Acteur de la reliance

Le Pharandol

ÉDITION N°17

Été 2023



EDITION PHARE


Les Enfants-Phare
sont heureux de vous présenter
le Very Meilleur du Pharandol !

Edito

Lorsque l'on en vient à choisir de vivre "autrement", c'est que l'on a, en général, parcouru un certain nombre de questionnements. Un cheminement intérieur, qui prend autant de temps que nécessaire pour chacun d'entre nous.



Qu'est-ce que c'est, d'être "heureux" ? Le suis-je ?

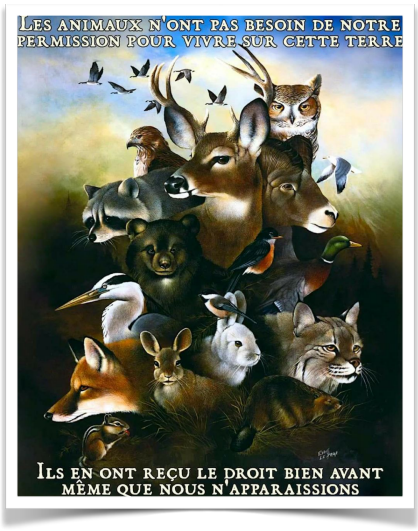
Ma position/"réussite" sociale est-elle proportionnelle au bonheur ? Y contribue t-elle seulement ?

Ce que l'on attend de moi correspond-il à ce que je souhaite être, et faire ?

Pourquoi mange-t-on parce que c'est l'heure, et non pas lorsque l'on a faim ?

Qu'est-ce que le confort ? Est-ce de vivre dans une maison aux multiples technologies, nous polluant la santé de bien des manières, ou préférer que ces dernières soient bannies pour ne pas continuer de détruire notre nature ?

Pourquoi se prend-on d'affection pour les animaux qui disparaissent, tout en contribuant à leur malheur, en consentant à alimenter les multinationales responsables de leur massacre ?



Comment peut-on condamner l'exploitation des enfants dès leur plus jeune âge, et porter des vêtements que l'on sait probablement fabriqués par ceux-ci ?

L'argent permet-il de tout acheter, y compris le droit d'être supérieur à d'autres êtres vivants ? Doit-on le cautionner, le tolérer, le banaliser ?

Comment puis-je m'extirper de toutes mes contradictions, afin de vivre en harmonie avec mes valeurs, et ma nature profonde ?

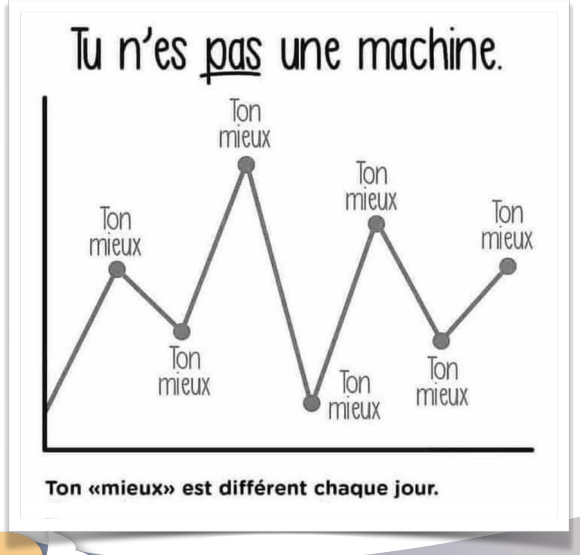


Edito

Face à ces questions, non exhaustives, vient alors la quête des solutions : que puis-je mettre en œuvre, dans ma vie, pour me rapprocher de ce que je suis au plus profond de moi, et non être ce que la société attend de moi ?

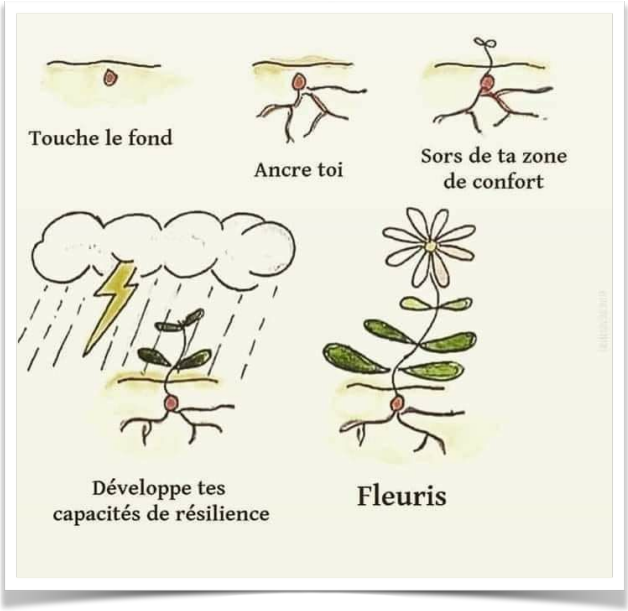


Car ne dit-on pas que ce n'est pas un signe de bonne santé mentale que de s'adapter à une société malade ? Avoir une bonne santé mentale ne serait-il pas plutôt de savoir dire non (ne plus consentir) à ce qui est injuste et immoral, de prendre soin de soi, de faire des choix en fonction de ses propres besoins et de vivre sa vie en harmonie avec ses valeurs profondes ?



Où se trouvent, en réalité, la force et le courage ? Sont-ils dans l'intégration à un système qui nie notre qualité d'être vivant, ou dans l'expression de ce que nous sommes au plus profond de nous ?

Au fond, ne vaut-il pas mieux vivre à contre-courant, plutôt qu'à contre-coeur ?



Ce mois-ci, le Pharandol vous propose une **édition spéciale** : peut-être lirez-vous votre mensuel comme à l'accoutumée, en format numérique. Ou peut-être ferez-vous partie de ceux qui disposeront d'un exemplaire imprimé, inédit ?

Afin de marquer le coup, nous avons sélectionné les articles que vous avez préférés depuis nos débuts. Nous remercions d'ailleurs tous ceux qui se sont exprimés pour les désigner.

Vous pourrez ainsi revenir sur l'aventure "Reinfocovid", contée par son créateur, Louis Fouché, au moment de sa transformation, une évolution destinée à s'adapter au changement de contexte sociétal.

Edito

Nous mettons également à votre disposition la stratégie d'émancipation collective présentée par L'Essor Des Résistants, une méthode destinée à redonner à chacun son pouvoir décisionnel, retrouver sa souveraineté, et s'organiser collectivement pour la faire valoir.

Nous vous partageons aussi l'interview de Thierry Casasnovas, et ses multiples conseils pour reprendre en main sa propre santé : la résilience sanitaire n'ayant jamais été aussi importante ces dernières années.

Vous pourrez aussi relire les échanges avec Stéphane Chatry, co-auteur et réalisateur des livre et film "Tous Résistants dans l'âme", et son engagement dans la diffusion d'exemples de résilience.

Enfin, les rubriques habituelles de notre journal : le Ph'Art&Culture, le Phare Away, la rubrique du Malin Pêcheur, le PhiloPhare, le Phare Spirit et le Fil de l'Yoh, vous permettront de retrouver des articles inspirants écrits par nos talentueux "journalistes" en herbe.

Nous vous avons également préparé un petit jeu pour cette édition spéciale : saurez-vous retrouver les étoiles ✦ cachées un peu partout dans ce numéro ? Envoyez-nous, à l'adresse mail suivante, les étoiles que vous aurez pu localiser, et les pages sur lesquelles vous les aurez aperçues : lesenfantsphare@lappeldularge.org.

Nous vous laissons jusqu'au 31 août 2023 pour nous faire parvenir vos réponses, suite à cela, nous procéderons à un tirage au sort parmi ceux qui auront trouvé les bonnes réponses* (nombre d'étoiles cachées, et endroits) et qui auront commandé un exemplaire imprimé.

Ainsi, quatre d'entre vous pourront remporter l'un de ces lots :

- un exemplaire du magazine Regenere, sur le thème "De la crise à l'autonomie",
- un exemplaire du livre "Doctothon",
- un exemplaire du livre "Tous Résistants dans l'âme",
- une session pour le module 1 de l'accompagnement individuel *"Sortir de la Matrice"*, de Wojnicz.



L'Union fait la force, et la Foi fait l'Union.

Ensemble, il n'est nulle résignation que l'on ne puisse défier, et repousser !

Céline ▪

**l'étoile qui sert d'exemple dans cet édito n'est pas comptabilisée !*

Sommaire

Edito 1

Sommaire 4

Phare sur L'Essor des Résistants 5

Phare sur Réinfo 9

Ils sont Pharmidables 17

Ph'Art & Culture 21

Phare sur un Artiste 23

Les Trucs & Astuces 31

Le Malin Pêcheur 32

PhiloPhare 37

Phare Spirit 43

Phare Away 47

Au fil de l'Yoh 55

Agenda & Annonces 58

Phare sur L'Essor des Résistants

L'Essor des Résistants n'est pas un collectif en tant que tel, il s'agit avant tout d'un outil stratégique mis à disposition de tous ceux qui souhaitent incarner la \Résistance et visent l'émancipation de manière individuelle, et surtout collective.

LEDR s'appuie sur des leviers qui représentent, selon les initiateurs, **"la cause des causes"**, afin de proposer des solutions qui se veulent efficaces, voire redoutables.

En effet, par analogie à un organisme vivant "malade", ne s'attarder que sur les "symptômes" et la souffrance, sans trouver et éradiquer la cause du mal ne permet pas d'anéantir la maladie, tout au plus de l'atténuer avant qu'elle ne s'exprime à nouveau, alors qu'une approche étiologique permettrait de venir à bout de l'ensemble des symptômes qui en découlent.

Ce projet d'émancipation collective fait suite à une constatation évidente que les moyens déployés pour la réinformation, les médias alternatifs, les émissions... se multiplient au point de monopoliser constamment l'attention des Êtres Vivants, qui se retrouvent à la fois dans la torpeur face à un avenir qui leur paraît sombre, mais également privés d'un temps précieux, consacré à suivre ces médias.

Si tout le monde faisait consensus à passer beaucoup moins de temps sur les réseaux et médias alternatifs, outre y gagner en sérénité (pour ne plus vivre dans l'attente et l'appréhension de mesures prises à notre encontre), ce temps économisé pourrait être utilisé pour avancer de très nombreux projets, qu'ils soient sur le terrain et administratifs. Un grand nombre de choses sont déjà en place, beaucoup de projets nécessitent encore d'avancer, et d'autres enfin ne demandent qu'à naître. Il ne tient qu'à nous, tous, de trouver notre place pour y participer.

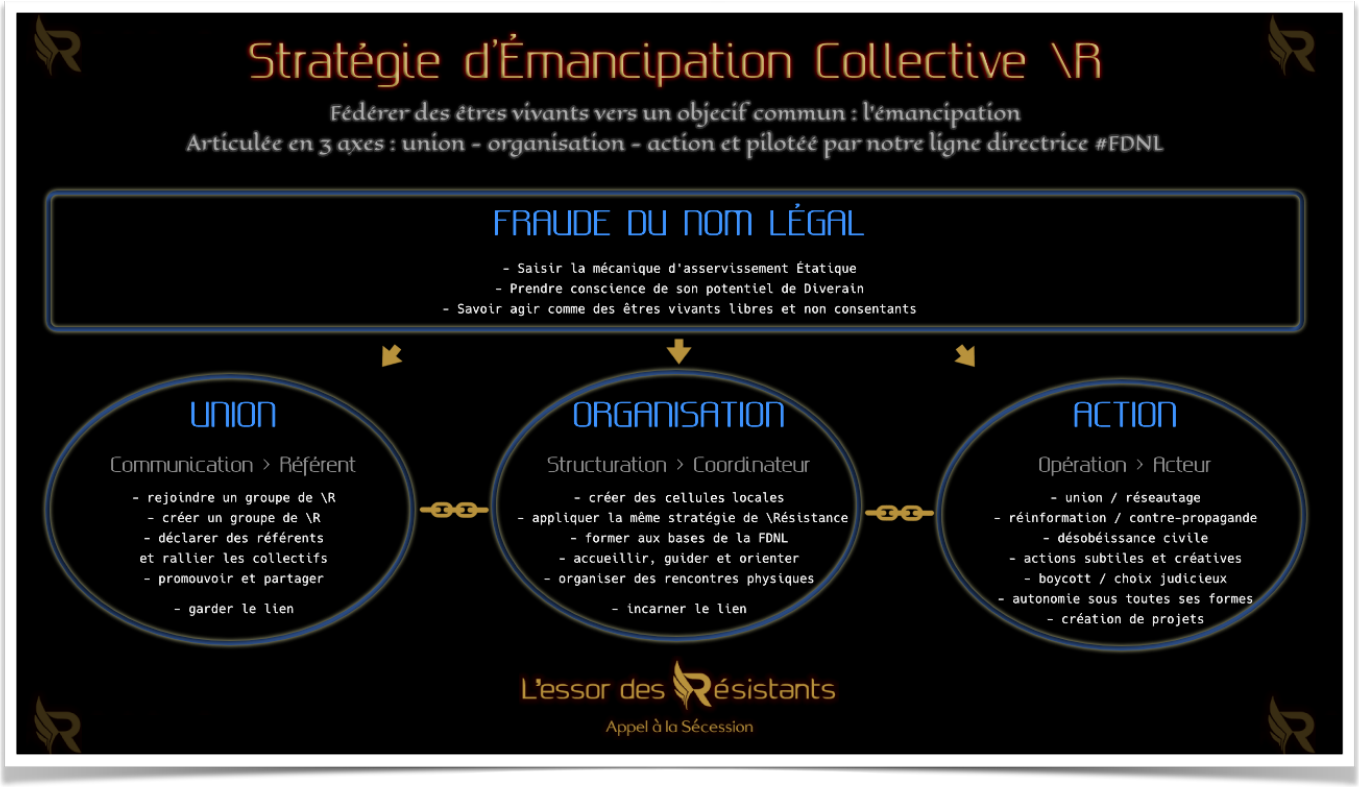
Il est donc indispensable de se fédérer entre Êtres Vivants et construire quelque chose en parallèle, un "Contre-État". Il s'agit, sur le principe, d'une structure qui nous permettrait de nous émanciper, de nous défendre, et de mettre en place nos objectifs.



La stratégie d'émancipation collective des \Résistants.

La Stratégie d'émancipation collective s'articule autour de 3 axes que sont l'Union, l'Organisation et l'Action émancipatrice, ainsi qu'une ligne directrice commune qui représente l'état d'esprit idéal à adopter pour mener à bien nos actions. Elle s'appuie sur 3 piliers que sont : le contrôle mental (conditionnement dont nous sommes tous victimes), l'argent dette (création monétaire) ainsi que **la fraude du nom légal (FDNL).**

Phare sur L'Essor des Résistants



Les principaux objectifs visés par la stratégie soulignent nettement la volonté d'émancipation, et sont :

➡ De se défendre de ce système au-delà du cadre juridique "légal" et en œuvrant davantage dans le cadre de la légitimité.

LEDR prévient de l'inefficacité d'utiliser les outils du système pour se défendre, notamment sur l'aspect juridique. Les lois actuelles sont écrites par les dirigeants, pour les dirigeants.

"Il est donc plus que nécessaire de sortir du fameux et fumeux cadre légal" ✦

➡ La réappropriation de nos biens légitimes, pour en réclamer la pleine possession : nos terres allodiales, nos voitures, jusqu'à nos propres enfants. En effet, la compréhension de la FDNL permet de constater l'habile manipulation que ce système frauduleux met en place pour nous déposséder en s'accaparant la propriété de nos biens légitimes.

➡ Incarner cette inévitable notion de Résistance. Non sans uniquement tourner le dos à la société actuelle mais en s'en détachant pleinement afin de la toucher au cœur : il ne s'agit pas de simplement "encaisser" les coups que l'adversaire nous assène, mais également de les rendre. Cette contre-offensive permettrait de confondre les agents du système qui l'entretiennent et mènent à nous priver de nos libertés, et de nos droits les plus fondamentaux.

➡ Le fil conducteur de la stratégie d'émancipation collective est la mise en place d'une juridiction "supranationale", autrement dit au-delà de ce que proposent les États majoritairement concernés par la fraude généralisée, afin de rétablir un cadre basé sur la véritable Loi (la Loi naturelle), et non celle des hommes (droit positif).

Phare sur L'Essor des Résistants

LEDR prône la reconsidération de nos actions éprouvées qui ne donnent aucun résultat satisfaisant : la politique, les pétitions, les blocages... estimées contre-productives, car elles nous mettent davantage en défaut qu'elles n'ont d'utilité ou de conséquences positives sur nos droits, et gaspillent une grande partie de notre énergie.

"La compréhension de la mécanique d'asservissement Étatique est un élément fondamental pour comprendre le système, agir de manière adéquate et écarter les initiatives inefficaces."

LEDR affirme que pour faire face à un État, il faut que nous soyons nous-même en mesure de représenter un État, soit un réel contre-pouvoir ayant sa propre juridiction.
Car il est vain de vouloir faire face à un système en appliquant les règles qu'il nous impose. C'est à nous que revient la tâche de créer une structure capable de porter nos ambitions.

"L'union est capitale, nous devons absolument parvenir à la formaliser en nous fédérant de manière administrative derrière notre seule réelle étiquette, celle d'Êtres Humains Libres."

Objectifs à court, moyen et long terme

La stratégie d'émancipation collective couvre un large spectre d'actions à réaliser à titre individuel et collectif, avec une méthodologie censée faire évoluer notre état d'esprit. Il faudrait en effet savoir soi-même représenter, et s'adapter à la société que l'on souhaite mettre en place.

Pour répondre à ces impératifs, au-delà de ces fameuses actions que chacun devrait pouvoir s'approprier, leur proposition majeure est la mise en place d'une administration du Vivant via une fédération d'Êtres Vivants.

Les objectifs sont de s'unir entre Êtres Vivants et collectifs, et de nous organiser afin d'agir dans une seule et même direction, en appliquant cette stratégie commune et en considérant évidemment que le nombre est notre force.

Pour cela, il nous faut communiquer, se rencontrer, en utilisant des outils et méthodes adaptés à la Résistance. Créer ou rejoindre des cellules locales, permet à la fois la mise en lien des résistants sur le terrain, le développement de leur résilience, et leur adaptation aux conditions locales, qui diffèrent d'une région à une autre.

L'organisation consiste alors à mettre en commun, au profit de la communauté, ses aspirations, ses compétences et ses ressources, dans un esprit de solidarité et d'autonomie résiliente commune et collective, mais également de s'appuyer sur une communication commune afin de rassembler et faire porter la stratégie d'une même voix.

Cette organisation a déjà commencé à se mettre en place de bien des manières, et à plusieurs endroits, et notamment au travers de la Synergie, qui est le fruit d'une coopération inédite entre de très nombreux collectifs. En se développant et en prenant de l'extension sur l'ensemble des territoires, elle permettra la mise en place d'actions, personnelles et collectives, qui permettront à chacun de se positionner pour mettre sa pierre à l'édifice.

L'essor des Résistants

stratégie d'émancipation collective

Des exemples concrets d'actions à mener (déjà mises en place pour la plupart) sont la mise en lien des réseaux, la réinformation - organisée mais non éparpillée - , la désobéissance civile et le boycott, mais également des actions subtiles et créatives, la création de projets bienveillants, l'autonomie alimentaire, énergétique, monétaire, sanitaire...

