Acteur de la reliance

Le Pharandol

ÉDITION N°12

Février 2023

Edito



Ce mois-ci, nous vous proposons une édition variée, et diversifiée, qui vous permettra de réfléchir à bien des manières de reprendre votre vie en main.

A l'image du collectif PULS (Peuple Uni Libre et Souverain), qui réfléchit à l'ensemble des pôles qui régissent notre société afin d'en proposer une version plus désirable, l'humanité est plurielle : belle dans sa polyvalence, forte de sa diversité, inspirante par sa créativité.

Plus elle est menacée, et plus celle-ci refait surface, à l'instar de la naissance d'écoles alternatives -hors contrat- un peu partout, afin de se réapproprier l'éducation et l'avenir de nos enfants.

Même les lanceurs d'alerte, comme Akina, évoluent pour la plupart vers une envie, un besoin profond d'interpréter les informations qu'ils traitaient jusqu'alors, de manière à trouver les clefs qui permettront de sortir de cet enclos anxiogène dans lequel nous avions été enfermés.

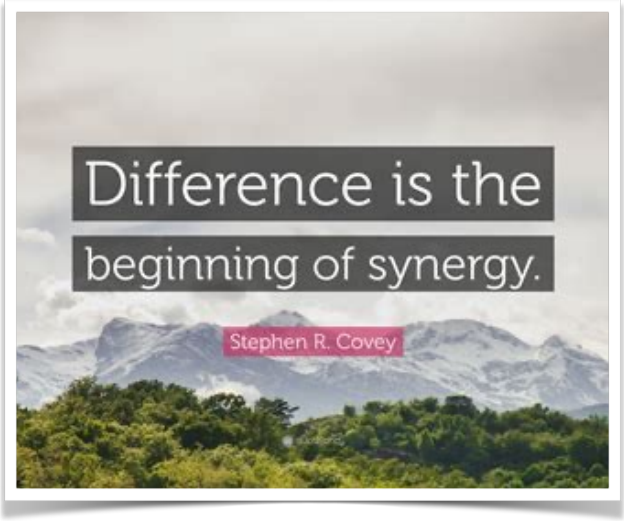
Petit à petit, nous assistons à l'évolution de la conscience individuelle, mais également collective. Il est aussi nécessaire de prendre soin de soi, afin de pouvoir ensuite incarner le changement que l'on souhaite voir apparaître dans le monde qui nous entoure, que de préserver et promouvoir le Vivant sous toutes ses formes. La nouvelle rubrique de notre journal, "Au fil de l'Yoh", vous propose ainsi de vous recentrer sur vous-même, afin de pouvoir mieux prendre soin du monde.





La conscience collective, c'est notre capacité à agir ensemble, dans la tolérance et le respect, dans l'entraide et l'amour, ces valeurs que l'on cherche plus que tout à retrouver dans notre quotidien. La coopération est un travail d'équipe, où chacun suit son chemin pour avancer dans une direction commune : celle de notre autonomie, qui mènera vers notre émancipation d'un système qui ne nous convient plus.





Céline ■

Ensemble, portons cette synergie qui nous sera salvatrice. Valorisons nos différences, en les respectant, et en en tirant les forces pour compenser nos faiblesses. Le résultat de notre synergie ne pourra qu'être harmonieux, puisqu'il sera bien meilleur que ma manière de faire, ou la tienne : il s'agira de la nôtre.

Sommaire

Edito 1

Sommaire 3

Phare sur PULS 4

Phare sur Nouv'O2Nous 8

Ils sont Pharmidables 10

Art & Culture 18

Phare sur un Artiste 20

Les Trucs & Astuces 24

Guide Psycho 25

Le Philo Phare 28

Phare Spirit 36

Phare Away 42

Au fil de l'Yoh 48

Agenda & Annonces 53

Le Mot de la Fin 56

Phare sur PULS



Bonjour Alma, Geronimo, Yann et Titi.
Vous allez nous parler aujourd'hui du collectif dans lequel vous œuvrez, PULS.

Dans un premier temps, sauriez-vous expliquer comment est né ce collectif, et sa fonction ?

A • PULS signifie Peuples Unis Libres et Souverains !

L'idée du collectif est venue d'une réflexion avec mon camarade Titi. Nous nous sommes rendus compte à l'époque que de nombreux collectifs se mettaient en place sur le territoire, chacun abordait une thématique spécifique aux nécessités actuelles de notre pays.

Nous ne souhaitions pas reproduire la même erreur que certains qui, plutôt que de s'unir, ont préféré mettre en place des collectifs avec des projets similaires (diviser pour mieux régner).

Nous avons donc réfléchi à créer un collectif, en l'occurrence une association loi 1901, qui permettrait de rallier tous ces mouvements en regroupant à travers des groupes de réflexion chaque thématique abordée et nécessaire à la mise en place d'un nouveau système applicable et respectueux du vivant sous toutes ses formes (minérale, végétale, animale et humaine) sans aucune influence de territoire, de coutume, ni de religion, superposable dans n'importe quel autre pays (2 pays d'Amérique latine sont intéressés à s'approprier le projet et nous leur avons également parlé de notre synergie commune).

En gros un "monde idéal" dans lequel les divers éléments vivants de notre planète pourront trouver leur place et pérenniser leur souveraineté.

Il fallait donc réfléchir à nos besoins, nos attentes et écrire noir sur blanc ce que représente pour nous tous notre droit à disposer de notre liberté.

Pour la structure, nous avons fait le choix d'une organisation non gouvernementale en nous appuyant sur des valeurs simples, et ce bien sûr en refusant toute aide de l'état français pour rester détachés du système.

T • On note depuis quelques années, notamment depuis le début de la "crise covid", le déclin qui nous mène à notre perte. En l'observant, en le mesurant, nous avons réalisé que si l'on ne commençait pas à nourrir une réflexion concernant le schéma de société dans lequel nous voulons voir nos enfants grandir, nous allions subir quelque chose de pire, contre lequel nous ne serions pas prêts.

Nous avons la chance d'être nombreux, d'avoir une forte motivation. Depuis que l'on a commencé à écrire le schéma de société que l'on souhaite, cela suscite l'intérêt d'un grand nombre pour nous rejoindre dans cet exercice : nous pouvons nous alimenter les uns les autres, en nous regroupant avec d'autres collectifs, nourrir ce schéma de la manière la plus complète, la plus juste et la plus équilibrée possible, dans le respect du vivant.

Phare sur PULS



Concrètement, comment fonctionne PULS ?

T • Le premier exercice que nous avons réalisé était de réfléchir au découpage des thématiques de société que nous voulions voir traitées afin d'avoir quelque chose de complet, avec des leviers qui nous paraissent importants.

Nous avons donc 13 pôles, qui sont le pendant des ministères au niveau des gouvernements : bioéthique et santé, enseignement et éducation, justice et souveraineté, autonomie des ressources, travail et revenu, insertion et réinsertion, médias, sûreté et sécurité, économies et finance, le peuple et ses représentants, art, culture & sport, patrimoine, grands projets & infrastructure.

Nous avons ensuite travaillé chacun de ces pôles en petits groupes, entre 10 et 20 personnes par séance, afin de se poser les bonnes questions, rebondir sur les idées que nous lancions, pour extraire des têtes de chapitre qui serviraient à structurer les réponses à apporter.

Nous travaillons désormais sur la méthodologie qui nous permettra d'apporter les expertises nécessaires pour faire avancer chacune de ces thématiques.

A • Sur chaque pôle de réflexion, des personnes sont inscrites via le site puls-france.org, elles seront contactées très prochainement afin de s'unir au groupe de réflexion déjà existant sur Grenoble. Chacun a fait un choix sur le groupe auquel il souhaite apporter ses qualités de réflexion.

Ces échanges se feront à travers une application en visioconférence avec en amont le choix d'un ou deux animateurs de groupe qui auront comme mission non seulement d'animer les débats, mais également de procéder à la synthétisation des échanges.

Quels sont les projets à venir, ou à plus long terme, du collectif ?

T • À court terme, l'idée est de structurer chaque projet, en commençant par les plus pertinents et les plus sollicités (éducation, santé, peuple et économie notamment).

Des collectifs, qui se sont montés sur ces thématiques, pourront participer. La grande difficulté sera de prioriser, structurer et placer les bonnes réponses au bon endroit pour qu'elles répondent à l'exhaustivité du besoin.

Il y aura un travail par équipe, ainsi qu'une gouvernance interne pour s'assurer qu'il y ait une cohérence d'un pôle à l'autre, en s'assurant que l'humain et le vivant soient priorisés.

A • Nous souhaiterions également mettre en avant les collectifs qui sont concernés par chacun de nos pôles, en fonction de leur domaine de compétence.

T • Nous complétons le site internet et nos réflexions avec des bibliographies que nous commentons, en fonction de ce qui nous semble pertinent et intéressant. Les suggestions faites par d'autres membres de collectifs pourraient également enrichir ces réflexions, nous souhaitons rester ouverts à tous ceux qui souhaitent contribuer à cette démarche et ce projet.

Si certains de nos lecteurs souhaitent rejoindre votre collectif, comment vous contacter, et en quoi pourraient-ils y être utiles ?

A • Ils peuvent se rendre directement sur notre site internet et s'inscrire sur un des pôles qui correspond à leurs qualités humaines et/ou professionnelles, afin de participer à cette projection et y apporter leurs compétences. L'idée serait que tout le monde puisse s'approprier ce travail, afin qu'il soit plus riche et diversifié.

Ce modèle de société se veut viable pour tous, que les valeurs y soient communes, de la bienveillance de l'empathie de l'entraide et bien sûr de l'amour dans le respect de chacun et de chaque élément. Demandez à vos enfants quel serait pour eux un monde idéal, dans leurs réponses se trouvent nos valeurs !

G • Les valeurs les plus évidentes pour moi sont l'entraide et le partage, ne pas rester seul dans son coin, il faut sortir du concept de l'attente du sauveur unique, mettre la main à la pâte et si chacun ne fait qu'une petite partie de l'effort comme pour la légende du colibri : avec le nombre, nous pourrons faire la différence.

A • Depuis plus de 2 ans, chacun d'entre nous vit des moments compliqués.

Ce que j'en retiens moi personnellement c'est cette relation que nous entretenons entre résistants qui, sans même nous connaître, avons décidé d'ignorer nos différences, d'unir nos forces et notre cœur afin de lutter pour notre souveraineté.



Phare sur PULS

Je me sens chanceux d'être parmi vous. Ensemble jusqu'à la victoire !

Quel message souhaiteriez-vous faire passer à nos lecteurs ?

A • Essayer d'avoir une projection similaire à ce que l'on a eu, rester positif pour se projeter dans la victoire : un monde totalement différent, perdre les repères du monde actuel, quitte à passer pour un idéaliste, afin de s'ouvrir à la volonté du "tout est possible", pour proposer à nos enfants un monde idéal.

N'hésitez pas à faire un tour sur le site, et à nous faire un retour, nous sommes preneurs de vos remarques et propositions. Nous sommes aussi à la recherche d'animateurs de groupes, si certains sont motivés.

G • Il y a des hauts et des bas, pour tout le monde, rien n'est linéaire dans la vie. Ne rien lâcher tant que cela correspond à vos valeurs. La fin du chemin n'est peut-être pas si éloignée, il ne faut pas hésiter à pousser un peu plus.

T • Tout le monde est bienvenu dans ce travail collaboratif.

L'idée est de le faire dans la bienveillance et l'écoute, pour porter des choses efficaces de manière globale. C'est ainsi que les gens s'intéressent à ce que l'on fait, parce qu'ils sentent que c'est quelque chose qui a de la valeur, et qu'il nous faut un modèle complet et cohérent dans lequel on se sente bien.

Il faut y aller avec son cœur, son énergie et sa bienveillance.

C'est une nécessité que de se regrouper dans les actions et réflexions que l'on mène. Notre objectif est de sortir du système dans une société qui nous convienne, à tous, bien plus saine que celle dans laquelle on vit aujourd'hui. Et de réfléchir à comment l'amener.

Y • Courage ! Osons la liberté !



Pour les contacter :

Alma.Puls-ong@protonmail.com

titi.PULS@protonmail.com

Site internet : puls-france.org

Propos recueillis par Céline ■

Phare sur Nouv'O2Nous

Pierre BAUM a créé en avril 2021 l'association "Nouv'O2nous", dont le premier projet est de monter l' école hors contrat "Graines d'à venir" dans le Vaucluse (84).

Bonjour Pierre. Avant de commencer à parler de l'école "Graines d'à venir" que tu mets en place, pourrais-tu nous expliquer la genèse de ce projet ?

Tout est parti des protocoles sanitaires qui ont été mis en place à l'école, le masque notamment. Mes enfants avaient de grosses difficultés à le supporter, les tests au saturomètre montraient qu'ils désaturaient dès la sortie de l'école. Quand la vaccination des enfants a ensuite été mentionnée, cela a ajouté une pression supplémentaire.

J'ai alors suivi une formation pour apprendre à créer une école, depuis l'administratif, le montage du dossier, l'embauche du personnel, la sécurité... sous forme associative ou de société.

J'ai donc créé l'association "Nouv'O2Nous" en avril 2021, elle est en cours de reconnaissance d'intérêt général pour permettre des défiscalisations. J'ai ensuite défini le projet pédagogique, qui se rapproche des écoles démocratiques. Il y a ainsi un cadre référent qui permet aux gens de savoir à quoi cela correspond.

Mes enfants étant en Instruction En Famille, je me suis également vite aperçu du décalage entre le niveau du scolaire public, et le leur. Cela a donc appuyé ma volonté de les faire s'épanouir, trouver leur place, réfléchir par eux même et devenir autonomes.

En quoi consistent l'école et l'association ?

L'association a pour but de créer et gérer des crèches, et établissements scolaires jusqu'au lycée (3-18 ans).



Notre école sera une école pilote, mais d'autres pourront être ouvertes : l'idée est d'aider les porteurs de projet par le biais administratif et financier qu'offre l'association. Cela permettra d'appuyer d'autres initiatives partout en France.

Nous cherchons encore un lieu pour accueillir l'école, si possible un lieu privé avec un petit loyer car cela représente une grosse charge, nous souhaiterions trouver des bâtiments agricoles que l'on puisse rénover.

La première école sera montée à Cavaillon dans le Vaucluse, et projette d'accueillir une quarantaine d'élèves. Une fois le bâtiment trouvé, nous chercherons un directeur d'école et un professeur pour 10 élèves.

L'école fonctionne en associatif, les parents pourront donc intervenir pour aider à alléger les coûts. Par exemple, ils pourraient aider les professeurs à encadrer la classe, ou au fonctionnement de l'école : ménage, garderie, surveillance pendant le repas du midi, animer des ateliers découverte en tant que bénévole pour valoriser leur capacité à transmettre, etc. Il y aura des prix pour les familles nombreuses et en fonction des quotients familiaux. Les écoles démocratiques sont des classes multi-âges et multi-niveaux. Les salles changeront, en fonction des thèmes. Nous ajouterons également un lien intergénérationnel en accueillant des personnes âgées, mais également des enfants d'IEF et des enfants

Phare sur Nouv'O2Nous

en hospitalisation longue durée pour leur offrir un cadre agréable auprès d'autres enfants, sans ségrégation.

Quels sont les projets à venir, ou envisagés ?

Le plus gros projet reste de mettre en place cette première école, puis d'y coller une crèche pour que les enfants soient au même endroit, et pourquoi pas réaliser une sorte d'écolieu avec un cabinet de soins alternatifs, des logements pour personnes âgées qui seraient sur place, afin de créer une symbiose entre tous ces aspects.

Plusieurs potentiels porteurs de projets, en Bretagne, en Gironde, au Nord Est… m'ont appelé par rapport aux démarches que j'avais réalisées pour monter l'école, mais aussi pour nous apporter du soutien en tous genres. Une école démocratique va également se monter sur Marseille.

Tu as organisé, samedi 7 janvier, une rencontre sur le thème "Quelles libertés pour les enfants à l'école ?" à laquelle a participé notamment Martine Wonner ? Comment s'est déroulée cette soirée et qu'en est-il ressorti ?

C'était sous forme de tables rondes, avec une centaine de présents. Martine Wonner, Amandine Lafargue, psychologue, et Isabelle Garbay étaient là. C'était animé par MaJ, qui a également créé des écoles alternatives dans les années 80. L'émission a été retransmise à plusieurs endroits : youtu.be/dugtyZQR_Hw et crowdbunker.com/v/4H9nru1x

Les effets du confinement, du masque et autres mesures (problèmes psychologiques et physiques, langage…) ont été relevés *(une étude est disponible concernant l'impact des restrictions sanitaires sur les adolescents dans les landes ici : eguzkilore.eu)*, mais il y a aussi eu des échanges sur d'autres écoles alternatives du pays basque.

Une seconde rencontre pourrait avoir lieu pour aborder les solutions qui peuvent être apportées.

Qu'est-ce qui te motive dans tout cela ?

Le bien-être des enfants. Cela me chagrine de les voir se faire conditionner à l'école " Debout, tais-toi, ne faites pas ci, ne faites pas ça… ", je voudrais que les enfants retrouvent leur liberté d'apprendre à leur rythme, qu'ils aient le droit de se tromper et qu'ils puissent devenir autonomes, tout en pouvant s'exprimer, dire ce qu'ils pensent, et aller chercher des informations avec un esprit critique sans qu'on les empêche de penser. Mais aussi faire cesser cet esprit de compétition qui les pousse à s'écraser les uns les autres. Il y a une place pour chacun, ils doivent pouvoir évoluer à leur rythme sans avoir de regard critique ou méprisant.

