durée selon ce qu'elle vit, son niveau de stress, sa situation familiale ou professionnelle du moment, son état de santé, etc. Ce sont : notre milieu, notre éducation, le soutien que nous recevons ou non de notre entourage, nos expériences passées, et nos conditions de vie, qui vont nous modeler et déterminer nos réactions à l'adversité en favorisant ou non nos comportements de bienveillance ou à l'inverse nos comportements prédateurs, voire encore une tendance à la soumission et au silence.

Et quelle que soit la prégnance de chacune de ces attitudes dans notre vie, lorsque des situations déclencheront le réveil d'émotions liées à des problèmes passés, résolus matériellement mais non résolus psychologiquement - ce que nous connaissons tous - nous retomberons dans des comportements de type survie, et donc, sans capacité à l'empathie, et sans généralement en comprendre la raison, car tout cela a son origine à un niveau inconscient.

- l'attitude face aux inconnus

En réalité, à la base, quand nous sommes face à des inconnus, nous ignorons totalement leur état d'esprit, leur mentalité, leur facilité à entrer dans les rapports de force, ou à l'inverse, à témoigner de l'altruisme.

Dans des grands ensembles urbains (où vit la majorité de la population mondiale), c'est l'anonymat qui prime dans les interactions entre citoyens. Il y est donc difficile d'établir des relations de confiance entre individus, excepté dans un cercle fermé assez réduit.

Dès lors, en fonction de notre éducation, et de notre contexte de vie que nous percevons comme apaisant ou insécurisant ; la méfiance et/ou l'égoïsme peuvent être, ou non, au rendez-vous face aux inconnus, face aux personnes que nous jugeons "différentes" et face aux personnes que nous connaissons relativement peu.

Et les attitudes de méfiance favorisent le repli sur soi et la défense de nos intérêts en premier ; c'est-à-dire des relations qui se déroulent dans des cadres de rapports de force.

Dans ces circonstances, afin d'éviter le recours intempestif à l'agressivité ou aux abus de pouvoir, chaque culture a créé des codes afin de protéger les relations entre individus qui ne se connaissent pas ou se connaissent peu. La politesse, la bienséance, le savoir-vivre permettent d'aborder des inconnus en évitant le plus de malentendus possibles, et en rassurant chacun sur la bonne foi de façade de son ou ses interlocuteurs. Cette couche de comportements codifiés permet de huiler tout début de relation, ou toute communication fortuite et/ou passagère. Cela permet de raréfier les dérapages ou les conflits.

L'utilisation de ces codes peut varier fortement selon la culture, la personnalité, l'éducation, le milieu social. Côtayer des personnes qui utilisent le même code met nettement plus à l'aise. Il est donc nettement plus simple pour la majorité des gens, de côtoyer des gens du même milieu.

Les personnes dominantes, plus extraverties, plus âgées, ou plus habituées à voyager ou fréquenter des milieux très différents, manifesteront nettement plus de liberté et d'aisance dans leurs comportements sociaux envers des inconnus.

A l'inverse, les personnes plus timides, soumises, réservées, et/ou qui sont habituées à rester dans un milieu plus restreint, auront nettement plus de difficultés à rencontrer des personnes de milieux différents, et seront plus enclines même à vouloir s'en protéger.

Les enfants, adolescents et les jeunes peuvent quant à eux se montrer plus rebelles dans l'utilisation des codes, tant que leur expérience ne leur a pas démontré leur pleine utilité.

Actuellement, ces codes se sont nettement détendus. Les personnes obséquieuses se raréfient, et la rudesse devient plus fréquente. La communication via email, SMS et autres moyens digitaux nous invite à abrégé les formules de politesse. Comme le nombre de messages écrits est multiplié exponentiellement par rapport à l'époque des machines à écrire et du papier carbone, il est devenu fastidieux en effet de s'encombrer de formules qui préviennent les malentendus et qui arrondissent les angles. On ne salue plus, on ne signe plus, on s'exprime de manière brute, la plus courte possible, sans trop s'enquérir de comment le message pourra être perçu. Et dans les échanges, comme on reçoit à peu près autant de messages qu'on en envoie (en moyenne en tout cas), on s'accoutume à communiquer de manière de plus en plus abrupte, et cela déteint bien souvent sur la communication orale. Je précise que le "on" ne concerne pas tout le monde. Car il existe une attitude inverse qui se répand elle aussi, de se montrer sincèrement plus courtois avec les inconnus, une manière sans doute de contrecarrer l'absence d'humanité qui s'installe de plus en plus souvent dans la rue, les magasins, l'administration, etc.

Comme déjà mentionné, à cela s'ajoute le fait que communiquer avec des inconnus par écrans interposés, stimule les comportements puérils, sadiques et primitifs, tels que le bashing, le harcèlement, l'agressivité, l'indifférence, l'ignorance de l'autre, le machisme, etc. Car face à l'écran, on perd la conscience qu'il y a une ou des personnes envers qui on s'exprime, et l'interlocuteur devient alors bien plus une poupée, un jouet sur lequel se dévouler.

Les conflits et jeux de pouvoir sont donc nettement plus vite atteints.

Et dans les contacts directs, même lorsque l'on maintient des règles de bienséance ; celles-ci ne peuvent pas toujours éviter les irritations, les désaccords et même les conflits.

A nouveau, selon le caractère, chacun va y réagir de manière plus abrupte ou plus subtile. Face à une contrariété, avant de montrer ostensiblement de l'agacement, voire de l'agressivité, certains vont se montrer indulgent, d'autres soumis, d'autres encore vont forcer les codes et devenir obséquieux, d'autres encore vont s'engager dans de longs palabres, ou jouer la carte de l'hypocrisie, voire se défilier ou lâcher prise sans plus réellement prêter attention à la situation.

Et malgré les masques, nos émotions vont bien souvent dévoiler notre état d'esprit, et ce seront les expressions de notre visage, le timbre de notre voix, la direction du regard, notre gestuelle et notre posture qui parleront à notre place. Et ce langage non verbal, émis inconsciemment, sera compris, inconsciemment aussi, par l'interlocuteur.

L'agressivité ouverte entre inconnus dans les contacts directs est peu fréquente, mais pas rare pour autant.

Et lorsque les interactions sont relativement fluides, la politesse ne gomme pas les barrières sociales. Selon le rôle professionnel des individus, leur niveau de richesse, la taille des diplômes ou des grades, mais également leur origine ethnique, religieuse, linguistique ; les jeux de pouvoirs seront plus ou moins prégnants. Certains ont plus intérêt que d'autres à choisir la souplesse ou la soumission, d'autres, protégés par leur richesse, leur statut, leur assurance, leur âge, considéreront comme évident de se montrer fermes et exigeants. Côté professionnel : patrons, commerçants, policiers, secrétaires, médecins, hôtesses par exemple, ont chacun des rôles bien particuliers à jouer. Les uns vont imposer leur loi, les autres, à l'inverse ont intérêt à se montrer convainçants ou agréables et d'autres encore, soumis. Et en ce qui concerne les origines, bien que des lois tentent de réguler nos comportements vers plus d'égalité ; notre culture implicite véhicule malgré tout énormément de préjugés et mène à de nombreuses discriminations.

- l'attitude face à l'entourage

Notre entourage proche sera plus souvent épargné par cet aspect méfiant et égoïste ou indifférent qui peut se manifester face à des inconnus, si des liens affectifs existent et si une confiance s'est construite. Par contre, les règles de la bienséance vont se détendre au fur et à mesure que les relations sont plus proches ou intimes. Et dans ces cas, même si la confiance est plus grande, en cas de conflit, le risque d'agressivité et de violence peut rapidement augmenter si nous n'avons pas appris à gérer nos émotions. Et pour beaucoup aussi, même les relations avec les proches se feront dans un esprit de rivalité fréquente ou continue, de compétition, de jeux de pouvoir. Le jugement, la pression sociale, les disputes, l'agressivité et même la violence physique et psychologique sont monnaies courantes dans beaucoup de familles. Et cela existe aussi dans les amitiés et relations de couple, ainsi que dans certains milieux professionnels.

Beaucoup de jeux de pouvoir se jouent en effet entre personnes qui se considèrent égales et bienveillantes entre elles (amis, couple, fratrie, collègues de même grade, ...) car à un niveau psychologique, et inconscient : cette égalité est inexistante.

En effet, beaucoup de relations amicales ou courtoises en apparences, sont en réalité compétitives, ne fut-ce que en partie. Les gens se mesurent à leurs compagnons de vie. Certains le font par le discours, d'autres par leurs performances physiques, d'autres encore par leur niveau d'agressivité, certains encore par leur humour, et le moyen le plus courant reste souvent le statut social et les signes de

richesse pour paraître mieux que les autres (mode, apparence physique, goûts, intérêts, possessions, etc.).

Afin d'éviter les conflits, les jugements et incompréhensions, les pressions sociales, la marginalisation ou l'ostracisme, beaucoup de gens vont adopter le conformisme tout en tentant d'élever leur statut social. Il s'agit dès lors d'une soumission à des règles implicites en échange d'une intégration sociale pas forcément garantie ou satisfaisante.

Il arrive fréquemment aussi que nous témoignions d'attitudes différentes quasi en même temps, en fonction de l'interlocuteur et du type de relation qui nous lie à l'un ou l'autre : bienveillance dans le privé, tyrannie au travail, par exemple, ou l'inverse. Ou selon les personnes : harcèlement et violence en famille et séduction et altruisme entre amis.

- Un interrupteur dans la tête et l'apprentissage de stratégies pour y remédier

Nous venons de le voir, nous ne réagissons pas de la même manière face à des inconnus ou face à notre entourage - quelle que soit l'amplitude de cet entourage. Devant les premiers nous endossons le costume de la politesse qui va polir les interactions et pourra éviter la plupart des frictions, ou, à tout le moins, ne pas trop les laisser paraître.

Il faudra donc que l'émotion soit assez forte pour la laisser paraître devant des inconnus, alors que nous exprimerons nos émotions naturellement nettement plus facilement face à nos proches, et de manière variable selon le milieu social.

Remarque : avec des différences cependant entre hommes et femmes par exemple, où pour les premiers subsiste encore aujourd'hui une interdiction tacite de pleurer, et pour les secondes persiste une forte pression sociale pour la retenue par rapport à la colère.

Et, lorsque nos comportements sont soumis à nos émotions négatives, nous serons alors plus impulsifs que réfléchis. Plus la taille de l'émotion sera importante, plus l'impulsion prendra le dessus. Et mieux nous connaissons la - où les - personne-s en présence, plus facilement nous lâcherons le contrôle et laisserons le champ libre à l'émotion, et aux comportements qu'elle génère. Quand nous serons pris dans la tourmente, nous perdrons en partie le contrôle de nos intentions, et presque totalement celui de notre volonté. En ce sens que nos attitudes seront bien plus fonction d'automatismes ou de réflexes ; qu'elles ne seront pas choisies dans la sérénité ; qu'elles pourront très fort fluctuer dans le temps ; et seront bien plus rarement adoptées dans une perspective orientée sur le long terme. Car l'objectif inconscient sera d'apaiser la souffrance et l'urgence qu'aura générée l'émotion du moment : peur, colère, honte ou culpabilité (pour les plus courantes).

Lorsqu'une situation déclenche l'apparition d'émotions fortes et vécues négativement - et cela varie pour chaque individu - c'est comme si un interrupteur avait été actionné. Notre cerveau passe sur un autre mode de fonctionnement. Et cela se passe inconsciemment.

Et la répétition de situations similaires peut créer une automatisation de ce mécanisme, qui peut, avec le temps se complexifier en passant par des stratégies de comportements pour parvenir à calmer l'émotion.

Et tant que nous ne sommes pas conscients, tant du mécanisme, que des stratégies qui se sont construites pour y faire face, nous ne pourrions rien changer à nos réactions. De plus, l'éducation, l'expérience et l'influence de l'environnement social peuvent nous induire à les utiliser et à en faire des habitudes de comportement, que nous utiliserons même en l'absence d'émotions difficiles. Et enfin, le

fait de disposer de moyens à notre portée : l'argent, le statut social, le savoir, etc. ; va faciliter l'utilisation de ces stratégies. La manipulation, le chantage affectif, sont des exemples de stratégies de comportements qui se construisent à partir de ces émotions, mais qui, au fil du temps, finissent par être utilisées sans forcément la présence de ces émotions. Car le comportement lui-même permet de devancer l'arrivée de l'émotion, et donc de l'éviter.

Dans le cadre de la communication digitale, se greffe un aspect supplémentaire. Lorsque nous recevons un message qui nous déstabilise, nous irrite, voire nous agresse ; nous n'avons pas toujours le moyen de réagir dans l'immédiat, ou du moins de pouvoir rectifier la direction de la communication dans l'immédiat. Alors que cela est instantané dans la communication directe, où on peut ainsi éviter rapidement des malentendus ou aplanir un différend, et donc s'épargner des émotions difficiles liées à l'incompréhension, les malentendus, les inquiétudes et questionnements etc. Cet aspect mène souvent à nourrir bien plus longtemps des émotions désagréables, et à installer sur la durée des automatismes émotionnels nuisibles.

Plus loin encore, dans certains cas, ce ne seront même plus nos pulsions qui seront directement la source de nos attitudes agressives, destructrices ou dominatrices, mais bien nos conditionnements et apprentissages qui nous y mèneront. Dans l'armée, par exemple, on apprend à gérer les pulsions, ou plutôt à les dénier ou brimer, au plus fort de l'action, mais on apprend aussi à tuer pour la patrie, et pour ce faire, des formations seront dispensées aux soldats et officiers. Et de nombreux métiers dans notre société sont le fruit d'un apprentissage de la domination, qui, dans certains cas, finira par permettre des situations d'abus d'autorité, de maltraitance ou encore de harcèlement, qui ne seront plus tout à fait, voire plus du tout dictés par nos impulsions, mais bien par un apprentissage. Le fait de naître dans le genre masculin, par exemple, mène presque inexorablement à adopter des comportements dominants avec les femmes. Selon moi c'est totalement culturel et non hormonal comme on tente encore de nous le faire croire, pour bien essayer de maintenir tout ce qui a toujours bien marché pour ceux qui en sont les bénéficiaires.

Le mansplaining, la galanterie, le fait d'interrompre le discours, celui de ne pas donner la parole, de mettre devant le fait accompli, etc. sont par exemples, des comportements qui sont en moyenne nettement plus utilisés par les hommes envers les femmes, qu'ils ne le sont entre hommes, entre femmes, ou par les femmes envers les hommes. Or cela n'a rien d'inné, mais est appris, en partie via l'éducation, mais surtout par mimétisme, dans une culture où tous les hommes pratiquent ces comportements, et où toutes les femmes les subissent sans presque broncher, ou en se rebellant mais sans effet. Si ce recours aux rapports de force implicites était vraiment naturel, les hommes les pratiqueraient nettement plus entre eux, or ce n'est clairement pas le cas, chacun peut l'observer.

Toujours est-il que, face à l'adversité, lorsque nous sommes dans des situations qui éveillent (ou menacent d'éveiller) nos réflexes émotionnels dans les registres principalement de la peur et de la colère ; nous adopterons des attitudes égoïstes qui consistent à tenter d'exercer du pouvoir sur les autres, ou à l'inverse, si nous ne disposons pas du pouvoir ; de rester soumis et obéir aveuglément comme des moutons sans nous poser de questions.

On peut appeler cela notre part d'ombre.

Nous sommes tous atteints d'une manière ou d'une autre par ce double mode de fonctionnement - altruisme/égoïsme - mais chacun dans des proportions différentes, selon nos conditions de vie.

Et cette ambivalence qui nous correspond fonctionne comme un interrupteur : lumière - obscurité. Nous fonctionnons sur des bases plus saines tant que rien ne vient titiller nos réactions plus primitives. Nous

sommes alors dans la lumière, parfois la pénombre, mais nous ne sommes pas aveuglés par nos réactions qui nous contrôlent et contrôlent notre volonté.

Et dès que l'interrupteur est actionné, nous perdons une grande partie du contrôle (même si nous le dénions), et tous nos rapports à la réalité deviennent basés sur les jeux de pouvoir : dominants ou dominés. Tant que l'on n'est pas conscient qu'il existe un tel interrupteur dans notre mental, qui met nos fonctions corticales au service de notre cerveau émotionnel ; tant que cette conscience-là n'est pas éveillée, nous serons impuissants à changer les choses autour de nous. Et il est fondamental de le comprendre. Car c'est l'incidence de cet aspect, que nous vivons tous, qui est à l'origine de la presque totalité des dysfonctionnements dans nos sociétés et qui rend désormais possible à l'espèce humaine de s'autodétruire.

Chaque fois que nous tentons de résoudre un problème et qu'un rapport de force, induit par nos émotions ou nos conditionnements, est à l'œuvre, nous courons un risque très important de choisir une solution inadaptée ou éphémère, qui obligera de reconsidérer le problème plus tard ; ce qui retarde les vraies solutions et maintient le rapport de force. Et cela a très souvent des conséquences nuisibles, soit pour les personnes concernées par le problème, soit ailleurs. Peu importe l'origine du rapport de force.

Et tout le monde est concerné, à toutes les échelles. Et en ce sens, tant que nous n'aurons pas tous atteint la capacité de gérer nos émotions envahissantes et pris conscience de nos conditionnements - afin d'emprunter d'autres types de comportements qui excluent le rapport de force - nous répéterons l'histoire. Or la répétition de celle-ci nous condamne à moyen terme.

Ainsi, notre humanité à chacun est toujours potentiellement hypothécable dès lors que certaines circonstances sont susceptibles d'éveiller nos réflexes de survie et nos attitudes défensives.

La différence fondamentale qui peut impacter, tant nos vies individuelles que la vie collective et la vie sur la planète, se situe au niveau de la conscience même de l'existence de cet interrupteur. Et cette conscience va générer une nouvelle aptitude à observer ce qui se passe quand la lumière a été éteinte, ou, imagé autrement, quand le verre d'eau et de vase a été secoué. Et de fil en aiguille, cet entraînement va permettre d'acquérir, avec le temps, la capacité de calmer le jeu dans ces moments, en refusant de poser des actes. Il s'agit d'un bouleversement de la conception de notre individualité, de notre réalité, de notre pouvoir sur la vie, où pas mal de références s'inversent.

Devenir capable de garder l'interrupteur sur la lumière, de manière la plus stable possible, nous donne un pouvoir énorme pour nos actions sur notre réalité tant intérieure qu'extérieure, sans exercer de pouvoir de domination sur les autres, et sans subir le leur. Et cela-même nous permet de rayonner bien plus loin qu'on ne peut l'imaginer. Il s'agit de la transformation de la chenille en papillon. Notre mode de fonctionnement est totalement différent lorsque l'on a fait ce chemin.

ii Le moment de bascule

Allons donc regarder ce qui se déroule lorsque une émotion nous entraîne dans la négativité et vient court-circuiter la bienveillance de nos comportements.

Lorsque survient une situation critique avec un ou des interlocuteur(s) : agacement, irritation, conflit, malentendu, désaccord ; notre réaction variera selon le type de relation qui nous lie, mais aussi en fonction du statut social de chacun des protagonistes, ainsi qu'à la propension de chacun à agir dans le registre de la domination, de la soumission, de la rébellion, de la victimisation, ou de la coopération.

- Face aux inconnus

Lorsque nous ne connaissons pas ceux qui nous font face, et que survient une contrariété, nous allons en général éviter l'agressivité, mais pas forcément le rapport de force. L'usage de la politesse, de l'obséquiosité, de l'hypocrisie même parfois, peuvent aider à tenter de dépasser un désaccord ou un conflit qui surgit, en tentant de maintenir la communication, voire de coopérer et de se montrer indulgent.

Mais ces attitudes peuvent aussi s'accompagner d'une réaction non verbale en contradiction avec ces codes, qui peut se manifester par le ton de la voix, le débit des paroles, le choix des mots, les expressions du visage, la gestuelle ; qui vont laisser paraître l'agacement, l'impatience, la condescendance, le déni, l'indifférence, une volonté d'exercer de l'autorité. Les protagonistes n'en seront qu'en partie conscients, mais cela définira pourtant bel et bien le rapport entre les personnes impliquées.

Et plus cette partie non verbale se joue inconsciemment, plus les jeux de pouvoir impliqués dans l'interaction entreront dans le domaine de la manipulation. Les plus doués en la matière peuvent se montrer affables et bienveillants en apparence, tout en exerçant un pouvoir sur l'interlocuteur sans que celui-ci en soit réellement conscient. Cela consiste à exercer un pouvoir sur une personne en parvenant à la fois à éviter le conflit, et à ce que cette dernière ne se sente pas soumise.

Les conflits entre inconnus sont en majorité mineurs, temporaires. Ils peuvent être évités ou contournés grâce à la politesse, et passent rarement au niveau de l'agressivité.

Si ces conflits se révèlent plus importants et/ou durables, ils sont en général réglés via l'intervention de tiers : la police, une institution ou association qui peut faire autorité, une médiation ou encore la justice.

- Face à l'entourage

A l'inverse, lorsque l'on connaît mieux la personne avec qui se joue une situation qui éveille des contrariétés, la protection de façade qu'exercent les codes de politesse entre inconnus n'est en général plus d'application, et ne pourra plus protéger d'une potentielle agressivité ouverte.

Chacun réagira différemment. Dans la sphère privée, quand les portes sont closes, tout peut se jouer. Quand le conflit est intense et répété, l'agressivité peut être manifestée verbalement et/ou physiquement. Mais cela n'est pas généralisé, car certains ont appris à communiquer, à gérer leurs émotions, leurs pulsions, à mesurer leurs mots, et dès lors à éviter la plupart du temps la violence dans les relations et à parvenir à dépasser les conflits.

Mais l'éducation ne fait pas tout. Dans certaines circonstances, la mémoire de nos expériences du passé peut être subitement ravivée par les événements du moment présent, et nous amener à retourner à des comportements bien plus instinctifs où nous perdons le contrôle. Certains baignent continuellement dans ces ambiances. D'autres en ignorent pratiquement l'existence.

Et en dehors des conflits ouverts, il peut exister une multitude de petites frictions créées par la répétition du quotidien, et qui mènent vers des rapports de force plus implicites, où des jeux de domination, soumission, vengeance, fuite, sont installés durablement. Et l'on peut ainsi aussi voir se jouer des scénarios à plusieurs où par exemple le patron inflige son diktat à son employé qui s'y soumet, et qui vient à son tour exercer du pouvoir sur sa femme à la maison, qui elle, le reporte ensuite sur les enfants.

iii On ne peut désinvestir nos pensées et émotions dites "négatives" uniquement par le simple choix de penser positif

Pour mieux gérer "l'interrupteur" mental qui nous fait basculer dans les émotions et entraînent des comportements plus impulsifs de survie, et génère les rapports de force ; il est utile, non seulement d'en prendre conscience, mais également de savoir comment éviter et dépasser ce processus. Et je pense que c'est une erreur de croire que s'investir totalement dans la direction positive va effacer comme par magie tout ce que nous vivons encore de manière négative. Une partie de cette démarche est en effet correcte. Il n'est en général pas nécessaire de se tourner vers le passé pour en guérir. Par contre, il est indispensable de reconnaître les conditionnement et effets du passé sur le présent, afin de ne pas les maintenir actifs. Et cela exige de mettre les mains dans le cambouis. De vivre ces effets du passé dans le présent, de les regarder bien en face, et de les reconnaître, mais sans plus les investir, sans plus leur donner de l'importance pour nos choix et attitudes du présent, sans plus croire en eux. Il s'agit d'un choix, d'un choix de tous les instants. Car ne pas les regarder en face consiste à leur donner les rennes de notre vie.

iv découvrir les effets de l'interrupteur

Comme exprimé précédemment, nos pensées sont pour la plupart automatiques, malgré notre croyance que nous les gérons toutes. Et nos émotions, elles, ne sont pas souvent conscientes et nous n'avons en général pas appris à les gérer, même si nous le prétendons. Nous sommes souvent capables de les faire taire ou de les ignorer ; ce qui est assez éloigné de la capacité à les gérer.

Face à des situations ou événements qui éveillent des émotions douloureuses (peur, colère, honte, culpabilité, tristesse, ...) ; notre tendance habituelle consiste à vouloir agir pour les faire disparaître, ou en tout cas ne plus y penser. Et cette attitude nous rend incapable de gérer ces mêmes émotions. Pourtant, lorsque l'on apprend à regarder en face et traverser une émotion désagréable, en l'identifiant consciemment mais sans la nourrir en pensées, elle finit par se calmer et on commence alors à apprendre à mieux vivre avec elle quand elle se présente, plutôt que de tenter de la fuir, la nier, la contrôler ou la brimer. Car une émotion que l'on brime va s'imposer encore plus à notre mental, prendre en otage nos pensées, qui vont en retour la nourrir. Et cela va nous pourrir la vie en faussant notre perception de la réalité. Et si nous parvenons à faire taire cette émotion, elle risque bien de réapparaître de manière plus insidieuse.

A l'inverse, une émotion acceptée finit par être apaisée et cela permet pour l'avenir d'être capable de mieux la gérer, car nous en aurons moins peur.

Cela nécessite d'être vraiment présent quand l'orage menace, pour le repérer. Il s'agit d'apprendre à déceler l'émotion lorsqu'elle surgit, ou encore déceler les pensées qui peuvent la faire surgir, afin d'être en mesure de ne pas les investir de manière automatique, sans pour autant les dénier. Et cela permet alors de devenir capable de choisir d'investir nos pensées du côté positif, plutôt que de se laisser envahir par les pensées négatives sans en avoir fait le choix.

Mais avant de pouvoir s'investir dans des attitudes constructives, donc positives, il est donc primordial de connaître nos tendances à retomber systématiquement ou automatiquement dans des attitudes inverses, liées à des réactions réflexes déclenchées dans certaines circonstances. Cela exige de les connaître chacune, et d'être capable de les reconnaître quand elles s'imposent à nous. Et cela n'est pas facile, car nous sommes alors en général, comme pris au piège de spirales mentales pouvant nous entraîner dans la direction opposée à notre volonté habituelle. Et qui, si nous ignorons ces mécanismes, si nous ne sommes pas préparés à y réagir, vont en quelque sorte kidnapper notre

volonté, de la même manière que lorsque nous sommes pris dans une situation stressante et que nous ne songeons même pas à prendre le temps de nous relaxer pour la traverser plus sereinement. Lorsque l'interrupteur est actionné, notre cerveau limbique (celui des émotions) prend notre cortex en otage et pervertit tous nos raisonnements jusqu'à ce que l'émotion se soit calmée, et que nous puissions récupérer la justesse de nos raisonnements. Car les raisonnements induits par l'émotion sont colorés par elle, et ont, sur le moment, l'apparence de la vérité la plus indiscutable qui soit, alors qu'ils ne sont que des mirages. Et dans la durée, lorsque un type d'émotion a tendance à se répéter fréquemment, nous mettons en place des stratégies mentales afin d'éviter de vivre cette émotion. Et ces stratégies seront déclenchées par le cerveau émotionnel dès que surviendra un événement susceptible d'éveiller l'émotion à éviter. Nous pourrons dès lors, sans être atteint par l'émotion, être pris dans des raisonnements et des comportements qui ne nous correspondent pas réellement mais que nous sommes incapables d'empêcher : c'est plus fort que nous. Et très souvent, nous les regretterons ensuite. Et la plupart du temps, ces stratégies deviennent une habitude de fonctionnement que nous ne questionnons plus, sans bien nous rendre compte que nous n'en avons pas fait le choix. Ce n'est qu'en mettant tout cela en lumière que nous pourrons retrouver une forme de liberté dans nos choix de penser, et de fonctionner.

Et cet apprentissage demande une vigilance dans le temps. Nous ne pourrons jamais tout à fait baisser la garde, même si, avec le temps, les retours vers des réflexes négatifs, vont se faire de plus en plus rares et de moins en moins intenses. Notre conscience doit donc se maintenir dans le temps car en faire fi, c'est nous offrir à retomber dans nos travers à la première occasion. De la même manière que lorsque l'on quitte une addiction, il ne nous sera jamais permis de considérer comme acquis la guérison.

Et si la première étape - qui consiste à découvrir ces mécanismes - est primordiale ; elle occupera, avec la durée, de moins en moins de temps et d'énergie dans nos pensées, car l'investissement mental principal consiste à l'entraînement vers des conditionnements positifs. Et comme tout apprentissage, cela se fait pas à pas, extrêmement lent et plus difficiles au début, et de plus en plus automatiques, faciles et rapides par la suite.

Ce qu'il est essentiel de comprendre, c'est l'aspect similaire à l'addiction. Dénier le retour possible à des réactions négatives revient à rouvrir la porte tout grand à leur retour.

Les attitudes illuminées, consistant à prôner l'amour, l'amour, l'amour, du prochain comme si nous étions des saints, se révèle alors être d'une grande naïveté.

v apprendre à gérer l'interrupteur

Nous n'avons ni à subir inconsciemment nos émotions et pensées qui nous éloignent de nos intentions et projets, et nous n'avons pas non plus à nous en sentir victimes. Car il existe des moyens d'échapper à ces mécanismes qui nous emprisonnent malgré nous dans ce qui ne nous convient pas et qui kidnappent notre conscience vers des choix et comportements qui nous nuisent et nuisent à autrui.

Pour apprendre à gérer l'interrupteur, il faut d'une part bien comprendre le mécanisme en jeu, et ensuite, il est nécessaire de devenir capable de le repérer lors du déclenchement d'une émotion. Et puis enfin, on peut apprendre à devenir capable d'accueillir l'émotion, de la traverser, sans croire les pensées qu'elle nous impose et sans la laisser dicter notre comportement.

Le Dr Ashok Gupta propose un programme, en vidéo, pour guérir du syndrome de fatigue chronique, de la fibromyalgie et de bien d'autres syndromes similaires, [voir Ref 24 : <https://www.guptaprogram.com/>]. Dans ce programme, il explique très clairement le processus cérébral en cause et propose certaines techniques susceptibles d'aider à cet apprentissage.

Lors de la présence de pensées et émotions qui nous font du tort, il préconise en premier d'identifier le chemin que cela va nous mener à emprunter (la maladie et le mal-être dans le cas des gens dont la santé est atteinte). Il propose ensuite une technique qui permet alors de stopper le processus et de choisir consciemment d'entrer dans une autre voie, le chemin qui mène à la guérison et au bien-être. C'est la conscience de l'existence d'une autre voie possible, et l'apprentissage pour parvenir à faire répondre nos pensées et émotions à cette nouvelle voie, qui permet réellement la guérison.

On peut utiliser le même raisonnement face à nos tendances à rentrer dans des émotions et pensées automatiques et non désirées qui mènent à des comportements de type rapports de force, de manière à pouvoir apprendre à les repérer, les stopper, et choisir l'autre voie, celle de l'altruisme, du cœur.

Ce concept de double voies que le programme Gupta permet de rendre plus palpable, est fondamental. Pour changer de perspective, et devenir capable de détourner les pensées et émotions de la voie de la souffrance ou de la survie ; et qui a pour conséquence de nous rendre capable d'opter pour des pensées et des comportements plus appropriés ; il est nécessaire de nous observer et de prendre conscience du contexte négatif ou nuisible dans lequel nous nous trouvons. Sans avoir fait ce constat, il est impossible de faire le choix d'aller ailleurs et donc de bifurquer.

Une part de la démarche consiste donc à observer nos automatismes qui s'activent, à traverser ce passage difficile, dans l'inaction et la présence. On se retrouve alors dans la situation du verre d'eau où la vase a été secouée. Et le mieux que nous puissions alors faire est d'apprendre à observer encore et encore jusqu'à ce que la vase se dépose au fond du verre (des techniques de méditation et de psychologie énergétique peuvent aussi y aider et rendre cette décantation quasi instantanée). Et c'est alors seulement que - lorsque l'eau redevient limpide - ces effets du passé (émotions difficiles, et pensées qu'elles engendrent) vont se dissoudre et disparaître pour laisser place à la clarté et la lucidité, en permettant de voir au-delà des parois du verre. Mais tant que les pensées et les émotions ne se seront pas apaisées, cela nous demandera du courage, des efforts, de les subir sans les investir.

Un autre aspect qui aide à mieux connaître et gérer les émotions inadéquates qui peuvent nous submerger ou nous harceler, est la maîtrise de la respiration. Le souffle et le sourire que l'on peut lui faire accompagner peuvent ramener le corps à une état plus paisible (activer la branche ventrale du nerf vague), désamorcer les pensées négatives envahissantes, dissoudre les émotions qui les accompagnent.

Comme le dit Stéphanie Brillant dans son livre, « *L'incroyable pouvoir du souffle* » (2021), Ed. Actes Sud :

« Chaque émotion est juste, et il est normal de passer à travers elle. Le souffle aide à ce mouvement sans que nous restions bloqués éternellement dans l'un ou l'autre de ces ressentis. Certaines émotions néanmoins viennent nous entraver. La colère par exemple n'a nulle nécessité sur le long terme. Elle peut servir de sursaut personnel, néanmoins elle risque davantage de nous paralyser, de nous bloquer dans une vision erronée d'une situation et de nous enfermer en nous sortant de notre axe, nous détournant de nous-mêmes. Nous sommes conçus pour l'équilibre, le déséquilibre vient nous apprendre à retrouver la stabilité. »

...

« L'émotion se doit d'être passagère, sinon elle n'est plus une émotion mais un état. »

...

« Quand nous sommes empêtrés dans un état négatif, l'émotion ne nous est pas utile, puisqu'elle ne nous met pas en mouvement, et dans ce cas le souffle est salvateur, une porte de sortie. Il saura apporter la clarté quand l'envahissement deviendra trop grand, si la peur devient obsédante et qu'elle ne nourrit plus la vie, si la douleur écrase. »

...

« La respiration est la clef d'accès à notre capacité à maîtriser notre existence. »

[Source : <https://www.actes-sud.fr/catalogue/sciences-humaines-et-sociales-sciences/lincroyable-pouvoir-du-souffle>]

La plupart des méditations guidées proposent d'ailleurs une attention particulière sur le corps, et le plus souvent sur la respiration, en la ralentissant, l'approfondissant et l'apaisant, sans jamais rien forcer, afin de calmer l'esprit et porter l'attention sur le corps, sur les ressentis, et sur le moment présent.

Dans son livre, Stéphanie Brillant explique aussi que la respiration maîtrisée, exercée, permet de guérir ou plutôt d'accompagner et accélérer la guérison de multiples pathologies et souffrances, telles que le stress, le stress post-traumatique, toutes sortes de douleurs, mais également l'asthme, les troubles du sommeil, l'anxiété, la dépression et bien d'autres.

Une autre technique intéressante est celle de l'élastique. Elle peut être utilisée dans le même but, pour désamorcer des pensées et émotions négatives.

Elle rappelle celle de Ashok Gupta mentionnée ci-dessus. Je ne connais pas l'origine de cette technique, mais plusieurs vidéos en parlent sur le net. Elle consiste à porter un élastique (en caoutchouc) au poignet, et le faire claquer à chaque fois que nous émettons une pensée négative ou amorçons une émotion douloureuse inutile. En général une pensée amène l'émotion, et inversement, et c'est donc le couple pensée/émotion que la technique permettra de gérer.

Pour être assez concrète, j'inclus dans les pensées négatives :

- toutes les pensées qui font du tort : et qui nous mènent très souvent à des émotions douloureuses sans raison (peurs, tristesses, colères, honte, culpabilité, doutes, ...) ;
- mais également celles qui jugent négativement soi ou d'autres (critique, dénigrement, culpabilisation) et qui nous poussent à toujours pointer du doigt l'autre en se dédouanant soi-même de nos responsabilités et en nourrissant le déni ;
- les pensées qui nourrissent notre agressivité, nos ressentiments, nos haines ou notre indifférence ;
- celles qui engendrent du stress, de la rumination, et donc nous empêchent de sortir de ce bain mental nocif, qui constitue en lui-même le terreau pour plus de pensées négatives encore à l'avenir.

Le claquement de l'élastique, s'il est en caoutchouc, est désagréable sans être trop douloureux. La répétition de cette douleur va nous conditionner à vouloir l'éviter. Il est important, en parallèle d'exprimer mentalement le souhait de stopper ce type de pensée à chaque fois que l'on claque l'élastique. Un grand "STOP" exprimé mentalement permettra d'envoyer clairement un message au cerveau en parallèle à la douleur. Il s'agit donc de créer un réflexe pavlovien sur soi-même, par notre propre volonté, pour apprendre à éviter de rentrer ou de rester dans des automatismes de pensées et/ou émotions qui nous nuisent.

L'utilisation d'un stimulus physique apportant une douleur furtive, en même temps que la pensée négative, va conditionner notre mental, et donc notre système neurologique, à en effet abandonner ce type de fonctionnement qui nous induit à nous maintenir dans ce qui nous empêche d'aller vers ce que

nous désirons vraiment. Car, la douleur sera encodée dans notre biologie et sera, au niveau neuronal, directement liée à ce type de pensées et émotions. Et un conditionnement d'évitement sera induit par cette technique. Cet évitement peut alors, avec l'entraînement, devenir spontané sans avoir à y porter l'attention. La survenue de telles pensées et émotions va commencer par se raréfier puis carrément disparaître. Et le processus est relativement rapide.

Et comme cela peut concerner énormément de types de pensées nocives différents, il est préférable de toujours porter cet élastique. L'apprentissage se fait petit à petit au fur et à mesure que l'on devient plus conscient de chaque type de pensées en question. Le commencer consiste à lancer un engrenage, car la conscience d'une forme de pensée ou émotion nocive, entraînera de découvrir ensuite une pensée ou émotion proche ou similaire tout aussi néfaste, et de les traiter successivement.

Au début, le jeu consistera bien plus à détecter ces pensées et émotions au moment où elles surviennent, et comme cette conscience n'apparaît pas directement, on claquera assez peu l'élastique. Ensuite, pour chaque type de pensée c'est une affaire de quelques jours pour la faire diminuer.

Et l'on découvre ainsi que l'on peut réaliser notre potentiel à penser positivement, de plus en plus ; alors que les efforts dans cette direction s'avéraient plutôt vains auparavant. Et cela s'explique par le fait que, tant que nous baignons dans nos pensées négatives, donc que nous regardons du côté du verre à moitié vide sans même le remarquer, il nous est totalement impossible de le considérer comme à moitié rempli, et de le remplir. Peu importe nos belles intentions, et l'intensité de celles-ci ; ce sont nos conditionnements qui nous rattraperont au tournant, et nous aurons beau le déplorer, investir et investir encore notre côté positif. Il ne fera pas le poids, tant que le conditionnement négatif n'aura pas été évacué.

Et c'est tout à fait logique, car si notre cerveau est saturé en pensées négatives, cela ne laisse pas la place à des pensées positives. Tant que nous ne nettoions pas ce terrain, nous ne pourrons rien faire pousser de satisfaisant ou bénéfique. Car chaque pensée positive que nous tenterons de semer dans ce bain mental négatif sera vouée à être instantanément noyée.

Il ne sert à rien de s'informer, se former, s'entraîner, à la pensée positive, tant que nous restons submergés par des automatismes de pensées négatives inconscients. Et c'est quelque chose qu'il est vraiment difficile de comprendre - en tout cas au niveau du vécu - tant qu'on baigne en continu dans des pensées négatives.

David Lefrançois, qui explique la technique de l'élastique, dans un contexte un peu différent, donne la métaphore suivante :

« Si vous mettez un super logiciel dans un ordinateur qui est bourré de virus, votre logiciel, il ne va pas marcher longtemps. Maintenant si vous supprimez tous les virus, vous faites un gros reset, et vous réinstallez les bons logiciels, vous allez voir que ça va marcher tout seul, ça sera efficace, et vous n'aurez pas des temps de latence, vous aurez la réponse que vous voulez. Bref, cela fonctionnera. »

[Source : <https://www.youtube.com/watch?v=KC9JRCxJBSE>]

vi la gestion de l'interrupteur sur la durée

Le choix de penser et d'agir de manière plus vertueuse ne peut fonctionner par la seule volonté d'aller dans ce sens. Car il est impératif de ne jamais perdre de vue toute potentielle tempête ou stratégie mentale et émotionnelle - activation de l'interrupteur - qui peut nous saisir au détour du chemin et nous amener à prendre des décisions ou poser des actes qui nous ramèneront à la case de départ. Même s'il s'agit de tempête dans un verre d'eau, elle nous rendra aveugle à la réalité au-delà du verre.

Et il est difficile de comprendre cette nécessité de ne jamais prendre pour acquis nos apprentissages. Car, si dans les faits, nous allons pouvoir nous investir de plus en plus massivement (tant en temps, qu'en préoccupations privilégiées dans nos pensées) dans la direction positive, constructive ; nous devons toujours cultiver une attitude d'alerte. Et c'est elle qui va nous garantir les progrès et leur stabilité. Car en son absence nous sommes dans un leurre, un mensonge. Être alerte face à nos démons, ne consiste pas à les investir mais bien plus à veiller sur leur sommeil, pour être sûr de ne pas les écouter s'ils se réveillent.

Cet apprentissage nous oblige en quelque sorte à quitter l'insouciance de notre enfance, la confiance en nos certitudes. Et s'il est réellement réalisé en conscience, il ne va pas hypothéquer notre spontanéité, nos élans, nos passions. Car il ne consiste pas à nous convertir en des "machines à faire le bien".

Au contraire, il nous mène à découvrir le réel libre arbitre, et dans son sillage, à manifester plus de cohérence, d'intégrité et d'authenticité.

vii Accepter notre part d'ombre c'est accepter celle des autres

Connaître et accepter notre part d'ombre, et d'une certaine manière, les effets du passé sur notre caractère au présent, c'est aussi nous accepter tel que nous sommes sans tenter de masquer nos défauts. Sans cette acceptation, nous resterons dans le jugement des autres, et ne pourrons parvenir à faire épanouir nos véritables tendances positives - voir à ce sujet aussi mon article : « *Les qualités de nos défauts* » :

[voir Ref 1 : <https://sechangersoi.be/4Articles/Lesqualitesdenosdefauts.htm>].

Cela aussi est un aspect que les religions et autres mouvements spirituels ont trop souvent tendance à délaissier. D'une certaine manière, si nous faisons fi de nos propres défauts, nous ne pourrons pas apprendre à aimer notre prochain en l'acceptant avec ses défauts à lui. Et plus nous acceptons de nous confronter à tous nos propres aspects négatifs, sans les combattre ; plus l'altruisme, l'empathie, et l'indulgence se font jour, naturellement, avec une force nouvelle qui vient de l'expérience et de la compréhension de ce que l'on vit, et c'est cela qui nous transforme, et permet de surcroît de faire grandir notre confiance en nous-mêmes.

Être capable de regarder la poutre qui est dans notre œil, la réduit en paille, et nous permet de ne plus trop nous laisser chatouiller par la paille qui est dans l'œil du voisin. Alors que passer outre cet aspect, nous fait buter sur toutes les pailles de nos voisins, aveuglés que nous sommes par celle qui nous est propre car nous omettons d'y porter notre attention.

c - Le capitalisme exploite notre part d'ombre

Tant que nous resterons des êtres qui écoutent leurs impulsions pour exercer du pouvoir sur les autres, quitte à pratiquer la violence, physique ou psychologique ; ou tant que nous resterons des être soumis et obéissants : nous serons incapables de lâcher les jeux de pouvoir dans toutes leurs manifestations.

Et c'est ce que la société capitaliste exploite d'une façon extraordinaire.

Le capitalisme, la recherche de croissance, l'argent qui gonfle tout seul, l'existence de la bourse, le renvoi des migrants dans leur pays d'origine, la fraude fiscale, les politiques d'austérité, l'acceptation

que les plus riches détiennent ce qui pourrait sortir les plus pauvres de la misère, le consumérisme à tout crin, toutes nos addictions, l'obsolescence programmée, et bien sûr toutes les guerres ; sont tous des processus, parmi bien d'autres, qui sont issus directement de l'emploi des rapports de force. La disparition de ces derniers rendrait automatiquement caduque tous ces aspects de nos sociétés qui nous sont devenus habituels et qui sont pourtant dysfonctionnels, nuisibles, ou destructeurs.

De la même manière, la violence, la soumission, la manipulation, le mensonge..... ; pour n'en citer que quelques-uns, sont tous des comportements qui sont en lien avec les aspects plus sombres de nos personnalités, et dont chacun, nous faisons preuve tous les jours. Or, en l'absence de rapport de force, ils n'ont plus de raison d'être et pourraient plus facilement disparaître de nos mentalités.