Bref, il s'agit là d'appliquer ces perspectives que nous souhaitons tous mettre en place, et d'incarner à titre individuel, puis collectif, le changement que l'on voudrait voir appliquer dans ce monde.

Pour en savoir davantage : resistants.fr/

Pour aller plus loin et bien saisir la fraude généralisée sur laquelle s'appuie LEDR, il est préalablement judicieux de prendre connaissance de ce qu'est réellement "la Matrice".
Pour cela, Wojnicz vous propose un petit programme didactique.

Propos recueillis par Céline

Sortir de la Matrice : entre fiction et réalité

Le saviez-vous ?
Nous avons TOUS été trompés dès nos premières heures de vie.
Notre acte de naissance est en réalité un contrat qui nous piège dans la Matrice de manière insidieuse.

Pourquoi ne sommes-nous pas au courant ?
Parce que la Matrice est un système extraordinairement complexe et sournois.

Comment sortir de cette Matrice ?
En acquérant des connaissances indispensables à la bonne compréhension de son environnement.

wojnicz

👉 Les pilules de Wojnicz pour saisir la Matrice (vidéos au format court et percutant).

👉 Participer à ses sessions d'accompagnement "Sortir de la Matrice" pour devenir maître du jeu (formations individualisées).

🔑 Notre avenir dépend de notre faculté à percevoir l'envers du décor.

Rejoindre l'aventure :

- ➡ Canal Telegram : t.me/wojnicz_me
- ➡ Site internet : wojnicz.me/

Phare sur RéinfoCovid



Bonjour Louis. L'information nous est parvenue récemment que le collectif Reinfocovid touchait à sa fin. Avant de revenir sur son devenir, peux-tu nous faire une rétrospection de cette aventure Reinfocovid, la présentation de ce qu'a été, ce qu'a fait, et vu naître, ce collectif ?

En premier lieu, merci beaucoup de me recevoir et prendre du temps pour raconter cette histoire qui me semble intéressante à plein d'égards. J'ai envie de commencer l'interview par des égards, parce que c'est exactement ce que l'on cherche à faire avec Reinfocovid, c'est à dire mettre en place une sorte de diplomatie. A savoir que lorsqu'on nous interroge, nous commençons toujours par "Bonjour et merci", puis par énoncer les conflits d'intérêts, et pas forcément répondre immédiatement à la question posée, mais commencer par rappeler que nous sommes deux êtres humains qui se rencontrent, et que c'est le plus important à poser : qu'a t-on envie de vivre au travers de cette rencontre ? Ce n'est pas juste une réponse technique que je puisse donner à la question "qu'est-ce que Reinfocovid ?".

J'ai appris que c'était très important de ne pas chercher à convaincre, mais de redonner de l'importance à l'autre, sans chercher à avoir raison : juste vivre ensemble. Écouter soi-même, c'est un grand pas pour lutter contre le totalitarisme, contre toutes les violences et les séparations qui sont à l'œuvre dans notre société qui s'effiloche de tous les côtés.

Commençons à dire à l'autre ce qu'il a de beau et d'admirable, en le pensant évidemment, même s'il s'agit de ton ennemi, ça lui fera prendre conscience de sa beauté, et que c'est cela qu'il a envie de vivre. Cela fait également naître un "contre-don" nécessaire, et donc des égards en retour. Pour moi, la relation diplomatique commence comme ça.

Pour revenir à la question de base, Reinfocovid est au départ un appel à l'aide : je ne comprenais rien à la crise du covid, il y avait une telle différence entre ce que je vivais à l'hôpital, et ce que disait le gouvernement : nous pouvions soigner les gens, si on les prenait en charge en amont, que l'on faisait de la prévention, ça se passait bien, le taux de létalité était plus faible que sur toutes les autres maladies que l'on traite d'ordinaire en réanimation. Non pas qu'il n'y avait rien, l'épidémie était là, mais ce n'était pas aussi terrible que ce qu'on nous présentait. Mais je voyais qu'il y avait une sorte de panique, qui m'a pris aussi d'ailleurs, notamment lorsqu'on a commencé à masquer les enfants, et nous aussi. J'ai alors envoyé un mail à tout l'hôpital, mais vraiment tout le monde, ma femme m'a d'ailleurs dit "tu as craqué !".

Je cherchais à ce que l'on fasse une commission de réflexion pluri-disciplinaire sur le sujet, pour tous se mettre autour d'une table et en parler, pour ne pas suivre aveuglément ce qui nous était dit par le gouvernement : on nous donnait des consignes en réanimation qui étaient

Phare sur RéinfoCovid

fausses, non appropriées. Il fallait que l'on soit critiques vis à vis de la position nationale, et que l'on continue de chercher à faire mieux en se positionnant ensemble à l'échelle locale.

Une dizaine de personnes m'ont répondu que j'étais un "complotiste". Par contre, une centaine d'autres m'ont répondu qu'ils pressentaient également un problème. Mais 90 % d'entre eux m'ont expliqué qu'ils avaient des objectifs (carriéristes) qui ne leur permettaient pas de remise en question, mais qu'ils me souhaitaient bonne chance.

Nous nous sommes donc retrouvés une trentaine, à nous réunir régulièrement au sein de l'hôpital, sans aucune ambition, pour juste chercher à comprendre. Puis il y a eu un ami sociologue, Laurent Mucchielli, qui a fait paraître une tribune qui s'appelait "Arrêtons de gouverner par la peur", et il m'a demandé de la signer. Nous étions 300 signataires.

Dès lors, pressentant le "coup d'épée dans l'eau", nous avons décidé de réunir tous ces intellectuels pour faire des groupes de travail et continuer dans la foulée, pour produire une information scientifique vulgarisée. On s'est rapidement rendus compte qu'on essayait de comprendre cette crise avec la tête. Mais en 2 ans et demi, il y a eu plus de 430 000 articles scientifiques publiés sur le covid, c'est colossal, personne ne peut faire le tour de tout cela. On a vite compris que l'on ne parviendrait pas à tout comprendre par la tête, d'autant qu'il y avait énormément de conflits d'intérêts, de corruption, de politique d'influence, et donc on s'est dit qu'on avait besoin d'une autre dimension : comprendre avec le cœur.
Nous avons donc recruté des copains artistes, qui étaient alors considérés comme "non essentiels" et qui n'avaient plus aucune source de revenus, comme s'ils n'existaient plus et que ça n'avait plus d'importance. Pourtant, on a besoin de ça, c'est essentiel pour comprendre le monde avec le cœur, comme une antenne 6G qui aide à capter des signaux que l'on ne voit pas quand on est un intello scientifique. Parfois, un artiste pourra en une chanson, en un dessin, t'ouvrir tous les possibles de ce qui est en train de se passer, parce qu'il l'aura capturé, condensé en une œuvre.



Petite parenthèse d'ailleurs, suite à l'interview de novembre d'un réalisateur, qui nous expliquait que lorsqu'il y a eu le confinement, le premier réflexe des gens a été de se réfugier dans l'art, tout ce "non essentiel", pour visionner des films, de la musique… d'artistes, qui leur permettait de tenir cette épreuve.

Et je suis entièrement d'accord avec ça : c'était très choquant cette période : ne plus considérer, voire annihiler l'art, ne plus pouvoir enterrer ses morts… c'est très évocateur d'une société totalitaire.

Nous avons donc créé un groupe de recueils de témoignages pour permettre aux gens, ignorés, de s'exprimer, et analyser la situation avec la tête, le cœur et les tripes.

Phare sur RéinfoCovid

Nous avons commencé à cerner ce qu'il se passait, nous avions besoin de le partager, et nous avons donc créé un autre groupe qui s'appelle "Lumière", qui était en fait un média : un site internet, une newsletter, des réseaux sociaux, mais de manière complètement artisanale, distribuée et coopérative, avec nos petits moyens, sans argent. Reinfocovid est en gouvernance partagée, il n'y a pas de chef, pas de structure entrepreneuriale, contrairement à d'autres groupes qui se sont structurés en association, qui ont parlé d'argent avant de parler de ce qu'ils cherchaient à faire.

C'est à ce moment-là qu'on a posé nos raisons d'être, pour expliquer pourquoi nous étions là et pourquoi le monde avait besoin de nous :

• **Mettre en lien tous ceux qui veulent agir pour une politique sanitaire juste et proportionnée.** Nous avons constaté à quel point on nous avait éclaté en des "pour" ou "contre", ce qui était toujours clivant et clivé. Nous avons voulu rétablir un juste milieu, sortir et chercher la non dualité.
Nous avons notamment cherché à fédérer des soignants en faisant des groupes locaux. Des citoyens ont trouvé cette démarche plaisante, et ont voulu faire de même. Nous les avons donc aidés en leur partageant des infos sur la communication non violente, la gouvernance partagée, l'importance artistique, des témoignages… pour leur montrer qu'ils pouvaient faire la même chose à échelle locale, leur rappeler qu'ils ont les mains dans la matière. Avoir la tête, le cœur, les tripes et de la voix, c'est bien, mais il faut aussi avoir des mains pour aller façonner le réel (exemples : prendre RDV avec les directeurs d'école, les professeurs, son médecin traitant, etc.) et sortir du monde numérique. Et aujourd'hui il y a plus de 285 collectifs locaux, y compris en Israël , en Nouvelle Calédonie, en Angleterre, en Allemagne, en Espagne, en Suisse, au Québec, en Afrique… on est devenus sans le vouloir une "multinationale" avec des groupes très actifs et autonomes, sans structure tutellaire.

• **Essayer de sortir de la peur et de la colère pour aller vers la prudence et le courage.** L'idée est de transmuter les énergies brutes pour les façonner en quelque chose de constructif.

• **Proposer une autre politique sanitaire.** Critiquer la gestion de la crise sanitaire est une chose, mais il faut proposer autre chose. Nous avons donc proposé "Covisoins" : des soignants (généralistes, infirmières, prestataires de service en oxygène… et des citoyens) qui ont proposé d'aider à soigner le covid. L'idée était de conserver notre liberté, et de faire ce dont nous avions besoin.

• **Aider à rouvrir l'espace du débat démocratique et scientifique.** Nous pensions qu'il était fermé. Sans contradiction, la société est morte. Nous devions être cette contradiction. Nous avons donc créé un groupe qui s'appelle "Les Diplomates", dont moi en l'occurrence car je suis passé dans les médias dominants, nous nous sommes entraînés les uns avec les autres à discuter avec des médecins corrompus, avec des médecins convaincus par le système, avec un directeur d'école qui a peur, avec des parents et familles… pour voir à quel endroit il y avait des clefs d'échange.

Pour le débat scientifique, nous avons fait quelque chose de constructif en créant le Conseil Scientifique Indépendant (CSI) qui a une émission hebdomadaire, où l'on donne la parole à d'autres gens. Nos institutions devaient être exemptes de conflits d'intérêts.

Phare sur RéinfoCovid

Beaucoup pensent qu'il faut créer des alternatives, mais tout existe déjà. Il faut juste donner envie aux gens de les utiliser, créer ce monde désirable que nous voulons vraiment voir. Créer des écoles, rebâtir un système de santé qui donne envie (en commençant par devenir autonome, et promouvoir son hygiène de santé), recréer des médias qui donnent envie comme le Pharandol…

Reinfocovid, ce sont donc ces 4 raisons d'être, et une posture générale de non violence gandhienne. Ce qui ne signifie pas d'attendre de prendre des coups, mais d'admettre qu'on est dans un rapport de force, qui nous est extrêmement défavorable, car les gens en face ont le pouvoir, l'argent, la capacité législative, les juges, les médias, la force armée… et que nous n'avons rien. La Non Violence n'est donc pas une option : nous n'avons pas d'autre choix car la violence ne pourrait nous mener à rien. Elle est donc la seule option, mais aussi la plus juste : nous arrivons à une transformation en profondeur. Reprendre le pouvoir par la force mènerait à reproduire le même système. Alors que travailler d'abord à l'intérieur, rester en "non agir", permet une refonte globale et nécessaire. Hippocrate disait : "Avant de guérir quelqu'un, as-tu pensé à lui demander s'il était d'accord pour renoncer à ce qui le rend malade ?". C'est le principe de l'acrasie.

Ce qui est opérant, c'est d'essayer la réconciliation à tous les endroits possibles. C'est le meilleur moyen de combattre le totalitarisme.

"Essayer de voir ce qui nous rapproche plutôt que ce qui nous éloigne".

Oui se concentrer sur ce qui nous met d'accord, ne pas se concentrer sur les stratégies sans cerner le besoin de fond : dans cette crise, on pouvait tous se mettre d'accord sur l'envie que les gens soient bien soignés, que notre économie survive à ce qu'il se passe, et que notre société passe à autre chose. Mais il y a eu des stratégies différentes : "pour sortir de ça, il faut vacciner tout le monde, de force, par la contrainte", "il faut renforcer l'immunité, diminuer les causes favorisantes, veiller individuellement sur les personnes à risque", etc.

Reinfocovid est donc un groupe de création de contenus scientifiques, un groupe d'artistes, un groupe de témoignages, un média "lumière", une coordination de collectifs locaux de citoyens et de soignants. Puis rapidement, pas mal de "bébés", comme des "spin off " ont vu le jour. Nous avons juste veillé à ce que les raisons d'être soient respectées.

Par exemple, lors des élections législatives, nous avions décidé de ne pas avoir d'implication politicienne. Pour les référents de Réinfocovid, par exemple, il était convenu que l'on ne pouvait pas avoir d'appartenance affichée à un mouvement politique, et certains ont donc renoncé temporairement à Réinfocovid. Un Nôtre Monde s'est donc créé à ce moment-là, pour mettre en place une action politique en gouvernance partagée.

Une université de santé intégrative et holistique, RéinfoSanté, a également vu le jour, pour essayer de mettre en scène des discussions entre différents types de soignants et professionnels de la santé (coachs sportifs, nutritionnistes, psychologues, naturopathes, généralistes, cardiologues, infirmiers, chirurgies…), de manière à apprendre de tous sans être en compétition.

Phare sur RéinfoCovid



Il y a également le Syndicat Liberté Santé, pour défendre les soignants suspendus, et les soignants en général, en les aidant au niveau psychologique, juridique et financier, et servir d'interface avec l'institution. Nous ne luttons pas contre, nous aidons et protégeons ceux qui sont dans le besoin, avec une sorte de corporation bienveillante exempte de conflits d'intérêts.



Puis "Une Nôtre Santé" est né, c'est un réseau pour se mettre au service des collectifs de soin afin qu'ils se voient les uns les autres, qu'ils mutualisent leurs compétences, qu'ils voient leurs problèmes et s'entraident, au travers des initiatives de santé et du soin.

Nous avons également commencé à parler des questions monétaires : "Prenez Place". Tous ceux qui bossent sur la monnaie peuvent donc se retrouver, se parler, et mettre en partage avec nos propres règles du jeu. Par exemple : l'air respirable est un bien commun. Si on laisse faire, une multinationale va finir par décider qu'ils nous vendront l'air que l'on respire, comme ça se passe déjà pour l'eau.

La France qui vient, le Monde qui vient, c'est plein de tribus qui arrivent à se redoter de communs, sur leur monnaie, sur leur système éducatif, sur leur système démocratique etc. , et qui sont dans une sorte de vision low tech, mais hybridée avec le high tech, pour en faire quelque chose de bien. Il faut reprendre ces outils au Diable, pour en faire quelque chose de bien.

Reinfocovid, c'est aussi la Marche Fantastique, la Tournée Fantastique, des foisonnements de mises en scène théâtrales dans les villes, des médias, des films comme Suspendus ou Tous Résistants dans l'âme… C'est plutôt étonnant en vrai.

Et puis, il y avait une structure nationale, le "Reinfocovid National", avec de nombreux outils de gouvernance, dont le groupe "Cohésion", à l'intérieur duquel était le système immunitaire. Ce dernier avait pour rôle d'essayer de regarder dans les médias ce qui se disait sur nous, puis, à l'intérieur, parmi les gens que l'on recrutait, s'il pouvait y avoir des traîtres. Et il y en a eu qui ont cherché à détruire notre initiative.

"Madame Merci" était en charge de nous envoyer toutes les semaines tous les remerciements, c'est un rôle de célébration pour nous rappeler notre objectif : changer le monde, ce que l'on fait mais qu'on ne voit pas.

Il y avait aussi la passerelle de "Monter à Bord", le recrutement, une procédure d'entrée, et de sortie aussi, voire d'exclusion pour ceux qui étaient soit des traîtres, soit des gens dangereux, soit qui n'avaient pas la bonne posture ou n'étaient pas d'accord avec nos objectifs.

Phare sur RéinfoCovid

Et nous avons rapidement mis en place le "Cercle des Sages", qui était l'idée d'être capable de gérer des conflits : nous sommes des humains ensemble, et les conflits sont inhérents à l'espèce humaine, que l'on dit "déviante", "marginale", "opposante"... Mais c'est en réalité un cadeau qu'il faut prendre, et ne pas mettre sous le tapis au risque que ça rejaillisse n'importe quand. Il y a des embrouilles, mais c'est le Vivant, c'est sain. On peut soulever une tension au sein du collectif, et des coordinateurs tirés au sort vont arbitrer la tension. Ils permettent de se mettre d'accord sur la posture générale au sein du groupe, c'est un énorme boulot pour être raccord avec le monde désirable que l'on souhaite construire.

Notre process de prise de décision est une procédure de demande d'avis. N'importe qui peut demander n'importe quoi, mais on veille à ce qu'il sollicite l'avis des gens qui vont être impactés par sa décision avant de le faire. Il s'agit d'être libre, et responsable, pour mettre son énergie et sa beauté au service du collectif, qui te donnera en retour la force de mener ton projet. Tout le monde sait qu'ensuite, il est possible de créer un cercle des sages pour gérer les tensions qui en découlent.

Reinfocovid a eu un rôle majeur et prépondérant pendant la "crise sanitaire", de par sa composition notamment de soignants, toutefois il était prévu que ce collectif n'ait plus de raison d'exister, dès lors que l'on sortirait de ce contexte de crise sanitaire. Peux-tu nous en dire davantage sur la situation actuelle, et la "fin"/mutation de Reinfocovid ?

Plutôt que parler de fin, je préfère parler de transformation, nous sommes dans l'impermanence, on passe notre temps à se muter. L'objectif de Reinfocovid était de mourir : si ça meurt, c'est bon signe. Par contre il s'agissait d'une bouée de sauvetage, dont beaucoup ont eu besoin. Sa "mort" est comme celle d'un arbre : progressive, et d'autres choses prennent naissance de cette mort. Tous les collectifs "locaux" vont continuer à vivre, ce qui s'arrête, ce ne sont que des détails techniques. Le site internet restera comme une archive historique de tout ce qui s'est passé. La carte des collectifs locaux va rester, les 12 coordinateurs inter-régionaux vont continuer et monter en puissance. Ils peuvent changer de nom s'ils souhaitent faire peau neuve. On leur "rend" leur liberté quelque part, il n'y a rien de triste, ça permet de réinvestir l'énergie à l'endroit où ça vibre. Ne rien faire par devoir, mais agir joyeusement, par envie, en étant porté pour ouvrir des possibles.