Quels sont tes souhaits pour l'avenir ?

Je souhaite que l'association grossisse, que l'on parvienne à monter notre réseau d'écoles, et insuffler l'envie aux gens de monter leurs écoles pour qu'ils puissent prendre le taureau par les cornes, et sortir les enfants de l'école publique qui les conditionne plus qu'elle ne leur apprend la vie. Au final, j'aimerais faire réaliser que c'est à la portée de tout le monde de monter ce genre de projet.

Lien Facebook : facebook.com/profile.php?id=100084040645130

Liens Telegram : t.me/+wORkbt5EvmBlYjc0

t.me/+8cA2t7n6VypkMTc0 (tchat)

Les coordonnées de l'association nouv'02nous : 0614594105 - Président : Pierre Baum - asso-nouv02nous@protonmail.com

Propos recueillis par Céline ■

Ils sont Pharmidables



Peux-tu te présenter, nous dire quel est ton parcours et ce qui t'a amené jusqu'au front médiatique ?

Je m'appelle Renaud alias Akina. J'ai 36 ans, je suis originaire de Lozère dans le Massif Central. J'ai eu la chance d'avoir une enfance très confortable, dans un cadre épanouissant, qui m'a permis de développer mon autonomie, la confiance en soi, la curiosité, l'amour de l'autre, et d'aimer rencontrer l'autre... Après mon baccalauréat, j'ai fait 6 ans d'études supérieures dans le monde du bâtiment où j'ai obtenu un diplôme d'ingénieur en techniques de construction au CNAM *(Conservatoire National des Arts et Métiers)*.

Entre ma licence et mon école d'ingénieur j'ai eu la chance de partir en Nouvelle-Zélande pendant un an. J'y ai découvert un autre mode de vie car quand j'étais en France j'étais un bon soldat du système, comme tant d'êtres humains fabriqués à la chaîne par le système éducatif, médiatique, publicitaire, culturel… J'aimais consommer, j'attachais beaucoup d'importance à l'apparence, j'allais chez l'esthéticienne, j'aimais le monde de la nuit, je consommais de l'alcool…

J'y ai vécu avec très peu d'argent, on peut dire, que j'ai vécu ma seconde naissance. J'ai rencontré un Néo-zélandais merveilleux qui m'a fait visiter son île magnifique, il m'a aussi fait découvrir Loose Change, un documentaire sur l'évènement du Wall Trade Center, du 11 septembre 2001 qui questionnait la version officielle. En 2008, après avoir vu ce documentaire, j'ai passé une semaine dans un cybercafé pour vérifier les faits dénoncés dans ce film. Ce temps de recherche a confirmé qu'on m'avait menti sur le 11 septembre.

Le monde auquel je croyais, où on essayait de lutter contre la faim dans le monde (à l'école primaire j'ai amené des sacs de riz à l'école pour nourrir les somaliens), où on était en démocratie, dans un pays libre… s'est effondré. J'ai compris que l'intégralité de ce qu'on m'avait présenté depuis que j'étais petit n'était que mensonge, un peu comme le dit Georges Orwell dans son livre 1984, *"L'imposture universelle"*. Toujours en 2008, je suis rentré en France pour intégrer mon école d'ingénieur. J'ai passé toute ma 1ère année d'école à m'informer à travers des documentaires, des livres, des médias indépendants…, confirmant toujours plus ces mensonges sur quasiment tous les sujets de société depuis que j'étais né.

J'ai pris une énorme claque, un uppercut même, tout un monde s'effondrait devant moi, j'étais très en colère et perdu. J'ai fait 1 an et demi de dépression. J'étais révolté d'avoir été trahi, manipulé, instrumentalisé, transformé pour être juste un bon consommateur-travailleur-obéissant et non pas Akina, Renaud, l'être unique que je suis comme chaque être humain est unique sur cette Terre. Face à cet abus de faiblesse

Ils sont Pharmidables

que j'ai subi pendant 20 ans, face à cette blessure de mon être le plus profond, j'ai décidé pour rebondir et être constructif, de partager au plus grand nombre des informations qui se rapprochaient de la vérité, pour informer les gens sur les innombrables manipulations médiatiques, les mensonges d'état, les scandales sanitaires, les complots internationaux…

Depuis maintenant une quinzaine d'années je tente d'informer mes frères et sœurs humains. Pour moi les deux objectifs sont : 1 - mieux comprendre le monde et 2 - essayer de le réinventer, à partir de ces nouvelles compréhensions. Après l'obtention de mon diplôme d'ingénieur, j'ai décidé de créer l'association Inform'Action en 2012, avec des amis sur Toulouse. Comme son nom l'indique, l'objectif était simple : Informer et Agir.



Et en 2020, lors du début du Corona Circus, j'ai lancé le Front Médiatique. Inform'Action a diffusé pendant 8 ans de l'information sur internet, a produit des DVDs de compilations vidéos, a animé près de 600 expositions de rue, a vendu des milliers de livres, et réalisé des centaines d'ateliers d''éducation aux médias dans les écoles.

Est-ce que c'était en lien avec ce qu'on peut communément appeler la PLANdémie ou ça s'est fait juste un peu avant par hasard ?

Cela s'est bien fait au tout début de la PLANdémie. On avait eu des centaines de bénévoles chez Inform'Action, quelques petites antennes étaient nées aux quatres coins de la France (Paris, Montpellier, Marseille, Bordeaux...). En 2020, c'était la fin d'un cycle de 8 ans, où on était là pour informer et pour agir. Avec le confinement on a dû arrêter les expositions de rue. On a été interdit d'intervention dans l'intégralité des établissements scolaires d'Occitanie parce que nous avons été blacklistés par le directeur du rectorat et diffamés par la presse Locale.

Pour moi le combat médiatique, la guerre de l'information, le partage de la connaissance sont des axes de résistance des plus pertinents parce qu'aujourd'hui le système de domination qu'on connaît se base énormément sur la manipulation du public, avec cette information qui est biaisée, qui a pour objectif de créer une "vérité" ou une "réalité" qui déforme le réel et permet ainsi de maintenir la population dans l'incompréhension, sous hypnose et dans la peur.

Quelques jours après le début du confinement, bloqué chez moi et sans mes outils habituels de guerriers de l'information, j'ai commencé à faire des vidéos et j'ai ainsi lancé le Front Médiatique. Au début avec des petites capsules vidéos, puis après avec des revues de presse quotidiennes. Puis j'ai fait 2 ans d'interviews avec plus de 200 invités et collectifs différents. J'ai progressivement été accompagné par pas mal de bénévoles qui m'ont aidé à faire vivre Le Front Médiatique, ce média citoyen et indépendant.

Ils sont Pharmidables



Tu as géré et mis en place un grand nombre de séries pour "Le Front Médiatique", et une quantité impressionnante d'émissions avec une grande régularité. Comment as-tu fait pour maintenir un tel rythme ?

J'ai la chance d'avoir été gâté par la vie, elle m'a offert beaucoup d'énergie, je suis plutôt de nature hyperactif et j'aime remplir mon quotidien. Aussi je pourrai remercier mes parents qui m'ont transmis cette envie de faire et d'être acteur de mon existence. C'était aussi une sorte de thérapie pour moi parce qu'au final, ce qu'on a vécu depuis 2 ans ½ maintenant, c'est de la torture mentale. La charte de Biderman en parle très bien pour ceux qui pourraient être choqués par mes propos, c'est de la torture psychologique qu'on a vécue. Alors avec tous mes frères et sœurs, tous les vidéastes que je regardais sur internet et toute la communauté qui me suivait en tant que vidéaste, on s'est entraidés et on s'est soutenus psychologiquement depuis le début de cette PLANdémie pour essayer d'affronter la violence psychologique qu'on subissait, imposée par ce gouvernement autoproclamé de psychopathes. J'ai tenu le rythme à la fois parce que j'ai de l'énergie et à la fois parce que ça me faisait du bien, à moi et aux autres, et aussi parce qu'il y avait une nécessité et une urgence d'alerter mes concitoyens sur une des plus grandes conspirations de l'histoire.

Depuis longtemps le monde va mal, depuis longtemps il y a des individus mal intentionnés qui veulent contrôler le monde, contrôler les êtres humains et même pour certains réduire la population. C'est un peu la dernière bataille selon moi, contre le Nouvel Ordre Mondial (NOM), contre ces élites illégitimes, qui veulent construire un monde unipolaire avec une monoculture, une surveillance de masse généralisée, un monde transhumaniste, eugéniste, malthusien... et ça fait 10 ans que je suis conscient de tout ça.
Avec le Covid, c'est comme s'ils accéléraient leur plan pour la domination mondiale, et s'ils accélèrent leur plan, cela veut dire qu'ils ne sont pas dans une situation de confiance totale par rapport à leur capacité à pouvoir mener leurs projets jusqu'au bout. Ils sont dans l'urgence, et nous aussi, parce que si les citoyens ne se réveillent pas rapidement le NOM aura tellement avancé dans sa mise en place dans le réel que ça sera beaucoup plus compliqué voire quasiment impossible de faire tomber ce système. Alors face à cette urgence, j'ai fait plus de 250 lives au cours de deux dernières années de pandémie et j'ai lancé 25 séries différents.

Tu as communiqué au mois de Septembre sur la mise en place d'une nouvelle ligne éditoriale avec moins de réinformation, qu'en est-il de cette volonté de changer de ligne éditoriale ?

Le premier point c'est que personnellement ça fait une quinzaine d'années que je lis de l'information indépendante ou pas d'ailleurs. J'ai observé la redondance des actualités, des scandales et autres informations. On pourrait faire simplement des copier-coller de nos revues de presse en changeant uniquement la date et quelques noms, les actualités se répètent sans cesse. C'est comme tourner en rond, ou comme un hamster dans une roue.

Ils sont Pharmidables

Aujourd'hui, l'actualité permet de mettre en lumière les conséquences d'un système qui est malade et obscur. Et le simple fait de lire cette actualité et ces scandales qui sont sans fin, nous enferme dans l'écume de la vague, dans l'observation des conséquences d'un système défaillant, sans rentrer en profondeur dans les rouages de ce système. C'est donc un appel que je lance à travers la réponse que tu me proposes. Questionnons pourquoi et combien de temps, d'énergie et de ressources humaines on met autour de cette actualité… Pourquoi on ne consacre pas plus de temps à comprendre les engrenages et les mécanismes systémiques qui sont toujours les mêmes, qui permettent de comprendre plus clairement le monde et qui nous permettent de mieux comprendre les tenants et les aboutissants du système actuel ?

Essayons plutôt d'aller au cœur de la vague, pour comprendre les grandes mécaniques à l'œuvre et pour voir comment le système nous domine et veut nous transformer en esclaves, chaque jour un peu plus.

La deuxième raison de l'évolution de notre ligne éditoriale est liée à cette question fondamentale : qu'est-ce qu'on fait pour arrêter et enrayer ces engrenages ? Et quelles propositions concrètes voulons-nous mettre en place pour construire une nouvelle organisation de la cité ? Qu'est-ce qu'on propose, qu'est-ce qu'on revendique, qu'est-ce qu'on peut trouver comme cause commune ? Qu'est-ce qui peut faire converger les jeunes et les vieux, les croyants et les athées, les gens de droite, de gauche et les abstentionnistes ? Et qu'est-ce qu'on propose pour mettre le plus gros rocher possible dans l'engrenage du système actuel et pour ainsi permettre de construire une nouvelle organisation sociale, politique, médiatique, éducative, économique ?



Si on imaginait un système médiatique qui mette l'accent sur les solutions qui existent et qui aide à les mettre en place, avec la même énergie que ceux qui focalisent sur ce qui va mal, sur ces répétitions d'infos anxiogènes, peut-être qu'on aurait un vrai levier d'éducation populaire pour aller vers un monde un peu plus vertueux ?

Ta question me fait penser à l'association *"On passe à l'acte"* qui est du coin de Montpellier. Ils font un travail fantastique. Ils ont produit un grand nombre d'interviews de personnes qui sont passées à l'action. Ils valorisent, mettent en lumière des citoyens qui ont fait des choses concrètes et qui sont passés à l'acte. Ils ne sont pas restés dans la critique, dans *"ça va mal, le monde est pourri…"*. Ils ont agi et porté des choses concrètement.

Cependant, ce n'est pas suffisant. Certes il nous faut des médias qui montrent des exemples et des alternatives concrètes pour changer le monde, mais nous avons en face de nous, des individus qui mènent une guerre à mort contre les peuples et ils ont des moyens démesurés pour le faire. Alors il faut à la fois construire à côté du système un monde à notre image, mais il faut aussi combattre ses élites auto-proclamés qui n'ont aucun respect pour le vivant et qui sont prêtes à tout pour la réalisation de leur projet de domination mondiale.

Ils sont Pharmidables

Est-ce indiscret de te demander pourquoi tu t'es mis en retrait pendant quelques mois (fin 2022). Est-ce que tu as envie d'en parler un peu ou c'est personnel ?

Non, je pense que ce n'est pas indiscret et c'est même pertinent. Je vais tenter d'y répondre, au-delà de mon cas personnel. Je pense que c'est intéressant de questionner nos engagements militants et comment cela s'équilibre dans nos vies personnelles. Entre parenthèse, "militant" c'est un terme que je n'ai jamais trop apprécié car selon moi le citoyen est militant par définition. Il habite dans une cité dans laquelle il a des droits mais aussi des devoirs, dont celui de s'engager dans la cité. Aujourd'hui les individus ne sont plus des citoyens, ils sont spectateurs de leurs existences. J'encourage ainsi tout un chacun à devenir un citoyen acteur de la cité, tout en essayant d'être dans une posture d'humilité.

Ces quelques mois de retrait m'ont permis de faire un bilan et d'observer mes apprentissages au cours de mes 15 années d'expérience et d'engagement associatif. Mon 1er apprentissage : il faut avoir l'honnêteté de faire les choses pour les autres mais aussi pour soi, ne pas se mentir à soi-même, on n'est pas militant seulement par altruisme, c'est un équilibre à trouver. Justifier notre engagement uniquement par une cause extérieure à nous ne permet pas de tenir dans la durée. Le fait de faire les choses pour soi ET pour les autres, et d'assumer que ce n'est pas que de l'altruisme, c'est pour moi une manière d'être plus honnête avec soi-même, d'être plus pertinent dans sa manière d'agir et plus durable dans son engagement, de ne pas s'arrêter au premier échec ou à la seconde déception.

Mon second apprentissage : il est important de ne pas s'oublier. Depuis 10/15 ans, j'ai consacré jusqu'à 100h par semaine à mon activité militante et je n'ai quasiment pris aucun moment pour moi, pour prendre soin de moi. Là, j'ai pris une petite pause depuis septembre pour prendre du recul et cela m'a permis de me rééquilibrer et de retrouver plus d'harmonie. Je cherche la voie du milieu, de l'équilibre, de la balance. Souvent, en tant que militant surchargé, on ne va pas faire de sport, ni pratiquer d'art, on ne prend pas assez soin de son corps, de son esprit..., à prendre soin des gens autour de soi. Cette posture récurrente provoque un manque de respect à soi-même. Comment construire un monde qui respecte le vivant si nous-même on ne prend pas soin de nous ?

Pour construire ce monde qui respecte au maximum le Vivant, comme le disait Gandhi, *"Change-toi toi-même pour changer le monde et respecte-toi toi-même pour respecter le monde".*

Enfin troisième apprentissage : sortir la tête du guidon est nécessaire pour avoir une prise de recul constructive et des réflexions nouvelles. Cette pause de quelques mois, me permettra à la rentrée de janvier 2023, de revenir avec plus d'équilibre dans mon existence, plus de créativité avec de nouveaux formats vidéos plus innovants et adaptés au contexte, de nouvelles collaborations... C'est très positif pour moi.



Ils sont Pharmidables



Tu parles d'un retour en janvier. Je voulais savoir si tu avais des projets dont tu avais envie de parler, ou ce n'est pas encore le moment ?

Pour l'instant il n'y a pas de projets définis avec précisions. Cependant, j'ai déjà prévu trois grands axes qui définiront l'orientation de mon engagement et donc ma nouvelle ligne éditoriale.

Précédemment, on parlait d'informations positives et de propositions concrètes pour construire des convergences populaires et réinventer l'organisation de notre société. Pour aller dans ce sens, je vais m'engager en plus dans le mouvement pour le Référendum d'Initiative Citoyenne (RIC). J'ai décidé d'augmenter mon engagement sur cet axe de résistance au vu de tous les constats que je fais sur l'actualité et sur la redondance des problèmes auxquels nous sommes confrontés.

Je veux aussi continuer cette démarche insaisissable pour mieux comprendre le monde, car comment soigner un malade si le diagnostic n'est pas de qualité ? Cette quête est sans fin et tant mieux, c'est merveilleux, ça veut dire que jusqu'à la fin de notre existence, on va pouvoir essayer de savoir d'où on vient, quelles sont les origines de l'humanité, les anciennes civilisations, la psyché humaine, les enjeux de la santé, comment être en bonne santé… et des milliers de sujets. C'est extraordinaire, la vie nous offre un terrain de jeu magnifique !