Tant que nous ne serons pas conscients des émotions qui nous gouvernent et contrôlent une part de nos comportements, nous resterons dans l'incapacité au niveau individuel de concevoir des relations hors des jeux de pouvoir. Or, derrière chaque dérive dans notre société, s'inscrit un rapport de force.

Si les nouvelles voies vers une société plus juste restent encore à l'état d'embryon, ou en grande partie inapplicables, c'est parce que, une part trop grande de nos raisonnements, chez la plupart des humains, fonctionnent encore sous le registre de nos comportements plus primitifs.

Et c'est sans doute là une des raisons essentielles qui font que de nombreuses innovations ne prennent pas et que [nous ne cessons de reproduire les vieux schémas](#), en tentant de regarder le passé pour ne pas le reproduire, mais sans y parvenir. Cette notion a été évoquée plus haut dans le texte.

Tant que nous ne l'aurons pas compris, nous maintiendrons ces dérives, ou les résoudrons par de nouvelles dérives.

Et ce ne seront certainement, ni les gens de pouvoir, ni les personnes les plus riches qui seront les plus à même de nous mener vers de nouvelles voies capables de nous sortir des chaos annoncés. Ils ne seront capables que de résister à toute volonté citoyenne de changement, ou au mieux, à suivre les mouvements citoyens de transition si ceux-ci s'avèrent suffisamment impactant.

Car les « gens de pouvoir » (politique comme économique et financier), sont justement ceux qui sont, plus souvent qu'à leur tour, les plus attachés aux rapports de force, par l'essence même de leur fonction. Et dès lors, sauf exceptions - car il y en a - ils feront partie des derniers à être capables de quitter ces registres de comportements dominants. Et dans cette logique, leur demander de mener une autre politique consiste plus à les pousser dans leurs derniers retranchements qu'à les soutenir pour atteindre les objectifs escomptés. Cela peut expliquer aussi en partie l'incapacité des responsables publics à implémenter de nouvelles politiques quelle que soit la pression que tentera d'exercer la population.

Et pour ceux qui sont au sommet de la pyramide sociale en particulier, leur part d'ombre est hypertrophiée. Ce n'est pas qu'ils soient tant victimes de leurs impulsions, car à leur niveau, ils se sont construits toute une personnalité basée sur l'appât du gain, sur l'habitude aux privilèges et sur les stratégies pour maintenir leur statut. Et c'est donc plutôt leur côté prédateur qui aura tendance à l'emporter. Cela s'installe petit à petit, et rares sont ceux qui sont épargnés. Et malgré leur attachement aux convenances, ils ont souvent très peu d'égards pour ceux qui ne partagent pas leurs privilèges, et en général pour tous ceux qui dépendent de leurs pouvoirs. Or ce sont eux qui prennent une majorité des décisions et des orientations de la société.

Et cela permet de se poser la question, pour ceux qui vivent de manière aisée, donc, qui ont quitté une situation de survie : quand vous payez pour un objet ou un service, vous arrive-t-il parfois d'être exigeant et intransigeant, quitte à vous montrer agressif, méprisant, exagérément critique face au vendeur, producteur ou prestataire de service, et donc d'adopter une attitude de domination, rien que parce que c'est vous qui avez l'argent ?

Si cela vous est arrivé, ne fut-ce qu'une seule fois, il est alors assez simple de comprendre que lorsque l'on a beaucoup d'argent, les occasions d'adopter une telle attitude se multiplient. Et quand l'argent coule à flot, si l'on n'y prend pas garde, cela devient coutumier et l'empathie et l'altruisme finissent par disparaître.

d - La part d'ombre et le rôle des citoyens en transition

Ce sera donc aux citoyens que reviendra le rôle d'effectuer la transition. Et une minorité importante de la population, qui n'est pas en situation de survie, pratique déjà ou apprend à pratiquer en conscience des comportements d'un autre type, donc plus empathiques ou solidaires, même dans des situations plus menaçantes. Et cette part de la population devient capable de choisir en conscience de ne vouloir pratiquer que ces comportements-là. Et c'est bien là que se trouve l'alternative vers une société plus juste et tout simplement viable.

Plus nous devenons conscient de ce dans quoi nous baignons et de l'effet que cela a sur nous-même, plus il nous devient possible, au quotidien, de choisir d'autres voies. Il s'agit alors d'un acte volontaire qui remplace les automatismes.

Ce petit conte Cherokee illustre cet aspect :

Nourrir le loup

*Un vieil Indien Cherokee racontait la vie à ses petits-enfants...
Il leur dit : « Je ressens un grand tourment.
Dans mon âme se joue présentement une grande bataille.
Deux loups se confrontent.
Un des loups est méchant : il "est" la peur, la colère, l'envie, la peine,
les regrets, l'avidité, l'arrogance, l'apitoiement, la culpabilité,
les ressentiments, l'infériorité, le mensonge, la compétition, l'orgueil.
L'autre est bon : il "est" la joie, la paix, l'amour, l'espoir, le partage,
la générosité, la vérité, la compassion, la confiance.
La même bataille se joue présentement en vous,
en chacun de nous, en fait. »
Silencieux, les enfants réfléchissaient... Puis l'un d'eux dit :
« Grand-papa, lequel des loups va gagner ? »
Le vieux Cherokee répondit simplement :
« Celui que tu nourris ».*

Il est donc dans notre intérêt d'apprendre, ou réapprendre à être capable de donner une direction à nos comportements. C'est un choix qui implique de devenir au préalable conscient des comportements que nous utilisons par habitude, par automatisme ou de manière réflexe. Et il ne s'agit pas simplement d'un choix dans une direction ou l'autre, mais bien d'une capacité à rester conscient c'est-à-dire, présent à notre possibilité de choisir, quand nos pensées et émotions nous imposent l'inverse et nous empêchent d'avoir le contrôle sur nos attitudes et comportements.

e - *La part d'ombre et le rôle des crises*

Les situations de crise importante sont susceptibles d'opérer un bouleversement chez ceux qui les vivent. Aucun travail de prise de conscience n'est alors à effectuer. Le réveil est instantané. Mais selon l'importance de la crise, et sa durée, ce réveil peut s'avérer n'être que temporaire. Cependant, même temporaire, il facilite les prises de conscience ultérieures.

Les générations qui ont vécu la guerre 40-45, n'ont cessé de répéter aux générations plus jeunes : "Vous n'avez pas connu la guerre". Lorsque l'on a connu une crise de société de grande ampleur, telle que celle-là, on ne peut revenir totalement à la mentalité qui prévalait juste avant.

La crise du covid nous a profondément ébranlés dans nos mentalités, mais de manière toutefois éphémère. Cependant, les gros événements imprévisibles, de grande ampleur vont continuer à survenir et nous guideront sur le chemin, par la souffrance une fois encore, si nécessaire. La guerre en Ukraine, et les famines qui en sont la conséquence, la crise de l'énergie, les catastrophes climatiques qui se multiplient de manière crescendo, et ce que nous n'avons pas encore vu venir, ne peut en effet, à quelques exceptions près, que nous pousser tous dans la même direction.

f - *Facteurs favorisant ou non la propension à utiliser le rapport de force*

Il existe de nombreux facteurs qui vont définir notre approche du rapport de force : des facteurs principalement physiques, psychologiques, liés à notre passé, à notre situation présente, et à notre niveau de conscience. Ces facteurs sont très différents d'une personne à l'autre. Ils vont influencer la taille de l'emprise qu'auront sur nous les événements que nous traversons, et donc la rapidité avec laquelle nous entrerons dans le rapport de force, la sérénité avec laquelle nous y résisterons, ou encore la prégnance avec laquelle nous nous y accrocherons. Car le choix d'un mode de fonctionnement plutôt que l'autre, est rarement véritablement conscient.

Et, à un niveau plus large, on peut réellement esquisser deux tendances fondamentales, deux états d'esprit relativement antagonistes, que nous connaissons tous. Le premier état d'esprit va favoriser le choix du rapport de force. Le second état d'esprit nous ouvrira à d'autres manières de résoudre nos problèmes. D'une certaine manière, dans le premier état d'esprit, l'interrupteur est en mode veille, alors que dans le second, il est nettement plus difficile à déclencher.

Et ce n'est pas que l'utilisation du rapport de force qui est en jeu ; car cet état d'esprit influence nos conceptions de la réalité au présent, nos attitudes mentales qui en résultent, et dès lors les comportements que nous choisirons d'adopter face à ce que nous concevons de cette réalité. Avant de détailler les facteurs qui vont influencer vers l'utilisation du rapport de force, voici une liste de quelques caractéristiques décrivant l'état d'esprit dans lequel s'inscrit ou non ce rapport de force ; de manière à se forger une idée de la différence entre les deux perspectives. Le premier état d'esprit nous encourage à recourir au rapport de force, et le second nous en préserve :

- *notre faiblesse,* **ou notre force** - (tant mentale que physique, que psychologique),
- *notre stress,* **ou notre sérénité,**
- *notre agressivité et même violence,* **ou notre placidité et notre indulgence,**

- *notre sentiment d'insécurité,* **ou notre confiance en nous, et dans les autres et en la vie**
- *notre repli sur nous-même,* **ou notre tendance à l'aventure,**
- *nos intolérances et notre fermeture,* **ou notre flexibilité et notre ouverture,**
- *nos comportements compulsifs,* **ou la maîtrise de soi,**
- *notre tendance à l'égoïsme, l'individualisme, l'indifférence à la souffrance d'autrui,* **ou notre tendance à l'empathie, à la coopération, à la solidarité,**
- *nos pensées positives,* **ou nos pensées négatives,**
- *notre propension à être une "tête à claque", à avoir un visage sérieux et même renfrogné,* **ou notre facilité à sourire, à être rayonnant, et notre charisme,**
- *notre penchant à critiquer, juger, nous plaindre,* **ou à l'inverse, à apprécier, complimenter, nous réjouir,**
- *notre humeur "de cochon",* **ou enjouée,**
- *notre tendance à ruminer, à rester obsédé par nos préoccupations, sans pouvoir lâcher prise,* **ou notre aisance à traverser les événements inquiétants sans trop les remarquer ou encore celle à rêvasser.**

Certains vivent la majorité de leur vie dans la tendance la plus positive, d'autres vivent à l'inverse bien plus souvent dans l'autre état d'esprit nettement moins agréable et constructif. Et nous traversons tous des périodes plus ou moins longues dans l'une et dans l'autre tendance. Lorsque ces tendances s'inscrivent dans le temps, elles forgent notre personnalité, et on pourrait les définir comme un tempérament plus sombre et un tempérament plus lumineux. Mais il ne faut jamais oublier que ce sont alors des tendances, qui donc peuvent être renversées, et que dès lors, rien n'est jamais définitif, sauf, parfois, avec l'âge, quand les automatismes prennent le dessus sur la volonté, que les blessures accumulées dans le temps ont figé certaines de nos réactions, et que la négativité l'emporte presque toujours.

Et bien que l'on puisse manifester des caractéristiques des deux états d'esprit à la fois, on est, à un moment donné, en général clairement dans une tendance ou l'autre. Et le meilleur apprentissage que l'on puisse faire est de parvenir à se maintenir de plus en plus souvent dans la tendance à l'ouverture, et donc aussi, à être conscient quand on se trouve dans l'autre état d'esprit, et à parvenir à le quitter le plus rapidement possible.

Ces deux tendances relativement opposées dépendent en réalité bien moins de notre volonté, et de notre personnalité de base, que de l'état de notre corps, de nos neurones et de nos automatismes. Rien ne sert de faire mille séances chez le psy si au niveau biologique ces attitudes restent inscrites dans notre corps.

On peut lier tout cela à la théorie polyvagale de Stephen Porges. Pour plus d'information à ce sujet, [voir l'annexe](#). Je citerai cette théorie à plusieurs reprises dans la suite du livre.

Voici toute une série - non exhaustive - de critères qui vont nous influencer à favoriser l'une ou l'autre tendance, et dès lors nous encourager à utiliser le rapport de force ou nous en prévenir. Il est impossible d'être exhaustif, car cela concerne toutes sortes de domaines. Mais je vais tenter de tracer quelques grandes lignes.

i Tout d'abord, notre passé forge en grande partie qui l'on est : notre tempérament, nos conditionnements, nos blessures, nos tendances.

Ces facteurs nous définissent en grande partie, et nous avons généralement relativement peu de contrôle sur eux si nous n'en prenons pas conscience, si nous les dénions, et si ne cherchons pas à les faire évoluer.

- En premier, nos **conditionnements** appris via notre éducation ou intégrés via nos expériences, peuvent ou non faciliter l'usage du rapport de force. Ils vont nous mener à une tendance de réaction, venue du passé en fonction de la répétition dans le temps de certaines conditions de vie ou de certains types d'événements. Des méthodes d'éducation autoritaires, des parents qui se disputent souvent, de la jalousie dans la fratrie, faire l'objet de harcèlement à l'école, fréquenter un milieu de sport où la compétition est érigée en modèle, vivre dans un milieu où le statut, les diplômes, ou encore la mode, sont des références essentielles... Les exemples peuvent se conjuguer par milliers pour nous formater - ou non - vers la comparaison, la concurrence, la soumission, la défensive, le paternalisme, et tous les autres aspects du rapport de force.
- Et parmi ces conditionnements, les **facteurs socio-culturels** c-à-d : notre culture, notre genre, notre religion, notre âge ; vont tous être des facteurs d'influence sur nos comportements de manière plus générale, mais qui nous induiront ou non, à favoriser les rapports de force ou à l'inverse l'altruisme. Le genre va nous entraîner vers la domination masculine ou la soumission féminine. Notre religion peut nous amener à cultiver un rapport aux autres plus généreux, mais parfois aussi plus violent dans certains pays (guerres de religions), ou dans certains courants extrémistes (terrorisme, rigidité des règles religieuses, etc.). Notre culture peut nous amener vers le racisme, la culture de la compétition, la culture de la consommation, etc. Quant à l'âge, il peut mener à une meilleure gestion des pulsions, une meilleure capacité à mettre de l'eau dans son vin, une certaine sagesse parfois, mais parfois aussi à beaucoup de négativité, de ressentiment, selon les vécus accumulés par chacun tout au long des années.
- Au niveau de notre expérience personnelle, si nous avons subi pas mal de **chocs et blessures émotionnels** dans notre vie, et que cela n'a jamais été véritablement cicatrisé ; ils ne cesseront de se rappeler à nous de manière indirecte et inconsciente, en nous projetant instantanément - lors d'une situation qui déclenche leur réveil - dans les mêmes types de comportements impulsifs, défensifs ou d'impuissance, que lorsque nous avons subi le choc ou la blessure initiale. Et le plus souvent, cela se produit alors que la situation du présent n'a pratiquement plus rien à voir, excepté un petit élément de similitude, avec la situation du passé, et en totale inconscience de ce qui se trame dans notre cerveau.

ii Ensuite, c'est notre situation du présent qui va aussi déterminer nos réactions face à l'adversité.

Sur le présent, nous n'avons qu'en partie prise, car notre liberté, non seulement est tributaire de notre passé comme on vient de le voir, mais aussi de certaines règles : d'une part, liées aux lois, aux conditions de travail, pour la part explicite ; et d'autre part, les injonctions qui sont en général nettement plus floues et implicites dans la sphère privée. En dehors de ces règles, nous pouvons faire des choix et donc modifier notre présent.

- Si nos conditions de vie sont plus proches de **la survie**, la tendance de comportement qui sera le plus souvent privilégiée sera fonction de nos instincts, de nos réflexes et de nos conditionnements. Cela s'impose donc à nous. Nos comportements se révéleront plus égoïstes et parfois plus cruels. Nous agirons alors comme le lion qui tue la gazelle pour se nourrir et faire survivre sa famille. Il est presque impossible dans ces conditions de nourrir nos tendances à l'altruisme, la générosité, l'empathie.

Et à l'inverse, si nous vivons dans **l'opulence, le bien-être, le succès** ; nous serons plus à même de nous montrer sous un meilleur jour. Et pour reprendre la comparaison avec le monde animal : c'est le cas où, au risque de leur vie, des individus de certaines espèces se montrent capables de sauver d'autres animaux d'une espèce que habituellement ils attaquent, tout simplement car il leur est possible - quand ils ne sont pas en situation de danger ou de famine - de mettre leurs instincts (pulsions) au repos, pour le bien d'autrui.

Cependant, au-delà d'un certain niveau de richesse, la situation peut s'inverser à nouveau, car le risque, est de devenir prédateur, et donc, de s'accoutumer à exploiter les jeux de pouvoir à notre propre bénéfice, tout simplement car l'argent nous le permet.

- Un facteur très important également, est celui des **aspects physiologiques**. Nos tendances à dominer ou nous soumettre, à combattre, fuir, ou accepter, sont bien plus liées à nos conditions de santé et d'hygiène de vie que nous le croyons en général. En voici quelques aspects :

- la respiration et le diaphragme : si la respiration n'est pas ample (flexibilité ou blocage du diaphragme), si elle n'est pas fluide (voies respiratoires encombrées) et si elle est principalement supérieure (quand on gonfle plus la poitrine que l'estomac) ; cela porte à conséquence sur beaucoup de fonctions du corps et en particulier sur la capacité à déstresser, à lâcher prise. Et cela fonctionne en sens inverse : travailler sur la respiration va permettre de faciliter la relaxation. Notre état d'esprit peut changer du tout au tout si nous faisons un exercice de respiration qui augmente son ampleur et en ralentit la fréquence. Et cela influence la manière dont nous réagissons aux événements et notre ouverture envers les autres.
- l'alimentation et plus particulièrement le sucre et la malbouffe : L'alimentation peut être indirectement un vecteur de violence. Le sucre, par exemple, peut favoriser le stress, l'agressivité. Cela est de plus en plus étudié, entre autre dans des écoles où l'on a comparé les comportements des élèves selon qu'on leur donnait un régime alimentaire habituel (malbouffe) ou équilibré [Source : <http://malikant.centerblog.net/211633-alimentation-et-violence-a-ecole->]. L'hygiène alimentaire peut fortement influencer notre cerveau, d'une part car l'intestin est notre-deuxième cerveau, et d'autre part, car le contenu du bol alimentaire lui-même deviendra le

contenu de nos cellules. Plus richement sont alimentées nos cellules (en termes de qualité), meilleures seront nos réactions.

- la qualité du sommeil : dormir dans le bruit, dans la lumière, sur un mauvais matelas, dans la chaleur ou le froid, ou encore manquer de sommeil, nuit forcément à la santé sur le long terme, et engendre non seulement de la fatigue, mais aussi une plus grande tendance au stress, à la réactivité face aux événements négatifs, et donc à l'agressivité, ainsi qu'à la dépression.
- l'exercice physique : Cela est plus connu, l'exercice physique permet d'évacuer le stress en plus de tous les autres bienfaits sur la santé qu'il génère, et il freine le vieillissement. Le mouvement agit sur l'état de notre corps mais aussi sur la production de certaines hormones, sur la détoxination, sur la qualité du transit intestinal, etc. Ces éléments, une fois encore peuvent nous influencer à aller vers le rapport de force ou à nous en éloigner.
- l'occlusion dentaire : cela est nettement moins connu, mais une mauvaise occlusion dentaire (et cela peut être provoqué par un tout petit déséquilibre dans la forme ou le placement des dents) est une énorme cause de stress. La force des mâchoires est énorme, et lorsque l'on serre les dents, si la force est concentrée sur très peu de surface de contact entre les dents, cela impacte tout le fonctionnement du corps en l'affaiblissant principalement. Rééquilibrer l'occlusion, non seulement fait disparaître la fatigue, mais également opère un énorme lâcher prise, puisque on arrête en quelque sorte de "serrer les dents" jour et nuit. Et, serrer les dents correspond à être en permanence sur le qui-vive, donc baigner dans un état mental de survie.

Les traitements dentaires se cumulent chez de nombreuses personnes avec l'âge ; ils ont pour conséquences dans de nombreux cas de détériorer l'occlusion dentaire. Car tout simplement, les dentistes qui traitent des caries, vont forer dans la dent et ensuite poser un amalgame dentaire sur la partie détruite de la dent, en recomposant le volume de la dent, mais rarement de manière similaire à ce qu'elle était auparavant. Et instantanément, l'occlusion dentaire peut ainsi être bouleversée. L'utilisation des petits papiers carbone pour vérifier l'occlusion dentaire une fois le traitement terminé, sont loin d'être une manière parfaite d'éliminer un déséquilibre dans les contacts entre les dents des deux mâchoires. Et cela d'autant plus que ce petit exercice est effectué dans une position qui n'est pas une position habituelle de notre tête et de notre corps. L'occlusion des dents est différente dans chacune des positions de notre tête et de notre corps. Que le corps soit debout, assis, couché, sur le dos, le côté, ou le ventre ; il va pour chaque orientation, positionner les mâchoires différemment. Or le petit papier carbone ne teste l'occlusion que dans une position semi couchée qui exclut toutes les autres. De plus, notre maintien, nos habitudes, et toutes sortes d'autres facteurs dans la vie vont permettre de faire évoluer cette occlusion dans le temps. Donc, à nouveau, c'est quand on prend de l'âge que ces aspects se manifestent. Ainsi l'état de notre occlusion dentaire peut non seulement influencer notre état de stress, de fatigue, mais plus loin aussi, notre santé, et notre humeur.

- Le sourire est un aspect peu connu qui influence notre état d'esprit. Il est nettement plus difficile de penser négativement lorsque l'on sourit, même lorsqu'il s'agit d'un sourire forcé. Le fait même de sourire, bien que cela contracte les muscles du visage, provoque un effet de détente. Il y a décontraction, on desserre les dents. Et le sourire provoque la libération : d'endorphines (l'hormone du plaisir), de dopamine (l'hormone de la motivation et de sensation de plaisir), de sérotonine : (l'hormone empêchant la dépression). A l'inverse il va inhiber la production de cortisol (l'hormone du stress). Le sourire stimule également le système

immunitaire et réduit la tension artérielle en situation de stress. En d'autres termes, sourire rend plus positif, même lorsque nous n'avons pas de raisons pour sourire.

De plus, le sourire, s'il n'est pas hypocrite, est également contagieux et peut rassurer les personnes que nous côtoyons. Et cela peut donc aider à des relations plus agréables, et à rendre plus conciliant nos "adversaires" (cf. l'article de Sophie Guittat : « *Les 10 vertus thérapeutiques du sourire* », (2021) [[voir Ref 36 : https://www.mieux-vivre-autrement.com/les-10-vertus-therapeutiques-du-sourire.html](https://www.mieux-vivre-autrement.com/les-10-vertus-therapeutiques-du-sourire.html)]).

- D'autres facteurs vont encore influencer nos choix de comportements, dont **l'environnement physique et le niveau de confort**, tels que : le fait de vivre ou travailler dans un espace réduit ou à l'inverse, spacieux, proche de la nature, ou baigné du bourdonnement des villes. La qualité du logement plus spécifiquement aura elle aussi un impact important sur notre santé, et indirectement notre état d'esprit : chaleur, froid, humidité, moisissures, pollutions, nuisances sonores, promiscuité, inconforts, manque d'hygiène, et bien d'autres conditions qui sont liées à notre confort et notre accès à la sérénité et au bien-être, ou à l'inverse au stress, au manque d'intimité ou à la solitude, au contrôle social, au manque de liberté, etc.
- Notre **environnement affectif et social** : couple, famille, amis, voisins, collègues, alliés, ennemis. Notre entourage est lui aussi un facteur déterminant en ce sens qu'il peut constituer un soutien et une référence, ou à l'inverse, une pression sociale et une limite à notre bien-être. Dès lors, la densité de nos contacts sociaux et la qualité de ceux-ci vont être déterminantes. Et ces notions sont bien sûr relatives. Chacun les considère en fonction de ses valeurs, de son éducation, de sa personnalité.

Le soutien de l'entourage et l'affection sont essentiels à notre équilibre, mais malheureusement tout le monde n'en bénéficie pas. Il est connu qu'il vaut mieux être seul que mal accompagné. Cependant, le soutien de l'entourage, l'affection, quand ils sont présents, sont des vecteurs qui vont booster notre bien-être, notre santé, notre confiance en nous, mais également toutes nos capacités altruistes, tout en calmant nos tendances nocives et nos stress. L'isolement, à l'inverse, non seulement, crée la privation de soutien et d'affection, mais stimule les pensées à tourner en rond, par manque de distraction. Il est alors courant de s'engouffrer dans des ruminations propices à la détérioration de l'humeur, à la frustration, à la perte de confiance et à toutes les émotions négatives ; qui ouvrent la voie toute grande à l'utilisation du rapport de force.

- Par ailleurs, notre **environnement culturel et professionnel** c-à-d l'utilité, le contenu intellectuel et le sens moral de notre profession, de nos loisirs, mais aussi l'équilibre entre nos obligations et nos temps de détente, et plus largement aussi les influences culturelles que vont opérer sur nous les personnes que nous côtoyons (proches, collègues, amis, voisins ou autres) tout comme les médias que nous utilisons (télévision, réseaux sociaux, sites internet, cinéma, lectures, ...). Tout cela va aussi définir notre profil mental. Il est bien évident que toutes les personnes que nous côtoyons ont forcément une influence sur nous. Si nous ne côtoyons que des personnes qui ne partagent pas nos valeurs, nos intérêts, nos modes de fonctionnement, notre mode de communication ; nous serons beaucoup plus souvent dans la confrontation, la suradaptation, ou encore à nous forcer à masquer qui nous sommes et ce que nous pensons. Il n'y a rien de mauvais à côtoyer des gens différents de soi, que du contraire. Cependant, côtoyer des gens très différents (dans le sens trop opposés à nous), de près, et la majorité du temps ; nous aide à vivre à côté de nos pompes. De plus, si notre profession sert à favoriser la surconsommation, la pollution, le profit, la compétition, la violence, ou simplement implique ces dérives ; ce ne sera probablement pas l'environnement idéal pour déployer nos potentiels les plus

constructifs. Et cela vaut tout autant si nous travaillons dans un milieu très hiérarchisé et que nous sommes amenés, soit à devoir subir une autorité stricte et/ou abusive, soit à devoir l'exercer. Et côté loisirs, certains développent la convivialité, l'esprit d'ouverture, la santé, le service aux autres, d'autres impliquent la compétition, le statut, le gaspillage, l'absorption de substances addictives, la soumission à des dynamiques de groupes nocives, ... Et cela concerne également les informations et apprentissages dont nous remplissons notre cerveau. Ne pas suivre l'actualité ne me paraît pas sain, mais la suivre de près l'est encore moins à cause de son côté anxiogène, mais aussi car l'actualité telle qu'elle nous est fournie par les mass médias, n'est pas objective, dans le sens qu'on ne nous donne que du négatif, et que la couleur des informations reste dépendante de la mentalité des journalistes ; qui sont en général parmi les plus imprégnés de la mentalité véhiculée par leur pays. Donc, en Occident, les journalistes, sauf exceptions - et il vaut la peine de les remarquer - sont ceux qui vont le mieux nous éduquer aux valeurs que nous devrions quitter au plus vite. A l'inverse, si nous choisissons de nous informer ou nous former à des pratiques ou connaissances qui vont nous imprégner de valeurs de rationalité, de compétition, de profit, de consumérisme, de violence, etc. ; nous resterons dans une mentalité plus proche de la survie, plus éloignée de la conscience. Quant au temps consacré à la détente, son abondance ou sa rareté va nous éloigner ou nous ramener à la situation de survie évoquée plus haut. De plus, dans la course effrénée que propose notre société, certains parviennent à tenter de mettre le plus d'activités possible dans un agenda qui garde toujours les mêmes limites de temps ; et se piègent ainsi eux-mêmes dans des situations de stress, de frustration, de manque de temps, alors que leur but de départ est de jouir d'un plus grand nombre d'activités motivantes. C'est un état d'esprit assez individualiste, qui va mener à toujours plus de rapports de force en exigeant toujours plus des autres que de soi-même afin de parvenir à réduire le temps que l'on consacre autour de chaque activité.

- Les **événements** que nous traversons vont eux aussi influencer notre facilité à tomber dans le rapport de force ou non. La taille et/ou la répétition des problèmes rencontrés dans notre quotidien (liés à des deuils, maladies, conflits, menaces sur l'emploi, etc.) va faciliter d'entrer dans des émotions qui nous rendront plus vulnérable, plus susceptible de baisser la garde et foncer dans les jeux de pouvoirs. Il suffit d'être en colère, déprimé, isolé, dans la rumination, ou encore d'avoir de la douleur, de la souffrance ; et cela nous ramènera automatiquement vers des choix de comportements plus primitifs. A l'inverse, la présence de projets attirants, de succès, le soutien des gens que nous aimons, le sens que nous donnons à notre vie et la stabilité que tout cela a dans le temps, vont aider à réduire nos recours au rapport de force.

Et comme toutes ces conditions sont variables dans le temps, cela peut amener à vivre des périodes où nous ne cesserons de ronger notre frein, en tombant rapidement dans les pièges de l'agressivité et de l'impuissance.

Et en dehors des situations de vie trépidantes ou menaçantes, si notre survie est assurée, tant matériellement que psychiquement, nous pourrions agir dans l'apaisement, et cela nous donnera accès à manifester plus facilement de l'altruisme, de l'indulgence et de l'empathie envers autrui.

iii Niveau de conscience

Nous avons vu que notre facilité ou non à entrer dans les rapports de force était fonction, pour chacun, à la fois de notre passé, et de notre situation dans le présent. Elle est également fonction de notre niveau de conscience.

Il est à remarquer que, en Occident, et même partout dans le monde, si la longévité a très fortement augmenté ces dernières décennies, grâce à un système de santé technologiquement plus performant ; la qualité de nos pensées et émotions s'est plutôt en général dégradée. Car nous sommes devenus capables, par les connaissances rationnelles et la technologie, de soigner nos corps comme on répare une voiture chez le garagiste, mais nous n'avons absolument pas soigné nos esprits et nos âmes et n'avons pas évolué d'un iota dans notre niveau de conscience.

Or, c'est notre **niveau de conscience**, la capacité d'observer et gérer nos émotions et nos pensées, et de mener nos relations ; qui va - entre autres - nous permettre d'être conscient que nous sommes au point d'entrer dans des jeux de pouvoir et d'être capable de choisir de ne pas y entrer et de s'en éloigner.

- En ce sens, tout d'abord, **les remises en question** de notre éducation, de notre culture, de nos conditionnements et habitudes, de nos croyances, de nos valeurs vont nous permettre d'apprendre à mieux nous connaître, à élargir notre conscience et à agir différemment dans la réalité. Il est clair qu'une société qui est basée sur la consommation, la recherche de richesse et de profit, le rapport de force, la rationalité à outrance, et qui est incapable d'empêcher les guerres, la famine, la délinquance, etc. ne véhicule pas les meilleures croyances, valeurs, conditionnements. Et que la remise en question de tout cela ne peut être que salutaire, non seulement pour notre santé physique et mentale et morale, mais aussi sur les actions sociales que nous pouvons mener.
- Ensuite, nos facilités ou non à **communiquer avec autrui** représentent un enjeu également. Car cette capacité implique d'un côté : la connaissance de soi-même, de nos propres besoins, en les faisant valoir ; et de l'autre, la capacité de rencontrer l'autre, et de chercher à respecter ses besoins. Cela nécessite aussi la qualité d'écoute, avec l'utilisation des bons mots, des bonnes pensées et des bonnes intentions, dans un souci d'honnêteté. La communication relationnelle de qualité est une voie royale vers la coopération, l'empathie, et pour s'éloigner du rapport de force, de la manipulation et autres perversités de communication.
- Et puis enfin, la **pratique de la méditation**, de plus en plus reconnue, même dans les milieux médicaux, permet (sous toutes ses formes) une bien meilleure gestion des pensées et émotions, et une bien plus grande capacité à réagir sereinement devant les aléas de la vie.

La méditation et le lâcher prise qu'elle implique, comme beaucoup d'apprentissages, fonctionne à l'image d'un muscle. Il faut l'exercer pour pouvoir l'utiliser plus facilement et efficacement. Et comme la bicyclette, cela ne se perd plus ensuite. C'est la raison pour laquelle les méditations guidées peuvent accélérer le processus d'apprentissage. Et il en existe des milliers de versions différentes ; ce qui permet : d'élargir nos capacités à calmer le mental, à observer le mental, à entrer dans le cœur, à visualiser, à nourrir les pensées positives, à gérer nos émotions, à vivre l'introspection du corps et de l'esprit, à relativiser les problèmes que nous traversons, à reconnaître nos erreurs, à nous libérer de certaines croyances et de certains conditionnement, à nous ouvrir à plus grand que nous et à de nouvelles perspectives de vie. Et par conséquent, cela nous aide à réorganiser nos connexions neuronales, à mieux gérer notre santé mentale et physique, à évoluer dans nos comportements, dans nos relations, et dans les choix que nous effectuons dans notre vie.

- Et je ne pense pas inutile non plus de citer à nouveau la théorie polyvagale de Stephen Porges que j'explique brièvement [en annexe](#). C'est la part la moins maîtrisable liée à notre fonctionnement biologique, et qui va influencer grandement nos pensées et comportements. Mais je pense que

pouvoir évoluer vers une plus grande conscience, consiste justement à connaître nos limites, y compris nos limites physiologiques, et de parvenir même à les dépasser ou du moins à les gérer autrement de manière à ne pas les subir dans l'ignorance ou l'impuissance.

Tous ces éléments (et j'en ai probablement omis bien d'autres) permettent de comprendre l'aspect multi-facettes d'une tendance nocive quasi généralisée, qui concerne chaque individu, mais que l'on retrouve en filigrane dans tout ce qui est collectif comme les communautés, les institutions, les autorités, les entreprises, associations etc. On les retrouve clairement dans les tendances politiques qui favorisent :

- soit l'individualisme, les aspects sécuritaires, l'exclusion (racisme et nationalisme) l'économie de croissance et de profit ;
- soit la solidarité, l'éducation et la prévention, une économie plus orientée vers le partage, l'équité, l'inclusion.

Et cela peut paraître beaucoup de choses à apprendre à maîtriser pour choisir d'aller vers les aspects positifs et constructifs de la vie – donc loin des rapports de force. Cependant, tous ces facteurs jouent entre eux et se stimulent réciproquement. En travaillant sur l'un on améliore certains autres. En travaillant sur plusieurs, on améliore tous les autres. Pas forcément immédiatement, mais cela fonctionne comme une boule de nœuds. Desserrer un premier lien aide à desserrer les autres, dénouer un premier nœud, aide à dénouer les autres. Quand quelques nœuds sont dénoués, cela devient un jeu d'enfant de récupérer la ficelle intacte. Et le faire avec d'autres motive davantage et accélère le processus.

g - Notre capacité à l'empathie dépend surtout de notre capacité à reconnaître ce qui nous en éloigne - l'altruisme des religions élude cet aspect

Il me paraît inconcevable de parvenir à devenir altruiste et plein d'empathie, de pratiquer la solidarité et la coopération, d'accéder à l'intelligence collective, de pratiquer la non-violence, et de se comporter comme tel de manière fiable et permanente, tant que nous ignorons notre tendance intrinsèque à retomber dans nos travers de rapports de force, d'égoïsme, de peur, de colère, qui fonctionnent de manière réflexe, conditionnée, apprise, ou encore en conséquence de blessures traumatiques. C'est un leurre de le croire.

Cela équivaudrait à croire qu'un alcoolique ou héroïnomanie serait capable d'abandonner son addiction par simple choix et sans même avoir reconnu qu'il était dépendant.

Et c'est pourtant ce que proposent la plupart des religions (celles qui sont les plus pratiquées dans le monde - excepté peut-être certaines pratiques bouddhistes).

Les religions ainsi que la plupart des tendances philosophiques et spirituelles nous proposent de pratiquer l'altruisme et l'empathie, bien que cela soit exprimé en d'autres termes : « aimez-vous les un les autres » chez les chrétiens, « compassion » chez les bouddhistes, « non-violence » avec Gandhi et Luther King et dans la religion Jaïne, « Faites l'amour pas la guerre » chez les hippies, Tous et toutes l'ont décliné. Et cela aide bon nombre de croyants à donner en effet le meilleur d'eux-mêmes. Mais, d'une certaine manière, le message est incomplet, le mode d'emploi manquant.

Car les religions ne nous parlent presque jamais des raisons qui nous font retomber dans nos travers. Elles se contentent de les interdire en les condamnant, mais sans donner les clés qui vont permettre de

s'en éloigner, et ainsi de cesser de faire appel à la culpabilisation pour parvenir à accéder à la responsabilisation par la conscience.

Et il n'est dès lors pas étonnant de rencontrer parmi les gens très religieux (représentants, ou simples pratiquants), des personnes qui prônent l'amour du prochain, et se comportent parfois ou souvent, comme des dictateurs, ou de manière perverse envers les gens qui les entourent.

D'une certaine manière, les religions ne nous ont jamais prémunis de la violence et des injustices. Les guerres religieuses jalonnent l'histoire. La maltraitance des enfants et des vieillards dans les institutions religieuses ne sont pas forcément plus rares qu'ailleurs. La religion chrétienne, en particulier, a été imposée par la force sur presque tout le continent d'Amérique du Sud, ainsi que dans la plupart des colonies en Afrique. La religion permettait l'esclavage, les croisades. Le clergé s'enrichissait sur le dos des croyants. Et même si beaucoup de choses se sont améliorées, on rencontre encore aujourd'hui régulièrement des abus dans les milieux religieux. Et la domination masculine y est encore plus présente que dans la société puisque la femme est totalement écartée de tous les niveaux de pouvoir de la plupart des hiérarchies religieuses. Je me limite à citer quelques propos sur la religion chrétienne car c'est celle dans laquelle j'ai été éduquée et que je connais trop peu les pratiques dans les autres religions.

Je ne suis pas en train de dire pour autant que les religions seraient à l'origine de tous les maux, loin de là. Car nombres de fidèles, en suivant les préceptes religieux sont bel et bien plus altruistes que la moyenne. Mais le modèle religieux, qui impose ses normes, ses dogmes, ses rites, dans un système où persiste le rapport de force, avec une hiérarchie stricte, une domination masculine quasi universelle, ne parviendra jamais à permettre, à grande échelle, de pratiquer véritablement l'amour du prochain tel qu'il le prône, du fait même que la majorité de ceux qui le représentent n'ont pas effectué le travail d'introspection sur leur part d'ombre, et persistent à prôner l'Amour avec un grand « A » sans tenir compte du fait que la haine et la violence ne cessent de revenir les titiller par la porte arrière, et sans en comprendre la raison. Ils ne peuvent donc enseigner ou transmettre ce qu'eux même n'ont pas réussi à intégrer, et les prêches tout positifs qu'ils soient, ne peuvent dès lors que rester en partie lettre morte, puisque le mode d'emploi adéquat n'y a pas sa place. Et je tiens à ajouter qu'il ne s'agit pas de généraliser cette description à tous les représentants religieux.

Et actuellement, adopter les attitudes bienveillantes, l'altruisme, la compassion, l'empathie, semble être plus inaccessible que jamais alors que cela fait des milliers d'années que ces thèmes nous sont prêchés d'une manière ou d'une autre.

Non seulement, ce message ne parvient pas à se généraliser au niveau de la pratique, mais actuellement depuis une quarantaine d'années, les religions sont en perte de vitesse dans les pays occidentaux, principalement en Europe de l'Ouest. Et elles ont été remplacées par de nouvelles tendances - les principaux marqueurs des sociétés actuelles - très loin d'être spirituelles, mais qui font actuellement office de religion pour beaucoup, et sapent toutes les valeurs prônées par le passé par les religions.

L'apparition récente du smartphone, combinée à celle des réseaux sociaux ne sont pas non plus étrangères aux influences négatives sur les mentalités. Cette combinaison fait, pour ainsi dire, office de prothèse pour nos cerveaux conditionnés à ces marqueurs. Et c'est une prothèse envahissante. Ce que nous sommes vraiment, n'a rien à voir avec ces leurres qui trompent nos esprits.

Mais le réveil n'est pas loin, et si le chemin ne passera probablement pas par le retour à nos dogmes religieux ; les valeurs prônées par les religions et certaines théories psychologiques pourraient bien reprendre de la force. Mais il ne s'agira plus de suivre des rites, dogmes et croyances. Il est probable

que chacun qui portera le changement pourra accéder à une nouvelle grille de valeurs et de compréhension par nécessité, par l'expérience, et parce que finalement nous n'avons plus le choix. Mais aussi, parce que, lorsque un nombre suffisamment important d'individus l'auront intériorisé, cela commencera à couler de source pour tout le monde.

En d'autres mots : si les religions et autres tendances philosophiques et spirituelles, ne parviennent pas à nous transformer, c'est probablement parce qu'elles nous proposent de les suivre et d'adopter des comportements qui nous sont proposés de l'extérieur, sans avoir pris conscience des raisons internes qui font obstacle à leur mise en application. Tant que nous suivons des préceptes, nous agissons correctement à certains moments, et ce seront des comportements appris, conditionnés, voire imposés, et cela nous demandera des efforts, cela restera en grande partie superficiel. Et dès qu'un événement déstabilisant ou frustrant nous touchera, nous reviendrons à des comportements plus automatiques, plus impulsifs. Car tant que nous ne nous connaissons pas nous-mêmes, nous continuerons à faire fi de notre part d'ombre, qui ne cessera de se rappeler à nous malgré tous nos efforts.

Et s'il est judicieux d'éclairer le chemin pour sortir de l'obscurité, je pense qu'il est nécessaire de comprendre l'obscurité pour saisir la nécessité de choisir la lumière. Sinon, la lumière n'aura qu'un effet de mirage, et nous suivrons la source de luminosité, sans savoir le chemin que nous parcourons. Or le chemin est plus important que le but. Et connaître notre part d'ombre ne fait pas partie du chemin religieux. Il est probable que le bouddhisme soit la religion ou philosophie qui soit la plus proche de reconnaître les pièges dont il nous faut sortir ou guérir.

Si vivre selon les valeurs positives que sont l'empathie et l'altruisme, et tout ce qui tourne autour, fait partie du chemin, il nous faudra éclairer aussi toutes nos croyances, nos conditionnements, peurs, impulsions, émotions négatives, qui nous éloignent systématiquement et de manière impulsive des attitudes empathiques pour nous faire retourner au rapport de force.

Sinon nous allons tenter de lutter contre nous-même en essayant de masquer notre part d'ombre. Alors que c'est en la regardant bien en face, et en la laissant s'apaiser comme de la vase au fond de l'eau (effet de la méditation entre autres), qu'elle va nous permettre de retrouver la lucidité de choix plus vertueux.

Regarder notre part d'ombre ne consiste donc surtout pas à lutter contre elle, mais bien à l'accepter et nous donner les moyens de l'apaiser.

Le refus de la négativité ne l'élimine pas et consiste à fuir nos responsabilités.

h - Evolution personnelle et déni de réalité

Beaucoup de personnes qui cheminent psychologiquement, mais surtout spirituellement, ont tendance à décoller les pieds de la réalité. Elles se sentent inspirées par les enseignements de maîtres, de philosophies ou de religions, mais n'ancrent pas leurs apprentissages dans leur expérience du quotidien et dans le contexte qui l'accompagne. Leur évolution est dès lors plus intellectuelle et sentimentale que concrète et tournée vers le monde. Et cela maintient dans des comportements égoïstes qui rendent indifférents à la réalité. C'est aussi une des conséquences de l'incapacité à rejoindre notre part d'ombre et aussi de notre tendance à suivre, plutôt qu'à vivre par l'expérience. Voici trois dérives assez courantes en ce sens.

i Fuir totalement l'actualité nous fait perdre contact avec la réalité

J'aimerais commencer par mentionner le cas de personnes, assez nombreuses, qui effectuent un cheminement spirituel et qui, dans ce cadre, refusent net de suivre l'actualité afin de ne pas se nourrir de toutes les énergies négatives que cela véhicule. Cela me paraît assez sensé en effet de s'éloigner de tout ce qui porte de la négativité (violence, nouvelles déprimantes, etc.) afin de nous aider à fonctionner plus sainement.

Car il est vrai que s'abreuver au quotidien du détail de toutes les horreurs qui nous sont servies dans les mass médias n'est pas constructif. Car non seulement il est impossible de les connaître toutes, mais en être informé ne nous aide pas à les éviter, nous pompe temps et énergie que nous ne pouvons consacrer à autre chose. Et c'est aussi terriblement déprimant.

Cependant il n'y a pas que les journaux (parlés, télévisés ou papier) pour s'informer. A l'heure du net, nous avons le choix des sources et le choix des sujets. Lire les titres des dépêches permet d'en faire le tri.