On avait donc atteint cette situation, certes l'épopée covid s'éteint avec toutes les conséquences délétères qui en ont découlé, mais elle a tapé à tous les endroits qui faisaient mal dans notre société, pour nous montrer à quel point elle est malade à tous les niveaux : sanitaire, monétaire, scolaire, éducatif, médiatique, démocratique... C'est une crise systémique, et le choix est vite fait : soit on continue dans le sens imposé, en choisissant la facilité sans se remettre en question ni réfléchir, soit on prend le chemin de la liberté.

Le déferlement totalitaire est toujours en cours, il reste plein de choses à faire, et ceux qui ne veulent pas de ce monde-là doivent se mettre au boulot ! Il n'y a plus de raison de "compter sur Reinfocovid", il n'y aura pas de sauveur : on aura besoin de tout le monde. Nous n'avons pas besoin de convaincre d'autres gens, nous sommes suffisamment nombreux, il reste désormais à se mettre au travail ensemble.

Phare sur RéinfoCovid



Il n'y a pas besoin de plus : il y a besoin maintenant de mieux. Encore une fois, c'est un renversement intérieur. Les gouvernants actuels n'admettront pas qu'ils ont eu tort, il ne faut pas attendre cela de leur part. Ça commence par des collectifs, des humains qui se regroupent, qui sont capables de traverser le conflit, pour faire face au "Putain de Facteur Humain" et en faire un "Précieux Facteur Humain", et qui ensuite se disent qu'ils peuvent mettre en place leur propre système d'entraide, où chacun aide à conserver les métiers utiles. On peut revenir au "banal", quitter la vague du "covid".

Le seul besoin d'exister, c'est celui où l'on est avec d'autres dans une échelle où l'on est capable de se parler.

L'idée à transmettre c'est : allez-y.

Reinfocovid a mis en place, à la faveur du covid, un intercollectif fort, autour de valeurs fortes et d'une posture juste autour de la non violence, mais il y avait ce bon prétexte qu'était le covid, et la fin de celui-ci peut effilocher les collectifs. Il faut donc peut-être bâtir pierre par pierre, aider à la diplomatie les uns avec les autres, se retrouver pour des évènements artistiques comme la projection de "Tous Résistants dans l'Âme", ou pour des évènements banals…

Ce qui compte, c'est la réalité des interactions humaines. Changer d'échelle pour que les collectifs arrivent à se voir les uns les autres, pour s'inscrire dans des projets communs. Il n'y a pas besoin de structure juridique, administrative, pour agir. On s'améliore en faisant.

Le bon prétexte pour agir est souvent donné par le système, par l'actualité : il y a toujours quelque chose à faire.

Quelle est la question que tu aurais aimé que je te pose, et la réponse que tu aurais faite ?

Qu'as-tu envie de transmettre dans ce que tu fais, au-delà des mots ?

Au-delà de tous les mots, qu'est-ce qui t'anime, et pourquoi tu parles publiquement ?

Je parle publiquement parce que j'ai envie de transmettre cette idée que la non violence est inarrêtable, et que ce qui nous arrive est un chemin de sagesse, ça peut paraître ésotérique, spirituel, il y a des gens à qui ça fait peur. Pour moi, ce qu'on est en train de vivre est une transformation spirituelle, qu'on le veuille ou non. Et je vois le monde de demain avec des humains qui ont les deux pieds dans la terre, enracinés, dans un terroir et aussi dans un "faire", ils font avec leurs mains, pas en caressant leur boîte de Pandore ou leur lampe d'Aladdin numérique. A la fois ils font, ils transforment la matière en étant catalyseurs, et à la fois ils ont la tête dans les étoiles pour voir plus grand, parce qu'ils savent qu'ils font partie de plus grand.

Pour moi l'homme occidental moderne est complètement coupé de sa dimension spirituelle, qui pense qu'il est juste une machine qui doit consommer, vivre, mourir, et que ça doit se faire dans le confort maximal sans souffrance. Ce transhumain annoncé, je le compare à un patient de

réanimation : c'est un humain à qui on a mis un tuyau, dans la veine, qui le remplit de solutés de remplissage, on lui met un cathéter artériel pour lui prélever son sang, l'analyser, on lui place un tuyau dans le nez, une sonde naso-gastrique pour lui amener de la bouffe, des mix produits par Nestlé de protides, lipides, glucides optimisés, faits à partir d'OGM remplis de pesticides et d'engrais avec de pauvres mexicains fouettés chaque jour pour produire ça, et cette bouffe remplace petit à petit toute diversité. On lui met aussi une sonde oro-trachéale, reliée à une machine qui va l'aider à respirer, c'est la machine qui fait tout. On lui place une sonde dans la vessie qui mesure la quantité d'urine toutes les heures. On lui met un collecteur fécal dans l'anus pour lui récupérer ses selles. Le tout nu sur un lit d'hôpital avec tellement de souffrances que tu mettras en route des médicaments pour qu'il n'en ait pas conscience, et pas de douleur, une sédation. A la fin, cet humain est connecté de partout à des machines, c'est ça le transhumain : le prolongement de la machine, qui n'est presque plus humain, qui n'est que souffrance.

C'est une image frappante que je voudrais mettre dans la tête des gens pour imager le transhumanisme, et c'est inacceptable.

L'humain que je souhaiterais, c'est l'humain qui est à la fois lui, et en relation. On n'est pas tous pareils, on a plein d'intelligences différentes, complémentaires, chacun a sa place, et il faut qu'il y ait tout le monde.

Un mot de la fin ?

C'est une sorte de refrain : avant de vouloir prendre soin de l'autre, peut-être prendre soin de nous-même, en travaillant sur nous. Arrêter d'être en permanence nourri par des choses toxiques : éteindre la TV, éteindre la radio, éteindre son téléphone portable pour rester avec ceux qu'on aime. Quand déjà on a fait ça, c'est comme dans un jeûne numérique et informationnel, ça te rapproche de toi-même, ta peau colle à ton corps, et tu redeviens toi, au point d'être prêt à offrir.

Pour tous ceux qui disent ne pas savoir quoi faire, ne pas avoir de talent : juste réussir à ne pas subir ce qu'on ne veut pas, et se mettre dans un bain au contraire de ce qu'on veut, de beauté, de nature, de joie, de partage… S'ouvrir à ça, et il y a alors plein de possibles qui s'ouvrent.

Prenez soin de vous, de la terre, des autres, et partagez les ressources et pépites avec les autres de manière équitable, et c'est déjà pas mal.



Propos recueillis par Yoh ■

Ils sont Pharmidables



Bonjour Thierry, avant que nous n'abordions le vif du sujet avec RGNR et l'ensemble des alternatives santé que tu représentes et proposes, pourrais-tu te présenter succintement, afin que nos lecteurs qui ne te connaissent pas encore, ou pas assez, puissent comprendre comment tout ceci est né ?

Je m'appelle Thierry Casasnovas, je suis né en Catalogne, j'aime à le préciser car je considère que la personne que nous sommes se nourrit de l'environnement dans lequel on évolue. Je vais avoir 49 ans. J'ai eu un début de vie relativement stable dans une famille d'enseignant, avec un bon cadre de vie, une bonne hygiène, et sans problème de santé, puis j'ai fait des études universitaires de science en physique quantique, pendant 4 ans, je me suis arrêté au DEA.

Mon état de santé a commencé à se dégrader à partir de mes 20ans, davantage après mes 25 ans, jusqu'à tomber vers 27-28 ans dans un état d'affaiblissement énorme qui ne s'expliquait alors pas. Je sais désormais que c'est un ensemble de facteurs qui justifie tout cela.

Sur la fin, ça s'est traduit par une tuberculose, une pancréatite, une hépatite, et une énorme perte de poids (jusqu'à la cachexie : je pesais 30kg pour 1m75 !). Je n'étais plus capable de me déplacer par moi-même, j'avais perdu toute autonomie.

J'ai d'abord suivi le cursus classique en allant consulter des médecins "conventionnels", qui ne sont pas parvenus à trouver de réponses suffisantes, ou juste partielles. Nous tournions en rond, alors j'ai commencé à m'intéresser à d'autres thérapies alternatives (naturopathie, terrain...), j'étais dans une urgence vitale (faiblesse handicapante voire dangereuse), donc j'allais d'un test à l'autre avec beaucoup de tâtonnement, je cherchais une thérapie qui pourrait me permettre de transformer cet enfer que je vivais, et j'ai essayé énormément de choses sur plusieurs plans (physique, psychologique, ésotérique, énergétique....)

Il y avait de légères améliorations, mais rien de vraiment suffisant. J 'en suis arrivé à un point (été 2007 – 33ans) où mon pronostic vital a été engagé : un médecin m'a donné quelques jours à vivre encore. J'ai même fait plusieurs, arrêts cardiaques (j'étais peu conscient).

Un matin, j'ai eu un flash (intuition) : j'étais un enfant en pleine santé, avec des parents disponibles, un bon cadre de vie, une bonne alimentation, et j'en suis à ce point mourant, il a dû se passer quelque chose, je n'étais pas faible ni malade avant. J'ai forcément fait des choix de vie qui m'ont conduit là, et faire d'autres choix devraient pouvoir me transformer. C'était devenu une conviction.

Ils sont Pharmidables

Je devais partir ce matin-là à l'hôpital, mais j'ai préféré rester chez mes parents (mon refuge), j'ai su que j'avais compris ce qui n'allait pas et mes parents m'ont soutenu : mon père a vu le souffle de vie dans mes yeux, le déclic de la compréhension, cette révélation qui faisait soudainement sens.

J'ai donc revu fondamentalement mon alimentation, mes comportements qui étaient déficients (relation aux autres, système de pensée), et petit à petit, j'ai vu la courbe s'inverser : je ne suis pas mort, j'ai repris très progressivement du poids (sur plusieurs années), j'ai senti que l'énergie revenait, je recommençais à marcher, à être autonome, l'amélioration se faisait, jusqu'à retrouver toutes mes capacités cognitives.

Puis j'ai essayé de comprendre ce qui s'était passé, et je me suis passionné pour la naturopathie : j'ai une formation scientifique à la base, et je voulais savoir si ce que j'avais vécu était reproductible, pouvait être formalisé et appliqué pour d'autres personnes. Ces réponses-là m'ont en grande partie été données par la naturopathie, l'hygiénisme et le vitalisme. L'essentiel de nos maux sont issus de notre mode de vie.



Ce qui était une passion personnelle est devenue, en 2011, un besoin de partager ce que j'avais découvert. J'avais accumulé énormément d'informations, et en 2012, j'ai créé une association : Regenere, pour développer mes vidéos et dispenser des formations afin d'en faire profiter d'autres.

Puis je me suis professionnalisé afin de ne plus vivre des minimas sociaux. Je continue à me passionner pour les principes du Vivant. Je jouais le jeu de la vie sans en connaître les règles avant ma révélation, je ne voyais pas les conséquences des erreurs que l'on commet, le Vivant ne prospère que si l'on respecte les grands principes.

Il suffit d'observer la majorité des bébés qui n'ont pas de maladies chroniques, c'est souvent ponctuel, contrairement aux adultes qui ne sont jamais ni mal, ni bien. La plupart d'entre nous souffrent de problèmes chroniques parce qu'on gère mal notre capital santé, par méconnaissance des règles de base.

RGNR

Tu as donc créé RGNR, qui se décline en un site internet, un magazine, des chaînes vidéos, et même un canal Telegram. Peux-tu nous parler de cette initiative, ce qu'elle représente et propose ?

Je ne suis pas naturopathe, je ne fais pas de consultation individuelle. L'idée c'est de communiquer au plus grand nombre les grands principes de santé et de vie, leur permettre de les comprendre, les mettre en application dans leur propre vie, et d'en ressentir les effets sur eux-même.

Ils sont Pharmidables

Je n'ai jamais autant de joie qu'en voyant des gens qui n'ont pas fait d'études acquérir des compétences de santé, quelque soient leur origine sociale. Je rappelle constamment que si ce qu'ils testent ne fonctionne pas sur eux, cela n'a pas d'intérêt de continuer.

Je m'intéresse au principe général, mais son application individuelle devra être adaptée à l'individu. L'idée est d'améliorer son niveau de santé (physique, émotionnelle, mentale…), et je développe un maximum d'outils pour y arriver : vidéos, magazines, podcasts, émissions, formations… mais aussi un centre d'accueil permanent pour accueillir les gens qui voudront apprendre à mettre en place ces principes.

Je ne suis pas médecin, je transmets les principes : la maladie, ce sont les symptômes, les signaux. Si l'on prend soin de sa santé, souvent la maladie disparaît. Notre créneau, c'est vraiment d'enseigner les principes de santé.



As-tu des souhaits particuliers pour cette nouvelle année qui va démarrer ?

J'ai tendance à dire souvent *"Je ne vous souhaite rien pour cette nouvelle année"*, car c'est une sorte de bouteille à la mer : toujours faire la même chose et en attendre quelque chose de différent.

Je préfère poser la question : que vas-tu faire pour arriver à ce que tu veux voir arriver ?

J'ai tendance à espérer que le plus grand nombre possible de personnes prenne conscience de ces éléments, pour ne plus se tirer dans les jambes dans notre mode de vie (surexposition aux écrans, aux ondes, pollution, défaut de communication, etc.), et sortir de l'enfer du quotidien pour vivre quelque chose de plus agréable et épanouissant. Plus qu'un souhait, c'est une espérance : j'espère me donner les moyens pour y parvenir, et les retours des gens me permettent de constater l'utilité de ces règles de vie.

J'espère que les gens vont arrêter de s'auto-détruire, c'est comme une impatience pour moi de les secouer pour voir ensuite les choses bouger.

Pour quelle(s) raison(s) fais-tu tout cela ?

Je ne sais pas, c'est une question compliquée. J'ai commencé les vidéos en 2011, c'est venu de rien, c'était une évidence. J'ai abordé la réalisation des vidéos comme le truc le plus important de ma vie : rassembler les bonnes conditions, la bonne lumière… c'était capital.

Premièrement, je suis passionné par ce que j'étudie, les principes du Vivant.

J'aime aussi beaucoup entendre les histoires des gens qui mettent ces principes en pratique, et qui ont du résultat. J'ai l'impression d'être un contributeur positif à la Vie dans ce monde.

Enfin, j'adore prendre soin des autres, j'ai ça dans le cœur, parfois au détriment de moi selon mes proches, mais ça me nourrit. Je prends soin de mes proches, des gens, des animaux, des arbres… c'est une responsabilité qui tient du devoir pour moi.

Ils sont Pharmidables

Je crois ce que je dis pour l'avoir expérimenté, et s'il y a des oppositions à ce que je dis ou fais, je serai ravi d'en débattre de manière argumentée. Des débats de fond, je n'en ai pas connus tant que cela depuis 12 ans : ce sont souvent des critiques ad hominem, et ça me manque parfois car j'ai toujours besoin de remettre en cause ce que j'avance pour modifier et améliorer les modèles que l'on met en place. Mais il faut des arguments solides pour cela, et je les attends toujours.



Y a t-il un message en particulier que tu souhaiterais faire passer à nos lecteurs ?

On a une représentation du monde qui est relativement erronée, des systèmes qui ont été faussés. On a appris à analyser toute forme de manifestation du corps comme un problème : toux, nez qui coule, fièvre, … notre seul but devient de supprimer cette "maladie", dans l'incompréhension du message qu'elle représente : j'appelle cela l'école du "corps con", comme si le corps faisait n'importe quoi juste pour nous embêter. Cette vision nous conduit à ne pas écouter, comprendre, entendre, respecter, mais aussi s'émerveiller devant les mécanismes du corps, et passer à côté de l'essentiel.

Je vous donne un exemple : vous allez chez un ami, son enfant, dans une autre pièce, crie parce qu'il s'est coincé les doigts dans un tiroir. L'ami va dans la pièce d'à côté, met un sparadrap sur la bouche de son enfant et revient en disant qu'il n'a plus de problème. Sauf que le problème n'est pas résolu : on a juste fait taire l'enfant.

C'est la même chose pour les symptômes : il ne faut pas uniquement les faire taire, mais il faut aussi en trouver la cause, voire la cause des causes.

Être à la racine permet de traiter la cause des causes, un symptôme est initialement destiné non pas à être traité, mais à être entendu, afin de comprendre d'où vient l'origine qui permettra d'agir pour atténuer les symptômes par la prise en charge de la cause. C'est un peu le parallèle de toute notre société : on essaie de faire taire toutes les informations qui viennent du Vivant, alors qu'elles sont là pour nous guider sur un chemin de santé et de bien-être. Elles sont issues du Vivant, et par principe, ça va dans le sens de la Vie, même si on ne le comprend pas.

Le meilleur exemple reste d'observer les enfants : ils font beaucoup d'épisodes périodiques de fièvre, mais restent peu longtemps malades au final, car ils se débarrassent naturellement de l'origine de leurs maux.

Le site internet RGNR : rgnr.fr/
Le canal telegram RGNR : t.me/rgnr_fr
La chaîne youtube Regenere :
youtube.com/@RegenereThierryCasasnovas
La chaîne odysee Regenere :
odysee.com/@Regenere:b

Propos recueillis par Céline ■

Ph'Art & Culture



Sans qu'on ne l'ait prévu, un jour on prend conscience
Du monde qui nous entoure, parfois avec violence
En comprenant combien l'on est sous influence
On en remet en cause jusqu'à notre existence.

Polluer est devenu un grand sport olympique
Promu par l'ensemble des partis politiques
Pourtant emplis de belles promesses éthiques
Peut-on encore parler de vote démocratique ?

On devrait s'extasier devant tant de puissance
Aujourd'hui dirigés par un monde de finances
On nous fait converger vers plus de performances
Perdant, tels des damnés, toute notre indépendance.

Que dire des enfants qu'à l'école on confie
Pour mieux les éduquer, et leur apprendre la vie
C'est là bien entendu toute la théorie
Des petits êtres serviles qu'ainsi l'on construit

Vivant dans l'opulence, jusqu'à bien trop manger
On en vit dans l'excès, oubliant les dangers
On malmène nos corps, à bien trop les gaver
Négligeant, malgré nous, notre propre santé.

Le système fractionne jusqu'à notre médecine
Les grandes difficultés sont désormais routine
Devenus dépendants de chimiques vitamines
Conséquence d'une hygiène semblable à une ruine



Dans ce monde d'aujourd'hui, rempli d'industriel
Le bonheur peut parfois paraître artificiel
Nous aurions pourtant tous un énorme potentiel
Si l'on se concentrait sur ce qu'est l'Essentiel.

Nous croyons aujourd'hui ne savoir nous priver
Du confort octroyé par notre société
Pourtant celle-ci, sans nous, cesserait d'exister
Elle a besoin de nous, l'inverse n'est pas vrai.

Braverons-nous enfin cette vile société,
Nous lèverons nous ensemble, pour nous émanciper ?
Cessons dès maintenant de simplement rêver
Bâtissons notre monde, sans viser le "parfait".

La différence n'est pas une tare à corriger
C'est une force divine qu'il nous faut exploiter
Tirons ensemble profit de cette diversité
Qui mène à de magiques complémentarités.

Le monde de demain ne sera pas un rêve
Si l'on brave les obstacles, et nos propres malaises
Si l'on travaille ensemble à bâtir cette trêve
Un monde plus humain, bienveillant, se relève.