J'ai vraiment aussi envie d'être partie prenante de ce mouvement pour le RIC en France, qui prend de plus en plus d'ampleur et qui évidemment a connu un tremplin extraordinaire grâce aux Gilets Jaunes. Ce sont eux qui ont permis de faire connaître les travaux d'Etienne Chouard partout en France et j'ai une envie de tout donner pour la démocratie à travers l'outil et le droit politique qu'on revendique : le RIC. D'ailleurs, si certains ne sont pas au courant, il y a une pétition officielle qui va être lancée pour les 4 ans des Gilets Jaunes sur le site de l'Assemblée Nationale et l'objectif est de 100.000 signatures pour imposer aux députés de débattre du RIC. On sait très bien que ce n'est pas la manière qui nous permettra d'avoir le RIC mais cela permet tout simplement de faire grandir l'idée du RIC et de mettre la pression sur les élus, les médias et de commencer à identifier tous les acteurs en France qui sont favorables à l'instauration du RIC et qui sont prêts à s'engager pour créer des mouvements à l'échelle locale, et un grand mouvement à l'échelle nationale.

Je vais aussi faire des émissions participatives pour essayer de construire des représentations visuelles du monde sur différentes thématiques. Réfléchir collectivement sur comment fonctionne le monde dans sa globalité à travers des grands posters, des grands arbres généalogiques, des grandes cartes, pour essayer de rendre l'information accessible au plus grand nombre, la simplifier, la synthétiser et faciliter aussi la mémorisation.

Ils sont Pharmidables

La visualisation de l'information, via des cartes conceptuelles ou des infographies, est très pertinente car le cerveau travaille en images : derrière chaque mot il y a des images et la visualisation est particulièrement compatible, neuro-ergonomique. Cela permet à tout un chacun, dont moi, de mieux retenir les informations importantes. Voilà les deux gros axes de ma rentrée.

Quelle est la question que tu aurais aimé que je te pose et la réponse que tu y aurais apportée ?

C'est une bonne question, je ne sais pas trop. Ce qui pourrait-être intéressant, en tout cas je me suis beaucoup questionné là-dessus, et j'aime questionner les autres là-dessus, c'est : quelle est la racine à l'origine de ton engagement ?

Évidemment, il y a plusieurs raisons, mais je vais juste développer une des principales, qui me tient particulièrement à cœur. Dans mon concept de la vie et de l'existence en tant qu'être-vivant, -ça peut paraître bisounours, je le dis sincèrement- : toute injustice subie par un être humain, c'est comme si je la subissais aussi. Je me sens extrêmement lié à mes frères et sœurs humains, c'est pour ça que j'utilise ces termes "frères" et "sœurs".



Je me sens solidaire, fraternel de toute l'humanité parce que je fais partie de cette espèce-là, de l'espèce humaine. Je me sens lié à tous les êtres humains de cette Terre, et quand un être humain subit une injustice c'est inacceptable de le laisser comme si de rien n'était. Ce qui me motive vraiment c'est cette colère, cette révolte que je peux avoir face à chaque injustice que j'entends au quotidien. Ça peut être quelqu'un qui va être expulsé de son logement, ça va être évidemment les sujets plus dramatiques comme les réseaux de trafic d'humains, ça peut être ces frères et sœurs qui habitent aux quatre coins du monde, qui meurent de faim à cause de la malnutrition dans le monde, alors qu'on peut nourrir 12 milliards d'êtres humains et qu'on gaspille 1/3 de la production alimentaire mondiale…

Toutes ces injustices me font du mal dans mon corps et dans mon cœur, ça provoque de la souffrance en moi donc je me fais un devoir de combattre ces injustices. Je suis dans une incompréhension, depuis 15 ans que j'ai ouvert la boite de Pandore, sur comment les êtres humains arrivent à avoir une existence aussi égocentrée, avec une culture du narcissisme qui atteint son paroxysme, qui fait qu'on considère l'autre uniquement comme un intérêt pour nous, et chaque relation, chaque opportunité va être principalement scannée par le critère de l'utilité pour soi. Je ne comprends pas ce manque d'humanité, de fraternité, d'empathie, de compassion.

Je suis convaincu que le monde n'est pas à l'image de l'humanité en chacun de nous. Je suis persuadé que le système médiatique, politique, éducatif a tout fait pour façonner un être humain qu'il transforme au maximum en machine, désincarné, sous-hypnose. L'homme machine, l'homme à consommer, l'homme qui ne pense qu'à lui, et ça c'est quelque chose de très douloureux, de vivre dans une époque où les êtres humains sont aussi déconnectés les uns des autres, où l'égoïsme est aussi exacerbé.

Ils sont Pharmidables

Pour moi il y a des milliards de sujets aujourd'hui qui devraient encourager tous les êtres humains à agir pour construire un monde meilleur, des sujets qui devraient nous révolter. Je suis en grande souffrance de voir la violence de ce monde et je suis torturé par cette violence parce-qu'en fait je ne peux pas vivre dans ce monde-là et c'est pour ça que j'essaie de le changer à mon échelle, humblement. Je sais que je ne pourrai pas faire grand-chose tout seul, donc je compte sur vous, sur nous, sur tous mes frères et sœurs humains qui ont le cœur ouvert, qui se sentent en lien à l'autre, qui voient le beau chez l'autre, et qui ont envie d'unir leur force, même s'ils sont minoritaires pour essayer de construire un monde plus beau et permettre à chacun de donner le meilleur de soi.

J'espère qu'on va construire un monde plus beau parce qu'aujourd'hui le monde est moche. Les bâtiments sont moches, on détruit le Vivant, les relations sont de plus en plus moches, les gens sont de plus en plus seuls, même l'Art est devenu moche... Donc vraiment, ouvrons nos cœurs, retrouvons notre humanité, remettons-nous en empathie les uns envers les autres. J'ai été très gâté dans la vie, j'ai eu la chance d'avoir une enfance extraordinaire, avec beaucoup d'amour, beaucoup de confort et de sécurité et un de mes objectifs de vie, c'est d'essayer de construire un monde où d'autres auront la chance que j'ai eue. Comme disait l'Abbé Pierre, *"Je n'ai pas la prétention de supprimer la souffrance dans ce monde, mais je ferai tout pour supprimer la misère, parce que la misère c'est une fabrication de la société"*. Ses paroles m'ont beaucoup inspiré, je vais tout faire, humblement, pour supprimer la misère sur cette terre parce qu'elle est une construction humaine et que donc on peut la détruire.



On a là un mot de la fin qui est de toute beauté et qui permet de bien saisir ton engagement. Cela m'inspire beaucoup d'admiration.

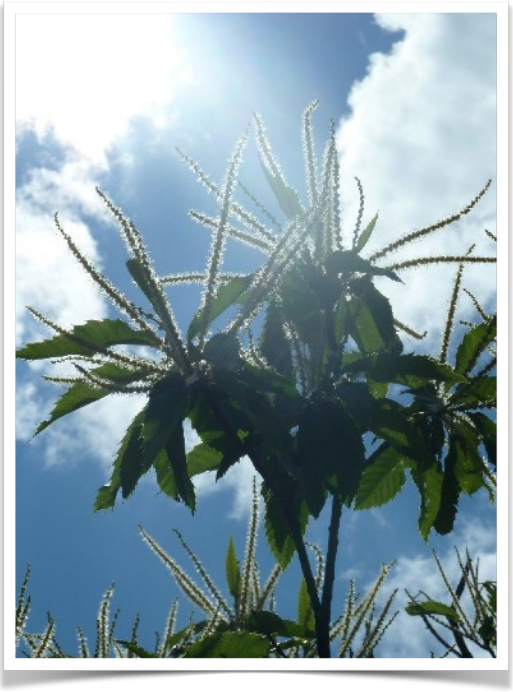
Merci frère, c'est pareil pour moi, j'ai beaucoup de respect pour toi, pour "le Pharandol", pour Céline, pour tous ces gens qui œuvrent, on est des millions dans le monde et nous sommes invisibilisés parce que nous faisons peur au système dominant. Merci à tous ces êtres humains qui donnent de leur temps, même si ce n'est qu'une heure par semaine pour le NOUS, parce que le NOUS ne peut aller bien, que si le JE va bien et le JE ne peut aller bien que si le NOUS va bien.

Krishnamurti nous l'a dit : *"Ce n'est pas un signe de bonne santé mentale d'être bien adapté à une société malade"*. Donc prenons soin du JE et prenons soin du NOUS. L'être humain est un être social et il ne peut se réaliser qu'en étant en lien avec les autres.

Pour finir, un des principaux critères qui permet une très longue espérance de vie, d'après des études scientifiques, c'est la qualité des relations aux autres. Donc si vous avez de belles relations aux autres, avec votre famille, avec vos amis, c'est un des premiers critères pour vivre longtemps et en bonne santé. Ce qui confirme que pour se réaliser, l'être humain doit être un être de partage, un être social, un artiste de la paix, un gardien du vivant, un être qui prend soin du JE et qui est aussi au service du NOUS. One love.

Propos recueillis par Yoh
Avec l'aide précieuse de Marine

Ralentir Arrêter Ressentir Écouter



Regarder autour de soi, peut-être pour la première fois

Attentif au mouvement de l'air, de la lumière

Lentement, dégustant, gouttant chaque instant

Entendre les bruits infimes de la Vie

Nouer une nouvelle relation, une nouvelle vision

Tendrement, enlacer le monde comme un nouveau-né

Irradier la douceur tout au fond de son cœur

Regarder en soi et découvrir la Joie



Action dans la non-action

Retardant le faire pour mieux vivre l'instant

Retrouvant le rythme des premiers moments

Être là, tout simplement

Tissant le fil d'une toile suspendue au Présent

Être là, pleinement

Respiration créant l'inspiration

Retourner en ma maison intérieure pour en retrouver la chaleur

Entendre le chant, la danse qui vibrent tout en dedans

Suspendre mon souffle comme on chausse des pantoufles

Susurrer des mots doux comme un poème un peu flou

Explorer mon royaume couvert d'un toit de chaume

Nudité soudaine dont je reste souveraine

Tenter de définir des limites à venir

Imaginer un monde qui en moi se féconde

Revenir au dehors pleine de tout cet or



Étendre son attention au-delà de l'action

Clore les bavardages, tous ces marivaudages

Oublier de répondre, mettre en suspend nos ombres

Unifier nos guerriers, leur permettre d'être en paix

Tendre un drapeau blanc sur tous nos faux-semblants

Être présent à soi, à l'autre comme un acte de foi

Rester ouvert au murmure de l'univers...

Catherine alias Irria Chanterêve ▪



Phare sur un Artiste



Batteur-Percussionniste, Pianiste, Compositeur, Arrangeur, Orchestrateur, Chef d'Orchestre, on pourrait définir Greg Kirschhoffer comme un artiste complet qui compose à la carte, dans tous les styles. Greg nous livre son vécu, ses expériences, son regard sur ses hauts et ses bas tout en nous montrant sa part sensible, touchante et sa force de poursuivre sa route, malgré les obstacles.

Bonjour Greg, peux-tu te présenter et nous parler de ton parcours artistique ?

Concernant ma formation, j'ai un Premier Prix de Conservatoire National en percussions contemporaines. Je suis également batteur et pianiste. J'ai ensuite finalisé mes études par un Master 2 en Arrangement, Orchestration et Composition de Musique de Films.

J'ai été intermittent du spectacle pendant quelques années en tant qu'instrumentiste où j'ai fait des scènes et développé mes compétences dans plusieurs styles, de la pop au jazz en passant par le classique et l'orchestre symphonique. J'ai aussi fait un peu de théâtre musical. Ces dernières années, j'ai travaillé dans l'enseignement comme formateur pour les danseurs et en tant que professeur de percussions et de batterie en conservatoire. En 2005, j'ai été titularisé au Conservatoire de Paris au poste de Professeur Assistant d'Enseignement Artistique, spécialisé dans l'accompagnement musical des danseurs classiques, contemporains et modern-jazz.

Comment qualifierais-tu ta musique ?

J'essaie de composer une musique harmonieuse et variée. On peut y trouver des passages aussi bien classiques que jazz, contemporains ou issus des musiques traditionnelles. En gros, ma musique est une musique éclectique et polyvalente, riche en couleurs, en genres et en rythmes. Je ne m'inscris volontairement pas dans un style particulier car je vise surtout l'intemporalité et la liberté dans mes créations. Ce qui est important, c'est l'émotion transmise et l'universalité. Si les lecteurs veulent se faire une idée de mon travail, je les invite à aller sur mon site : www.gregkirschhoffer.com

Tu as complété ta formation classique en effectuant des études supérieures en anglais et en ligne à la prestigieuse université américaine Berklee College of Music dont le siège se situe à Boston. Pendant cinq ans, tu as eu un rythme de folie - 80 heures semaine – puisque, tout en étudiant, tu continuais à travailler dans les conservatoires. Tu as obtenu un double Master : "Master Certificate: Arranging and Orchestration" et "Specialist Certificate: Music Composition for Film and TV". Que retires-tu de cet apprentissage ?

Phare sur un Artiste

Je retire une excellente expérience de cet apprentissage qui était très complet et pointu sur le plan théorique et pratique. Cela a été difficile mais le jeu en valait la chandelle car, par la suite, j'ai pu accéder à une grande liberté sur le plan de la créativité. Grâce à toutes ces connaissances, je ne suis plus limité par un style ou par une époque. Mon bagage me permet d'être autonome et de repousser les limites dans mes compositions.

En tant qu'hypersensible, tu as soif de connaissance : tu sais composer, arranger et orchestrer tes musiques, tu improvises, tu écris des chansons, tu as également suivi une formation de Direction d'Orchestre. Peux-tu nous en dire quelques mots ? Que ressent-on quand on est face à 40 musiciens ?

La première chose que j'ai constatée, c'est la nécessité de s'imposer face au groupe. On se sent continuellement testé par les musiciens. Quand on dirige un orchestre, on a une mission d'encadrement, on veille au bon déroulement des répétitions en vue des concerts. Le travail du chef d'orchestre est également garant du respect de l'œuvre à jouer. Tout le monde doit y mettre du sien car c'est un travail collectif ; ce qui compte, c'est de fédérer. Les musiciens doivent se sentir à l'aise malgré les contraintes de temps.

J'ai eu la chance de diriger une de mes compositions avec cet orchestre et j'ai reçu en retour beaucoup d'énergies positives. C'était très gratifiant et encourageant sur le plan humain quant à l'harmonie du groupe.

Quelles sont tes influences musicales ? Et, quel style de musique écoutes-tu ?

Mes influences musicales s'étendent, pour la partie symphonique, de J. S. Bach à Stravinski en passant par John Williams et Ennio Morricone. J'ai aussi été fortement influencé par Pink Floyd, Supertramp, Police, Simple Minds, Elton John, Keith Jarrett ou encore Radiohead. J'écoute tous les styles de musique, ma seule exigence est que la composition soit construite de manière subtile, qu'elle ait sa propre originalité.

Comment te définis-tu en tant qu'artiste ? Qu'est-ce qui est essentiel pour toi ?



Je suis à la recherche de l'équilibre entre l'harmonie, la mélodie et le rythme. Je suis un éternel apprenant, un chercheur perpétuel. Je recherche la beauté et l'authenticité dans l'art. Peu importe le style, mon désir est de produire une musique poignante, essentielle et qui touche l'âme.

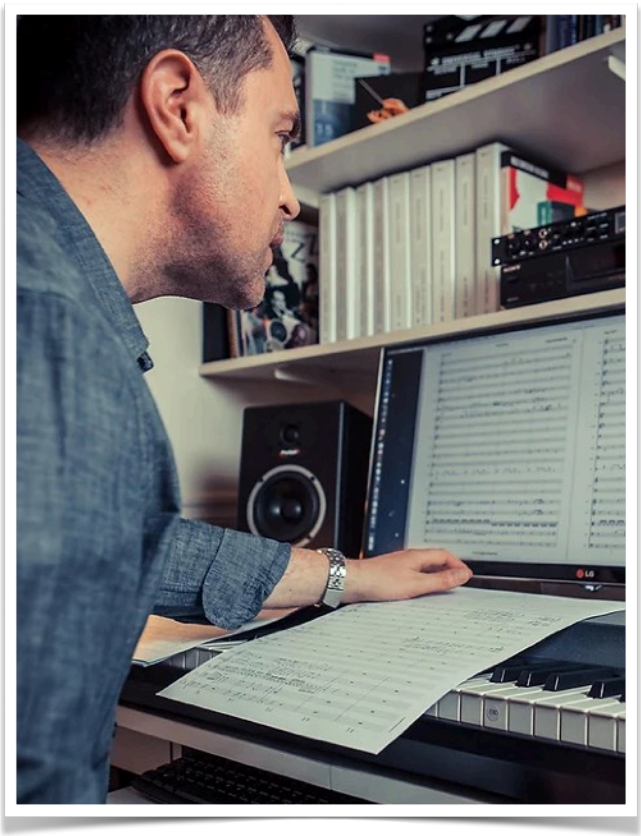
Pendant la période du Covid-19, tu t'es engagé auprès d'un mouvement de résistants en faisant des manifestations. Comment se nomme ce mouvement, ses objectifs ? Et, quelles étaient tes missions ?

Oui, pendant cette période, je me suis engagé avec l'UCPL, l'Union Citoyenne Paris pour la Liberté. A la base, c'était un mouvement parisien qui s'est ensuite développé en régions. Ce mouvement était apolitique et il prônait la liberté, la citoyenneté dans le respect des Droits de

Phare sur un Artiste

l'Homme et du Citoyen. La présidente de ce mouvement, Sophie Tissier, est une ancienne gilet jaune et intermittente dans l'audiovisuel.

J'étais Responsable d'organisation des manifestations que je déclarais à la Préfecture de Police de Paris en tant que co-organisateur. Je surveillais le bon déroulement des marches. Après les manifestations, je regroupais les gens par arrondissement, ce qui permettait de se rencontrer pour échanger et favoriser l'entraide.



