Acteur de la reliance

Le Pharandol

ÉDITION N°13

Mars 2023

1 an déjà !



Edito



Il y a un an, naissait "Le Pharandol" tel que vous le connaissez, transformation d'un "journal de collectif", en un journal "des collectifs".

Les Enfants-Phare auront consacré cette année écoulée à vous faire découvrir l'existence d'un monde sous-marin qui œuvre pour le Vivant, sous toutes ses formes. Au travers des collectifs et initiatives présentées, mais également des rubriques destinées à vous faire connaître de splendides périples, des témoignages poignants et des partages d'états d'âme, nous avons à cœur de vous partager notre regard émerveillé par l'ensemble de ces découvertes.

Car il nous est impossible de rester de marbre devant tant de rencontres : l'on ne peut que s'enrichir de la diversité des outils et solutions proposés par tant de belles âmes, certes rebelles, mais à un système qui étouffait leurs liberté et humanité, qu'ils retrouvent désormais.

Plus encore lorsque l'on réalise que ces collectifs, et autres acteurs du changement, convergent peu à peu vers cet objectif de préservation du Vivant, formant ainsi une coopération harmonieuse, telle une véritable synergie.

Cette édition vous permettra de découvrir deux collectifs qui œuvrent pour défendre les droits des êtres humains : **"Les Collectifs Unis"**, nés de la solidarité des professions "suspendues" depuis 16 mois, et **"Envie d'un Nôtre Monde"**, dont l'ambition est de redonner le pouvoir au peuple.

Vous pourrez également lire la courageuse implication de **Joëlle** pour la cause des enfants, ainsi que l'épopée de **Vincent Granouillac** et les talents de **Nathan**.

Enfin, les rubriques habituelles vous permettront de contribuer à votre évolution personnelle : Guide Psycho, PhiloPhare, PhareSpirit et Au fil de l'Yoh.



Nous avons également décidé de ponctuer cette édition anniversaire par un petit jeu : un peu partout dans le journal, nous avons caché de nombreux petits phares comme celui-ci :



Saurez-vous les retrouver ?

Nous vous invitons à nous envoyer, par mail à ce courriel : lesenfantsphare@lappeldularge.org, le nombre de phares que vous avez pu trouver, et les pages dans lesquelles vous les avez localisés (numéro de page et détails de l'endroit).

Céline ▪

Sommaire

Edito 1

Sommaire 3

Phare sur Les Collectifs Unis 4

Phare sur Envie d'un Nôtre Monde 6

Ils sont Pharmidables 12

Art & Culture 18

Phare sur un Artiste 20

Les Trucs & Astuces 26

Guide Psycho 27

Le Philo Phare 32

Phare Spirit 38

Phare Away 42

Au fil de l'Yoh 48

Agenda & Annonces 51

Le Mot de la Fin 56

Phare sur Collectifs Unis



Bonjour Elsa, tu vas nous parler du regroupement de collectifs dans lequel tu œuvres, les Collectifs Unis. Dans un premier temps, saurais-tu nous expliquer comment ils sont nés, et leur fonction ?

Ils sont nés de l'annonce puis la mise en place de la loi du 5 août* en juillet 2021. Le syndicat dans lequel je travaille a mis en place un préavis illimité de grève face à cette mesure d'obligation vaccinale. De là, les gens ont commencé à nous appeler pour avoir des conseils, discuter ensemble, et travailler ensemble pour lutter pour retrouver nos droits et nos libertés. Petit à petit, les collectifs de différentes régions (Corse, Guadeloupe, Périgueux, les bretons, etc.) se sont réunis régulièrement pour parler ensemble en visio, jusqu'à monter les collectifs unis. Notre principe, c'est de se regrouper, de communiquer ensemble, de préparer des actions par exemple en justice, et se donner davantage de visibilité tout en gardant chacun sa propre identité.

C'est parti des soignants suspendus, mais cela comprend des collectifs de parents, des collectifs de citoyens, des gilets jaunes, des syndicats aussi, etc.

Concrètement, comment fonctionnent les collectifs unis ?

Nous avons mis des outils de communication à disposition de tous : nous avons un lien pour faire des visios, disponible pour tous, mis en place grâce à la cagnotte générale que nous avons montée. Il y a une chaîne youtube et une page facebook pour tous.

Nous avons mis en place une mutualisation : l'argent en commun de notre cagnotte, sert à préparer des conférences de presse (3 jusque maintenant), à montrer que nous sommes groupés, partout, et bien plus nombreux que ce que le gouvernement pouvait dire.

Nous recensons aussi sur notre site tous les collectifs qui adhèrent (il y a une charte à lire et signer : nous sommes apartisans, nous luttons pour les mêmes choses). Ensuite, les collectifs peuvent utiliser tous les moyens mis à disposition, et peuvent monter des actions en commun. Ça fonctionne de mieux en mieux, même si le début a été compliqué.

Le site est utile pour que les gens ne restent pas isolés et puissent repérer des collectifs près de chez eux, pour trouver de l'aide, du soutien, et ne pas rester seuls.

Quels sont les projets à venir, ou à plus long terme, des collectifs unis ?

Le premier projet, c'est l'abrogation de la loi : nous sommes en train de travailler dessus de façon plus concrète. C'est l'avenir court moyen et long terme.

Le 11 mars, de nombreux suspendus qui vont se déplacer pour la mobilisation à Lyon.

Phare sur Collectifs Unis

Nous avons mis en place des bus pour avoir un maximum de monde qui puisse s'y rendre.

Nous avons déjà des pièces de théâtre qui tournent avec une partie du collectif de l'Ardèche : la troupe "Les indispendues" avec la pièce "*En marche ou crève*".

Le 1er avril, nous avons une projection du documentaire "*Le prix de la liberté*" à Montpellier.

Le 17 mars, est prévue une conférence à Dijon avec le collectif soutien au personnel suspendu, et le lendemain une présentation du livre "*Paroles de soignants suspendus*".

Les 24 et 25 mars, en Ardèche, nous prévoyons un spectacle de Docteur Alwest, le youtubeur, mais aussi Pierre Chaillot qui vient faire une présentation de son livre et son étude.

On vient également de déposer avec 36 collectifs, associations et syndicats (CGT, FSH) une saisine (29 pages avec l'expertise d'avocate de Maud Marian) au CCNE (Conseil Consultatif National d'Ethique) pour se prononcer en faveur ou contre l'obligation de la 4è dose, mais nous suivons aussi attentivement les décisions potentielles de l'HAS pour la potentielle réintégration des suspendus. Ainsi que d'autres projets dont on ne peut pas encore parler.

Si certains de nos lecteurs souhaitent rejoindre les collectifs unis, comment te contacter, et en quoi pourraient-ils y être utiles ?

Tout le monde est bienvenu, nous cherchons à être rassemblés et unis. Il y a un formulaire contact sur notre site internet. Il est possible d'y présenter ce qu'ils souhaitent, leurs besoins ou ce qu'ils voudraient apporter, mais également formuler des messages de soutien à l'égard des suspendus qui sont diffusés à tous nos collectifs, et toujours bien accueillis.

Chacun peut également participer aux cagnottes afin de continuer à mener nos actions et aider les suspendus.

Quel message souhaiterais-tu faire passer à nos lecteurs ?

Il faudrait s'imaginer être à la place des gens qui luttent pour les droits et les libertés, et ne garder que cette notion : qu'est-ce qui est le plus important ? Nos droits, nos libertés, ou l'argent ?

A réfléchir, à méditer.

Toi personnellement, que souhaiterais-tu voir ou faire ces prochains mois pour faire avancer les choses ?

Avoir abrogé la loi du 5 août avant cet été, et pouvoir faire en sorte que les suspendus puissent être réparés de ces injustices, au moins matériellement et administrativement, car moralement ils sont gravés à vie par la souffrance traversée, même s'ils en sortiront grandis.

Que la discrimination s'arrête et que l'on retrouve nos libertés, et pouvoir faire autre chose que lutter en permanence.

J'aimerais voir des réparations : admettons que l'HAS réintègre les soignants, cela ne suffira pas, il faudrait payer les indemnités pour les préjudices subis.

Site internet : les-collectifs-unis.info/

Chaîne Youtube : youtube.com/@collectifsunis9995

Page Facebook : facebook.com/Collectifsunisfrance

Canal Telegram : t.me/LesCollectifsUnis

** loi du 5 août 2021 relative à l'obligation vaccinale : legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFSCTA000043909678*

Propos recueillis par Céline ■

Phare sur EnVie d'un Nôtre Monde

Avec la farouche envie de redonner son titre de noblesse à la politique au sens large, le Collectif EnVie d'un Nôtre Monde, qui est né de la fusion entre deux anciens collectifs, met en valeur l'union des citoyens en proposant, entre autres, des actions concrètes (Jardins partagés, Colis du cœur, ...) pour le bien commun et l'entraide de tous.

Bonjour Sophie, Cindy et Émilie, pourriez-vous nous présenter votre association "En-Vie d'Un Nôtre Monde" et comment est-elle née ?

"EnVie d'Un Nôtre Monde" est une réunion de citoyens autour de valeurs communes : Co-construction, Démocratie, Écologie, Égalité, Éthique, Fraternité, Justice, Liberté d'expression, Paix, Solidarité, Transparence.

"EnVie d'Un Nôtre Monde" est née d'une union entre Un Nôtre Monde et l'Alliance Éco-Citoyenne. Un Nôtre Monde a émergé lors des élections départementales et régionales en mai-juin 2021 et l'Alliance Éco-Citoyenne (AEC) s'est formée à la suite de l'union de mouvements citoyens et écologistes. L'AEC est à l'origine d'une grande émission, en janvier 2022, qui avait pour but de réunir les candidats citoyens à l'élection présidentielle afin qu'ils co-construisent quelque chose ensemble. Finalement, chacun a continué de son côté et les citoyens de l'AEC ont choisi un nouveau nom : EnVie Démocratie. Les deux mouvements citoyens Un Nôtre Monde et EnVie Démocratie étaient en lien, partageaient les mêmes valeurs et les mêmes objectifs. Ils ont donc décidé de rassembler leurs forces et de travailler ensemble avec complémentarité.

Quels sont les objectifs du collectif ?

Notre but est de contribuer à l'union des citoyens, des mouvements citoyens politiques et apolitiques, par du soutien et des actions communes. Nous souhaitons également tisser un maillage territorial dans le cadre d'échéances électorales pour une politique, au sens noble du terme, dans laquelle, les valeurs, le respect de l'humain et du vivant sont les priorités. Nous souhaitons remettre le citoyen au cœur de la Cité par l'instauration d'outils démocratiques (RIC constituant, assemblées citoyennes locales…).

Phare sur EnVie d'un Nôtre Monde

Nous accordons beaucoup d'importance à la transparence, à l'intelligence collective et au travail collaboratif pour le bien commun.