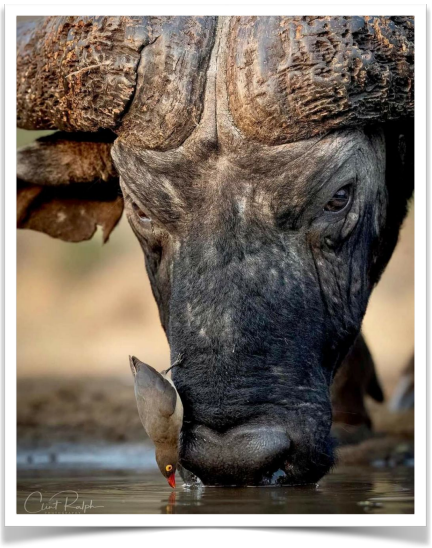
Cessons dès aujourd'hui, de subir toutes ces peurs
Regardons l'horizon, unissons nos valeurs
Donnons-nous tous la main, et cherchons le bonheur
La réponse aux questions se trouve dans nos cœurs.

Offrons dès aujourd'hui toute notre bienveillance
Partageons notre joie, offrons notre confiance
Brisons tous les silences, réduisons les distances
Que de cette expérience, se forge notre résilience.

Chacun de nous sur Terre a son destin, un rôle
De cet état d'esprit, soyons le porte-parole
Tous ensemble devenons une lumineuse boussole
Aidant les égarés à prendre leur envol.

Rejoignez, vous aussi, cet esprit synergique
Pour mieux coopérer de manière harmonique
Diffusons tous ensemble les actions héroïques
Partageons l'enthousiasme, d'une voix unique.

Brisons toutes les entraves, et retrouvons conscience
De notre souveraineté, et de notre existence
Transcendons notre égo, entrons en résilience
Faisons de notre cœur notre unique abondance.







Phare sur un Artiste



Tu as un parcours assez singulier. Peux-tu nous présenter les grandes étapes de ta vie et de ton engagement qui t'ont amené jusqu'à aujourd'hui ?

Je vais parler de ma créativité artistique. J'ai passé mon enfance, depuis mon plus jeune âge, à dessiner et ensuite à faire de la bande dessinée. J'étais toujours dans ma bulle, c'est le cas de le dire. Pour moi, ça ne marchait pas à l'école, c'était très compliqué et une souffrance d'y aller. En fin de troisième, j'avais déjà redoublé deux fois, et n'ayant pas le niveau pour accéder à la seconde, je suis allé voir un conseiller de "désorientation" qui a voulu m'orienter vers le bâtiment malgré mes protestations, sous réserve qu'il n'y avait pas de travail "dans le dessin". Je me suis donc retrouvé dans un lycée technique à faire un BEP/CAP en électrotechnique, mais ce n'était pas du tout mon univers.

Puis, je me suis installé à Tours et malgré mon diplôme d'électricien bâtiment industriel, j'ai changé de secteur d'activité en partant dans la restauration. J'y ai passé trois ans, cela m'a permis d'être au contact de l'humain et dans le soin : les servir, m'occuper d'eux, en fin de compte, loin des chantiers de bâtiment. Cela me plaisait beaucoup.

Mais au bout de trois ans, je tournais en rond : les horaires difficiles, une mauvaise paie... je me suis retrouvé hospitalisé à cause d'une dépression. Mon ami Yannick, infographiste à Paris, est alors venu me chercher, et m'a fait découvrir l'ordinateur et l'informatique. En découvrant l'infographie, cela me permettait de retrouver les sensations du dessin. C'était un métier où l'on pouvait vivre de sa créativité de dessinateur. Une vraie révélation, pour moi.

Je suis revenu à Tours faire une formation le temps d'apprendre à manier les bons logiciels. Puis de retour à Paris, je suis resté dans son agence pendant trois ans, avant de changer de boite jusqu'à tourner en rond à nouveau : je sentais que j'avais envie d'aller plus loin. Un ami photographe, Jean Cécé, faisait des photos de graffitis aux quatre coins du monde, je lui ai proposé un concept artistique qu'on a appelé "objectif bombe", dont le but était d'imprimer ses photos sur de la toile, de la faire monter sur châssis et d'inviter un artiste de graffitis à venir, peindre, taguer cette photo originale d'un mur qui était fait, par exemple à New York, Buenos Aires... Cela a très bien marché, nous avons fait des expositions un peu partout, et je me suis improvisé agent d'artistes, producteur de collectifs, marchand d'art... J'ai découvert tout le marché de l'art contemporain et j'y suis resté plus de 10 ans, à faire des expositions, à chercher ma créativité, à l'utiliser, à l'apporter pour faire évoluer les métiers de l'art...

Je faisais des choses assez originales, insolites. Cela c'est terminé par une très grosse exposition au Château de Vincennes qui a connu un gros succès, avec un artiste urbain très connu : "Zeus". Cela a malheureusement coulé ma boîte car le

budget n'était pas suffisant. Je me suis alors dit que j'allais me radicaliser exclusivement vers les artistes militants et les artistes plasticiens qui font des œuvres sur les sujets forts : l'écologie, les droits de l'homme, l'alimentation. À partir de là, j'ai créé l'association "Artivism" - qui a produit le film *"Tous résistants dans l'âme"* - avec une vraie vocation militante. Nous avons fait de grosses expositions sur des thèmes sociétaux avec, à chaque fois, une exposition avec l'artiste, une édition de revue artivism, avec une œuvre en poster, une conférence avec des gens spécialistes du sujet traité et un atelier d'art plastique. Quatre événements ont eu lieu à la Condition Publique de Roubaix. C'est à ce moment que j'ai rencontré Jérémy Balavoine, le fils de Daniel Balavoine, un artiste qui m'inspire beaucoup. Il m'a dit que ce que je faisais était chouette, que cela permettait de questionner, mais qu'il fallait aussi passer à l'action. Cette remarque m'a touchée, et je lui ai répondu qu'il avait raison.
J'ai alors créé une chaîne complètement débridée où je pouvais être complètement autonome, sans avoir de compte à rendre à personne : "Éthique TV". Utiliser ce terme d'éthique m'incitait à être moi-même éthique. J'ai fait vraiment ce choix-là de faire ce que j'aime avec les gens que j'aime, et de ne plus mentir en me disant "Maintenant, allons-y !".



Comment es-tu passé d'un univers qui est très particulier, celui de l'art contemporain, à la permaculture ?

En organisant des expositions dans des galeries d'art conventionnelles, en allant dans les foires d'Art Contemporain, j'ai vraiment vu un affaiblissement artistique des œuvres proposées dans des galeries où les artistes sont de plus en plus politiquement corrects. Il n'y a pas de contestation. Ce sont des gens de plus en plus à droite, qui sont pour beaucoup des simples financiers. Après avoir travaillé sur les arts militants avec des artistes qui questionnent le sujet de l'écologie, j'ai eu envie de passer à l'action et de sortir de cette posture en me disant : *"Mais que fait-on ? On ne sert à rien, on est toxique pour cette planète !"* Il y a des alternatives qui existent, qui régénèrent les sols, qui travaillent avec le vivant et la permaculture en fait partie. Je me suis engouffré dans cette brèche-là, je me suis auto-formé et ça m'a donné foi dans le vivant. Cela m'a permis d'être cohérent, car je travaille beaucoup sur ma cohérence.

Puisque l'éthique est importante pour toi, est-ce que tu peux présenter un peu plus "Éthique TV" ? Qu'est-ce que ça représente ? Quelle est la démarche que tu vises ?

Phare sur un Artiste

"Éthique TV" est partie d'une idée de garder un pied dans les arts militants, mais aussi de mettre un pied vers où nous mènera le vent. Pour les premières vidéos, je me suis dis que je voulais filmer des gens qui font des choses importantes pour la société, pour l'écologie, pour notre mode de vie... En allant vers ces gens-là qui m'inspirent, j'ai beaucoup appris.

Avec "Ethique TV", je m'axe sur les solutions. Les manifestations ne me conviennent pas, je préfère mettre en lumière des gens que l'on retrouvera dans *"Tous résistants dans l'âme"*, quatre ans après. Au fond, la philosophie d'"Éthique TV", est la même que la philosophie de la permaculture humaine, en suivant les trois piliers : prendre soin de la nature, puis de l'humain, et ensuite, produire abondamment et partager équitablement les récoltes, mais aussi les savoirs.
Avancer avec "Éthique TV" c'est dans l'idée de filmer des gens qui sont dans l'éthique, qui s'intéressent aux vraies valeurs, et qui sont vraiment sur des alternatives intéressantes, écologiques, autonomes : ça m'a ramené au vivant, au réel.



Un jour, quelqu'un m'a dit que l'acte le plus contestataire au système, c'était de produire sa propre nourriture, que c'était la pire chose qu'ils redoutaient. Il avait raison, je n'avais jusque là pas vu le potager sous cet angle. De là, je suis allé filmer les gens qui m'inspiraient comme Damien Dekarz, qui est dans le film. J'ai étudié ses 300 vidéos et me suis mis à l'œuvre. J'ai ensuite utilisé ma créativité pour créer des programmes en permaculture dans des entreprises, dans des écoles, dans des hôpitaux, chez des particuliers...
Selon moi, la permaculture, c'est apprendre à créer des écosystèmes où tu connectes tout entre eux, il n'y a pas de hasard. Tu mets ta mare ici, à côté, tu mets un arbre pour que cet arbre puisse faire un peu d'ombre sur ta mare, pour que quand l'été, il fait trop chaud l'eau ne s'évapore pas trop et ainsi de suite. Petit à petit, on ajoute des éléments de manière intelligente pour créer un biotope qui va être résiliant et qui va tendre vers l'autonomie parce que chaque élément est multi-fonction.

"Éthique TV" t'amène à ce film avec Louis Fouché "Tous résistants dans l'âme" qui est à présent sorti. Quel regard portes-tu sur cette aventure ?

J'ai découvert que l'on pouvait financer ses vidéos YouTube si l'on atteignait un grand nombre de visionnages, et donc gagner de l'argent. Mais je me suis toujours refusé à utiliser ce système, car cela aurait perverti mon message. L'argent est la drogue la plus terrible, il faut y être vigilant. Gagner plus est une chose, mais cela permet-il d'y gagner davantage en santé, ou en liberté ? C'est un leurre, le piège de la société de consommation.

C'est la raison pour laquelle je préfère faire des choses plus intéressantes, plus profondes. Et si cela peut permettre de faire rentrer un peu d'argent, c'est tant mieux, mais ce n'est pas la finalité.
"Ethique TV" m'a permis de rencontrer Louis Fouché, de le mettre en lumière et de faire ensuite un livre qui a eu un gros succès (plus de 30.000 ventes en un an), qui a débouché sur un film. C'est justement parce que je ne fonctionne pas à l'argument économique que je fais de tels projets, mais aussi parce-que je me nourris des textes, j'apprends la société par Victor Hugo, Nelson Mandela, l'Abbé Pierre, Edgar Morin, Pierre Rabhi, Gandhi… Ça change tout !



Lors de la projection privée, au mois d'août, de l'avant-première de "Tous résistants dans l'âme" à Bédarieux, tu as dit avoir pris la décision de ne plus jamais mentir et de faire ce que tu aimes avec les gens que tu aimes. Comment cette décision s'exprime pour toi ?

Le mensonge peut quand même rester une option en cas de survie vis-à-vis du système, tant que ce n'est pas une entourloupe pour arnaquer quelqu'un ou pour faire de l'argent sur son dos. Quand je dis ne plus mentir, c'est vraiment un appel à la sincérité, le plus possible. Dans tous les cas, je suis très content de cette décision parce que cela permet que mes mots soient en phase avec mes actions. Aller vers les gens que tu aimes est important. On rencontre souvent des gens qui enchaînent les problèmes, mais qui au final les cultivent. Je préfère aller dans le chemin opposé, résoudre tout problème dès qu'on le rencontre, et ne s'entourer que de belles personnes.

Ce qui m'a frappé dans ta citation, c'est cette notion de faire ce que j'aime. Cela sous-entend que notre temps dans cette existence, qui est très court, a t-on envie de le perdre, ou qu'il soit le meilleur possible ?

C'est notre société qu'on bâtit tous. On est tous dans le système, en fin de compte. C'est le système qui nous pousse à s'épuiser au travail, moi le premier. C'est perçu comme normal de renoncer à ce que tu aimes pour atteindre les objectifs vers lesquels la société te guide. J'ai essayé, je me suis rendu compte que cela ne marchait pas, je n'ai jamais trouvé ma place là où je ne me plaisais pas. Au final, il est difficile de me mettre une étiquette, je suis passé d'un statut de Youtubeur, vidéaste amateur, à un statut de réalisateur d'un film long métrage qui est le summum de la réalisation vidéo. En même temps, c'est ce qui me plaît : être un électron libre. Je me suis alors dit : *"il faut faire ce qu'on aime avec les gens qu'on aime."* Faire le tri, c'est écrémer : après être passé par six secteurs d'activité différents, je réalise qu'outre m'être cassé les dents, j'ai vraiment été très malheureux, très longtemps.

Phare sur un Artiste

On peut faire ce qu'on aime avec les gens qu'on aime, on peut être honnête ! Ça fonctionne ! C'est en agissant de cette manière que j'ai touché à ce que l'humain à de plus beau. C'est ce qui me fait me différencier de beaucoup de personnes qui sont plutôt dans l'opportunisme. Mon cœur d'action n'est pas de concurrencer quelqu'un.
Quand Guy Trédaniel m'a proposé de faire un livre chez eux, sur la permaculture, à paraître en avril 2023, c'était un honneur. Parce qu'il avait déjà édité en français les textes de Masanobu Fukuoka, l'un des pionniers de la permaculture. Je suis le premier bouquin français sur la permaculture, fait par un permaculteur français. Ca me motive énormément de me sentir être la continuation de Masanobu Fukuoka, tout en étant différent et complémentaire. Je leur ai donc fait un livre écrit avec une assistante, qui est très holistique, pour apprendre au lecteur à cultiver sur sols vivants, de partir de la graine, à monter sa propre serre, à créer des mares. J'ai une créativité qui est assez florissante. Dans ce livre, dont j'ai fait les photos, c'est quatre ans de jardins que j'ai initiés dans différents univers. Dedans, j'y partage mon savoir-faire. C'est un ouvrage très global avec une centaine de fiches pratiques. Les éditions Trédaniel, très enthousiastes, en ont fait un livre de référence à avoir. Probablement parce que j'y ai mis tout mon cœur ! Quand tu plantes des graines de qualité, cela ne fait que t'élever, te porter vers du mieux. C'est ça la permaculture, chaque élément est multi-fonction, et chaque fonction est remplie par plusieurs éléments. Il n'y a pas de hasard dans tout ce que j'entreprends, ma femme et moi y mettons du sens.

C'est ce type de raisonnement : j'ai planté cet arbre-là, est-ce judicieux ? Je vais planter telle plante vivace, parce qu'elle va rester en terre, et va aussi nous apporter des fleurs, et donc beaucoup de pollinisateurs. Donc cela va éviter les maladies : tout a un sens ! Et la permaculture, c'est aussi la base de ma vie. Apprendre la théorie de la permaculture, puis à avoir une vie connectée, non pas avec leurs technologies suicidaires, mais avec le vivant où l'on fait appel à l'intelligence naturelle et surtout pas à l'intelligence artificielle, dont je cherche à me déconnecter. L'idée n'est pas faire sans internet, mais de pouvoir faire avec et sans, de ne pas mettre tous les mêmes œufs dans le même panier.

C'est en faisant ce que l'on aime que l'on donne le meilleur de soi-même, car l'on sera à notre place. Comme dit le proverbe "On a à être à notre place parce que si on n'est pas à notre place, cette place reste vide". Et c'est très important, c'est notre singularité. On touche à la question centrale de qui on est, quel est notre chemin de Vie, le sens de notre existence.

C'est aussi parce que pendant 15 ans j'ai vécu une forme de souffrance, en expérimentant tous les travaux que j'ai faits dans six secteurs d'activités différents. Maintenant, je sais exactement ce que je ne veux plus. L'important aujourd'hui, c'est de se reconnecter au vivant et non pas de se passer de la monnaie, mais pouvoir faire avec et sans. C'est l'intérêt du 21ème siècle : nous sommes dans une période d'expérimentation. Malgré tout ce brouhaha d'internet, on n'a jamais eu autant accès à l'information. Pour preuve, avec *"Tous résistants dans l'âme"*, qui n'est pas un film monté avec les médias mainstream.
Ce film a vu le jour grâce à 1260 personnes qui ont donné de dix à mille euros jusqu'à

atteindre les 120 000 euros, ce qui nous a permis d'être totalement autonomes. Et aujourd'hui, les six ou sept premières salles sont pleines ! On remplit le Pathé Gaumont de Montpellier avec 500 places, malgré les médias main-stream contre nous ! Cela signifie que maintenant, nous sommes plus fort qu'eux, parce qu'ils n'ont aucune cohérence, contrairement à nous. Les boycotter reste une arme puissante : leurs empires de verre peuvent se briser en deux temps, trois mouvements. Ils sont ancrés dans une propagande permanente à mentir tout le temps, à contribuer à faire couler des boîtes, pour après les racheter, c'est un mauvais karma.
Le Covid et les premiers confinements ont permis de constater à quel point, à quelle la vitesse, la nature peut rapidement se régénérer. C'était une très belle expérience de voir à quel point l'humain sous-estime vraiment la puissance de régénération du vivant. Je pense même que si ces vaccins modifient l'ADN, tuent les gens, l'humain s'en débarrassera tout de même. J'en suis convaincu parce que c'est ce qu'il se passe dans un jardin naturel. Dans la nature, les plantes sauvages vont venir dépolluer le sol, capter les métaux lourds. L'humain n'arrêtera jamais le vivant ! Même s'il balance une bombe nucléaire la nature reprendra toujours le dessus, elle va se régénérer... Leur quête de technologie high tech n'est tellement rien par rapport à la puissance du vivant. J'ai fait une vidéo sur "Éthique TV" sur la médiathèque déconnectée, où j'explique que je me suis remis aux vinyles, aux DVD, aux livres et que je n'ai pas de télé. S'ils me coupent l'internet, je continuerai à lire mes livres avec une bougie. Revenir à l'objet, revenir à des choses déconnectées surtout, c'est très important. N'avoir rien de connecté, pouvoir faire sans.

Vous avez atteint le montant souhaité de votre financement participatif en un temps record, ça a dû vous mettre en joie…

Nous étions au fin fond du confinement et j'ai vu toute cette lumière jaillir, exploser… C'est ça le vivant ! Face à une agression, les anticorps se mettent en action et l'équilibre se fait. La nature, c'est une quête d'équilibre permanente. Tous les déséquilibres que je vois dans la nature, sont créés par l'humain. La nature va toujours aller vers l'équilibre. En plein trou noir, avec ce film-là, on apporte une meilleure solution. Cela ne sert à rien de contester, il faut FAIRE. Si j'ai décidé de ne pas faire de maraîchage moi-même pour vendre des légumes, c'est parce-que mon rêve ultime, c'est qu'il y ait 100 fois plus de permaculteurs, d'agriculteurs biologiques… et qu'on soit dans une abondance folle de nourriture, qu'on en ait tellement que ça fasse baisser les prix. Là où je suis, je suis en train de créer un groupement d'acteurs et de consommateurs du naturel qui s'appelle NatureLT.fr . On y référence dans un rayon de 50 kilomètres maximum tous les acteurs du naturel. Et nous faisons des marchés producteurs, des conférences, et allons créer une monnaie locale aussi. Il suffit de faire !