Et je pense qu'il est possible de choisir de nouvelles manières de nous informer et qu'il est malgré tout essentiel de connaître l'état du monde, de connaître les grandes lignes de son fonctionnement et de ses dysfonctionnements ; ce qui est différent de se nourrir de toutes les nouvelles au quotidien.

Car en restant dans l'ignorance de ce qui se passe dans notre société et au-delà de nos frontières, nous sommes amenés à vivre et à agir dans une société dont nous ne connaissons plus la réalité, et nous ne sommes plus en adéquation avec elle. La plupart des personnes qui s'éloignent de l'actualité dans le cadre d'un cheminement spirituel, sont en général financièrement privilégiées, et ignorent la nocivité de leurs privilèges sur la société. Nombreuses sont celles qui ignorent quasi tout du réchauffement climatique et elles poursuivent leurs activités très productives en CO2, et ainsi de suite. Et d'une certaine manière, leur ignorance de l'actualité les pousse à vivre de manière relativement irresponsable par rapport aux faits de l'actualité. La spiritualité qui ne s'enracine pas dans la réalité n'est alors qu'un mirage.

Car non seulement se couper totalement de l'actualité, nous fait décoller de la réalité : mais c'est aussi un bon moyen de se dédouaner de nos responsabilités. Car il est, à mon sens, indispensable de savoir dans quelle direction va le monde. Et malgré le fracas des mauvaises nouvelles au quotidien, commencent à émerger des nouvelles plus souriantes, signes d'une mutation profonde et silencieuse qui s'opère actuellement de manière moins visible, mais que le paysage médiatique commence pourtant à relayer. Je pense que si l'on veut agir sur le monde, il faut le faire, un tant soit peu, en connaissance de cause. Ceux qui refusent totalement l'actualité, ne font pas partie de ceux qui vont aider à éviter le gouffre qui nous menace.

ii Quand utiliser la loi de l'attraction devient magique

Un autre aspect de certaines tendances spirituelles, moins liées aux religions (plus vers le new age, ou certaines interprétations de la loi de l'attraction), consiste à investir dans l'illusion de notre toute puissance. L'idée serait qu'en nous libérant de notre part d'ombre, nous aurions accès à plus de liberté de faire et devenir ce que l'on veut « no matter what ». Un peu comme si tous nos désirs pouvaient se réaliser comme dans un conte de fée, sans que cela ne puisse nuire autour de nous. C'est à nouveau, en partie vrai. Mais selon certains - dont une part de ceux qui enseignent ces savoirs spirituels - cela implique bien souvent, une liberté infinie.

J'ai souvenir avoir vu un documentaire dans ce registre, où il était expliqué que la réalité se trouve dans notre tête, et selon la manière dont nous gérons nos pensées, c'est à dire nos croyances, mais aussi et surtout nos visualisations ; la réalité extérieure va s'aligner à notre réalité intérieure. Cela est en grande partie vrai. Mais on nous expliquait que la réalité extérieure pouvait être comparée à l'écran de cinéma sur lequel était projeté le résultat de notre réalité intérieure. Et il est donc impossible de changer la réalité extérieure car cela consiste à vouloir tenter de changer l'image projetée sur l'écran. Et dans ce

contexte, selon ces explications, non seulement nous vivons tous des réalités différentes, mais la réalité extérieure et la réalité des autres finalement importe assez peu. Elle ne serait que le guide pour nous apprendre à gérer notre réalité intérieure. Or ce n'est pas aussi simple que cela. Nous ne vivons pas seul sur la planète et nous formons partie d'un tout. Et nous avons aussi un pouvoir concret sur la réalité extérieure, par nos comportements. Les personnes qui vivent de grands succès, de grands bonheurs, font probablement fonctionner parfaitement la loi de l'attraction. Mais s'ils le font en tout égoïsme, ils auront malgré tout un effet très néfaste sur tout ce qui les entoure.

La véritable évolution spirituelle implique que nous devenions conscients que nous faisons partie d'un tout, et que toutes nos actions interfèrent bel et bien sur la réalité de ce tout, sur la réalité de ce qui nous entoure, et donc sur la vie des autres, humains ou non. Certains prêcheurs, dans le cadre de la loi de l'attraction, parlent d'abondance, mais ils traduisent souvent cette abondance en centaines de milliers de dollars.

Je pense que dans ce cas, on quitte le plancher des vaches. Évoluer spirituellement implique d'évoluer psychologiquement. Et lorsque l'on évolue psychologiquement, inéluctablement, on atteint un stade où ce qui nous importe va au-delà de notre personne et concerne tous. Il devient alors évident que, prendre une part du gâteau importante, consiste à spolier une part de celles des autres, car tout simplement, nous vivons sur une planète limitée.

Or, dans les milieux de l'évolution personnelle il existe une ambiguïté persistante parmi ceux qui travaillent sur eux-mêmes, et plus encore ceux qui proposent de les y aider, lorsqu'ils ne tiennent pas compte de ces réalités. Et ce déni de réalité fonctionne d'autant mieux que ce sont en général les mêmes qui prennent de la distance par rapport à l'actualité, et ne se sentent dès lors plus trop concernés par les problèmes du monde.

iii Évoluer dans un monde de bisounours

Trop souvent aussi, quand on regarde du côté spirituel, on est confronté à des ambiances, des attitudes, des influences qui se veulent positives, pleines d'amour, que certains qualifieront de bisounours, mais qui dénie totalement la présence des émotions négatives ; qui pourtant bien souvent nous envahissent.

Lorsque la vie spirituelle est dictée par le mental : philosophie, idéologie, rites et croyances ; on ne peut rejoindre le cœur et on reste dans des actes guidés par nos raisonnements. Pour rejoindre le cœur, il est nécessaire de passer par le corps ; soit la respiration, soit "les tripes" via nos émotions. Et c'est pour cela que beaucoup de démarches spirituelles dérapent vers ce que les rationnels appellent "bisounours". Quand le chemin spirituel est guidé par la raison uniquement, on prend en effet la direction des "bons sentiments", mais pas vraiment celle du cœur, car cela n'est pas enraciné dans l'expérience, qui passe inéluctablement par le corps. On prend alors de la hauteur sans plus être ancré dans la réalité et on est alors empêché de prendre la voie de la sagesse et de la conscience.

iv Évoluer spirituellement ne peut pas nous épargner d'adapter de manière intégrée nos comportements à la réalité très concrète

Quel que soit le chemin psychologique et spirituel que nous effectuons ; si nous ne nous préoccupons pas en parallèle de l'aspect matériel, que j'aurais tendance à résumer par notre empreinte écologique, mais cela va bien plus loin que cela ; nous continuons à nous fourvoyer.

Avancer spirituellement et psychologiquement ne suffit pas. Il est nécessaire de faire correspondre cela aussi à notre vie matérielle, par rapport à notre corps, notre environnement, notre entourage, l'humanité tout entière, et simplement la vie.

Et les crises qui nous atteignent tout comme celles qui se préparent, nous font non seulement avancer dans nos têtes, mais elles nous confrontent de la manière la plus évidente qui soit, afin que nous agissions aussi au niveau de notre vie matérielle.

4. Quitter le rapport de force - accueillir notre part d'ombre via un réel travail psychologique

S'il est assez simple de comprendre ce qui précède à un niveau intellectuel, ce l'est nettement moins au niveau du vécu. Or, le travail ne consiste pas tant à comprendre que nos pensées et nos émotions nous trahissent trop souvent, pour nous emmener dans des scénarios que nous ne voulons pas réellement. La tâche consiste à réaliser en direct, avec ce même mental, le moment où des émotions nous emportent loin de nos intentions et où le mental ne fonctionne plus de la même manière. Cela consiste en quelque sorte en une démarche similaire à celle d'être soul et dépendant et de décider, quand on a déjà enfilé quelques verres, de ne pas prendre le verre suivant, dans le but de redevenir sobre et totalement abstinent. Et cela, tout en sachant que cette situation se répétera. Car si avec l'alcool il est possible de décider de ne pas y toucher, ce n'est pas le cas des émotions, car celles-ci se manifestent en général sans crier gare et kidnappent instantanément notre volonté avant même que nous puissions nous en rendre compte. Ce travail n'est donc pas un apprentissage en ligne droite. Pour le faciliter, il peut être utile de comprendre le mécanisme qui est en jeu. Je vais donc tenter d'expliquer le processus en le scindant en étapes.

a - L'étape incontournable : commencer par reconnaître notre part d'ombre

Tacitement, nous savons tous que nous avons des défauts, que nos comportements ne sont pas toujours appropriés, que nous nous laissons parfois emporter par nos émotions, que nous faisons des erreurs, que notre perception de la réalité n'est pas forcément ou pas toujours objective. Et concrètement, nous ne sommes en général pas capables de mettre le doigt précisément là où le bât blesse.

Et si, dans les chapitres précédents, je me réfère aux religions et à la spiritualité, c'est pour être assez explicite quant à l'idée que, adopter de nouveaux registres de fonctionnement dans la société qui est la nôtre, n'est pas uniquement une affaire de décision ou d'intention d'assainir nos comportements et notre mentalité en développant tout simplement notre altruisme. Il s'agit tout d'abord de ne plus vivre dans des conditions de survie (ce qui exige un revenu minimum) et ensuite cela exige de réellement travailler sur nous-mêmes en commençant par accepter de regarder et reconnaître notre part d'ombre.

Car s'il est indispensable de connaître les problématiques qui nous entourent, il est tout aussi indispensable de connaître la part de nous-même qui y participe en cessant de nier notre responsabilité dans ce scénario, et cela, en particulier, à un niveau psychologique.

Cependant, une fois que l'on accède à ce niveau, il est encore plus fondamental de choisir d'orienter notre énergie dans la part constructive du travail d'évolution à effectuer.

En très simplifié : travailler à aller vers le positif sans tenir compte du négatif ne fonctionne tout simplement pas. Mais une fois que l'on tient compte de cette part négative qui nous concerne, il faut très clairement éviter d'aller creuser de ce côté là, et il est nécessaire alors de nous orienter massivement vers la part positive que nous voulons atteindre. Il ne faut donc jamais baisser la garde par rapport à cette part négative qui ne ratera aucune occasion de revenir par la porte arrière, mais le

principal de notre énergie doit être orienté vers la part positive dans laquelle nous voulons nous investir. Il est vraiment essentiel d'être très au clair avec ces deux aspects :

- connaître le problème sans le creuser (stopper le déni),
- et une fois le problème connu, s'orienter vers les solutions, mais sans jamais cesser de reconnaître où est le problème, sinon on retourne dans le déni ; ce qui conduira tous nos comportements à être dictés par des modes de fonctionnement problématiques.

Il est donc primordial de ne pas investir notre part d'ombre, tout en observant aussi en parallèle, qu'une part de nous n'y participe pas ; afin de parvenir à se désidentifier de la part de nous qui y reste attachée, et d'ainsi éveiller la conscience. L'idée est de devenir capable d'accueillir avec bienveillance les pensées, émotions et intentions qui relèvent de nos automatismes, instincts, pulsions, et des comportements et stratégies de comportements qui en découlent ; et de cesser de les dénier ou de les ignorer, afin d'être en mesure de pouvoir choisir notre face lumineuse.

Car si nous refusons de passer par cette étape, c'est notre inconscient qui gardera les rennes de notre mental et nous imposera d'orienter nos pensées, actions et intentions vers notre face sombre.

D'une certaine manière, il ne sert à rien d'allumer la lumière tant que nous avons un bandeau devant les yeux. Ou, en choisissant une autre comparaison : lorsque nous projetons la lumière sur notre part d'ombre, celle-ci se dilue.

Tant que nous ne serons pas capable de regarder en face, reconnaître et accepter nos colères, nos jalousies, nos ressentiments, nos jugements, nos erreurs, nos échecs, et tous ces aspects que nous n'aimons pas voir de nous-mêmes ; nous serons forcés de rester tributaires de leurs conséquences souvent insidieuses, malgré nos bonnes intentions, et nous persévérons dans des attitudes et comportements et stratégies basés sur les instincts, les automatismes, les habitudes ou les conditionnements, et nous utiliserons les mauvais moyens pour tenter de nous en débarrasser :

- en tentant de les masquer, donc sans les accepter et en nous comportant dès lors hypocritement ; ce qui peut mener à pas mal de perversité dans nos attitudes ;
- en tentant de les annihiler dans notre vie, en faisant comme s'ils n'existaient pas, via le déni ;
- en tentant de nous protéger d'eux via la fuite ou la fuite en avant ;
- en tentant de projeter la responsabilité des conséquences de cela sur les autres via la projection, les attitudes défensives, les critiques, la lutte, le combat, la rivalité, la compétition, la recherche de statut ;
- en tentant de nous débarrasser sur les autres de leurs inconvénients via les abus, la manipulation, le mensonge, ;
- ou encore en nous absentant de nos responsabilités, de notre conscience, en démissionnant face à l'adversité, c'est à dire une autre forme de fuite, sous forme : de soumission, d'inertie, de dépression, d'addiction, de consommation, de somatisation.

Le travail d'évolution qui va nous rendre la capacité de pratiquer des comportements sous-tendus par des valeurs élevées (compassion, altruisme, amour, empathie, entraide, solidarité, générosité, respect, don de soi, abnégation, authenticité, intégrité....), n'implique pas seulement une décision, une intention, et de la bonne volonté ou des efforts et de la pratique. Tant que nous n'accepterons pas d'aller voir de l'autre côté du miroir et de faire face à ce que nous y trouverons, toutes nos attitudes négatives ne cesseront de revenir et de dicter nos comportements en sapant systématiquement nos choix et intentions.

Et ce n'est qu'à cette condition - de devenir plus conscient - que la prééminence du rapport de force dans toutes les relations de la société à tous les niveaux, pourra être écartée. Les inégalités, les injustices, la pauvreté matérielle, créées par la richesse matérielle, et toutes les autres conséquences plus vastes encore ; ne pourront être résolues tant que l'être humain continuera à se comporter comme un gamin qui fait semblant d'être sage et ne fait que désobéir et mentir.

L'être humain est encore un enfant et se prend pour un adulte en s'octroyant tous les droits et en détruisant tout sur son passage. Sauf qu'à l'âge de la majorité et au-delà, il n'est plus pris en charge ni cadré dans certaines limites d'un système éducatif comme la famille ou l'école. Et que le seul moyen pour s'éduquer lui-même est l'essai et l'erreur et qu'il lui faut mordre la poussière, prendre le tapis, se fourvoyer complètement, et en payer le prix au niveau collectif. Sa seule voie de salut est de mûrir en prenant conscience de sa propre responsabilité à y parvenir. Et cela ne peut se produire au niveau collectif qu'au prix de le réaliser en premier au niveau individuel par une partie non négligeable des individus.

b - Part d'ombre et rapport de force

Bien que notre part d'ombre désigne un concept plus large que l'usage récurrent du rapport de force, j'ai choisi d'utiliser tout de même l'expression car à mes yeux, nos capacités à l'amour, l'altruisme, l'empathie d'un côté ; et nos sempiternels recours au rapport de force, de l'autre ; sont deux aspects intriqués l'un dans l'autre. L'ombre existe grâce à la lumière. Il en va de même pour nos capacités de cœur et le recours au rapport de force. Nous ne sommes en mesure d'entrer réellement dans le cœur, que si nous avons vécu dans le rapport de force. Tant que nous ne sommes pas vraiment conscients que nos émotions, nos croyances, nos automatismes et conditionnements nous empêchent d'écouter notre cœur, il nous est impossible d'enraciner notre choix d'aller vers la lumière.

Quelles que soient les difficultés que l'on peut rencontrer dans une relation ; elles seront presque toujours contaminées par la présence d'un rapport de force. Et ce qui caractérise l'aptitude à surpasser ces difficultés, c'est en général la capacité, de ne fut-ce que par l'un des protagonistes, de quitter ce rapport de force. Et dès lors, ceux qui effectuent un travail en ce sens amènent les autres à évoluer.

Je vais donc parler ici de la manière d'aborder, au niveau individuel, cette tendance aux jeux de pouvoir. Car si on peut en guérir individuellement, on parviendra alors ensuite à pratiquer cela au niveau collectif avec bien plus de chances de succès, avec un effet d'entraînement des uns par rapport aux autres.

c - Parvenir à déjouer l'emprise négative de certaines de nos émotions et de leurs conséquences sur nos pensées et nos comportements

Chacun de nous traverse dans son quotidien des plages de bienveillance plus ou moins larges, en fonction de son éducation, de son expérience et de son milieu de vie. Et quitter la mentalité du rapport de force consistera principalement à devenir conscient, et cela de manière récurrente, au quotidien, à chaque fois que nous quittons notre sérénité, notre bienveillance, et basculons dans des comportements de défense, même les plus minimes.

Le rapport de force s'inscrit dans des modes de fonctionnement en grande partie conditionnés et instinctifs. En cas de difficulté, impliquant des émotions de peur, de frustration, de honte, ... - nos pensées surgissent automatiquement sans que nous en fassions le choix. Et ces pensées vont très souvent déclencher des comportements négatifs que nous ne choisissons pas non plus. C'est automatique, ou "plus fort que nous". C'est une part du cerveau plus primitive - le cerveau limbique - qui s'en charge et fait fonctionner différemment notre cortex cérébral, siège de la réflexion, en détournant et limitant son fonctionnement. L'émotion, lorsqu'elle ne peut mener à une action efficace directe par rapport à la situation qui l'a provoquée ; va forcer les pensées à entrer dans une ornière, qui

se maintient dans le temps, tant que les hormones liées à l'émotion sont présentes dans le sang, et parfois bien plus longtemps encore. Cela fonctionne un peu de la même manière que la mélodie d'une rengaine entendue à la radio dès le matin, qui nous poursuit toute la journée, contre notre volonté. Et cela peut même parfois tourner à de la rumination où l'on se trouve piégé dans nos pensées négatives et nos émotions, comme le hamster dans sa roue - quand chaque pensée négative entraîne d'autres pensées négatives ; ce qui fait qu'on ne parvient plus du tout à quitter l'humeur qui se nourrit d'elle-même et peut nous emprisonner des jours, des mois, des années.

Dès lors, cela peut mettre beaucoup de temps pour parvenir à devenir conscient de ce processus. En général, on s'en rend compte a posteriori, lorsque l'on est revenu à une attitude mentale plus sereine, plus bienveillante.

Et il est d'autant plus difficile d'être conscient que nos pensées sont influencées par de telles émotions, du fait que ces émotions impliquent toute une production hormonale. Donc cela s'inscrit dans le corps. Et cela peut persister des heures dans le corps, et rendre impossible de retrouver la sérénité, qui elle, permet l'utilisation habituelle du cortex. Car même lorsque l'on prend conscience qu'on est pris au piège d'une émotion, et qu'on désire en sortir, le stress lié à cette émotion est marqué dans notre corps et ne va pas nous lâcher par simple décision.

Quant aux stratégies ou conditionnements, lors d'un événement problématique déclencheur ; il est possible qu'un mécanisme automatique vienne empêcher l'émotion de faire surface, et amène notre cerveau à fonctionner sur la défensive, sans que nous en soyons conscient. Nous pouvons dès lors être calme et serein face à un événement qui, pour nous, représente un danger (qui nous stresse, nous inquiète, nous contrarie) et adopter toute une série de comportements qui vont servir à empêcher l'émotion de survenir, donc empêcher l'impression de danger de se manifester de manière plus importante. C'est dans ce cadre qu'interviennent les jugements et les critiques très négatifs (condamnants) les mensonges, les manipulations, les attitudes dictatoriales, les reproches et projections, les fuites en avant, les lâchetés, les mises devant le fait accompli, et bien d'autres.

L'apprentissage de la prise de conscience de l'émotion et des pensées qu'elle nous impose, et qui nous mène vers l'utilisation de rapports de force ; cet apprentissage débute lorsque l'on commence à se rendre compte - seulement après l'avoir quitté - du scénario dans lequel nous avons été piégé.

Plus tard, la conscience du phénomène va commencer à apparaître pendant que l'on est aux prises avec nos pensées et émotions incontrôlées. Cela crée alors une sorte de conflit intérieur, car la partie instinctive s'avère être plus puissante que le fait de commencer à deviner que l'on est dans ce processus. On apprend donc à naviguer avec ces éclairs de lucidité qui vont amener la mise en doute de toutes les pensées qui nous traversent à ce moment-là. Et l'on commence à décaler légèrement nos comportements. Et il est très difficile de ne pas croire nos pensées, car lorsque l'on est dans une émotion vive - ce qui est souvent le cas lors de colères et de peurs - les pensées qui accompagnent ces émotions nous apparaissent comme extrêmement évidentes. Plus on expérimente ces prises de conscience alors que nous sommes dans l'émotion, plus on apprend à traverser alors la situation tout en tentant d'agir le moins possible dans cet état d'esprit. Et c'est plus difficile encore dans le cas des stratégies, vu que nous n'avons pas accès lucidement à l'émotion qui est en jeu, et nous nous sentons dans notre bon droit, quelque soit le comportement négatif que nous avons mis en place.

Et il arrive un jour où, au moment où on est en train d'entrer dans l'état d'esprit émotionnel ou stratégique, on en prend conscience immédiatement. Cela permet d'y entrer de manière moins brutale, moins intense ou moins complète, et de pouvoir éviter d'agir de manière nuisible, ou en tout cas en adoptant une attitude bien plus inoffensive. Et cela permet d'en sortir plus rapidement.

Rem : la [technique de l'élastique](#), L'EFT, le [sourire](#), certaines méditations guidées de lâcher prise, plusieurs techniques proposées dans [le programme Gupta](#), peuvent alors aider à quitter plus rapidement tant l'émotion, que l'état d'esprit qu'elle provoque.

Et finit par arriver enfin un jour, où la prise de conscience prend place avant que n'ait pu s'enclencher l'émotion et le mode de pensée automatique ; ce qui permet tout simplement d'éviter d'y entrer.

Et il est important aussi de savoir qu'avec l'âge, ce processus négatif devient plus coutumier si l'on n'a pas effectué un travail sur soi. Et les chocs et les blessures de la vie se multipliant avec le temps, il en résulte que des aspects traumatiques vont rendre les pièges émotionnels décrits ci-dessus bien plus ancrés dans nos habitudes. Et lorsque ces aspects traumatiques finissent par fonctionner de concert, c'est alors un système de réactions négatives qui finit par nous coller à la peau. Cela rend le processus nettement moins gérable, et exige un travail nettement plus intense, en général via des thérapies. Et dès lors, cela ne consiste plus en un apprentissage ou en un changement d'habitude, il faut carrément alors en guérir.

C'est pourquoi en avançant en âge, on peut remarquer chez certains une tendance à se refermer, à juger, et à réagir négativement, par la peur ou la colère, même sans réel événement déclencheur et chez d'autres, plus résilients, une sagesse, une ouverture, une capacité à relativiser et une tendance à l'indulgence envers autrui. Avec la possibilité que ces deux aspects puissent aussi cohabiter. Mais dans ce cas, chacun se manifestera dans des domaines de vie différents. Et Il s'agit de tendances, personne n'est réellement sevré de réactions négatives, ou à l'inverse totalement embrigadé dans ces dernières, excepté lors de certaines maladies neurologiques liées à l'âge.

Le chemin d'apprentissage à reconnaître nos émotions, nos pensées, et devenir capable de ne plus entrer dans les jeux de pouvoir qui en découlent, nous concerne tous. Et plus il y aura de personnes qui auront choisi de travailler à évoluer en conscience, plus cela facilitera ce processus pour tous, et mieux les techniques pour y arriver pourront être développées et exploitées.

Et ce chemin n'est pas linéaire. Après les premiers succès viennent encore des échecs. C'est un travail de longue haleine et de persévérance.

Et si jusqu'à présent, ce sont en général les crises et les catastrophes qui peuvent nous réveiller de cette emprise de notre part d'ombre ; nous arrivons actuellement à un stade où cela devient plus accessible en choisissant d'effectuer un travail sur soi-même par le biais de la méditation et grâce à pas mal de techniques psycho-énergétiques récentes qui peuvent amener à questionner ces dérives de comportements et à les quitter bien plus rapidement.

Comme les émotions sont impliquées dans ce processus, cela implique également d'adopter une hygiène de vie (alimentation, exercice physique, qualité du sommeil, etc.) la plus correcte possible. Car nos émotions sont tributaires de ce que nous faisons subir à notre corps. Manger sucré par exemple facilite l'apparition de l'agressivité ou de la violence. L'exercice physique quant à lui aide à détoxiner et donc à moins stresser, et à purifier notre corps. Tout cela joue sur la fatigue, le stress, la rapidité à entrer dans des émotions, et par voie de conséquence, influence grandement le contenu de nos pensées, et donc les choix que nous faisons, et nos comportements.

J'aurais pu aller bien plus loin dans les explications concernant nos tendances à switcher vers des émotions nocives qui nous mènent à faire usage de pouvoir ou de soumission vis-à-vis de notre entourage ou dans des contextes nettement plus larges. Mais je crains que je perdrais la majorité des lecteurs tellement cela s'éloigne du thème de base : le profit, et les dysfonctionnements dans nos sociétés. J'ai tout de même ajouté [une annexe](#) sur la théorie polyvagale proposée par Stephen Porges,

l'un des pionniers dans ce domaine, qui a permis d'établir des liens très clairs entre les neurosciences et la psychologie. C'est une des directions qui permettent d'approfondir les sujets que je viens d'évoquer pour mieux comprendre le lien entre notre mental et notre fonctionnement physiologique qui interfèrent l'un avec l'autre.

Je reste convaincue que c'est là - via l'élévation de conscience individuel - que se joue notre futur à tous. Ça passera ou ça cassera. Nous évoluerons dans notre capacité à nous éloigner des rapports de force, ou nous nous détruirons dans les guerres, les pénuries, les catastrophes que nous aurons nous-mêmes engendrées, sans être capables de cesser de répéter les erreurs du passé, en continuant à envoyer vers la mort des centaines de millions d'humains, par nos inerties, nos mauvaises fois, notre complaisance avec les puissants, et notre attachement à nos privilèges.

d - Les attitudes mentales à privilégier

En amont de nos réactions émotionnelles ou stratégiques automatiques que nous pouvons apprendre à gérer, il y a aussi toutes sortes d'automatismes de pensée et de choix, que nous pouvons décider volontairement de transformer, afin d'éviter le déclenchement de ces réactions émotionnelles porteuses de conflits.

Tout d'abord, pour éviter d'entrer dans le rapport de force, quand nous poursuivons un objectif et qu'il est en partie dépendant d'autres personnes ou instances qui n'y sont pas forcément favorables ; il est nécessaire d'adopter trois attitudes mentales :

- La première consiste à cesser de s'opposer, de résister, de s'agiter par tous les moyens possibles pour se faire entendre, et dans la foulée, parvenir à accepter de ne pas forcément être entendu ;
- La seconde implique de cesser de se mesurer en permanence par rapport à ceux qui n'ont pas du tout la même approche que nous, et choisir de porter le regard vers nos objectifs plutôt que vers les obstacles ;
- Et la dernière réside dans la capacité à sortir du cadre des normes, des règles qui nous sont imposées – sans y contrevenir.

Nous y reviendrons plus loin.

Fonctionner dans ces perspectives permet d'éviter plus facilement les conflits et rivalités ou d'en diminuer l'intensité et les conséquences. Et c'est ainsi que peuvent alors advenir les innovations, les réalisations, les accomplissements, les succès, les résolutions les plus improbables.

Dans un contexte plus large, ces attitudes permettront aussi plus aisément de prendre le parti de construire autre chose, sans chercher à détruire ou s'opposer à ce qui existe déjà. Cela nécessite, comme déjà mentionné, d'être capable de raisonner en dehors du mode de pensée lié au problème. Lorsque les nouvelles solutions émergent, si elles sont justes dans leur essence, elles sont vite adoptées par ceux qui sont prêts, et elles aident à transformer les mentalités sans rien forcer. Plus elles seront pratiquées, plus les personnes qui y adhèrent se désinvestiront des modes de fonctionnement du système devenu obsolète. Et ce dernier perdra de sa force, sans lutte et sans destruction.

Je reprécise une fois encore que, face à des crises aiguës, lorsqu'il y a réellement danger et/ou violence, rien de tout ceci n'est valable, pas plus que lorsque nos libertés sont réduites par des menaces violentes. Mais la toute grande majorité des désaccords ou conflits dans la société, à tous les niveaux, se déroulent en général hors de ces cadres. Et c'est la raison pour laquelle c'est à ce niveau-là que le changement doit s'opérer. Et quand la résolution de différends sans recours aux rapports de force commencera à se généraliser, alors automatiquement la fréquence et la gravité de conflits plus violents et destructeurs vont diminuer. Car c'est la mentalité générale qui aura évolué. Dès lors ceux qui apprennent à s'éloigner des rapports de force dans toutes leurs actions et relations, font un travail qui entraînera les autres à y arriver aussi.

Et une des difficultés majeures pour y parvenir réside dans la capacité à distinguer les réels dangers, de fausses menaces engendrées par nos émotions et pensées (ce que l'on appelle les émotions et les pensées irrationnelles), qui nous trompent et nous entraînent à y réagir plutôt que de réagir sagement à la situation réelle.

Le cheminement pour faire face à nos pensées et émotions intempestives qui sabotent notre bienveillance et notre bonne volonté envers autrui, et pour abandonner le sempiternel recours aux attitudes régies par le rapport de force (domination comme soumission) ; ce cheminement commence par l'apprentissage de l'acceptation de ce qui est. Il s'agit d'un processus à intégrer et se fait par étapes, que voici :

i accepter

Dans tout type de relation, lorsque nous voulons faire valoir nos opinions, nos demandes, nos besoins, nos limites ; il est possible d'apprendre à orienter nos actions dans un tout autre registre que ceux de l'opposition et de la résistance à ce qui est ou aux pouvoirs en place. Cela demande de devenir capable de quitter l'urgence apparente de la situation qui nous occupe, même lorsque tous les signaux sont au rouge.

Lorsque l'on réagit de manière impulsive face à une situation, on agit alors en fonction de nos émotions (peurs ou colères principalement), de manière brute, sur la défensive. Or ce genre de comportement va, contrairement à nos attentes, susciter le plus souvent de la résistance de la part de ceux qui nous font face, soit via le déni du problème, soit via leur inertie, soit encore via une réaction violente ou abusive de leur part en retour.

L'alternative à l'attitude défensive, d'opposition ou de résistance, qui a le plus de chance de fonctionner sera celle issue du cœur. Elle consiste en premier à accepter ce qui est, sans prendre ni la voie de l'impuissance, ni celle de la soumission ni encore celle de l'opposition. Juste, celle de l'acceptation. Ce premier pas est déjà fondamental et sans doute le plus difficile. Car le sentiment d'impuissance mêlé à de l'indignation ou de la peur est très difficile à gérer, et la soif d'agir « contre » ou de fuir dans l'urgence est énorme. Il s'agit dès lors, de devenir capable de regarder nos peurs, colères, frustrations et autres émotions négatives dans une bienveillance orientée vers nous-même, de les accueillir, de voir qu'une part de nous n'y participe pas, et de se désidentifier de l'autre part de nous qui nous dicte d'agir dans l'urgence - excepté dans les situations réellement urgentes, mais qui sont nettement plus rares que nous ne l'imaginons. Cela implique de parvenir à ne pas écouter cette pulsion à réagir trop vite. C'est la clé qui ferme la porte de l'attitude d'opposition et permet par là-même d'ouvrir toutes les autres portes, moins immédiates, mais qui feront toute la différence.

ii persévérer à demander

Au delà de l'acceptation, il y a les initiatives que l'on peut choisir de prendre hors des champs de l'opposition, de la fuite, du chantage, de la manipulation, etc. Dans une situation donnée que nous voulons modifier, face à un interlocuteur, chaque fois que nous exprimons une proposition, et argumentons en ce sens ; cela vaut la peine de se poser la question de savoir si l'on est prêt à accepter que cette proposition soit refusée ; de se demander si l'on est prêt à ne rien faire pour forcer à aller vers notre idée ou notre opinion, si l'on est prêt à attendre et rester dans l'inertie. Si nous y sommes prêt, alors nous serons à même de faire preuve de persévérance, de persister à la proposer, en sachant qu'un jour ou l'autre, cela finira par aboutir, même si ce n'est pas de la manière dont nous l'avions proposée à l'origine.

Cette attitude d'attente et de persévérance est fondamentale. Car habituellement, la plupart du temps, c'est tout l'inverse qui se produit : nous n'acceptons pas d'attendre. Notre impatience est à la taille de notre indignation face au problème, et nous voulons à tout prix agir dans l'urgence. Et agir dans l'urgence nous mène à faire n'importe quoi : soit à agir violemment, agressivement, ou de manière détournée, insidieuse, perverse ; soit cela nous mène à brasser du vent sans que cela ne porte aucun fruit. Et c'est ce qui arrive le plus souvent avec les mouvements citoyens de résistance. Plutôt que de choisir des actions qui mènent vers des solutions, ils s'orientent vers des pseudo solutions qui consistent à tenter d'exiger (sans avoir le pouvoir qu'implique une attitude d'exigence), et à s'agiter et à faire du bruit, (or tenter de se faire voir ou entendre par des gens qui portent des œillères et se bouchent les oreilles : cela n'aide en général pas beaucoup). Être persévérant à s'agiter dans le vide ne mène pas bien loin. Et nous l'avons vu, les gens au pouvoir sont particulièrement doués pour se boucher les oreilles et se bander les yeux face aux mouvements contestataires, même si en façade ils prétendent se montrer interpellés et coopérants. Et le rapport de force est rarement suffisant pour les obliger à écouter. Ce qui signifie qu'agir à faire du bruit est tout simplement vain, dans la toute grande majorité des cas.

Je caricature la situation en expliquant cela, car l'influence des mouvements citoyens qui s'opposent de front aux politiques pratiquées par les gouvernements n'est pas totalement sans effet. Mais les résultats sont extrêmement lents et peuvent prendre des décennies voire plusieurs générations, et dans certains cas des siècles ou des millénaires, pour aboutir.

Quant aux mouvements qui s'opposent violemment aux politiques exercées par des gouvernements ; s'ils n'ont pas le dessus, ils agissent tout simplement contre eux-mêmes. Car la violence, dans ce cas provoque le renforcement des convictions de ceux contre qui elle est exercée.

Et, comme je l'ai déjà évoqué, beaucoup de gens qui tentent de pratiquer la non-violence dans les mouvements activistes, le font en persistant à inscrire leurs actions dans le rapport de force. Et en ce sens, je pense qu'ils sont très loin du concept de non-violence.

La désobéissance civile, par exemple, est considérée comme une alternative non-violente. Elle l'est dans certains cas. Lorsque l'on transgresse des lois pour créer une situation plus juste, ou pour empêcher directement une situation injuste d'être appliquée. C'est le cas lorsqu'un passager refuse de s'asseoir dans l'avion pour protester contre la présence d'un sans papier, renvoyé de force dans son pays d'origine où il court un danger grave pour sa survie. C'était aussi le cas lorsque Rosa Parks a refusé de céder sa place à un « blanc » dans un bus de la ville de Montgomery aux États-Unis en 1955. C'était aussi le cas lorsque Gandhi a mené la foule vers la côte pour la « marche du sel » en 1930. Ils contreviennent aux lois, mais l'action qui contrevient aux lois participe directement à rétablir une forme de justice que la loi empêche.

C'est nettement moins le cas lorsque l'on contrevient à une loi dans le cadre de manifestations alors que manifester ne participe pas, par l'action même, à rétablir une forme de justice que la loi empêche, et que dès lors, contrevir à la loi est une provocation creuse qui, par le fait qu'elle ne porte pas intrinsèquement la revendication demandée, stimule presque inéluctablement une réponse violente de la part des autorités. D'autant plus qu'il existe des moyens de manifester sans contrevir aux lois.

Et cela démontre, à l'inverse, que le but implicite (et en partie inconscient) des manifestants est de stimuler cette violence (de la part des autorités par l'intermédiaire de la représentation policière), sachant que cette violence sera publiquement condamnée et pourra faire avancer la cause des manifestants.

Car stimuler la violence de manière implicite est déjà une forme de violence, et en aucun cas de la non-violence. Dans ce domaine, la limite entre la violence et la non-violence peut paraître parfois bien mince, et mener à des quiproquos. Une fois que l'on comprend mieux le fonctionnement guidé par les rapports de force, on est mieux à même de faire de réels choix non-violents.

Demander est donc fort différent d'exiger et de chercher à utiliser la force pour obtenir. Accepter par avance la possibilité du refus, nous met dans l'état d'esprit de rectifier notre démarche. Il y a tout d'abord la possibilité de réitérer la demande. Mais il y a aussi toutes les possibilités de faire évoluer la demande, avec persévérance, de manière à la rendre plus acceptable pour la partie adverse, ou pour donner le temps à la partie adverse d'accepter cette demande, et parfois aussi de nous donner le temps à nous-même de mettre de l'eau dans notre vin.

Je ne donne pas d'exemple précis pour les situations plus personnelles, mais nous en rencontrons tous. Car quitter les rapports de force se fait à tous les niveaux et pas uniquement au niveau citoyen et politique. Nous rencontrons des situations, dans tous les registres de nos vies, qui déclenchent des émotions nocives.

Remarque : En réalité, ce ne sont pas des émotions qui par nature sont nocives, la nocivité réside dans leur persistance et le fait que nous en sommes inconscients.

J'utilise le terme « nocif » car, tant que nous n'avons pas appris à les reconnaître et à les gérer correctement ; elles faussent nos raisonnements, nous mènent à agir de manière aveugle, elles nous font souffrir inutilement en fonctionnant en cercle vicieux. Dès lors, elles ne nous servent pas et nous font du tort. C'est donc la persistance des émotions qui est nocive et le fait que nous en sommes inconscients.

Sinon les émotions ont un rôle positif à la base quand on apprend à les reconnaître, à les gérer, à les utiliser comme source d'action constructive, car elles peuvent nous aider à clarifier nos besoins.

Et il est presque toujours possible de rebondir en douceur et constructivement. Cela s'apprend, et plus on maîtrise cet apprentissage, plus nombreuses seront les situations pour lesquelles cela pourra être appliqué.

iii Faire évoluer les demandes et propositions en traversant les échecs, en apprenant de nos erreurs

Face à une situation sociale, relationnelle ou collective, qui nous frustre, nous contrarie, nous indigné, nous est néfaste ou est néfaste à autrui, et dont la résolution dépend de la coopération ou de la décision d'une tierce personne ou entité ; si nous voulons parvenir à l'accepter, et continuer à faire des propositions pour la résoudre, sans s'agiter dans tous les sens, sans tenter le rapport de force ; cela exigera de nous, à un niveau individuel, d'avoir quitté les registres des actions impulsives et de s'ouvrir à plus de créativité. Et cela exige aussi la confiance, la persévérance et la détermination.

Et quand ce que nous proposons peut convenir à tous, en général nous le présentons. Mais pour y arriver, il faut souvent avoir la patience d'expérimenter, d'adapter, de retravailler dans tous les sens, le projet avant que cela ne puisse essaimer. D'une certaine manière, tant que ce que nous proposons n'est pas accepté, nous avons intérêt à revoir notre copie, pour, à chaque fois l'améliorer ou trouver tout autre chose à proposer. Donc la persévérance et la détermination se dissocient ici de l'entêtement. Persévérer consiste à persister dans une direction, mais en continuant à évoluer, à innover, à être capable de changer de cap tout en gardant la même intention. Et c'est bien l'acceptation de rester et se maintenir dans un statu quo, qui permet la flexibilité et la patience de poursuivre dans les remises en question et l'évolution de notre démarche. Car lorsque l'on reste dans une attitude mentale rebelle, en s'opposant à autrui, on ne peut que se limiter à une solution, la nôtre, l'unique possible. Et ce manichéisme nous maintient dans le rapport de force, car cela nous interdit l'accès à la créativité et l'intuition, et suscite en face de nous le refus et l'attitude défensive qui entraînent une surenchère dans l'incompréhension d'un côté, et dans les attitudes d'exigence et d'obstination de l'autre ; qui sont les piliers du rapport de force et de la stagnation de l'évolution.

Or l'utilisation de la persévérance et de la patience face à l'adversité, est un mode de fonctionnement qui met du temps à se mettre en place. Car il implique une évolution non seulement dans les comportements au niveau individuel, mais aussi dans la mentalité. Et cela se fait par expérience, par essais et erreurs, avec parfois des échecs qui imposent de tout recommencer à zéro, ici ou ailleurs.

D'une certaine manière, lorsque l'on quitte l'attitude figée de l'exigence, de l'attente immédiate d'une réponse qui nous convient, au delà aussi de la négociation et de la médiation ; nous commençons alors à nous mettre dans la disposition d'esprit d'apprivoiser la situation, et de chercher des réponses qui sortent du cadre tout blanc ou tout noir, pour parvenir à choisir dans toute une palette de couleurs.

iv Accepter dans certains cas la solution de l'autre qui ne nous satisfait pas, mais peut mener vers nos objectifs

Nous l'avons vu au chapitre 4 : [une solution qui ne porte pas](#) - toute rationnelle qu'elle puisse être - n'est pas une solution. Lorsque nous sommes dans l'incapacité de faire adopter notre point de vue, il est parfois nettement plus intéressant d'accepter cet état de fait, et d'accepter les solutions apportées par d'autres, en sachant que cela sera peut-être moins efficace ou plus lent ou plus difficile ou frustrant, mais que cela nous mènera malgré tout à atteindre notre objectif. Et si notre soif de pouvoir nous guide à vouloir imposer notre point de vue ; notre humilité et notre patience peuvent à l'inverse nous mener à baisser nos exigences et ne pas créer de confrontations inutiles, dans le but même d'atteindre l'objectif commun et de garder la confiance et la bonne entente.

e - Se mettre dans la bonne disposition d'esprit

Encore en amont des attitudes mentales à privilégier pour s'éloigner des rapports de force, décrites ci-dessus :

- accepter,
- persévérer à demander,
- faire évoluer les demandes et propositions, en traversant les échecs, en apprenant de nos erreurs,
- accepter dans certains cas la solution de l'autre qui ne nous satisfait pas, mais peut mener vers nos objectifs ;

il est aussi nécessaire de se mettre dans la bonne disposition d'esprit pour permettre d'ouvrir de nouvelles perspectives et d'accéder à la réalisation de notre intention. La véritable attitude non-violente,

celle qui quitte le rapport de force, réside essentiellement dans l'intention qui se trouve à l'origine d'un projet, d'une demande, d'une proposition, d'une volonté de changement. Cette intention est reconnaissable à plusieurs aspects, qui se superposent partiellement, ou s'influencent mutuellement :

1. la détermination
2. l'absence d'exigence
3. l'absence d'urgence
4. une forme de connaissance de soi
5. le détachement
6. la présence de doutes dans la confiance
7. le respect et une bienveillance absolue

C'est l'intention qui va définir le choix des moyens pour atteindre les objectifs. C'est elle qui va déterminer, en fonction de ces 7 aspects, si l'on quitte ou non le raisonnement déficient. Elle porte donc en elle tout le potentiel de la transformation à réaliser, et cela exige tout un apprentissage pour devenir capable d'adopter des comportements calqués sur une telle intention, dans le plus de situations possibles.

i La détermination

Quelles que soient les circonstances - la réponse qui est faite à nos actions ou nos demandes - il est essentiel de maintenir nos objectifs. Cela veut dire qu'il est important de maintenir la meilleure attitude possible face au déni, face au refus, face à l'indifférence, face à la violence, ou encore face à l'échec. Quels que soient les obstacles que nous rencontrons, sur le métier, 100 fois nous aurons à remettre notre ouvrage. Et c'est notre créativité, notre intuition, notre inspiration, notre expérience, notre persévérance, qui nous dicteront les modifications nécessaires à apporter aux moyens que nous mettons en œuvre pour atteindre ces objectifs. En ce sens, les aspects d'exigence, de vengeance, d'indignation, de sentiment d'injustice, s'ils sont à la source de notre désir d'agir ; ils ne peuvent être les moteurs de nos intentions et de nos comportements.

Et il se peut que notre cheminement nous mène à évoluer dans nos intentions, et puissent malgré tout les changer. Mais dans ce cas, ce ne sera pas faute de détermination, car il ne s'agira pas d'abdiquer, de renoncer ; mais bien de réorienter nos objectifs pour les adapter aux circonstances, tant extérieures que intérieures.

ii L'absence d'exigence

Si nous n'agissons pas dans le cadre d'un rapport de force, il devient impossible d'exiger quoi que ce soit. Faire la différence entre une demande et une exigence fait donc aussi partie de l'apprentissage. Nous la connaissons tous dans la théorie. Mais pratiquer cela est tout autre chose. Quand on sort des comportements basés sur les exigences, bien souvent, on ne formule même plus de demandes : on emprunte d'autres chemins.