Maintenant que les élections législatives sont passées, nous continuons à promouvoir les initiatives et projets citoyens qui sont en accord avec nos valeurs, notamment, via notre groupe Facebook.

Pourriez-vous nous parler de vos projets ? Est-ce que vos actions ont principalement un but politique ?

Certaines personnes sont allergiques au mot "politique" mais nous ne sommes pas apolitiques. Nous considérons que chaque acte de notre vie quotidienne est politique ; donc, nous ne faisons pas de séparation.

Nous proposons, certes, d'accompagner des candidats citoyens aux élections avec notre partenaire coach formateur "Et si on y allait ?". Certains membres ont participé aux élections départementales pour Un Nôtre Monde, d'autres aux élections législatives autour de la convergence RIC. En revanche, les personnes qui ne sont pas intéressées par le volet électoral sont libres de participer à d'autres projets ou d'en proposer d'autres.

Nous avons plusieurs projets qui recherchent des bénévoles afin de les mener à bien :

- **Un projet philo** pour approfondir les valeurs de notre charte de 11 valeurs. Vous trouverez un exemple qui a été fait sur notre blog intitulé "La paix" et qui date du 16 mai 2022.



- Wulfran, un membre de notre association, a développé avec un groupe de personnes en local, entre Rungis et Grigny, à la périphérie de Paris, **les Paniers du Cœur**. Il s'agit de faire la tournée des supermarchés et de récolter des denrées alimentaires afin d'éviter le gaspillage alimentaire et aider des familles qui connaissent des difficultés financières. Il propose de former les personnes intéressées pour reproduire cette initiative dans leur ville.

- Un autre membre de l'association, **Construisons notre bonheur**, a contribué à la mise en œuvre d'une instance citoyenne et coopérative dans le Var. Des projets très concrets sont portés par cette assemblée citoyenne comme une coopérative de transformation de fruits et légumes "La multilocale", un média alternatif "La voix(e) citoyenne", etc.

- Benjamin Casteillo, fondateur de l'association **New World Together**, propose des sessions pour accompagner les groupes à mieux appréhender le monde en transition dans lequel nous vivons et trouver les facteurs clés de succès qui permettront de bâtir le nouveau monde.

Phare sur EnVie d'un Nôtre Monde

Il vient tout juste de créer la **"fresque de l'évolution consciente"**. Cette fresque nous permet de comprendre les problèmes systémiques et multi-factoriels de la crise de durabilité que nous tentons de résoudre. Elle nous invite à reconnaître nos comportements insoutenables, leurs causes profondes et la façon dont ils se perpétuent inconsciemment. C'est un super outil pédagogique à diffuser afin de permettre l'expansion de la conscience collective et de faire émerger un paradigme épanouissant et harmonieux pour tous. Une fresque à destination des enfants est en cours de développement.

- Nous avons un **blog** pour apporter un "nôtre" regard, diffuser des idées, des projets citoyens de co-construction d'Un Nôtre Monde. Il est aussi possible de participer à l'animation de nos réseaux sociaux.
- Nous disposons d'un **groupe Facebook** très actif dans lequel les membres sont invités à partager des idées de solutions pour s'inspirer et éventuellement les reproduire dans les territoires.



- Nous souhaiterions également continuer à diffuser l'idée de **"Création d'observatoires politiques"** dans différents domaines comme l'association L214. Cette dernière fait référence à l'article de loi L 214 relatif à la protection des animaux qui agit pour le respect du vivant, en voulant mettre fin aux souffrances animales dans les élevages industriels et réduire le nombre d'animaux exploités et tués.

Quel est votre mode de fonctionnement ?

Notre mode de fonctionnement est basé sur la gouvernance partagée. Chacun est libre de choisir, proposer l'action qu'il souhaite faire ou simplement rester en soutien. Chaque pôle de travail (Accueil, Communication, Informatique, etc.) et leurs cercles sont libres de mettre en place des initiatives et des actions. La collaboration se fait en confiance et avec bienveillance pour le bien commun.

Comment vous vous organisez ? Travaillez-vous en présentiel ou en distanciel ?

Nous travaillons principalement à distance car nous n'habitons pas au même endroit (Marseille, Périgueux, Toulouse, Strasbourg, Toulon, Lyon, etc.). Nous organisons à rythme irrégulier des réunions adhérents. Nous allons planifier prochainement une réunion afin de faire le bilan de l'année 2022 ainsi qu'une réunion publique ouverte à tous. Nous avons tout de même été présents sur un événement inter-collectif en Alsace, en mai 2022.

Phare sur EnVie d'un Nôtre Monde

Puisque vous vivez dans des villes espacées les uns des autres, comment coordonnez-vous vos projets ?

Pour le moment, nous ne sommes qu'une dizaine de bénévoles actifs ; donc, la coordination se fait lors de réunions hebdomadaires ou bimensuelles. Nous nous adaptons aux besoins du moment. Nous sommes une organisation souple et flexible. Il y a des personnes attitrées pour la gestion des réseaux sociaux, du site, etc. Nous savons qui aime faire telle tâche mais nous n'employons pas les noms « chef », « référent » ou « responsable ». Si un plus grand nombre de bénévoles nous rejoint, nous mettrons peut-être en place des coordinateurs. Cela se décidera collectivement en fonction des besoins.

Comment se met en place concrètement un projet ? Pourriez-vous nous donner un exemple ?

Une personne qui a une idée en parle lors d'une réunion et si tout le monde est d'accord, un groupe de travail la met en place tout simplement. Le problème se situe souvent dans le manque de bénévoles pour la réalisation des projets car des idées, il y en a plein.

Avez-vous une structure administrative ? Si oui, quelle est-elle ?

Oui, nous sommes constitués en association Loi 1901. Celle-ci porte le nom natif d'Un Nôtre Monde. Nous pouvons donc récolter des dons et des adhésions de la part des particuliers afin de rester indépendant.

Si nos lecteurs sont intéressés par votre collectif de citoyens engagés, comment peuvent-ils vous rejoindre ?

Pour nous rejoindre, c'est très simple. Vous allez sur le site enviedunnotremonde.fr et vous cliquez sur "Nous Rejoindre". Plusieurs adhésions sont proposées en fonction de vos possibilités financières : 10€, 30€ ou 50€. Si vous n'avez vraiment pas les moyens financiers et que vous préférez donner de votre temps, nous proposons des adhésions gratuites. Il suffit de nous contacter via le formulaire de contact. Ensuite, vous vous laisserez guider dans votre espace membre et trouverez les liens pour rejoindre, notamment, notre serveur Discord. Nous avons des salons par région et département et des salons privés en fonction des équipes de travail. Pour travailler avec nous, nous demandons la signature de notre charte.



Phare sur EnVie d'un Nôtre Monde



Que souhaitez-vous apporter au nouveau monde ?

Plutôt que de revendiquer ou de dénoncer, notre ligne fondamentale est de proposer, écouter, mettre en lien et en lumière les solutions. EnVie d'Un Nôtre Monde considère qu'il n'existe pas LA solution unique mais que chacun, selon où il en est dans son chemin, devrait pouvoir piocher parmi les solutions proposées par ceux qui ont mis en place des actions et initiatives permettant de créer ce nouveau monde. Étant donné son essence, l'humanité est faite de diversité, les solutions doivent l'être également. Comme un « catalogue » que l'on propose pour que chacun puisse s'inspirer et faire ses propres choix. Nous avons conscience qu'il faudra apporter de la pédagogie, être patient, montrer l'exemple, mais aussi, réapprendre la solidarité, à redonner confiance et à accepter la différence de l'autre. Pour l'appliquer, nous croyons profondément en l'intelligence collective et donc, nous encourageons la rencontre, le partage et l'enrichissement mutuel. Nous sommes, d'ailleurs, tous investis dans d'autres collectifs locaux afin d'agir dans la transversalité sur notre territoire.

Pour résumer, EnVie d'Un Nôtre Monde est un outil au service des citoyens. Les citoyens qui ont envie d'écrire, de diffuser des idées, de co-créer, peuvent nous rejoindre et laisser libre cours à leur imagination et à leur créativité.



Au nom de votre collectif, avez-vous un message à faire passer à nos lecteurs ?

Nous aimerions que les graines que nous semons puissent germer, créer de beaux fruits, de belles fleurs et contribuer à l'émergence d'un monde meilleur, dans lequel on ne serait plus en compétition les uns avec les autres mais où l'on prendrait soin les uns des autres.

Phare sur EnVie d'un Nôtre Monde

Un mot de conclusion ?

Au nom de notre collectif "EnVie d'un Nôtre Monde", nous te remercions de tout notre cœur pour cet entretien. Nous sommes vraiment honorés de faire partie de l'archipel des créateurs du monde de demain.



Leurs réseaux sociaux :

- Site internet : enviedunnotremonde.fr
- Mail : contact@enviedunnotremonde.fr
- Page Facebook : facebook.com/profile.php?id=100079218830087
- Groupe Facebook : facebook.com/groups/321418006718738
- Twitter : twitter.com/EnVieNotreMonde
- Instagram : instagram.com/enviedunnotremonde/
- TikTok : tiktok.com/@enviedunnotremonde
- YouTube : youtube.com/@enviedunnotremonde406
- Telegram : t.me/+Dbl-sAuFylw5MGFk

Je remercie chaleureusement Émilie, Sophie et Cindy pour leur temps et leur contribution à cette interview. Les membres d'EnVie d'un Nôtre Monde qui sont des acteurs du changement, parmi tant d'autres, œuvrent pour des valeurs communes en priorisant le respect de l'humain et du vivant. L'éveil des consciences et l'intelligence collective sont en route. Nous avons tous ce besoin et cette envie d'un autre monde, un monde doux, juste, solidaire et bienveillant.

Propos recueillis par Monika Yoda ■

Ils sont Pharmidables



Bonjour Joëlle et merci d'avoir accepté notre invitation, pour présenter un peu à nos lecteurs ce que tu fais, qui tu es.

Merci à vous de m'accueillir sur ce journal important, et précieux.

J'ai toujours eu une passion pour la pédagogie et les enfants dans le sens où je considère qu'ils sont porteurs de potentiels dont le monde a vraiment besoin, un potentiel de renouveau , de créativité très fort. On le voit dans leurs yeux qui pétillent qui nous apportent de l'espérance. Je sens vraiment le besoin de bien les comprendre et de les aider à les libérer dans leur potentiels pour construire notre Humanité d'aujourd'hui et de demain. Je suis aussi sophrologue depuis de nombreuses années, car il me paraissait intéressant d'essayer d'aider chacun à retrouver son chemin de Vie, là aussi en révélant ses potentiels. En parallèle de la recherche intérieure, il me semblait aussi important de poser des actes. Ainsi, au travers de mes différentes études et formations, j'ai découvert que j'utilisais sans le savoir l'art-thérapie depuis que j'étais enfant, comme rampe un peu pour traverser les tempêtes. J'ai naturellement associé cette pratique à mon activité de sophrologue, car j'y trouvais un aspect très concret et très complémentaire pour pouvoir réellement provoquer des changements dans sa vie à tout âge. Et pour revenir à la pédagogie, c'est à mon sens le moyen de recréer un pont entre le monde des adultes et celui des enfants, qui se sont considérablement éloignés les uns des autres ces dernières années, et notamment depuis deux ans.