Tu as également fait partie du Collectif "La Vague". Avec d'autres artistes et des spécialistes du bien-être, vous avez organisé une tournée que vous avez appelé "Tournée Magnifique". Vous êtes passés par les villes de La Rochelle, Poitiers, Angers et Nantes. Pendant 5 jours (du 23 au 27 février 2022), vous avez joué et chanté, au chapeau (ndlr : les gens déposent le montant qu'ils veulent dans un chapeau), en extérieur et dans des salles couvertes, sans masques alors que c'était encore obligatoire ! Votre message était : "Ensemble vers un monde meilleur". Quelle était le but de cette tournée ? Et, que t'a apporté cette expérience ?

Le but de cette tournée était de retrouver le contact avec les gens de manière naturelle, sans la contrainte des gestes sanitaires, des masques et des distanciations. On revenait à une vie normale comme c'était le cas avant la crise sanitaire.

Cette expérience m'a fait chaud au cœur ! Le fait d'être à nouveau dans la simplicité des rapports humains me manquait cruellement. C'était une expérience sincère, riche en émotions, sans superflu, un vrai retour à l'essentiel, au partage.

Après avoir consacré presque 30 ans de ta vie dans les conservatoires parisiens, tu as été suspendu, en janvier 2022, pour des motifs infondés. Peux-tu nous expliquer ce qui s'est passé et comment tu as vécu cette suspension ?

Du jour au lendemain, mon directeur est venu me voir et m'a suspendu utilisant des motifs complètement absurdes me concernant. J'ai vite compris qu'il s'agissait d'une sanction liée à la crise sanitaire. Je ne respectais pas le protocole à la lettre et pendant les cours, je relativisais ces mesures qui me paraissaient abusives, arbitraires et dénuées de bon sens. J'ai réalisé que ma suspension n'était qu'un stratagème pour m'exclure car je n'étais pas un gentil petit soldat. J'avais intuitivement saisi qu'il y avait quelque chose d'anormal là-dessous. Pour ma hiérarchie, j'étais un

élément perturbateur. Pendant cette suspension, j'ai fait une dépression, je n'avais pas le droit d'appeler mes collègues et personne ne voulait m'expliquer les réelles raisons de cette mise à l'écart. Je me suis retrouvé seul, isolé, considéré comme un paria. Par la suite, j'ai appris que mes collègues avaient l'interdiction de me contacter alors qu'ils auraient voulu prendre de mes nouvelles.

Quelques mois auparavant, j'étais déjà en état dépressif à cause de l'accentuation des mesures liberticides et du contexte parisien insupportable. J'évitais de prendre les transports et je faisais des dizaines de kilomètres à pied par jour pour me rendre au travail, j'étais fatigué par toute cette mascarade. Me sentant réellement en burn-out, j'ai alors demandé de l'aide à un psychiatre. En constatant mon état psychique, il m'a immédiatement fait plusieurs arrêts de travail et j'ai finalement été en arrêt maladie pendant deux mois. J'ai profité de cet espace pour retrouver ma liberté et fuir la capitale afin de me ressourcer. J'ai alors fait une retraite en solitaire, j'ai repris contact avec la nature et avec des amis, loin de Paris.

À la suite de ma suspension, j'ai décidé de donner ma démission et de quitter définitivement les conservatoires. Je pense que les membres de ma direction ne pouvant pas me renvoyer m'ont poussé à démissionner, contraints par la politique de la ville de Paris. Finalement, il aura fallu tout cela pour me couper de ce monde-là.

Quels sont tes projets artistiques ? Et, comment envisages-tu les années à venir ?

Je suis dans une période où je me sens perdu, j'ai besoin de me recentrer afin de continuer à apporter quelque chose de valable à la société. Je vais probablement m'orienter vers les résistants et les personnes qui pensent comme moi mais je ne sais pas encore ce que je vais pouvoir offrir. Je suis ouvert à toutes propositions et à tous projets (films, documentaires, spectacles, etc.) nécessitant des compositions musicales originales.

Quel message souhaites-tu faire passer aux lecteurs de notre journal ?

Ne jamais baisser les bras ! Essayer de continuer de faire, autant que possible, ce que l'on aime, malgré la tyrannie qu'on essaie de nous imposer. Soyons courageux, vigilants et persévérants !

Merci, Greg, pour ton honnêteté, ta transparence et ta singularité. Tu as l'âme d'un guerrier-résistant ! Sois confiant, ta musique et ton être trouveront leur place dans cet autre monde que nous sommes en train de créer et dont tu fais déjà partie



Ses réseaux sociaux :

- Son site (en français, en anglais et en espagnol) : gregkirschhoffer.com
- Son profil LinkedIn : linkedin.com/in/greg-kirschhoffer-composer

Propos recueillis par Monika Yoda ■

Les Trucs & Astuces

Les Plantes qui Guérissent !

Le foie et les vents de la colère



Le foie est le siège émotionnel, là où se logent les flux et reflux affectifs. Mais c'est la colère qui domine par son énergie enflammée, une colère saine permettant d'agir et de réagir. Toutefois, si celle-ci empiète sur d'autres lieux, elle devient destructrice. La première touchée sera la part d'ombre lovée au cœur de la vésicule biliaire, qui à son tour s'enflammera. L'être devient irritable et excessif, crie et pleure sans raison apparente. L'énergie monte brutalement, entraînant une obstruction laryngée (difficulté à expectorer, à respirer, à s'exprimer).

La réactivité émotionnelle trouve sa source dans l'inadéquation entre ce que l'être est intrinsèquement et ce qu'il projette à l'extérieur, produisant ainsi aliénation de l'âme et dénégation du Soi. Ce démenti personnel se manifeste sourdement par la souffrance.
La colère et tout débordement émotionnel engendrent blocage et désordre. Nous aurons ainsi : insomnies, dépression, perte de vitalité, vomissements par blocage de la vésicule biliaire et attaque, au niveau de l'estomac, de la rate avec ballonnements, nausées, douleurs stomacales.

Les plantes préconisées pour agir sur le foie (et ses "adjoints") sont des plantes puissantes, des toniques amers, qui vont nourrir le cœur : **l'anis vert** (tonifiant), **l'estragon** (décontractant), **la fraise** (détoxifiante), **le pissenlit** (reins), **la chélidoine** (draine le feu du foie), la **mélisse** (relâche les tensions intérieures), **la menthe poivrée** (aide à digérer les émotions), **la nigelle** (stimulante).



Le romarin camphré agit sur le Foie, siège de nos émotions, et sur le Cœur, où se loge notre conscience, pour que l'énergie psychique puisse couler librement. Il clarifie le psychisme, conduit la pensée à avoir plus de discernement, accentue la réflexion, libère la joie de vivre.

Le serpolet allège le poids du quotidien, en apportant fraicheur et légèreté à l'esprit. Il apaise les angoisses nerveuses et aide à se recentrer. Il facilite la concentration.

(Source : "La Phytothérapie"" de Sylvie Verbois)

Guide Psycho



L'APPROCHE TRANSACTIONNELLE

Il semble que la nature de l'agent stressant fasse l'objet d'une évaluation cognitive différente selon les personnes.

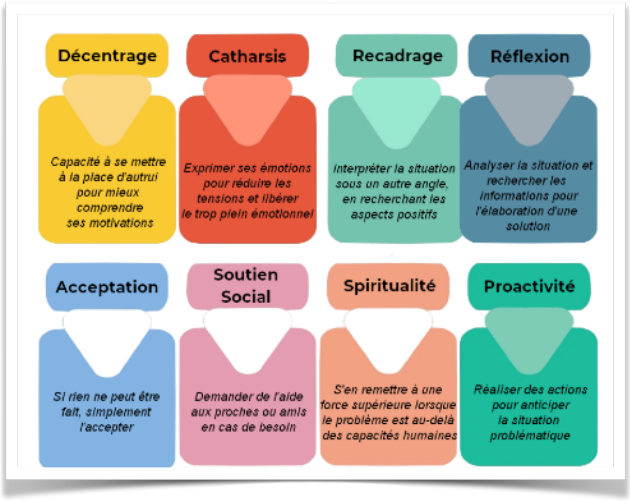
L'adéquation ou l'ajustement de l'individu à son environnement permet d'écarter l'apparition du stress. L'approche interactionniste étudie la capacité de résistance du sujet au détriment de sa vulnérabilité face à l'événement perçu comme menaçant.

Dans cette perspective, c'est la présence de certains types de personnalité en corollaire avec l'agent stressant qui favorise un ajustement plus ou moins efficace.

Dans l'optique du "coping", on s'intéresse à la manière dont les sujets s'ajustent à une situation pour devenir apte à y évoluer. Afin de tolérer le stress, les individus élaborent une multitude de stratégies adaptatives plus connues sous le vocable de "coping".

L'évaluation primaire désigne les situations perçues comme menaçantes et susceptibles de mettre en déséquilibre l'individu ; il peut s'agir d'une perte (corporelle, relationnelle, matérielle ou position sociale), d'une menace ou d'un défi. L'évaluation d'une perte ou d'une menace peut générer des émotions négatives comme le désintérêt, l'indifférence, l'irritabilité, la peur, tandis que l'évaluation d'un défi peut susciter des émotions positives telles l'investissement personnel ou l'engagement. L'individu évalue la situation en gains et pertes probables.

A ce stade, l'importance de l'évaluation cognitive est fondamentale dans la mesure où elle va produire un ensemble de réactions propres au sujet, qui vont, dans certains cas, "inciter" celui-ci à appréhender une situation comme réellement menaçante. Chez d'autres, la même situation sera perçue comme non dommageable. Pour qualifier l'évaluation on parle également de stress perçu.



L'évaluation secondaire. Pour faire face à un facteur stressant quel qu'il soit, l'individu va rechercher et évaluer les ressources personnelles, matérielles et sociales dont il dispose pour contrôler voire anticiper une situation perçue comme menaçante. C'est à ce niveau qu'interviennent les notions de contrôle perçu et de soutien social perçu.

Le soutien social peut être de nature émotionnelle (sentiment de protection, d'amour face à l'adversité, la maladie…) ; d'estime (rassurer la personne sur ses compétences) ; matériel et/ou financier (don, prêt d'argent) ; ou encore informatif (conseils, informations de l'entourage).

Guide Psycho



Il est possible d'expliquer en quoi les mêmes situations sont perçues comme menaçantes par certains individus (sanction, répression, perte arbitraire d'emploi, mutation…) alors qu'elles sont évaluées comme une réelle opportunité par d'autres.



LE COPING

Le coping est un processus transactionnel qui permet à l'individu de négocier avec son environnement de différentes façons : soit en modifiant ce dernier (l'environnement) ; soit en se modifiant lui-même. Cette modification de l'individu peut s'opérer au niveau de l'état cognitivo-affectif (ex. : transformer la situation dangereuse en occasion d'enrichissement personnel) ; cette modification peut prendre une forme plus comportementale (ex. : attitudes d'évitement, d'affrontement ou de recherche de soutien social). Le coping est étroitement lié au mécanisme de la double évaluation (primaire et secondaire).

Le coping désigne un ensemble d'actions cognitives et comportementales que le sujet interpose entre l'événement perçu comme menaçant et lui-même.

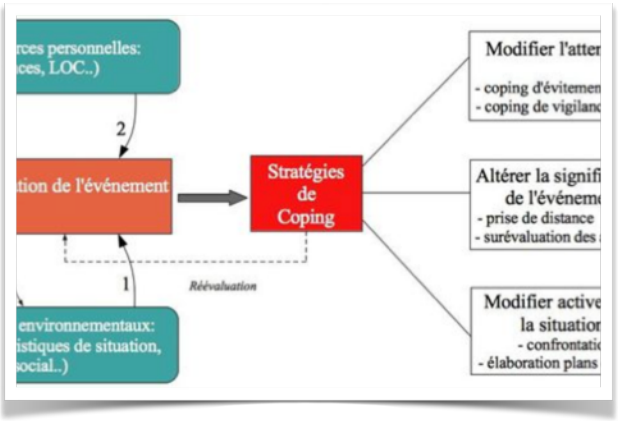
Ce répertoire d'actions permet au sujet de maîtriser, diminuer ou tolérer l'impact de l'événement qui provoque des perturbations émotionnelles susceptibles de mettre en danger son bien-être physique et psychologique. Lazarus et al. (1984) désignent le coping comme "l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux destinés à maîtriser, réduire ou tolérer les exigences internes ou externes qui menacent ou dépassent les ressources d'un individu".

Le "coping" ou les "stratégies d'ajustement", peuvent être perçues à la fois comme une activité et un processus de pensée. Elles offrent au sujet la capacité de faire face à un environnement perçu comme menaçant ou dépassant ses ressources personnelles (Lazarus et Launier, 1978). Le coping peut moduler l'émotion de différentes façons :

Par évitement. L'évitement est la stratégie la plus courante ; elle consiste à substituer à l'élément stressant une activité comportementale ou cognitive (sports, jeux, loisirs). Pour l'individu, il s'agit de liquider la tension émotionnelle. On notera également la "fuite" comme moyen d'échapper aux agents stressants.

La vigilance. Il s'agit pour l'individu de s'informer et de mettre en œuvre des plans d'actions et/ou de résolution des problèmes face aux agents de stress. Pour le sujet, l'objectif est d'anticiper ou de contrôler la source de stress.





Le déni. Ces activités sont très variées ; elles incluent la prise de distance, l'exagération des aspects positifs d'une situation et la sous-estimation des aspects négatifs. Ces activités cognitives semblent efficaces si la situation menaçante est de courte durée (utilisée lorsque le coping est centré sur le problème).

Par efforts comportementaux actifs. Ce dernier aspect consiste à modifier avec vigueur les éléments mêmes de la relation personne-environnement. Ces efforts incluent la confrontation, l'optimisation des plans d'actions pour transformer tout vecteur de stress.

Le coping centré sur l'émotion et le coping centré sur le problème.

Il y a deux types fondamentaux de coping qui semblent invariants. Il s'agit des stratégies de coping "centré sur l'émotion" et "centré sur le problème".

Le coping centré sur le problème ou l'ensemble des efforts entrepris par le sujet pour affronter la situation, et le coping centré sur l'émotion ou tentative de contrôle émotionnel de la tension produite par la situation.

Au final on peut distinguer dans ces deux catégories, le coping "évitant" (stratégies passives telles que la fuite, le déni, la résignation…) ; le coping "vigilant" (stratégies actives telles que la recherche d'information, le soutien social, les plans d'actions…) ; et le coping de la "réévaluation du problème" à savoir la réduction des écarts entre les ressources perçues et la menace (dans le but de rendre la situation tolérable).

- le coping centré sur le problème
- le coping centré sur l'émotion
- le coping centré sur la recherche de soutien social.

L'approche interactionniste permet de comprendre et d'éclairer les mécanismes d'interdépendances qui s'exercent entre les variables contextuelles et les caractéristiques du sujet.

L'approche transactionnelle implique une réactivité du sujet face au facteur stressant (coping). Par ailleurs, elle autorise la subjectivité individuelle en termes d'évaluation de la situation.

Jean-Yves Jézéquel ■

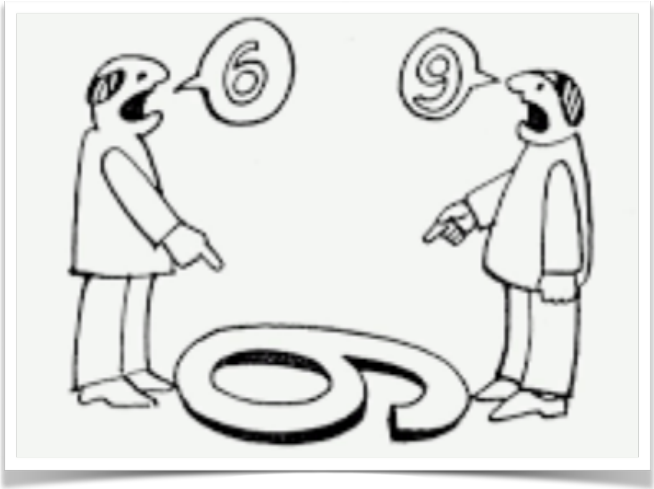
Q'EST-CE QUE LA VÉRITÉ ?

La vérité absolue n'existe pas. Si la vérité absolue existait, toutes les vérités relatives ne pourraient donc pas exister. La vérité est toujours relative : elle est une conviction qui se forme à partir de nombreux critères et qui est par conséquent susceptible de pouvoir évoluer, car elle est liée au parcours de vie, à l'expérience, à la connaissance et au cadre culturel dans lequel s'est forgée la conviction.

Le contraire d'une vérité ce n'est pas l'erreur, c'est une vérité contraire.

Le contraire est le paradoxal et la complexité de l'indécidabilité. Les contraires sont complémentaires et non pas concurrents. Ainsi, la vérité se trouve toujours au fond d'un abîme et cet abîme est lui-même sans fond. De là vient que le sage sait qu'il ne sait rien et que la connaissance est faite d'un nuage d'inconnaissance.

La philosophie clarifie l'esprit et donne à la personne humaine un outil lui permettant un regard constructif sur l'aléatoire des apparences, sur toute réalité qui est relative, y compris ce que la pensée dogmatique ou sectaire appelle "la vérité". Même la vérité est relative : pour nous les observateurs, il n'y a pas de vérité qui soit absolue, car il y a toujours une différence entre l'observation et la chose observée et plus encore, entre la chose observée et l'observateur lui-même. La philosophie nous permet de comprendre ces questions relevant du jugement ou du discernement, de la connaissance et de sa relativité, de la vérité et de l'erreur, etc.