Phare sur un Artiste

Tes projets pour l'avenir ?

Le groupement " NatureLT " (natureLT.fr), : il y a un site internet, tout est en place. On n'est que quatre acteurs pour l'instant, mais progressivement des nouvelles personnes vont arriver. Aujourd'hui, je suis vraiment tellement concentré sur la promotion du film, que je n'ai pas beaucoup de temps pour filmer à côté.

Malgré les besoins, il y a Philippe qui fait des plantes aromatiques, sans label, c'est un écologiste radical qui vit en forêt. Après, j'ai fait une vidéo avec un couple d'acteurs agriculteurs biologiques. Elle était secrétaire médicale dans l'industrie pharmaceutique et lui était commercial dans l'industrie phytosanitaire (il vendait des pesticides aux agriculteurs). Ils se sont réveillés, ils ont eu un enfant, et se sont dits qu'il était temps d'arrêter. Il a repris la ferme de son père - 160 hectares - qu'il a convertis en bio. Juliette fait référence, dans le film, à toute cette diversité de gens qui viennent dans le milieu paysan avec d'autres expériences de vie. Je connais un gars qui fait des yaourts extraordinaires grâce à ses vaches qu'il ne soigne qu'en phytothérapie. Elles sont sur 100 hectares en pâturage toute l'année et il a investi dans une salle de traite mobile pour aller les traire dans les champs. La qualité de son lait est incomparable ! Il leur propose des plantes médicinales, des chicorées... C'est un acte très politique pour montrer que dans un petit périmètre, à 50 kilomètres maximum, on a tout à portée de main. Cela va créer de l'emploi, cela va créer de l'envie aux gens de s'entraider et se complémenter pour faire grossir les ressources.
Ma vie depuis dix ans est régie de cette manière, comme un jardin de permaculture : j'ai créé une mare au début, pour ensuite mettre autour plein de biomasse, des matières organiques, des pierres... de là, j'ai fait partir une zone de culture, puis j'ai planté deux, trois arbres fruitiers, puis, je planterai de la vigne, et je créerai une zone de plantes aromatiques… Quand tu fais avec sens, ça ne te porte que vers des projets grandissants ! L'idée, c'est que cela puisse se faire sans moi, que s'il m'arrive quoique ce soit, la dynamique sera là.
Nous avons créé un manifeste. En ligne, tu as le manifeste avec une page de présentation du mouvement. Les gens qui rentrent dans NatureLT sont en accord avec le manifeste. Il y a trois coordinateurs, qui sont venus d'eux-mêmes. Comme le dit Louis, dans le bateau, en tant que capitaine, progressivement, il se met en retrait pour qu'après il n'y ait plus besoin de lui. C'est ce que je veux, c'est que l'on n'ait pas besoin de moi. C'est pour cela que je fais des stages en permaculture : j'organise quatre ou cinq stages à l'année chez moi, où je transmets dans la théorie et dans la pratique la permaculture et ensuite les apprentis n'ont plus besoin de moi.
Un proverbe dit : *"donner du poisson à un homme le sauve pour la journée, mais lui apprendre à pêcher, le sauve pour la vie"*. Mon objectif c'est d'autonomiser les gens au maximum, cela fera baisser la pression économique. Et ça économise notre santé..



Phare sur un Artiste

Quelle question aurais-tu aimé que je te pose, et quelle réponse y aurais-tu apporté ?

Es-tu heureux Stéphane ?

Oui et non… j'ai un sentiment d'essoufflement parce que je me donne à fond, tout le temps. L'Abbé Pierre disait cette phrase : *"La mort, je l'attends, ce seront les grandes vacances pour moi"* parce qu'il était dans le développement et à l'échelle planétaire. Il a vraiment fait des actes extraordinaires, il n'a pas seulement parlé, il a fait.

Alors oui, je suis très heureux de ce que je fais, mais c'est fatigant. J'aimerais aussi me poser un peu plus, mais je ne pense pas que ce soit viable de n'être qu'heureux, cela n'existe pas. C'est encore une histoire de la nature. Desfois, le bonheur naît du malheur, en fin de compte. C'est parce que tu as souffert que d'un seul coup, tu vas te réjouir. C'est comme les disputes conjugales qui redonnent envie de se prendre dans les bras. Il n'y a pas de conte de fée, l'absence de dispute est impossible. Donc, c'est oui et non, je pense que c'est le juste milieu, du "vivant".

Est-ce que tu as un mot de conclusion ? Quelque chose encore que tu aimerais ajouter ?

Merci beaucoup à toi Yohan de m'avoir proposé cet interview. Je tiens à ce que tu mentionnes dans l'interview que je te remercie vivement, parce que c'est la suite logique du film : générer de belles énergies. Ce film, c'est comme planter une graine, ou pour aller encore plus loin, comme faire germer un pépin de pomme et qu'après ce jeune plant, grandisse, soit mis en terre quand il fait 20 centimètres de haut à l'automne ; et après, c'est le non-agir, on le laisse faire en espérant qu'il nous fasse des pommes un jour. Tu fais partie des fruits de ce film, de venir vers moi, de me proposer de prendre la parole, de discuter simplement comme cela avec Louis. C'est l'éclosion du film. C'est un projet qui invite à ça, à créer du lien, à dynamiser et nourrir des projets, mais aussi à nourrir l'âme.

Ça fait vraiment plaisir à entendre. C'est un peu l'état d'esprit du Pharandol de proposer des solutions plutôt que de déplorer l'état de dégradation du monde.

En n'écoutant que des mauvaises nouvelles, on baisse notre immunité, on s'affaiblit beaucoup. Il faut vraiment se nourrir de beau, de bon et de solutions. Pour moi, le fait d'aller dans mon jardin est hyper régénérant. Je ressens énormément de bien en allant fermer la porte de mes poules, en changeant leur eau. Tout comme d'aller uriner sur mon compost. D'ailleurs, nos déjections ne sont pas sales, elles sont notre alimentation : on produit notre propre engrais. C'est réjouissant, parce qu'on est tous acteurs, on fait partie du système, mais on a quand même le sentiment d'avoir un pied hors du système comme quand je recycle mon urine par exemple et que j'arrose avec, ou quand je fais mes propres semences et que je les améliore génétiquement. On est sur Telegram, là ensemble, devant mon smartphone et devant le Mac Book pro, alimenté par l'énergie nucléaire de la centrale de Chinon. Oui, nous sommes dans le système, mais il faut quand même continuer à garder ce pied hors système et le cultiver, le muscler.

Propos recueillis par Yoh
Avec l'aide précieuse de Sylvia ■✦

Les Trucs & Astuces

3 astuces pour être plus résilient !



La résilience est la capacité à surmonter les épreuves et les échecs, à se reconstruire pour même parvenir à en sortir plus fort.

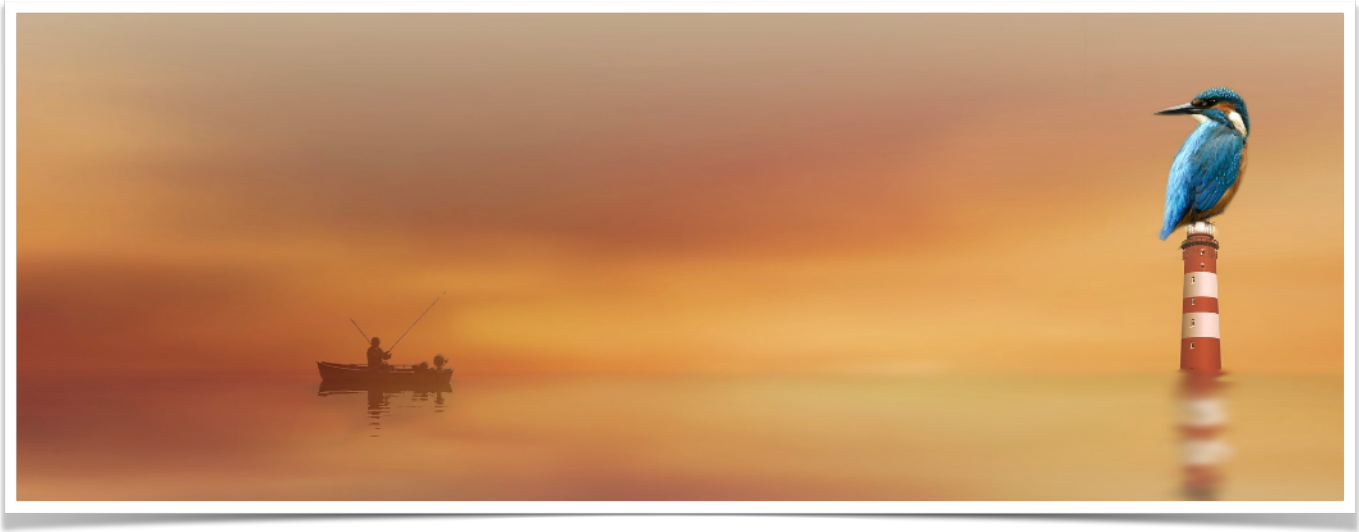
Pour développer cette capacité, nous pouvons nous appuyer sur 3 astuces simples.

- **Prendre conscience du processus de récupération**
  On ne récupère pas d'une difficulté du jour au lendemain. Si la tendance générale est à l'amélioration progressive, des chutes de moral et du découragement sont légitimes et normaux. Il est important d'en prendre conscience pour ne pas ajouter du stress, de la déprime et retarder le processus de récupération.

- **Adopter une attitude positive**
  Il est possible de diminuer les pensées négatives (et leur influence) en adoptant une attitude positive. En effet, les pensées sont à l'origine des actions mais l'inverse est également vrai.
  Autre astuce : se dire que les pensées ne sont que des pensées et que nous pouvons simplement les observer et les laisser partir si elles sont douloureuses.

- **Nommer les émotions**
  Poser des mots sur nos émotions désagréables permet d'en diminuer l'intensité et de reprendre ainsi possession de notre capacité à raisonner.

La Rubrique du Malin Pêcheur



L'expérience du Chiapas est une insurrection populaire qui a gagné le monde entier.

Cette insurrection se propage à un grand nombre de pays. Certes, il y a des différences de conditions, de cultures, de mentalités, mais la volonté est commune, elle va dans le même sens : le peuple ne veut plus d'un gouvernement élitiste qui prétend mieux savoir que lui pour lui imposer sa loi et ses incohérences.
La guérilla pacifique a mobilisé des centaines de milliers de partisans de la désobéissance civile et désobéissance civique au Chiapas. C'est le même élan qui entraîne partout dans le monde la même volonté des peuples. Le mensonge médiatique habituel a beau répéter depuis 2018 que les manifestations « s'essoufflent », que leur « nombre diminue », aucun des nombreux mouvements insurrectionnels de par le monde ne cède en réalité sur ses revendications. Comme au Chiapas, les « guérillas pacifiques » des peuples en quête de liberté et du « vivre bien » ne se sont pas trompées d'ennemi. L'ennemi c'est le Capitalisme sous sa forme ultra libérale, générateur de violence, d'inégalité, d'injustice. Cet ennemi est la machine du profit qui broie la vie, et les combattants défendent la vie qui refuse d'être broyée.
Il y a une sorte de « résonance morphique » de l'expérience du Chiapas à travers le monde. Ce phénomène d'auto-gouvernement gagne en profondeur, il affecte les modes de pensée et de comportement. Depuis 2018, en France et ailleurs dans le monde, beaucoup de personnes redécouvrent les joies de la solidarité et prennent conscience que la réalité du vécu ne peut pas se comparer à la banalité comptable, budgétaire, statistique, financière, matérialiste, concoctée dans ces hauts lieux des temples boursiers ! L'insurrection des peuples n'attend plus la permission des « élites » pour prendre le large et ils décident de s'organiser sans tenir compte des exigences tyranniques des prédateurs au pouvoir. C'est l'exemple du Chiapas qui perdure depuis 1994.

La Rubrique du Malin Pêcheur

Ni dirigeants ni représentants auto-proclamés.

Comme les élus du peuple, les assemblées auto-organisées, de la gouvernance partagée, excluent les appareils politiques et syndicaux et ceux qui seraient « délégués » par eux. Comme au Chiapas, les membres de ces assemblées sont disposés à discuter avec toute personne qui cherche à comprendre honnêtement l'idéal démocratique de ce modèle.
Nous qui regardons l'expérience du Chiapas comme un exemple exceptionnel à suivre, nous estimons, en effet, que la lutte sociale pour une société plus humaine et plus généreuse, émancipée de la dictature du capital, l'emporte sur le modèle qui s'est imposé à tous depuis au moins les accords de la Jamaïque en 1976.
Il ne s'agit pas de renoncer à des convictions personnelles, mais il s'agit d'adopter la tolérance pour la diversité, pour toutes les idées qui ne font que traduire la réalité de la complexité du vivant. Il s'agit d'adopter l'intolérance pour tout acte inhumain.

Le Communal collaboratif, la Commune, est le lieu de la vraie vie retrouvée.

C'est un lieu de liberté où tous les avis ont le droit de s'exprimer, où la possibilité d'être entendus pour une concrétisation sous forme de décisions collectives est dans l'objectif commun. Le collectif ou le « communal collaboratif » est un lieu de vie qui rassemble un petit nombre de gens qui se connaissent ou qui apprennent à se connaître. Ils occupent concrètement un terrain, ils ont une présence située dans l'espace et dans le temps qui leur est familière. Ils sont les mieux placés pour savoir comment intervenir utilement et en connaissance de cause.



Salle commune d'un caracol du Chiapas

La Rubrique du Malin Pêcheur



Chaque caracol comme chaque commune est la base d'une multitude d'entités similaires.

Leur maillage en fédération forme un tissu social qui s'avère capable de supplanter un État qui se révèle inutile en tant que pouvoir imposant sa loi au peuple prié de se soumettre. L'Etat ne cesse de dégrader les conditions d'existence des citoyens et ne les protège pas du tout, parce qu'il s'est approprié un pouvoir que personne ne lui a jamais donné. C'est dans la réalité de l'existence quotidienne, que la créativité des personnes a le plus de chances d'éliminer l'impérialisme étatique et marchand. C'est lorsque l'Etat n'est plus là, comme au Chiapas, que redevient aussitôt possible la vie harmonieuse des humains émancipés de la tyrannie des « élites » qui pensent mieux savoir que les autres ce qui est bon et bien pour les autres. Ce n'est pas la lutte de tous contre tous qui arrive lorsque l'Etat jacobin n'est plus là, c'est la liberté, la solidarité et la fraternité qui sont au rendez-vous, dès que les Appareils de l'Etat jacobin laisse les citoyens prendre leur vie en mains… C'est l'exemple du Chiapas et c'est aussi celui des collectifs qui vivent dans cette logique nouvelle depuis les années 70/80, y compris en France.

La Rubrique du Malin Pêcheur

La femme est à la pointe du combat pour l'être humain, elle est "l'avenir de l'homme ".

La femme est le fer de lance de ce combat pour la libération. Elle est l'âme de la vie, l'âme de ce qui doit être protégé, respecté, l'âme de ce qui veille sur la fragilité du vivant, sur la nature et sur la fécondité de la nature. Elle représente l'unité revendicative qui s'oppose en soi à toute la tradition patriarcale. La société qui était encore la nôtre en occident, il n'y a pas longtemps, traitait la femme comme une entité abstraite et c'est pour cela qu'elle se permettait de lui faire assumer des rôles réservés au patriarcat, donnant comme résultat le désastre d'une Margareth Thatcher ou d'une Hilary Clinton... Au Chiapas la femme a retrouvé sa véritable place, celle de son rôle naturel, depuis l'origine des temps, d'initiatrice de la conscience. La femme est la flamme de la conscience qui veille sur le vivant.



La Commune est notre territoire, notre existence y est légale.

Au Chiapas, l'État est devenu caduc, le contrat social par lequel il s'engageait, en échange de prélèvements fiscaux, à garantir écoles, hôpitaux, transports, moyens de subsistance a été aboli.
Les assemblées d'autogestion peuvent, sans se renier, coexister dans le cadre d'une organisation municipale, à condition d'être émancipées d'une dépendance à l'État. À chaque territoire en voie de libération, ses propres formes de lutte.

Quelles relations avec la mairie traditionnelle ?

Dans l'article précédent nous avons vu comment s'organisait au Chiapas l'expression des trois niveaux de l'autorité élue pour un seul mandat de trois ans. Les problèmes que les collectifs abordent sont des problèmes concrets, qui se posent à la population d'un village, d'un quartier urbain, de la région environnante où leur fédération prête une vision globale, mondiale, à des décisions prises localement. Elles sont issues d'un milieu où chacun est concerné et sait de quoi il parle. Elles concrétisent une pratique de vie, non une pratique de l'idéologie. Le caracol ou la mairie est une antenne, qui est à l'écoute des citoyens et non pas à l'écoute d'un Etat centralisé et lointain. C'est pourquoi, la Commune est un monde qui en soi élimine la mondialisation du profit.

Le tambour de l'unité résonne partout. Quelle unité ?

L'unité et la "convergence des luttes", l'appel à "lutter contre", la tactique de "l'opposition permanente" explicite n'est pas l'avenir de cette démarche sociétale.

La Rubrique du Malin Pêcheur

La "guérilla pacifique", l'initiative des sécessions implicites, sans demander ni l'avis ni la permission aux "responsables politiques" de l'ancien monde, est le mode opérationnel de ce que nous voulons organiser comme au Chiapas, comme les assemblées auto-organisées des Gilets jaunes l'avaient réalisé imparfaitement, parce que le pouvoir tyrannique se moquait éperdument de la revendication légitime du peuple.

Au Chiapas, une muraille humaine s'était dressée, avec les armes à la main, face à la violence policière de l'Etat tyrannique et l'avait dissuadée de s'aventurer dans cette voie sans issue. La stratégie du peuple au Chiapas a été celle de la dissuasion.



Il faut donc se préparer nous aussi à l'utilisation d'une force, non pas offensive, mais dissuasive et cette force peut être celle qui utilise la violence de l'agresseur pour le renvoyer à sa propre violence, comme les moines de Shaolin s'étaient penchés sur le moyen pacifique de se défendre en observant la logique de la violence pour la renvoyer à ses auteurs…

Je pense ici que le boycott collectif déterminé est capable de faire céder n'importe quelle tyrannie qui ne jure que par l'argent, le fric, la finance, la marchandisation. Si je suis constamment absent sous les coups de la violence d'Etat, ces coups deviennent inopérants. Si aucune sanction ne peut nous atteindre, parce que nous aurons boycotté l'utilisation de la monnaie dette qu'il faut rendre à César, il ne sera pas possible à l'Etat de nous enfermer tous dans des camps de concentration pour nous exterminer ou nous dresser à la soumission…

Si nous plaçons au premier plan les problèmes humains, psychologiques, puis économiques et sociaux, auxquels personne n'échappe en ces temps de mutation, nous serons amenés naturellement à comprendre la nécessité de la permaculture, de l'interdiction des pesticides, du blocage des circuits marchands, de l'éradication des nuisances pétrochimiques et nucléaires, de l'exploration énergétique, de la revivification du tissu rural et urbain à l'échelle humaine, de l'économie circulaire et locale, de la rupture avec le fétichisme de l'argent, de la reconstruction de l'enseignement, de la santé, de la culture.