C'est pour tenter de combler cet écart que j'ai décidé de créer une pédagogie qui s'appelle Arskola.

Donc un petit peu comme M. Jourdain qui faisait de la prose sans le savoir, tu faisais de l'art-thérapie sans trop le savoir non plus.

(rires) oui, exactement.

Et avant de comprendre que tu faisais de l'art-thérapie, comment appréhendais-tu ton métier de sophrologue, et peux-tu définir pour nos lecteurs ?

En fait c'est mon parcours de Vie qui m'a poussée à pratiquer la sophrologie pour m'aider à cheminer moi-même. Et j'ai aussi toujours eu à cœur d'aider les autres et le monde à s'améliorer. Et cette approche, basée sur la relaxation, la visualisation, l'écoute de son intérieur pour guider sa vie en autonomie, est précieuse dans cette époque où on devrait avoir plus conscience de soi.

Par exemple de nombreux sportifs utilisent la sophrologie pour améliorer leurs performances et gérer leurs émotions, leur stress, en visualisant leurs potentiels. On l'utilise aussi beaucoup pour les accouchements, pour canaliser l'énergie au delà de la douleur, et transformer cette souffrance en joie intense. Là aussi je l'ai beaucoup mis en pratique puisque j'ai moi-même trois enfants.

Ils sont Pharmidables

En fait la sophrologie peut s'appliquer à toutes personnes et situations de la vie quotidienne où l'on a besoin de dépasser ses peurs, de prendre confiance en soi au delà de l'environnement extérieur, que ce soit pour une aide immédiate ou bien à plus long terme.

On voit donc bien toutes les applications très concrètes de la sophrologie au quotidien, c'est super ! Pourrais-tu nous en dire un peu plus sur les outils utilisés ? Tu parlais d'art-thérapie, est-ce qu'on utilise aussi l'hypnose par exemple ?

C'est vrai que l'hypnose est très utilisée dans toutes sortes de situations qui nous confrontent à des défis. Même si elle est souvent très bien appliquée, j'ai un petit bémol car je l'ai souvent vu faire. Il peut y avoir parfois des dérives où l'hypnotiseur prend les commandes de l'hypnotisé car il travaille sur son inconscient, et c'est quelque chose qui me gène. Je pense que le libre arbitre est très important, et j'aime bien une sophrologie où la personne reste bien consciente de ce qu'elle choisit de faire pour sa vie.

L'art-thérapie va dans la volonté, et permettre de traduire par l'art à l'extérieur une chose qu'on ressent à l'intérieur. Elle va être de toutes formes, à base de couleurs, dessins, peintures, modelage, sculpture, musique, chant, danse, le corps en lien avec la nature, bien sûr ! Il y a bien un aspect thérapeutique à cette utilisation de la créativité.

Il y a deux temps distincts. Déjà, le support artistique associé à un peu de sophrologie permet de libérer un blocage émotionnel, notamment chez les enfants de tout âge qui sont dans le non-verbal, et qui découvrent ainsi des appétences et capacités non soupçonnées. Et aussitôt après, je vais leur proposer d'exprimer ce qui s'est libéré. En effet, certaines émotions négatives bloquent le potentiel, et en particulier celui de la confiance en soi. A chaque fois qu'ils ont pu se libérer de leurs émotions, ils retrouvaient de la joie, quelque soit le support utilisé.



Merci Joëlle, on aime tous voir des enfants heureux, épanouis, qui ont confiance en eux et en leur potentiel. Et de toute cette magnifique expérience acquise auprès de notre jeunesse, tu as décidé de créer une formation pédagogique spécifique. Alors pourquoi, à qui s'adresse-t-elle, et que peut-elle apporter de différent des pédagogies du XXè siècle dites "alternatives" (type Montessori ou Steiner) ?

Déjà le pourquoi réside dans le nom. Cette formation s'appelle Arskola. Ars en latin signifie art mais surtout talent. On retrouve l'idée du potentiel. Et c'est associé à Skola, qui signifie école. Il faut savoir que dans les temps anciens, l'école se faisait pendant le temps libre, il y avait une joie d'apprendre et de partager. C'était pour ceux qui étaient nés libres. Cette idée m'enthousiasme. Développer ses talents et apprendre à devenir libre d'une manière ludique. J'ai fait le constat que l'environnement actuel, le rythme infernal, la prolifération des écrans,

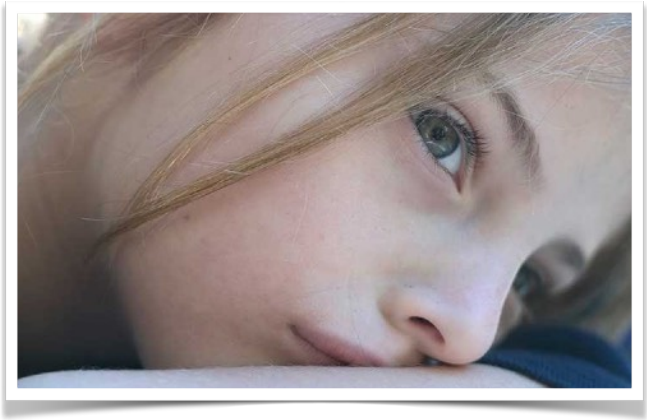
Ils sont Pharmidables

l'individualisation à outrance, en somme toutes les dérives que l'on peut observer, a créé un fossé béant entre le monde de l'enfance, et celui de l'adulte de plus en plus livré à lui même, ne semblant plus être armé pour répondre aux besoins fondamentaux de l'enfant en matière de développement sain .

Je me suis aussi rendue compte qu'au fil des années et de mes recherches, j'avais acquis une riche expérience de terrain associée à des connaissances poussées.

La vie, toujours pleine de ressources, m'a amenée à participer à la création d'une crèche qui existe toujours. Je l'ai faite avec une amie qui a fait la formation Montessori tandis que moi j'avais suivi celle de Steiner. Nous avons partagé nos connaissances et adapté une nouvelle pédagogie nous paraissant mieux répondre aux besoins des enfants du plus jeune âge. Par la suite, toujours en lien avec mes recherches pédagogiques, et ma pratique de la sophrologie via l'art-thérapie, j'ai eu la chance de pouvoir intervenir dans des écoles à tous les niveaux d'âge, soit en art plastique, soit en architecture, soit des sorties découvertes en pleine nature. C'est drôle de repenser à ces ados, souvent déconnectés de la nature, presque apeurés au début dans un environnement hostile , et qui, toujours grâce à l'art thérapie apprenaient très vite à l'apprivoiser, à l'apprécier, et à en ressentir ses bienfaits. Richard Louv a d'ailleurs fait un travail remarquable sur le syndrome du manque de nature à notre époque .

C'est en 2016 que j'ai pris conscience de l'importance cruciale de créer une formation pédagogique qui serait plus en adéquation avec les besoins de l'enfant de tout âge dans le contexte actuel. J'ai bien sûr étudié beaucoup de pédagogies du début du



XXème siècle dites "alternatives", que ce soit Freinet, Montessori et surtout Steiner que j'ai beaucoup aimé ou d'autres plus simples plus liées à la nature. Mais depuis il s'est passé beaucoup de choses : un climat de plus en plus anxiogène, les dérives liées aux écrans, aux réseaux sociaux virtuels, à la sexualité dans les écoles voire dans certaines familles, la dégradation des rapports sociaux, et bien sûr ces deux dernières années complètement décalées sur les besoins humains. Beaucoup de choses viennent aujourd'hui déranger le développement favorable d'un enfant. Et on a perdu le contact. Les parents hésitent souvent à s'affirmer et à dire non à certaines choses. J'ai donc décidé d'essayer de tout faire pour aider les adultes responsables de l'éducation d'enfants (parents, professeurs, éducateurs...) parce qu'il y a un réel besoin à retrouver le contact, à refaire un pont entre les deux mondes.

Et j'ai vu que ta formation repose sur trois piliers fondamentaux, c'est bien ça ?

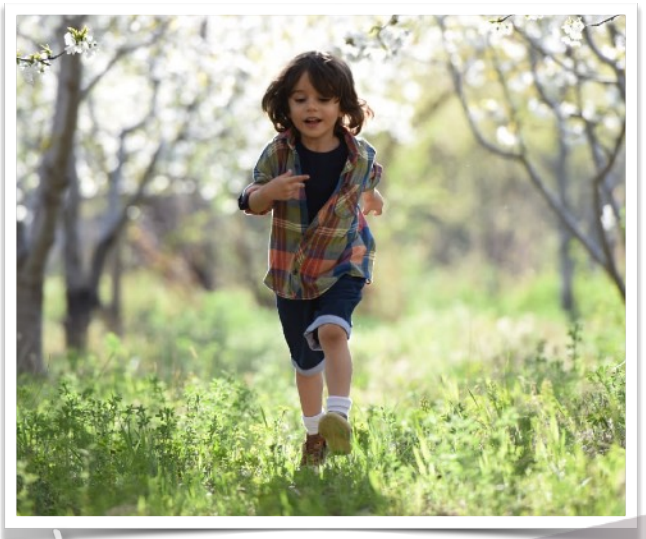
Oui, tout a fait. Il y a l'art-thérapie, l'immersion dans la nature, et la pédagogie. Ces 3 piliers seront abordés au cours de 5 modules de 2 jours, éloignés au moins d'un mois pour laisser un temps nécessaire d'assimilation.

Ils sont Pharmidables

On a déjà bien évoqué l'art-thérapie. L'immersion dans la nature est selon moi aussi fondamentale, et complémentaire, et d'autant plus chez le petit enfant qui en fait partie, qui a besoin de l'éprouver, d'expérimenter , de créer, de développer ses sens et son bon sens. La nature est un terrain d'apprentissage extraordinaire. Elle est utile aussi plus tard, à l'adolescence dans le domaine émotionnel. Elle permet au jeune adulte en devenir de conserver une assise, une stabilité, malgré les tumultes de l'environnement extérieur très impactant à cet âge où l'on se cherche.

A tout âge on va pouvoir développer un lien très précieux et unique avec la nature.