Une différence parfois difficile aussi à percevoir est celle qui existe entre exiger et mettre sa limite. La non coopération est une manière de mettre sa limite, tant que l'intention qu'il y a derrière n'est pas d'impacter directement le comportement, les choix et les actions de l'interlocuteur (quel que soit le niveau où cela se produit). Si je refuse de coopérer dans le but d'obtenir de mon interlocuteur qu'il finisse par suivre mon idée, je ne suis pas en train de mettre ma limite, mais je joue plutôt un jeu de chantage.

Si à l'inverse je ne coopère pas parce que coopérer va à l'encontre de mes convictions, et que je ne cherche pas à stimuler une réaction chez l'autre ; alors je reste dans un processus plus éloigné du rapport de force.

C'est la manière de refuser de coopérer qui permettra à la personne (ou le groupe, la nation) qui nous fait face, de comprendre dans quel registre nous agissons, avec ou sans exigence.

Même si, bien souvent, la non coopération est comprise comme du chantage, voire une agression, de la part de ceux qui se sentent lésés ou confrontés par cette non coopération.

Et j'aimerais illustrer cet aspect dans le domaine de la "lutte" féministe, et plus particulièrement lors d'un événement qui s'est déroulé en 2020 lors de la remise des Césars à Paris. Cet exemple n'apporte pas la solution, mais il illustre de manière très profonde à quel point la demande, l'exigence de changement, ne peut être entendue, et amène la résistance et la persistance de la situation problématique :

Les professionnels du cinéma français ont fait la preuve de l'inertie des mentalités et de l'inefficacité des dénonciations de certains grands noms dans les médias.

Face aux abus sexuels dans le milieu, les actions féministes ont appelé au changement, l'ont même exigé. Des femmes ont manifesté, se sont exprimées, se sont indignées, ont porté plainte ; mais la mentalité qui a permis que ces abus se produisent et qui a protégé leurs auteurs jusqu'ici, n'est pas prête à évoluer. « *What you resist persist* ». La 45ème cérémonie des Césars de février 2020 en a été une démonstration assez percutante. Dans ce cas précis les médias avaient relayé les dénonciations, la présentation de la cérémonie n'a cessé de revenir sur ce thème comme si le sujet était entendu et faisait presque partie du passé. Et pourtant la majorité des professionnels, y compris des femmes, ont voté et fait gagné l'un des Césars les plus valorisés à l'un des protagonistes de ces abus dénoncés.

Et c'est une erreur courante. Il arrive qu'en effet, dénoncer suffise à apporter un changement de cap, car devant une évidence, il devient impossible de ne plus en tenir compte. Mais ce n'est pas une règle absolue car certains dénis et jeux de pouvoir peuvent interférer. Et lors de la remise des Césars il a été clairement démontré que les lignes n'avaient pas encore bougé. Tout est encore à faire.

Dans le cadre de la domination masculine, il est important de comprendre que les hommes - et pas mal de femmes complaisantes - ne vont pas comprendre et changer parce qu'on le leur demande. Et plus on le leur demande, plus ils résisteront. Même si, en surface ils font bonne figure comme s'ils avaient bien compris.

C'est aux femmes à remettre d'abord en question les rôles qu'elles acceptent de jouer dans ce jeu qui ne leur convient pas et où on ne les respecte pas. Car accepter le rôle en demandant d'être respectée, n'est pas si loin que le fait d'accepter d'entrer dans la chambre, et au final se faire abuser. Et le cinéma, et les dénonciations qui s'y jouent actuellement, n'est rien d'autre que la métaphore de la réalité plus vaste de la domination masculine : la partie visible de l'iceberg.

Car cela s'inscrit en effet dans un cadre plus large, où ne sont visibles que les violences et les injustices extrêmes, telles que le viol, les féminicides, le harcèlement, les mutilations génitales, et autres abus et agressions ; qui ne sont que les signes brutaux et flagrants d'une réalité moins visible, sombre et pernicieuse, que toutes les femmes subissent, et que nous avons tous intégrée, tant les hommes que les femmes, comme faisant partie de la normalité.

Les femmes ne changeront pas les hommes. Cela fait des décennies que les plus féministes croient pouvoir le faire, et elles ne cessent encore et encore, de se prendre les claques de l'absolue inertie dans les mentalités. Si les règles du jeu ne sont pas correctes,

ce ne sont pas à ceux à qui elles bénéficient qu'il faut demander de les abolir, c'est à celles qui en subissent les dégâts d'apprendre à cesser de les suivre. Et quand tout le monde ne suit plus les mêmes règles, le jeu est amené à évoluer. Et seulement alors les remises en question concerneront tout le monde.

Et pour arrêter de nous soumettre aux rôles que nous imposent les hommes, et la société, il y a des remises en question, des prises de consciences préalables à effectuer par les femmes. Et cela met du temps.

Par exemple, tant que nous accepterons de souffrir pour être belles (lisez : de se montrer pour ce que nous ne sommes pas dans le but de nous faire aimer par les hommes), nous serons aussi obligées d'accepter de souffrir de ne pas être respectées. Et il s'agit de la même chose. Tant que les femmes continueront à suivre les règles du jeu imposées par une société qui donne tous les privilèges et pouvoirs aux hommes, elles en subiront tous les abus.

Les femmes ont parfaitement intégré énormément de non-dits, d'injonctions, de doutes sur elles-mêmes - et cela de manière totalement inconsciente - et ce n'est ni en demandant que cessent les injustices, ni en se rebiffant, qu'elles obtiendront gain de cause. C'est en déblayant un à un ces comportements complaisants avec le machisme, et en cessant de participer à ce qui ne leur convient pas qu'elles y arriveront.

Pour éviter tout malentendu, il n'est pas question ici de refuser de dénoncer les pires crimes et injustices faits aux femmes, ou de refuser d'exiger les lois qui pourront les faire baisser ou disparaître. Il est bien plus question d'arrêter de se soumettre à des lois implicites sans avoir à exiger de ceux qui en bénéficient ou qui manifestent de la complaisance à cet égard, de changer leur comportement.

S'attendre, après avoir dénoncé des abus, à ce que les abuseurs perdent la reconnaissance de leurs pairs, n'est pas efficace (sauf exceptions). Quitter le jeu, l'est nettement plus. Mais ce n'est pas toujours clair que cette possibilité corresponde à nos réelles intentions, et ce n'est certainement pas la plus facile à adopter.

Je ne peux pas prétendre qu'il ne faille jamais lutter face à certaines dominations. Mais il vaut mieux le faire alors en conscience, en fonction de l'urgence, et dans des circonstances où la survie est en jeu. Dans toute autre situation il va nous falloir apprendre à refuser de rentrer dans nos réactions instinctives, et à pouvoir faire appel à toutes nos autres facultés, en mettant en défaut l'impatience qui nous presse à agir.

Lorsque nous trépignons devant une situation qui ne nous convient pas, nous avons plus de chances à en sortir en questionnant notre propre attitude, nos propres intentions, les moyens que nous voulons mettre en œuvre pour la quitter ; qu'en exigeant tout de go qu'elle cesse alors que nous n'avons aucune autorité sur celui, celle ou ceux qui en sont à l'origine. Et pour cela il faut aussi questionner notre impatience.

iii L'absence d'urgence

Devant des faits, tels que des événements, des comportements, ou des circonstances, inacceptables à nos yeux, et en dehors de cas graves liés à la survie ou à une forte souffrance : si l'on veut quitter le rapport de force, l'attitude que nous allons adopter, ne peut être dictée par l'urgence - qu'elle soit réelle

ou pas. Cela exige d'accepter - à brève échéance - les conséquences néfastes de l'absence de solution, sachant que c'est le prix à payer pour qu'une solution réelle et durable puisse voir le jour. Car sortir de cette situation par la force consiste à tenter de maintenir un couvercle sur un réservoir d'essence exposé à des flammes plutôt que d'arrêter la source des flammes. Et cela d'autant plus, que dans la plupart des cas, l'urgence n'est qu'un leurre.

Car quand nous sommes pris dans un événement qui déclenche des émotions qui vampirisent notre mental, il est impératif d'attendre que l'émotion soit suffisamment apaisée avant de se décider à agir. C'est en général très difficile car c'est l'émotion qui va nous dicter d'agir et nous imposer une impression d'urgence. C'est ici que l'effet de la méditation peut intervenir. Elle peut, par l'état mental et émotionnel plus serein ou plus détaché qu'elle génère, nous transformer mentalement et émotionnellement jusqu'à nous rendre capable de prendre suffisamment de recul pour vivre l'émotion sans pour autant croire les pensées qui vont nous dicter d'agir au plus vite. Car, si nous ne prenons pas la peine de donner notre attention à l'émotion en l'observant, l'acceptant, la traversant, et même en travaillant sur elle ; ce sera alors le petit singe de notre mental qui va prendre la relève automatiquement et nous entraîner vers l'action probablement inappropriée ou, faute de pouvoir agir, vers la rumination. Cette dernière aura pour effet d'un côté, de maintenir, voire de faire augmenter l'émotion, et d'un autre côté, de nous entraîner dans des raisonnements pseudo rationnels (car altérés par la présence de l'émotion) et qui nous amèneront vers des erreurs de jugement, des compréhensions inadéquates de la situation, et donc à poser des actes inappropriés, voire carrément nocifs pour nous-mêmes et pour d'autres.

Le refus d'agir selon l'impression que nous avons d'une urgence ne peut bien évidemment pas s'appliquer à toutes les situations. Car lorsque les conséquences néfastes sont graves et immédiates, il est pratiquement impossible de prendre son mal en patience en disant placidement que l'on ne veut pas agir de manière précipitée. Cependant, même dans ces conditions, il vaut parfois mieux pratiquer l'acceptation et la patience et agir autrement. Car agir dans l'exigence et la violence, bien souvent, ne garantit pas d'obtenir ce que l'on recherche, et peut à l'inverse créer la résistance face à notre réaction et aggraver la situation.

iv Exploiter l'émotion sans agir sous son emprise

Si nous parvenons à faire l'apprentissage de postposer nos actions lorsque notre interrupteur émotionnel est activé (la présence d'émotions et de ruminations en sont les indicateurs) ; nous serons mieux en mesure de baser notre action ou réponse dans l'apaisement. Nous parviendrons alors à développer une autre attitude grâce à l'expérience de ces mêmes émotions qu'on aura apaisées. Cela nous donnera la motivation, l'énergie ; nous aidera à clarifier nos besoins et intentions, et dès lors, aussi, à nous connecter à notre intuition et à notre créativité pour élaborer notre réaction à l'événement qui aura déclenché l'interrupteur. Cette réaction sera dès lors sensiblement différente, nettement plus constructive, également plus efficace, et souvent aussi empreinte de sagesse et de bienveillance.

C'est donc un apprentissage extrêmement enrichissant, dont ne peuvent bénéficier les personnes qui agissent sous l'impulsion, ou qui bloquent leurs émotions, ou encore qui cherchent des échappatoires pour ne pas les vivre pleinement. Car c'est là que se démarquent le type de réactions plus constructives de celles qui sont purement rationnelles et dans le déni des émotions. La présence d'émotions ne nuit absolument pas si nous apprenons à les utiliser correctement (non impulsivement). Car ce sont justement elles qui vont pouvoir nous guider, en modelant le raisonnement rationnel pour le rendre mieux adapté à la réalité. Car la réalité implique toujours des aspects émotionnels, psychologiques, relationnels, que la rationalité n'est pas en mesure de gérer à elle seule.

v Une forme de connaissance de soi

La connaissance de soi, nécessaire pour éviter les rapports de force, consiste en la capacité de reconnaître, observer, accepter, traverser nos pensées et émotions inadéquates déclenchées dans une situation donnée, sans tomber dans le piège de les croire et d'en faire usage pour agir par rapport à cette situation.

Il s'agit d'avoir la capacité, la lucidité, la clairvoyance. Cela consiste à être conscient quand le verre a été secoué et que la vase est mélangée à l'eau, et à ne pas utiliser la vase pour nourrir nos raisonnements et comportements. C'est l'acceptation de notre part d'ombre. Prendre nos distances par rapport à nos pensées est le résultat d'un apprentissage (voir à ce sujet mon article [voir Ref J : <https://sechangersoi.be/4Articles/Tapenseenestpastoi.htm>]).

Et ce n'est pas peu. Cela peut consister en une réelle rééducation. Non seulement en détricotant une grande partie de notre système de croyances, mais surtout en désactivant bon nombres d'automatismes de pensée qui en sont le corollaire. Au-delà, cela nécessite aussi une sorte d'hygiène mentale et psychologique à entretenir.

Et pour les générations futures, ces apprentissages pourraient tout simplement finir par faire partie de l'éducation, qui permettrait alors d'épargner un lourd travail de remise en question à l'âge adulte.

vi Le détachement

Le détachement est l'attitude qui découle de cette connaissance de soi. Il consiste à ne pas s'accrocher à nos émotions et pensées qui créent l'urgence, le désir d'exigence, le désir de vengeance ; et qui poussent aux actions intempestives et violentes. C'est la capacité de savoir que la réalité se trouve au-delà de la frontière du verre dans lequel nous nous trouvons (c'est-à-dire la situation qui nous concerne), et que nous ne pouvons voir au-delà quand le mélange est rendu opaque par la vase. Et que poser des actes justes, dans la réalité, ne peut se faire en fonction de la couleur de l'eau lorsqu'il y a tempête dans ce verre d'eau. Cela exige dès lors d'attendre que la vase se dépose, quelles que soient les conséquences dans le verre d'eau. Il s'agit donc de la conscience que ce qui nous préoccupe est imbriqué dans une situation bien plus vaste que celle du verre où nous nous trouvons. C'est la partie la plus difficile, car lorsque nous sommes piégé dans une situation difficile, paniquante ou injuste, qui implique de grosses émotions, celles-ci nous masquent complètement la réalité, et crée une situation que l'on peut comparer à un mirage, dans lequel toute action ne peut être que erronée. Le détachement est donc la capacité à se trouver devant un mirage de pensées et d'émotions, avoir présent à l'esprit qu'il s'agit d'un effet psychologique, et ne pas croire notre interprétation du moment de la situation à laquelle nous sommes confronté.

vii La présence de doutes dans la confiance

Agir en confiance tout en gardant des doutes est la résultante des points précédents. Tant que nous ne pourrons rejoindre la lucidité qui permet la clairvoyance face aux difficultés que nous rencontrons ; il est essentiel de garder des doutes, tant concernant la perception que nous en avons, que sur la manière dont nous voulons y réagir. Si nous savons que nous sommes dans une tempête dans un verre d'eau - même si celui-ci a la taille du réchauffement climatique, par exemple - il est dangereux de foncer tête baissée pour résoudre ce qui nous préoccupe. Lorsque nos idées de solutions sont inspirées par la vase, par les émotions, par nos exigences, elles ne vont pas perdurer dans le temps. A l'inverse, une vraie solution, adaptée à la réalité, va s'imposer à notre esprit dans le temps. Elle va s'affiner dans sa conception. Et la présence de doutes ne va pas nous en éloigner. Et c'est la persistance dans le temps, du fait que nous la trouvons adéquate et que nous nous donnons du temps pour la peaufiner, qui va

permettre, malgré les doutes, à être confiant que cette solution est juste. Et que, même si en apparence, dans un premier temps, elle devait être refusée par ceux à qui nous la proposons, ou même si elle ne porte pas ses fruits ; elle reste juste.

viii Le respect et la bienveillance absolue

Si la solution est bonne et qu'elle est adaptée à la réalité, elle sera bonne pour tout le monde. Elle frustrera peut-être ceux qui étaient à la source du problème, mais elle ne sera pas injuste pour eux. C'est cela qui fait que, sur la durée, ils finiront par l'accepter et qu'elle se révélera être durable.

Pour illustrer cela on peut évoquer toutes les problématiques liées au racisme, à la discrimination, au ségrégationnisme, à l'apartheid, à l'esclavage. La résolution de telles problématiques prend des générations de temps, mais ceux qui en étaient à la source, y gagnent eux aussi au change. Ils n'ont peut-être plus de main d'œuvre corvéable à merci, de souffre-douleur sur qui se défouler, ou de bouc émissaire sur qui projeter toutes leurs rancœurs, mais ils bénéficient d'un enrichissement humain et culturel bien plus grand que tout cela.

f - Quand le rapport de force s'éloigne, l'empathie et la solidarité peuvent apparaître

Nous éloigner des attitudes qui impliquent les rapports de force va nous aider à appréhender la réalité différemment, et à utiliser plus souvent et plus consciemment nos capacités à l'empathie quand nous serons confrontés à des difficultés, tout en devenant capable d'aborder une situation par le biais de différents points de vue.

La conception que nous avons de la réalité est différente pour chacun, et est fonction des influences de notre environnement : notre éducation, notre milieu, notre culture, notre situation géographique, nos conditions de vie, etc. Et tout cela peut faire apparaître la réalité sous des tons totalement opposés selon la couleur des lunettes que nous portons. Que l'on soit politiquement de gauche ou de droite, à tendance violente ou pacifiste, écologiste, capitaliste, anarchiste ; nous avons en quelque sorte tous raison. Quand nous ne sommes pas d'accord avec l'opinion de quelqu'un, ce n'est, le plus souvent, pas tant parce qu'il a tort que parce que nous regardons la réalité, comme l'intérieur d'une maison, par des fenêtres différentes, et selon que la fenêtre donne sur le salon, la chambre, le grenier ou le corridor, nos descriptions de la réalité peuvent être totalement opposées l'une de l'autre.

Et dans ce contexte, quand une difficulté survient, et qu'il faut s'accorder - à partir de nos raisonnements opposés - pour la dépasser ; nous l'avons vu, traditionnellement, nous ne sommes capables de concevoir que deux voies qui s'offrent à nous. Ou plutôt, deux tendances : face à l'opinion de notre adversaire que nous considérons comme menaçante. La première possibilité consiste à tenter de l'empêcher de la faire valoir et/ou d'imposer la nôtre. Et dans ce cas, les moyens que nous allons utiliser - en fonction de notre statut par rapport à lui - vont être la force, la violence, la coercition, la manipulation, le mensonge. Et, dans l'alternative, si nous ne sommes pas en mesure d'utiliser de tels moyens ou s'ils ne portent pas d'effet, il ne nous restera plus que le choix de fuir la situation, de nous y soumettre ou d'accepter une forme de statu quo, voire de conflit durable.

L'alternative consiste à devenir capable de changer nos lunettes, de décaler notre regard d'une ou plusieurs fenêtres, de remettre en question notre raisonnement. Cela n'implique pas pour autant de renier ou d'abandonner notre position, mais permet de la mettre en doute et de nous ouvrir à d'autres raisonnements possibles. Alors seulement, nous pourrons choisir d'approcher l'autre différemment, avec empathie cette fois. Nous pourrons apprendre à ne plus baser nos comportements, pensées et

opinions sur nos peurs et nos colères, même quand celles-ci restent bien présentes. Il sera alors nécessaire de les accepter et d'accepter aussi de les traverser. Et cela nous induira à comprendre le raisonnement de l'autre, sans y adhérer pour autant, mais sans plus ni le juger ni vouloir l'empêcher de fonctionner ainsi.

Si nous parvenons à adopter ce genre d'attitude mentale, intellectuelle, et émotionnelle, même dans des situations de crise importante, même s'il existe un rapport de force qui n'est pas en notre faveur ; nous entrons alors dans les registres du cœur, de l'empathie, de la non-violence. L'autre n'est plus considéré comme adversaire ou comme rival ou comme menaçant. Et nous devenons capable d'interpréter ses comportements et opinions non plus selon notre grille de lecture habituelle, mais en fonction de la sienne. Cela ne va sans doute pas nous amener à y adhérer, mais cela peut permettre de le comprendre et de ne plus nous sentir menacé, indigné, trahi ou autre, et aussi d'arrêter de juger la situation de manière erronée.

L'intention derrière cette attitude est nettement plus altruiste parce qu'elle prend en considération l'intérêt de l'autre au même niveau que le nôtre, voire en priorité sur le nôtre. En laissant nos peurs, nos colères, notre orgueil au placard, nous devenons capable de rejoindre l'autre. C'est plus simple avec les gens qu'on aime, mais parfois difficile tout de même. C'est nettement plus compliqué, avec les gens qui nous indiffèrent, les inconnus, et surtout avec ceux pour qui nous avons accumulé beaucoup de ressentiment.

Cette voie-là est la seule et unique qui rende capable d'aller vers des solutions constructives satisfaisantes et durables. Elle peut prendre plus de temps et elle peut coûter très cher en efforts, en énergie, voire en souffrances, dans un premier temps, mais pas forcément. Et elle implique parfois aussi qu'il faille être prêt à perdre beaucoup avant de parvenir à sortir de l'impasse. Cette approche implique une grande maîtrise des pensées et des émotions, une grande capacité à accepter ce qui est, une capacité à l'ouverture, à la bienveillance pour tous, et une solide confiance en soi. Mais c'est la seule qui mène vers des solutions justes et durables et qui finit par faire tomber les confrontations en créant de véritables liens.

Et en évoluant, nos propres attitudes pourraient bien aider nos interlocuteurs à fonctionner dans le même registre que nous, même si cela n'est jamais garanti.

Ainsi, plus il y aura de personnes qui pratiqueront ces modes de fonctionnement, et parviendront à les pratiquer de plus en plus et de mieux en mieux ; plus cela entraînera d'autres à les rejoindre. Cela veut donc dire qu'à un certain niveau d'évolution dans les groupes de population, les nouvelles attitudes seront nettement plus facile à intégrer et à vivre. Car lorsque la personne, ou le groupe de personnes, ou encore la communauté, qui nous font face, fonctionnent dans le même registre que nous, non seulement, ils perdent la casquette d'adversaires pour devenir partenaires, mais la confiance peut s'installer et les solutions peuvent se diversifier et s'imposer bien plus facilement à notre esprit.

Quitter nos attitudes basées sur le rapport de force, aide également à développer la liberté individuelle tout en respectant davantage les libertés d'autrui et en augmentant les manifestations de solidarité. C'est tout le contexte de nos interactions dans la vie qui va alors se réorganiser.

Nous pouvons faire confiance à la nature humaine. Nous sommes des êtres sociaux, donc nous n'aurons jamais tendance à nous isoler si rien ne nous y force. Et lorsque nous vivons en société, si notre niveau de conscience s'élève, si nous abandonnons les rapports de force ; nous serons amenés à vouloir prendre part volontairement à ces nouveaux types de fonctionnement sociaux.

g - Aller vers le cœur

En réalité, il ne s'agit pas tant de s'efforcer à quitter les rapports de force qu'à tenter de fonctionner avec le cœur. Prendre conscience des rapports de force va bien sûr aider, et est même indispensable. Mais le réel chemin s'effectue en nourrissant nos pensées et nos émotions avec l'énergie du cœur.

Car tant que notre mental est influencé - sans que nous en soyons conscients - par toutes sortes de sources extérieures, et qu'il est également tributaire de nos conditionnements et addictions ; nous dérivons et ne maîtrisons pas bien les situations.

Quand résoudre un problème, quand réaliser un projet, est long et exténuant et que les obstacles ne cessent de se cumuler, il est alors clair que nous ne sommes pas dans la bonne démarche, pas dans le bon état d'esprit. Le cumul d'obstacles est un signe clair qu'il est nécessaire de décaler la perspective que nous avons de la situation qui nous préoccupe.

Si nous nous connectons à notre cœur, nous n'avons alors plus qu'à suivre le courant.

L'expérience va nous amener à comprendre mieux les failles de raisonnement qui se trouvent à la base des problèmes que nous rencontrons.

Seul le cœur peut être en mesure de nous ramener au bon sens. Or, pour comprendre cela il est impératif de sortir de la logique cartésienne, car aucun argument ne pourra nous en convaincre. C'est l'expérience qui est nécessaire pour appréhender cet aspect. Et c'est alors que l'appréhension de notre réalité, et notre manière d'y réagir, vont pouvoir évoluer.

C'est un phénomène que tout le monde peut connaître : quand on cesse de donner la priorité au mode de pensée purement rationnel (sans pour autant l'exclure), et qu'on redonne les rennes au cœur (et ce n'est pas réellement une métaphore, car au niveau biologique, il s'agit bien de cela, le cœur étant lui aussi très richement innervé) ; on accède à une autre forme d'intelligence, une autre manière de fonctionner, et c'est celle de laquelle émergeront les idées et les attitudes qui donneront les meilleurs résultats pour répondre à une situation donnée. Cette attitude mentale n'exclut pas la rationalité ; ce qui fait que les raisonnements qui en découlent ne sont pas rationnellement très distincts d'une attitude mentale qui fonctionne en roue libre. Par contre, ce qui différencie de manière évidente les initiatives dirigées par le cœur, c'est qu'elles portent, qu'elles mènent au succès, qu'elles rayonnent et essaient, sur le long terme, sans avoir à être imposée d'une manière ou d'une autre, donc, sans faire appel au rapport de force.

C'est aussi et surtout la quantité de temps et d'énergie nécessaires pour la réalisation d'un objectif qui permet de faire la différence entre les actions guidées par le cœur ou pas. Car lorsque le cœur est aux commandes, la créativité et l'intelligence collective peuvent s'épanouir. Il n'y a plus de combat, de lutte. On ne doit se forcer à rien, car la motivation et l'énergie portent alors l'action sans effort, avec fluidité, équilibre, assurance. Et l'impact dans la réalité et sur les autres personnes est nettement plus important. Cet état d'esprit amène à rayonner, à avoir une forme de charisme et à influencer positivement, sans aucune tendance à la manipulation. Nous détenons alors un pouvoir qui n'est plus basé sur la force et sur l'opposition. C'est un pouvoir qui nous entraîne à agir avec, et pour ceux qu'autrement nous appelons nos adversaires, et qui peut les entraîner à faire pareil.

Je pense que cet état est en lien avec ce que l'on appelle "l'état de flow". Cet état qui nous mène à être passionné par ce que l'on fait, sans voir le temps passer, en étant hyper concentré, totalement efficace, super motivé, où le déroulement de l'action est à l'inverse des protocoles et règles, et bien plus guidé par l'intuition et la créativité. Et où la lucidité d'action est extrême et constante pendant toute sa durée.

C'est un état qui ne fatigue pas, et où certains ressentent être guidés par plus grand que soi. Car l'on parvient à réaliser ou imaginer ce que, dans notre vie habituelle, on ne serait pas capable de faire. C'est un état duquel on sort plein de satisfaction et parfois même d'émerveillement, tant par rapport au résultat, qu'au plaisir qu'on a pris pour l'obtenir. Aucune émotion négative ne peuvent nous atteindre dans cet état d'esprit.

Pour en savoir plus sur l'état de flow, voir sur Wikipedia :

[Source : https://fr.wikipedia.org/wiki/Flow_%28psychologie%29]

Une autre explication légèrement différente, plus scientifique, et à portée plus large, et qui donne de la perspective à ce qui précède, est proposée dans l'article suivant, en anglais, de Arjun Walia : « *Scientists Show How Gratitude Literally Alters The Human Heart & Molecular Structure Of The Brain* »

[Source: <https://www.goodpeoplenews.com/home/scientistsshowgratitudechangehumanheartmolecular>].

L'article est consacré au thème de la gratitude étudiée dans les universités, aux USA principalement. Et il y est mentionné le lien hiérarchique existant entre le cerveau et le cœur via les connexions neuronales. On a observé et mesuré que le stress et les émotions négatives perturbent le rythme cardiaque, ce qui à son tour va diminuer la qualité des fonctions mentales (au niveau du cortex). Et en présence d'émotions positives, les fonctions mentales sont stimulées, ainsi que l'apaisement et le bien-être. De plus, pratiquer la cohérence cardiaque et chercher à vivre en fonction du langage du cœur permet de rayonner socialement différemment, et cela peut être mesuré. L'article mentionne que l'on peut s'attendre dès lors, si suffisamment d'individus élèvent leur niveau de cohérence, à ce que cela mène à une cohérence globale. Ce qui augmente notre responsabilité individuelle par rapport au fonctionnement de la société.

Fonctionner davantage avec le cœur est bien la source du changement. Il s'agit symboliquement de le muscler c'est-à-dire de développer les connexions internes et l'harmonie de fonctionnement entre le cœur et le cerveau. Pour mieux comprendre cet aspect, je vous suggère de visionner la vidéo suivante de Gregg Braden (en anglais) « *The Science of Heart-Brain Harmony with Gregg Braden* » :

[voir Ref 22 : <https://www.youtube.com/watch?v=Hir6l-RfOiY>], qui évoque des informations récentes et étonnantes concernant le fonctionnement neurologique du cœur en connexion avec le cerveau - le cœur étant à son tour un petit cerveau. Pour illustrer le propos il prend l'exemple étonnant d'une transplantation cardiaque, suite à laquelle il est devenu impossible d'ignorer la mémoire liée au cœur.

Travailler à développer le fonctionnement par le cœur peut se faire par la méditation, mais il existe pas mal d'autres méthodes ou techniques qui peuvent y aider. Je ne peux citer que celles que je connais et pratique. Je pense en premier à l'enseignement de Joe Dispenza : voir le résumé de son livre « *You are the placebo* » que j'ai rédigé :

[voir Ref K : <https://sechangersoi.be/4Articles/DispenzaYouaretheplacebo.htm>] - même si je n'adhère pas à la totalité de son approche (dont le prix).

Il y a également la technique de la **cohérence cardiaque** qui, par la gestion de la respiration et des pensées amène à réguler la variation de la fréquence cardiaque, et aide ainsi à mettre en harmonie respiration, cœur et mental : voir l'article de Véronique Lachenaud sur le site Passeport Santé (2022) sur le sujet :

[voir Ref : 41 <https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=la-coherence-cardiaque>].

Une pratique régulière permet d'améliorer la santé sous de nombreux aspects, et de mieux gérer le stress, les pensées et émotions, et ainsi de surfer avec plus de facilité sur les événements du

quotidien. De nombreuses vidéos sur le net permettent d'aider à s'exercer. La technique 3-6-5 : 3 fois par jour, 6 respirations de 5 secondes est la plus simple à pratiquer.

Voici une autre [technique proposée par Gregg Braden](#), une forme de cohérence cardiaque plus accessible, et qui permet, malgré le discours très rationnel proposé, d'aller directement vivre l'expérience de la conscience dans le cœur. Elle est expliquée dans la vidéo suivante :

[voir Ref 23 : <https://www.youtube.com/watch?v=oclgLagS6n8>], (que l'on peut mettre en relation avec la [vidéo de Gregg Braden](#), plus théorique, sur le sujet, présentée plus haut dans le texte.

J'aimerais également citer encore une fois le [programme de Ashok Gupta](#) :

[voir Ref 24 : <https://www.guptaprogram.com/>].

Cette méthode est destinée à aider à guérir de différents syndromes, tels le syndrome de fatigue chronique, la fibromyalgie, ou encore le covid-long. L'intérêt de ce programme est la vaste panoplie d'informations, de techniques et de conseils qui sont proposés, qui ont un caractère universel, et qu'on ne retrouve que partiellement dans d'autres méthodes. Et je pense en particulier à plusieurs des techniques et méditations guidées qu'il propose (dont les méditations « *Surrender* » et « *Soften & flow* »). Elles sont véritablement efficaces pour revenir au cœur, pour calmer le mental, pour retrouver la sérénité. Ces techniques et méditations engendrent des effets quasi magiques, en tout cas très étonnants, et permettent de réellement quitter consciemment et durablement (parfois en plusieurs exercices séparés), des pensées et émotions très négatives récurrentes et destructrices pour vraiment aller vers le cœur. Ces techniques peuvent avoir un effet comparable aussi à l'[EMDR](#) : voir les paragraphes concernant ce sujet dans mon article « *Gestion des pensées - Gestion des émotions* » :

[voir Ref G : <https://sechangersoi.be/4Articles/Gestionpenseesetemotionspage16.htm#EMDR>],

et à l'[EFT](#) [voir Ref G : <https://sechangersoi.be/4Articles/Gestionpenseesetemotionspage16.htm#EFT>] ;

deux techniques de psychologie énergétique nettement plus connues. L'[EMDR](#) est en général utilisé pour guérir de traumatismes psychologiques, et l'[EFT](#) fonctionne sur un spectre nettement plus large pour gérer le stress, les émotions, les pensées, mais aussi certains symptômes et douleurs.

J'aimerais aussi citer l'[Ecoméditation de Dawson Church](#), accessible, en anglais, sur le site :

[voir Ref 25 : <https://www.youtube.com/watch?v=NWMTcpX4z2A>]. Cette méditation de 22 minutes permet d'apaiser assez facilement le mental, d'entrer en cohérence cardiaque, et aussi d'amener à se centrer sur le cœur et les sentiments qui y sont liés. Cela établit un état d'esprit plus calme, plus positif, plus tourné vers l'empathie, durant les heures qui suivent la pratique, et permet de la sorte d'être moins impacté par des événements pouvant générer des émotions négatives.

Toutes ces méthodes et techniques peuvent constituer un bagage important, car plus on les utilise, meilleurs sont leurs effets. Et il en existe probablement des dizaines d'autres.

Malheureusement, souvent, des méthodes ou enseignements sont proposés avec un coût important, car ceux qui les initient ne les considèrent pas encore réellement comme du bien commun, et certains fonctionnent carrément dans un registre purement commercial : le prix de certaines de ces formations vous en dira plus long.

Par contre, l'[EFT](#) est totalement gratuit et peut s'apprendre via des vidéos sur internet, via des livres ou entre amis. Le programme de Ashok Gupta a un coût, mais il est honnête par rapport à ce qui est proposé ailleurs, il est proposé dans le cadre d'une association sans but lucratif ('non profit organization'). L'[Ecoméditation de Dawson Church](#) est proposée gratuitement sur le net (elle existe aussi en français, mais de manière payante), et la technique de Gregg Braden est gratuite elle aussi.

A l'inverse, les méthodes qui sont réellement hors de prix, ne peuvent que bénéficier à une élite alors que tout le monde devrait pouvoir en profiter car il s'agit de bien commun. Et il est déplorable, que le profit mène à ce point la danse dans les milieux d'évolution personnelle.

Outre certaines méditations guidées, certaines techniques, certaines connaissances psychologiques, ou en neurosciences, il est aussi possible de tout simplement travailler à nourrir des pensées positives :

visionner en conscience des intentions pour le futur, se montrer généreux et bienveillant, donner le meilleur de soi-même, être reconnaissant (faire des exercices de gratitude), prier (pas forcément dans un cadre religieux).

Pratiquer tout cela permet de se rendre compte à quel point cela développe les facultés de cœur, et à quel point cela influence la raison et réduit les souffrances, augmente l'optimisme, la capacité au bonheur et l'indulgence envers les autres.

Il est important de faire confiance en la guidance que représente l'expérience elle-même, et dès lors, de ne pas suivre aveuglément tout ce qui nous est proposé. L'idée est de tester, varier les exercices, se laisser mener par nos intuitions et par les effets que cela procure. C'est à chacun à trouver sa voie.

Et lorsque l'on exerce les capacités du cœur, on peut alors observer autour de soi : que des événements habituels se dérouleront différemment, que les gens réagiront autrement face à nous, que l'on côtoiera d'autres personnes, ou encore que l'on interagira autrement avec l'entourage. On sera amené à observer aussi que les gens ne nous côtoient eux non plus, plus de la même manière (que ce soit dû au fait que l'on côtoie d'autres personnes ou que ce soit notre façon d'interagir avec notre entourage qui ait changé). Et c'est là que l'on peut constater que notre évolution a comme conséquence indirecte d'amener les autres à évoluer, à condition toutefois que cela n'ait pas été notre intention.

Ce n'est pas gagné d'avance que nous puissions devenir suffisamment nombreux à parvenir à temps à basculer dans le cœur, à grande échelle ; car les dysfonctionnements dans la société ainsi que le rôle des influences négatives ne vont pas s'arrêter de sitôt, et nous poussent fortement à rester dans le train, à dégrader les comportements et à perdre la conscience de qui l'on est vraiment. Pour mieux visualiser cette description, je vous propose de regarder le clip de Moby & The Void Pacific Choir avec le titre « *Are You Lost In The World Like Me* » (2016) :

[voir Ref 13 : <https://www.youtube.com/watch?v=VASywEuqFd8>].

Cependant, quoi qu'il arrive, je pense que ce choix et ce chemin sont essentiels à effectuer par ceux qui atteignent le niveau de conscience nécessaire pour les prendre en considération.

Et ce niveau de conscience implique de manière cruciale la capacité de tenter de connaître les problématiques qui nous entourent d'un côté ; et de l'autre, de connaître la part de nous-même qui y participe, en cessant de nier notre responsabilité dans ce scénario. Et il est encore plus fondamental alors d'orienter notre énergie dans la part constructive du travail d'évolution à effectuer.

Et je ne peux trop insister sur l'importance de tenir compte de notre part d'ombre. Mais ce qu'il est essentiel de saisir, c'est que, pour nous amener vers nos objectifs ou amener d'autres à coopérer avec nous et à abandonner leur pouvoir ; ce n'est pas d'un bâton qu'il faut, ni même d'une carotte, mais d'une réelle source de motivation. Et c'est bien là que les raisons du cœur interviennent.

Et motiver nos actions et intentions avec le cœur n'est qu'une part de la tâche. Atteindre les autres par le cœur, est l'autre part, en donnant, partageant, essaimant, sans attente. Car rien n'est jamais acquis. Certains interlocuteurs sont tellement aveuglés par leurs peurs, leurs habitudes, leurs conditionnements, leur soif de pouvoir, voire leur perversité ; qu'ils ne pourront pas être atteints par notre bienveillance, et risquent même de nous amener à reprendre des attitudes similaires par effet miroir. Par contre, s'ils peuvent être sensibles à nos intentions ; leur motivation à coopérer en sera décuplée.

Car quand les relations sont empreintes de respect, de coopération et même d'admiration ; elles sont non seulement nettement plus motivantes, et elles mènent à plus de succès et de réussite ; mais aussi,

elles permettent de donner nettement plus de sens, tant à chacun de nos comportements, que plus généralement dans notre vie.

Et tout cela a un effet d'entraînement. Là où on participe à des modèles où l'intelligence collective fonctionne pleinement, on ne peut plus ensuite choisir de reprendre nos anciens comportements basés sur les rapports de force. Car les privilèges que ces derniers engendrent sont dérisoires à côté de la qualité de relation et de réalisation atteinte dans les communautés régies par la véritable collaboration.

On arrête de se contenter de la médiocrité lorsque l'on a pu connaître l'excellence. Et il est impossible d'accéder à cette excellence sans grandir en conscience et sans abandonner les privilèges qui ne donnent qu'une façade de bonheur, qui contentent notre raison mais pas notre cœur. C'est donc l'intelligence du cœur qui va mener à faire des concessions dans notre matérialisme effréné. Et ramener la sobriété matérielle dans nos vies, demande moins d'efforts, si elle est motivée plus par le cœur et partagée avec d'autres, que si elle est motivée par des arguments, et en solo.

Tout modèle de réussite des uns sera rapidement imité par d'autres et cela ne pourra qu'essaimer jusqu'à se généraliser.

h - Changer

Changer ne consiste donc plus à « lutter contre » ce qui ne va pas. Car lutter fait partie de la réaction et du mode de raisonnement qui font perpétuer les échecs, les conflits et toutes les autres difficultés – même si c'est bien ce que tous les opposants utilisent. Changer consiste alors à s'éloigner de, ou abandonner, ce qui ne va pas, et construire tout autre chose tout à côté, comme ça, l'air de rien, avec un état d'esprit qui n'a plus rien à voir avec celui lié au problème.

Changer, c'est aussi se relier à ce que l'on était avant, ou plutôt à qui on est vraiment. Se libérer de nos addictions, se désidentifier de la violence et des jeux de pouvoir, se reconnecter au cœur et à l'intuition, être capable de mettre la rationalité au second plan (et toute course à la technologisation qui va avec), comprendre que nos pensées peuvent bien trop souvent nous mener en bateau, être bien plus au clair avec nos émotions, ...

Et finalement, changer, c'est aussi comprendre que ce qui ne va pas à l'extérieur, n'est que le reflet de ce qui ne va pas à l'intérieur. Et comme sur l'intérieur nous avons tout le pouvoir, cela se répercute à l'extérieur.

Car, quand on se regarde suffisamment le nombril on découvre le monde.

Cela peut paraître le summum d'une démarche égocentrique. Et pourtant, quand on commence à résoudre nos propres problèmes, à un moment, on se sent vraiment concerné par les problèmes des autres, par les problèmes du monde.

Et c'est à ce moment que l'on commence à vraiment comprendre que nos problèmes intérieurs fonctionnent en miroir avec les problèmes du monde extérieur. Et la compréhension des choses et du monde devient alors très différente. Et cela va même plus loin. Car notre transformation intérieure va permettre de se rendre compte que cela transforme intrinsèquement notre environnement tant physique que relationnel, car celui-ci est, d'une certaine manière, la projection de notre fonctionnement intérieur. Et une fois que l'on commence à modifier celui-ci, nos agissements sur l'extérieur commencent à avoir un impact tout différent, de l'ordre de nouvelles solutions qui sont cette fois de réelles solutions, ou en tout cas plus souvent de meilleures solutions, qui ne nous ramènent plus vers les difficultés, et qui, sur le long terme, portent des fruits et sont acceptées.

Et cela peut encore aller plus loin. Lorsque l'on commence à investir consciemment notre part lumineuse, par la présence, la bienveillance, la gratitude, le don de soi ; cela nous met en connexion à quelque chose de transcendant, cela nous lie au tout, au meilleur de nous-même, à quelque chose de divin (ou la part divine en nous, ou encore notre moi supérieur).
Notre monde intérieur s'élargit alors à de nouvelles dimensions.

On peut mesurer alors le chemin parcouru par rapport à nos anciens modes de fonctionnement face à chacun de nos problèmes, qui se déroulaient dans le registre du rapport de force, du matérialisme, de l'urgence, qui nous menaient trop souvent à nous leurrer, nous tromper de priorité, et à obtenir des résultats éparses, lents, et mitigés, superficiels, partiels, temporaires, qui nous coûtaient énormément d'énergie et de temps, qui exigeaient beaucoup de concessions, qui ne nous satisfaisaient jamais totalement. Ils exigeaient de nous de continuer à nous battre pour les maintenir, avec toujours le risque de revenir en arrière. (Rem : si vous ne vous reconnaissez pas dans la description, il se peut que vous étiez déjà naturellement dans le cœur, ou à l'inverse que vous faites partie des gens de pouvoir, d'une caste dominante, qui peuvent obtenir tout ce qu'ils veulent, au prix de la soumission et de la souffrance de ceux qui les servent.)

Et plus le nombre de gens qui parviennent à décaler leur mentalité grandit, plus cela devient facile pour les suivants d'effectuer ce tournant.

Décrit de la sorte cela peut paraître idyllique, et à la fois illusoire. Pourtant cela existe déjà, et plus les succès se multiplient, plus il devient facile de les atteindre, et plus cela permet à d'autres d'y avoir accès.

L'idée n'est pas de chercher à incarner de nouveaux comportements partout et tout le temps, car toutes les situations ne permettent pas d'agir dans ce registre ; mais bien de choisir d'aller de plus en plus dans cette direction. Et plus on affine son apprentissage dans ce domaine, plus il y a de situations dans lesquelles on parvient à le pratiquer.

i - Notre part d'ombre est notre alliée

Certains formateurs, auteurs, ou guides spirituels opposent l'amour à la peur. Nous devrions mettre de côté nos peurs et apprendre à aimer à la place. Je suis en partie d'accord. Nous pouvons guérir de beaucoup de nos peurs irrationnelles. Mais la peur reste une émotion saine. Et nous sommes aussi capables d'apprendre à vivre avec nos peurs, sans détourner cette émotion pour en externaliser les causes et en nourrissant nos sentiments de haine et nos tendances aux jugements.

Ce qui est important c'est d'apprendre à vivre avec la peur, savoir la gérer, savoir qu'elle est de notre responsabilité, savoir l'avouer et montrer notre vulnérabilité parfois, nous montrer digne de confiance, apprendre à faire plus souvent confiance, apaiser la peur des autres, les soutenir s'ils ne parviennent pas à la gérer, et créer ainsi de plus en plus de lieux, de relations, de possibilités où la peur n'est pas le maître de nos actions et de nos décisions, tout en ayant conscience de sa présence et en étant capable de l'apaiser chez soi et chez l'autre.