Même les chiffres peuvent se contredire, ils sont parfois incompatibles, voire incohérents, ils sont souvent disparates, voire contradictoires ; les chiffres et les statistiques révèlent chaque fois que l'objectivité est un concept lui aussi relatif et que la pure et transparente "objectivité" rationnelle n'existe pas, car les méthodes sont différentes, les angles d'observation sont différents, les objectifs poursuivis sont différents. Bref, la réalité observée est tributaire de bien des critères d'observation et des motivations elles-mêmes des observateurs qui observent. Cela confirme qu'il ne peut y avoir une "vérité" "une et indéfectible", "absolue et indiscutable", de laquelle on ne pourrait pas s'éloigner sous peine "d'inexactitude", ou "d'erreur" !

Ceux qui veulent imposer leur façon de voir utilisent souvent des chiffres réputés être "indiscutables", pour étayer leur démonstration, mais il est toujours possible de trouver des chiffres qui puissent remettre en cause d'autres chiffres ! Les dogmatiques doivent alors contester les chiffres qui contredisent leurs propres chiffres. Mais pourquoi tout à coup contester ces chiffres dérangeants pour certains défenseurs de la norme établie et

quels seront les "bons chiffres" qui vont être alors imposés comme étant les seuls fiables ? Enfin, qui peut se porter réellement garant de leur fiabilité indiscutable ?

La philosophie nous apprend que la prétention à détenir "la vérité", relève de la prétention dogmatique, sectaire, manichéenne, de la pensée linéaire, du conformisme ou de ce qui a été qualifié de "déterminisme" par la philosophie Grec aristotélicienne.

La pensée sectaire ou dogmatique peut ouvertement affirmer une "infaillibilité pontificale", la détention de la pure "vérité" "révélée" dans toute sa splendeur et entraîne une adhésion de foi, de croyance à ce qui est affirmé.

Toute prétention à la détention d'une pure vérité objective d'un factuel indiscutable relève de la croyance et non pas de l'objectivité, ni d'une pensée rationnelle.

Celui qui prétend détenir toutes les "bonnes informations et rien que les bonnes informations", éliminant de ce fait tout ce qui ne correspond pas à ses "certitudes factuelles", est un imposteur ! Pourquoi ? Nous allons le voir ensemble dans les points qui suivent.

Le récit journalistique et la transmission des informations

La recherche en psychologie cognitivo-comportementaliste a traité ce thème récurrent, de multiples fois, afin de démontrer qu'il est impossible de faire abstraction du sujet dans l'objet.

L'expérience consistait à réunir une centaine de journalistes dans un théâtre. Une dizaine de comédiens intervenaient inopinément sur scène, mettant en actes un épisode inattendu, violent et émotionnellement chargé. Puis les psychologues demandaient à chacun des cent journalistes présents de faire le récit de ce qu'ils venaient de voir. Le résultat n'était pas étonnant pour les comportementalistes : il y avait autant de différences entre les récits qu'il y avait de personnes à s'exprimer, comme si les cent journalistes avaient assisté à cent événements différents, alors qu'ils avaient vu la même chose exécutée par un seul groupe de comédiens sur scène ! Quelle leçon tirer de cette expérience ?

C'est la distinction nécessaire qu'il faut faire entre le réel factuel et le réel existentiel.



La "vérité" entendue existentiellement n'est pas la "vérité factuelle" pure et simple de l'événement observé. Ce sont des personnes qui ont observé un événement et qui l'ont vécu, pas une machine. L'objectivité froide et mécanique n'est pas le fait de la personne humaine du journaliste. La personne est faite de son héritage génétique, de son ontogenèse, de sa biogenèse et de sa phylogenèse, d'un inné et d'un acquis, de son propre vécu, de son parcours, de sa formation, de son savoir, de sa culture, de ses conditionnements religieux, psychologiques, familiaux, de sa psycho généalogie, de son parcours de vie y compris professionnelle, de son type d'intelligence rationnelle et d'intelligence émotionnelle représentant quant à elle la part la plus importante chez l'homme, de ses failles, de ses blessures, de ses lacunes, de ses traumas éventuels…

Bref, tout cela représente l'intentionnalité consciente et inconsciente qui va conduire l'initiative du journaliste ayant pour mission de raconter les faits qu'il aura observés. La "vérité" entendue existentiellement est, elle aussi, réelle car elle témoigne de l'impact du réel sur elle. C'est ce réel existentiel perçu par la personne vivante et subjective, quoi qu'elle fasse pour se montrer la plus objective possible, qui peut communiquer une information. L'information ne peut jamais être purement et simplement factuelle, elle est forcément existentielle et ceux qui pensent encore à cette neutralité anachronique d'un mental au-dessus de toute interprétation émotionnelle ne peuvent être que des personnes frappées d'une certaine inconscience se berçant d'illusions.

On pourrait classer ce comportement illusoire dans "le système inconscient des défenses pathogènes", à la place attribuée au déni, au clivage, au psychotique. Ici, prenons le psychotique dans le sens où il traduit un trouble du comportement, dans le sens où la personne est en conflit entre l'intérieur d'elle-même et l'extérieur d'elle-même, conflit qu'elle n'a pas résolu et qui se traduit avec le temps par une poussée anxiogène majeure que l'individu concerné veut à tout prix maîtriser sous peine d'être submergé par les situations concrètes échappant à son contrôle absolu. La personne se sent comme menacée dans son intégrité psychique et "enfermée à l'extérieur d'elle-même", comme dépossédée de sa vie intrapsychique, en conflit entre l'intérieur et l'extérieur.

Ce qu'un récit journalistique dit, fait participer à l'information sur le sens de l'événement mais pas sur l'événement lui-même. Il faut donc distinguer la factualité et l'existentialité.



L'ordre noétique et le réel

Voilà pourquoi la philosophie nous parle de l'ordre noétique, le "noème" ou "nóêma" (la pensée) en grec et le "réel" en soi. La parole qui rend compte ou s'exprime sur le réel n'est pas le réel lui-même mais une parole sur le réel. Il y a donc une grande différence entre le réel lui-même et la parole que l'on formule à propos du réel lui-même. D'ailleurs le réel pour être réel doit être absent de ce qui le traduit en mots.

Pour dire ce qu'est une pipe, René Magritte avait peint le tableau représentant une pipe et il avait écrit au bas de sa peinture : "ceci n'est pas une pipe !" Car cette œuvre ne faisait que représenter une pipe. Pour que la pipe fut réelle, il eut fallu que le réel eut été absent de sa représentation. En effet, si cela avait été une pipe, alors le tableau n'aurait pas existé. C'est une pipe qui a été peinte sur le tableau, mais ce n'est qu'un symbole de pipe, pas une pipe réelle. Le vrai sens est donc absent. La vraie pipe est absente mais le signe dessiné est réel et présent. Le signe est réel et présent uniquement parce qu'il est signe et rien que cela. Le récit journalistique est réel et présent mais ne traduit la réalité et son sens que symboliquement.

Le sens doit être absent pour être sens. C'est dans cette traduction en verbe que la subjectivité de la personne humaine s'introduit "naturellement": toute personne s'exprime toujours à partir de quelque part. Ainsi donc, personne ne détient le monopole de la "vérité" factuelle et ne peut en aucun cas dire que le récit de telle ou de telle personne serait "rempli d'erreurs ou d'inexactitudes"... L'erreur au regard de quelle vérité transcendante ? Qui certifie que quelque chose puisse être considéré comme "vérité étalon indiscutable"et au nom de quoi ? L'inexactitude serait déclarée telle au regard de quelle exactitude échappant à toute relativité ?

On s'aperçoit à cette occasion que la complexité est un paradigme qui n'a toujours pas été intégré par la culture ; on en est toujours à la pensée dualiste, au déterminisme aristotélicien, alors que cette conception de la logique est largement dépassée depuis que nous avons compris l'aléatoire impliquant que la réalité soit relative.

Le théorème de Gödel dit : "*une théorie cohérente ne démontre pas sa propre cohérence*"; "l'indécidabilité" est la situation dans laquelle l'intelligence humaine se trouve face à la réalité qui est complexe ; je ne peux jamais démontrer qu'une "vérité" serait le contraire d'une erreur, ou l'erreur le contraire d'une vérité, mais que le contraire de la vérité c'est une vérité contraire.

Cette façon de voir et de comprendre le réel permet aussi d'éviter l'intolérance. Aujourd'hui, les gens sont devenus intolérants, ils ne supportent pas ceux qui parlent ou qui pensent autrement qu'eux. Ils sont prêts aux lynchages médiatiques, aux expressions de la haine débridée, ils sont prêts aux jugements à l'emporte-pièce, ils sont près à condamner, à dénoncer, à tuer tout ce qui pense autrement, car une pensée différente ou dissidente est hautement anxiogène pour l'individu qui s'est construit sa carapace défensive psychotique avec les encouragements d'un système largement inspiré par la psychopathologie !



La conviction et la certitude

Il est nécessaire d'avoir des convictions, mais une conviction évolue toujours avec la connaissance et l'expérience : elle est donc relative. La " vérité " imposée comme un absolu est toujours un mensonge, elle est un parti pris sectaire qui ne peut jamais se remettre en cause, ni par la connaissance, ni par l'expérience : c'est habituellement le point de vue des gens bornés et le contraire de la sagesse. Une conviction, même forte, n'est pas une certitude.

Le Philo Phare



Le choc des idées (et non pas l'injonction autoritaire de celui qui sait) permet de faire évoluer sa conviction jusqu'à éventuellement la transformer complètement, car la connaissance et l'expérience ne sont jamais un acquis définitif. L'ignorance est à l'origine de toutes les dérives et du malheur des hommes. Les certitudes sectaires sont le meilleur garant du malheur. Celui qui "croit " dans ce qu'il pense être une évidence est un naïf appelé à un inévitable désenchantement qui peut éventuellement entraîner une mort prématurée. Tout ce qui semble être " évident " ne doit pas engendrer une croyance mais un doute. Le doute relève du rationnel alors que la certitude sectaire, le dogme engageant la croyance, est le symptôme d'une pensée magique, archaïque, on peut dire d'une arriération mentale. Il est rationnel de douter et il est fou de croire en une certitude que l'on déclare être indiscutable, comme c'est le cas avec le dogmatisme ou le formalisme de la pensée unique !

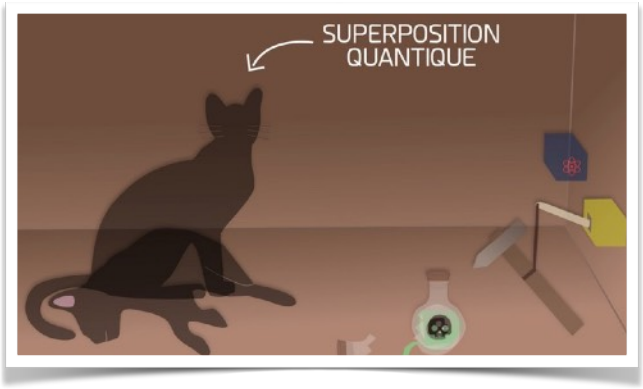
Lorsque le tribunal des Inquisiteurs, représentant les savants de l'époque, les lettrés, ceux qui avaient la science, la connaissance, demandait à Galilée de renoncer à son point de vue "délirant", Galilée seul contre tous avait pourtant raison sur le fait que c'est bien la Terre qui tourne autour du Soleil et non pas le Soleil autour de la Terre. Mais les humains pensent toujours leur "vérité" à partir d'une conception du réel et non pas à partir du réel qui échappe à tout contrôle. Les dogmes, les catéchismes, les directives, les croyances sectaires ou les "Conspiracy Watch", sont établies sur des certitudes et non pas sur de simples convictions. L'homme étant créé à "l'image et à la ressemblance de dieu", il était impossible pour les théologiens de l'Inquisition d'imaginer que l'Univers ne tournerait pas autour de la Terre où dieu avait placé l'homme chargé de "dominer la nature entière"…

Puis, nous avons découvert que notre système solaire était lui-même dans une Galaxie dont le centre n'était pas notre petit Soleil. Notre Galaxie faisait à son tour partie d'une multitude d'autres Galaxies et le centre de tout cela était de plus en plus éloigné du nombrilisme des hommes abusés par le discours psychopathologique des religions. Puis, dans la conquête de la connaissance, nous allions découvrir la Relativité Générale et la relativité restreinte. D'autres approches de la physique théorique et de la physique quantique, nous obligeraient à modifier peu à peu notre représentation de la réalité dans laquelle nous sommes immergés. Notre conception des systèmes allait beaucoup évoluer au point où nous allions entrer dans "l'indécidabilité".

Lorsque le physicien veut observer le comportement d'une particule élémentaire de matière dans une chambre de Wilson, il découvre que le comportement de la particule sera dépendant des intentions de celui qui l'observe. La particule s'adapte aux intentions de celui qui veut l'observer et va faire ce que ces intentions même inconscientes lui suggèrent. Le physicien ne peut pas être dans une observation purement et simplement "objective" nommée "scientifique", car il a découvert que la réalité a des interactions et des rétroactions avec lui qu'il le veuille ou non ! L'endo-causalité et l'exo-causalité sont une réalité de la complexité…

Les phénomènes quantiques OBSERVÉS sont radicalement différents des phénomènes non observés. Avant d'être observée, la particule est à la fois corpusculaire et ondulatoire. Dès qu'on observe ou qu'on prétend mesurer, la particule devient immédiatement ou corpuscule ou "onde". Le paradoxe c'est qu'une réalité est et n'est pas en même temps. Le chat de Schrödinger est et doit toujours demeurer à la fois mort et vivant puisque rien ne peut arrêter la fonction ondulatoire de la matière. La réalité "advient" lorsque nous entreprenons de l'observer.

Avant d'être observés, des photons ont été capables de passer à travers deux trous (trous d'Young) en même temps. Dès que l'observation commence, ces mêmes photons choisissent de passer par un seul des trous plutôt que par les deux comme c'était le cas avant l'observation, des capteurs ayant été témoins de cela. Lorsqu'une fonction quantique indéfinie, à possibilités multiples est observée ou mesurée, QUELQUE CHOSE provoque une modification qui fixe le phénomène par un choix rendant réel ce qui n'était qu'en advenir. Et nous ignorons toujours ce qu'est ce "quelque chose"qui échappe à toute "objectivité" !



Dans l'expérience du chat de Schrödinger, à l'ouverture de la cage, on a trouvé le chat mort, d'une manière étrange, précisément et uniquement parce que le chat a été observé. C'est donc l'observation qui a tué le chat. Rien de ce qui paraît être la réalité n'est la réalité. Tout est représentation de la réalité échappant sans cesse au réel.

Le Philo Phare

Je n'impose à personne l'obligation de penser comme moi ; je n'impose à personne une manière de voir les choses qui me convient ; je n'impose à personne l'obligation de lire ce que j'écris avec tout ce que je suis ; je ne force personne à adhérer à mes convictions… Chacun est libre de ses lectures. Je ne pense qu'à la liberté d'expression ici : je ne suis pas forcément d'accord avec tout ce que vous pensez et tout ce que vous dites, mais je me battrai pour que vous puissiez penser et dire librement ce que vous considérez comme vrai pour vous…

Ceux qui pensent qu'ils détiennent les "bonnes informations"; ceux qui croient sincèrement qu'ils sont éclairés des lumières supérieures d'une source journalistique exempte d'erreurs ou d'inexactitudes ; ceux qui sont persuadés qu'ils se tiennent droit comme un "i", dans la rigueur "scientifique" de "l'objectivité indiscutable"et quasi "mathématique".
Ceux qui sont convaincus de la "vérité" de leur "Décodex", du bien-fondé de leur "Loi Avia" et autres systèmes de censures ; ceux qui estiment qu'ils sont en position de pouvoir venir corriger les erreurs et les inexactitudes de ceux qui ne pensent pas et ne parlent pas comme eux ; ceux qui affirment la rigueur infaillible de leur vision des choses ; ceux qui pensent comme les grands Inquisiteurs face à Galilée, qu'ils détiennent la "vérité révélée", ceux-là se bercent d'illusions et je les invite, dans ce cas, à prendre l'initiative d'écrire eux-mêmes les textes qui vont enfin nous éclairer et nous sortir des ténèbres permanentes de notre pitoyable ignorance et de nos sources sempiternellement erronées !



"L'enfer est pavé de bonnes intentions" et il faut bien admettre qu'ils sont légions à vouloir imposer au reste du monde la seule vision "orwellienne" autorisée, la bien-pensance, le politiquement correct, l'intolérance sectaire érigée en norme de "vérité", une surveillance acharnée des personnes et un traitement de correction appliqué sur tous les récalcitrants au "meilleur des mondes" qui ne tolère qu'une seule et unique source d'informations : la sienne !

Un jour, la propagande mensongère rencontrait l'innocence sur les bords d'un lac. Bonjour ! disait la propagande mensongère à l'innocence qui lui répondait sur le même ton.

La propagande mensongère disait à l'innocence : "quelle belle journée n'est-ce pas ?". Tout en regardant autour de soi, l'innocence admettait que la journée était belle. La propagande mensongère disait la vérité ! Elle reprenait la parole pour dire à l'innocence que le lac semblait encore plus beau que d'habitude et l'innocence devait reconnaître qu'elle était, encore une fois, d'accord avec la propagande mensongère !