La pédagogie, troisième pilier de la formation, est l'acquisition de la connaissance des phases qui composent l'enfance. L'être humain a besoin de temps pour se développer et devenir adulte, et il est primordial d'observer, comprendre et respecter chaque phase d'évolution. Les jeunes enfants par exemple n'ont pas besoin d'entendre constamment, "dépêche-toi, dépêche-toi ! " que ce soit à la maison ou à l'école. Ils ont au contraire besoin de prendre le temps de ce qu'ils font pour en avoir conscience.



Oui, on reviendra sur la pédagogie elle-même, mais je voudrais rebondir sur ces injonctions permanentes qu'on fait à nos enfants sans même nous en rendre compte. C'est vrai qu'on passe notre temps à leur dire : "dépêche-toi", "calme-toi", "arrête de faire ci ou ça", "fais un effort". C'est aussi un conditionnement des parents, qui peut parfois tendre à bloquer l'enfant dans son potentiel. C'est aussi pour ça que ta formation s'adresse à toute personne de près ou de loin concernée par l'éducation des enfants, à commencer par les parents ?

Bien sûr ! Il est important de comprendre que des choses très simples qui paraissent futiles et inutiles, et sans valeur marchande aux yeux d'un adulte contemporain, sont pourtant essentielles à la construction du cerveau, à la motricité du corps physique , et à l'équilibre psycho-moteur du jeune enfant.

Cette formation est ouverte à tous les adultes parce que nous ne sommes plus un bon accompagnant naturellement du petit enfant aujourd'hui. On a besoin de le réapprendre à cause de cette distance entre les différents mondes.

Il est important que l'adulte reprenne conscience qu'il est un créateur. Et pour ça la formation va l'aider, en expérimentant, en redécouvrant ses potentiels, et en se rendant compte qu'il est capable lui même d'ouvrir des portes lui donnant accès à sa propre créativité. Il retrouve ainsi son âme d'enfant et se reconnecte à leur monde.

Est-ce que tu aurais autre chose à ajouter sur la pédagogie ? Je t'avais un petit peu coupée.

Oui, je voudrais bien parler des autres âges. Il y a une première étape importante dans la vie de l'enfant, c'est quand il perd

ses premières dents de lait. Il est alors mûr pour autre chose, la rencontre avec d'autres, le partage, l'expérimentation, l'apprentissage, les sentiments qu'il éprouve. Il faudrait s'intéresser particulièrement à ces moments aux différentes formes d'intelligence de l'enfant. Notre système éducatif actuel se focalise sur l'intelligence logique et mathématique, et c'est je crois une erreur. Il faut ré-adapter l'éducation aux capacités et talents de l'enfant et non l'inverse. C'est la raison pour laquelle de plus en plus d'enfants pourtant très doués sont inadaptés au système actuel. Pour terminer sur les différents âges, je voudrais évoquer la situation des adolescents qui ont été particulièrement impactés par la période que nous venons de traverser. Ils sont aussi dans un questionnement sur le "qui suis-je", ils cherchent du sens. Et je regrette vivement cette propagande de certaines personnes qui leur font croire qu'ils pourront résoudre cette question en changeant de genre. Je regrette aussi que tout est fait par certains professionnels sans scrupules pour leur faciliter la décision de changer de sexe, de subir des mutilations irréversibles et de devoir prendre un traitement hormonal à vie, et tout ceci remboursé par la sécurité sociale en France, je ne sais par quel miracle.

On peut donc accompagner ces jeunes dans des activités qui les passionnent, qui leur redonnent confiance dans qui ils sont, et dans l'interaction de groupe lorsqu'il est bien conduit. Il y a des outils interessants pour ça qu'on met en place, comme l'intelligence collective, la communication non-violente, mais aussi même l'astrologie, pour se relier au ciel, aux étoiles et à leur spiritualité. Qu'ils prennent conscience qu'ils ont leur entière place dans ce monde.



C'est super car tu anticipes sur la question que je voulais te poser. Avec ton expérience, et compte-tenu du marasme actuel, ce contexte si défavorable apparemment qu'on vient d'évoquer, comment évalues-tu le niveau de conscience actuel des ados par rapport à il y a quelque années ? Et comment envisages-tu leur avenir ?

Pour moi, les enfants ont vraiment des capacités pour contribuer à un monde nouveau, différent, avec des valeurs simples mais profondes, humaines en fait, pas des valeurs marchandes. Des valeurs relationnelles, de compétences, de qualité, d'amour, de liberté, de respect qu'ils amènent avec eux. J'ai vu beaucoup d'épisodes très forts de pardon par exemple que peu d'adultes seraient capable de faire aujourd'hui. Ils sont capables de comprendre très tôt les ressorts de la nature humaine et font preuve d'une grande compassion. J'évoquais l'utilisation de l'intelligence collective, par exemple, dans le cadre de cercles de parole, où j'ai vu des enfants montrer une finesse de compréhension psychologique incroyable, en voulant co-créer quelque chose ensemble, comme une pièce de théâtre . Ça donne beaucoup d'espoir.

Ils sont Pharmidables

Ils ont aussi besoin d'apprendre que la nature est comme un mode d'emploi d'une vie équilibrée, de par l'observation des saisons, de l'abondance qui renaît au printemps, d'un processus qui leur apprendra à la fois le temps, mais aussi la patience.

Ils faut qu'ils puissent utiliser plus leur mains, vecteurs de volonté et d'ancrer les choses dans la matière, de stimuler le cerveau et façonner le monde.

C'est selon moi justement parce que ces enfants ont tant de potentiel, qu'il est mis en place tant de choses pour les abîmer. J'en citerai au moins une. Les neuro-sciences nous montrent qu'il est nocif pour un enfant de rester assis sans bouger ni parler plus d'un quart d'heure. Or on leur impose ça à tout les âges et même de plus en plus en maternelle. Je trouve ça vraiment scandaleux, puisqu'on sait que c'est nocif. On pourrait citer des exemples pendant des heures notamment avec les deux années qu'ils viennent de vivre. Mais si on étudie les différentes phases de développement de l'enfant, et qu'on regarde ce qui est mis en place en France pour les enfants, on s'aperçoit que c'est exactement l'inverse de ce dont ils ont besoin.

Si on s'acharne à tel point sur eux, c'est justement parce qu'ils ont tant de potentiel créateur. Ils ne sont pas venus se soumettre mais vivre leur vie pleinement, et ça peut faire peur à la petite élite qui se fait plaisir et s'accroche au pouvoir.



Ils n'ont aucunement intérêt à laisser le potentiel de l'individu se libérer.

Et moi j'ai pris le parti de les aider à révéler leurs richesses.

Et bien c'est magnifique. Mais je vais préciser ma question précédente. Tu es plutôt optimiste ou pessimiste pour cette génération ?

Moi je suis optimiste pour cette génération même si les enfants ont été abîmés. Mais ces jeunes-là avec un peu de patience, en les accompagnant avec amour, on peut revoir très vite la lumière briller dans leurs yeux. Une fois qu'ils traversent ces épreuves, ils ont une force colossale. Ils sortent grandis, et à ce moment là, ils deviennent inarrêtables. Parce qu'ils n'ont plus peur, ils les ont traversées.

Et d'un autre côté, il y a le courage, celui de rester debout, quelque soit l'âge. De rester fidèle à ses valeurs. Et on ira jusqu'au bout, pour donner le meilleur de soi et le créer ce monde que l'on veut, parce qu'on sait qu'on ne nous le donnera pas. Ces enfants auront le courage de mettre en place ce monde-là.

C'est magnifique, on va prendre ça comme mot de la fin car on arrive au bout de cette entretien passionnant. Merci infiniment.

Site Arskola : pedagogie-arskola.net

Pour aider les parents :
enfance-libertes.fr
mamanslouves.com
papasloups.com
parentsencolere.fr/

Propos recueillis par FranPhare ■

JOYEUX ANNIVERSAIRE AUX ENFANTS-PHARE



Joyeuse équipe qui depuis un an déjà œuvre

Ouvrant les portes de tous les possibles

Yeux et oreilles toujours ouverts pour mettre en lumière les belles initiatives.

Ensemble, comme les doigts de mille mains

Unis dans une mission commune

Xéna la guerrière humaniste, soutenant et motivant ses compagnes et compagnons de route

Annonciateurs de ce Nouveau Monde auquel nos cœurs aspirent

Nouant des liens avec ce vivant qui respire

Narrant des récits, des histoires de vie qui inspirent

Ignorant l'impossible, ils tracent un lumineux chemin.

Vaincoeur de l'adversité, ils posent les mots des autres sur des parchemins

Et rivalisent d'astuces pour réveiller l'espérance.

Rien n'échappe à leur bienveillante vigilance.

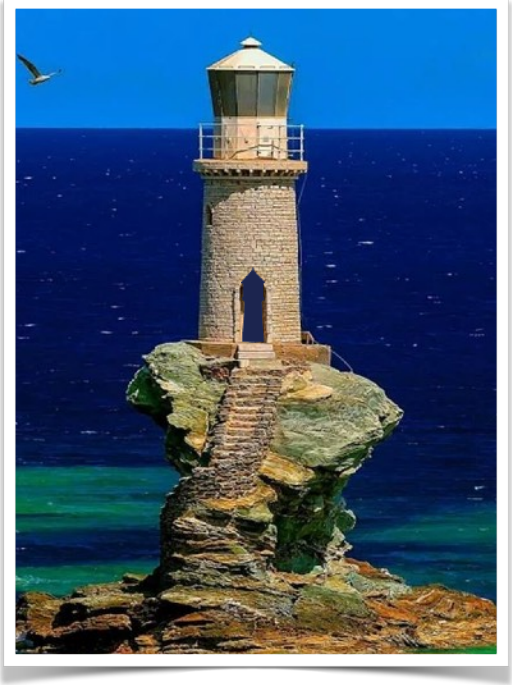
Sûr, on a envie de les rejoindre pour rentrer dans la ronde de la résilience

Accours vite, toi qui veut participer à cette danse

Ici, on explore, on ose, on sort du silence

Regarde ces vagues qui nous appellent au large

Encore et encore, quittons nos peurs pour accoster de nouvelles berges



Art & Culture



Anniversaire numéro 1 ! Il y en aura bien d'autres, c'est évident
Ultreia ! pourrait être le cri de ralliement de ces
Xylophonistes amoureux d'une musique qui parlent à notre humanité
Enfants dont l'esprit de tout s'émerveille
Nous les suivons au fil des rubriques jusqu'au plus spirituel
Filant l'écheveau de la Nouvelle Terre
Activant neurones et stylos pour notre plus grand plaisir
Nous en redemandons et ouvrons nos horizons
Tisserandes, tisserands, ils réparent le tissu déchiré du Monde
Synergie des collectifs, des médias et de tout ce qui nous rassemble

Pharandole de mots, de mets, de musique, d'art et de bien d'autres saveurs
Heureux de contribuer dans la joie et l'humilité, ils
Annoncent la couleur d'une énergie au delà du temps.
Retrouvons chaque mois leurs nouvelles pépites
En écoutant la synergie de nos cœurs qui ensemble palpitent.