La guérilla pacifique menée selon le principe *"Ne jamais détruire un homme et ne jamais cesser de détruire ce qui le déshumanise"*, est ce qui garantit l'unité des peuples dans la pluralité des mondes ; c'est ce qui permet d'envisager le "vivre autrement" et le "vivre bien".

Tel est le message central du Chiapas qui nous a précédé sur ce chemin de liberté et de libération permanente.

Jean-Yves Jézéquel

Le Philo Phare

LA VIOLENCE ET LA PAIX

Dans cet extrait, (Cf. Jean-Yves Jézéquel, "Le Thérapeute d'Alexandrie", Vérone éditions, 2018, pages 109 à 111) je vous propose de découvrir l'enseignement du Jésus historique sur la violence. Ce texte a été reconstitué à partir de plusieurs "codices" retrouvés en 1945 à Nag Hammadi, en Haute Egypte, dont l'Evangile de Thomas qui est le témoignage le plus ancien connu sur le Jésus historique (à ne pas confondre avec le Jésus de la légende paulinienne, écrite en 325 à Nicée, à la demande de l'empereur romain Constantin, par les descendants sectateurs, de Paul de Tarse, appelés "proto orthodoxes", qui se sont faits appeler "Chrétiens" à Antioche en Syrie.) Ce texte constitue donc une sorte de synthèse sur la question de la violence et de la paix, vue par ce thérapeute formé à l'école de Maréotis dans les environs d'Alexandrie et dont le nom correspond à celui de Jésus de Nazareth.

"Vous avez écouté la loi du talion : œil pour œil, dent pour dent ! Moi, je vous le dis, ne répondez pas à la haine par la haine, mais répondez à la haine par l'amour. Lorsque le Mal te frappe sur la joue droite, ne lui tend surtout pas la joue gauche, car cela serait une provocation qui lui donnerait l'occasion de faire exister ce qu'il engendre : la violence et la négation de ton être. Tu lui donnerais alors l'occasion de te mettre à genoux, de te dominer et de t'anéantir. S'il te frappe sur la joue droite, dérobe-toi à ses coups, par le silence et l'effacement, de telle sorte qu'il ne puisse pas rencontrer une résistance faisant exister sa négation.

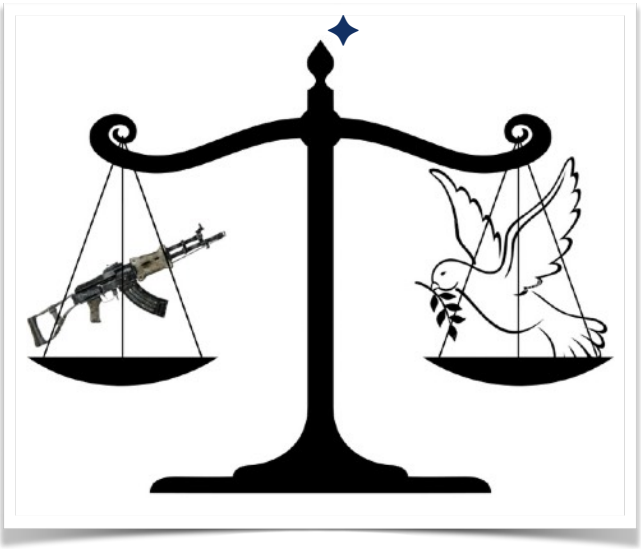
Le Mal ne peut exister que si le bien est absent. Le Mal est l'absence de bien. Fais donc exister le bien et le Mal ne pourra pas exprimer la négation qu'il est en soi !

Le Bien ne peut pas utiliser les moyens du Mal pour faire valoir la vérité, la vertu, ce qui est bon et juste dans l'harmonie du vivant. La sagesse ne répond pas au Mal, car pour elle le Mal est une absence du Bien. La Sagesse fait le bien et se laisse inspirer par ce qui favorise l'harmonie…

Le Bien a le pouvoir de se montrer plus intelligent que le Mal. La violence engendre la mort. L'amour engendre la vie. L'amour est donc plus fort que la violence. Le plus grand conquérant est celui qui triomphe sans les armes de fer et de feu. Si tu es maître de toi-même, tu n'as pas besoin d'un autre maître que toi-même. Respecte toujours la loi de la nature et tu ne rencontreras jamais ni résistance, ni violence !



Le Philo Phare



Si la violence des armes ne rencontre jamais ta résistance armée, elle se transformera en capitulation. Face à la force de l'esprit, la force des armes est dérision. Les armes disparaissent, elles se détruisent par elles-mêmes ; l'acide ronge le métal oxydé et le réduit en poussière qui retourne à la terre. L'esprit ne disparaît jamais, c'est lui qui façonne le monde.

Le Mal n'existera pas dans ta vie si tu ne l'autorises pas à exister. Plus tu donneras et plus tu posséderas. Lorsque tu te sers du Mal, tu es détruit par le Mal.

Répondez toujours au mal par le bien et vous serez les vainqueurs de vos ennemis. Le mal s'appuie toujours sur le mal. Si vous ne donnez que le bien, le mal s'en trouvera démuni… Le bien a l'éternité devant lui, car il est l'éternité en soi, alors que le mal n'a que très peu de temps devant lui pour s'emparer de ce qui ne lui appartient pas. Même lorsqu'il semble avoir eu le dernier mot, ce n'est en réalité que son ultime limite qu'il vient d'atteindre avant de mourir et de disparaître dans le néant de sa nature elle-même, car le mal n'est pas, il existe juste le temps d'une absence possible du bien.

Lorsque tu fais le bien, efforce-toi de cacher ton geste, car le serviteur du Mal voudra détruire ce que tu as fait avant de te détruire toi-même. Quant à celui qui projetait de faire ce par quoi tu l'as devancé, il voudra ruiner ton œuvre par jalousie. Enfin, celui qui ne voulait rien faire se vengera de toi car ton geste le met implicitement en accusation.

Vous avez entendu dire : "Celui qui utilise les armes, périra par les armes" ! Moi je vous dis : celui qui n'utilise pas les armes peut périr malgré tout par les armes. Celui qui refuse la violence peut malgré tout être détruit par la violence. L'innocent peut être tué par le criminel. Celui qui ne veut pas se soumettre aux hommes de pouvoir sera martyrisé par le Pouvoir. Toute résistance pacifique à l'iniquité et à l'injustice sera toujours brisée par la violence des armes. Il faut donc organiser intelligemment la résistance pacifique à l'iniquité et à l'injustice de telle sorte qu'elle se dérobe constamment aux coups de la violence et des armes. Pour cela, soyez rusés comme le serpent tout en restant candides comme la colombe. Un matin la résistance doit se lever à l'occident, à midi agir au Nord, le soir se rassembler au Sud et la nuit se coucher à l'Est…

Si quelqu'un veut te saisir par tes vêtements, abandonne-lui ta tunique et échappe-toi dans la nudité.

La violence utilise toujours un élan pour frapper. Toi, utilise l'élan de ton agresseur pour éviter son coup en le rendant inefficace et en le renvoyant à son auteur. Celui qui utilise la violence contre autrui sera violent avec lui-même et c'est lui-même qu'il détruira avant tout.

Le Philo Phare



Si tu veux diriger les autres dans le bien, efface-toi et devient invisible. Les puissants ne pourront pas t'identifier. Dans le secret de l'effacement tu pourras produire de grands fruits qui ruineront l'empire de la tyrannie, du mensonge et de la violence des armes.

Les armes ne sont utiles que lorsqu'on ne doit pas les utiliser. Si cependant il s'avère nécessaire de les utiliser pour défendre une vie innocente menacée par le crime, que les armes soient alors dissuasives plutôt qu'offensives.

En disant cela, Jésus repensait au récit que sa mère lui avait fait sur les circonstances de sa rencontre avec Pandera son père. En effet, Pandera avait utilisé la force de la dissuasion contre Hérode Archélaos, sans tuer ni blesser le tyran." (Cf., épisode qui se trouve raconté dans ce même ouvrage)

La Paix est une petite fille démunie d'agressivité, mais elle n'est pas sans défense, car elle est inspirée par le bien. Le bien est ontologiquement ce qui est. La guerre est, au final, une inspiration qui relève plus du mal que du bien et le mal n'est pas quelque chose en soi, il n'est pas ontologiquement constitué par l'être puisque l'être ne peut être que le bien. Le mal est une absence du bien. Ce qui est, c'est le bien : le mal n'est pas, il "n'existe" en réalité que lorsque le bien est momentanément absent. Passer par le mal pour obtenir quelque chose de bien est donc en soi une erreur tragique. Vouloir "obtenir la paix en préparant la guerre" est une erreur tragique. Toute guerre s'achève avec la destruction, le sang et le malheur. Il est terrible ce dilemme : il y a des situations qui font que si je prends les armes je suis un criminel ; mais il y a aussi des situations qui font que si je ne prends pas les armes je suis également un criminel ! Je ne peux laisser quelqu'un martyriser un innocent : je dois intervenir pour arrêter le criminel et cela ne peut pas toujours se faire en évitant l'usage des armes… Mais quel est celui qui a le plus de sang sur les mains ?

"Ceux qui ont pris tout le plat dans leurs assiettes, laissant les assiettes des autres vides, et qui ayant tout, disent avec une bonne figure, une bonne conscience, "nous qui avons tout, on est pour la paix !", je sais ce que je dois leur crier à ceux-là : les premiers violents, les provocateurs de toute violence, c'est vous ! Quand le soir dans vos belles maisons, vous allez embrasser vos p'tits-enfants avec votre bonne conscience, au regard de Dieu, vous avez probablement plus de sang sur vos mains d'inconscients que n'en aura jamais le désespéré qui a pris les armes pour essayer de sortir de son désespoir. " (Abbé Pierre).

Le Philo Phare

L'irénisme est une attitude qui veut donner coûte que coûte raison à la positivité, à la compréhension mutuelle en mettant en avant ce qui unit, rapproche, permet une bonne entente en excluant toute "violence" et en minimisant tout ce qui peut conduire au conflit. Dans cette vision iréniste on pense naïvement qu'il est possible de garder un pied dans le système (qui est pourtant par nature pervers) tout en vivant autrement que ce que le système impose in se !

Cela est peut-être désirable et souhaitable dans l'absolu ! Mais pour que cela soit envisageable, il est indispensable que les deux côtés de la réalité s'entendent et là nous le savons tous : il y a un sérieux problème !



Prière à la Paix

Je voulais vous écrire cette simple prière,

Adressée à la Vie, adressée à la Mère.

Je voulais dédier le sens de ma demande,
A sa petite fille, cette Paix qui enchante.
Un jour elle est bien née en terre généreuse,
Ne voulait que la vie, et la joie bienheureuse.

Dans ses yeux l'innocence qui vient de sa douceur,
La lumière et gaieté tout au fond de son cœur.
Dans ses beaux cheveux blonds, les rayons du soleil,

Egayaient son visage de lumière et de ciel.
Elle était une enfant, sans armes et sans bagages,

Son cœur était si grand et son âme si sage !
Elle aimait le bonheur qui vient de l'innocence,
Elle était la candeur, la douceur, le silence.

La Paix ne veut qu'aimer, elle ne veut que la vie,

Vois ses larmes tomber, sans un mot, sans un cri.
Nos pères et nos mères la priaient, je le pense,

Appelant de leurs vœux son geste d'espérance.
La souffrance d'une vie peut-elle être acceptable ?

Que faut-il donc entendre d'une peine ineffable ?

Le Philo Phare



La paix signifie-t-elle le printemps de la vie ?

L'expression d'une enfance qui s'éloigne des cris ?

Devant la guerre énigme avec son hécatombe,
La paix ne doit-elle pas être lumière du monde ?

Que veux-tu nous faire voir dans cette paix qui pleure,

Notre propre chemin, pour quel étrange bonheur ?

Faut-il aux cœurs meurtris un surcroît de la peine,
Pour mettre au monde l'enfant du contraire de la haine ?

Le chemin vers la mort irait-il vers la vie ?

Seras-tu pour nos larmes, la Mère qui les essuie ?
A toi qui es la Vie, je ne peux rien apprendre,
Mais ici, dans la nuit, je voudrais bien comprendre.

Petite fille, la paix, enfant déjà si sage,

N'est-elle pas comme un ange, celui-là même des mages ?

Devait-elle nous apprendre quelque chose de vital,

Une chose cachée sous nos masques si pâles ?
Lui as-tu donc confié cette tâche impossible,

D'être un ange au service de l'incompréhensible ?

Je viens là te prier, ton regard est si sombre,

Ecoute ma demande, oh ! toi que rien ne trompe,

Celle que ma propre mère t'adressait bien avant,

Pour que moi, si petit, je puisse être vivant !

Y a-t-il une vie, une existence sur Terre,
Que l'on puisse penser sans amour solidaire ?
C'est là ma seule prière, ce que je te réclame,
Pour cette paix qui pleure tout au fond de mon âme.

Je demande pour elle tout l'amour de la vie,

Qu'une lumière forte illumine sa nuit !
Qu'un surcroît d'harmonie vienne donner du sens

Au parcours présent de sa grande exigence.
Le Vivant tout entier et tous ceux-là qui l'aiment,

Le Philo Phare



Savent que toute vie ne se donne et se sème,

Qu'en un sillon creusé aux pointes des épines,
Sur les fronts labourés des cœurs qui s'indignent !

Si la loi de la Vie ne veut pas la douleur,
Qu'elle envoie cette Paix dans les corps qui ont peur !

Donne-nous la raison de croire en sa puissance,
En son âme de Mère qui console et qui panse...

Le conflit est entré dans le cœur des Hommes

Exposé désormais aux haines des personnes.

La violence possible n'est que la conséquence

Du conflit qui en nous a déchiré le sens.

L'anima, l'animus, féminin, masculin.

L'unité de nos êtres venue du Tout divin,

Habitée par l'Unique, est devenue duelle,

Poussant toute raison contre l'émotionnel

Assurant le conflit entre le Moi et Soi,

Entre l'homme et la femme et la paix de surcroît !

Il y a bien longtemps qu'on espère la paix

En préparant la guerre, avec toutes ses plaies !

Mais la paix se prépare avec plus de justice,

Avec la Vérité qui est libératrice !

Pas de paix, pas de joie, sans le rire des enfants

Au cœur de ce qui fait le réenchantement

De la vie, de l'amour, sur la Terre lavée

Des souillures des hommes par les larmes versées !

La Paix s'éveillera, et l'amour au visage,

Un sourire de fleur, la vie comme message,
Son habit de jeunesse et sa grande douceur,

Voilà comment la Paix, nous offre son bonheur !

C'est maintenant qu'elle est l'image de l'amour !

Qui peut changer les hommes maintenant et toujours… ✦

Jean-Yves Jézéquel ■

LES ACCORDS TOLTEQUES

Nos décisions, notre compréhension du monde, sont complètement influencées par notre système de croyances. Il s'agit de l'ensemble des règles et des connaissances que nous avons apprises, lors de notre enfance, des personnes autour de nous : nos parents, nos enseignants, la société dans laquelle nous vivons.

Pour chacune de ces règles que nous avons intériorisées, nous avons donné notre accord. Nous avons tacitement consenti qu'elles étaient vraies. Nous finissons même par nous identifier complètement à ces règles, et à les intégrer tellement que nous en oublions même l'existence.

Grâce à la sagesse Toltèque, une civilisation ancienne du Mexique, nous pouvons réévaluer ces règles, les modifier ou les abandonner, et trouver ainsi une nouvelle liberté, profonde, pour être en paix avec nous-mêmes et le monde autour de nous.

Don Miguel Ruiz résume la sagesse des Toltèques à l'aide de ces 5 accords.

Ils remettent en question le système de récompenses et punitions que nous avons peu à peu absorbé de notre environnement, et qui s'est consolidé dans notre système de croyance. Les milliers d'accords, parfois contradictoires, que nous avons conclus avec nous-mêmes et avec les personnes autour de nous, sont souvent basés sur la peur et finissent par conditionner notre manière de voir le monde.

Le premier accord concerne la parole, le deuxième la représentation, le troisième la pensée, le quatrième porte sur l'action. Et le cinquième sur la maîtrise de soi.



1.L'humain est le miroir de l'humain

Avec le premier accord toltèque, il ne s'agit pas d'être gentil ou silencieux mais de parler "vrai". Pour être impeccable, la parole doit être consciente. Or souvent, nous utilisons inconsciemment les autres comme un miroir. Les commentaires ou les critiques que nous faisons sur l'autre sont souvent des projections de notre "part d'ombre". Cette part d'ombre est constituée de tout ce que nous refusons de voir en nous, aussi bien nos qualités que nos défauts. Ce mécanisme de projection est souvent la cause de pensées et de paroles négatives à l'encontre des autres.On peut projeter sur l'autre des traits de caractère que l'on n'accepte pas chez soi, des traits de caractère que l'on a réprimés ou nos propres schémas.

En apprenant à apprivoiser notre ombre, nous serons plus à même de pratiquer le premier accord Toltèque.

Proposition d'exercice :

Prenez un crayon, installez-vous confortablement et pensez à une personne qui vous est antipathique. Notez tout ce que vous lui reprochez *(ex : Jean est un mauvais père)*.

Reprenez chaque reproche et voyez ce que chacun d'entre eux révèle à votre sujet *(ex : Depuis que j'ai repris le travail, je culpabilise d'être une mauvaise mère. Le sujet de la parentalité est sensible pour moi.)*

Choisissez une autre personne et faites à nouveau l'exercice.



2. Prendre du recul

Le deuxième accord nous invite à ne pas prendre personnellement la parole d'autrui puisqu'il ne s'agit que de la projection de sa représentation du monde et non de la réalité.

Prendre du recul permet d'éviter de prendre certaines situations trop à coeur. Comment dès lors prendre le juste recul, se dégager des circonstances sans s'en éloigner plus qu'il ne faut ? Pour cela, il est possible de se décentrer de soi, de la situation ou du présent.

Proposition d'exercice :

Prenez un crayon, installez-vous confortablement et pensez à une situation récente où vous avez pris une situation à coeur, ou des remarques/critiques de manière très personnelle.

Prenez du recul en vous posant ces questions :

Qu'est-ce qu'un Aborigène aurait pensé à ma place ?

Qu'est-ce qu'un habitant du Moyen Âge aurait pensé à ma place ?

Dans 10 ans, est-ce que je ressentirai toujours la même chose ?

Repensez à cette situation à partir de la perspective de quelqu'un qui vous veut du bien.

Notez ce que cela change : les sensations dans le corps, les émotions, les pensées, le vocabulaire qui vient en tête, les actions à entreprendre… ?

Cet accord invite à prendre du recul, mais aussi à **entendre le message**.

Quand on écoute l'intention qui sous-tend les mots, nous pouvons comprendre le véritable message. Même si les reproches ou les critiques parlent davantage de ceux qui les émettent que de nous-mêmes (par le jeu des projections), ils peuvent malgré tout revêtir un fond de vérité ou un message à entendre.

Répondre aux questions suivantes pour dégager notre "angle mort" qui nous empêchent de voir certaines choses nous concernant et que les autres perçoivent :

Quels sont les reproches que l'on m'a déjà faits ? (ex : *Une amie m'a dit que j'étais égoïste*)

Y a-t-il une petite part de vérité (ou en tout cas un message à entendre) derrière ce reproche ? (ex : *C'est vrai que je fais souvent passer mon travail avant mes amis*)



3. La quête de vérité

Une supposition n'est qu'une hypothèse parmi d'autres : c'est quelque chose que nous tenons pour vrai, ce qui est différent de quelque chose que nous savons être vrai. Le troisième accord toltèque nous invite à vérifier nos suppositions sans les prendre pour argent comptant et de formuler des demandes sans présupposer qu'autrui comprend instinctivement nos besoins. Il est préférable de revenir aux faits objectifs, d'observer sans juger.