En ce sens, notre part d'ombre est notre alliée, il ne s'agit ni de la faire disparaître, ni de lutter contre elle, ni de la dénier, mais bien de l'accepter, d'apprendre à vivre avec elle, d'apprendre même à l'entendre sans pour autant nous soumettre aux actes impulsifs qu'elle nous dicte, mais en choisissant en conscience les comportements influencés par le cœur.

j - La différence entre la compréhension et la conscience

La compréhension de tout ce qui précède n'est pas le signe d'un changement et ne permet pas de se libérer du rapport de force pour autant. Car la compréhension intellectuelle du processus précède la compréhension en conscience. Et l'adoption de nouveaux comportements ne survient qu'avec la conscience. Et celle-ci ne s'éveille que rarement sur un déclic. Chaque situation nouvelle que nous avons l'occasion d'expérimenter va permettre de faire un pas de plus, rarement de longues distances. En ce qui me concerne, il m'a été possible d'écrire tout ce qui précède car j'en ai compris la teneur intellectuelle. Et chaque jour m'amène à comprendre un peu plus. Mais cela ne veut pas dire que j'agis toujours en toute sérénité, sans traverser de doutes, en effectuant les bons choix et en adoptant les meilleurs comportements. Je me bats encore souvent contre mes propres démons, ruminant encore et encore avec des raisonnements basés sur une certaine logique rationnelle en apparence, bien que imprégnée et influencée par des émotions qui m'entraînent loin de mes objectifs. Ce chemin est long et il ne se termine jamais.

Il y a vraiment un processus d'apprentissage pratique à effectuer. Et c'est lui qui va graver notre compréhension au niveau du vécu. Notre résistance face aux aléas de la vie, face aux comportements des gens qui nous côtoient et qui n'obtiennent pas notre adhésion ; va faire que nous nous accrochons aux rapports de force et ne trouvons d'autre moyens de résoudre les conflits ou désaccords que par notre pouvoir, notre soumission, notre fuite, ou encore de la manipulation.

En cours de route, nous serons confrontés à des situations où nous serons persuadés d'agir en toute conscience, en toute honnêteté et avec beaucoup de bienveillance alors que nous serons encore dans nos schémas habituels.

Ou à l'inverse, nous serons dans la compréhension intellectuelle de l'inadéquation de nos attitudes face à une situation donnée, et resterons impuissants à nous frayer un chemin vers des comportements plus adaptés.

Mais nous pourrons voir rapidement des progrès dans les milieux qui nous sont favorables. Car il nous sera beaucoup plus facile d'agir avec le cœur (empathie, indulgence, compassion) face aux personnes que nous comprenons, que nous apprécions, et qui réagissent avec nous dans la bienveillance. Mais l'amélioration de nos comportements dans un milieu favorable ne garantit en rien notre capacité à y arriver dans d'autres situations. Car le défi est nettement plus exigeant quand il s'agit de réagir de la même manière avec ceux que nous ne comprenons pas, ou qui ne nous comprennent pas, qui abusent de leur pouvoir sur nous, nous manipulent, nous trahissent, nous ignorent, nous méprisent, ne tiennent pas compte de nous.

Face à ces attitudes, il est beaucoup plus difficile de ne pas agir en miroir, ou en écho, et de ne pas être rattrapé par nos automatismes, de ne pas laisser se déclencher le retour de vieilles blessures, de vieux blocages, qui vont nous mener tout droit à reprendre nos bonnes vieilles habitudes à réagir impulsivement, négativement. Car alors nous serons piégés à soit vouloir "rendre la pareille", ou à tout le moins à "ne pas se laisser faire", en résistant, en jouant des coudes, en louvoyant, en dédaignant ... Bref, en oubliant notre bonne volonté. Ou alors nous nous positionnerons comme victime, en fuyant, en nous soumettant, en adoptant le silence, en nous sentant impuissant, en somatisant, voire en renonçant à nos objectifs.

Le processus d'apprentissage consiste à devenir toujours plus conscient de cette tendance ancienne à réagir ou fuir, et cela, face à des situations de plus en plus épineuses ; et de parvenir aussi de mieux en mieux à pouvoir stopper net notre réaction impulsive ou notre paralysie, et prendre le temps (en s'éloignant provisoirement de la situation quand c'est possible), de faire le chemin nécessaire pour

nous positionner constructivement et sereinement, avec le cœur cette fois, et dans la conscience de ce que nous faisons.

C'est tout un programme, mais il en vaut tellement la peine. Et plus nous parvenons à avancer sur cette route, plus nous aidons notre entourage à fonctionner de la même manière, sans avoir à parcourir le même chemin. C'est le cadeau bonus qu'apporte ce cheminement : non seulement il nous bénéficie directement, mais il fait aussi intrinsèquement profiter tout notre entourage, d'une part, par nos attitudes qui deviennent plus conciliantes, et d'autre part parce que ces attitudes les mènent à fonctionner en miroir, et aide ceux qui en bénéficient, à devenir eux-mêmes plus conciliants avec leur propre entourage, tout naturellement, sans avoir à faire d'efforts particuliers.

Et cet apprentissage n'a rien d'une lutte contre soi-même. Il ne s'agit pas de se forcer à agir mieux, ni de tenter d'éradiquer les comportements que nous voulons quitter. Ce changement a deux aspects.

Le premier est celui d'être plus conscient de notre part d'ombre, en la regardant en face, en observant ses conséquences et en les acceptant. Et cette partie est en réalité minime dans ce qu'elle peut occuper de nos pensées. Mais elle est immensément importante, car sans elle le changement est apparent et provisoire, du fait que nous laissons en réalité notre inconscient continuer à guider nos pas.

Le second aspect est le choix et sa mise en œuvre, d'aller vers le cœur, le positif, la non-violence, la confiance, l'intuition, la créativité, l'intelligence émotionnelle, Et cela peut se travailler via toutes sortes de techniques et méditations, qui existent par milliers ([dont certaines citées plus haut dans le texte](#)) et que l'on peut apprendre et utiliser via les livres, le net, les formations en évolution personnelle ou encore les thérapies. Une grande part d'entre elles sont d'accès gratuit (via le net en général), d'autres sont payantes, et certaines sont même hors de prix, montrant par là, que ceux qui les enseignent ont esquivé une partie du chemin.

k - Pour prendre de la perspective

Pour terminer ce chapitre sur le lâcher du rapport de force, j'aimerais évoquer une hypothèse toute personnelle, pas forcément réaliste ou probable, car des milliards d'autres scénarios sont potentiellement possibles. Je tiens tout de même à en parler dans le simple but d'interpeller. J'ai choisi de le faire en donnant une tout autre perspective aux problématiques évoquées dans le présent document. J'espère que cela pourrait aider à mieux saisir le décalage de raisonnement qui existe entre d'une part notre mentalité actuelle de fuite en avant technologique dans un contexte de conquête, de domination et de violence, qui, si elle devait persister, nous mènerait inéluctablement vers l'autodestruction ; et d'autre part une mentalité potentielle qui se libère de cette recherche à la fois technologique et de pouvoir. L'exemple choisi déborde totalement le cadre du présent document, mais il permet de se figurer l'étendue de notre incapacité à comprendre les dégâts que nous générons en restant au stade psychologique où nous stagnons encore pour le moment ; et l'évolution incontournable qu'il va nous falloir opérer vers le lâcher du rapport de force pour pouvoir dépasser ce stade.

Voici donc en clin d'œil, l'hypothèse de la visite d'êtres venus d'ailleurs sur Terre.

Dans l'histoire de notre univers, depuis sa naissance il y a plus de 13 milliards d'années, des milliers de milliards de galaxies se sont formées, contenant chacune des centaines de milliards d'étoiles et de planètes. Or notre univers ne consiste qu'en la partie qu'il nous est accessible d'imaginer ou d'observer alors que d'autres plans ou dimensions ou univers parallèles, dont nous ne connaissons pas le nombre et la taille ou la forme, ne sont pas à exclure, tant par le biais de

témoignages de ceux qui y ont eu en partie accès, que par celui de la compréhension scientifique actuelle. Nous savons aussi que l'apparition de la vie sur Terre, et l'évolution des êtres vivants ne sont pas le fruit du hasard, mais l'œuvre d'une intelligence (que la majorité des gens font entrer dans la représentation divine qui correspond à leur religion).

Dans ce contexte, il est tout à fait concevable que des êtres vivants évolués se soient développés ailleurs (dans l'univers, dans d'autres univers, ou dans d'autres dimensions). Et si parmi eux, il en existe qui ont à peine 10.000, 100.000 ans, voire 1 million d'années d'avance sur nous - ce qui, à l'échelle de distance dans le temps avec la naissance de l'univers semble finalement fort peu ; et comparé à l'échelle de nos progrès durant les 200 dernières années, est à l'inverse gigantesque - ; on peut s'attendre à ce que ces être soient non seulement capables de se transporter dans l'espace sans devoir se déplacer, mais aussi qu'ils soient capables de voyager dans le temps, et sans doute qu'ils ont aussi acquis des pouvoirs d'action sur la matière, la télépathie et des dizaines, centaines, milliers d'autres aptitudes que nous ne sommes pas en mesure de pouvoir imaginer à notre propre stade d'évolution. Mais surtout, ces êtres vivants ont très probablement de très loin pu dépasser le stade d'évolution lié au rapport de force, et ont dès lors atteint une sagesse qui nous est encore totalement inaccessible. A partir de cette hypothèse, j'ose imaginer et même espérer qu'ils connaissent la Terre et les êtres qui la peuplent, et pourront nous aider (probablement à notre insu – et sans doute nous aident-ils déjà - dans l'hypothèse qu'ils existent) à dépasser l'impasse actuelle qui est intrinsèquement liée aux rapports de force (nocifs).

Et si je me permets d'émettre cette hypothèse en la considérant comme vraisemblable mais pas pour autant réelle, c'est parce que - dans l'hypothèse donc qu'ils existeraient - je conçois alors que, s'ils sont capables de venir jusqu'à nous, c'est qu'ils sont forcément nettement plus avancés technologiquement que nous (ou via des capacités non technologiques - nommons les "pouvoirs" - qui sont embryonnaires chez l'humain, voire encore inconnus). Et s'ils maîtrisent ces capacités, cela signifie intrinsèquement qu'ils sont forcément aussi nettement plus évolués psychologiquement que nous ne le sommes. Car s'ils ne l'étaient pas, leurs avancées technologiques, les auraient détruits comme nous sommes sur le point de nous détruire actuellement. Et s'ils sont plus évolués que nous, ils ont forcément dépassé le problème lié aux rapports de force, et ne peuvent dès lors plus être dans une mentalité conquérante, colonialiste ou impérialiste. Ils ne peuvent être, à l'inverse, que dans une mentalité d'empathie ou d'altruisme, bien plus poussée que ce à quoi nous avons accès, nous, en tant qu'êtres humains.

Et dans ce cadre, il est à noter que notre incapacité actuelle à dépasser le niveau des rapports de force, nous mène d'ailleurs à écrire tous les scénarios possibles et imaginables de science fiction, impliquant des aliens qui, par définition, sont concurrents à l'humanité, et viennent sur Terre de manière belliqueuse, pour nous conquérir, nous soumettre, nous envahir, nous exterminer, nous faire la guerre, voire nous étudier, et rien d'autre.

Alors que, si l'on y réfléchit un tant soit peu, la probabilité que cela soit possible est infime ou inexistante, car tout qui aurait atteint un niveau d'évolution suffisant pour être capable de nous joindre en provenant d'une autre constellation ou galaxie, voire dimension ; aurait également acquis la sagesse de ne pas chercher à nous attaquer, et probablement de ne pas chercher à se faire connaître dans l'immédiat, tout en cherchant à nous aider dans notre chemin.

Il me paraît peu probable, bien que pas impossible du tout, qu'à nous seuls, nous puissions parvenir à sauver les meubles vu le nombre des enjeux qui nous menacent, vu leur taille, et vu la rapidité de leur progression et l'emballement possible qui est annoncé et qui commence à être visible. Tout cela peut déjà se voir clairement lorsque l'on suit l'actualité.

Et dans ce contexte, il nous incombe de nous acharner à tenter d'y parvenir malgré tout : c'est tout ce qui reste en notre pouvoir. Car si nous n'y parvenons pas, nous ne pourrons pas nous sauver du destin que nous nous sommes construit, et nous y entraînerons la majorité des autres êtres vivants sur Terre.

Cette parenthèse permet de proposer un autre angle de vue. Cela peut paraître pessimiste, mais le choix de l'optimisme reste pourtant le seul qui pourrait nous permettre d'arriver à dépasser toutes les problématiques intriquées qui menacent notre survie sur Terre.

Je pense également que, dans l'éventualité d'une aide - déjà actuelle ou à venir - extraterrestre ou provenant de dimensions qui nous sont pour la plupart inconnues ; elle ne pourrait en aucun cas nous être officiellement connue, actuellement. Car justement, avec notre mentalité guerrière, nous ne pourrions que nous sentir menacés par la présence d'une autre civilisation, d'autant plus que nous ne pourrions accepter leur supériorité d'évolution et serions prêts à vouloir les chasser, voire même les exterminer, prétendant qu'ils seraient là pour nous envahir et nous soumettre, plutôt que de comprendre l'aspect solidaire et bienveillant de ce qu'ils auraient à nous transmettre, enseigner ou proposer.

Je ne me suis pas intéressée suffisamment au sujet pour pouvoir en parler plus avant, mais j'ai confiance que, dans l'hypothèse qu'ils existent : en lâchant petit à petit notre mentalité anthropocentrique (basée elle aussi d'une certaine manière, sur le rapport de force), nous finirons par admettre leur existence, et leurs intentions bienveillantes, et qu'ils finiront par pouvoir nous contacter - ce qui pourrait déjà être le cas avec des personnes qui sont déjà prêtes à les accueillir (je songe en particulier à tous les contacts de type "channeling" dont certains sont effectués publiquement).

Si ce sujet vous intéresse, le documentaire « Une espèce à part » de Franck Courchamp et Clément Morin, diffusé par Arte en 2019 (30 min) évoque les mêmes thèmes, ainsi que d'autres, mais différemment, et sans évoquer une possible intervention extraterrestre dans le gâchis qui est le nôtre :

[Source : <https://www.youtube.com/watch?v=stCxLxBMjYA&t=1s>]

SIXIÈME PARTIE :

LES FACTEURS D'INFLUENCE DU CHANGEMENT

Une portion importante de ce qui suit sur les facteurs d'influence du changement a fait l'objet de mon article « *Notre influence* » sur le site :

[voir Ref M : <https://sechangersoi.be/4Articles/Influence.htm>].

Contrairement à la croyance populaire, l'influence de l'individu sur les autres individus, sur les groupes, les communautés, les sociétés, peut s'avérer bien plus importante qu'il n'y paraît, et les chapitres qui suivent vont tenter de montrer comment cette influence s'exerce de multiples manières différentes.

1. Deux mondes parallèles

Malgré l'apparence utopique ou farfelue du livre que vous tenez en mains, nous pourrions bien être déjà dans un processus d'évolution assez avancé où le fracas des arbres qui tombent en lisière de forêt, masque la masse de ceux qui poussent en silence au-delà.

Car il devient de plus en plus palpable que nous vivons dans deux mondes qui fonctionnent en parallèle.

D'un côté, un monde qui fonctionne selon les références connues, celles du passé, en pleine dérive et pour lequel la situation empire de jour en jour : le monde de l'argent, du pouvoir, des paillettes, de la violence, et de tous les abus ; où l'on trouve aussi ceux qui veulent en profiter "tant qu'on le peut encore". Et s'il garde le dessus (ce qu'il a pour l'instant encore), nous n'irons plus très loin.

Et puis il y a un autre monde, une autre culture, nouvelle, paisible, sereine, qui se construit en confiance en catimini mais avec une énorme puissance pas encore tout à fait perceptible, car les premiers pas restent souvent boiteux, les essais sont souvent encore trop colorés par des méthodes de l'ancienne culture qui les condamnent à moyen terme. Mais la volonté est là, le travail d'apprentissage bat son plein.

Une partie de plus en plus grande de la population est en train de se réveiller, et comme ce réveil ne se fait pas en un jour, ces mondes sont à la fois parallèles et intriqués l'un dans l'autre.

Entre 10 et 25% environ de la population, voire au-delà, a déjà débuté et participe, à tout le moins, partiellement, à la transition. Cela se fait graduellement, tant à titre individuel qu'au niveau de la société. Les auteurs des deux livres sur les créatifs culturels, il y a 15-20 ans déjà, décrivaient en d'autres termes ce phénomène : Paul H. Ray, Sherry Ruth Anderson, « *L'émergence des Créatifs Culturels* », (2001 – 2006 pour la traduction en français) [Source : <https://www.yvesmichel.org/livres-les-collections/>], et L'Association pour la Biodiversité Culturelle, « *Les Créatifs Culturels en France* », (2006), [Source : <https://www.yvesmichel.org/les-creatifs-culturels-en-france/>].

Et plus il y a de personnes engagées dans cette métamorphose qui prend de l'importance, et où l'implication de chacun augmente ; plus rapidement la transition se produira.

Et il est vrai qu'en parallèle, le populisme, le racisme, le chacun pour soi, prennent aussi de l'ampleur. Mais l'important est bien plus de se concentrer à agir dans la direction nouvelle, sans chercher à tout

prix à combattre vainement les tendances inverses, même s'il reste essentiel de maintenir coûte que coûte les limites de la démocratie.

Rien ne peut nous assurer de pouvoir réussir le virage à temps.

Toutes les crises intriquées les unes dans les autres, que nous sommes en train de traverser, forcent vers un mouvement de fond d'évolution générale.

Il ne s'agit de rien de purement organisé à grande échelle, il n'y a pas de leader, ni de hiérarchie, ni de programme préétabli. On passe d'un système pyramidal où le pouvoir et la richesse sont concentrés au sommet ; à une forme de toile d'araignée où chacun détient un pouvoir quasi égal et un rôle essentiel, et dont les lois s'apparentent plutôt au niveau de conscience et de prise de responsabilité de chacun. Et ces deux mondes ne sont pas totalement incompatibles. Espérons que le glissement de l'un vers l'autre pourra se faire en limitant les conséquences des désastres annoncés.

Dans ce schéma de transformation, notre influence individuelle est très loin d'être négligeable. Car, outre les facteurs d'influence connus qui participent à cette évolution, tels que l'éducation, les mass médias, et tout ce qui utilise les moyens de communication par la parole et l'image ; il existe d'autres moyens probablement bien plus puissants, mais que nous connaissons mal, et ne maîtrisons pas, mais qui fonctionnent bel et bien, mais en dehors de toute organisation, programme, mouvement.

2. Conscientiser, chercher à influencer : c'est se tromper

Et si je parle d'influence dans ce chapitre, ce n'est pas tant pour donner les clés à ceux qui voudraient chercher à s'en servir à tout prix, mais bien plus pour tenter d'insuffler quelque motivation à agir individuellement tout simplement. Car la réponse n'est pas dans la recherche à influencer autrui. Voici pourquoi.

Lorsque survient la conscience des pièges de la société : de l'argent, du pouvoir, du profit, et par conséquent, la volonté de se démarquer de ces abus ; un désir ardent d'influencer ceux qui détiennent le pouvoir - et pour cela, d'amener l'entourage et même bien plus, à faire de même - devient souvent l'objectif principal. Beaucoup de personnes se découvrent alors des vocations de missionnaire, en avançant à petit pas et en tentant de faire avancer autour d'eux à grands pas. Et cela provoque plus souvent l'inverse de l'effet recherché, à savoir : de la résistance.

Je n'irai pas jusqu'à dire qu'il soit vain de témoigner, d'argumenter occasionnellement (sans insister) auprès de notre entourage, en tentant de simplement interpellé, sans plus, pour ramener plus de justesse. Mais mieux vaut être prêt à ne pas en voir les effets, en tout cas, pas rapidement. Car très souvent, il existe un décalage dans le temps entre ce que l'on tente d'essayer autour de soi, et l'intégration par l'entourage de ce contenu. Et le savoir est essentiel. On peut ainsi espérer que le message - même s'il est dénié dans le présent - puisse être malgré tout intégré, et que son souvenir, dans le futur, pourrait agir lors de crises, ou en présence d'autres sources d'influence, qui, combinées finiront par faire un travail de conscientisation. Cependant, les catastrophes annoncées qui se multiplient ne nous laissent pas le temps d'envisager de changer les choses en influençant à si long terme. Penser que conscientiser notre entourage est porteur, c'est se tromper.

Dès lors, mieux vaut apprendre à penser différemment tout en acceptant de ne pas pouvoir convaincre. Car l'évolution de ceux qui nous côtoient ne dépend pas de nous (excepté si nous avons un rôle éducatif à jouer à leur égard).

Cela ne veut pas dire qu'il faille taire nos opinions ou garder pour nous des informations. Mais nous devons savoir que leur impact peut être minime, voire inopérant au moment où nous les exprimons. Et que plus nous inondons un entourage rétif à nos discours ou arguments, plus ils tenteront de les dénier ou de les fuir, et donc de nous fuir ou nous faire taire.

Mais dans tous les cas, influencer ne peut pas être un objectif en soi. Il vaut donc mieux éviter de s'attendre à voir l'effet de notre influence autour de nous.

A l'inverse, nous avons tout pouvoir sur nos propres comportements, nos croyances, nos intentions et donc pour nous concentrer sur nos propres objectifs vers plus de conscience, plus de sens de la responsabilité, et plus de solidarité, en gérant mieux nos pulsions et notre mental afin qu'ils servent davantage les raisons du cœur.

L'influence vient en prime lorsque l'on change soi-même. L'essentiel étant de faire notre part, de donner le meilleur de nous-même, avec humilité.

Et il serait contre-productif de développer notre égo et se croire indispensable. La terre peut très bien tourner sans nous et les humains feront leur route sans nous. Mais, en prenant nos responsabilités, en conscience, nous participons à construire le monde de demain en le rendant peut-être meilleur, ou en tout cas, le moins pire possible.

Si nous savons que ceux qui détiennent le pouvoir n'en font pas souvent bon usage, que ceux qui cherchent des contre-pouvoirs, ont, proportionnellement, très peu d'impact sur les décisions des premiers, il nous reste notre part à effectuer, en quittant le jeu et les règles qu'il implique.

Car, tant que nous cherchons à exercer un contre-pouvoir, face aux dysfonctionnements dans tant de domaines de la société, nous resterons à nous leurrer et à brasser du vent bien plus qu'à obtenir des résultats concrets. Quand nous en avons la possibilité, mieux vaut quitter les règles d'un jeu que nous n'approuvons pas, et que nous suivons plus par inertie que par conviction. Car, rester dans le jeu, c'est participer à tous ces dysfonctionnements, c'est être complice, c'est maintenir en place ce que nous dénonçons.

Quitter le jeu c'est jouer sa part de colibri - voir le conte repris sur mon site :

[voir Ref L : <https://sechangersoi.be/5Contes/colibri.htm>]. Cela consiste à arrêter d'être complaisant, et aussi arrêter d'attendre que les autres s'y mettent, et à nous concentrer sur nos propres pas, si tenus soient-ils.

Et s'investir personnellement vers le changement est tout sauf inutile.

3. La réelle influence s'opère loin des discours

Si chercher à influencer c'est se tromper ; il n'empêche que nous exerçons bel et bien une influence, mais à un tout autre niveau.

Car, s'il n'est pas facile de convaincre ; on peut malgré tout opérer un changement autour de nous d'un autre ordre, car une force psychologique, et le rayonnement ou charisme qui découle de l'évolution personnelle peuvent influencer d'une autre manière.

Et cette influence n'est pas négligeable du tout, d'autant plus qu'elle fonctionne avec effet boule de neige, c'est-à-dire, en courbe ascendante.

A priori, il est naturel de concevoir que notre petite goutte d'eau individuelle dans l'océan des plus de 8 milliards d'individus sur la planète, est insignifiante. Presque tout le monde est convaincu que seuls les buzz, les mass médias, les opérations de marketing de grande ampleur, les lobbies, certains pouvoirs politiques, et à la rigueur certaines pétitions et manifestations, peuvent être à la source de changements à grande échelle.

Pourtant, individuellement, nous ne sommes pas impuissants du tout, mais, le plus souvent, nous ignorons à quel point notre influence peut être grande, et en général, de manière totalement inconsciente.

En dehors des aspects relativement conscients, tel que le pouvoir de convaincre, le pouvoir de l'exemple, celui du témoignage, celui de l'éducation et de l'enseignement ; l'influence peut s'opérer autrement.

Car c'est bien moins le discours que nos actes et nos pensées qui sont en jeu.

4. Notre rôle de colibri et son effet boule de neige

Comme cela a été souligné [plus haut dans la partie 4](#), le rôle individuel est celui qui sera le plus grand moteur vers cette transition. Les citoyens vont petit à petit passer du sentiment d'impuissance face à la multitude de problèmes, au rôle humble de colibri qui fait sa part - voir le conte – déjà cité - repris sur mon site :

[voir Ref L : <https://sechangerson.be/5Contes/colibri.htm>], et cela avec l'aide de toutes les initiatives et associations alternatives, et des médias.

L'heure n'est plus tant à dénoncer les dérives, à combattre les décisions en faveur de la croissance, de l'austérité, etc., qu'à mettre soi-même les mains à la pâte pour concrétiser à petite échelle ce que nous voulons voir se généraliser à grande échelle. Il n'est pas nécessaire d'attendre que des lois interdisent, découragent ou taxent certains comportements pour les stopper. Pas plus qu'il ne faut attendre des carottes qui encouragent ou des lois qui imposent d'autres comportements pour les adopter. Faire baisser notre empreinte écologique, retirer nos cartes du jeu capitaliste, élever notre propre niveau d'évolution personnelle sont des choix à notre portée.

Au plan personnel, cela peut prendre l'aspect d'une révolution lente, car modifier nos habitudes, nos modes de pensée, nos comportements, nos actes de tous les jours, cela ne peut se faire en un déclic tant qu'on n'y est pas forcé. Cela prend des années si aucune crise aiguë ne nous y force et si nous avançons seul sur ce chemin. C'est la germination dans nos têtes qui prend le plus de temps ; le fait de devenir conscient de la nécessité de passer à autre chose. Et la majorité des gens n'y est pas encore arrivée, mais on en est très proche. Les crises à grande échelle sont en train de se multiplier et vont finir par toucher tout un chacun, ce qui forcera l'accélération. Et les connexions qui se créent entre les gens en processus d'évolution, accélèrent elles aussi le processus par contamination et peuvent engendrer un effet boule de neige. Certains événements de l'actualité peuvent nous y aider également. Et en ce sens, ces révolutions personnelles peuvent s'avérer bien plus rapides que l'évolution des lois et des décisions en hauts lieux.

Les conséquences des changements individuels ne vont, dans un premier temps, pas arrêter les recherches de profits au niveau des multinationales avec leur train de conséquences tant qu'une majorité de citoyens persistent à suivre leur diktat. Or, nous sommes tous aux prises avec ce système à un degré ou à un autre, avec la présence d'un esprit critique plus ou moins acéré, mais malgré tout, partie prenante de cette grande mascarade.

Mais le nombre de gens qui sont tombés de ce train grandit, et forcément, ce train va finir par s'essouffler.

Avant de parler des facteurs d'influence individuels qui ne passent pas par le discours et sont moins connus, j'aimerais d'abord évoquer les facteurs d'influence connus que sont les médias de l'information, et en parallèle le reste des médias, dont les réseaux sociaux. Ce sont également, l'éducation et le système de l'enseignement. Ce sont aussi les crises qui forcent à rebattre les cartes, et souvent à changer la direction de nos choix, individuels ou sociaux. Et je m'attarderai aussi sur le pouvoir d'influence des minorités.

5. L'influence des médias de l'information

C'est faire peu de cas des médias de l'information que de les considérer comme le quatrième pouvoir. Leur influence est phénoménale. Or, les rédactions restent encore trop souvent soumises au pouvoir financier, soit via l'audimat (c'est-à-dire à la publicité bien plus que la demande de l'auditeur) ou encore aux pouvoirs publics lorsque ceux-ci sont leur source de financement. Et il semble que journalistes et rédacteurs ne prennent pas assez la mesure de l'influence massive qu'ils ont auprès du public, même si celle-ci se réduit actuellement, rattrapée par les influences des réseaux sociaux et du net.

Lorsque l'on écoute les gens parler de l'actualité, on peut presque savoir quelle est leur source d'information. Les gens prennent bien souvent pour argent comptant le contenu informationnel du média qu'ils suivent, et ils y sont en général extrêmement fidèles. Ce qui donne aux journalistes, pour chaque média, un pouvoir extrêmement important. Et cela, d'autant plus, si l'on tient compte de l'effet du travail [des neurones miroir](#) (évoqués plus loin dans le texte).

Et lorsqu'un média choisit de passer outre l'audimat et l'influence des lobbies, et qu'il se donne la peine de transmettre l'information et de la décrypter sans se laisser dicter le contenu par le pouvoir politique, ainsi que par les intérêts économiques ; alors il joue véritablement son rôle et cela n'éloigne pas forcément le public. Et cette transformation est en cours.

On peut déjà l'observer, car la présence de beaucoup d'autres sources d'information d'actualité sur le net aide les médias de l'information à la relayer. Alors que dans le passé certaines informations étaient tout simplement déniées ou éludées ; certaines sont à présent tout simplement transmises et prennent parfois des proportions inattendues comme on est en train de le voir actuellement au sujet de prédateurs sexuels, et dans une moindre mesure au sujet de scandales politiques ou industriels.

Et bien qu'ils l'exercent actuellement encore trop peu, les médias de l'information ont potentiellement un pouvoir immense entre leurs mains pour aider à accélérer le processus de changement actuel, s'ils acceptent de jouer ce rôle essentiel de catalyseur, s'ils choisissent de faciliter l'accès pour les citoyens aux informations qui offrent à ces derniers la capacité de prendre part aux nouvelles alternatives.

C'est un choix de rédaction que certains médias commencent à effectuer, du moins en partie, Et ce choix peut amener les autres médias à aller dans la même direction.

Car dans le contexte actuel, plus encore que par le passé, il est du devoir des médias de faire circuler l'information concernant toutes les dérives, concernant les statistiques et connaissances scientifiques qui y sont liées, concernant la responsabilité de ceux qui en sont à l'origine, concernant l'action des ONG, des institutions et des activistes qui tentent d'agir dans de nouvelles directions plus saines, concernant l'existence ou non d'une législation sur ces sujets, et concernant l'action ou l'inaction des pouvoirs publics dans ces domaines. Mais il est encore plus essentiel de mettre en avant toutes les

alternatives qui se construisent afin, non seulement de les rendre visibles, mais surtout de permettre à tout un chacun de commencer à y participer.

6. Le rôle des crises

Une crise consiste en une croisée des chemins, où l'on est forcé de descendre du train, et amené à reconsidérer notre direction. Si nous nous obstinons à garder le même cap en remontant dans le même train, d'autres crises se présenteront.

Et c'est dans ce sens qu'il faut considérer l'accumulation des crises qui se manifestent dans tous les domaines de la société actuellement (environnemental, économique, financier, politique, social, sanitaire, spirituel). Résister aux changements nous embourbe dans les crises.

Et pour décaler notre perspective, pour ébranler nos certitudes, le glissement se fait graduellement en général. Comme dans presque tout, le premier pas lors du changement de cap, est le plus difficile. C'est comme le premier tour de vis quand il s'agit de libérer la vis. Il faut 100 fois plus de force qu'au dernier tour de vis. Et, de la même manière, plus on tourne la vis, plus le mouvement est facile à générer.

Ce sont nos premières certitudes qui sont les plus dures à déboulonner. Et dans cette perspective, les freins les plus importants sont la culture du profit, la culture scientifique, la culture de la domination masculine, la culture du rapport de force, et tout cela est très lié à la culture occidentale.

Dans ce contexte, être un européen, ou nord-américain, homme, universitaire, scientifique, sportif, ou encore avec une éducation socio-culturelle forte (éducation stricte, grande influence de la télé, des réseaux sociaux, ou de la littérature et du cinéma) ; représente une sérieuse entrave pour changer de mentalité.

Car, plus grande est l'imprégnation culturelle dans tous ces domaines, plus le premier mouvement de déboulonnage sera rude. Raison pour laquelle, seules des crises sont capables d'atteindre une force suffisante pour bousculer nos habitudes de pensée.

Car les crises – qu'elles soient individuelles ou collectives - ont le pouvoir de nous faire évoluer plus vite. Seules elles, sont en général à même de forcer ce premier tour de vis. Et tant que les mentalités n'auront pas assez évolué pour forcer le tournant à 180°, ou plutôt pour changer de perspective et de paradigme et nous délester du bagage qui nous empêche de traverser le mur ; des crises plus graves se feront jour - qu'elles soit commises directement ou indirectement par la main de l'homme (guerres, misère, crashes boursiers et faillites nationales), ou que ce soient des catastrophes, famines, pénuries ou pandémies. Ces crises risquent de toucher de plus en plus de monde.

A titre individuel nous pouvons ne pas nous sentir concernés si nous ne sommes pas encore touchés directement. Il est vrai que, concernant les phénomènes extrêmes directement liés au climat par exemple, jusqu'il y a peu, la majorité des gens restaient encore épargnés dans les pays occidentaux. Ouragans et typhons, inondations, éboulements de terrain, sécheresses, feux de forêts restaient relativement localisés. Or les conséquences du réchauffement climatique évaluées par les scientifiques pour les années 2030, 2040 voire 2050, sont tout bonnement déjà présentes. Et tous les autres problèmes de dégradation de l'environnement (biodiversité, ressources, pollutions) qui ne sont pas encore pris très au sérieux, car les conséquences sont en apparence encore lointaines (dans l'espace et dans le temps), nous toucheront de près bien plus vite qu'on ne l'imagine. Et même sans compter les phénomènes environnementaux, et même dans les pays les plus riches, une part non négligeable de la population est directement affectée par la pauvreté, les maladies de civilisation, la détresse psychologique déclenchée par toutes nos dérives sociales, et depuis 2022 les conséquences de la

guerre. Et nous risquons de plus en plus d'être touchés par les phénomènes extrêmes, mais également par des pénuries qui en seront les conséquences, voire aussi par l'arrivée d'épidémies ou encore par le déferlement de violences lié à l'effondrement du système qui se prépare. Tout qui est au fait de l'actualité peut remarquer l'accélération des crises et l'augmentation de leur taille.

L'accumulation des crises va rendre la nécessité d'évoluer non seulement de plus en plus tangible, mais incontournable pour ceux qui sont directement concernés.

Mais aux crises collectives viennent aussi se greffer les crises individuelles, qui elles aussi, insidieusement se font de plus en plus nombreuses et souvent se cumulent. Un grand nombre de personnes « tombent du train », car ils vivent une cassure dans leur vie et doivent donc s'en remettre ; que ce soit le chômage, un burn out, une maladie, un deuil, un divorce, un échec, un accident, un viol, du harcèlement, une agression, une addiction, et bien d'autres encore, voire la combinaison de plusieurs de ces événements. Chacun qui est touché de la sorte, se retrouve dans la souffrance et ne peut, de ce fait, plus continuer « comme avant ». La superficialité de notre société, le manque de solidarité dans les villes, auront pour conséquence que beaucoup auront du mal à rebondir et devront faire face à un manque de sens. Et c'est cela qui les poussera - pour certains en tout cas - au réveil, à décaler leur perspective, qui va les mener à regarder s'éloigner la majorité qui n'est pas encore concernée et reste dans une fuite en avant.

Car quand on « tombe du train », un processus de transformation est initié, bien malgré nous finalement. On ne peut plus faire comme avant. L'hypnose que la société matérialiste opérait sur nous ne fonctionne plus, et ceux qui sont concernés par ces crises retournent alors petit à petit, inéluctablement, vers des valeurs naturelles. Et ces valeurs sont bel et bien celles que prônent les religions.

En touchant le fond, ils deviennent capables de retourner la médaille, d'extirper du pire le meilleur, de prendre conscience que nous sommes tous à double facettes, et contenons tous de la peur et de l'empathie, de la haine et de la compassion. Et qu'à un moment, plutôt que de se laisser porter par les événements, de se replier sur soi, ou encore de réagir en miroir face à eux ; il faut choisir autre chose et renouer avec le meilleur de qui nous sommes.

Il ne s'agit pas de romantisme naïf, ni de religiosité. Cela part de l'expérience. C'est un chemin que l'on fait seul et qui part de soi. Les témoignages qui sont les plus explicites dans ces domaines concernent certaines personnes qui ont vécu des attentats ces dernières années ou qui y ont perdu un proche, et qui ont pu remonter la pente.

Ce seront de ces personnes que les meilleures solutions seront issues. Car une fois entré dans les modes de fonctionnement liés à l'empathie, l'altruisme, la compassion, etc., on quitte le terrain des rivalités, de la manipulation, des vengeances, des chantage, mensonges et autres dérives liées aux rapports de force.

Pour illustrer l'effet d'une crise à un niveau collectif, il me paraît tout indiqué de prendre celle de la pandémie du covid-19. Il est clair que la secousse portée au niveau mondial n'a pas suffi à changer réellement la donne. Mais il est clair aussi qu'une partie de la population a vécu un glissement dans la mentalité, et les crises qui suivront accentueront ce travail. Dans les paragraphes ci-dessous, je donne une liste des effets qu'ont eu l'arrivée de la pandémie, les confinements, et autres conséquences, sur les décisions politiques et économiques, ainsi que sur la population.

L'arrivée de la pandémie covid-19 a été un catalyseur exceptionnel mais tout à fait éphémère de la montée de conscience dans la population. Malgré le côté temporaire apparent de ses effets, il surpasse, et de très loin, tous les autres facteurs d'évolution et de progrès habituels, car il a touché absolument tout le monde, à peu près en même temps, dont certains, malgré tout très nombreux, de manière très profonde et durable : personnes atteintes gravement ou durablement, personnels soignants, personnes vulnérables à la maladie ou par leurs conditions de vie, entourages des personnes atteintes gravement ou décédées, personnes dont les projets de vie ont été bouleversés par les confinements et fermetures en tous genres. Cela représente des centaines de millions de gens

Dans les premiers mois, et bien que la confusion des décideurs politiques était assez grande, c'était comme si, jour après jour, le virus nous indiquait la marche à suivre, tant au niveau individuel que collectif.

Et ce qui est le plus percutant des aspects positifs, parallèles à la catastrophe des millions de morts qu'a engendré la pandémie, c'est que nombreuses des décisions prises correspondaient parfaitement, pour nombre d'entre elles, à celles nécessaires à infléchir la courbe du réchauffement climatique, elle aussi potentiellement exponentielle.

Voici quelques uns de ces effets, sans être exhaustive pour autant :

*** Un revirement inattendu dans l'attitude des représentants politiques**

L'effet le plus remarquable est celui des décisions politiques fulgurantes. On décide en quelques heures ou quelques jours, ce qu'on a toujours refusé de décider depuis des décennies, sous prétexte que c'était impossible, ou qu'il fallait du temps pour les mettre en œuvre. Or la mise en œuvre est tout aussi rapide.

Bruno Latour, dans l'article : « *Imaginer les gestes-barrières contre le retour à la production d'avant-crise* » (2020), sur *SeenThis* en dit ceci :

« La première leçon du coronavirus est aussi la plus stupéfiante : la preuve est faite, en effet, qu'il est possible, en quelques semaines, de suspendre partout dans le monde et au même moment, un système économique dont on nous disait jusqu'ici qu'il était impossible à ralentir ou à rediriger.

...

il y avait bien dans le système économique mondial, caché de tous, un signal d'alarme rouge vif avec une bonne grosse poignée d'acier trempée que les chefs d'État, chacun à son tour, pouvaient tirer d'un coup pour stopper « le train du progrès » dans un grand crissement de freins. »

[Source : <https://seenthis.net/messages/835979>]

*** On trouve des budgets pour répondre aux nécessités**

Des budgets sont libérés tous azimuts pour permettre le chômage technique, pour sauver certains commerces, comme dans l'horeca par exemple, pour maintenir à flot certaines entreprises mises à l'arrêt, pour aider les plus démunis, les sans-abris, et bien sûr pour permettre aux services hospitaliers de faire face à la pandémie. Et cela se chiffre en milliers de milliards de dollars ou d'euros ! On emprunte à taux négatifs, relativement conscient qu'il se pourrait qu'on ne rembourse jamais vraiment tous ces montants exorbitants.

*** La bulle administrative se dégonfle**

Tout en cherchant à préserver la vie privée, un grand nombre de barrières administratives ou de protocoles de santé sont assouplis. Des consultations médicales peuvent se faire par écrans interposés, des prescriptions médicales ne sont plus requises pour obtenir certains soins indispensables. Beaucoup de démarches administratives peuvent désormais être effectuées via internet ou par téléphone (comme l'aide pour remplir la feuille d'impôts par exemple).

*** On commence à parler de relocalisation**

*** On parle de renationalisation aussi**

*** Des entreprises, par centaines, ont modifié leur type de production** pour proposer ce qui était nécessaire, et même urgent, et ces transformations ont même été réalisées en l'espace de quelques jours.

*** La dette des pays les plus pauvres est remise en question**

*** Les représentants politiques plus unis**

Lors de chaque vague, les querelles politiques se voient momentanément balayées de la table afin de pouvoir s'attabler tous à un objectif commun. Les couleurs politiques, les nationalismes, sont mis en sourdine de manière à pouvoir frapper fort et décider d'une même voix ; ce qui rassure les citoyens.

*** On est revenu à l'essentiel**

Lors du plus fort de la première vague, c'est l'Italie, suivie par l'Espagne quelques jours plus tard, qui a la première décidé d'arrêter la production de tout ce qui n'est pas directement utile. D'une certaine manière, le coronavirus a imposé de manière limpide de concentrer les activités qui quasi à elles seules, devraient faire l'objet de l'économie réelle, le reste étant presque explicitement avoué superflu. Bien sûr on peut élargir un peu et passer de l'essentiel à l'utile, mais le coronavirus nous a indiqué clairement où aller vers ce qui compte vraiment.

*** Un revenu de base est envisagé nettement plus sérieusement**

On l'étudie en Allemagne, on décide de l'introduire en Espagne, et le Programme des Nations unies pour le développement (UNDP) a appelé à ce qu'il soit accordé temporairement aux 2,7 milliards de personnes considérées comme pauvres dans le monde ([voir le chapitre sur ce sujet](#))

*** On est même parvenu à décider de mettre les guerre en pause**

On touche là un point crucial des prises de conscience. Car au niveau collectif la guerre est le signe de nos attitudes les plus primitives, lorsque l'on est prêt à tuer plutôt que de discuter. Parvenir à trouver la situation qui nous fait décider, au niveau planétaire de faire une trêve dans toutes les guerres en cours, est un phénomène tout à fait extraordinaire

[Source : https://www.rtf.be/info/monde/detail_coronavirus-suite-aux-recommandations-de-l-onu-plusieurs-pays-en-conflit-adoptent-un-cessez-le-feu?id=10468882].

Et ceci ne sont qu'une part des changements qui se sont produits au niveau collectif, car au niveau individuel de gros changements sont apparus également. Ces changements ne se sont pas maintenus dans le temps. Mais une partie de la population n'a repris que partiellement ses anciennes habitudes. Et si l'on peut déplorer que tout cela n'a pas duré ; ce n'est tout simplement que partie remise lors des prochaines crises qui ne nous épargneront pas. Mais surtout, il est à présent prouvé que tout cela peut se produire, que c'est une question de volonté, et que les responsables qui nous diront à l'avenir que "c'est impossible" ou "qu'il faut du temps", ne sont pas compétents pour exercer leur mandat.

De plus, l'influence de la crise pandémique sur la population, se conjugue avec tous les types d'influences décrits dans les prochains chapitres et cela contribue à une accélération générale de l'évolution des consciences.

7. L'éducation et l'enseignement – y compris le rôle qu'y joue le web

Toute personne ayant effectué un tournant substantiel dans ses comportements, sa manière de penser, la gestion de ses émotions, et qui devient parent, ou a un rôle éducationnel avec des enfants ou des jeunes, va transmettre tout cela automatiquement à ces personnes, sans avoir à réellement enseigner quoi que ce soit. Une fois que l'attitude mentale évolue, elle se reflète dans les comportements, dans la communication et dans tout ce qui, de notre fonctionnement intérieur, peut transparaître à l'extérieur. Ce qui influencera et marquera l'entourage.