Catherine alias Irria Chanterêve ■

Phare sur un Artiste



Bonjour Nathan, pourrais tu te présenter, nous dire qui tu es et quel est ton univers ?

Je viens de finir, pour mon tour de chant, le texte de présentation, le premier morceau dit : *"je suis un italien, ch'tit kabyle, français de pur souche, ça sent l'île de la Réunion au moment où maman m'accouche, mon père a une tête de rebeu, mais un style plutôt manouche ; mon frère écoute du rap de banlieue mais s' la joue pas vraiment farouche. En février tout le monde à poil dans la rivière pour prendre sa douche. Ambiance roots, liberté à l'école, moi j'étais mal embouché ; la civilisation m'intéresse, j'visite ses routes mais sans babouches. Mon rêve c'est de changer le monde mais pour l'instant je change juste des couches. Je suis végétarien mais pas pratiquant, mes valeurs méritent des retouches. Je suis européen mais pas vraiment ; je suis un autochtone sur un bateau mouche. Le monde est ma maison mais je suis sur scène quand je découche. Je croyais être un type bizarre, chelou mais je vois aussi que t'en tiens une couche. J'ai des idées d'art contemporain quand j'me mouche, j'tue pas les insectes, pas les moustiques, même pas les mouches. Ma fille grandit, les hommes la regardent je vois que ça louche, mais j'vous préviens tout de suite, pas touche minouche !"*

Es-tu chanteur des villes ou chanteur des champs, toi qui es né dans un endroit très rural dans les hauts cantons de l'Hérault. Qu'est-ce que cela t'évoque ?

Je sais pas si c'est vraiment un choix. C'est une situation de vie qui avait un sens et un épanouissement assez fort, le fait d'être dans la montagne et proche de la nature. Je me sentais parfois comme un petit sauvage pieds nus dans la rivière, bercé par les poètes, dont ceux de la rue. J'avais l'impression d'avoir de l'espace pour comprendre et observer les souffrances, les bonheurs et les motivations, les enthousiasmes, les relations dans le monde urbain où il y a une agitation, une créativité et des interactions plus fortes que dans nos campagnes. Du coup j'ai toujours eu ce petit truc d'artiste du sud, de la montagne, de fantasmer des villes, dont Paris, d'aller parler de ce qui se passe dans mon ventre, et de l'observation que j'ai du monde. J'aime bien être parfois un peu déstabilisé comme lors d'un voyage à Paris, où je me suis retrouvé seul, ne connaissant rien, juste en observation.
C'est vrai qu'ici on s'attache aussi à nos repères de la terre, la forme des montagnes, comme on s'attache en ville à une rue ou un quartier.

Phare sur un Artiste

On sort d'une période très difficile pour les artistes et intermittents en général, on a divisé la société entre les "essentiels" et "non-essentiels". Pourtant, juste avant, on sentait une montée en puissance pour toi et ta carrière, comment as-tu vécu ce moment ?

Juste avant le confinement , j'étais à Paris, à fond en quête de rencontrer les bonnes personnes, en mode enfoncer toutes les portes. Je venais de rencontrer le manager de Gael Faye et j'étais allé au studio des variétés.

En rentrant dans mon village, ça s'est confiné et j'ai eu un sentiment de détente incroyable. Tout s'est arrêté. Parfois je trouvais ça ridicule, même si le fait de sortir cueillir des champignons avec un ami devenait extraordinaire. Même au fin fond de la pampa, il y avait des gens qui prenaient des amendes. Je ne me sentais pas concerné sur le sujet des "essentiels" - "non-essentiels". Je n'ai pas spécialement un tempérament de "front d'engagement", j'aime mieux observer des énergies différentes. Après, j'ai eu envie de monter un genre de petit café où je ferai à manger pour les gens et jouer de la musique, car c'est ce que j'aime. J'ai encore envie de faire ça, mais je n'ai pas trouvé l'espace. J'aime l'idée des échanges artistiques et humains.

Je suis donc parti après une année assez florissante avec des premières parties intéressantes (Grand Corps Malade, Black M, et les stages chez Francis Cabrel).

Il y a eu la sollicitation pour "the Voice" aussi ?

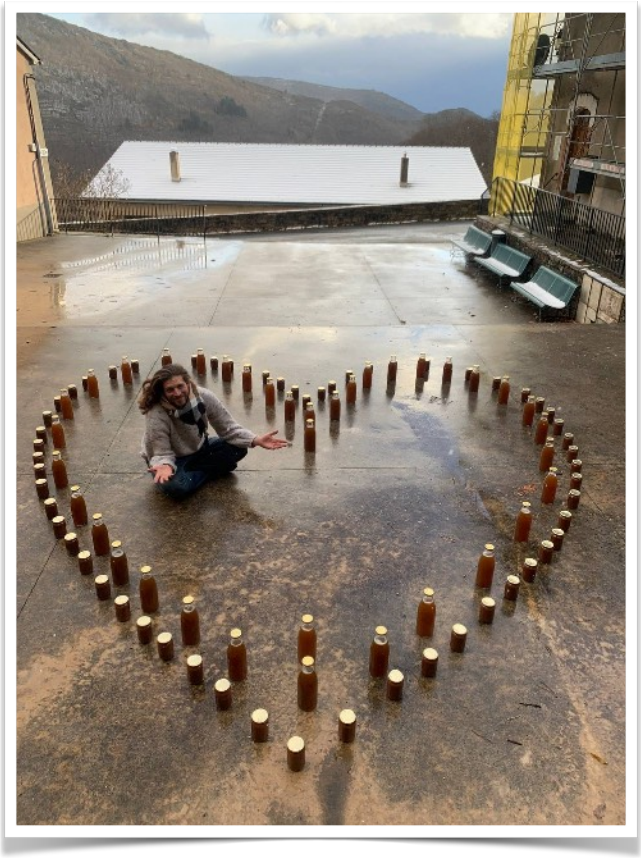
Oui, ils m'ont rappelé, mais mon côté sauvage a pris le dessus. Je n'avais pas préparé ce qu'ils me demandaient pour le passage en télé alors que j'avais passé toutes les étapes précédentes. Mais là il y a une jolie remontée, on est en finale d'un tremplin le 20 juin à Toulouse. Et ça fait du bien.



Tu as déjà organisé deux tournées à vélo, et là bientôt une troisième. Tu peux nous en dire un peu plus ?

Avec un ami, Serge, on a monté une asso "Feuille musicale". On a d'abord fait la Dordogne, l'Hérault, puis l'année dernière on est montés une semaine dans les Alpes, et cet été nous allons faire un grand tour de Dordogne pendant 10 jours.
A devoir gérer toutes sortes d'émotions humaines, j'ai acquis de la maturité. On se lève le matin, on fait un peu d'échauffement, du Qi-Qong, du Yoga, puis on part vers 9 heures, et on pédale entre 20 et 50 km. C'est un peu sport, mais même les enfants tiennent la distance. L'après-midi, on fait des ateliers écriture, théâtre. On crée des cercles de paroles avec des outils de communication non violente. Et après, il y a le concert le soir. L'activité physique nous donne l'énergie pour tenir le rythme, c'est incroyable ! Et le groupe, c'est une belle tribu, il y a du partage, c'est magnifique.

Phare sur un Artiste



C’est un des meilleurs moments de l'année pour moi. On fait aussi attention à notre alimentation. On n’achète que des bonnes choses, venant de maraîchers, des produits bio que l’on trouve sur la route. On essaye d'avoir une dynamique saine, tout en laissant l'humain être un humain. Pour maintenir cet équilibre on a fini par tolérer un peu d'alcool le soir.
On fera la prochaine tournée avec tous les gens qui ont envie de nous rejoindre. J'aimerais si possible embarquer des tribus de jeunes, ou pourquoi pas des prisonniers. Ce type d'expériences permet vraiment, même sur des périodes courtes, d'apprendre beaucoup sur soi et sur les autres. C'est ce qui m'intéresse. Il y a un peu d'inconfort et d'incertitudes. Parfois on ne sait pas où on dort, mais on trouve toujours des solutions.

Quelle question aurais-tu aimé que je te pose et quelle réponse aurais-tu faite ?

Je pense à 2 grandes questions, dont une existentielle, très forte, qui je crois ressort souvent, comme dans mes chansons où je suis toujours à la recherche d'une phrase qui dit tout. J'essaie d'aller vers la paix, la tolérance, le bonheur pour les autres, quitte à parfois avoir été un peu moralisateur. Mais j'ai évolué , et j'ai compris qu'il était bien plus efficace d'être inspirant que de dire comment faire, et aussi de s'inspirer de son humanité et ses fragilités pour parler de l'existence. Au fond, c'est hallucinant comme on se ressemble tous, et d'en avoir conscience, c'est essentiel pour la tolérance...

Est-ce que tu arriverais à le mettre en question ?

La question existentielle est : qu’est-ce que tu veux faire de ta vie ? Et je me demande aussi à quel niveau a-t-on un contrôle sur nos choix, notre mental, notre libre arbitre ? J'ai rencontré, dans ma jeunesse, la philosophie bouddhiste qui m'a beaucoup influencé, mais je reste persuadé que même sans, mon chemin de vie serait ça tout de même.

Ça , c'est à dire ?

Ça en fait, c'est ce que je veux faire de ma vie (rires). Je voudrais être acteur et spectateur de ma vie, et m'utiliser moi-même comme support, comme exemple d'évolution vers le bonheur d'un humain, et de le partager pour éventuellement inspirer d'autres personnes.

Phare sur un Artiste



J'ai l'impression que malgré toutes les expériences difficiles que l'on peut traverser dans une vie, il y a cette caméra extérieure qui dit : "rien n'est grave, tout est précieux". Vois comment tu peux vivre chaque situation de vie, et comment tu peux l'utiliser pour t'améliorer et aller vraiment vers la tolérance, j'adore ce mot. Dans mes outils, je regarde mes mauvais côtés, mes faiblesses, mes peurs, mes colères, mes ignorances, mes désirs, tout ce qui peut amener des souffrances quotidiennes, et quand j'observe chez l'autre qu'il est en train de subir cela, même si je peux parfois ressentir un agacement parce que je me vois en miroir, je m'efforce d'y mettre de la douceur, de la tolérance. Je me demande comment je peux l'aider et moi avancer. La chance que j'ai, c'est de me sentir artiste né, et comme je dis souvent, "transformer la vie en poésie". La poésie, c'est aussi l'Amour. Et il y a cette phrase que j'aime particulièrement : "retenir une larme dans le pli d'un sourire. " C'est ça aussi que j'ai envie de faire dans mes chansons.

Tu as des projets à venir ?