Le Philo Phare

La propagande mensongère considérait que l'eau du lac était vraiment à la bonne température pour s'y baigner et l'innocence devait à nouveau admettre que la propagande mensongère avait raison…

A l'invitation de la propagande mensongère, l'innocence était conviée à enlever elle aussi ses vêtements pour se baigner dans le lac. Mais, très vite, la propagande mensongère sortait de l'eau pour se revêtir des vêtements de l'innocence et disparaissait dans la cité proche du lac. Lorsque l'innocence voulu sortir à son tour de l'eau, elle ne trouva à se mettre que les vêtements de la propagande mensongère ! Refusant de s'habiller de mensonge, l'innocence préféra rester nue et se rendit à son tour dans la cité des hommes qui était toute proche.

En découvrant l'innocence toute nue, les gens prirent peur et s'éloignèrent rapidement d'elle afin d'éviter de voir ce qui souvent les désapprouvait… L'innocence, abandonnée de tous, alla se cacher au fond d'une grotte en attendant le moment où elle pourrait à nouveau sortir de l'ombre.

Mais le temps passait et plus il passait, plus les gens affirmaient leur préférence pour la propagande mensongère aux dépens de l'innocence nue. Les humains préfèrent souvent la propagande mensongère habillée d'innocence, car cela les arrange, à l'innocence nue qui est toujours profondément dérangeante…

"Qu'est-ce que la vérité ?" demandait Pilate au Jésus historique qu'il rechignait à condamner car il le considérait comme innocent !



La vérité c'est une cohérence de l'immanent avec le transcendant ; c'est la cohérence des désirs secondaires avec le désir essentiel ; c'est la cohérence entre le moi et le Soi ; c'est l'amour qui est à la fois le chemin, le sens, la direction et l'objectif, la fin à atteindre dans l'immanent et le transcendant…

Jean-Yves Jézéquel ■



METTRE DU SPIRITUEL DANS NOS VIES

Souvent, nos vies trop remplies nous contraignent à fonctionner en mode "pilotage automatique". Un état qui peut donner la désagréable impression de passer à côté de l'essentiel. Pour retrouver la petite étincelle qui fait le sel de l'existence, Kankyo Tannier, nonne bouddhiste et auteure de"*A la recherche du temps présent"*(First), propose 5 rituels quotidiens pour remettre du spirituel dans nos vies.

A en croire Confucius, ***"La joie est en tout"***… à condition de savoir l'extraire ! Mais, il faut bien l'avouer, nous nous mettons rarement en position de pouvoir goûter à ce bonheur qui résiderait en toute chose. A force de vivre nos vies à cent à l'heure, dirigés par des injonctions toujours plus nombreuses, nous sommes souvent submergés par le stress et ressentons la désagréable impression de passer à côté de l'essentiel.

Cet essentiel, propre à chacun, ne peut se dévoiler que si nous acceptons de prendre un temps de pause pour nous recentrer. Afin de retrouver un équilibre au sein de nos existences tumultueuses, la spiritualité constitue une véritable bouée de sauvetage. *"Alors que l'ambiance générale honore les idoles de la science, du mesurable et rationnel, la spiritualité est salvatrice en ce qu'elle constitue un contre-pied radical"* explique Kankyo Tannier dans son dernier ouvrage.

Ajouter des touches de spiritualité dans nos vies ne doit cependant pas se résumer à une simple technique pour se libérer du stress, des angoisses… L'objectif est de redonner de la consistance, de la rondeur, de l'épaisseur à notre existence ! Ce n'est qu'une fois ce chemin entamé, que les petits tracas du quotidien auront tendance à s'effacer. Si le défi semble de taille, notamment pour les plus cartésiens d'entre vous, pas d'inquiétude, voici 5 rituels à intégrer à votre quotidien pour retrouver de la spiritualité dans votre vie. Et pour cela inutile de devenir moine ou nonne, ni même d'avoir un doctorat en théologie.

1. Étudier ses pensées matinales

Ce "rituel du jour qui s'élance" va vous permettre, dès votre réveil, d'entraîner votre esprit à prendre plus d'indépendance par rapport à vos pensées.

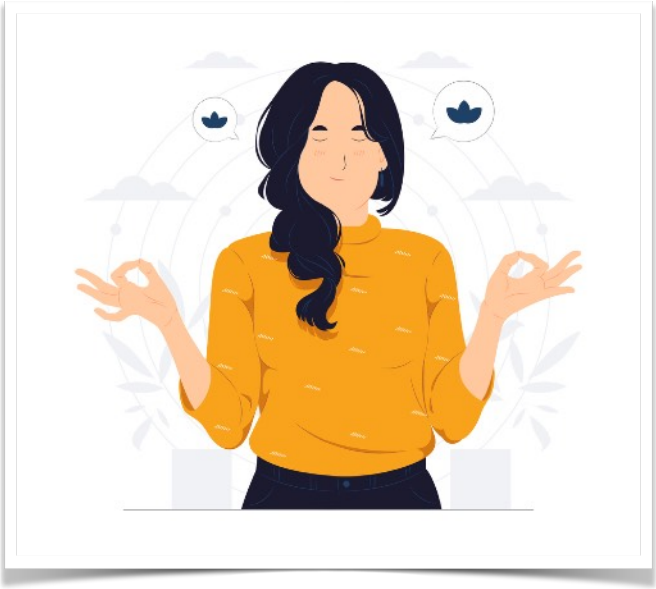
Comment le pratiquer ?

Dans votre lit, juste avant de vous mettre debout, prenez un instant pour vous asseoir au bord du matelas, les pieds au sol de préférence. Entrouvrez les yeux, et commencez à étudier, à voir, à entendre les pensées qui sont en train de traverser votre univers intérieur, observez le contenu de votre mental comme le ferait un scientifique.

Les effets du rituel

Similaire à un exercice de méditation, ce rituel devrait vous entraîner à adopter un regard distancié par rapport à vos pensées, pour ne plus être soumis émotionnellement à ces dernières.

"Il est ainsi possible de regarder de façon neutre les pensées de type "Encore une journée pourrie, et en plus il pleut…". La pensée perd de sa capacité d'influence. Le pratiquant constate en lui un profond soulagement : une libération permettant de continuer la journée de façon beaucoup plus légère."



2. Retrouver son souffle

Coup de panique dans votre journée, impression que tout va trop vite, ou simple besoin de décompresser ? Adoptez "le rituel du souffle-refuge" afin de vous reconnecter à votre respiration.

Comment le pratiquer ?

Isolez-vous : aux toilettes, dans votre bureau… ou simplement mentalement. Posez vos mains sur votre ventre, comme si vous teniez un petit animal, chaud et doux. N'hésitez pas à l'imaginer, si cela vous fait du bien. Et respirez simplement. Ressentez la respiration qui va et qui vient. Le ventre qui bouge pour l'accompagner.

Les effets du rituel

Le mouvement de la respiration devrait avoir un effet apaisant assez rapide à la façon d'un exercice de cohérence cardiaque. La clé de cette pratique est de ressentir. Inutile de "penser à respirer" mais plutôt de "respirer vraiment" avec toutes les sensations qui accompagnent ce phénomène physiologique.

3. Accepter ses fragilités

Notre société de la performance et de la réussite laisse peu de place à l'acceptation de nos fragilités personnelles. Ce "rituel de la réconciliation" vous aidera à accepter que *"tout recèle son lot d'inaccomplissement ou de fragilité"* en vous proposant d'explorer ces zones d'ombres, ces failles, comme autant de trésors pour profiter réellement du moment présent.

Comment le pratiquer ?

"Essayez, petit à petit de trouver vos failles : où les ressentez-vous dans le corps ? A quels moments se manifestent-elles ? Ces endroits, ces mystères, ces émotions sont vos poèmes. Les chasser reviendrait à vouloir enlever de votre vie sa beauté profonde. Pour accepter ces fragilités, imaginez des bras qui vous entourent, une chaleur qui réconforte… Un petit nid moelleux pour envelopper votre fragilité. Vous apprendrez peu à peu à être en paix avec ce qui est là, comme réconciliés."

Les effets du rituel

Adopter ce point de vue plus spirituel, sur ses fragilités et celles du monde, amène généralement à considérer sa vie avec un éclairage nouveau, chargé d'empathie et de bienveillance.

Vous constaterez dans un premier temps que la fragilité est partout, dans toute chose, chez tout le monde, quoi qu'on fasse pour la dissimuler. En acceptant votre fragilité, vous développerez aussi une plus grande tolérance par rapport à vos "imperfections" mais aussi envers celles des autres.



4. Réapprendre à marcher

Et s'il suffisait de marcher – différemment – pour ajouter de la spiritualité dans sa vie ? C'est ce que propose le "rituel du kinhin", qui concilie marche et méditation.

Comment le pratiquer

Commencez par écarter les deux jambes de la largeur du bassin, un pied légèrement devant l'autre. Puis laissez tout le poids de votre corps s'enfoncer sur la jambe avant, tout en expirant. Lorsque l'inspiration viendra, dès que le souffle rentre par les narines, faites un demi-pas vers l'avant. Puis recommencez. La main gauche forme un poing, avec le pouce à l'intérieur. La racine du pouce, posée contre le plexus solaire. La main droite enveloppe le poing gauche. Les coudes à l'horizontale. Le regard quant à lui oblique vers le sol, les yeux mi-clos, sans chercher à fixer quoi que ce soit.

Les effets du rituel

L'acte de marcher est depuis très longtemps reconnu comme un moyen de se délivrer de l'urgence, d'aérer son esprit, de toucher le sacré. Avec kinhin, cette méditation impliquant corps et respiration, vous allez rapidement ressentir un effet de centrage et le soulagement qui en découle. Cette posture demande de l'attention mais c'est tant mieux, votre esprit sera entièrement dirigé vers la tâche à accomplir. Les soucis peuvent laisser la place aux sensations corporelles. Avec un peu d'entraînement, vous aurez à votre disposition un rituel très efficace pour clarifier votre mental.

5. Se coucher dans la gratitude

Ce dernier rituel de la journée ("rituel pour le soir qui descend") pourrait être perçu comme une lecture spirituelle de l'adage "*Comme on fait son lit, on se couche*": votre état d'esprit au coucher guidera non seulement votre sommeil mais influencera le souvenir que vous aurez de votre journée, ainsi que la disposition d'esprit dans laquelle vous vous réveillerez.

Comment le pratiquer

Pour terminer votre journée dans l'évanescence et la légèreté, vous pouvez, si vous le souhaitez/pouvez, allumer une bougie. Puis prenez le temps de contempler la petite flamme rougeoyante. Dédiez cette lumière à qui vous le souhaitez, une divinité, à la vie, au jour qui s'éteint, aux personnes rencontrées…

Les effets du rituel

Ce rituel, en plus de vous éviter de ressasser votre journée avant de vous endormir, a de multiples bienfaits. C'est un acte symbolique qui permet de clôturer la journée, qu'elle ait été bonne ou mauvaise, en relativisant les choses. Ce rituel permet aussi d'exprimer sa gratitude, pour prendre le temps de remercier la vie pour ce qu'elle nous offre. Pour terminer, avec cette petite cérémonie, c'est le corps qui parle et agit. Le mental n'a qu'à suivre le mouvement… Inutile de trop réfléchir. Vous pouvez déposer les armes, la journée est terminée.



Cultiver le silence pour faire la paix en soi

Selon Kankyo Tannier, "la quête du silence est très proche d'une démarche spirituelle. C'est ce qui la distingue de la plupart des autres "méthodes" qui proposent monts et merveilles, paradoxalement en ajoutant de nouvelles injonctions dans nos vies telles que se lever plus tôt pour prendre du temps pour soi, tenir un journal pour mieux s'organiser ou développer sa créativité... Celles-ci ne sont pas forcément mauvaises ni à mettre au rebut : elles peuvent se révéler précieuses pour ceux qui ont l'énergie de s'en servir comme des outils. Mais ce qui lui plaît infiniment dans l'idée de faire silence, c'est justement que l'on ne se rajoute pas quelque chose à faire. On s'offre simplement la possibilité de poser un nouveau regard sur le monde en le redécouvrant, en se reconnectant à lui à travers le silence. Par exemple, si vous marchez dans la rue, enlevez les écouteurs de vos oreilles, rangez votre téléphone loin de vos yeux et contentez-vous de vous rendre à votre destination en observant ce qui vous entoure, la nature, les gens, écoutez les bruits, ressentez la température, respirez les odeurs si vous avez la chance d'être à la campagne… Vous verrez qu'un sentiment de calme et de paix intérieure se fera ressentir très rapidement. Voilà un exemple très simple et concret pour éprouver le silence."

Faire silence des yeux, du corps et de l'esprit.

"Ces trois axes sont les biais par lesquels nous nous échappons de notre réalité sensible. Nos yeux, par exemple, sont captivés par les écrans, les mouvements, les écrits… Autant d'éléments qui nous emmènent ailleurs. C'est quelque chose de génétique, qui est inscrit dans notre cerveau limbique pour des raisons de survie, mais qui n'est plus très utile aujourd'hui. Si je laisse mon regard vagabonder au fil des stimuli, je serai forcément hypnotisée par le monde extérieur et je vais suivre ce qu'il m'indique : c'est l'objectif des publicités qui peuplent nos rues.

Autre exemple, le stress visuel au travail : passer d'un écran à l'autre, éplucher ses mails en permanence, est directement lié à notre impression de surmenage et de trop plein d'informations. L'idée est donc de recentrer notre regard, de nous réapproprier notre capacité de concentration visuelle sur une seule chose, pour vraiment la regarder. La démarche est similaire pour le corps : prendre conscience de nos gestes, se recentrer physiquement, nous repose à l'intérieur. Cela passe par des exercices de respiration ou très simplement par le toucher : sentir le contact de ses doigts sur la peau, dans ses cheveux, le ressenti que provoque une texture particulière. Prenons le temps de décrypter ce que nous touchons, un peu de la même façon que lorsque nous dégustons un plat. Pour le silence de l'esprit, nous écoutons trop souvent notre petite voix intérieure, qui n'est pas forcément tendre avec nous et qui crée des ruminations mentales néfastes. Nous avons trop le sentiment de ne pas pouvoir la canaliser. Or la PNL, par exemple, peut nous y aider très facilement ! Dans le bouddhisme, nous avons une approche différente d'acceptation. Nous laissons la voix s'écouler, nous prenons conscience de notre pensée mais sans intervenir. Nous ne modifions pas les choses, nous les actons simplement et laissons faire pour atteindre la paix intérieure."



Les clés d'une cure de silence réussie à la maison ?

"L'idéal, avant de se lancer à corps perdu dans une cure de silence à la maison, est de profiter des grains de silence disséminés aux quatre coins de notre journée. Déconnecter pendant la pause déjeuner, marcher en "pleine conscience", sont autant d'étapes préparatrices à la réussite d'une cure de silence. Tout au long de votre démarche, le plaisir et l'envie doivent être au rendez-vous. Si l'idée de passer du temps seul chez vous vous terrifie ou ne provoque aucun engouement, cela ne veut pas dire que vous avez échoué en quoi que ce soit ou que les vertus du silence vous sont inaccessibles à jamais, mais que cette forme d'immersion n'est pas faite pour vous. Si vous ressentez de l'allégresse, c'est une bonne chose, cela va vous permettre de planifier votre "programme de silence" dans la joie : qu'allez-vous vous préparer comme bon repas ? De quelle lecture allez-vous nourrir votre esprit ? Faites-vous un programme sympa !

Les deux seuls ingrédients de votre retraite ne doivent pas être l'austérité ou l'ascétisme. L'idéal, bien sûr, est d'être seul(e) chez soi. Mais si vous avez des enfants ou de la famille à domicile, il faut expliquer la démarche et le faire sur une courte période, un weekend, une journée off par exemple. Sinon, il existe des lieux dédiés où vous pourrez vous retrouver avec vous-même pour un petit moment. Vous n'avez plus qu'à oser franchir le pas, tout le reste n'est que du bonheur."

Deux "trucs magiques" pour une respiration harmonieuse ***(issus du blog de Kankyo)***



1. Faire Droopy

"Bien qu'il soit peu probable que vous trouviez mention de ceci dans les enseignements traditionnels bouddhistes, le propos est essentiel. Droopy – outre son entrain légendaire – se caractérise en effet par une mâchoire merveilleusement détendue, à faire pâlir de jalousie un trader surbooké.

Pendant zazen, détendre la mâchoire et les joues, permet à votre diaphragme de se relâcher et à votre respiration d'aller s'installer dans le ventre, comme par magie.

En effet, bien que l'idée puisse paraître étrange de prime abord, mâchoire et diaphragme sont reliés entre eux par un système d'enchainement musculaire, les faisant fonctionner ensemble (si le thème vous intéresse, vous pouvez étudier les travaux de la fameuse kiné révolutionnaire Françoise Mézières).

Mais surtout : faites le test ! Si votre mâchoire se relâche, votre ventre se gonfle… votre énergie s'installe dans le bas du corps."

2. Le cowboy

"Rappelez-vous les bons westerns d'antan. Un cowboy sur son cheval ondule au rythme de sa monture. Son bassin accompagne de façon naturelle et fluide les mouvements de l'équidé.

Pour la respiration abdominale pendant zazen, c'est la même chose… le cheval en moins.

Voyez plutôt : lors de l'inspiration, quand le ventre se gonfle, le bassin bascule légèrement vers l'avant, le bas du dos se creuse (légèrement là encore). Lors de l'expiration, quand le ventre se dégonfle, le bassin revient à sa place initiale.

Bien entendu, le mouvement est beaucoup moins ample que pour notre cavalier suscité, plutôt de l'ordre du micro-mouvement. Mais, si le bassin est figé, la respiration elle-même sera bloquée, empêchée dans son mouvement naturel.