Dès lors, plus les parents, les grands-parents et le personnel enseignant évoluent, plus cela peut se refléter dans l'éducation. Et le phénomène inverse n'est pas non plus à négliger. Une part de plus en plus importante des ados et des jeunes se sentent nettement plus concernés par les problématiques actuelles et les réponses qu'on leur propose - ou pas. Car cela concerne leur avenir. Ils savent que tous les avantages et le confort dont ont bénéficié les générations adultes, ils n'en bénéficieront plus de la même manière et que peut-être ils seront même beaucoup plus sévèrement touchés. Et, à l'image de Greta Thunberg, ils vont secouer leurs parents et les faire sortir de leur zone de confort.

D'autre part, l'éducation parentale et scolaire, étaient jusqu'à récemment les piliers de l'éducation et se voyaient renforcée par les lectures, certaines expériences et contacts sociaux. Cependant, la transmission des connaissances et de l'information, est en train de subir un glissement important. Via internet, on a à présent et de plus en plus, accès librement à des contenus exponentiellement plus diversifiés et plus nombreux. De plus, il est laissé au choix de chacun de puiser dans la manne de la connaissance, en fonction des ses besoins, désirs, passions, intérêts, ... ou addictions, influences,

Et parmi ces sujets, on a, entre autres, accès à des sources d'informations qui restaient jusqu'il y a peu, considérés comme alternatives, marginales, ou sans intérêt. Et ces sujets commencent à être pris au sérieux et même prendre de plus en plus d'importance. Cela concerne des sujets scientifiques, psychologiques, écologiques, alimentaires, économiques, sociologiques, philosophiques, ...

Cela permet à tout un chacun de se familiariser à de nouvelles notions ; ce qui peut aider à les accepter et au bout du compte, à parvenir à agir et se comporter en fonction de ces nouveaux repères.

Je ne tiens pas non plus à dénier l'influence néfaste du net avec toutes les fakes news, les tendances conspirationnistes, les influenceurs de bas niveau, les arnaques, les publicités personnalisées et Cie,

qui ont un impact massif sur une part non négligeable de la population. J'ose espérer que, face au bruit assourdissant des « arbres de désinformation » qui entraînent vers le chaos ; les millions « d'arbres informationnels » qui poussent en catimini sur le net, parviendront sur la durée, par leur fiabilité, à rétablir un peu plus de justesse sur l'ensemble et ramener le calme. Car j'ose croire qu'il est difficile de maintenir dans le temps des contre-vérités car la preuve du mensonge finit presque toujours par être apportée.

Cela étant, internet peut apporter, à tout âge, un complément d'éducation extrêmement important dont nous ne mesurons pas encore vraiment la portée, en particulier, dans le domaine de l'évolution des consciences. Et il est probable que cet aspect va accélérer le changement de paradigme que nous sommes appelés à réaliser.

Avant de décrire, des moyens d'influencer, moins académiques, je vais encore aborder un dernier sujet : celui du pouvoir des minorités, car celui-ci n'est pas non plus négligeable. Il est très fort lié au pouvoir des mouvements non-violents.

8. Le pouvoir de la minorité

« Une minorité peut modifier les opinions et les normes d'une majorité, indépendamment de leur pouvoir ou de leur statut relatif, tant que, toutes autres choses égales d'ailleurs, l'organisation de ses actions, de même que l'expression de ses opinions et de ses objectifs, obéissent aux conditions ... d'autonomie, d'investissement ou d'équité. » Serge Moscovici dans le livre « La psychologie des minorités actives », (1991) p.171, en intégralité sur le net :

[Source : http://www.psychanalyse.com/pdf/psycho_minorites_actives.pdf#%5B%7B%22num%22%3A283%2C%22gen%22%3A0%7D%2C%7B%22name%22%3A%22XYZ%22%7D%2C0%2C792%2Cnull%5D]

Le pouvoir de la minorité de la part de la population qui évolue n'est pas à minimiser. Et il est très fort lié au pouvoir des mouvements non-violents. Car si certains se montrent rebelles, revendicateurs, voire violents ; la plupart agissent de manière peu ostentatoire et certains événements permettent de rendre leurs actions perceptibles à tous.

Greta Thurnberg est un exemple assez représentatif de comment influencer quand on est minoritaire. A elle seule, alors qu'elle était adolescente, femme, petite, et plutôt marginale dans son profil, elle est allée manifester toute seule devant le parlement suédois en faisant la grève de l'école, tous les vendredis.

En un an elle a réussi à mobiliser des millions de gens dans le monde à la suivre dans son geste, et pas uniquement des écoliers ou étudiants, très loin de là. Elle a réveillé même certaines éminences scientifiques qui n'osaient pas s'affirmer pour ne pas manquer d'objectivité. Bien que ce mouvement se limite pour la plupart de ceux qui le soutiennent à de la protestation et des discours, il a le mérite d'exister et surtout d'interpeller.

Et la minorité qui est en train de changer de paradigme grandit, et va s'avérer de plus en plus influente, en fonction de la manière dont ceux qui la portent agissent concrètement.

L'influence des minorités peut dépendre de pas mal de conditions que voici :

- *la conviction forte et la confiance que l'on témoigne, par rapport à l'opinion, la cause ou le projet qui nous tient à cœur.*

Plus on est persuadé du bien fondé de ce pour quoi on agit et plus on agit en confiance ; plus cela impacte ceux qui en sont les témoins ;

- *la cohérence entre ce que l'on croit et les comportements qui correspondent à ces croyances.*

Si la démarche est honnête, et ne se limite pas à une argumentation intellectuelle, mais est marquée par des actions et la manière de les mener, cela les rend nettement plus crédibles ;

- *la persévérance, la motivation et la détermination que l'on démontre dans la démarche.*

Lorsque l'on persiste sur la durée dans les intentions, et dans la manifestation de certains comportements, cela démontre d'une certaine façon, que l'expérience est en adéquation avec ce que l'on prétend croire ;

- *et cela en parallèle à l'importance que l'on donne à cette démarche, indépendamment d'une quelconque autorité ou de dogmes.*

Le fait que les convictions ont une place très importante aux yeux de ceux qui les défendent, et qu'elles ne sont pas dictées par quelque chose d'extérieur, donc qu'on ne se contente pas de suivre l'influence d'autrui, cela interpelle forcément ceux qui en sont les témoins.

- *la justesse des actes et des paroles, correspondant avec des valeurs élevées.*

Quand les comportements s'alignent sur des valeurs d'honnêteté, d'équité, de justice, de respect, de durabilité, etc., il est non seulement difficile de les contrarier, mais ils opèrent aussi une forme de contagion.

- *le savoir, la connaissance, la compétence et la conscience que l'on a par rapport à la démarche.*

Il est en effet difficile de mettre à mal une opinion ou un raisonnement, lorsque celui-ci est largement étayé et fondé ;

- *le souci d'assumer ses responsabilités.*

Ceux qui reconnaissent leurs erreurs, tentent d'y remédier, tentent d'apprendre à les éviter et d'agir de manière intègre ; démontrent une forme d'intégrité, d'humilité et un souci d'aller de l'avant de manière constructive et dans le respect de la collectivité.

- *l'intransigeance dans l'interprétation de ce que l'on fait et du message que l'on en donne jusqu'à une certaine radicalité.*

Dans le sens qu'il est difficile de détourner une personne de ses objectifs quand elle sait qu'ils sont fondés et qu'elle ne peut plus concevoir retourner à ses anciennes croyances ;

- *et cela, couplé à de l'empathie et une relative indulgence et ouverture par rapport à ceux qui ne font pas comme soi.*

C'est cela qui rend le dialogue possible, et les opinions flexibles, sans pour autant se laisser influencer par la pression sociale que la majorité représente. Il est beaucoup plus facile de côtoyer et de se laisser influencer par les gens qui fonctionnent avec leur cœur.

- *et pour finir, le fait que, dans certains cas, cette démarche va, à un niveau matériel, à l'encontre de l'intérêt personnel de ceux qui l'adoptent (même si l'intérêt personnel au niveau plus large converge avec l'intérêt général recherché).*

Dans le sens que refuser de consommer, de se faire plaisir, de s'enrichir, est tout l'inverse d'une attitude égoïste ou qui chercherait à attirer la couverture à soi. Le fait de défendre une cause qui, a priori, est celle de la communauté, mais pas tout à fait la sienne, rend de facto la cause plus juste ;

- et que l'on est dans une demande et non dans une exigence.

Cela permet d'éviter l'opposition frontale - « *what you resist persists* » - et rejoint le fait de fonctionner avec le cœur.

Ce sont toutes ces dispositions d'esprit qui donnent à un groupe minoritaire un plus grand pouvoir d'influence.

Ce qui interpelle également c'est la capacité d'aller à contre-courant sans se laisser influencer par la pression de la majorité, qui elle se montre violente parfois, car chacun croit en ce qu'il fait. Il ne s'agit pas d'un désir de se démarquer de la majorité, mais bien d'une conviction si forte qu'elle mène à s'en démarquer. Et le pouvoir que cela génère est également induit parce qu'il n'y a justement pas de recherche à exercer un pouvoir, une contrainte.

Je parle ici de deux pouvoirs bien différents. D'un côté un pouvoir d'influence (constructif dans ce cas-ci - car la tendance inverse existe également, par la manipulation entre autres), et le pouvoir de la force (qu'elle soit physique ou psychologique) qui lui, va créer de la résistance et freiner dès lors l'influence.

Le pouvoir d'influence que peut exercer une minorité est donc un pouvoir d'un autre ordre.

Serge Moscovici explique tout ceci dans son livre (déjà cité) sur « *La psychologie des minorités actives* », (1991), et en particulier dans le chapitre 6 sur les styles de comportements :

Le livre est accessible en intégralité sur le net.

[Source : http://www.psychanalyse.com/pdf/psycho_minorites_actives.pdf#%5B%7B%22num%22%3A283%2C%22gen%22%3A0%7D%2C%7B%22name%22%3A%22XYZ%22%7D%2C0%2C792%2Cnull%5D].

9. Catalyseurs d'un autre genre

Les crises sont le premier moteur de l'évolution. Elles ont le pouvoir de nous transformer. S'y ajoutent les autres influences telles que : l'enseignement, l'information, l'argumentation, le pouvoir de l'exemple, les témoignages, les mouvements minoritaires. Cependant tout cela ne forme jamais que la partie visible : celle qui est connue, mais qui n'est certainement pas la plus importante. Cela représente davantage une boîte à outils pour ceux qui sont déjà engagés dans le processus.

Cependant, lorsque nous faisons notre part, nous entraînon de facto les autres à faire de même, car toute une série d'autres sources d'influence moins connues, non perceptibles vont exercer leur effet dans la même direction.

A ma connaissance il en existe au moins six : l'intelligence collective, les neurones miroir, l'épigénétique, la contagion de l'altruisme, les champs morphogénétiques, la transmission de toutes nos pensées et émotions, et indirectement l'auto-contagion. Ces facteurs d'influence moins visibles fonctionnent comme des catalyseurs. Il en existe probablement encore d'autres. Ces catalyseurs se combinent, s'influencent, et font partie en fait d'un même processus. Nous faisons partie d'un tout, et c'est le tout qui est sur un chemin d'évolution.

En considérant les choses ainsi, on comprend que l'évolution est inéluctable et bel et bien à notre porte, et à notre portée. Et en décidant d'emprunter ce chemin à notre niveau, individuel, et en nous y

impliquant ; non seulement nous cessons de faire obstacle à cette évolution, mais surtout nous faisons tout simplement notre part et nous contribuons à l'accélérer.

Voici quelques uns de ces facteurs d'influence. Le premier et le dernier ne sont pas individuels, mais font partie de ces catalyseurs alternatifs et moins connus.

a - *L'intelligence collective*

L'intelligence collective fait partie des solutions du cœur. Elle se manifeste en dehors des rapport de force, loin des milieux où la compétition mène la danse, des systèmes sociaux basés sur la coercition et l'orgueil. Elle se manifeste lorsque chaque individu dans un groupe oriente ses intentions sur une ou des causes communes, vers un même objectif, avec pour motivation principale l'aboutissement du projet, en étant capable de laisser de côté ses intérêts personnels. Cela ne peut se produire que quand le tout devient plus important que le soi dans le cadre du projet. Car, quand la volonté solidaire est d'aller dans une même direction, on évite plus facilement les différends et les choses se mettent en place naturellement. Les priorités sont alors fondamentalement transformées et cela permet d'accéder à une créativité, une intelligence, une efficacité et une force de persuasion, de loin supérieures à l'addition de celles de chaque individu y participant. Le groupe fonctionne alors comme un banc de poisson, un vol de milliers d'oiseaux, une équipe de champions. De tels projets essaient nettement plus rapidement que les autres, sans pour autant faire le "buzz" ou recevoir la publicité des médias.

Les projets fonctionnant avec l'intelligence collective ont dès lors nettement plus de chance d'aboutir que tous les autres. Ainsi, plus il en sera fait usage (et leur fonctionnement est de plus en plus connu et recherché), plus on multipliera les occasions d'aller dans le sens des solutions, de l'évolution, et où la créativité prendra le pas sur la reproduction de ce qui s'est toujours fait, sans pour autant tourner le dos aux traditions. Voir mon article « *Intelligence collective* » :

[voir Ref E : <https://sechangersoi.be/4Articles/intelligencecollective01.htm>].

Ce sujet rejoint en partie celui de la [transmission des pensées](#) qui sera abordé plus loin.

Lynne McTaggart, dans un article de mai 2021 (en anglais) « *The thoughtful megaphone* » -

[voir Ref 25bis : https://lynnemctaggart.com/the-thoughtful-megaphone/?utm_campaign=&utm_content=Lynne%27s+newsletter

[%3A+The+thoughtful+megaphone&utm_medium=email&utm_source=lynmctaggart](#)],

décrit ce phénomène par un autre biais, plus scientifique : celui de l'entraînement, de la synchronisation, de la résonance, du pouvoir de l'intention. Cela concerne tant les objets que les êtres vivants.

Au niveau humain, selon plusieurs études étonnantes citées dans l'article, on observe la fusion des cerveaux, et la synchronisation des rythmes corporels (cardiaque, respiratoire) lorsque des personnes coopèrent de manière importante ; lors par exemple d'improvisation musicale en groupe, de l'envoi d'intention entre partenaires d'un couple, du travail commun de jongleurs.

Lynne McTaggart évoque également le pouvoir de guérison qui peut être utilisé dans ces circonstances (elle enseigne cela à des groupes dans ses formations "*power of 8*"). Elle explique que certaines conditions et états mentaux rendent encore plus puissants cette fusion, et les intentions des personnes qui y participent, et en particulier lorsque les intentions sont altruistes, au point de pouvoir influencer des événements à l'échelle mondiale. Elle n'a de cesse de rassembler des informations scientifiques sur le sujet, et de tenter des expériences, à grande échelle avec ses lecteurs et participants à ses

formations (du monde entier), accompagnée de chercheurs, afin d'approfondir les connaissances sur ces fonctionnements collectifs.

Au niveau individuel il est donc essentiel d'orienter nos actions vers des groupes où l'intelligence collective peut fonctionner.

b - Les neurones miroir

Les neurones miroir ont été découverts en 1996 en Italie par Giacomo Rizzolatti, neurologue de l'Université de Parme. C'est une découverte majeure, qui pourtant n'a pas fait grand bruit dans les médias. Si notre apprentissage est basé sur notre expérience ; il est également, naturellement et automatiquement, aussi basé sur l'imitation de ce que l'on voit, entend, perçoit.

Lorsque nous observons quelqu'un faire un mouvement ; des neurones moteurs s'activent dans notre cerveau également, alors que notre corps ne participe pas à l'action. De la sorte, lorsque notre intention (consciente ou inconsciente) est d'imiter le geste observé, nous apprenons déjà, rien qu'en l'observant, même si nous n'en sommes pas conscients.

La contagion de l'imitation est déjà visible dans les comportements du quotidien tels que le bâillement, ou le fou rire, facilement imités par les gens qui nous entourent. Connaître cet effet et être conscient de ses conséquences, force à apprendre à agir de manière plus responsable, en toutes circonstances. Un exemple qui illustre bien cela est le rôle du piéton au carrefour. Lorsque un piéton traverse la rue alors que le feu est rouge pour lui ; s'il n'est pas seul, il y a de fortes chances que les autres piétons vont le suivre, l'imiter - sans avoir vérifié ni le feu, ni l'arrivée possible de voitures - par simple effet miroir.

Si le piéton qui traverse le premier au rouge, est conscient qu'une voiture arrive à 50 mètres, et force le pas pour l'éviter, il n'en sera pas de même pour ceux qui l'ont suivi par automatisme.

Dès lors, en tant que piéton, si l'on est conscient de ce processus automatique possible chez les autres piétons, on sait la responsabilité que nous portons en traversant le premier au rouge. Cela va d'office nous amener à réévaluer notre attitude, et vérifier d'abord si nous sommes suivis ou non, voire peut-être nous amener à prendre l'habitude de respecter le feu rouge pour les piétons en toutes circonstances.

Si je donne cet exemple, c'est parce qu'il illustre assez bien la responsabilité de tous nos actes ou comportements, même les plus anodins, devant témoins, et par conséquent l'apprentissage du choix de poser certains actes ou pas, ou de la manière de les poser, en fonction de leurs conséquences sur ceux qui en sont les témoins.

Le rôle d'éducation par les parents fonctionne bien sûr de la même manière. Outre le rôle actif, tous les faits et gestes des parents sont sujets à imitation par les enfants.

Dès lors, quand nous adoptons de nouveaux comportements qui interpellent notre entourage, nous risquons bel et bien de les influencer sur le long terme, sans avoir à prêcher ou argumenter. Car si nous travaillons à tenter de les convaincre de nous suivre et qu'ils sont plutôt réticents à la base, nous risquons bien plus d'obtenir de la résistance de leur part.

Notre responsabilité dans nos comportements personnels, est donc bien plus importante que le seul chemin que nous empruntons individuellement. Il peut impliquer le chemin que les autres vont également emprunter.

Ainsi, tout apprentissage de nouvelles méthodes, de nouveaux comportements, par certains membres d'une communauté, risque un jour ou l'autre d'être imité par les autres membres de la communauté. La responsabilité de choisir les bons comportements est dès lors nettement plus importante qu'on ne l'imaginait auparavant.

Et dans ce sens, on peut mieux comprendre encore l'importance du quatrième pouvoir que représente les mass médias. Programmer des émissions, des séries, de la télé-réalité, qui sont basés sur la violence, le sexisme, l'injustice, la compétition, la manipulation ; consiste intrinsèquement à éduquer les téléspectateurs à intégrer ces comportements.

C'est pareil pour les autres médias comme, le cinéma, les youtubeurs ou influenceurs et leurs millions de followers, les réseaux sociaux, etc., et l'invasion massive de la publicité à tous les étages.

Le contenu de nos informations, les méthodes pédagogiques dans les écoles, etc. ; sont tous sujets à imitations pour ceux qui en sont les destinataires.

Un autre aspect à prendre en compte avec les neurones miroirs est leur inefficacité pour tout ce qui provoque notre aversion. Ce qui empêche dès lors l'imitation.

A priori cela pourrait nous éloigner du danger d'imiter tout ce qui est néfaste dans notre entourage. Sauf que, il faut aussi tenir compte de l'habitude. Plus nous vivons par exemple dans un milieu violent, plus nous nous y habituons et plus nous l'acceptons. Et cela peut se faire à pas de souris, sans que nous n'y prenions garde, comme dans « *le principe de la grenouille dans la marmite* » repris sur mon site :

[voir Ref B : <https://sechangersoi.be/5Contes/Lagrenouille.htm>].

Dès lors, il n'est pas étonnant que dans une société, où la publicité nous inonde et nous pousse à consommer, où la télévision et le cinéma nous montrent à foison tous les pires aspects du comportement humain et toute l'horreur de l'actualité ; que nous finissions par simplement endosser le rôle de mouton, de consommateur et nous comporter de plus en plus violemment, égoïstement, malhonnêtement, en apprenant à nous méfier de tout, et en finissant par appuyer les politiques les plus fascistes, tout en tentant de nous forger un capital d'actions, tout en nous accrochant à faire coûte que coûte ce qui nous plaît sans nous soucier de ceux qui autour de nous souffrent. Je force bien sûr le trait. Personne ne ressemble à cette caricature. Pourtant nous en avons chacun adopté l'un ou l'autre aspect de manière marquée, ou parfois plus subtile et insidieuse.

Une remise en question en profondeur pour le choix des émissions et autres contenus écrits, télévisuels, cinématographiques, ou sur le net, aura donc un sérieux impact sur ceux qui s'en imprègnent.

Devenir conscient de cet aspect de l'imitation par les neurones miroir, peut motiver à tenter de nous abreuver d'autres images, d'autres informations, mais aussi à nous comporter différemment, et à chercher à côtoyer des gens qui ont pris la même direction.

Pour en savoir plus sur les neurones miroirs, voici deux références :

- l'article « *Neurones miroir et empathie* » :

[Source : <https://nospensees.fr/neurones-miroir-empathie/>];

- l'article « *Les neurones miroirs* » de Giacomo Rizzolati, Leonardo Fogassi et Vittorio Gallese :

[Source : <https://www.pourlascience.fr/sr/article-fond/les-neurones-miroirs-1419.php>].

Remarque au sujet de l'empathie :

J'aimerais amener une distinction importante entre une forme de sensibilité qui permet, par l'entremise des neurones miroir, de rentrer dans la même émotion que la personne qui nous fait

face, mais de manière involontaire, et sans forcément nous donner la capacité de l'aider et de la soutenir. Les personnes présentant cette sensibilité ou capacité sont parfois appelée « éponges émotionnelles ». Et cela n'est, selon moi, pas de la réelle empathie. Car, dans ce cas de figure, en comprenant l'émotion qui nous fait face, et en s'en imprégnant, on n'est pas en mesure de pouvoir aider l'autre à la gérer ou à en sortir. Mais cela est souvent confondu avec de l'empathie, car il y a bel et bien compréhension de l'émotion de l'autre.

La réelle empathie consiste - par l'expérience et la connaissance de soi-même, ou par une forme d'éducation ou d'entraînement - à reconnaître l'émotion dans laquelle se trouve la personne qui nous fait face, la comprendre, mais en étant capable de se prémunir d'y entrer soi-même, pour justement être en mesure de l'aider, et s'offrir en pilier sur lequel s'appuyer. Cela n'est pratiquement pas possible lorsqu'on entre dans l'émotion et qu'on absorbe donc l'émotion de l'autre comme une éponge. Car dans ce cas, la personne pourra en effet se sentir comprise, mais son émotion risque à l'inverse d'être renforcée par l'effet miroir ou effet d'entraînement et sans avoir un pilier sur lequel s'appuyer. Face à un interlocuteur qui absorbe nos émotions, il est nettement plus difficile de sortir de l'émotion, et recontacter mentalement la réalité apaisée.

L'altruisme présent dans la réelle empathie, est nettement plus fort et plus conscient.

Beaucoup de personnes confondent ces deux formes de réactions et se croient empathiques, alors qu'il-elles sont plutôt hypersensibles et réagissent en éponge.

Et les deux réactions ne peuvent pas se manifester de concert, sauf si la sensibilité est légère et maîtrisée.

La réelle empathie s'apprend généralement avec l'expérience et la résilience, quand on parvient à gérer nos propres blessures, et donc, le plus souvent, avec l'âge.

c - L'épigénétique

Je ne peux prétendre connaître ce thème, et ce paragraphe a d'ailleurs été ajouté après l'écriture du reste du document, car il m'a été soufflé par la lecture du livre (déjà cité) « *Pour vivre heureux, vivons égaux !* » de Richard Wilkinson et Kate Pickett, (2019),

[voir Ref 10 : http://www.editionslesliensquilibrent.fr/livre-Pour_vivre_heureux_vivons_%C3%A9gaux_-1-556-1-1-0-1.html], ainsi que ce qu'en dit Joe Dispenza dans ses livres, conférences et formations. En peu de mots, voici ce que j'en ai compris par rapport au présent sujet. Si nous naissons avec un ADN défini, qui compose nos gènes et ne peut être modifié au cours de notre vie ; nos gènes eux peuvent être modifiés par nos expériences. Ils peuvent être activés ou désactivés. Et leur état, fonction de notre vécu, peut se transmettre tel quel pendant plusieurs générations.

Dès lors que nous apprenons des modes de fonctionnement nouveaux dans la vie, avant de devenir parent, cela peut engendrer l'activation ou la désactivation de certains gènes. Notre évolution va ainsi bénéficier à nos futurs enfants sans qu'ils aient à effectuer tout le travail de transformation que nous aurons eu à effectuer.

Et à l'inverse, l'épigénétique peut renforcer les inégalités sociales, car si la pauvreté génère seulement des comportements de survie, elle peut également créer une forme de cercle vicieux. Car, étant éduqué dans un milieu défavorisé, cela génère des conditionnements aux comportements de survie chez les enfants, et au-delà, cela peut également être légué aux générations suivantes par hérédité.

Dès lors l'évolution dans les comportements, dans les fonctionnements mentaux et émotionnels chez des parents potentiels, peut assurer aux générations futures le maintien de cette évolution dans le temps.

d - La contagion de l'altruisme

La contagion de l'altruisme pourrait être la conséquence des neurones miroir. Cependant cette contagion a une force plus grande encore, car lorsque l'on assiste à un geste d'altruisme, on est imprégné d'une émotion positive, un sentiment qui donne du sens. Et cette impression génère l'envie de faire pareil. Il n'y aura pas forcément imitation du comportement, mais l'acte d'altruisme observé est en quelque sorte le déclencheur d'une chaîne d'actes altruistes qui seront posés ensuite par l'observateur. L'article suivant de Ilios Kotsou, (2018) nomme cela « *L'élévation* ».

[Source : https://www.rtb.be/info/societe/detail_l-elevation-quand-etre-le-temoin-d-une-bonne-action-fait-de-nous-une-meilleure-personne?id=9876159].

Un autre article cite plusieurs études qui ont été faites à ce sujet :

[Source : <https://www.neonmag.fr/c-est-prouve-la-gentillesse-est-contagieuse-417292.html>].

Cette contagion est également réflexive : être généreux, bienveillant, donner de soi, nous fait du bien et nous pousse à continuer en ce sens. Plus on l'expérimente, plus il devient facile de quitter les registres plus égoïstes de l'individualisme qui consistent à persévérer à faire ce qui nous plaît sans tenir compte des autres, etc.

L'altruisme, s'il n'est pas feint, s'il est initié par de la véritable bienveillance et de l'empathie, peut faire un effet important de contre-poids aux habitudes, aux conditionnements, aux pulsions et aux addictions. C'est aussi la lumière qui peut nous aider à dissoudre notre part d'ombre. Car notre bienveillance par rapport à nous-même, en acceptant nos parts plus sombres, nous ouvre à accepter l'autre de la même manière, et permet d'apprendre à donner sans compter.

Tous les comportements qui consistent à sortir du système économique tel que nous le connaissons actuellement, peuvent être empreints d'une intention altruiste, d'une soif de justice, d'une motivation solidaire. En ce sens, non seulement ils peuvent générer automatiquement l'imitation, mais ils vont probablement aussi consister en une stimulation à aller plus loin encore, pour ceux qui en sont les témoins. D'une certaine manière, la solidarité et tous les comportements humanistes, sont des moteurs d'une spirale positive, constructive, créative vers plus de comportements de ce genre. On peut aisément alors imaginer que plus il y aura de citoyens qui les pratiqueront, et donc de citoyens qui en seront témoins ; plus facilement ces comportements finiront par se généraliser.

e - Les champs morphiques (ou morphogénétiques)

Plus loin encore, il existe un autre niveau d'apprentissage collectif automatique et inconscient.

Rupert Sheldrake, biologiste britannique, a émis toute une théorie à ce sujet, que j'ai tenté de décrire dans l'article : « *Du centième singe aux champs morphiques – de la légende à l'hypothèse scientifique* »,

[voir Ref N : <https://sechangerson.be/4Articles/Sheldrake01.htm>]. Sa théorie est basée sur le constat en biologie, que lorsqu'une communauté effectue un apprentissage, et une fois que cet apprentissage est acquis par un nombre suffisant des membres de cette communauté, il devient automatiquement acquis par tous les membres de cette communauté, mais également par tous ceux des communautés de la même espèce ; et cela, même en l'absence de toute communication matérielle entre ces communautés. Et cela vaut tout autant pour les êtres humains.

Alors que nous avons coutume de penser que notre mémoire est localisée dans notre cerveau, que nos gènes sont responsables des caractères héréditaires et que nos pensées sont la conséquence

uniquement de phénomènes chimiques et électriques siégeant dans le cerveau, Sheldrake postule qu'il en est autrement.

Les modifications que nous introduisons dans notre vie à un niveau individuel auraient ainsi un impact sur notre entourage, et bien plus loin, même si nous ne les montrons ou ne les communiquons pas.

Cette théorie permet d'envisager l'accélération des transitions à venir. Plus les groupes concernés seront importants, plus rapidement les transformations interviendront et à grande échelle. Cela permettrait d'envisager que face à l'effondrement de notre civilisation qui devient de plus en plus visible, la renaissance d'une nouvelle civilisation, celle du changement de paradigme, est déjà en train d'advenir. Chaque fois qu'une masse critique est atteinte pour un progrès à implémenter, c'est-à-dire qu'un nombre suffisamment important de personnes deviennent capables de l'intégrer dans leur vie personnelle, alors le progrès peut se généraliser.

f - La transmission de toutes nos pensées et émotions

« Everything that we are thinking and feeling is being broadcasted » Anna Breytenbach

« Human consciousness seems to be like a leaky bucket, with our thoughts spilling out of us, getting embedded in everything from other people to our food. » Lynne McTaggart

En complément aux autres facteurs d'influence précédemment cités, vient celui de notre capacité à transmettre nos pensées et émotions en dehors des canaux du langage verbal et écrit, qui peut recouper en partie celui des champs morphogénétiques. Cela se passe à un niveau inconscient, tant de la part des émetteurs que des récepteurs que nous sommes.

Pour mieux comprendre le concept, je vous suggère de visionner la vidéo suivante (en anglais - 14'36") d'une interview de Anna Breytenbach « *Anna Breytenbach communicates with Great White Shark* » (2015), qui s'exprime à propos des requins, et leur raison d'attaquer des humains (ce qui se produit malgré tout très rarement en fait) :

[voir Ref 8 : https://www.youtube.com/watch?v=HTdIMC6NZU4&feature=youtu.be&inf_contact_key=3fbd6de52deeb21be013a14a9ce48df1680f8914173f9191b1c0223e68310bb1].

Bien que le sujet évoqué semble assez éloigné du propos traité ici, elle explique de manière très claire à quel point tout ce que nous pensons et ressentons est émis (broadcasted) vers l'entourage ou les êtres concernés par ces pensées et émotions. Contrairement aux croyances communément admises, nos pensées et émotions n'influencent pas que nous-mêmes, et cela en toutes circonstances et à propos de tout. Comprendre cela implique que ce ne sont pas tant nos actes qui agissent sur la réalité, que ce que nous en pensons et ressentons. Choisir la direction de nos pensées (et en particulier de nos intentions) et de nos ressentis va influencer la réalité dans ce sens.

Si l'on écoute attentivement la totalité de la vidéo, elle donne un relief tout différent à tout ce qui est dit sur le rapport de force plus haut dans le texte. Tout ce que nous pensons, ressentons et effectuons dans le cadre du rapport de force et/ou de la peur, agit sur notre environnement. Tout ce que nous pensons, ressentons et effectuons dans le cadre de l'empathie, l'amour, la compassion, l'appréciation, l'altruisme, la générosité, la justesse, la cohérence, l'entraide, l'intégrité, le respect, la solidarité, agit aussi sur notre environnement.

Et la frontière entre les deux types de pensées et ressentis n'est pas forcément toujours claire. Il est donc essentiel de bien comprendre ce en quoi consiste le rapport de force, les intentions qu'il implique,

et la manière dont nous l'utilisons - notre part d'ombre - avant de devenir capable de faire les bons choix, un à un, pour tous nos actes et pensées, au quotidien.

D'une certaine manière, mieux vaut d'abord faire le ménage chez soi, avant de songer à regarder chez les autres.

Nous aurons beau tenter d'agir de manière respectueuse, non violente, et dans la bienveillance ; si nos pensées ne correspondent pas à nos actes, ne fut-ce qu'en partie, les effets de nos actions ne porteront pas comme nous le souhaitons.

Et pour illustrer cette nuance difficile à percevoir entre des pensées et actions appartenant au registre du rapport de force, ou à l'inverse au registre de l'altruisme, je vais prendre l'exemple de nos achats. Outre le fait que consommer perd tout son sens quand nous cherchons à quitter le monde des richesses matérielles ; le choix de nos achats va lui aussi être impliqué.

Pour faire stopper une politique abusive, discriminatoire, injuste, pratiquée dans un pays, ou par une multinationale, nous pouvons choisir de boycotter les produits qui y sont fabriqués. La liste est longue des produits que nous pouvons ainsi boycotter si l'on est un peu au courant des pratiques politiques et commerciales dans le monde.

L'attitude de boycotter consiste à s'affronter directement à l'autorité qui assure la production de ces produits. Et la demande d'abandonner la politique ou pratique commerciale en question consiste en une exigence, avec comme force celle de tenter de jouer sur les profits que nous voulons empêcher en nous abstenant de les acheter. L'intention qui est en général sous-jacente au boycott, est un esprit de revanche.

Le rapport de force est, la plupart de temps, très inégal, car le nombre de gens participant au boycott est le plus souvent tellement infime qu'il est très loin de pouvoir influencer la politique ou la pratique mise en question.

A l'inverse, lorsque l'on effectue des choix qui ne sont plus basés sur le rapport de force, il y a de grandes chances que nous n'achetions pas non plus les produits issus d'une politique ou pratique abusive, discriminatoire ou injuste. Mais l'intention qui présidera nos achats, ne sera plus dans l'opposition avec les autorités qui en sont responsables. L'intention sera tout d'abord d'arrêter d'acheter tout et n'importe quoi, ce qui réduit de manière abrupte notre consommation ; et de quitter les circuits commerciaux basés uniquement sur le profit, en achetant dans des lieux qui proposent des produits éthiques, écologiques, locaux, en vrac, etc. L'esprit de revanche est alors totalement absent dans cette attitude.

Or, c'est l'intention qui se trouve derrière l'acte et la pensée, qui va faire toute la différence quant à l'impact du comportement qui, dans les deux cas, sera probablement quasi le même, sauf que le boycott est très limité comme action, et que la consommation alternative ratisse nettement plus large. Et l'intention qui oriente l'acte est guidée, selon le cas, par le rapport de force ou par l'altruisme.

Le fait de vivre très sobrement, de réparer, recycler, etc., et celui d'acheter des produits alternatifs, entraîne de facto qu'on n'achète plus les grandes marques mais sans chercher à revendiquer quoi que ce soit à leur encontre. Ce qui est tout l'inverse du boycott.

Le boycott, à côté de cette attitude, paraît alors dérisoire. Nos achats lorsqu'ils sont orientés vers l'alternative, ne sont dès lors pas guidés par l'opposition à des grandes entreprises, en tentant d'exiger qu'elles changent leur fusil d'épaule. La démarche consiste à tout simplement quitter la consommation dans son ensemble dans le but de se respecter soi (manger sainement par exemple), et respecter les autres, la planète.

Pourtant les comportements de boycott et d'achats alternatifs, sont dans les faits très similaires. C'est la démarche sous-jacente qui est très différente. Or si nos pensées, émotions, et dès lors intentions, sont transmises au-delà de nous-même, l'impact sera alors diamétralement opposé pour des actes similaires, selon les intentions qui en sont à la source.

Un autre exemple que j'avais déjà mentionné, est celui des manifestations et autres actions militantes. Tant que l'on milite et manifeste en étant dans l'exigence, on reste à un niveau contre-productif, car on se fait entendre dans un cadre d'opposition et de rapport de force. Si à l'inverse on manifeste dans le contexte d'une demande, d'un soutien vers une politique plus juste, et dans celui de mettre nos intentions en convergence avec celles de tous les autres manifestants et en cohérence avec nos comportements citoyens et privés en général ; on crée alors un tout autre contexte qui risque de porter bien plus loin. Et quand on est dans ce registre, il est très probable que l'on ne se contente pas de manifester, mais qu'on agisse aussi à beaucoup d'autres niveaux, en fonction de la même intention, via la méditation et le travail sur soi, la sobriété, la participation à des actions citoyennes alternatives, etc.

Agir à un niveau individuel, n'est donc pas du tout si anodin et inutile qu'il n'y paraît.

Lorsque l'on comprend l'impact des pensées et émotions que nous diffusons, rien qu'en les laissant traverser notre esprit ; nous pouvons comprendre alors que tourner sept fois la langue dans notre bouche avant de parler, n'est qu'une première étape. Il faut également tourner 7 fois nos neurones et 7 fois nos hormones dans notre cerveau et dans notre corps pour apprendre à dissoudre les pensées chargées de poison, les bouffées d'émotions négatives : qui peuvent les unes comme les autres, être néfastes tant pour l'autre que pour nous-même.

Il ne s'agit pas de les dénier lorsqu'elles sont présentes, mais de les regarder en face, de les accepter, de les apaiser, et d'en générer de nouvelles plus positives.

Cela va non seulement changer notre perspective face aux problèmes que nous rencontrons, entraînant un changement de comportement et de choix dans nos décisions. Mais cela va également changer la réponse de ceux qui nous font face, qui peuvent alors s'avérer ne plus être à la source des problèmes mais devenir parfois même des collaborateurs pour la mise en place de toutes nouvelles solutions.

g - L'auto-contagion

On peut lier ce qui suit également aux champs morphogénétiques, dans le sens où, Rupert Sheldrake parle d'auto-résonance morphique lorsque l'apprentissage ou le changement opéré sur un individu, opère une influence sur cet individu lui-même pour ancrer ces changements (habitudes) ou favoriser des changements futurs.

Il y a une forme d'auto-stimulation dans la démarche d'évolution vers le changement. Notre regard, lorsqu'il est éveillé à tous les sujets qui nous permettent d'approfondir ou avancer par rapport à nos intérêts du moment, va être mis devant des propositions de lecture, de conférences, voire de formations, de vidéos ou documentaires, ou interviews, ou encore de pratiques, d'expériences, de rencontres, qui mènent à avancer sur ce chemin. Cela peut bien sûr se produire parce que nous nous inscrivons sur des listes de diffusions ou comme membre d'associations, mais il y a aussi le fait que nous serons automatiquement attirés, dans n'importe quelles circonstances, à remarquer ce qui concerne les sujets sur lesquels nous avançons. Et nous serons plus facilement amenés à vivre des expériences qui nous poussent à continuer sur ce chemin.

L'auto contagion peut aussi être comprise via une autre perspective qu'illustre parfaitement le conte des oiseaux noirs et oiseaux blancs que voici :

Les oiseaux blancs et les oiseaux noirs

Les hommes sont, les uns par rapport aux autres, comparables à des murs situés face à face. Chaque mur est percé d'une multitude de petits trous où se nichent des oiseaux blancs et des oiseaux noirs.

Les oiseaux noirs ce sont les pensées et les paroles négatives.

Les oiseaux blancs ce sont les pensées et les paroles positives.

Les oiseaux blancs, en raison de leur forme, ne peuvent entrer que dans les trous d'oiseaux blancs. Les oiseaux noirs, eux, ne peuvent nicher que dans des trous d'oiseaux noirs.

Maintenant, imaginons deux hommes qui se croient ennemis l'un de l'autre. Appelons-les Youssouf et Moïse... Un jour, Moïse, persuadé que Youssouf lui veut du mal, se sent emplir de colère à son égard et lui envoie une très mauvaise pensée. Ce faisant, il lâche un oiseau noir et, du même coup, libère un trou correspondant. Son oiseau noir s'envole vers Youssouf et cherche, pour y nicher, un trou vide adapté à sa forme.

Si, de son côté, Youssouf n'a pas envoyé d'oiseau noir vers Moïse, c'est-à-dire s'il n'a émis aucune mauvaise pensée, aucun de ses trous noirs ne sera vide. Ne trouvant pas où se loger, l'oiseau noir de Moïse sera obligé de revenir vers son nid d'origine, ramenant avec lui le mal dont il était chargé, mal qui finira par ronger et détruire Moïse lui-même.

Mais imaginons que Youssouf a lui aussi émis une mauvaise pensée. Ce faisant, il a libéré un trou où l'oiseau noir de Moïse pourra entrer afin d'y déposer une partie du mal et y accomplir sa mission de destruction. Pendant ce temps l'oiseau noir de Youssouf volera vers Moïse et viendra loger dans le trou libéré par l'oiseau noir de ce dernier.

Ainsi les deux oiseaux noirs auront atteint leur but et travailleront à détruire l'homme auquel ils étaient destinés. Mais une fois leur tâche accomplie, ils reviendront chacun à leur nid d'origine, car il est dit : « Toute chose retourne à sa source ».

Le mal dont ils étaient chargés n'étant pas épuisé, ce mal se retournera contre leurs auteurs et achèvera de les détruire.

Ce conte ou cette parabole exprime assez clairement l'importance de nos pensées et paroles que nous envoyons à autrui, comme expliqué au chapitre précédent, en mettant en évidence que ce que nous pensons a non seulement un effet de communication avec autrui ; mais cela implique également que le registre sur lequel nous choisissons de fonctionner a un effet d'entraînement sur nous-même. Et cet effet aide à rester dans le même registre de pensées, émotions, intentions - que cela soit positif ou négatif. D'où l'importance de pratiquer des techniques telles que la méditation et bien d'autres, pour ancrer nos automatismes de pensée du côté positif. Penser et ressentir de façon heureuse consiste à voir la vie selon un verre à moitié rempli, et pouvoir observer qu'il se remplit. Penser et ressentir de façon malheureuse, et/ou dans le ressentiment, consiste à considérer la vie selon un verre à moitié vide, et s'infliger inconsciemment de le voir se vider. Mais cela peut renforcer également le verre de

notre entourage - ou bien plus loin - à se remplir ou se vider, si nos pensées font écho aux leurs. L'optimisme peut donc devenir un choix conscient et efficace, pour soi, et bien plus.

Ainsi, l'auto-contagion et la transmission des pensées fonctionnent en quelque sorte de concert. Car, lorsque l'on intègre l'importance de la gestion de nos pensées et émotions, il devient alors accessible de comprendre l'immense responsabilité que nous avons à le faire.

Et en accédant à cette compréhension nous aidons déjà d'autres à y accéder. En concrétisant cet apprentissage, nous aidons d'autres à le concrétiser. Travailler sur soi, faire un cheminement d'évolution personnelle consiste en un cercle vertueux qui nous permet non seulement d'évoluer, de faire grandir notre bien-être, notre santé, de nous rapprocher du bonheur, d'améliorer nos relations et notre rapport au monde, de nous rendre capable d'œuvrer plus efficacement et positivement dans ce monde ; mais cela consiste surtout et avant tout à aider ce monde à aller mieux.

Et dans ce cadre, le rôle de la méditation (et de toutes les techniques qui travaillent dans le même sens, et elles sont très nombreuses et diverses) est fondamental et totalement incompris par la majorité des gens, et même par certains méditants.

Dans un message adressé aux membres du « *World Tai Chi & Qigong Day* », son fondateur William Douglas, cite le Tao Te King et dit ceci :

« Il n'y a pas plus grande illusion que la peur... Qui peut voir au travers des peurs sera toujours dans la quiétude. »

et il ajoute ceci :

« Les données révèlent que l'état méditatif rétrécit en fait les parties de "stress/peur" de notre cerveau, et développe les parties "empathie/compassion" de notre cerveau. Nous cultivons alors un sens de la quiétude dans notre conscience et comme le révèle la science ... dans nos vie et dans notre monde. »

Je peux témoigner moi-même à ce sujet. Lorsque j'étais en grande difficulté au niveau de ma santé tant physique que mentale, les professionnels qui m'ont aidée : médecin, ostéopathes et autres, m'ont presque tous répété que j'étais "trop dans le mental", et me conseillaient de méditer pour remédier à cela.