Alors en plus d'être le meilleur papa possible pour mes deux enfants, j'ai vraiment envie de finaliser mon album avec les chansons que j'ai écrites depuis 10 ou 15 ans. Je vais réunir les 15 meilleures qui vont raconter l'histoire de ma vie, des rencontres humaines et spirituelles.
J'ai envie de le finir, pour avoir un album qui pourrait avoir du succès, et qui fasse du bien dans le même temps. Je commence à l'enregistrer en février. Il devrait mettre toute l'année à se faire. Pour cet été j'espère sortir un petit extrait, car c'est important d'avoir quelque chose à présenter pour les concerts. Il s'appellera peut-être "rien n'est grave tout est précieux", même si ça fait un titre un peu long. Ensuite il y aura la tournée à vélo cet été. J'aimerais aussi me stabiliser dans ma vie familiale, qui peut être parfois un peu folklorique, puisque j'ai un enfant dans l'Hérault et un en Dordogne.



Phare sur un Artiste



J'aspire à avoir plus d'espace pour être présent et prendre soin de ma vie de famille. J'ai envie d'avoir de la douceur et de la paix dans mon quotidien. J'aimerais beaucoup dans mes rêves-projets partir en Inde à vélo, rencontrer plein de monde, écrire des chansons et faire un projet de livre album. J'y suis allé quand j'avais 20 ans et j'ai eu le coup de cœur. Après deux enfants, je sens que c'est fini la petite jeunesse, et il y a quelque chose que je me souhaite depuis longtemps, c'est vivre la méditation au quotidien. Je sens que c'est quelque chose de précieux et accessible facilement. Je n'ai pas encore réussi à enclencher sur un rythme vraiment long. Je vois l'impact positif de la méditation sur ceux qui la pratiquent tous les jours, en particulier mon frère.

Ils développent une réelle présence dans l'écoute, dans le regard, et dans l'accueil des situations de vie, des émotions que je trouve vraiment extraordinaire. Aussi une baisse du jugement, plein de qualités humaines. J'aimerais bien pouvoir y consacrer plus de temps, travailler ma sagesse.

Comme dit une amie : "dans ce monde de faire et d'avoir, quelle place pour l'être ?" Au fond c'est un peu ça la méditation. Aurais-tu un mot de la fin ?

Je vais finir comme l'intro, par un couplet et un refrain : "J'ai plein de potes, plein de parents et 2 enfants, mais que j'ai oublié d'éduquer. Je ne leur ai donné que de l'amour, mais ils me semblent quand même civilisés. Je regarde les gens avec douceur jusqu'à ce que je me mette à les juger. Alors j'influence mon intérieur pour un jour prendre tolérance à perpétuité.
Je suis une grande personne qui a des rêves de petit enfant, je fais 1m90 mais je suis tout petit devant une poupée qui crie maman.



Phare sur un Artiste



J'ai peur de la folie, j'me sens sensible émotionnellement, alors je fais gaffe de pas prendre trop la nuit d'intoxicants. Pour pas vriller, pour pas crier, pour pas plier pour pas tomber dans la souffrance et les inquiétudes existentielles, pour pas me lâcher dans la colère des dirigeants de nos sociétés quand j'ai envie de les achever. J'vous l'avais dit que j'ai une petite fragilité émotionnelle. J'ai pas la plume du stylo, mais j'ai l'encre naturelle, c'est comme envie de là-haut mais peur de quitter mamzelle. La terre. J'ai l'attachement de l'amour, l'orgueil du centre du corps, le plexus chaud comme un four, mais serein comme un mort. J'adore la philosophie, les sciences humaines et la spiritualité, échanger sur la sensibilité et la part collective de notre intimité. Je n'ai lu que 10 livres dans ma vie, mais j'aime parler avec les gens cultivés. J'me sens pas plus con, juste nourri d'infos passionnantes que je vais oublier. Je crois que la pensée est créative, qu'elle influence le monde et l'horizon, alors je me répète tous les jours des phrases qui disent nous sommes des êtres de compassion. Bien sûr je sais qu'on est violent, ignorant et en compétition. Je suis bisounours de temps en temps innocent mais pas con. Car si on s'entraîne à tuer on deviendra expert, on pourra bosser à l'armée ou dans les gangs de Lucifer. Mais si on s'entraîne à aimer, alors on deviendra expert, on pourra... c'est une bonne question... Qu'est-ce qu'on pourra faire ? J'ai pas la plume du stylo, mais j'ai l'encre naturelle, c'est comme envie de là-haut mais peur de quitter mamzelle, j'ai l'attachement de l'amour, l'orgueil du centre du corps, le plexus chaud comme un four, mais serein comme un mort.



Propos recueillis par Yoh
Avec l'aide précieuse de FranPhare■

Les Trucs & Astuces

Les Plantes qui Guérissent !

Les poumons et la danse des ombres



Toutes les formes d'énergies inhérentes à l'être humain se rejoignent dans le poumon. Elles vont ensuite se développer dans l'organisme, au rythme de l'inspir et de l'expir. Les difficultés à répétition au niveau du système respiratoire peuvent indiquer une problématique émotionnelle ancienne non résolue ; cela peut aller jusqu'à la perte d'odorat, le nez étant l'ouverture somatique des poumons.

Couplé avec le gros intestin, le poumon agit également au niveau de la peau (celle-ci est appelée le 3ème poumon) ; il active l'ouverture et la fermeture des pores. L'être qui se complaît dans les ombres du passé plonge dans le désintérêt du présent, avivant la tristesse, la nostalgie, parfois le remords, souvent les regrets. Le désappointement et le chagrin emplissent le cœur, déposant une dissonance dans l'harmonie énergétique de l'être. Cette perturbation engendrera à la fois des troubles respiratoires et des affections de la peau. En effet, lorsqu'il y a refoulement ancien et profond d'une douleur, d'une pensée, d'un sentiment (ils peuvent être réactivés par toute nouvelle émotion), le corps souffrant de l'état d'esprit sombre se mure et se renferme sur lui, il se sclérose.

Les plantes qui répondent le mieux à cette problématique sont :

• **au niveau de la peau :** la pensée sauvage (libératoire), la bourrache (dépurative), la scabieuse (fluidifiante);

• **au niveau des poumons :** l'anis vert (décongestionnant), la carotte (régénérante), la guimauve (s'adoucir et adoucir), le gingembre (réchauffant), le coquelicot (légèreté respiratoire : se laisser respirer), le laurier (anti-dépressif), la marjolaine (réconfortante), la mûre (dépurative), la myrtille (allège et soulage les peines intérieures), l'oignon (purificateur), le romarin (relaxant), la sarriette (expectorante).



BONUS : le basilic est un grand protecteur spirituel, il permet d'éviter les embûches et les errances. Il évite à l'être engagé dans une voie de recherche personnelle de se laisser prendre par les pensées illusoires. Il réconforte, apaise et développe la vraie compassion. Il agit sur les chakras du cœur et de la gorge, en les unissant et en apportant une véritable cohérence entre le désir de croire et la quête spirituelle.

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

Guide Psycho



LA RÉSILIENCE • 1

En termes de psychologie clinique

Du point de vue de la psychologie clinique, psychanalyse, la résilience se décline en trois phases :
• le traumatisme d'origine,
• l'état dépressif qui sera une conséquence du trauma,
• le travail sur soi qui va assurer le deuil nécessaire à la résolution du problème avec survenue de la résilience.



Le traumatisme

C'est Boris Cyrulnik qui a fait connaître le terme de "résilience" dans le domaine de la psychologie et de la psychanalyse. Nous allons nous reporter à son livre : *"La résilience, entretien avec Boris Cyrulnik"*, *Nicolas Martin, Antoine Spire, François Vincent, Le bord de l'eau éditions, mars 2009, 116 pages.*

La résilience est le moment où une personne subit un traumatisme qu'elle va tenter d'intégrer à son vécu émotionnel et ainsi mettre en place un processus de résilience. Le traumatisme est donc le vecteur de la résilience. Rappelons que pour la psychanalyse, le traumatisme est un événement qui est survenu dans la vie d'une personne, et qui se définit par son intensité, l'incapacité où se trouve le sujet d'y répondre adéquatement, le bouleversement et les effets durables qu'il provoque dans l'organisation intra-psychique.

Le traumatisme est avant tout psychique, puisque ce n'est pas l'événement en lui-même qui est traumatique, c'est l'impact laissé par un événement dans le psychisme humain qui constitue le traumatisme.

Cet impact est le trauma dans le sens qu'il a rencontré une cible, en l'occurrence une personne qui était dans l'incapacité à lui faire face.
Pour Boris Cyrulnik, il ne peut y avoir traumatisme que s'il y a une "effraction" qui provoque la déchirure de la "bulle protectrice de l'enfant", si bien que celui-ci ne parvient pas à comprendre ce qui lui arrive. Son monde se désorganise alors et devient confus.
L'auteur utilise la métaphore du chemin pour illustrer cette idée : "le chemin de l'homme normal n'est pas dépourvu d'épreuves : il se cogne aux cailloux, s'égratigne aux ronces, il hésite aux passages dangereux et, finalement, chemine quand même ! Le chemin du traumatisé, lui, est brisé. Il y'a un trou, un effondrement qui mène au précipice. Quand le blessé s'arrête et revient sur son parcours, il se constitue prisonnier de son passé, fondamentaliste, vengeur ou soumis à la proximité du précipice. Le résilient, lui, après s'être arrêté, reprend un cheminement latéral. Il doit se frayer une nouvelle piste avec, dans sa mémoire, le bord du ravin. Le promeneur normal peut devenir créatif, alors que le résilient, lui, y est contraint".

Boris Cyrulnik souligne que le développement possible permettant à l'enfant de rattraper le cours normal de son parcours de vie, implique un processus résilient. Cette récupération de la "normalité" intra-psychique n'est jamais tout à fait identique à celle qu'il aurait dû connaître dans les conditions normales de son existence naturelle.

Guide Psycho





L'enfant se retrouve donc dans l'obligation de devoir se développer tout en portant en lui la blessure du traumatisme qui devra se cicatriser peu à peu. Ce traumatisme fera donc partie de sa personnalité.
La plupart des auteurs qui ont travaillé sur la résilience se sont essentiellement penchés sur les cas en contexte de guerre, d'attentats terroristes, de catastrophes naturelles et très peu sur les traumatismes individuels plus répandus.
Après n'importe quel choc ou une douleur particulièrement grande du vécu existentiel, un individu est entraîné dans un processus de résilience. Il s'agit de contrôler, de maîtriser, de limiter l'impact d'une blessure qui est venue s'inscrire dans le sous-sol mental de la personne sous l'effet conjugué du choc lui-même et du système de défense qui s'est déclenché pour la protection de la cohérence intra-psychique.