Notre vie est une quête de la vérité pour couper court aux suppositions. Cet exercice montre l'influence de nos interprétations sur notre façon de nous sentir et de nous comporter.

Proposition d'exercice : prenez un crayon, installez-vous confortablement et remplissez un tableau selon le modèle suivant :

Situation *(évènement déclencheur)*	**Supposition** *(croyances et pensées négatives)*	**Réaction** *(conséquences émotionnelles et comportementales)*
La boulangère m'a rendu la monnaie sans me regarder dans les yeux.	Elle ne s'intéresse pas à ses clients.	Je me suis senti(e) inexistant(e). Je suis parti(e) sans dire aurevoir.

Au cours de la journée ou de la semaine, notez les événements et les comportements des autres qui vous agacent ou vous font vous sentir mal, et les suppositions que vous faites pour y donner sens. Remarquez ensuite l'impact émotionnel et comportemental que ces suppositions ont sur vous.



4. Ni trop, ni trop peu

Notre "mieux" change d'instant en instant : il n'est pas le même selon que nous sommes en bonne santé, malades ou encore fatigués. Le quatrième accord toltèque nous prémunit du laxisme et du perfectionnisme. Il nous invite à emprunter la voie du milieu.

Proposition d'exercice :

Prenez un crayon, installez-vous confortablement et situez-vous sur une échelle qui va du laxisme (-10) au perfectionnisme (+10)✦
Laxisme -10.....
0.....
.....+10 **Perfectionnisme.**

Si vous vous situez du côté laxisme, demandez-vous ce que vous feriez de différent si vous étiez à un point de plus sur l'échelle, c'est-à-dire un peu plus rigoureux. Si vous vous situez du côté du perfectionnisme, demandez-vous ce que vous feriez de différent si vous étiez à un point de moins sur l'échelle, c'est-à-dire légèrement plus flexible.



5. Soyez sceptique mais apprenez à écouter

Ne vous croyez pas vous-même, ni personne d'autre. Utilisez la force du doute pour remettre en question tout ce que vous entendez : est-ce vraiment la vérité ? Écoutez l'intention qui sous-tend les mots et vous comprendrez le véritable message.

Exemple : on vous a rapporté des propos tenus à l'égard d'un de vos collègues. Sont-ils exacts ? Quel est l'intérêt de vous les communiquer ? A qui ce genre de propos peut-il profiter ?

En ces temps de "fake news" et de sur-information, le doute est indispensable. Le doute vis à vis de soi, le doute vis-à-vis des autres.

C'est ici d'ailleurs que réside toute sa force… Celle qui permet de prendre le temps de l'analyse pour garder son esprit critique et ainsi affiner son propre jugement. Le doute n'est pas là pour tout remettre en cause, mais c'est une bonne façon d'éviter les quiproquos et les conflits ; tout message n'est en réalité qu'une partie immergée d'un iceberg. Il nous plonge dans une réflexion plus profonde, dans une écoute plus qualitative et une communication plus appropriée.

Ce scepticisme nous permet de prendre de la distance par rapport aux biais cognitifs qui construisent nos jugements et nos emportements, et donc de modifier nos attitudes, nos croyances et notre communication.

Comment mettre en pratique cet accord ?

- Fuir les sources d'information et les médias anxiogènes,
- Remettre en question les propos qui nous sont rapportés,
- Mieux gérer ses émotions,
- Faire taire ses emportements pour mieux se maîtriser, s'exprimer ou se comporter de la façon la plus juste qui soit.

Il y a l'objet de perception, qui est la vérité, et notre interprétation de cette vérité, qui n'est qu'un point de vue.

Alors que les 4 premiers accords Toltèques nous permettent de prendre conscience de notre communication, de nos réactions, et de voir combien elles génèrent des croyances qui nous empoisonnent l'existence, le cinquième est un temps de repos qui propose à la réflexion d'émerger, afin de faire jaillir une parole impeccable, d'éviter les suppositions et les procès d'intention, tout en faisant de son mieux…

Il nous parle de maîtrise… Maîtrise de nos passions, pour plus d'apaisement, de paix, de tolérance et d'acceptation de la différence. Il est la synthèse et la mise en action des principes précédents développés par Don Miguel Ruiz, qui mènent à la liberté personnelle.

(Sources : apprendreaeduquer.fr et agnesmenso-coaching.com)

Marie ■

Phare Away



Est-ce que tu peux te présenter, nous dire ce que tu souhaites nous dire de toi en introduction ?

La question horrible ! Mais qui suis-je ? Je m'appelle Morgane Lefevre, j'habite actuellement en Ariège dans les montagnes. Je suis photographe autrice. Qu'est-ce que je peux dire d'autre ? Je suis une marcheuse. J'aime bien la poésie de la Vie, du monde. J'aime bien les gens. Je suis quelqu'un en quête.

Qu'est-ce que ça veut dire pour toi être en quête ?

Je trouve qu'on est dans un monde magique et plein de mystères. C'est une recherche perpétuelle et quotidienne de comprendre le monde qui nous entoure, de comprendre les autres, de se comprendre soi, de comprendre la nature. Je suis en quête de compréhension, en quête de révélation, en quête d'équilibre. Et c'est quelque chose qui est très présent dans mon quotidien.

On inaugure "Le Phare Away" une rubrique autour du voyage lent avec peu ou sans moyen motorisé, tu as fait un voyage hors du commun. Est-ce que tu pourrais nous faire un descriptif rapide de ce voyage ?

On est partis en septembre 2010 avec David qui est devenu mon compagnon de l'époque. Un âne, Rassoudoc, notre mulet qui s'appelle Cortex et nos trois chiens. On est partis à pied avec nos animaux, l'idée c'était d'aller jusqu'en Inde et au Népal dans le projet de s'installer là-bas. Voilà l'idée de départ. On a marché pendant cinq années. Jusqu'à finalement, et ce n'était pas prévu, rentrer en France. On a traversé l'Europe, la Turquie, la Géorgie et ensuite l'Asie centrale et le Kirghizstan, Tadjikistan jusqu'à la frontière afghane.

Un itinéraire plutôt intense. Comment et pourquoi avez-vous pris la décision de ce voyage ?

À la base, je n'avais pas de réponse à ce pourquoi parce que ce n'était vraiment pas mentalisé. Ça partait vraiment du cœur et de mes envies. Avec David, on n'est pas forcément partis pour les mêmes raisons. De mon côté, aller en Inde, c'était un rêve d'enfance. En fait, en avion, les deux fois où j'ai essayé, ça n'a pas fonctionné, alors je me suis dit que je partirai autrement. À l'époque, j'habitais dans un camion aménagé, je me suis dit je pourrais partir avec mon camion. Je passerai par plein de pays différents, je pourrai apprendre des gens, leur manière de faire, leur manière de vivre, de penser. Donc l'idée me plaisait bien de passer par la route. Et puis en y réfléchissant un petit peu, je me suis dit mais en fait ça va me coûter beaucoup d'essence, ça va être cher. C'est peut-être compliqué de passer les frontières avec un véhicule. Voilà, j'étais un peu flottante en ne sachant pas trop ce que j'allais faire. Et puis finalement je suis partie au Maroc où j'ai rejoint mon frère et c'est là que j'ai fait une rencontre avec les ânes. Avec un âne en particulier. Et c'est à partir de ce moment-là que je me suis dit "je vais partir à pied avec un âne". Quand je suis partie, j'étais attirée par l'Asie, j'avais envie de voir autre chose, cela ne s'est pas expliqué pour moi, c'était juste mon cœur qui me disait *"j'ai envie d'aller là-bas, j'ai envie d'aller voir*

ce qui s'y passe, j'ai envie d'être là, de rencontrer des gens, de sortir de ce bain de mon propre pays". J'ai envie de voir autre chose, d'élargir mon horizon. Plus tard, j'ai compris aussi que j'en avais un peu ras le bol de ce que me proposait la société, ce que me proposait la Vie chez nous en France. Je pense qu'il y avait aussi beaucoup de déception des rapports humains, du fonctionnement très individualiste et capitaliste, qui déshumanisent beaucoup et qui coupent les liens entre les gens. Je suis partie chercher autre chose. Et j'ai trouvé ce que je cherchais puisque ça m'a vraiment guéri de cette tristesse face à l'humanité que je pouvais côtoyer chez moi, dans mon pays.

Le retour a-t-il été difficile ?

Oui, c'est une question que l'on me pose souvent. Cela aurait pû être difficile. Mais en fait, je ne l'ai pas du tout vécu comme ça. Parce que pour différentes raisons, j'ai passé cinq ans à vivre à l'étranger, à apprendre tout le temps de nouvelles langues, à rencontrer tout le temps de nouvelles personnes, à rentrer dans leur vie, à les comprendre, à partager leur quotidien. Cela nous a transformé, cela demande une adaptation permanente. Il y a un côté qui me fait rire, en fait c'est que pendant cinq ans, je me suis adaptée aux autres, à d'autres manières de faire. Alors pourquoi est-ce que je n'arriverais pas à le faire en rentrant chez moi ? Et j'ai l'impression que si je n'avais pas réussi à le faire en rentrant chez moi, c'est qu'il y aurait eu quelque chose que je n'aurais pas encore compris. Le voyage, c'est changer tout le temps. Et quand je suis rentrée chez moi, j'avais tellement perdu de mon français parce qu'on a appris plein de langues différentes. Mon français était devenu pauvre. Même si on était la majorité du voyage à deux, avec David, avec qui je parlais français. Mais voilà, ma langue s'était appauvrie. Aussi, j'étais hyper contente de pouvoir entendre cette finesse dans le langage, cette quantité de vocabulaire où je pouvais toucher le bout du bout du sentiment exact de ce que je voulais dire ou de ce que je pouvais sentir. Ce qui n'est pas le cas quand on apprend une autre langue.



Au retour, c'était plus doux. Et puis j'avais toujours mes animaux, je les ai encore. Je me balade toujours avec eux. Ce qui est toujours un rappel, un rappel de ces moments, ce que j'ai appris. Ce que j'ai compris. Un rappel au silence, un rappel à la marche. Un environnement naturel constant, empreint de Vie. J'ai un mode de Vie qui fait que je ne me sens pas coupée, même si maintenant c'est beaucoup plus speed. Alors quand je m'en rends compte, je fais ok, je m'arrête et je regarde autour de moi. J'inspire, j'expire, je respire la nature, je respire tout ce qui est et ça me calme et hop, je m'oriente et je repars beaucoup moins vite.



Je me demande comment ça se passe dans le couple pendant cinq ans en itinérance. Vous étiez tout le temps l'un avec l'autre. Est-ce que tu peux nous en parler un peu si ce n'est pas trop intime ?

Je trouve que c'est ce qui est intéressant, l'intime, parce qu'on y est d'autant plus conscient qu'on est dans une époque où l'on ne partage surtout pas l'intime, où l'on présente surtout du paraître. Ce qui est intéressant, c'est ce qu'il y a à l'intérieur. Moi j'aime beaucoup. Et dans les conférences du récit de notre voyage, des gens nous ont dit merci, ce que vous partagez c'est hyper intime et très touchant.
Avec David, ça a été une expérience très riche. Sur cinq ans, j'ai voyagé sept mois seule, quinze jours par ci, quinze jours par là. C'était très intéressant de pouvoir être toute seule et toute seule avec mes amis. Ce qui n'est pas de tout repos non plus, mais qui était vraiment riche à vivre. Je trouve aussi hyper riche d'avoir vécu cette expérience-là. À être 24 h sur 24 ensemble, on s'est très vite rendus compte qu'on était très différents. On est partis en tant que couple, on s'est séparés, il est parti et il est revenu. Alors on a continué mais pas en tant que couple. Et puis on s'est remis en couple et on s'est séparés à nouveau. Sur ce type de voyage, il n'y a pas d'échappatoire en fait, si t'as envie que ça marche, t'es obligé de trouver des solutions. Si t'as pas envie, c'est facile, tu peux dire non et puis ciao. C'est ce que l'on a fait par moments, parce que c'était vraiment plus possible, mais on a eu envie que ça marche.

Aujourd'hui on se considère un peu comme frère et sœur parce qu'on a partagé, on a dépassé plein de choses ensemble, on a compris plein de choses ensemble. Quand on entendait parler de communication non-violente depuis la France nous nous sommes dit, tu as vu, on a compris ça tout seuls, super ! Et on rigolait en disant ça, ce sont des choses qu'on a vécues parce que l'on avait envie et qu'il a fallu trouver des solutions. Sinon ce n'est pas possible, ça ne marche pas et tu te détestes.

On était tout le temps ensemble. Il y a des moments où l'on avait aussi besoin de souffler, alors il y en a un qui partait pendant trois ou quatre jours, allait se balader, faire du stop, faire autre chose. Et puis on se rejoignait sur le chemin. C'était

nécessaire, on avait besoin d'espace. C'est dur d'être tout le temps ensemble. Tu as envie aussi d'avoir des espaces tout seul, C'est important. On a appris à pouvoir se sentir à l'aise et avoir de l'espace tout en étant entourés de plein de gens. Parce qu'il y a des pays où l'on n'est jamais tout seul, il y a tout le temps du monde qui te regarde manger, qui te voit, qui t'invite. On a appris que l'espace, il est en nous en fait, vraiment pas dans l'extérieur.



Qu'en est-il de ce voyage intérieur que tu as vécu dans le cadre de ce voyage ?

Pour moi ce n'est pas possible de faire un voyage sans faire un voyage intérieur. En effet, en étant à pied et en étant lent, il y a plein d'espaces de solitude. Mais même à deux en fait. Parce que à deux, lorsque l'on est tout le temps ensemble, que tu te connais bien, il y a forcément des espaces, des grands espaces de silence. Mais le silence entre des gens qui se connaissent bien n'est pas gênant. Tu rentres dans l'écoute, forcément. Et si tu écoutes l'extérieur, c'est en lien avec l'intérieur, il n'y a pas de dissociation, il n'y a pas de différence entre extérieur et intérieur, c'est juste une illusion, il n'y a pas de séparation entre ce qu'on est nous et ce qu'est le reste. J'ai l'impression que faire un voyage à pied, faire un vrai voyage, ça passe forcément par un voyage intérieur.

Je sens dans tes mots qu'il y a dans ce voyage un côté initiatique. Ce qui en fait le lieu parfait pour expérimenter la magie de la Vie. Il me semble qu'il n'y a vraiment qu'en itinérance que j'arrive à toucher une telle densité de magie de la Vie, que j'arrive à toucher dans mon quotidien sédentaire mais pas avec une telle intensité. Est-ce que ça te semble faire sens cette idée de voyager qui permet d'expérimenter ainsi pleinement la magie de la vie ?

Oui, évidemment. Dans le voyage, tu es plus vulnérable, donc tu t'en remets plus aux éléments, à tout ce qui se trouve autour de toi, à la Providence. Tu es vulnérable, tu as besoin de l'extérieur, tu es dans l'instant présent parce que tu ne sais pas où tu vas dormir, tu es attentif à tous les signes qui vont venir à toi, à tout ce qui va t'être proposé. Ça passe, tu le captes et tu viens tirer le fil. Dans la vie de tous les jours, c'est exactement la même chose, sauf qu'on est moins attentif, on a les yeux beaucoup plus baissés sur nos pensées, notre petit train-train quotidien. Je pense qu'il y a 90%, peut-être 98 % de choses qui peuvent passer sans qu'on ne les attrape mais c'est là, tout le temps. Ce qui est génial dans le voyage, c'est que pour les personnes qui n'ont jamais ou pas trop expérimenté cette magie de la Vie, ça permet d'ouvrir cette porte. Mais regarde le monde, il est complètement magique.

Je bois du petit lait d'écouter cette réponse magique. Pendant ton voyage, nous avons correspondu par mail et j'ai vraiment senti à quel point tu gagnais en maturité en accéléré. Je retrouve ça dans tes livres. On sent qu'au fur et à mesure des pays que tu traverses, il y a une compréhension, un regard sur le monde qui avance et je trouve ça magnifique…

Oui. Je l'ai particulièrement senti en écrivant mes livres. D'ailleurs, quand je suis arrivée à la fin, je me suis dit : *"non mais en fait, le début et tout cela ne va pas"*. J'avais envie de tout réécrire, donc je me suis beaucoup posé la question de le faire. Et je me suis dit non, en fait, je ne veux pas réécrire parce que dans le livre, au fur et à mesure, mon écriture a évolué. Mon livre, j'ai commencé à l'écrire sur la fin du voyage, mais j'ai repris mes notes, mes souvenirs et j'ai réécrit à ce moment-là. Je l'ai réécrit vraiment, comme si c'était pour moi à ce moment-là précis. Mon écriture a évolué et mon regard aussi, puisqu'au fur et à mesure que j'avançais, j'écrivais sur mes émotions à ce moment-là, comment je sentais les gens, comment je sentais certaines choses. Pour ne pas tricher, j'ai eu une grande envie de changer mes textes. J'ai dit *"ah non mais ça ne va pas !"*. Et tout ça parce que finalement je ne suis plus vraiment d'accord, je n'ai plus cette vision du monde. Quand je suis partie, j'avais 24 ans et je découvrais toutes ces zones du monde, de ce mode de voyage, de cette manière de rencontrer les gens. J'ai voulu le garder en me disant que c'était les marches qui m'avaient menée jusqu'où je suis. Puis après, ça continue d'évoluer, c'est la Vie. On grandit, on devient de plus en plus mature, on fait des enfants et l'on a une nouvelle vision du monde à chaque fois. Voilà, alors je l'ai gardée comme ça. C'est cinq ans donc c'est déjà un petit bout de vie. Et forcément tu changes, même si tu restes en France. D'autant plus en étant confrontée à d'autres réalités, d'autres cultures, d'autres mentalités, la poésie d'ailleurs, la vision du monde d'ailleurs, des horreurs d'ailleurs, le magnifique d'ailleurs. Oui, tu changes, c'est sûr, si tu es perméable et à l'écoute, tu changes forcément.

En tout cas tes deux ouvrages sont magnifiques, tant dans le fond que dans la forme…

Cela m'a pris quatre ans pour faire les deux. Je parle du début de l'écriture à l'impression, donc après quatre ans c'est carrément un autre voyage et en plus ça a été très riche. Des fois, lorsque je me relis, je prends une page au hasard et je me dis mais c'est fou, c'est moi qui ai écrit ça !! Je m'étonne encore, parce que je suis persuadée qu'il y a un endroit où si tu te fais traverser par quelque chose, tu es dépositaire de ce qui doit traverser et que ce soit ça dans n'importe quel art, ça traîne dans l'air, je ne sais pas comment dire. Et, à un moment donné, ça doit descendre par toi et ces livres. Je n'avais pas du tout prévu d'écrire des livres, ça s'est imposé à moi. Parce que tout le monde ne partirait pas à l'autre bout de la planète avec un âne et qu'on avait vécu toutes ces choses, qu'il y a des gens pour qui ce partage serait riche et apporterait vraiment quelque chose. Ça a été intense de se lancer dans ce voyage et de se lancer dans l'écriture aussi. Beaucoup de questions sont venues. Qu'est-ce que je raconte, comment je raconte, qu'est-ce que quoi ? Je souhaitais que ce soit méthodique, donc l'idée a été de prendre par pays, comme l'a été notre voyage. De quoi est-ce que je me souviens ? Qu'est-ce qui a été important ? Qu'est-ce qui m'a vraiment touchée ? Qu'est-ce qui était fou ? Qu'est-ce qui était triste ? Qu'est ce qui m'a mise en colère ? J'ai répertorié un petit peu tout ça. D'abord mes souvenirs et ensuite j'ai feuilleté mes recueils de notes pour voir quels moments étaient vraiment importants. À la fin, dans mes livres, dans chaque texte, il en est ressorti quelque chose d'une compréhension nouvelle. En relisant je me disais *"ah ouais, j'ai compris ça de ce moment-là, mais c'est complètement dingue !"*. Il y a des choses que j'ai pu



comprendre ou que j'ai pu extraire uniquement par l'écriture, qui n'était pas conscientisé jusque-là. C'est comme des joyaux et du coup, c'était un peu la surprise.