Situé idéalement au milieu du corps, le bassin est une sorte de pivot ondulatoire permettant au corps de se déployer en harmonie, vers le haut, et vers le bas.

Alors pendant zazen, si vous sentez votre posture bloquée, tendue, redonnez vie au bassin en le laissant bouger davantage d'avant en arrière, au rythme de la respiration. L'énergie sera à même de circuler dans les jambes, le ventre de se libérer, et vous pourrez reprendre après quelques minutes votre zazen traditionnel : dans une simple ouverture à ce qui est."

Le livre de Kankyo Tannier *Ma cure de silence* (First) • son blog http://www.dailyzen.fr

(Extraits de Psychologies Magazine et dailyzen.fr)

Marie ■

Phare Away



Bonjour, est-ce que vous pouvez vous présenter ?

Oswald : Je suis Oswald, j'ai 83 ans. J'ai le passeport allemand. Je vis ici en France depuis une trentaine d'années. Je vis avec Anne, ma femme, depuis une dizaine d'années à présent. Juste après le bac j'ai voyagé en stop un peu partout dans le monde pendant dix ans. J'ai donc une certaine expérience du voyage qui date un peu ; cela a bien changé aujourd'hui.

Anne : Je suis Anne. Je suis écrivaine. J'ai fait pas mal de choses dans la Vie, des petits boulots divers et variés. Mais essentiellement j'ai élevé des chevaux, des chèvres avec fabrication fromagère et des chiens de race. J'ai aussi cultivé des plantes aromatiques et médicinales. Je m'intéresse depuis longtemps à l'écologie. J'ai rencontré Oswald il y a une dizaine d'années à cause du poêle de masse. (Oswald est un spécialiste des poêles de masse à propos desquels il a écrit un livre *"L'autoconstruction d'un poêle de masse et de soi-même"*). On a décidé de faire un voyage en roulotte avec deux juments. Oswald avait une grosse expérience des voyages. Moi j'étais vraiment très sédentaire, très casanière. J'adorais lire des bouquins de voyage dans le grand Nord, en Amazonie, mais bien au chaud dans mon lit, tranquille. Cela a été un vrai défi d'imaginer partir pour un long temps, loin de ma famille et de mon jardin, cela m'angoissait. J'aime lire des livres de voyage mais étais-je capable, de vivre ce type d'aventure ? Moi, j'avais l'expérience des chevaux et la peur du voyage. À l'inverse, Oswald avait la trouille des chevaux, en revanche il possédait une bonne expérience du voyage. Donc à nous deux on s'est dit que l'on devrait arriver à faire quelque chose. En revenant du voyage, on s'est installés ici dans ce lieu magique, la Bitaque, qu'Oswald a acheté il y a 35 ans à peu près. L'après voyage, c'est essayer de vivre de la façon la plus autonome possible, tout en sachant qu'on est quand même encore un peu esclaves des mines de lithium, des mines de coltan, etc.

Pouvez-vous présenter votre itinérance à nos lecteurs ?

Oswald : L'histoire de notre voyage, c'est aussi l'histoire de notre relation. On s'est connus par lettres pendant deux ans, et on s'est déclarés par lettres aussi. J'ai proposé d'écrire nos rêves, afin de mieux nous connaître et voir ce que nous désirions faire ensemble. Chacun devait poster une lettre le même jour pour qu'elles se croisent afin de ne pas être influencé par la réponse de l'autre. Et dans les deux lettres apparaissaient un voyage en roulotte et la Vie en yourte. Alors on s'est dit, ça colle, on va le faire.

Anne : Oui parce qu'au départ, Oswald m'avait dit : *"tu peux écrire n'importe quoi, même des rêves complètement irréalisables et extravagants ou farfelus"*. Les deux lettres se sont croisées et dedans, il y avait cette histoire de voyage en roulotte. Mais on est restés deux mois sans en reparler après. Au bout de deux mois, j'ai demandé à Oswald : *"au fait, le voyage en roulotte c'était un rêve irréalisable et farfelu ou tu veux vraiment le faire ?"* Il m'a répondu : *"oui je veux vraiment le faire !"*

Où êtes-vous partis, dans quelles conditions, pouvez-vous nous en dire plus ?

Oswald : Pour le voyage on a d'abord opté pour des mulets. C'est pourquoi on s'appelle les têtes de mulets. Par hasard, on a trouvé deux splendides bestioles. En tout cas, le voyage a eu deux étapes. La première étape c'est une distance de… 150 mètres !

Anne : En effet après la première étape de 150 mètres avec les mulets, l'accident a été fort grave puisque je me suis cassée la colonne vertébrale. Suivent six mois d'hospitalisation, opération, barres de titane dans le dos, bien vissées et rééducation. Ce qui a évidemment repoussé le départ. J'ai été deux mois quasi sans pouvoir marcher et après il a fallu que je réapprenne. On a fait des petites promenades, un kilomètre, un peu plus tous les jours, afin de me rééduquer. J'ai accompli tout le voyage avec les deux barres de titane dans le dos, donc comme ça, bien droite. Nous avons finalement trouvé deux petites juments, Océane et Noé. En fait les mulets, on s'était vraiment fait rouler par le vendeur qui nous avait assuré qu'ils étaient super bien dressés et prêts à faire un tel voyage. En fait, on a


A

appris après que le propriétaire avait fait débourrer ses deux mulets par un professionnel qui avait sûrement bien fait son boulot. Mais quand il les a repris, il les a remis au pré et ils sont restés deux ans sans travailler. Trop confiante je n'ai pas fait assez d'essais. C'était tellement incroyable de trouver de bons mulets soi-disant bien dressés, prêts à partir, à 20 kilomètres de chez nous. Pour les juments il y a un monsieur qui nous a téléphoné en nous disant : *"il paraît que vous cherchez des chevaux, j'ai des juments qui pourraient peut-être vous convenir."* J'ai répondu : *"c'est exact, mais attention, je me méfie à présent, car j'ai eu un accident !"*. J'ai donc fait de nombreux tests et sorties durant plusieurs jours. Avant de finalement les acheter, car elles convenaient tout à fait. Nous sommes ensuite partis pour une itinérance de 5200 kilomètres, durant deux ans et trois mois.

Quel a été votre itinéraire ?

Anne : nous sommes partis du centre de la France, du Berry. On est arrivés dans l'Ain. Là on a eu un accident, les deux juments sont tombées sur la route, il y a eu une rupture des guides.

Phare Away

Il a fallu qu'on reste à cet endroit-là le temps de commander de nouvelles guides. Heureusement, les juments n'étaient pas blessées. Nous étions en novembre et il nous fallait franchir les Alpes pour arriver en Italie. Le seul endroit jouable avec la roulotte, c'était le col de Montgenèvre, seulement le problème c'est que la neige était tombée et que le col était fermé. Deux solutions : soit attendre le printemps, soit redescendre plus au sud par la Côte d'Azur. Finalement, on a rencontré quelqu'un qui possédait un gros camion avec une remorque. Nous avons donc décidé de passer par le tunnel de Fréjus ce qui nous a coûté 504 euros de péage ! Mais nous étions passés en Italie. Tout le reste du voyage, on l'a fait avec les juments. Mais ensuite Noé a eu de nombreux problèmes de santé. Là on a bien failli tout abandonner ! Nous avons mis cinq mois pour traverser tout le nord de l'Italie en roulant un jour sur deux pépère, pépère, chaque fois que possible, en fonction de l'état de santé de Noé… À ce moment-là, nous avons modifié le projet de départ (qui était d'aller jusqu'en Turquie) et opté pour la Roumanie, où nous avions des amis chez qui nous souhaitions passer l'hiver, dans un village d'une centaine d'habitants dans les Carpates… L'idée était de participer à la vie de ce village. On nous a tout de suite trouvé un travail à accomplir : on a été chargé de couper du bois une fois par semaine à une petite dame de 87 ans qui vivait seule et qui était veuve. Nos amis ont monté une école d'autonomie là-bas. Des gens viennent du monde entier pour y apprendre tout ce qui concerne l'autonomie : tissage de la laine, menuiserie, nourriture, apprendre à tuer un animal pour ceux qui ne sont pas végétariens. La particularité de leur école d'autonomie, c'est que tous les gens du village y sont impliqués.



Le menuisier du village donne les cours de menuiserie, le pasteur protestant du village qui pour compléter ses émoluments fabrique des fromages donne les cours de fromagerie, une petite vieille dame du coin qui est adorable et rigolote comme tout, donne les cours de cuisine… Ou encore : construction de maisons traditionnelles en pisé, couture, cardage, moissons à la faux manuelle… C'est vraiment un chouette projet. Pour résumer, on a traversé tout le nord de l'Italie, toute la Slovénie dans la longueur. Ensuite, on est passés dans le sud de la Hongrie, puis la Roumanie. On a hiberné dans les Carpates et retour par le nord de la Hongrie, la Slovaquie, l'Autriche, la Bavière, l'Allemagne et la France. Donc nous avons fait une boucle tout autour des Alpes.

Est-ce indiscret de vous demander votre âge au moment du départ ?

Anne : au moment du départ, Oswald avait 74 ans et moi 59.

Vos moments de galères ?

Nous avons mis 18 mois pour arriver en Roumanie et 6 pour en revenir. 18 mois au lieu de 6 mois, à cause de galères incroyables. Au début, cela n'a pas arrêté entre les ressorts de suspension de la roulotte qui cassent, les juments qui se blessent, les maladies, etc.

Phare Away



On est parfois restés un mois au même endroit, le temps que les juments guérissent ou que l'on répare la roulotte. Le début a été épique surtout jusqu'à la sortie d'Italie. Alors qu'au retour on n'a presque pas eu de problèmes, sauf Océane qui a déclaré une piroplasmose. À l'aller, on était bloqués une semaine ici, un mois-là, deux semaines à un autre endroit. Résultat trois fois plus de temps à l'aller qu'au retour !

Quels ont été vos moments de grâce ?

Oswald : il y en a eu plein. C'était surtout les rencontres. Dans les galères en particulier, qui ont provoqué les moments de grâce parce qu'on a toujours été aidés. Dans les endroits les plus improbables, nous ne sommes jamais restés en galère, quelle que soit la gravité de la situation. On a toujours eu quelqu'un immédiatement pour nous dépanner.

Anne : Le pompon, c'était en Slovénie où une roue s'était dessoudée. Nous étions bloqués en pleine cambrousse. Isolés à 10 kilomètres du dernier village et autant du suivant. La roue lâche juste en face d'un ancien kolkhoze transformé en élevage industriel de poules pondeuses. Ne pouvant pas rouler, la seule solution, c'était de trouver un endroit pour dormir. On a attaché les juments et puis je suis allée faire un tour dans la forêt, voir s'il y avait une clairière avec un peu d'herbe où se poser. Oswald était en train de discuter avec une femme qui sortait du boulot : par chance elle parlait allemand. Il lui a expliqué le problème, elle a téléphoné à son mari qui a amené son poste à souder et là le gars en pleine cambrousse, au milieu de nulle part, nous a ressoudé notre truc. Au lieu de perdre une journée, on a perdu 2 heures, c'est tout. On est repartis et la soudure a tenu tout le voyage. Des anecdotes comme celle-là, on en a en pagaille. C'était comme cela tout le temps : la Providence.

Vous avez écrit un livre j'imagine que c'est un voyage dans le voyage. Est-ce que vous pouvez nous en parler ?

Oswald : au début on a fait un livre de bord, puis un site et on a divisé le voyage en petites étapes, une histoire avec un début, un point culminant et une fin. On s'est inspirés de notre site en fait, on l'a compilé. Anne écrit des livres, elle en a donc écrit la plus grande partie. Moi j'ai écrit le début, les remerciements, et la Slovénie aussi.

Phare Away



Anne : J'ai écrit presque tout, sauf l'introduction, la Slovénie, et les élucubrations d'Oswald que j'adore, ces petites élucubrations philosophiques.

Nous avons vu que vous étiez en quête d'autonomie, avec la volonté d'impacter le moins possible l'environnement. Est-ce que vous pouvez nous parler de votre philosophie de vie ?

Oswald : Après ce voyage, on a pris la décision de trouver un terrain pour accomplir notre rêve à deux. On a cherché, on a trouvé des lieux, mais il y avait toujours quelque chose qui ne collait pas. On a essayé de chercher un peu à mi-chemin entre le Berry où il y avait ses enfants et ici où il y avait ma famille. Mon fils vivait ici à la Bitaque avec sa compagne. Quand elle l'a quitté, il a dit : *"je ne veux plus vivre ici, j'y ai trop de souvenirs"*. C'est comme cela que nous avons pris la décision d'habiter ici.

Vous tendez vers l'autonomie alimentaire ?

Anne : L'autonomie alimentaire et l'autonomie de la maison. C'est-à-dire que l'on n'est pas branchés sur EDF, on a des panneaux solaires qui nous fournissent en électricité. Au début, Oswald avait essayé l'éolienne et l'hydroélectricité. Le problème de l'hydroélectricité, c'est qu'il y avait souvent des feuilles mortes, des cochonneries qui venaient se coincer dans les hélices. Il fallait toujours être en train de nettoyer. Quant à l'éolienne, quand il y avait des grosses tempêtes, elle s'envolait donc nous l'avons abandonnée. Finalement l'électricité solaire est largement suffisante.

Oswald : Je dis toujours qu'il faut avoir la philosophie du chameau. On ne mange pas quand on a faim, on ne boit pas quand on a soif. On mange quand il y a quelque chose à manger et on boit dans une oasis quand il y a quelque chose à boire. Ici quand c'est nuageux pendant un moment il faut passer à la bougie, parce que le courant ne vient pas automatiquement. Alors nous faisons avec ce qu'il y a. Quand la source est presque tarie en été, on ne gaspille pas l'eau. Car on est autonomes en eau aussi, on a une source. On mange ce qu'il y a dans le jardin, même si parfois on mange un peu toujours la même chose ! Pour certains produits on achète bio, le plus local possible.



Phare Away

Pour le riz, par exemple on l'achète en Camargue chez un agriculteur en bio, en couplage avec les canards. C'est à dire ce sont ses canards qui désherbent. Ce riz ne vient pas de loin. On fait notre propre pain avec de la farine locale bio. Nous achetons tout ce qui est lentilles, pois chiches, etc. Les haricots secs aussi : on en cultive un peu, mais pas suffisamment pour notre consommation.

Quelle est la question que vous auriez aimé que je vous pose et que je ne vous ai pas posée ? Et la réponse que vous auriez faite.

Oswald : Tu pèses combien ? (Rires)

Anne : La question que j'aurais aimé que tu me poses, c'est : qu'est-ce que t'apporte le wwoofing* ? J'ai découvert ça en Roumanie. En fait, nos amis roumains, avec leur école d'autonomie, accueillent aussi des wwoofers. En revenant ici, on a commencé à se dire : on est bien dans notre petit cocon, à faire notre petit jardin. Mais pendant le voyage on a rencontré plein de gens et là on redevient sédentaires, alors comment continuer les rencontres ? Simplement en accueillant des woofers ! On reçoit d'avril à octobre. Il y a vraiment des gens de toutes sortes, de tous âges. La plus jeune avait 18 ans et la plus âgée 67 ans. On a décidé d'accepter les enfants. Les enfants, ils sourient, ils sont émerveillés et enthousiastes, c'est très chouette. L'été dernier, on a reçu une famille de cyclistes avec des enfants en IEF *(Instruction En Famille)* qui font le Tour de France en vélo et qui s'arrêtent dans des lieux alternatifs. Ce sont des rencontres qui nous touchent et qui les touchent beaucoup aussi. Ils sont fréquemment citadins et ont envie de découvrir la vie en autonomie. Ils sont curieux de l'autonomie de la maison en électricité et en eau, mais aussi des plantes sauvages comestibles parce-qu'on en mange beaucoup. Au printemps on va donc se balader et cueillir ensemble.

Il y a quelques années, c'était la grande mode du régime crétois. J'ai lu un article où il était dit que ce n'est pas parce qu'on achète des légumes bio et de l'huile d'olive, qu'on obtient le régime crétois ! En fait, les Crétois utilisent énormément de plantes sauvages et c'est tout ce mélange de divers oligoéléments et diverses vitamines qui donne l'efficacité du régime crétois et pas juste trois tomates et de l'huile d'olive ! Les plantes sauvages, ici, sont saines. On est sûrs de ne pas être trop "pesticidés". Il y a les montagnes autour, il n'y a pas de monoculture, donc on mange les plantes sauvages sans hésiter.



**Wwoofing : Le World-Wide Opportunities on Organic Farms est un réseau mondial de fermes biologiques. Créé en Angleterre en 1971, il s'est étendu dans le monde entier. Des hôtes se proposent d'accueillir des WWOOFers pour partager leurs connaissances, leur savoir-faire, leur quotidien et leurs activités avec la possibilité pour ces derniers de se voir offrir le gîte et le couvert.*

Lien avec le site "voyage" (on peut y commander le livre) : tete-de-mulet.org.uk

Lien avec mon site "écrivaine" : anne-labbe.fr

Lien avec l'article "poêle de masse" (on peut y commander le bouquin d'Oswald en PDF) anne-labbe.fr/index.php/2020/04/22/poele-de-masse/

Propos recueillis par Yoh ■

PRENDRE SOIN DU MONDE, PRENDRE SOIN DE SOI…

Début des années 20, trois années très singulières pour ne pas dire hallucinantes viennent de passer. Dignes d'une gigantesque série dystopique, elles ressemblent à une sombre légende urbaine mais sont, hélas, bien réelles. Retour sur ce moment où la réalité dépassa la fiction : un pangolin, une chauve-souris, un virus soi-disant mortel suivi de propagandes, mensonges, calomnies, incarcérations à domicile, muselières, corruptions, censures à tous les étages, nous sommes en guerre, implantation en plein confinement d'un réseau 5G dont on prend la peine de cacher certaines antennes, auto-autorisation de sortie d'une heure, brimades, rassemblements interdits, couvre-feu, ségrégation, chantages, suspension, peur savamment entretenue, injections machiavéliques, apartheid vaccinal, QR codes, essentiels, non essentiels, prophéties auto-réalisatrices, inversion des valeurs, division, tensions, cicatrices, enfants abîmés…

En même temps, la nature reprenait ses droits, le ciel redevenait bleu sans ses habituelles zébrures aéronautiques, les animaux réinvestissaient l'espace public, l'eau dans certains ports s'éclaircissait. Petites touches d'espoir, cette situation ô combien anxiogène, ne pouvait-elle pas être l'occasion de tout changer ? Certains y ont cru.