C'est la résilience qui va ensuite transformer la blessure inscrite et permettre à la personne concernée de continuer à vivre normalement. La blessure est présente et le restera toujours, mais au lieu d'être ouverte, elle pourra cicatriser comme une mémoire toujours présente mais inactive.

Dans l'approche psychanalytique, la résilience est un processus qui répond à des mécanismes spécifiques permettant au sujet concerné par un trauma de surmonter son traumatisme. Pour la psychanalyse, la résilience s'effectue selon deux axes :

- Un axe intrapsychique, qui concerne les capacités propres à chaque individu.
- Un axe relationnel, qui concerne les liens que le sujet met en place avec son environnement.

Ce qui permet d'éviter l'impact négatif d'un trauma c'est :

- La Perspicacité : une capacité d'analyse, de repérage, de discrimination.
- L'Indépendance : une capacité à être seul, une autonomisation de ses activités.
- L'Aptitude aux relations : un facteur de socialisation et de choix du mode de vie qui convient à sa personnalité.
- L'Initiative : la capacité d'élaboration et de représentation.
- La Créativité : une capacité à créer des formations réactionnelles et substitutives.
- L'Humour : la capacité à prendre du recul ou la capacité à utiliser la sublimation.
- L'éthique : une capacité à interroger les valeurs et à les mettre en avant dans ses choix de vie.

Ces traits de personnalité sont considérés comme des facteurs de résilience mais ils ne suffisent pas à eux seuls pour développer ce processus.

Le fonctionnement de la résilience

Le fonctionnement de la résilience se décompose globalement en deux temps :



- Le temps du traumatisme : l'enfant résiste à la désorganisation psychique en mettant en place des mécanismes de défense qui vont lui permettre de s'adapter à la réalité devenue foncièrement frustrante.
- Le temps de l'intégration du choc et de la réparation. Intégrer ne veut pas dire "effacer" mais "faire avec". Après l'effraction opérée par le traumatisme, il y a un rétablissement progressif des liens, puis une reconstruction à partir de l'adversité. Cela passe par la nécessité de donner un sens à sa blessure.

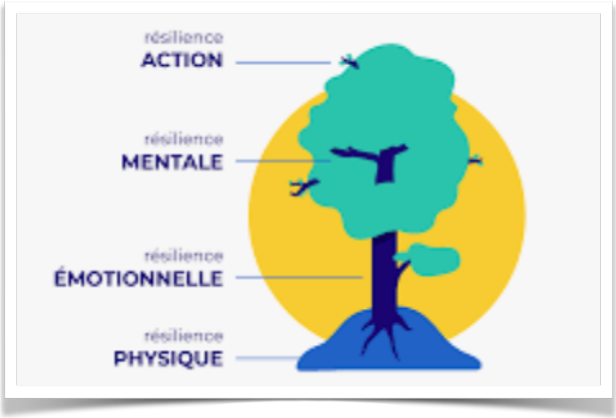
L'évolution de ce processus tend vers la résilience quand l'enfant a retrouvé sa capacité à espérer. Il pourra alors s'inscrire à nouveau dans un projet de vie, et faire des choix personnels.
Intégrer un traumatisme veut dire, faire appel à la notion de mécanismes de "défenses adaptatifs".



Comment fonctionne cette capacité psychique qui permet aux enfants, victimes de violences physiques ou mentales, de rebondir, d'évoluer et de donner un sens à leur existence ?

Surmonter ses blessures traumatiques ne suffit pas, encore faut-il se réconcilier avec ses émotions et son corps, avoir un bagage affectif suffisant et bénéficier d'un soutien bienveillant et empathique. Il est évident qu'un travail spécifique rend cette étape vers la résilience tout à fait primordial, car ce travail implique le vécu d'un "transfert positif" essentiel avec le thérapeute qui va accompagner le résilient.
Selon Cyrulnik, dans certaines situations de maltraitance, des enfants développent des stratégies de survie significatives ou proportionnellement à l'intensité du traumatisme qu'ils ont subi.
Malgré cette charge traumatique, ces personnes semblent tenir le coup et montrent par la suite des signes encourageants de guérison et d'adaptation souvent surprenants. Cette perspective offre aux cliniciens et aux thérapeutes de nouvelles ouvertures en termes de diagnostic, de pronostic et de prise en charge.
Le rôle principal des thérapeutes qui soutiennent ces personnes dans une démarche de soins, est de les aider à chercher du sens et à élaborer une signification à la fois parlante et libératrice de leur propre histoire. Le passage du traumatisme à la mise en place du processus résilient se façonne à partir des différents appuis que l'enfant aura réussi à tisser autour de lui, et surtout de sa capacité à se faire accepter et à se faire comprendre. Les liens affectifs sont essentiels et il est impossible d'aller vers la résilience sans eux.
Parce qu'elle perturbe son potentiel et son énergie intra-psychique, et épuise ses ressources psychologiques, la maltraitance met toujours un enfant à rude épreuve. Les situations de violence, psychique ou physique (souvent d'ordre sexuel), peuvent avoir des effets inattendus sur les pulsions de vie de l'enfant. Afin de survivre, la victime mobilise des mécanismes de défense qui encombrent ensuite l'expression de sa personnalité ou enrayent son développement.

Guide Psycho



Un système de défense qui ne va pas être levé par intégration naturelle du vécu, va se transformer en handicap, en névrose, tendant avec le temps à devenir une condition psychotique pour la personne ayant du mal à faire la différence entre ce qui est de l'intérieur et ce qui est de l'extérieur…

Cette utilisation de moyens défensifs exige une dépense d'énergie psychique aux dépends d'autres fonctions psychologiques, telles que la verbalisation, la mentalisation, l'imagination, la fantasmatisation, la créativité, la sublimation et la symbolisation, qui sont des éléments de défense du moi et qui sont fondamentaux pour la structuration de la pensée, et des prémices des processus mentaux de résilience.

Par ailleurs, les répétitions traumatiques, les angoisses, les inhibitions et les cauchemars se retrouvent quasi toujours chez des sujets sérieusement névrosés qui ont été maltraités au cours de leur enfance.
C'est également parce qu'il est dénué de sens, que le trauma engendre tout un cortège de symptômes (somatisations, perte de l'estime de soi, troubles relationnels, manque de confiance, marginalisation sociale, idéations suicidaires, passages à l'actes, autodestruction, addiction, dépression…).



Le ressenti anxiogène durable va s'étendre dans le temps, tant que le sujet ne sera pas parvenu à reconnaître lui-même et à faire reconnaître sa souffrance par le tiers transférentiel.

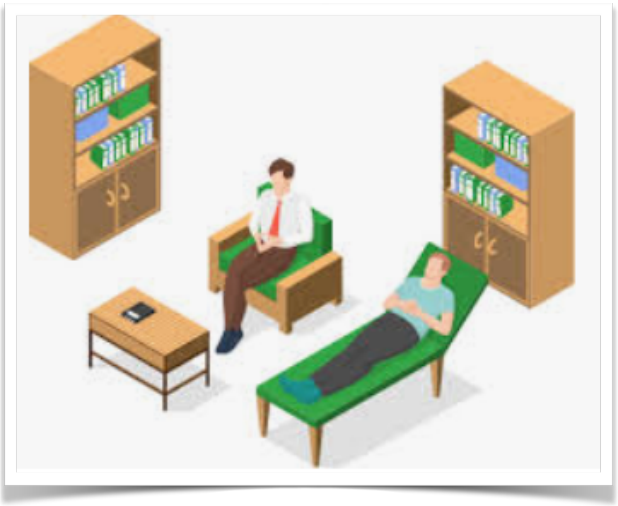
Le traumatisme a la particularité d'être capable de verrouiller la parole et toute expression authentique de la personne concernée par le trauma. Les émotions seront également verrouillées par l'effet du traumatisme, et il sera très difficile pour cette personne d'éviter les comportements de colère et les violences qui sont des tentatives de libération de la parole verrouillée.

Or, la résilience est aussi un moment d'élaboration permettant au sujet de libérer un discours sur son histoire et de déverrouiller cette double fermeture. Sous l'effet de la résilience, le traumatisme peut devenir un moteur. Toutefois, la résilience ne suffit pas toujours ou n'apparaît pas de manière aussi spontanée. Cette capacité est souvent enfouie, voire empêchée par l'état de stress post traumatique, les divers symptômes associés et les réactions du corps social.

En éveillant le psychisme, en faisant remonter à la conscience les éléments refoulés dans le sous-sol mental, une thérapie peut faire émerger un processus résilient. L'objectif du travail thérapeutique est de transformer le traumatisme en moteur, c'est-à-dire en pulsion de vie : exploiter, éduquer, ou soigner le traumatisme, le conduire hors de son enfouissement, pour mieux le travailler. Le trauma sécrète de l'inconscient, il donne un sens profond à nos désirs et à nos vérités, mais également à nos angoisses.

Guide Psycho





La psychothérapie la plus adéquate, est celle qui utilise les "états modifiés de la conscience ordinaire". Elle nécessite également une verbalisation qui permettra la phase d'élaboration, de décryptage nécessaire des éléments remontés à la conscience grâce à l'état modifié. C'est un travail qui apprivoise les émotions soulevées par la nature intrinsèque du trauma lui-même.

La bienveillance de l'écoute et l'empathie vont, à travers le transfert positif, libérer le sujet de sa "commotion psychique". La parole circule et prend alors le pas sur le trauma.
Dans la plupart des cas, une personne qui a été traumatisée, n'a plus accès au secret de son être, principalement parce que la situation de maltraitance a fracturé son identité et altéré sa personnalité. Cependant, le vécu de la blessure via le corporel, voire le sexuel, même s'il est associé à un véritable massacre, peut s'intégrer à l'histoire de la personne à condition de la reconstruire. Bien que le corps n'oublie pas, car la mémoire traumatique réelle s'est inscrite en lui, le fait de verbaliser pour la restructuration, permet de représenter le trauma.

Le travail sur soi participe donc à la reconstitution des relations entre conscient et inconscient, le temps que le trauma regagne sa place dans l'intégration biographique et que le patient retrouve le goût du désir de vivre une seconde naissance, celle de la résilience.

En victimologie clinique, la recherche démontre que ceux qui s'en sortent le mieux parmi les enfants traumatisés, sont ceux qui ont réussi à tisser autour d'eux des réseaux de solidarité, de connivence, de convivialité, de complicité socio-culturelle et à se lier affectivement, ceux qui sont parvenus à effectuer des démarches efficaces auprès de gens structurants pour eux, ceux qui sont parvenus à orienter leurs demandes et à trouver les bons interlocuteurs pour se faire aider.
Ces liens soutenants, ces liens d'étayage, ont un effet structurant sur l'individu et ils sont réellement irremplaçables. La résistance psychique intérieure est donc également une question de force relationnelle, de capacités d'attachement et de confiance en soi.