Je tentais parfois de méditer. J'ai suivi un cours de méditation zen, j'ai suivi une formation de méditation de pleine conscience. Mais cela restait pour moi assez inaccessible, peu convainquant. Je ne considérais plus la méditation comme une affaire de bobos, ou de new age, mais je n'en saisisais absolument pas les effets. J'ai aussi lu pas mal d'articles et même de livres sur le sujet. Mais je comprenais tout cela avec mon "mental" encore une fois. Je ne parvenais pas à l'expérimenter.

Or j'ai eu le malheur de lire à plusieurs reprises que la méditation ne devait pas être pratiquée pour servir à quelque chose, mais juste pour revenir au présent, à soi, à la réalité du moment. J'en ai compris qu'elle ne devait pas être pratiquée avec un objectif, et je me demandais donc bien pourquoi alors tant de gens méditaient.

En réalité, certains types de méditations (en général guidées) ont bien un effet immédiat. Cela peuvent être la relaxation, un travail sur l'humeur, un lâcher prise par rapport à des émotions de colère, de peur, ou autres. Mais mon expérience actuelle m'amène vraiment à conforter ce qu'en dit William Douglas. Depuis que je médite quotidiennement et assidûment ; mes peurs, mes colères, mes tendances à la critique et à l'agressivité ou encore à la rumination et à me plaindre, mes ressentiments, mes baisses de moral, etc. glissent, perdent lentement, mais sûrement, de leur importance, ont moins d'impact dans ma vie. Ils sont toujours présents, et reviennent en effet régulièrement par la porte arrière, me torturent encore assez souvent. Mais j'en suis nettement plus consciente. Je les écoute moins. Mais surtout, je

retrouve mes capacités à l'empathie, ma confiance en moi, mon indulgence, une capacité à surfer sur les difficultés, un enthousiasme de vie, une forme d'humanité ; que les coups et blessures de la vie m'avaient petit à petit fait perdre. Plus je médite, plus je quitte la mentalité du verre à moitié vide, pour passer à celle du verre à moitié rempli. Depuis que je médite : mon verre se remplit. Et cela fonctionne en cercle vertueux. Mais arrêter de méditer peut amener à inverser cette tendance. Cela rend à présent la méditation incontournable à mes yeux.

10. Conclusion

La perspective d'avoir une influence autour de soi peut être un moteur de motivation important.

Si ce n'est pas l'intention à nourrir pour effectuer des changements dans nos vies, cela peut malgré tout contribuer à donner beaucoup plus de sens à ce que nous réalisons. Car cela permet de cadrer notre changement dans un changement général. Cela peut nous donner du courage.

Cependant, tenter d'influencer autour de nous, n'est pas quelque chose qui est à rechercher lorsque l'on est sur un chemin d'évolution personnelle, ou alors de manière très secondaire, ou encore uniquement par rapport à ceux qui sont sur le même chemin. Le comprendre permet de s'éloigner des attitudes combattantes, militantes ou missionnaires. Et si l'on sait qu'un autre type d'influence s'opère de manière inconsciente ; cela permet de baisser les armes et orienter nos actions loin de tels combats.

Le plus difficile consiste à savoir avancer en silence, et parfois seul, avant que l'effet boule de neige ne se produise. Car cela fonctionne comme la contagion. Plus il y a de personnes touchées par une évolution, plus celle-ci s'accélère pour finir par atteindre tout le monde. Mais avant cela, le fait de garder à la conscience ce que l'on doit quitter, et ce vers quoi nous nous dirigeons (les solutions nouvelles en coopération avec toutes celles et ceux qui agissent dans la même direction) ; peut nous aider à persévérer, à rester patient, et à nourrir notre motivation et notre détermination.

Donc connaître les facteurs d'influence décrits ci-dessus peut nous faire comprendre que nous ne faisons pas du sur-place, que notre goutte d'eau dans l'océan pourrait bien s'avérer avoir l'effet d'une vague, voire d'un tsunami. Métaphoriquement, notre transformation de chenille en papillon, pourrait, par un mouvement d'aile - en chœur avec d'autres qui agissent ailleurs et que nous ne connaissons pas - avoir pour conséquence, un ouragan de transformations bienfaites et constructives qui modifiera totalement le paysage dans lequel vivons encore.

VERS UNE UTOPIE NON DÉCONNECTÉE DE LA RÉALITÉ

Lorsque ce qui est en train de germer actuellement sans trop de bruit, deviendra visible, les changements s'accéléreront très rapidement.

Idéalement, dans un monde où l'humain aurait évolué dans sa conscience, sa maturité, ses capacités à la communication, à l'empathie ; nous pourrions imaginer la disparition de l'argent.

Ne serait produit que ce qui correspond aux besoins de tous, dans le respect de tous, pour être acheminé là où cela est nécessaire, dans le respect de l'environnement et de manière harmonieuse. Le jardin d'Éden en quelque sorte. La richesse quitterait notre culture et serait remplacée, entre autres, par l'abondance. Cela nécessiterait que tous partagent un tronc commun de valeurs et que tous les respectent.

Ce monde verrait disparaître tous nos fléaux : l'armement et les guerres ; les viols, incestes, prostitutions ; les dominations, abus, harcèlements, provocations, mensonges, et manipulations ; les prisons, asiles psychiatriques, drogues, casinos, mais aussi les banques, bourses, spéculations, mutuelles, et la majorité de nos administrations et législations. Tout d'abord, ce monde-là existe déjà ou quasi, dans certaines cultures, dites "premières".

Par contre, pour notre culture occidentale, ce monde-là est encore très loin ; mais sans doute moins loin que l'évolution qu'a constitué l'acquisition du langage et de l'écriture.

Y rêver permet de pointer la direction dans laquelle nous choisissons d'orienter chaque pas que nous faisons aujourd'hui.

Plus concrètement et proche de nos préoccupations actuelles, vous l'aurez compris, le profit n'est qu'un des bouts par lequel les problèmes de notre société peuvent être abordés. Je l'ai choisi car c'est celui qui a rencontré mon chemin et m'a paru le plus évident à aborder, et aussi parce qu'il peut être compris par le plus de gens (car ils se sentent directement concernés).

J'aurais pu en choisir d'autres que je cite d'ailleurs extensivement dans le document : la domination masculine, la dictature de l'esprit rationnel, et bien sûr, le réchauffement climatique. Mais le profit est un sujet central, qui relie en quelque sorte tous les autres, et qui concerne tout le monde. Et c'est aussi le thème qui permet le mieux de mettre en évidence la problématique du rapport de force. Je peux même avouer que lorsque j'ai commencé à écrire, je n'avais pas l'idée bien claire que tout cela allait m'amener si loin dans la compréhension des tenants et aboutissants de ce que je tentais de développer. C'est à force de débrouiller les nœuds du sujet, que cela s'est petit à petit véritablement révélé à moi.

Et il est vrai que les raisonnements et les pistes de solutions que je propose, peuvent paraître comme pure utopie.

Mais cette utopie est déjà gravée dans la réalité actuelle et se réalisera probablement de manière beaucoup plus subtile que nous ne pouvons la prévoir. Elle nous apparaîtra de plus en plus logique et évidente et prendra forme de manière naturelle et sans doute plus rapidement qu'on ne l'imagine.

On ne peut pas prédire avec précision ce qui se passera, mais il est important de commencer à entrevoir ce qui est en train de naître déjà, et ce qui est possible ; et de clairement orienter nos choix actuels pour aller dans ces directions. Quand les intentions, les efforts, se combinent de manière constructive, les résultats obtenus dépassent de loin les espérances. Ce qui est impératif, c'est de choisir la bonne direction, c'est-à-dire, actuellement, au pied du mur :

de nous délester du bagage qui nous empêche de le traverser, et de travailler ferme sur ce chemin-là à notre niveau ;

ou, symbolisé autrement, d'effectuer un tournant à plus de 90° : mais représenté ainsi, cela implique une forme de retour en arrière, alors que je pense que c'est un immense bond en avant qui nous attend.

Bien que le cercle vicieux du système capitaliste soit encore en train de nous mener vers la catastrophe ; le cercle vertueux de l'évolution des consciences est déjà en train de nous en sortir - sans garantie pour autant d'y arriver à temps - vu que nous sommes au pied du mur.

Malgré tous les doutes qui m'habitent en écrivant tout ceci, je garde confiance que cela vaut la peine de l'exprimer.

Car, quand bien même, une partie du raisonnement devrait être erronée ; cela ne changerait rien à la base du problème :

- la richesse crée la pauvreté
- l'argent qui gonfle tout seul est un non sens
- la recherche ad vitam de croissance est la meilleure voie vers un suicide collectif
- et tant que nous lierons travail et revenus, nous perpétuerons tous ces problèmes.

La bouteille est quasi pleine, et il est temps de sortir du déni pour sauver ce qui peut l'être encore.

Or je pense que les solutions résident plus dans la démarche - le processus mental pour les découvrir - que dans des conseils très concrets prédéfinis. Car il n'y aura pas « une » ou « dix » solutions, il y en aura des millions.

- La métaphore du flocon

L'être humain s'est jusqu'à présent pas mal fourvoyé sur sa raison d'être, sur qui il est vraiment, sur le sens que doit prendre sa vie. Nous ne cessons de nous laisser prendre par les mirages de paillettes, de possessions, de pouvoirs. Nous n'avons pas accès à notre fluidité. Nous restons figé dans notre état reçu à la naissance, conditionné à faire comme si nous étions des cristaux de neige, et rien que ça.

Mais nous sommes bien plus que ça, nous sommes l'océan.

Nous avons été conçus dans un nuage d'amour, dans la majorité des cas. Notre gestation a eu lieu en flottant entre ciel et terre, en prenant la forme du flocon, et notre atterrissage fut bouleversant, même si nous ne nous en souvenons plus. Nous avons été accueilli dans la société humaine : la neige. Une société où chaque flocon tente de briller au mieux de tous ses éclats. Paillettes, richesses pouvoirs, sont nos références. Ceux qui sont en surfaces sont ceux qui brillent, et qui écrasent tous ceux du dessous et se transforment en glaçon qui supportent ceux du dessus, sans être libres de quitter leur position.

Et nous n'avons pas vu le temps passer.

Les saisons changent et nos préoccupations à comparer nos galons cristallins sont en train de passer de mode. Nous sommes appelés à fondre, mais nous luttons pour rester dans le confort du tapis blanc que nous avons formé tout l'hiver. Et quand bien même nous tentons de détrôner les flocons de surface ; nous ne faisons qu'inverser les rôles entre ceux qui prennent le soleil en surface, ou se font écraser dans l'obscurité.

Tant que nous ne comprendrons pas que nous sommes l'océan, nous ne parviendrons pas à passer au stade suivant. Mais le changement de saison va nous y forcer. L'atmosphère se réchauffe et forcera de plus en plus d'entre nous à fondre et prendre le chemin de la vallée, des rigoles, des ruisseaux, des rivières et des fleuves. Et si tout va bien, nous atteindrons tous l'océan. Nous ne ferons plus qu'un, tout en participant chacun à faire notre part, notre part de goutte d'eau.

Nous avons donc à comprendre que notre état actuel n'est qu'un stade de notre évolution. Nous nous sommes pris pour des sapiens sapiens : ceux qui savent, et qui savent qu'ils savent. Mais nous ignorons encore quasi tout. Nous ne sommes pas des flocons, nous sommes simplement au stade flocon, passés pour un temps des airs à la terre, et notre destin prochain est la fonte, le chemin vers l'océan, et nous ne pourrons que le faire ensemble sinon nous ne l'atteindrons jamais.

Passer au stade suivant ne consiste pas à s'indigner, se rebeller, à pétitionner, manifester, renverser les dominants pour prendre leur place. Notre rôle est de laisser disparaître nos cristaux, nos galons, nos soifs de pouvoir et de richesse, et abandonner tout rapport de force envers les autres. Devenir liquide, c'est devenir capable de participer en harmonie au jeu humain, en rejoignant notre fluidité pour entrer dans le courant, en nous adaptant à toutes les formes qui nous contiendront, sans jamais plus nous y opposer. Cette transformation de chenille en papillon n'est pas simple affaire de décision, c'est également une gestation au long terme. Ce n'est pas qu'un changement d'habitudes, qu'un changement de croyances, qu'un changement de comportements. C'est une métamorphose dans notre rapport au monde qu'on ne peut imaginer lorsqu'on entame le chemin. C'est un chemin qui ne termine jamais vraiment, mais qui entraîne de facto les autres autour de nous. Les flocons qui ont fondu entraînent inexorablement les flocons qui les entourent, sans aucun appel à le faire. Et il n'y a aucun retour en arrière possible.

L'enjeu principal est d'écouter son cœur en mettant consciemment la raison en deuxième priorité. Et pour écouter notre cœur, nous devons d'abord sortir de l'ombre tous nos fardeaux émotionnels. Car ces fardeaux ne cesseront de se rappeler à nous, le plus souvent sournoisement, par leur tintamarre infernal rendant impossible l'écoute de notre cœur.

Décider d'écouter le cœur, sans calmer le tintamarre est peine perdue. Le cœur ne tentera jamais de s'imposer face au tintamarre de nos émotions. Il ne jouera jamais aucun jeu de pouvoir. C'est notre conscience qui doit faire des choix, et calmer les tintamarres pour apprendre à entendre les chansons du cœur qui nous induiront à nos plus beaux gestes, nos plus belles actions ; que ce soit la part du colibri ou le coup d'aile du papillon.

- Un dernier petit coup de pouce

« Le monde que nous avons créé est un produit de notre pensée. Nous ne pouvons pas le changer sans changer notre façon de penser. » Albert Einstein

La théorie quantique et les récentes découvertes en neurosciences nous apprennent que nous sommes tous connectés (intrication) ; que la réalité de ce que nous observons est impactée par notre observation, et bien d'autres aspects encore. Si nos observations, et donc nos pensées ont un impact sur le déroulement de la réalité, il est alors nécessaire de changer notre façon d'observer, et donc de penser pour transformer la réalité.

« Notre action, l'action de regarder dans l'attente de voir quelque chose, est une action de création dans l'univers simulé qui est le nôtre. » Gregg Braden

Gregg Braden dans ses enseignements, dont le livre « *La divine matrice* », (2007), Ed. Ariane, [Source : <https://editions-ariane.com/livre/divine-matrice-la>], explique que la réalité extérieure s'apparente à une simulation, un terrain d'expérience en quelque sorte, dont notre enveloppe corporelle serait notre avatar. Notre conscience y est connectée, mais ne fait, elle, pas partie de cette simulation. En ayant accès à notre conscience (méditation, travail sur soi, distanciation par rapport à nos pensées et émotions), nous pouvons alors devenir capable de choisir l'expérience, la vie que nous voulons mener dans ce scénario.

« ...il n'y a qu'environ 5 % de conscience en nous et les 95 % restants sont des programmes psychosomatiques subconscients. »

Joe Dispenza dans le livre « *Devenir Super-conscient* » (2018), Ed. Tredaniel
[Source : <https://www.editions-tredaniel.com/devenir-super-conscient-p-7481.html>]

Et enfin, Joe Dispenza, dans son livre « *Devenir Super-conscient* » explique que déjà à l'âge de 35 ans, il est possible que 95% de nos pensées soient le fruit de nos automatismes inconscients ; et que nos pensées conscientes - c'est-à-dire, là où les choix sont possibles - se limitent à 5% de la totalité des pensées qui nous occupent. Ce n'est pas tant l'âge et le pourcentage qui importent, mais le phénomène de répétition de nos pensées et de nos émotions, la présence de conditionnements, d'automatismes. Ce sont nos habitudes de fonctionnement tant physiques, que émotionnelles, que mentales, qui finissent alors par dicter nos pensées, et induire notre volonté pour les diriger. Si nos conditions de vie ne fluctuent pas beaucoup : même travail, mêmes rituels, même entourage, même environnement ; et que nous n'y apportons pas d'imprévus, de changements, d'évolution ; nous nourrissons alors bien davantage les engrenages de pensées inscrits dans nos cellules, et les habitudes de comportements, inscrits dans le corps. Pensez par exemple à la manière dont vous encodez votre code pin. C'est le mouvement qui est en mémoire bien plus que le nombre de 4 chiffres. Nos habitudes sont donc bien inscrites dans notre corps, au point de ne plus avoir à être influencées par une pensée volontaire, une présence d'esprit. Et nos réactions conditionnées deviennent alors similaires à des réflexes.

Ces trois conceptions évoquées par les mots de Albert Einstein, Gregg Braden, et Joe Dispenza, sont très riches de sens. Car cela signifie que : ce sont bien nos pensées qui créent notre réalité par la présence de "l'expectative" dans laquelle elles s'inscrivent. Et cette dernière est fonction à la fois de nos croyances et de nos automatismes.

Un exemple très représentatif de cette conception des choses, est celui des gens qui "réussissent". Dans leur toute grande majorité, ces gens "s'attendaient" à réussir avant d'y parvenir alors qu'ils n'avaient aucune preuve rationnelle en mains qui en donnait la garantie. Et inversement, les gens qui échouent, dans leur toute grande majorité, sont des gens qui "s'attendaient" à échouer.

Ou peut-être pas tout à fait. Les gens qui réussissent sont des gens qui ont échoué souvent. Mais comme ils s'attendent à réussir, ils ont recommencé, encore et encore, en se relevant après chaque échec, en apprenant chaque fois, en améliorant leurs compétences, avec persévérance et détermination ; car ils savaient qu'au bout du compte ils allaient réussir. Ils "savaient", dans le sens que leur expectative par rapport à la réussite potentielle de leur projet était très proche de 100%. Le contenu de leurs pensées était donc défini par cette expectative.

Et c'est dans ce sens que nos pensées créent notre réalité :

Si d'une part, nous choisissons de penser positivement, nous choisissons d'être optimistes, et nous posons les actes pour réussir nos entreprises ; mais d'autre part nos pensées sont occupées par des conditionnements et croyances en la difficulté ou l'impossibilité de réussir, ou par le fait que c'est le hasard qui définira le résultat, avec tous les doutes et les peurs que cela suppose, etc. ; alors nous serons en train de mettre en place notre échec.

Dès lors, tant que nous pensons en fonction de nos croyances et de nos habitudes de pensée, nous nous destinons à ne pas maîtriser notre vie. La présence, la conscience, le travail sur soi pour guérir de nos blessures émotionnelles du passé (qui sabotent nos pensées positives et nous submergent d'émotions négatives), la méditation bien sûr, l'information que nous intégrerons concernant la manière dont nous fonctionnons ; tous ces facteurs pourront nous aider à transformer notre manière de penser, et de ce fait à nous apprendre à créer notre réalité.

Et cela fonctionne au niveau individuel comme au niveau collectif. Si nous voulons survivre et aider les autres à survivre dans le monde actuel qui est encore sur la voie de courir à la catastrophe, nous n'avons d'autre choix que de créer cette nouvelle réalité, c'est-à-dire, travailler à notre manière de penser. Plus nous serons nombreux à y travailler, plus nous multiplierons les chances d'y arriver. Mais, encore une fois, c'est bien à titre individuel qu'il faut s'y mettre ; et le faire ensemble, ne peut que nous y aider.

Et vous n'auriez pas tort en me disant qu'il se pourrait que je m'illusionne en concevant les choses de la sorte. Sauf que, ne pas choisir cette direction, c'est déjà se garantir d'aller vers l'échec. Car, que je sache, il n'y a pas de miracle qui se profile à l'horizon, et le stade où nous en sommes, sans les bouleversements de conscience que je décris ci-dessus, nous condamne d'office à notre disparition. Dès lors, nous n'avons rien à perdre à choisir la direction décrite ci-dessus, car c'est la seule qui garantit que nous donnerons le meilleur de nous-même pour réussir, et qui permettra de garder le cap, de le faire ensemble, et de tenter d'amener tout le monde à y participer.

ANNEXE

Un détour par la théorie polyvagale

La théorie polyvagale de Stephen Porges peut paraître un sujet bien trop éloigné de tous ceux qui sont évoqués dans ce livre. C'est la raison pour laquelle j'ai décidé de le mettre en annexe. Néanmoins, personnellement, je conçois de mieux en mieux le lien avec tous ceux évoqués dans le livre. Et même s'il n'est pas évident à établir à la base ; plus on approfondit ce thème, plus cela apparaît comme incontournable. Dès lors l'éviter serait une erreur.

En très simplifié :

Le nerf vague est le plus long de tous les nerfs. Il part du cerveau et parcourt la plupart des organes de notre thorax et de notre abdomen. Son influence implique presque toutes nos fonctions et tous nos organes : oreilles, langues, muscles du cou, cœur, poumons, foie, estomac, pancréas, reins, intestins ...

Il fait partie du système nerveux autonome et son action, bien que multiple, peut être répertoriée en 2 vecteurs. La partie ventrale du nerf vague est active quand rien de suspect n'est perçu au niveau sensoriel et émotionnel. La partie dorsale quant à elle s'active quand des signaux de danger clignotent.

Selon la théorie polyvagale, le système nerveux autonome peut être représenté en 3 modes de réactions. Ce sont des réactions involontaires, suite à des stimuli extérieurs que notre conscience ne perçoit pas forcément, mais que notre système nerveux capte et que l'on appelle neuroception.

Lorsque notre corps et nos sens ne perçoivent pas de danger, c'est la branche ventrale du nerf vague qui sera activée. Elle permettra de se sentir en sécurité et favorisera nos aptitudes à établir des liens sociaux.

Si un danger est perçu, le système nerveux orthosympathique va être stimulé et provoquera une réaction automatique de protection par des réactions de fuite ou de défense, au travers de nos réflexes, de nos émotions, et des comportements que cela induit.

Et si un danger plus important nous menace, c'est la branche dorsale du nerf vague qui va être activée et provoquera un figement ou un effondrement : perte de conscience, incapacité de réagir, ou pour des situations plus durables : syndrome de fatigue chronique, dépression, etc.

A priori nous fonctionnons la plupart du temps en mode sécurité, donc en vertu de l'activation de la branche ventrale du nerf vague. Mais selon les événements difficiles que nous traversons, leur diversification, leur durée, leur répétition ; nous pouvons rester plus souvent et/ou plus longtemps dans les deux autres modes de fonctionnement, et parfois sans plus parvenir à retourner vers le premier. C'est en particulier le cas lors de traumatismes importants.

Le fonctionnement du nerf vague n'est pas volontaire, mais il est possible de stimuler la branche ventrale ; ce qui permet d'influencer notre santé tant mentale que physique.

Je pense intéressant de faire ici le lien entre, d'une part, notre capacité à [gérer l'interrupteur](#) (tel que décrit dans le chapitre sur le rapport de force), impliquant notre capacité à nous éloigner des rapports de force, à gérer nos pensées, nos émotions et nos comportements ; et d'autre part, l'existence de cette réaction autonome qui peut nous en empêcher.

Mieux connaître tout ce système, et apprendre à le gérer, peut être une clé pour apprendre la sérénité, faciliter l'empathie, et surtout apprendre à diminuer ou nous éloigner de toutes nos réactions de survie quand nous ne sommes pas directement menacés ; et par conséquent, nous éloigner du rapport de force et de tout ce qu'il implique.

Tout un chacun vit des traumatismes petits ou grands, régulièrement, tout au long de sa vie, mais certains vivent des chocs nettement plus conséquents, ou vivent de bien plus nombreux traumatismes que d'autres. Et cela, avec le temps, opère une tendance à avoir le système orthosympathique nettement plus actif et une sous-stimulation de la branche ventrale de nerf vague, et parfois de manière continue ou quasi.

Cela va influencer toutes les fonctions du corps (digestion, respiration, circulation du sang, tension musculaire dans la gorge, ...) et donc aussi notre niveau de stress, notre qualité de sommeil, notre capacité à encaisser les événements de la vie, notre réactivité à tous les stimuli, etc.

En parallèle, lorsque les traumatismes s'accumulent, un autre organe, dans le cerveau : l'amygdale, qui fait partie du cerveau limbique - celui des émotions - va lui aussi devenir plus souvent actif, au point de s'hypertrophier, c'est-à-dire de grandir et donc de surfonctionner lui aussi. Cela implique que, la gestion des émotions - déjà plus difficile à apprendre car dépendante de fonctions réflexes - devient dans ce cas encore nettement plus difficile à gérer vu que le surfonctionnement de l'amygdale et l'hyperactivité du système nerveux orthosympathique sont alors inscrits dans le corps.

Bref, plus nous prenons des coups dans la vie - sans avoir l'occasion d'apprendre à gérer nos émotions - plus nous aurons tendance à vieillir en nous rigidifiant, en ayant trop de stress et surtout en acquérant une propension à réagir aux aléas de la vie par un type de réaction en mode survie, assez loin de la sagesse.

Cela a pour conséquences, autres que sur la santé, d'amener à rester dans des comportements plus primitifs : de combattre, fuir, ou s'effondrer à la moindre menace. Et énormément de stimuli sont alors perçus comme des menaces. Donc on vit dans l'hypervigilance, toujours sur le pont, prêt à se défendre ou à choisir la fuite, l'évitement.

Or, les attitudes de combat ou de fuite ne sont adaptées que quand le danger est immédiat : donc quand la catastrophe réelle (non imaginée ou potentielle pour le futur) est au présent.

D'une certaine manière, comme il est rare que la vie ne nous malmène pas ; si notre éducation ne nous a pas appris à gérer nos émotions, nous nous transformerons de plus en plus, en nous réfugiant dans les rapports de force et en préférant l'argumentation rationnelle à la communication relationnelle.

En extrapolant, je pense que notre tendance à utiliser des comportements combattifs - qui est très répandue, quasi généralisée chez les humains - est liée au fait que nos apprentissages sont très souvent jonchés de petits traumatismes, et c'est tout notre développement psychologique qui alors se construit sur ces comportements liés au trauma. Et cela se transmet de générations en générations.

Nous avons à en guérir. L'humanité ne se survivra pas tant qu'elle ne sera capable que de faire la guerre, de combattre tout opposant, et tant qu'elle ne sera capable de coopérer que quand tout va bien.

Et à plus large échelle encore, je pense que collectivement, les réactions dans la gestion de la crise climatique, des conséquences de la guerre en Ukraine, de la pandémie du covid, et aussi de la crise de

l'énergie, ... ; toutes les réactions actuelles prises par les dirigeants de la plupart des pays, et en particulier en Occident, sont bien plus portées sur l'urgence, donc, la survie ; au point d'occulter, les conséquences de ces réactions sur le moyen et le long terme. La solidarité entre pays est pratiquement absente, chaque pays défend ses intérêts, et l'inertie reste la tendance majeure. Exactement comme lorsque la branche ventrale du nerf vague est désactivée.

Et je vais prendre pour exemple la situation de la guerre en Ukraine, où, (en Occident) plutôt que de tempérer la situation, on ne cesse de mettre de l'huile sur le feu (au sens quasi propre du terme) en envoyant massivement des armes à l'Ukraine, et en tentant d'asphyxier l'économie russe. C'est une pure attitude de survie qui aggrave la situation, éloigne les solutions, stimule la Russie de plus belle dans son bellicisme, et qui a pour conséquences de tuer plutôt que de sauver des vies, d'autant plus que cela génère des pénuries, tant alimentaires qu'énergétiques et envoie des centaines de millions de personnes dans la pauvreté, et presque tout autant vers des famines et pour partie d'entre eux, vers la mort. Et c'est sans compter le risque nucléaire.

Je ne suis pas en train de souhaiter/approuver que l'Ukraine soit occupée par la Russie ; mais ce que je vois, ce sont les conséquences de cette escalade sans fin à l'armement, à l'attitude belliqueuse, qui ne contiennent pas une seule once de début de solution au conflit et qui créent catastrophe sur catastrophe même au niveau planétaire. Et ces attitudes sont à l'image d'un système nerveux autonome dont la branche ventrale du nerf vague n'a plus voix au chapitre.

Pour en revenir au nerf vague et à nos tendances à privilégier les comportements de survie, c'est en quelque sorte une rééducation de tous qu'il faudrait envisager.

Concrètement, la jeunesse n'étant majoritairement pas encore impactée par de trop nombreux traumatismes, ce serait au niveau de l'éducation et de l'enseignement que les apprentissages devraient être proposés. Mais ce n'est pas encore le cas. Faute de cela, le moyen le plus performant qui peut être accessible déjà dans l'enfance et tout au long de la vie, c'est la méditation. Celle-ci devrait être intégrée le plus rapidement possible au quotidien dans l'enseignement. Et de nouvelles techniques, peuvent avoir un impact encore plus rapide que la méditation. Lorsque ces techniques seront enseignées à tous, nous commencerons peut-être à changer de niveau de civilisation.

Pour mieux comprendre la théorie polyvagale et le lien avec les traumatismes, voici une excellente vidéo traduite de l'anglais et publiée *The Trauma Foundation* et traduite par *Quantum Way* :

[ref 15bis : https://www.youtube.com/watch?v=HVVpa_-pLkE]

ICI COMMENCE LE DEUXIÈME VOLET DE CE LIVRE

Votre lecture n'est pas terminée, elle ne fait que commencer :

Je vous invite à présent à aller lire, ou voir, une sélection des meilleures références, vidéos, articles, et autres sources d'information dont j'ai donné les liens ou titres tout au long de ce livre. La plupart font plaisir à lire ou voir, car elles mettent des mots sur des choses que l'on pressent mais qui restent soit confuses, soit non dites dans notre société. Cela peut donc aider à rassembler les pièces du puzzle.

En plus des références, je vous invite à consulter la page <https://sechangersoi.be/Profit/02>, où je me réserve la possibilité de publier ultérieurement des informations, des réflexions, ou encore des corrections sur le livre.

Car d'une part, le livre est basé en grande partie sur l'évolution des faits de l'actualité, et celle-ci étant appelée à évoluer de plus en plus rapidement, il est donc difficile de considérer ce livre comme achevé.

Et d'autre part, des commentaires et informations complémentaires pourraient me parvenir de la part des lecteurs, et ils seront les bienvenus. Pour ce faire, veuillez adresser vos message à :

clairebe (à) ik.me

RÉFÉRENCES

La sélection de la quarantaine de liens internet proposés ci-dessous, reprend les références qui ont été citées tout au long du livre avec la marque de reconnaissance « Ref » accompagnée d'un numéro et avec un lien vers ce dernier chapitre.

J'ai bousculé leur chronologie par rapport à leur présentation dans le livre. Car, j'ai voulu les classer par ordre de l'intérêt que j'attribue à chacune. Et je tiens donc à insister nettement plus sur les meilleures, celles qui frappent les esprits, celles qui contiennent une information essentielle à connaître ou très pertinente, qui font réfléchir, qui touchent.

Pour faciliter le niveau d'intérêt que je leur confère, je les ai tout simplement étoilées.

Ces références (y compris celles qui ne sont pas reprises dans la liste) ont été vérifiées avant publication. Cependant, il est possible que certains des hyperliens proposés, aient été supprimés des plateformes ou des sites depuis lors. J'ose espérer que la toute grande majorité vont être maintenus.

Remarque concernant la langue : Pour tous les articles proposés en anglais, si vous ne maîtrisez pas assez cette langue, je vous suggère de les traduire gratuitement via le site :

<https://www.deepl.com/fr/translator>. Cette entreprise est indépendante des GAFAM. La qualité n'est pas totalement impeccable, mais elle est très supérieure déjà actuellement, et les erreurs se font de plus en plus rares. Il est en tout cas totalement possible de comprendre un texte en faisant appel à ce genre de programme. Certains navigateurs proposent également des traductions automatiques.

Pour les vidéos en anglais proposées sur YouTube, il est également possible dans la plupart des cas d'obtenir un sous-titrage automatique en français. Pour activer cette option : cliquez tout d'abord sur la deuxième icône en bas à droite de la vidéo, en forme de rectangle blanc et activez les sous-titres. Cliquez ensuite sur la troisième icône des options représentant une fleur. Choisissez "sous-titres", descendez tout en bas de la liste, et choisissez "traduire automatiquement", Descendez dans la liste jusqu'à la lettre F et choisissez "français", ou toute autre langue.

La traduction étant automatique, quelques erreurs apparaissent. Certains mots sont parfois tout à fait inadéquats, mais sinon dans l'ensemble, en général la traduction est d'assez bonne qualité.

Ref 1 ***** LIVRE

S'il fallait ne lire qu'un seul livre pour comprendre le concept de la non-violence, ce serait celui de Satish Kumar « *Tu es donc je suis* », (2011), Ed. Belfont

[<https://www.lisez.com/ebook/tu-es-donc-je-suis/9782714450494>].

L'auteur y parle sous forme autobiographique de la religion jaïne (dans la première partie du livre), qui propose une conception de la non-violence dans sa forme la plus pure, très proche de ce que Gandhi a fait connaître.

Ref 2 ***** VIDÉO

vidéo du film de Denis van Waerebeke écrit avec Sabrina Massen « *Comment nourrir le monde* » (2013 – 9'03")

[https://www.youtube.com/watch?time_continue=537&v=gBsBxpaG7b8]

Cette petite vidéo toute simple, et relativement courte, est très didactique, et esquisse l'état du monde actuellement. Elle montre de manière schématique une part des cercles vicieux qui entraînent les uns à s'enrichir, les autres à s'appauvrir jusqu'à la misère et la mort. Et même si vous êtes très informé sur le sujet, ce sera une bonne piqûre de rappel.

Ref 3 ***** VIDÉO

La vidéo de la conférence TEDx en anglais (15'24") de Paula Stone Williams « *I've lived as a man & a woman -- here's what I learned* » donne, avec beaucoup de tact, de respect et de justesse, un aperçu très représentatif des abus de pouvoirs des hommes qui jalonnent la vie des femmes au quotidien ;
[<https://www.youtube.com/watch?v=lrYx7HaUIMY>].

Et si cela vous a fait plaisir, n'hésitez pas, elle va encore bien plus loin dans cette conférence-ci (13'19") : « *What I realized about men -- after I transitioned genders* »
[<https://www.youtube.com/watch?v=edLQdf4o0cg>].

Paula Stone Williams, résume bien le propos en s'adressant aux hommes pour leur dire, à propos de leurs privilèges et de la difficulté des femmes à prendre leur place :

« *Vous avez démarré plus proche de la ligne d'arrivée que n'importe qui d'autre.* »

Ref 4 ***** LIVRE

Livre « *Bullshit jobs* » (2018) de David Graeber, Ed. Les liens qui libèrent –
[http://editionslesliensquilibrent.fr/livre-Bullshit_Jobs-546-1-1-0-1.html]

Ce livre passionnant apporte un éclairage totalement inédit sur la part croissante et phénoménale du travail inutile effectué dans notre société, et sur toute une classe sociale, diplômée en général, plutôt bien payée, et qui effectue des montagnes de travaux inutiles, ou supervise le travail d'autres personnes qui travailleraient tout aussi bien, voire souvent mieux, sans supervision.

Ref 5 ***** LIVRE

Livre paru fin 2021 et écrit par l'historienne Lucile Peytavin : « *Le coût de la virilité* »,
[<https://anne-carriere.fr/livre/le-cout-de-la-virilite>]

Ce livre met en lumière, et de manière magistrale, notre aveuglement devant les évidences, concernant la place de la violence masculine dans notre société. Nous savons implicitement, et par expérience, tout ce qui est dit dans le livre. Mais nous en faisons fi, car nous avons internalisé ces règles. La violence dans notre société est perpétrée de 80 à 99%, selon les domaines, par des hommes. Le livre en liste toutes les statistiques disponibles, et en calcule le coût pour la France.

Voici une vidéo qui permet de se faire une idée du contenu du livre, proposée par Laurène Gris et Estefania Gagey sur Brut, (4'12") : [<https://www.brut.media/fr/news/la-veritable-cause-de-l-insecurite-absente-de-la-campagne-presidentielle-63cedc1a-f107-465b-a5db-80f45e0d93d5>].

Ref 6 ***** VIDÉO et ARTICLE

Très courte vidéo (2'47") publiée par Brut, ayant pour titre « *Plaisirs ≠ bonheur : la théorie scientifique sur le bonheur de Robert Lustig* »

[<https://www.youtube.com/watch?v=yvur3fyOP6I>]

La richesse matérielle et la recherche de possessions, comme toute autre recherche de plaisir, est addictive ; ce qui est aussi inversement proportionnel à la capacité d'atteindre le bonheur / d'être heureux.

« *Plus vous recherchez du plaisir, plus vous serez malheureux* »

Ce sujet a été abordé par les médias à propos des recherches de l'endocrinologue américain Robert Lustig à ce sujet :

[https://www.rtb.be/info/societe/detail_et-si-notre-quete-de-plaisirs-entravait-notre-quete-du-bonheur?id=9832804]

Ref 7 ***** VIDÉO

Les découvertes scientifiques du siècle passé en physique quantique nous font un sacré pied de nez pour nous interpeller lorsque s'impose le fait que le résultat de l'expérience est influencé par l'observateur. Une très belle explication en animation-vidéo (5'12"), à ce sujet, peut se trouver sur le net à la page (en anglais) : « *Captain Quantum - What The Bleep Do We Know* »

[<https://www.youtube.com/watch?v=5WV1SMoVYDM>] ou via tout moteur de recherche avec la mention « *What the bleep entanglement* » au cas où le lien aurait été supprimé.

Cette vidéo est un extrait de l'animation tirée du film « *What The Bleep Do We Know* », (2004) ou, en français, « *Que sait-on vraiment de la réalité* » ; qui vaut lui aussi le détour et que l'on peut aussi trouver en vidéo en anglais, français ou d'autres langues, en faisant également une recherche sur le net avec le nom du film. Il existe même une version longue de plus de 2H30, intitulée « *Down The Rabbit Hole* » (2006). Ces deux films proposent une perspective de la réalité pas encore très répandue, et qui implique des connaissances scientifiques, ainsi qu'un cheminement psychologique et spirituel pour pouvoir l'adopter. Pour y arriver, ils proposent un reportage sous forme d'interviews de toute une série de personnalités très diverses - dont de nombreux scientifiques - complétées par un récit de type cinématographique, ainsi que des animations.

Ref 8 ***** VIDÉO

En complément aux autres facteurs d'influence repris dans le livre, vient celui de notre capacité à transmettre nos pensées et émotions en dehors des canaux du langage verbal et écrit, qui peut recouper en partie celui des champs morphogénétiques. Cela se passe à un niveau inconscient, tant de la part des émetteurs que des récepteurs que nous sommes.

Pour mieux comprendre le concept, je vous suggère de visionner la vidéo suivante (en anglais – 14'36") d'une interview de Anna Breytenbach qui s'exprime à propos des requins, et de leur raison d'attaquer des humains (ce qui se produit malgré tout très rarement en fait) : « *Anna Breytenbach communicates with Great White Shark* » (2015). Ce qu'elle exprime permet d'entrer dans une tout autre perspective concernant nos conceptions du monde, de la nature, et de ce que nous en faisons.

[https://www.youtube.com/watch?v=HTdIMC6NZU4&feature=youtu.be&inf_contact_key=3fbd6de52deeb21be013a14a9ce48df1680f8914173f9191b1c0223e68310bb1].

Ref 9 ***** VIDÉO

Vidéo de la conférence TEDx (en anglais - 9'32") de Tomas Chamorro-Premuzic, psychologue du travail et des organisations : « *Pourquoi tant d'hommes incompetents deviennent-ils dirigeants ?* »

[<https://www.youtube.com/watch?v=zeAEFEXvcBg>].

Cette courte conférence fait comprendre à quel point la répartition des pouvoirs dans notre société, et en parallèle, de l'argent, n'est pas tant la conséquence du dessein d'un cercle de privilégiés ; mais bien plus le résultat de la combinaison des incompetences et d'une avidité pour le pouvoir et le profit, chez une majorité de ceux qui détiennent ce pouvoir et ces profits, qui s'avèrent être majoritairement aussi des hommes.

Ref 10 ***** LIVRE

Livre de Kate Pickett et Richard Wilkinson - « *Pour vivre heureux, vivons égaux* », (2019), Ed. Les liens qui libèrent,

[http://www.editionslesliensquilibrent.fr/livre-Pour_vivre_heureux_vivons_%C3%A9gaux_!-556-1-1-0-1.html]

Ce livre permet de comprendre, sur bases de nombreux exemples et statistiques, le lien entre le niveau de bonheur et de bien-être dans la population, et la taille des inégalités sociales dans cette même population. En se laissant imprégner par le contenu tout au long de la lecture, on finit par réellement prendre la mesure de la taille de l'inefficacité de la culture du profit dans laquelle nous baignons. En relisant le résumé du livre sur la page référencée ci-dessus, je me rends compte de l'importance qu'a eue la lecture de ce livre pour rédiger le mien.

Ref 11 *** VIDÉO**

Dans le passé l'éducation sexuelle était pratiquement absente, et remplacée par des tabous et interdictions : pas de sexe avant le mariage, et basta. Actuellement, excepté l'un ou l'autre cours, donné occasionnellement, un peu de la même manière que l'on fait sporadiquement l'une ou l'autre visite culturelle avec l'école ; c'est plutôt la référence pornographique qui, pour bien des adolescents d'aujourd'hui, fait office d'éducation sexuelle qu'ils reçoivent trop rarement ou de manière trop minimaliste par leur parents ou à l'école, et bien souvent déconnectée de toute la sphère affective.

Si vous ignorez la réalité de ces films ou refusez d'en reconnaître la teneur destructrice, voici la vidéo d'une petite conférence TEDx de Maria Ahlin (en anglais, 17'38" - 2019) qui en détaille pas mal d'aspects sans obliger d'être confronté à devoir regarder les images en question : « *Let's Talk Porn | Maria Ahlin | TEDxGöteborg* »

[<https://www.youtube.com/watch?v=DBTb71UzPmY>] Mieux vaut pas d'éducation sexuelle que cette éducation-là.

Ref 12 *** VIDÉO**

Pour faciliter la compréhension de la vitesse de réchauffement de la planète, et la nécessité de bousculer rapidement nos habitudes pour y réagir, voici une video-animation ultra-courte (24") : « *CarbonBudgetBucket* », du *Global Carbon Project*, qui ne laisse aucun doute sur l'accélération du phénomène – entre 1870 et 2019 - et permet de mieux saisir le non sens de ne pas réagir plus rapidement :

[<https://www.globalcarbonproject.org/global/multimedia/CarbonBudgetBucket.mp4>].

Ref 13 *** VIDÉO**

Ce n'est pas gagné d'avance que nous puissions devenir suffisamment nombreux à parvenir à temps à basculer dans le cœur, à grande échelle ; car les dysfonctionnements dans la société ainsi que le rôle des influences négatives ne vont pas s'arrêter de sitôt, et nous poussent fortement à rester dans le train, à dégrader les comportements et à perdre la conscience de qui l'on est vraiment. Une excellente illustration de cela a été portée à l'écran par le clip-vidéo (3'15") de Moby & The Void Pacific Choir de 2016, avec le titre « *Are You Lost In The World Like Me* ». L'animation est de Steve Cutts

[<https://www.youtube.com/watch?v=VASywEuqFd8>]. Ce qui y est décrit était déjà visible il y a plus de 6 ans. C'est devenu à présent généralisé.

Ref 14 *** ARTICLE**

Article de la RTBF « *Le monde financier serait-il dirigé par des psychopathes ?* » par Julie Calleeuw, (2012)

[<https://www.rtf.be/article/le-monde-financier-serait-il-dirige-par-des-psychopathes-7340243?id=7340243>] – un article anodin en apparence (présenté parmi des milliers de dépêches d'actualité du

quotidien) mais qui donne une information clé qui permet de mieux comprendre à quel point notre société – dite démocratique – délaisse des pouvoirs colossaux à des personnes qui ne sont clairement pas capables d'en faire bon usage.

Ref 15 *** VIDÉO**

Penser avoir raison est déjà une erreur de raisonnement dans la plupart des situations. Nos biais cognitifs nous leurrent presque continuellement, même s'ils ne nous empêchent pas de vivre de manière satisfaisante, ou d'agir de manière efficace dans la vie. Cette petite vidéo (9'30") sur les biais cognitifs, par Arte dans le cadre de « *La Fabrique de l'ignorance* » via une interview d'Albert Moukheiber, docteur en neurosciences, et spécialisé dans cette matière, est très intéressante et interpellante à la fois :

<https://www.youtube.com/watch?v=rQ52qcUcmhE>].

Ref 15 bis *** VIDÉO**

En complément de l'annexe sur la théorie polyvagale, voici une vidéo très didactique de la *Trauma Foundation* (2021) qui permet de comprendre l'importance d'apprendre à gérer ou réduire son système nerveux autonome, lorsque certains épisodes de notre vie passée : chocs traumatiques ou répétitions d'événements déstabilisants, ont impactés notre système nerveux et donc notre biologie. Nous en subissons les conséquences au présent et il existe des moyens de pouvoir se libérer de ces conséquences qui nous emprisonnent et empoisonnent notre santé, nos relations, et nos capacités à vivre pleinement et activement.