Ces confinements n'étaient pas aussi l'occasion de se poser, de prendre le temps de réfléchir sur nos humaines conditions ? Une gigantesque méditation comme un slogan illustré d'une silhouette de méditant, le disait à l'époque : *"if you can't go outside, go inside"**.

L'occasion d'une prise de recul, de réfléchir à nos Vies et à ce que nous désirions en faire pour le temps qu'il nous restait. La tension est montée d'un cran, aussi gros qu'était le mensonge, aussi énormes qu'étaient les ficelles, une large part de la population a cru à ce narratif complètement fou et martelé en boucle. Un bel exemple de dizaines et dizaines d'années d'ingénierie sociale, de servitude volontaire, de cette fabrique du consentement théorisée par Noam Chomski. L'histoire du co vide vous la connaissez, nous l'avons toutes et tous vécue intensément…



Nous étions alors à la croisée des chemins. La crise offre une opportunité de changement pour tout le monde, l'occasion pour tenter de mettre en place le Nouvel Ordre Mondial via le Great Reset pour les uns, ou le Grand Réveil cher à Philippe Bobola et la chance d'enfin donner un coup de frein et de changer de direction pour les autres. L'enjeu est de taille, la situation impacte l'humanité toute entière. La pression et les enjeux sont énormes.

Une sensation d'isolement se fait forte face à une pensée unique putride, à l'acceptation béate des masses sans critique aucune ou si peu.

Au fil de l'Yoh



Quelques rares lanceurs d'alertes dénoncent l'arnaque, le hold-up du millénaire, seule une minorité de la population a flairé la manipulation et sur cette petite minorité, une plus petite minorité encore a su se mobiliser et agir concrètement dans un contexte surréaliste.

Il y a tant à faire, les enfants sont muselés, culpabilisés, chargés de prendre soin des plus âgés !!! Les anciens sont isolés, malmenés, abandonnés dans les EHPADS, les libertés fondent comme neige au soleil. Alors cette infime minorité se met en action, fonde des collectifs, informe, réinforme, tracte, soutien, rassemble. Nous sommes nombreux à nous investir sans compter, des visios à n'en plus finir, des milliers d'heures de recherche, des tonnes de réunions à tenter de voir comment arrêter la machine en marche. Un bénévolat intense, impératif, usant, altruiste, passionné, nécessaire, chronophage nous occupe grandement…

Les réseaux se structurent, des actions se montent, un mouvement est en train de naître. Nombre sont ceux qui sentent que se joue là un tournant décisif dans l'histoire de l'humanité. L'Apocalypse serait même en cours pour certains !

Alors on donne sans compter. Les pouvoirs font usage d'une force de manipulation, et de destruction, d'une violence incroyable. Après des mois à œuvrer pour faire face à cette situation terrible, certains commencent à fatiguer, la pression se fait forte, la division plus intense que jamais, les gens se déchirent. Les liens se défont de toutes parts : couples, familles, amis, collègues.

C'est le grand rebattage des cartes des relations humaines. La fatigue s'accumule, l'angoisse et le stress aussi. A trop s'occuper du collectif, du bien commun, on en oublie parfois de s'occuper de soi et des siens. Le rappel à l'ordre ne se fait pas attendre, épuisement, burn-out, séparations. Dans un contexte difficile, ces crises imbriquées dans LA crise, rajoutent de la difficulté à la difficulté et certains jettent l'éponge.

Après un tel investissement, il est temps de se recentrer sur soi, son devenir, sa famille et ses proches. La culpabilité pointe souvent le bout de son nez, liée à un désir de faire plus mais d'autres impératifs apparaissent et l'énergie vient à manquer. Il est temps de s'occuper de soi, on ne peut pas empêcher quelqu'un de se noyer lorsqu'on est soi-même en train de couler, à fortiori quand c'est de toute la société dont il s'agit.

Au fil de l'Yoh



Confusion, climat anxiogène et surmenage ne font pas bon ménage. Notre corps ou nos situations de Vie nous rappellent à l'ordre : prendre soin du Vivant, c'est d'abord prendre soin du premier Vivant auquel on a accès, notre être, sous toutes ses formes.

Combien de milliers d'heures de recherches afin de comprendre ce qui nous arrivait, à regarder des infos dégueulasses, de courriers, de mails, d'actions juridiques à faire et à communiquer à tous les décisionnaires impliqués : l'ensemble des députés, des sénateurs ou des responsables d'établissements scolaires ou hospitaliers, de tractage, d'affichage, de manifestations, de réinformation en ligne, d'opérations oxymètre, de déambulations avec les Masques Blancs, de création ou d'implication dans des collectifs, à apprendre la communication non violente, la gouvernance partagée, des heures d'appels téléphoniques à n'en plus finir ?

Sans compter la gestion d'émotions particulièrement intenses, l'incompréhension de voir en direct et en un temps record le monde devenir complètement fou. Heureusement nous sortions peu à peu de l'isolement, d'autres avaient flairé l'arnaque, nous n'étions donc pas fous et les premières énormes manifestations de 2021 nous l'ont montré et ouf, nous n'étions donc pas si seuls que cela. Elles nous ont permis de nous rencontrer, de retisser des réseaux, de mettre en lumière les collectifs et de nous mettre au service du Vivant, des enfants et des jeunes, de la Vérité, des personnels suspendus, des artistes, des victimes des injections géniques expérimentales etc. Le boulot ne manque pas, nous agissons parfois en mode sprint, oubliant souvent que c'est avant tout une course d'endurance…

"Et moi, et moi et moi", disait Dutronc. Combien avons-nous été à avoir des gros coups de mou, à avoir traversé des nuits noires de l'âme, des abîmes de souffrances ? A bien y regarder ces actions qui venaient du cœur, d'une urgence de Vie, en réaction à un pouvoir à la malveillance érigée en dogme tout puissant imposant sa pensée unique, étaient tournées vers l'extérieur. Il y eu énormément d'énergies dépensées et outre le fait et la joie de découvrir que nous étions nombreux à ne pas vouloir du monde dans lequel on voulait nous emmener ainsi qu'heureusement quelques, maigres, victoires, le Plan se déroulait impitoyablement tel un bulldozer.

La difficulté à changer le cours des choses, la lassitude, la fatigue, le changement des narratifs dominants : Ukraine, présidentielles, pénuries, ont usé beaucoup de monde. Nous nous sommes alors retrouvés face à nous-mêmes. Après une longue tempête et beaucoup d'actions, d'investissement parfois de perte d'emploi ou d'entreprise suite au chantage à l'injection, il était temps de prendre soin de soi !

Au fil de l'Yoh



Un mal pour un bien ? En effet comment prendre soin du Vivant, si l'on oublie de prendre soin de soi ? Quid de ce corps que l'on a parfois délaissé pour de longs travaux sur support informatique, toutes ses infos dégueulasses hyper violentes émotionnellement et très anxiogènes dont on s'est nourris jusqu'à l'overdose. Pour ma part j'étais dans une véritable boulimie d'infos, une addiction numérique. Quand je me nourris de tout cela, je ne prends pas soin d'autres aspects de mon inter-rieur. Car comme l'on dit : trop d'une chose, ce n'est pas assez d'une autre, de joie, de légèreté, de lâcher prise, de beauté, de liberté. Petit à petit l'idée nait en moi que si je veux traverser cette crise debout, il va falloir que je prenne grand soin de mon corps, de mon esprit et de mon âme.

Arrive alors la prise de conscience que si le monde devient fou autour de moi, je dois travailler à entretenir une certaine clarté dans toute cette confusion et que personne ne peut le faire à ma place. Je me rends compte que les colères, la rancœur et l'amertume que j'ai nourries face aux promoteurs de cette PLANdémie que j'appelle "l'équipe d'en face", c'est finalement moi qu'elles rongent, que leurs racines sont en moi et qu'au final elles me font du mal. J'ai de plus en plus la sensation que je suis finalement co-responsable de ce qui est arrivé, que j'ai délégué beaucoup de ma souveraineté aux poux-voirs.

J'ai donc à reprendre pouvoir sur ma Vie, redevenir le capitaine du bateau de mon existence. Cette situation prend tant de place en moi, je déplore, je râle, je chouine, mais qu'est-ce que je propose ? Si nous ne voulons pas du monde dégueulasse, injuste, violent, cupide, totalitaire et transhumaniste dans lequel les mondialistes et les sombres "élites", souhaitent nous précipiter, qu'est-ce que nous proposons à la place ? Si je suis touché par le manque de démocratie et la déferlante totalitaire, alors comment je me réapproprie cette démocratie, dans mon entourage, au sein de ma famille, de mon boulot, de mon village ?

Commence alors un temps de nécessaire travail sur moi. Il est où l'intolérant, le "dictateur", celui qui consciemment ou pas cautionne le triste état de nos sociétés, en quoi j'ai moi aussi un pied dans "l'équipe d'en face" ? L'argent est un bulletin de vote puissant, quand je paye un menu dans une chaine de fast-food ou quand j'achète un panier de légumes chez le maraîcher du coin, consciemment ou pas, je cautionne un système ou un autre.



Au fil de l'Yoh



C'est une chose de chercher l'ennemi à l'extérieur, mais qu'en est-il de mes parts d'ombres ? Comment je les gère sans être dans le déni ? C'est tellement plus simple de chercher des coupables à l'extérieur que d'assumer et de prendre nos parts de responsabilité dans l'état actuel du monde. Il est temps de faire mon examen de conscience, de sortir mes poubelles intérieures, ce n'est pas simple, ça pue, ça ne fait pas envie, mais elle est aussi là notre humanité : dans nos imperfections à accepter, à gérer, à dépasser. Il m'apparait que je si je suis co-responsable du problème, il est temps de m'envisager co-responsable des solutions...Ah tiens prendre soin du monde impliquerait donc aussi un grand coup de ménage intérieur ?

Comment je les incarne concrètement et en sincérité ces valeurs qui me tiennent à cœur, comme Gandhi nous le demande *"Sois le changement que tu voudrais voir dans le monde"*. Je veux quoi au juste comme changement ? Plus d'Amour, plus de paix, plus de justice, plus de partage, plus de joie ? Est-ce que j'incarne tout cela ? Là où je ne l'incarne pas, comment le faire ? Où est-ce que je peux agir car personne ne peut le faire à ma place ?

Plus j'avance avec tout cela, plus je me dis que prendre soin du monde, c'est commencer par prendre grand soin de soi. Keny Arkana le dit dans son morceau "Entre les lignes : clouée au sol" *"Changer le monde commence par se changer soi-même"*... Il semble alors que c'est d'un travail interne dont nous avons besoin. En effet, si nous voulons plus d'Amour, de paix, de justice en ce monde, comment on en ajoute nous-mêmes ? Comment on rayonne de cela ? Comment on l'incarne en pensées, en paroles et surtout en actes ?

Je m'aperçois que c'est un long travail de connaissance de soi qui ramène au *"Connais-toi toi-même"* (tu connaitras l'Univers et les Dieux) inscrit sur le fronton du temple de Delphes en Grèce. En effet une bonne connaissance de moi-même m'apportera de la clarté, me permettra de savoir ce que je souhaite et ce que je ne veux pas. Une belle façon de poser des actes au regard des dons qui m'ont été offerts. Quand je me connais, que je sais ce que je veux et ce que je ne veux pas, j'agis en connaissance de moi-même. Ce qui évite les actes compensatoires et non ajustés.

C'est une longue route, un sacré boulot, un boulot sacré, mais qui est passionnant et au fond... Peut-on vraiment en faire l'économie ?

Yoh■

**Si tu ne peux pas aller dehors, va à l'intérieur*

Agenda & Annonces



Le "Sommet de la Résilience", c'est avec une immense joie qu'on vous annonce sa diffusion !

Cet événement exceptionnel sera en ligne GRATUITEMENT

du 2 au 12 février

Vous y retrouverez, entre autres, Jean-Philippe Huber, fondateur du MOCICA avec :

- La genèse du Grand Projet
- L'argent est-il vraiment qu'un simple outil ?
- Pourquoi l'usage de l'argent est un problème qui conditionne nos vies ?
- Un monde sans argent, est-ce possible ?

Venez :

- faire le plein d'inspiration (éco-habitat et énergie, low techs, vêtements, autonomie au jardin, permaculture, etc.)
- développer votre résilience de différentes façons
- découvrir des clefs de compréhension du réel et des transitions en cours !
- et une présentation détaillée du Grand Projet !

Au total, 28 conférenciers, auteurs, professionnels et experts de renom !

==> Programme et Inscription ici 👉 : oasis-des-3-chenes.learnybox.com/sommet-resilience-inscription/?aff=jbjyug&cpg=i223rh

Agenda & Annonces



Podcast Ensemble, au Cœur du Changement

Plus que jamais, dans cette période tumultueuse, nous avons besoin de nouveaux récits, de tisser du lien entre toutes les personnes qui œuvrent déjà aux changements dont notre Terre a tant besoin, pour continuer à accueillir les générations futures, qu'elles soient humaines ou non humaines.

Je vous propose, **chaque vendredi,** d'aller à la rencontre de ces anonymes pour mettre en avant chacun de leurs petits pas vers un futur désirable. Mettre en lumière que chacune, chacun peut œuvrer là où sont ses dons et ses talents, dans la joie et que chaque action a de la valeur.

En suivant la Spirale du Travail qui Relie, ils nous partagent leurs joies, leurs peines, leur regard sur la Vie, leurs rêves, leurs élans et leurs projets.

Chaque auditrice et auditeur pourra partager ses propres ressources pour aider nos invités à poursuivre le chemin de transformation sur lequel ils s'engagent.

Et si nous traversions ensemble ?

ensemble-aucoeurduchangement.fr/ • Canal Telegram : t.me/ensembleaucoeurduchangement

Agenda & Annonces

Une Expérience à Vivre . . .

La Traversée Qui Relie



Le Travail Qui Relie :
un puissant levier d'action
au service du Vivant

Atelier

du 3 au 5 mars

2 jours en immersion
dans les Cévennes

La période actuelle bouscule nos repères.
Face à cela, la réaction première est souvent de se fermer,
de fuir la réalité trop douloureuse ou de baisser les bras en se sentant impuissant.
Il est nécessaire de trouver des espaces de confiance
pour déposer ses émotions, ses incertitudes,
pour se réapproprier sa puissance d'action et
réouvrir son cœur à la magie de la vie.

Le Travail Qui Relie permet de trouver la force de se mettre en mouvement,
en se reconnectant à la Toile du vivant.

C'est un voyage individuel et collectif
pour explorer notre capacité à réinventer une nouvelle manière d'être au monde
et à œuvrer à la guérison de la Terre.

Pour plus d'informations : prendre-soin-desoi.fr/traversee-qui-relie.html

Le Mot de la Fin

Dans ce numéro du Pharandol de février 2023, nous avons abordé les grandes questions qui se rapportent à la Synergie, si précieuse pour l'avenir de notre résistance et de notre résilience collectives. Nous avons parlé anticipation, reprise en mains de notre souveraineté, d'une nouvelle conscience éveillée individuelle et collective, de prendre soin de soi, d'incarner le changement, de promouvoir le vivant, la tolérance, la solidarité, la fraternité, l'autonomie, l'émancipation du système…

C'est une fois de plus un véritable phare qui éclaire les obscurités, qui nous indique le chemin, le passage, les passerelles reliant nos multiples expériences sur le terrain de l'engagement et de la résilience.

Pour nous contacter :

Telegram : t.me/LechoeurdesEnfants_Phare

lesenfantsphare@lappeldularge.org

lappeldularge.org/les-enfants-phare/

facebook.com/groups/lesenfantsphare/

A : Pharagrammeur *(gérant du canal Telegram + site internet des Enfants-Phare)*
Catherine : Phare&Light *(tisseuse de liens)*
Céline : Phare-à-"on" *(facilitatrice du "nous collectif", cohésion)*
François : FranPhare
Jean-Yves : le PhareOuest de l'info *(écrivain inspiré des Enfants-Phare)*
Marie : GraPhariste Pharefadet *(infographiste, mise en forme du journal)*
Mary Colibri & Philippe : la team Phare-Events *(évènementiel)*
Monika Yoda : Phare-à-fossettes *(rédactrice souriante des Enfants-Phare)*
Nina : Pharefouilleuse *(la dénicheuse de vérité et émancipatrice)*
Paul : Phare à Peau-Pierre Paul-Yvalent *(aspect visuel et agencement du site des Enfants-Phare)*
Sebastien : PrograPhare *(programmeur/développeur des Enfants-Phare)*
Trirsa : Gyrophare (*sécurité numérique)*
Yoh : Né-nu-Phare *(dénicheur de pépites)*