Pourrais-tu nous faire part de quelques petits instantanés du voyage. Des choses un peu symboliques, les coups durs, les moments de grâce, de félicité.

On me le demande souvent, et ce ne sont jamais les mêmes. On va commencer par les plus difficiles, comme ça on finira par quelque chose de chouette. Pour moi, c'est aussi extraire des trésors des moments les plus difficiles.

Il y en a presque un que je pourrais te souffler, parce que je te cite souvent par rapport aux synchronicités, ce moment où, dans une ambassade ou un commissariat ou je ne sais quoi, tu prends un bouquin au hasard, tu mets le doigt sur une phrase et tu cites ce qu'il y a écrit, c'est un passage dans ton livre qui m'a vraiment marqué.

Oui, parce que c'est dingue et en même temps c'est là tout le temps, partout ! Un des moments où, effectivement c'est un coup dur mais tellement magique. Vraiment les deux à la fois. Passage important car c'est un des points névralgiques du voyage qui a orchestré le demi-tour, en tout cas le moment où la vie dit *"en fait, là, ça va être dans l'autre sens"*. Même s'il y a eu des galères, ça a été quand même assez fluide de traverser les frontières jusqu'à la frontière chinoise, en passant par le Kirghizstan. Là on s'est vus refuser la frontière. Donc on a décidé de traverser le Tadjikistan par le Pamir en se disant *"on va traverser le Tadjikistan, traverser le Pakistan pour arriver jusqu'en Inde"*. On a donc traversé le Pamir, pour arriver à la frontière afghane. Je passe les détails, mais il y a une révolution dans laquelle nos passeports ont brûlé.

Je me sentais un peu perdue par rapport à ça. Je sentais qu'il y avait une pression et que ça n'allait pas se passer comme on voulait, alors j'ai demandé un message. Quand on est arrivés, il fallait qu'on fasse refaire nos papiers. Au consulat on a pu faire une demande pour relancer nos passeports. On voulait rester plus longtemps au Tadjikistan. On voulait faire traîner parce qu'il fallait qu'on obtienne des visas afghans et pakistanais et donc on était en recherche de solutions comme de trouver du travail sur place. On a commencé à aller voir des organisations, des associations, des ONG et on est passés à l'Académie française. Et à l'Académie française, il y avait plein de livres en français…

Comme tu l'as très bien résumé, un truc que j'aime bien faire, c'est prendre un livre au hasard. C'est ce que j'ai fais et j'ai lu une phrase qui disait *"mais tu as fait tout ce chemin juste pour un rêve ?"*. C'est là que j'ai eu la sensation. C'était vraiment le moment où je me suis dit "*bon ok, en fait je suis observée, je fais partie du Tout, le Tout me parle"*. J'ai lu le conte, c'était une histoire qui raconte l'aventure qui est narrée dans plein de cultures, du voyageur qui rêve d'un endroit où il va trouver un trésor.



Il parcourt la planète entière et quand il arrive, la personne en face lui dit *"Tu as fait tout ce chemin pour un rêve mais le trésor se trouve chez toi"*. À ce moment-là, même si pour moi j'ai une autre compréhension, je ne pense pas à rentrer chez moi. Mais le trésor, évidemment, il n'est pas à l'étranger, il n'est pas à l'autre bout de la planète, on le trouve en nous et ce qu'il transforme c'est en nous et l'équilibre se trouve en nous. Il ne se trouve pas à l'extérieur, même si l'extérieur est ce que tu veux, et le chemin que tu vas emprunter va t'aider à te conduire.

J'ai lu une interview de vous dont le titre était "l'idée d'un retour ne nous effleure pas" et finalement vous êtes rentrés. Qu'est-ce qui vous amené à rentrer ?

Après ça, effectivement, l'idée de rentrer ne me fait pas rêver une seconde et David non plus. Mais à un moment donné, on a fait demi-tour, et on s'est mis à faire du stop parce que nous avions été illégaux plusieurs fois à l'aller et qu'on a eu des soucis avec la police à différents endroits mais nous nous disions *"ce n'est pas grave, de toute façon on ne repassera pas par là"* . Sauf que… si finalement ! On a dû repasser dans certains de ces pays notamment la Turquie. C'était principalement un endroit où ça a été chaud pour nous. Pour pouvoir répondre à la durée des visas cela a été très complexe. Car ce sont des visas très courts et qu'à pied, c'est très long. Alors rester illégal dans ces conditions, c'était compliqué ! On s'est dit qu'on allait faire du stop avec les animaux. Alors on s'est mis à faire du stop et ça a fonctionné !! Le premier camion qu'on a arrêté nous a emmené. Et à partir de ce moment-là, je me revois très bien à l'arrière d'un camion, avec les ânes, contre la paroi qui bringuebalait dans tous les sens et me dire *"ne te restreint de rien. On rentre et si l'on doit rentrer ce n'est pas grave, on peut rentrer, et repartir. Regarde, tu es en train de faire du stop avec tes amis"*. Je sais, tout est possible donc ça j'en étais déjà persuadée. Mais plus ça allait dans le voyage et plus mais oui, tout est possible, mais vraiment tout !!. Pourquoi avoir peur de rentrer si à un moment donné j'en ai envie ? Je peux rentrer et je peux repartir. Il n'y a rien qui m'en empêche.

Je voulais rebondir sur les moments merveilleux parce qu'on a parlé de moments durs, mais je vais quand même vous parler un peu des moments merveilleux parce qu'il s'en est passé plein. Notamment un moment complètement magique en Bulgarie. Je voyageais toute seule à ce moment-là, j'étais sur le chemin qui traverse les montagnes des Balkans.

Comme on n'avait plus d'eau, j'avais fait une bifurcation pour essayer de trouver un ruisseau. J'étais tombée sur une ferme tenue par deux hommes, deux bergers avec de très gros chiens. Je me suis faite harceler par un gars qui a essayé de me forcer à l'embrasser. Ça ne s'est vraiment pas très bien passé. Alors j'ai dit *"Je m'en vais"*. Ils me disaient *"mais non, tu ne peux pas partir parce qu'il y du brouillard"*. On ne voyait pas à deux mètres. Quand il y a de la brume dans ces hautes montagnes, tu ne peux pas repartir. Alors j'ai regardé les gens et j'ai dit *"mais si, je peux partir si je le veux"*. J'ai donc préparé mes animaux et j'ai décidé d'y aller. Comme je le dis souvent, je préfère toujours le combat avec la nature qu'avec les humains, surtout avec les hommes. Je suis donc partie et on ne voyait effectivement rien. On est montés comme ça pendant quelques centaines de mètres, je ne voyais vraiment pas plus loin que devant mes pieds. C'est vrai que ce n'était pas hyper confortable. Tout à coup, un peu plus loin, c'est devenu complètement magique. Le soleil a percé comme un cercle. On avançait encore et la brume s'ouvrait devant nous et se refermait derrière nous. On était au centre de cette ouverture qui nous suivait et ça a duré des heures. C'était juste complètement hallucinant avec le soleil juste au-dessus qui nous montrait un passage. C'était comme si on déroulait un tapis, une ouverture. C'était complètement magique, complètement incroyable. C'était un moment de grâce, je ne vois pas quoi dire autrement parce que c'était vraiment ça : un moment de grâce.

Ce moment de grâce a eu une répercussion jusqu'à cette seconde précise aujourd'hui, parce que quand tu as parlé des moments magiques, j'avais lu cette histoire sur ton blog et j'ai failli te tendre la perche pour que tu racontes celle-là en particulier. Parce que cela m'avait énormément touché et que déjà, à l'époque, j'avais senti cette magie de la Vie que j'aime tant. Et c'est précisément cet épisode que tu racontes en fait, c'est fou !

Un mot de la fin ?

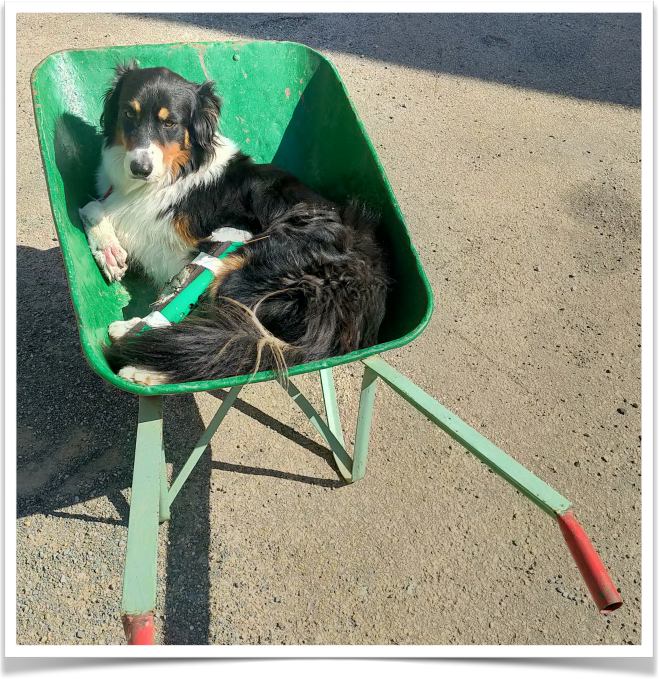
Alors ce ne sera pas juste un mot. Mais oui, il y a quelque chose que j'ai envie de dire. C'est que chez nous, dans des sociétés qui sont hyper libérales, capitalistes, les gens ont oublié qu'ils étaient beaux. C'est vraiment la sensation que ça me fait. Quand tu creuses, les gens sont beaux, c'est vraiment ça la sensation que j'ai aujourd'hui : ils ont oublié qu'ils étaient beaux. Aujourd'hui, on est dans une société qui est de plus en plus individualiste, même quand on ne veut pas l'être ou qu'on est dans des chemins à contre-courant. On prône la différence, on prône la séparation. Mais ouvrez votre cœur aux différences des autres, parce que l'autre n'est pas si différent que ça. Il n'est pas si différent que ça, de toi. C'est une différence qui est très superficielle. J'aimerais que les gens voient, puissent rentrer en résonance avec les autres, puissent voir le commun entre eux et les autres. Plutôt que de toujours rappeler les différences. Vouloir être toujours différent, desfois, c'est pointer son originalité. Ça me parle plus de rassembler que de fractionner tout le temps. Il n'y a pas de bonne raison dans le fractionnement.

Propos recueillis par Yoh ■

Au fil de l'Yoh

LES PETITS PAS

Au risque d'enfoncer des portes ouvertes, force est de constater que l'incarnation n'est pas un long fleuve tranquille. C'est un aspect important de l'histoire de l'humanité. De nombreuses traditions, le bouddhisme notamment, insistent sur le fait que la souffrance est consubstantielle à l'existence.



C'est particulièrement notable au cours de cette période si intense dans l'histoire humaine, où la Vie n'est vraiment pas simple pour nombre d'entre nous. Parfois tant de choses nous apparaissent compliquées, le défi est omniprésent, notre époque est intensément challengeante tant sur nos plans individuels que collectifs. Avec des enjeux majeurs tels que la préservation de la Vie sur Terre, au moment où une part de l'humanité scie la branche sur laquelle elle est assise, la nécessité d'ancrer la Paix dans un contexte où les va-t'en guerre sont si déterminés, dans une situation géopolitique plus que tendue, sur fond d'odeur pestilentielle de déferlante totalitaire…

Des enjeux majeurs auxquels se combinent des enjeux individuels, professionnels, familiaux, relationnels, spirituels tout aussi intenses. Dans ce moment ô combien complexe, pouvoir pleinement compter sur nous-mêmes apparait totalement central. Si beaucoup de nos repères, de nos institutions, de nos écosystèmes voire de nos croyances et de nos fondations intérieures s'effondrent, il est plus que jamais important d'entretenir un axe fiable de solidité interne, une stabilité, ainsi qu'une force de Vie denses pour ne pas se faire balayer par des énergies particulièrement puissantes et souvent contraires du fait de la dualité de notre monde. L'humain fait partie des espèces vivantes où l'âge adulte est le plus long à atteindre, tant notre croissance est lente et souvent laborieuse. Bien souvent nous retombons dans les mêmes schémas, les mêmes erreurs, les mêmes pièges. Souvent une problématique tant qu'elle n'est pas solutionnée, revient en boucle, gagnant parfois en intensité.

Pourtant nous savons ce qu'il faudrait faire, tout en ayant paradoxalement du mal à nous mobiliser pour le concrétiser. Nous savons ce qui est bon pour nous et parfois nous ne le faisons pas. A contrario nous savons qu'une pratique ou une habitude est néfaste pour nous, mais nous n'arrivons pas à nous empêcher de la reproduire, encore et encore. L'acrasie est le fait d'agir à l'encontre de son meilleur jugement. Le fait de vouloir une chose et de faire son contraire. Un dictionnaire en ligne est encore plus radical, il parle du divorce entre nos aspirations les plus profondes et la médiocrité de nos actes au quotidien… Aïe !

Au fil de l'Yoh



Il apparait alors que certains objectifs de Vie, après plusieurs années de dysfonctionnements, peuvent nous sembler impossibles à atteindre, à l'image de ce faux plis récalcitrant dont le fer à repasser n'arrive pas à venir à bout. Les fumeurs, buveurs, et autres accros de longue durée en savent quelque chose. Cette difficulté à stopper les habitudes même toxiques est le terreau de bien des addictions, de la procrastination, pire le cercueil de nombre de nos idéaux, rêves, ou projets. Comment alors aller vers le meilleur de nous-mêmes, atteindre nos objectifs, vivre une Vie choisie, libre et non subie, être pleinement qui l'on souhaite d'être ?

L'écart entre nos idéaux et la réalité de notre quotidien peut-être en effet assez… vaste ! Et pourtant transformer un rêve en projet puis en réalisation concrète est source de bonheur intense. Nous l'évoquions dans un précédent numéro, à travers l'adage de Keny Arkana *"changer le monde, commence par se changer soi-même"*. Au vu de l'état de nos sociétés et de la dégradation déplorable de notre si belle planète, à ce jour et pour longtemps encore notre seule maison habitable dans notre système solaire, il est peut-être grand temps de nous mettre à prendre soin de notre Vivant, de notre Terre mère et de ses habitants, non ? Même si aller vers le meilleur de soi, se débarrasser de nos vieux dysfonctionnements, conditionnements méchamment ancrés et des vêtements trop usés de notre passé n'est pas simple. Il est parfois plus aisé de se complaire dans des habitudes néfastes, de rejeter la faute ou de chercher des responsables à l'extérieur, plutôt que de prendre le risque d'un mode de Vie plus vertueux, plus ajusté mais qui implique un véritable et courageux saut dans l'inconnu.

Comment alors progresser, se dépasser, évoluer, cheminer vers notre plein potentiel, afin d'incarner pleinement l'Être que nous sommes ? L'approche des petits pas, peut faire sens, être pertinente. En effet si le but à atteindre parait trop ambitieux, il peut effrayer et la sensation d'un échec potentiel avant même d'avoir commencé peut-être fort dommageable à la réussite ou à l'atteinte de l'objectif désiré. Plutôt que de voir le lointain et impressionnant sommet de la montagne à gravir, il s'agit de consentir à un premier pas, un petit pas qui semble jouable sans trop se mettre dans le rouge, une étape objectivement atteignable, une avancée raisonnablement accessible. Une attitude qui est résumée dans le proverbe *"l'Everest commence par un premier pas"*.



Au fil de l'Yoh



Il sera ensuite bon de s'accueillir avec joie dans cette avancée, aussi minime soit-elle, de prendre un temps pour s'en féliciter, afin de s'ancrer, de s'en délecter, avant d'envisager la suite à hauteur de nos capacités. Lorsque l'on se retourne après un cheminement allant de petite étape en petite étape, voire même en grande, le chemin parcouru peut apparaitre étonnamment long... Et donc délicieusement gratifiant !

Une phrase croisée sur un mur annonce que *"le bonheur n'est pas au bout du chemin, il est le chemin"*. Alors peut-être est-il temps de prendre notre juste temps, de profiter intensément de chacun de nos pas, pour s'en délecter avec une douce joie, afin de danser avec passion sur les voies infinies de la Vie et réaliser ce pour quoi nous, nous sentons profondément faits. Une amie chère à mon cœur disait : *"nous avons à être à notre place, car sinon elle reste vacante"*, ce qui donne beaucoup de sens à notre existence. Car au fond qui sommes-nous pour priver le monde de notre Lumière si unique, si singulière ?

Yoh■



Agenda & Annonces



Le Mot de la Fin

L'équipe des Enfants-Phare remercie une fois encore tous ceux qui ont permis l'impression de ce numéro si spécial. Depuis sa création, la raison d'être de ce journal est de relayer ce que nous ne cessons continuellement de découvrir et qui nous émerveille : un grand nombre d'individus qui œuvrent, chaque jour, pour le Vivant, sous toutes ses formes.

Transmettre les savoirs, revaloriser l'artisanat et la production locale, protéger et promouvoir les êtres vivants, conserver l'innocence de l'enfance, retrouver le goût des liens humains, réapprendre à vivre ensemble… autant de valeurs que nous avons à cœur de partager, afin de faire la lumière sur l'état d'esprit libre et "souverain", que nous pouvons tous adopter, et qui nous permettra de nous émanciper d'une société qui ne nous convient plus.

Il ne tient qu'à chacun de nous de choisir le monde dans lequel nous souhaitons vivre, rayonner ensemble et sortir des sentiers battus.

Pour nous contacter :

Telegram : t.me/LechoeurdesEnfants_Phare

lesenfantsphare@lappeldularge.org

lappeldularge.org/les-enfants-phare/

facebook.com/groups/lesenfantsphare/

Catherine : Phare&Light *(tisseuse de liens)*

Céline : Phare-à-"on" *(facilitatrice du "nous collectif", cohésion)*

François : FranPhare *(phare niente, mais pas trop !)*

Jean-Yves : le PhareOuest de l'info *(écrivain inspiré des Enfants-Phare)*

Marie : GraPhariste Pharefadet *(infographiste, mise en forme du journal)*

Mary Colibri : Phare-Events *(journaliste)*

Monika Yoda : Phare-à-fossettes *(rédactrice souriante des Enfants-Phare)*

Sebastien : PrograPhare *(programmeur/développeur des Enfants-Phare)*

Trirsa : Gyrophare (*sécurité numérique)*

Yoh : Né-nu-Phare *(dénicheur de pépites)*