La vidéo originale : [<https://www.youtube.com/watch?v=ZdlQRxwT1I0>]

La traduction en français par Quantum Way : [https://www.youtube.com/watch?v=HVVpa_-pLkE]

Ref 16 ** VIDÉO**

Que nous le voulions ou non, tous nos raisonnements sont teintés par notre psychologie (intentions, conditionnements, croyances, impulsions, émotions,), et cela est la plupart du temps inconscient. Pour mieux le comprendre, voici une petite vidéo de la conférence TEDx (18'36") « *A la découverte de notre cerveau* » donnée par Albert Moukheiber, qui l'explique de manière limpide avec des exemples très interpellants :

[https://www.youtube.com/watch?v=u_soKgjGzrU&list=RDCMUCsT0YIqwnpJCM-mx7-gSA4Q&start_radio=1]

Ref 17 ** LIVRE**

Lorsque nous évoluerons en conscience nous ne ferons plus passer pour des choix rationnels ceux qui sont guidés par des intérêts égoïstes, ou sous l'emprise d'émotions négatives, ou encore par réflexe ou instinct.

Cela est très bien expliqué dans le livre de Thierry Janssen « *Vivre en paix* », (2014) -

[<https://thierryjanssen.com/pages/vivre-en-paix?locale=fr>]

Ref 18 ** LIVRE**

Livre « *Le meilleur des mondes* » de Aldous Huxley, (1932), Ed. Plon

S'il est possible d'établir énormément de similitudes entre ce livre, écrit il y a près d'un siècle, et ce que nous vivons dans le monde actuel ; il y a heureusement beaucoup plus de différences. La complexité de ce qui nous entoure, la diversité des modes de fonctionnement de chaque communauté, de chaque personne, et la présence de nombreuses sources de créativité, d'enchantement, de retour à la nature, d'évolution personnelle et spirituelle, et aussi d'alternatives à tout ce qui nous conditionne à suivre les

règles implicites du système, font que l'espoir reste permis de construire et aboutir à un monde véritablement meilleur.

[<https://www.lisez.com/livre-grand-format/le-meilleur-des-mondes/9782259221269>]

Ref 19 ** FABLE**

fable « *L'île des naufragés* », écrite par Louis Even, en 1936, 4 ans seulement après le livre de Aldous Huxley, « *le meilleur des monde* »

[<https://bioeconomie.pagesperso-orange.fr/ile-des-naufrages-louis-evens.htm>]

Cette fable permet, de manière relativement simple, de comprendre certaines dérives de notre monde économique, tout en expliquant les bases des mécanismes financiers, tels que la création de l'argent, les intérêts, l'inflation, etc.

Ref 20 ** CONTE**

conte « *La crise des ânes* »

[<https://lesmoutonsenrages.fr/2011/09/01/la-crise-des-anes>]. Une sorte de métaphore de notre système économique, politique et financier. Toujours et plus que jamais d'actualité.

Ref 21 ** VIDÉOS**

« *L'argent dette* » de Paul Grignon, (2008 – 52 min)

[<https://www.youtube.com/watch?v=-QK33eDeCew>]

Cette vidéo permet de mieux comprendre les dérives, qui sont à la base de notre économie.

Elle parle principalement de la création de l'argent et révèle pas mal d'incohérences au niveau de sa gestion par les banques et les états. Malheureusement, les débuts de solutions, juste mentionnés, semblent être basés sur le même type de raisonnement que celui qui a créé la situation actuelle.

Cependant cette vidéo rend bien la notion de l'absurdité de tout le système. Chaque règle absurde a, dans le passé, mené à de nouveaux obstacles, qui ont été palliés par des règles encore plus absurdes. Et cela reste d'actualité, par exemple quand on regarde comment on a créé la crise énergétique de 2022 en fixant le prix de l'énergie de manière aberrante, et comment on tente de la résoudre.

Un article tout récent semble cependant annoncer une porte de sortie vers un peu plus de sagesse :

[<https://www.rtf.be/article/et-si-les-banques-privées-ne-pouvaient-plus-creer-de-la-monnaie-11176794>]

Empêcher les banques privées de créer de la monnaie permettrait en effet de faire un pas de géant vers plus de cohérence et d'équité pour la gestion de l'argent dans le monde.

Ref 22 ** VIDÉO**

La vidéo suivante de Gregg Braden (en anglais - 30'30") « *The Science of Heart-Brain Harmony with Gregg Braden* » évoque des informations récentes et étonnantes concernant le fonctionnement neurologique du cœur en connexion avec le cerveau - le cœur étant à son tour un petit cerveau. Pour illustrer le propos il prend l'exemple étonnant d'une transplantation cardiaque, suite à laquelle il est devenu impossible d'ignorer la mémoire liée au cœur

[<https://www.youtube.com/watch?v=Hir6l-RfOiY>]

Ref 23 ** VIDÉO**

Voici une technique proposée par Gregg Braden dans une vidéo de 12'30" (en anglais), qui présente une forme de cohérence cardiaque, et qui permet, malgré le discours très rationnel proposé, d'aller directement vivre l'expérience de la conscience dans le cœur. L'essayer, c'est l'adopter. Cela prend 5-6 minutes, en deuxième partie de la vidéo :

[<https://www.youtube.com/watch?v=ocIqLaqS6n8>].

Ref 24 **** FORMATION - THÉRAPIE

Programme thérapeutique de Ashok Gupta :

[\[https://www.guptaprogram.com/\]](https://www.guptaprogram.com/)

Cette méthode est destinée à aider à guérir de différents syndromes, tels le syndrome de fatigue chronique, la fibromyalgie, ou encore le covid-long. L'intérêt de ce programme est la vaste panoplie d'informations, de techniques et de conseils qui sont proposés, qui ont un caractère universel, et qu'on ne retrouve que partiellement dans d'autres méthodes. Et je pense en particulier à plusieurs des techniques et méditations guidées qu'il propose. Elles sont véritablement efficaces pour revenir au cœur, pour calmer le mental, pour retrouver la sérénité. Ces techniques et méditations engendrent des effets quasi magiques, en tout cas très étonnants, et permettent de réellement quitter consciemment et durablement (parfois en plusieurs exercices séparés), des pensées et émotions très négatives récurrentes et destructrices pour vraiment aller vers le cœur. Les méditations « *Surrender* » et « *Soften & Flow* » sont particulièrement efficaces.

Ref 25 **** VIDÉO

« *L'Ecoméditation* » de Dawson Church, accessible, en anglais gratuitement, sur le site :

[\[https://www.youtube.com/watch?v=NWMTcpX4z2A\]](https://www.youtube.com/watch?v=NWMTcpX4z2A).

Cette méditation de 22 minutes permet d'apaiser assez facilement le mental, d'entrer en cohérence cardiaque, et aussi d'amener à se centrer sur le cœur et les sentiments qui y sont liés. Cela établit un état d'esprit plus calme, plus positif, plus tourné vers l'empathie, durant les heures qui suivent la pratique, et permet de la sorte d'être moins impacté par des événements pouvant générer des émotions négatives. Il existe une version payante, traduite en français.

Ref 25bis **** ARTICLE

« *The thoughtful megaphone* » par Lynne McTaggart

Dans cet article de mai 2021 (en anglais) Lynne McTaggart décrit le phénomène de la transmission des pensées par un biais, plus scientifique : celui de l'entraînement, de la synchronisation, de la résonance, du pouvoir de l'intention. Cela concerne tant les objets que les êtres vivants.

Au niveau humain, selon plusieurs études étonnantes citées dans l'article, on observe la fusion des cerveaux, et la synchronisation des rythmes corporels (cardiaque, respiratoire) lorsque des personnes coopèrent de manière importante, lors par exemple d'improvisation musicale en groupe, de l'envoi d'intention entre partenaires d'un couple, du travail commun de jongleurs. Lynne McTaggart évoque également le pouvoir de guérison qui peut être utilisé dans ces circonstances (elle forme elle-même des groupes à l'utiliser dans ses formations "*power of 8*"). Elle explique que certaines conditions et états mentaux rendent encore plus puissants cette fusion, et les intentions des personnes qui y participent, et en particulier lorsque les intentions sont altruistes, au point de pouvoir influencer des événements à l'échelle mondiale.

[\[https://lynnemctaggart.com/the-thoughtful-megaphone/?utm_campaign=&utm_content=Lynne%27s+newsletter%3A+The+thoughtful+megaphone&utm_medium=email&utm_source=lynmctaggart\]](https://lynnemctaggart.com/the-thoughtful-megaphone/?utm_campaign=&utm_content=Lynne%27s+newsletter%3A+The+thoughtful+megaphone&utm_medium=email&utm_source=lynmctaggart)

Ref 26 **** VIDÉO

Conférence sur le thème de « *l'arithmétique, la population et l'énergie* », (2012) de feu le Dr. Albert Bartlett, lorsqu'il était professeur de physique à l'université du Colorado. Il s'agit de la conférence (ou du cours) complète dont est extrait le texte proposé dans le chapitre sur l'effet logarithmique de la croissance. Le site propose la vidéo en anglais (1h14'), ainsi que les transcriptions en anglais, français et espagnol. La version intégrale donne nettement plus d'exemples qui aident à la compréhension du concept de la fonction exponentielle, sans trop faire appel aux notions de mathématiques. Et dès lors cela permet de véritablement comprendre le concept de croissance en dehors du cadre précis de

l'économie, et de saisir de manière évidente le danger que représente le choix de la croissance économique.

[https://www.albartlett.org/presentations/arithmetic_population_energy.html],

Ref 26bis *** VIDÉO

Cette vidéo TEDx de 16 minutes présente le témoignage (en anglais) de Landon Wilcock « *Reimagining masculinity ; my journey as a male sexual assault survivor* ». A travers la situation traumatisante qu'il a vécue, son témoignage permet de mieux concevoir l'embrigadement éducatif dans la masculinité ou la virilité, inhérent à notre culture :

[<https://www.youtube.com/watch?v=BWWPZlaq35U>].

Ref 27 *** VIDÉO

Voici une vidéo-reportage de François Rola et Philippe Lagnier « *C'est cher d'être pauvre* », (2010) à propos des avantages et privilèges commerciaux proposés aux plus riches, et à l'inverse, des frais et suppléments de facturations exigés des moins riches, en dépit de toute morale ou logique.

[<https://www.youtube.com/watch?v=uQhrhREiUp0>]

Ref 28 *** ARTICLE et LIVRE

L'expérience de Milgram sur la « *Soumission à l'autorité* » a été publiée sous forme de livre par son auteur en 1974 (Ed. Fayard) :

[<https://www.fayard.fr/pluriel/soumission-lautorite-9782818505281>,

Cette expérience vaut vraiment la peine d'être connue. Bien que nous nous croyons doté de conscience et de sens des responsabilités en tant qu'adulte, l'expérience démontre que, la toute grande majorité des sujets y participant, et cela pourrait être chacun de nous, est capable d'infliger des tortures non justifiées à d'autres personnes, par simple soumission à l'autorité. On peut trouver le résumé de l'expérience présentée dans l'article de wikipedia :

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Exp%C3%A9rience_de_Milgram].

Ref 29 *** ARTICLES

6 articles détaillés de l'émission « *#Investigation* » de la RTBF : « *Sur les routes cachées de notre argent : quand nos banques investissent dans le sale, le toxique et le guerrier* », du 29/04/2020, qui a été réalisée par Emmanuel Morimont.

Excepté quelques rares banques durables, toutes les banques sont concernées (même si le reportage se concentre principalement sur les plus grandes banques belges). Nous confions notre argent aveuglément à des gens qui en font massivement un usage nuisible et destructeur :

[https://www.rtf.be/info/dossier/investigation/detail_sur-les-routes-cachees-de-notre-argent-quand-nos-banques-investissent-dans-le-sale-le-toxique-et-le-guerrier?id=10486632]

[https://www.rtf.be/info/dossier/investigation/detail_kbc-investit-dans-des-centres-de-detention-pour-migrants-aux-etats-unis?id=10489708]

[https://www.rtf.be/info/dossier/investigation/detail_quand-les-geants-du-petrole-s-invitent-dans-les-fonds-durables-des-banques?id=10491592]

[https://www.rtf.be/info/dossier/investigation/detail_ing-vous-propose-d-investir-durablement-dans-l-armement?id=10492615]

[https://www.rtf.be/info/dossier/investigation/detail_belfius-huile-de-palme-mineurs-exploites-et-pollution-dans-un-fonds-durable?id=10493768]

[https://www.rtf.be/info/dossier/investigation/detail_banques-et-maintenant-j-investis-dans-quoi?id=10494169]

Ref 30 *** VIDÉO

l'interview en vidéo (1h30) par Thinkerview en 2019, de Gaël Giraud, prêtre jésuite, ancien financier, et actuellement (entre autres) : économiste, auteur et directeur de recherche au CNRS. Il a aussi été, parmi d'autres fonctions, directeur en chef de l'Agence Française de Développement (banque publique à but non lucratif qui finance des projets de développement dans les pays du sud). Dans l'interview, il explique de manière très résumée et volubile, une montagne de notions économiques et financières qui permettent d'avoir un aperçu de la totale absurdité du monde économique et financier actuel, et de la totale impuissance du monde politique pris en otage, même si ce n'est pas du tout en ces termes qu'il l'exprime

[\[https://www.youtube.com/watch?v=2oFARggG0NA\]](https://www.youtube.com/watch?v=2oFARggG0NA).

Une autre vidéo (non mentionnée dans le livre) propose un extrait d'environ 10 minutes d'une autre interview de Gaël Giraud où il explique cette fois (à partir de 1'30") le cynisme des grands financiers, très informés de la situation mondiale, du réchauffement climatique, dans les moindres détails, et qui pertinemment ne veulent pas changer leurs habitudes, et pensent pouvoir aller se mettre à l'abri dans des pays qui seraient selon eux moins touchés au nord, ou dans des bunkers

[\[https://www.youtube.com/watch?v=qWdL5VtFCxQ\]](https://www.youtube.com/watch?v=qWdL5VtFCxQ).

Ref 31 *** VIDÉO

vidéo en anglais (2'21") qui explique le calcul de la rapidité de contamination du covid ; afin de mieux comprendre la nécessité de respecter les mesures de distanciation qui étaient recommandées ou imposées par les autorités dans la plupart des pays. La contagion ainsi expliquée nous fait apprendre, par l'expérience, la fonction exponentielle, qui est comparable pour la croissance économique et la croissance démographique.

[\[https://www.youtube.com/watch?v=80UDI4aq9PU\]](https://www.youtube.com/watch?v=80UDI4aq9PU)

Ref 32 *** ARTICLE

« *World Population Growth* » (2013) - auteurs : Max Roser, Hannah Ritchie and Esteban Ortiz-Ospina, publié sur le site : [\[https://ourworldindata.org/\]](https://ourworldindata.org/),

à la page : [\[https://ourworldindata.org/world-population-growth\]](https://ourworldindata.org/world-population-growth).

Cet article sur la croissance de la population mondiale, en anglais, est très richement illustré et documenté. Je vous conseille vivement d'aller y jeter un œil. Il propose un nombre impressionnant de diagrammes et schémas en tous genres très représentatifs de tous les aspects de la croissance de la population mondiale.

Ref 33 *** VIDÉO

Voici une petite vidéo (1'22") pour illustrer les notions d'implicite et d'explicite. Il s'agit d'un test de l'attention datant de 1999 proposé par Daniel Simons et Christopher Chabris. Concentrez-vous bien à respecter scrupuleusement les instructions.

[\[https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo\]](https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo)

Ne lisez les paragraphes qui suivent en italique que si vous avez vu la vidéo, sinon vous n'en aurez aucun bénéfice.

Seul un petit pourcentage des gens qui regardent la vidéo en respectant les instructions données au préalable, sont capables de reconnaître l'absurdité qui y est liée.

Une fois cette absurdité explicitée, il n'est plus possible de faire le comptage de la même manière.

Le sujet de la vidéo n'est pas l'implicite et l'explicite dans nos modes de fonctionnement. Cependant, elle illustre parfaitement comment cela fonctionne dans ce cadre aussi.

Au début il n'est pas simple de repérer les incohérences tellement bien intégrées dans notre culture et que nous considérons comme allant de soi. Mais une fois habitué à en voir, le regard devient plus acéré, et on finit par les repérer naturellement et de plus en plus, au point de finir par être choqué à chaque fois ; et encore plus choqué d'observer que cela continue à passer inaperçu pour la majorité.

Ref 34 * SITE et LIVRE**

« *Ça commence par moi* » (2018)

L'initiative de Julien Vidal - via son livre et son site :

[<https://cacomenceparmoi.org/>],

sont le résultat d'un défi que l'auteur s'est donné, en intégrant chaque jour pendant une année, un changement dans ses habitudes vers plus de sobriété et de respect de l'environnement. Il propose ces actions à la page : [<https://cacomenceparmoi.org/agir/>].

Ref 35 * LIVRE**

« *1984* » de George Orwell, (1949), Ed. Gallimard

Malgré son âge, ce livre reste un best seller d'anticipation. Il préfigure un monde où la liberté de parole et d'action a complètement disparu. Le livre n'a pas pris trop de rides. La digitalisation avec tout ce qu'elle comporte potentiellement d'intrusion dans la vie privée, les drones, les caméras omniprésentes, l'existence actuelle de réelles dictatures impérialistes ; tous les ingrédients sont là pour rendre encore actuellement possible d'obtenir un cocktail à la 1984. Mon opinion reste tout de même qu'il y a bien d'autres ingrédients que nous pouvons utiliser et qui peuvent nous prémunir d'entrer dans un tel monde sans espoir.

[<https://www.gallimard.fr/Catalogue/GALLIMARD/Du-monde-entier/19842#>]

Ref 36 * ARTICLE**

« *Les 10 vertus thérapeutiques du sourire* », (2021) de Sophie Guittat, sur le site *Mieux Vivre Autrement* :

[<https://www.mieux-vivre-autrement.com/les-10-vertus-therapeutiques-du-sourire.html>].

Le sourire est un aspect peu connu qui influence notre état d'esprit. Il est nettement plus difficile de penser négativement lorsque l'on sourit, même lorsqu'il s'agit d'un sourire forcé. Le fait même de sourire, bien que cela contracte les muscles du visage, provoque un effet de détente. Il y a décrispation, on desserre les dents. Et le sourire provoque la libération : d'endorphines (l'hormone du plaisir), de dopamine (l'hormone de la motivation et de sensation de plaisir), de sérotonine : (l'hormone empêchant la dépression). A l'inverse il va inhiber la production de cortisol (l'hormone du stress). Le sourire stimule également le système immunitaire et réduit la tension artérielle en situation de stress. En d'autres termes, sourire rend plus positif, même lorsque nous n'avons pas de raisons pour sourire. De plus, le sourire, s'il n'est pas hypocrite, est également contagieux et peut rassurer les personnes que nous côtoyons. Et cela peut donc aider à des relations plus agréables, et à rendre plus conciliant nos "adversaires".

Ref 37 ** VIDÉO

Une vidéo de la conférence (1h29) proposée par l'association Rosalux, de Aline Farès, ex-banquière, qui explique de manière plutôt ludique, certaines règles de base du système bancaire : « *Chroniques d'une ex-banquière* », (2017)

La partie la plus instructive commence vers la minute 40', lorsqu'elle commence à expliquer la séparation des activités bancaires.

[<https://www.youtube.com/watch?v=tnqBHcO7v4g>]

Ref 38 ** LIVRE

Hervé Kempf, dans son livre « *Comment les riches détruisent la planète* », (2007), Ed. Du Seuil, offre les données, et l'analyse qui en découle, de tous les comportements de la classe la plus riche et la plus puissante sur la planète, et indirectement, de leur complète inconscience, et mauvaise volonté inhérente, à utiliser leur argent et leur pouvoir pour améliorer la vie sur Terre.

[<https://www.seuil.com/ouvrage/comment-les-riches-detruisent-la-planete-herve-kempf/9782020896320>]

Ref 39 ** LIVRE

« *1% - Reprendre le pouvoir face à la toute-puissance des riches* » (2019), de Vandana Shiva - Ed. Rue de l'Echiquier

En parallèle au livre de Hervé Kempf mentionné ci-dessus, Vandana Shiva, décrit, références en nombre à l'appui, comment ces 1 % des plus riches sur la planète ont instauré et même imposé, en se jouant des processus démocratiques, des modes de fonctionnement les plus destructeurs dans tous les domaines : industriel, agricole, financier, énergétique, sanitaire, alimentaire, culturel, etc.

[<https://www.ruedechiquier.net/essais/238-1-.html>]

Ref 40 ** VIDÉO

Dans la vidéo d'une conférence à Bruxelles en 2014, Frédéric Laloux présente son livre « *Reinventing Organizations* », (2015), qui traite d'un nouveau type d'entreprises, encore plus évolué que celui des coopératives ou entreprises démocratiques. Je vous conseille vivement de la regarder : [<https://www.youtube.com/watch?v=NZKqPoQiaDE>]. L'amélioration du fonctionnement de ces entreprises dépend de l'évolution de chacun de ses travailleurs. La hiérarchie disparaît presque totalement. La structure de l'entreprise fonctionne sur un mode réseau, et la responsabilisation de chacun des travailleurs est maximale. L'aspect humain devient majeur, tant pour les collègues que pour les clients. Ces entreprises se portent mieux financièrement et ont tendance à se développer facilement.

Ref 41 ** ARTICLE

« *La cohérence cardiaque* » de Véronique Lachenaud (2022), présente la technique de la cohérence cardiaque qui, par la gestion de la respiration et des pensées amène à réguler la variation de la fréquence cardiaque, et aide ainsi à mettre en harmonie respiration, cœur et mental :

Une pratique régulière permet d'améliorer la santé sous de nombreux aspects, et de mieux gérer le stress, les pensées et émotions, et ainsi de surfer avec plus de facilité sur les événements du quotidien. De nombreuses vidéos sur le net permettent d'aider à s'exercer. La technique 3-6-5 : 3 fois par jour, 6 respirations de 5 secondes est la plus simple à pratiquer.

[<https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=la-coherence-cardiaque>]

Voici encore trois références, qui n'ont pas été mentionnées dans le livre. Bien qu'elles ne soient pas récentes, elles valent vraiment le détour.

Ref 42 * VIDÉO**

Entretien de « Brut » avec Aurélien Barrau le 15/05/2019, au sujet de son livre : « *Le plus grand défi de l'humanité – face à la catastrophe écologique et sociale* » (2019)

Cette vidéo (1h05) est passionnante si l'on partage la perspective de Aurélien Barrau (astrophysicien) face à l'état du monde. Il ne manque vraiment pas d'arguments et sait les présenter pour convaincre, en mettant tout simplement les points sur les 'i'.

[https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=dfZT898ZCIA]

Si vous n'avez pas une heure à lui consacrer, il y a une interview plus condensée (17') extraite de l'émission « *C'est à vous* » sur France2 du 9/05/2019.

[<https://www.youtube.com/watch?v=ckaErodDLnQ>]

Ref 43 ** VIDÉOS**

Une série de 3 vidéos (au total 21 minutes), sous-titrées en français, « *The story of stuff* » (l'histoire des choses), produite par 2 ONG américaines basées à San Francisco : la *Tides Foundation*, et le *Funders Workgroup for Sustainable Production and Consumption*. Cette série de vidéos publiées en 2009, donne une synthèse assez simplifiée, mais toutefois très efficace du circuit traditionnel de notre industrie, en partant de l'extraction, passant par la production, la commercialisation, et la mise au rebut :

[<https://www.youtube.com/watch?v=wpWioxQ1XOg>]

[<https://www.youtube.com/watch?v=1D9J8jiBeqw>]

[<https://www.youtube.com/watch?v=DnYUT9TkNOU>]

Quel que soit votre niveau de conscience « des choses », cela vaut la peine d'être regardé.

Ref 44 ** PODCAST**

La conférence de Christian Jacquiau en 2000, sur « *Les coulisses de la grande distribution* » :

[http://mezzo.kolibria.com/20030326_christian_jacquiau.mp3]

La même conférence présentée par séquences courtes :

[http://collectif.croac.free.fr/html/sommaire_conf_jacquiau.htm]

Cette conférence, bien que longue, est tout à fait passionnante. Le débit de parole étant assez rapide, il n'y a pas vraiment le temps de s'ennuyer.

Malgré que cette conférence soit datée (début des années 2000), elle reste très fort d'actualité. Les choses ont même probablement fortement empiré, même si la législation européenne a probablement limité les dégâts, mais le plus souvent, avec quelques longueurs de retard.

Ce qui est intéressant dans cette information, c'est qu'elle pourrait être comparée aux coulisses de tant d'autres domaines : les coulisses des banques, des firmes pharmaceutiques, des firmes pétrolières et pétrochimiques, automobiles, cigarettières, biotechnologiques, publicitaires... Tous les registres sont concernés. Les modes opératoires sont probablement différents, mais les mentalités qui les président sont assez semblables : exploitation jusqu'au bout du zeste, injustices, recherche de profits insatiables, indifférence totale aux dégâts humains, environnementaux et autres, manipulation de tous les acteurs, y compris les politiques, avec corruption à l'appui, etc. etc. On ne peut pas vraiment généraliser, mais la présence de toutes ces dérives est partout. Et ce qui la rend invisible devant le quidam ou difficilement palpable ou imaginable c'est que : soit c'est trop gros, trop incroyable ; soit c'est mélangé avec des modes de fonctionnement tout ce qu'il y a de plus correct, légal et bienfaisant. Et il devient alors difficile de faire le tri et de voir l'horreur qui se cache au-dessous de tout cela.

Il serait possible de rassembler des centaines d'autres références. Ce qui est important n'est pas de connaître tous les détails de tout ce qui dysfonctionne, on n'en aurait jamais fini. L'important est de comprendre les tendances générales, et de s'impliquer à apprendre

comment fonctionner soi-même différemment en sachant où s'informer, comment apprendre, s'exercer, expérimenter, et aller de l'avant avec persévérance.

En complément des références ci-dessus, j'ai choisi de reprendre également les références des articles que j'ai rédigés et qui sont cités dans le livre (ainsi que l'un ou l'autre conte). La plupart des articles sont de ma plume, mais pour certains sujets, il s'agit d'un résumé ou d'une présentation d'un livre. Je vous glisse pour chacun la présentation que j'en ai faite sur mon site. Et si vous voulez avoir une vue plus générale de la totalité de mes articles publiés sur mon site, je vous renvoie à la page du menu détaillé :

[\[https://sechangersoi.be/menudetaille.htm\]](https://sechangersoi.be/menudetaille.htm).

J'ai également glissé parmi les références certains contes relayés sur mon site et qui sont mentionnés dans le livre.

Ces références sont présentées ci-dessous en ordre chronologique de présentation dans le livre :

Ref A - ARTICLE

« *Notre complaisance* » [\[https://sechangersoi.be/4Articles/Complaisance01.htm\]](https://sechangersoi.be/4Articles/Complaisance01.htm)

Notre complaisance consiste à désigner le capitalisme, les riches, les dirigeants politiques et économiques, comme responsables de tous les méfaits du système, sans être véritablement conscients que, non seulement notre propre mentalité procède sur le même mode de pensée que ce ou ceux que nous dénonçons, mais aussi que nous bénéficions de certains avantages de ce système, qui nous en rendent esclaves et qui nous forcent à y participer activement, l'air de rien.

Ref B - CONTE

« *le principe de la grenouille dans la marmite d'eau chaude* » :

[\[https://sechangersoi.be/5Contes/Lagrenouille.htm\]](https://sechangersoi.be/5Contes/Lagrenouille.htm)

Le monde est prêt à basculer dans le chaos, et nous ne le voyons pas, hypnotisés que nous sommes par la télévision, la publicité, la consommation, le brillant et les paillettes. Le réveil pourrait être dur.

Ref C - ARTICLE

« *Empreinte écologique et violence passive* » :

[\[https://sechangersoi.be/4Articles/Violencepassive.htm\]](https://sechangersoi.be/4Articles/Violencepassive.htm)

A partir de la conférence TEDx de Arun Gandhi, proposée en vidéo, qui introduit la notion de violence passive ; cet article propose de créer des liens entre les réalités présentées dans l'actualité, et nos gestes au quotidien. Notre consommation n'est pas sans conséquence sur la marche du monde. Par la consommation nous avons appris à exercer de la violence passive. Notre culture nous y conditionne et nous appelle à gentiment détourner le regard de nos responsabilités face aux réalités de souffrance et de destruction que cela engendre. Des centaines de millions de personnes sont décédées de la faim ou de la malnutrition dans le monde ; et plus encore vivent dans la misère actuellement alors que nous vivons comme si cela n'existait pas. Tant que nous ne serons pas capables de retirer nos œillères et de regarder cela en face, en faisant le lien avec nos propres comportements de tous les jours ; des centaines de millions de personnes continueront à souffrir et disparaître dans la presque indifférence générale.

Changer notre regard sur ces faits, et adopter une nouvelle perspective réveille notre humanité et permet de changer nos comportements par la réduction de notre empreinte écologique de manière plus cohérente. En adoptant cette perspective plus réaliste, tout un chemin s'ouvre alors devant nous pour changer, à notre échelle, ce qui peut encore l'être.

Ref D - CONTE

« *Le pêcheur mexicain et le manager américain* »

[\[https://sechangersoi.be/5Contes/MexicainAm%E9ricain.htm\]](https://sechangersoi.be/5Contes/MexicainAm%E9ricain.htm)

Comment courir à perdre sa vie pour la gagner, alors que nous l'avons déjà. Une masse énorme d'emplois disparaîtront en même temps que toutes les productions de gaspillage, de futilités, de pollution. En d'autres termes : quand l'économie sera au service de la collectivité pour satisfaire uniquement les besoins de tout un chacun.

Ref E - ARTICLE

« *L'intelligence collective* » :

[\[https://sechangersoi.be/4Articles/intelligencecollective01.htm\]](https://sechangersoi.be/4Articles/intelligencecollective01.htm)

On l'appelle intelligence ou sagesse collective. Elle apparaît dans certaines circonstances au sein de groupes rassemblés pour un objectif positif constructif, lorsqu'une certaine cohésion est présente, et que chacun laisse à l'extérieur ses préoccupations et intérêts personnels, pour se rendre disponible au travail collectif.

Chaque participant a accès à quelque chose de nouveau qui ne correspond pas à son potentiel propre ou à celui de chacun des individus du groupe. Il s'agit d'un savoir, d'un autre regard sur ce qui concerne le groupe.

Une sorte d'intuition de groupe se développe alors, un niveau supérieur d'ordre apparaît, une forme de sagesse émerge. Le résultat de l'effort du groupe, dépasse de loin la somme de ce dont chacun est potentiellement capable de donner et de ce qu'on a l'habitude de rencontrer.

Ref F - ARTICLE

« *De l'opposition à la non-violence* » :

[\[https://sechangersoi.be/4Articles/Opposition01.htm\]](https://sechangersoi.be/4Articles/Opposition01.htm).

L'opposition engendre : l'opposition, ou la soumission temporaire.

C'est en fait déjà au niveau du mode de pensée qui sous-tend l'attitude d'opposition, que nous basons nos objectifs. Car en nous opposant, nous ralentissons, et parfois même, nous nous empêchons d'arriver à nos fins. Notre attitude va entraîner des comportements qui, bien souvent, ne pourront pas être acceptés par l'interlocuteur. Car l'opposition est un sérieux obstacle au dialogue et à la négociation. Dans le pire des cas, elle peut couper la communication, et faire place aux stratégies de violence.

L'opposition se passe dans le registre du rapport de force.

La non-violence dans son essence, ne s'oppose pas à des personnes. Elle se contente de ne pas coopérer avec ce qui fait problème.

Le processus de la non-violence consiste à dire : « Je ne suis pas d'accord avec vous, je ne peux donc pas coopérer avec vos actions, et je vais tout faire pour obtenir ce que je cherche, mais jamais je ne vous ferai le moindre tort pour l'obtenir : je ne ferai rien dans le registre du mépris, de la destruction, de la médisance, etc., et j'accepte toutes les conséquences que vous déciderez de me faire subir, y compris, celle de ne rien obtenir, de perdre la liberté, voire, de perdre la vie. Je maintiendrai simplement ma position jusqu'à ce que l'on puisse en parler et trouver une solution qui nous convienne de part et d'autre. »

Ref G – ARTICLE

« *Gestion des pensées – Gestion des émotions* » :

[\[https://sechangersoi.be/4Articles/Gestionpenseesetemoions.htm\]](https://sechangersoi.be/4Articles/Gestionpenseesetemoions.htm).

A la base, toutes nos pensées, quelle que soit leur origine, surviennent automatiquement, sans que nous n'ayons aucune prise sur le processus. En dehors des raisonnements, nous pouvons apprendre à orienter nos pensées vers certains contenus, ou parfois parvenir à nous éloigner de certains contenus, mais rarement plus.

Et en situation de stress, de préoccupation importante, et lors de la présence de certaines fortes émotions, il est presque impossible d'avoir le contrôle sur la situation.

Les pensées se répètent, se bousculent, nous entraînent dans des ruminations. Elles se mettent à tourner en roue libre, à vide, et nous mènent dans des dédales dont nous avons toutes les peines du monde à nous sortir. Elles nous engagent à nous construire des films - le plus souvent irréalistes - mais dans lesquels nous croyons ferme, au point parfois de nous amener à les vérifier, car ils influencent nos émotions et nos comportements, au point d'agir dans le sens de leur réalisation. Et plus le temps passe, plus cela nous blesse, et plus ces scénarios finissent par se reproduire d'eux-mêmes, et nous devons alors vraiment nous battre pour tenir la tête hors de l'eau. Tout cela nourrit nos émotions négatives, quitte à les rendre ingérables. Cela nous fait vivre de la souffrance, nous pollue le quotidien, réduit notre liberté de choix, peut nous pousser à des actes que nous regrettons ensuite, ou encore cela finit par se marquer sur le corps sous forme de symptômes que l'on dit psychosomatiques.

L'article a été référencé dans le livre concernant les techniques pour apprendre au quotidien à observer nos pensées, nos émotions, sans les transposer en geste. Pas mal de formes de méditations y mènent, et certaines autres techniques psychologiques, telles celles citées dans à la page :

[\[https://sechangersoi.be/4Articles/Gestionpenseesetemotionspage14.htm\]](https://sechangersoi.be/4Articles/Gestionpenseesetemotionspage14.htm)

dont l'EMDR :

[\[https://sechangersoi.be/4Articles/Gestionpenseesetemotionspage16.htm#EMDR\]](https://sechangersoi.be/4Articles/Gestionpenseesetemotionspage16.htm#EMDR)

et l'EFT : [\[https://sechangersoi.be/4Articles/Gestionpenseesetemotionspage16.htm#EFT\]](https://sechangersoi.be/4Articles/Gestionpenseesetemotionspage16.htm#EFT), sont deux techniques de psychologie énergétique très connues. L'EMDR est en général utilisé pour guérir de traumatismes psychologiques, et l'EFT fonctionne sur un spectre nettement plus large pour gérer le stress, les émotions, les pensées, mais aussi certains symptômes et douleurs.

Ref H – ARTICLE

« *De la peur à la paix* »

Cet article est la présentation du livre de Thierry Janssen « *Vivre en paix* », (2014), cité plus haut dans les références et qui en reflète certains aspects :

[\[https://sechangersoi.be/4Articles/vivreenpaix.htm\]](https://sechangersoi.be/4Articles/vivreenpaix.htm).

La colère sous-jacente à la violence -quelle que soit l'échelle à laquelle elle est perpétrée - est générée par la peur des auteurs de violence. La peur de la violence est donc capable d'engendrer une violence tout aussi destructrice et assassine que celle qu'elle tente de combattre. C'est bien plus du côté des peurs qu'il faut aller chercher, si nous voulons arriver à désamorcer les violences. Tant les nôtres, même si nous n'avons pas posé les actes, que celles de ceux qui les ont déjà perpétrés, afin de cesser de nourrir un perpétuel cercle vicieux, terriblement meurtrier.

Ref I - ARTICLE

« *Les qualités de nos défauts* » :

[\[https://sechangersoi.be/4Articles/Lesqualitesdenosdefauts.htm\]](https://sechangersoi.be/4Articles/Lesqualitesdenosdefauts.htm).

Connaître et accepter notre part d'ombre, et d'une certaine manière, les effets du passé sur notre caractère au présent, c'est aussi nous accepter tel que nous sommes sans tenter de masquer nos défauts. Sans cette acceptation, nous resterons dans le jugement des autres, et ne pourrons parvenir à faire épanouir nos véritables tendances positives.

C'est au cœur de nos défauts que siège la plus belle part de notre humanité. Car ils peuvent être à la source de nos plus belles qualités.

Plutôt que les combattre ou les masquer, les connaître et reconnaître permet de découvrir les qualités qui se trouvent cachées juste derrière, et aide à mieux nous épanouir.

Le bénéfique n'est pas tant la découverte de la qualité que le regard qui change, sur soi et sur les autres en permettant de discerner chez l'autre, derrière ses faiblesses, sa part d'humanité.

Ref J - ARTICLE

« *Ta pensée n'est pas toi* » :

[\[https://sechangersoi.be/4Articles/Tapenseenestpastoi.htm\]](https://sechangersoi.be/4Articles/Tapenseenestpastoi.htm).

Faire un pas de côté en apprenant à observer nos pensées sans nous identifier à elles permet de créer une bien plus grande liberté de penser, de faire la place à l'humilité et aussi à la prudence concernant nos propres opinions, savoirs et croyances. Et cela permet surtout d'accéder à de nouvelles dimensions de nous-mêmes et d'avoir un impact très différent dans nos vies.

Ref K - ARTICLE

« *Dispensa – Vous êtes le placebo* », (2014) :

[\[https://sechangersoi.be/4Articles/DispensaYouaretheplacebo.htm\]](https://sechangersoi.be/4Articles/DispensaYouaretheplacebo.htm)

Cet article présente le livre de Joe Dispenza « *You are the Placebo* ».

Nous sommes le produit de nos pensées. Nous pouvons guérir de nos problèmes maux et maladies en transformant le contenu de nos pensées.

Joe Dispenza y traite de sujets tels que la visualisation, la méditation, la loi de l'attraction, les applications de la physique quantique dans l'évolution personnelle ; et il le fait au travers de la lucarne des neurosciences. Il nous parle de la plasticité du cerveau, de notre capacité à créer ou supprimer des connexions neuronales, de notre capacité à activer ou désactiver nos gènes, et de l'interaction importante entre nos cellules, notre corps et nos pensées et émotions, et - l'aspect le plus important : il y est question de l'intérêt à mieux gérer ces pensées et émotions, afin de transformer à la fois notre mental et notre santé. Son livre regorge d'exemples, d'études, d'expériences qui viennent illustrer ses théories. Dans ce livre il amène l'idée que nous pouvons rejoindre la santé par notre volonté et la capacité d'orienter nos pensées et nos émotions en changeant nos croyances, et utiliser cela comme on utilise un placebo.

Ref L - CONTE

« *La part du colibri* »

[\[https://sechangersoi.be/5Contes/colibri.htm\]](https://sechangersoi.be/5Contes/colibri.htm)

Faire sa part consiste à arrêter d'être complaisant, et aussi arrêter d'attendre que les autres s'y mettent, et nous concentrer sur nos propres pas, si ténus soient-ils.

Nous sommes responsables de ce que nous faisons, et aussi de ce que nous omettons de faire.

Ref M - ARTICLE

« *Notre influence* »

[\[https://sechangersoi.be/4Articles/Influence.htm\]](https://sechangersoi.be/4Articles/Influence.htm)

Cet article est repris quasi intégralement dans la dernière partie du livre : « *Les facteurs d'influence du changement* », et en particulier dans le chapitre : « *Catalyseurs d'un autre genre* ».

L'influence que nous avons sur autrui lorsque nous effectuons un changement intérieur en profondeur va bien au-delà de notre simple entourage

Lorsque survient la conscience des pièges de la société de l'argent, du pouvoir, du profit, et la volonté de se démarquer de ces abus ; un désir ardent d'entraîner l'entourage, et même bien plus, vers le même cheminement, devient souvent l'objectif principal. Beaucoup de personnes se découvrent alors des vocations de missionnaire, en avançant à petit pas et en tentant de faire avancer autour d'eux à grands pas. Et cela provoque plus souvent l'inverse de l'effet recherché, à savoir : de la résistance.

Mais s'il n'est pas facile de convaincre ; on peut malgré tout opérer un changement autour de nous d'un autre ordre, car une force psychologique, et le rayonnement ou charisme qui découle de l'évolution personnelle peuvent influencer d'une autre manière.

Cette influence peut être considérée selon différentes perspectives détaillées dans l'article :

L'intelligence collective, les neurones miroir, l'épigénétique, la contagion de l'altruisme, les champs morphogénétiques, l'auto-contagion, la transmission de nos pensées et émotions, et le pouvoir des minorités.

Ainsi, quel que soit le niveau de conscience et d'évolution sur lequel nous travaillons : citoyen, consommateur, communication, relations, comportements, pensées, émotions, spiritualité ; nous influençons d'autres dans la même direction.

Ref N - ARTICLE

« *Du centième singe aux champs morphiques – de la légende à l'hypothèse scientifique* » :

[<https://sechangersoi.be/4Articles/Sheldrake01.htm>]

Rupert Sheldrake, biologiste britannique, a émis toute une théorie sur les champs morphogénétiques . Sa théorie est basée sur le constat en biologie, que lorsqu'une communauté effectue un apprentissage, et une fois que cet apprentissage est acquis par un nombre suffisant des membres de cette communauté, il devient automatiquement acquis par tous les membres de cette communauté, mais également par tous ceux des communautés de la même espèce ; et cela, même en l'absence de toute communication matérielle entre ces communautés. Et cela vaut tout autant pour les êtres humains.

Alors que nous avons coutume de penser que notre mémoire est localisée dans notre cerveau, que nos gènes sont responsables des caractères héréditaires et que nos pensées sont la conséquence uniquement de phénomènes chimiques et électriques siégeant dans le cerveau, Sheldrake postule qu'il en est autrement.

Les modifications que nous introduisons dans notre vie à un niveau individuel auraient ainsi un impact sur notre entourage, et bien plus loin, même si nous ne les montrons ou ne les communiquons pas.

REMERCIEMENTS

J'aimerais terminer le livre avec quelques remerciements.

Tout d'abord, à l'attention de Fabienne Cuq, que j'ai déjà citée dans l'introduction, et qui a réalisé la relecture du présent ouvrage.

Ensuite je voudrais remercier les éditeurs et auteurs qui m'ont donné l'autorisation de publier les citations plus longues ou plus nombreuses d'une même source.

Je tiens aussi à remercier tous les auteurs de livres et articles sur lesquels je me suis basée pour écrire ces lignes. Certains bien plus que d'autres, et ils sont tous cités dans les [Références](#).

Mais j'aimerais aussi appuyer mes remerciements pour certains auteurs et journalistes en particulier, car à mon sens, non seulement, j'ai pu me référer à ce qu'ils ont publié, mais aussi j'estime que leur travail, en particulier, fait partie de tout ce qui aidera à faire évoluer les mentalités, à apporter les changements nécessaires dans notre société.

Cela concerne les départements de l'association Oxfam responsables des publications citées dans le livre. Ils font là un travail extraordinaire qui vaut la peine d'être souligné ; avec un merci particulier pour Roland d'Hoop pour le dossier mentionné dans le livre.

Mais surtout, cela concerne toute une série de journalistes à la RTBF (Radio Télévision Belge Francophone). Je n'ai ni télévision, ni radio, mais m'informe beaucoup via leur site. Je ne suis pas en accord avec tous les choix de la rédaction, ni avec certains aspects de la politique de la chaîne, entre autres la persistance de la présence de la publicité qui a une influence pernicieuse sur tous les choix de programmation.

Par contre, j'aimerais souligner la qualité incontestable qu'apportent certains collaborateurs et journalistes aux contenus publiés par la chaîne, et je citerai en particulier Arnaud Ruysen (pour les contenus de Déclic), Emmanuel Morimont (pour sa participation à #Investigation), Safia Kessas (pour le projet féministe Les Grenades à la RTBF), Louise Monaux (responsable au service de Médiation).

Merci à tous.

Et je vais terminer en remerciant Pantelis Politakos, pour la qualité de l'illustration qu'il a réalisée pour la couverture, à ma demande, dans une collaboration constructive et avec beaucoup de respect.