Au final, la résilience peut être un processus parfaitement individuel, intime même, mais également elle peut être vécue collectivement par un ensemble de personnes qui se sont trouvées, ayant vécu le même genre d'histoire.

A suivre…

Jean-Yves Jézéquel ■

UN ESPRIT QUI SE VEUT OUVERT, POSITIF, TOLERANT, C'EST UN ESPRIT QUI IGNORE LA PENSEE DOGMATIQUE

Le déterminisme, la complexité, l'indécidabilité et la pensée dogmatique

Le principe de Réalité aristotélicien (qui postule le Tiers exclu) est devenu insuffisant avec l'avancée des connaissances, parce qu'il y a plusieurs niveaux de réalité. Comment peut-on alors concevoir le tiers-inclus unificateur qui est quasi le contraire du postulat aristotélicien ? Nous allons répondre à cette question en faisant un nouveau pas dans cette réflexion, et achever ainsi notre exploration sur l'ouverture d'esprit.

Il n'y a pas de tiers-inclus de la contradiction et de la non-contradiction. La complexité introduit le paradoxe de la contradiction et de la non contradiction qui se soumettent au paradigme de la logique aristotélicienne (l'actualisation de la contradiction implique la potentialisation de la non contradiction et l'actualisation de la non-contradiction implique la potentialisation de la contradiction).

Cette logique paradigmatique est ce que nous convenons d'appeler une dialogique, puisque le Tiers-Inclus est associé à la dialectique quantique. Cette dialogique donne accès à la logique psychique. *(cf. Stéphane Lupasco, Le principe d'antagonisme et la logique de l'énergie – Prolégomènes à une science de la contradiction, p.40).*

Il y a une évolution de la connaissance qui ne parviendra jamais au point d'une non contradiction absolue impliquant tous les niveaux de la réalité. Ce qui veut dire que la connaissance comme la conscience sont à



jamais ouverts. Le tiers-inclus est un tiers infini. Le théorème de Peirce dit en effet : "...Toute polyade supérieure à une triade peut être analysée en termes de triades, mais une triade ne peut pas être généralement analysée en termes de dyades."

Le théorème de Gödel a démontré à son tour l'indécidabilité à laquelle conduit inévitablement un système d'axiomes. Toute recherche d'une théorie physique, psychique, philosophique ou spirituelle complète est donc illusoire. Dans le domaine très complexe des sciences humaines l'indécidabilité est encore plus imposante que dans les autres domaines et disciplines de la connaissance.

Le principe d'unité qui relie tous les niveaux de réalité ne peut être qu'un principe d'unité ouverte. "L'unité ouverte" implique que ce qui est en "bas" est comme ce qui est en "haut".

Si l'on prétend, par exemple, comme la science classique Newtonienne l'a fait, qu'il n'y a qu'un seul niveau de réalité, on élimine d'office le champ du sacré constitutif de l'humain.

Le Philo Phare

La pluralité complexe et l'unité ouverte sont deux aspects d'une seule et même réalité. Aucun niveau de réalité ne constitue un lieu privilégié d'où l'on puisse comprendre tous les autres niveaux de réalité.

Lupasco a montré que la cohérence des niveaux de perception implique, comme dans le cas des niveaux de Réalité multiples, une "zone de non-résistance à la perception».
"Au flux d'informations traversant d'une manière cohérente les différents niveaux de Réalité correspond un flux de conscience traversant d'une manière cohérente les différents niveaux de perception. Les deux flux sont dans une relation d'isomorphisme grâce à l'existence d'une seule et même zone de non résistance... La zone de non-résistance joue le rôle du Tiers-inclus qui permet l'unification du sujet et de l'objet transdisciplinaire." (B. Nicolescu. Le Tiers-inclus. De la Physique quantique à l'ontologie, p. 138 – Transdisciplinarité, Rocher, 1999).

"Relier et isoler doivent s'inscrire dans un circuit récursif de connaissance qui ne s'arrête ni se réduit jamais à l'un des deux termes : isoler---relier." (Edgar Morin, La Méthode tome 1, p.382).

La complexité ne cherche pas à restaurer une certitude perdue. C'est une pensée qui s'appuie sur l'incertitude au lieu d'en mourir. La complexité cherche le principe de reliance constituant comme la trame organisationnelle du vivant. La vie est un phénomène *"d'auto-éco-exo-géno-endo-organisation" ...*

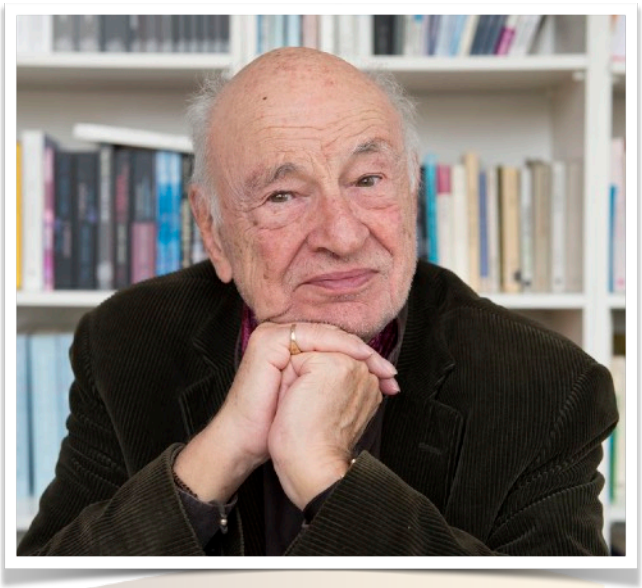
"Le principe d'auto-éco-organisation explique, justifie, limite, critique, dépasse l'a priori kantien. (L'a priori kantien est un a posteriori évolutif). Il permet d'envisager une évolution créatrice qui intègre et transforme les puissances d'ordre et d'organisation, écologiques, bio- physiques et cosmiques, en puissances psycho-cérébrales organisatrices de la connaissance." (E.Morin, La Méthode, tome3, p.212.)

Un individu est une organisation vivante qui se trouve dans un environnement complexe. Il est "*dans l'environnement et s'en distingue par son autonomie et son individualité.*" Edgar Morin écrivait dans "Introduction à la pensée complexe", ESF, 1994, p.57 : *"L'objet et le sujet, livrés à eux-mêmes, sont des concepts insuffisants."* Il faut les concevoir dans leur organisation complexe avec l'environnemental.

C'est ce lien d'échange avec l'environnement qui fait de l'individu une éco-organisation.

Dans cette complexité se mêlent les incertitudes, les indéterminismes et l'aléatoire. On y trouve de l'ordre et du désordre permanents.

C'est parce que l'Homme est un sujet/objet complexe, qu'il est une organisation ouverte : c'est l'idée de l'exo-organisation.





La complexité implique l'acceptation de l'entropie comme nécessaire à l'émergence néguentropique pour les nouvelles organisations ouvertes évolutives.

Des logiques différentes peuvent coexister au sein d'une organisation vivante complexe comme l'Homme.

Nous avons donc dans une organisation vivante complexe : de l'ordre, du désordre, des interactions et rétroactions qui sont à l'origine de la récursivité. L'auto-organisation implique, non de la causalité déterministe (comme dans le schéma mécaniste newtonien) mais de l'endo-causalité indéterministe, impliquant à la fois, l'exo-causalité et l'endocausalité permettant l'ouverture de l'organisation récursive.

Le mouvement cyclique n'est pas une répétition cyclique. Il ne s'agit pas d'un cercle vicieux, mais *"d'un cercle vertueux" (Cf., E.Morin, La Méthode, tome1, p.17 et 19).*

La boucle récursive complexe de l'hologramme "homo et cosmos", sujet et objet, esprit et monde, signifie que : l'esprit est dans le monde qui est dans l'esprit.

L'endo-causalité est locale et l'exo-causalité est globale. C'est parce que la causalité est à la fois une endo-causalité et une exo-causalité que, par cette récursivité, elle crée un état stable, des homéostasies, neutralisant ainsi les effets négatifs aléatoires de l'exo-causalité. C'est cette endo-causalité qui fait émerger la conscience de soi.

Ce sont les interactions/rétroactions, positives et négatives qui créent la cohérence.

"... Les avancées de la micro-physique atteignaient un type de réalité devant laquelle défaillait le principe de non-contradiction (d'Aristote)." (E.Morin, La Méthode, tome3, p.15.)

Le principe de non-contradiction est l'un des principes paradigmatiques de la pensée occidentale. Ce principe formulé par Aristote a servi et continue (anachroniquement) de servir aujourd'hui, à la construction de la pensée "logique": *«Deux contraires ne peuvent subsister en même temps, sous le même rapport et dans le même sujet". (Aristote, La Métaphysique, livre Gamma, chapitre3, paragraphe 2, p.132, in traduction par J.Barthélemy-St-Hilaire, Agora, Pocket, 1992,2000.)*

"...C'est au nom du système d'Aristote, identifié à la raison, que le Moyen Age scolastique refusait non seulement tout intérêt à l'expérience, mais surtout, tout crédit à l'expérience qui démentait Aristote." (E.Morin, Pour sortir du XXè siècle, Seuil, Points, 1984, p.280.)

Dans la pensée complexe, la mort n'est pas le contraire de la vie, elle est une réalité nécessaire à l'organisation perpétuelle de la vie. Sans mort, il n'y a pas de vie possible. La désorganisation perpétuelle est nécessaire à l'organisation perpétuelle, car le vivant c'est ce qui est en perpétuel

advenir. Le chaos est le fondement nécessaire de l'ordre.
C'est le désordre qui permet l'ordre. C'est l'anarchie qui est fondatrice des organisations. *(Cf., E.Morin, La Méthode, tome1, p.79.)*

"La vérité humaine comporte l'erreur. L'ordre humain comporte le désordre. Dès lors, il s'agit de se demander si les progrès de la complexité, de l'invention, de l'intelligence, de la société se sont faits malgré, avec ou à cause du désordre, de l'erreur, du fantasme. Et nous répondons à la fois à cause de, avec et malgré, la bonne réponse ne pouvant être que complexe et contradictoire." (E.Morin, Le Paradigme perdu, p.126.)

Les causalités intrapsychiques sont complexes, récursives, modifiées constamment par les boucles tétralogiques des rétroactions. Il y a un indéterminisme et de l'aléatoire.

La perception parcellaire, compartimentée de la réalité a permis des découvertes techniques. Mais ce parcellaire a créé aussi une perception partielle de la réalité. Cette perception partielle vraie a débouchée sur une représentation du monde complétement fausse. Edgar Morin écrit dans : "Le Paradigme Perdu : la nature humaine, Seuil, Coll., 'Points-Essais', 1979, p. 210 : *"Ce qui meurt aujourd'hui, ce n'est pas la notion d'homme, mais une notion insulaire de l'homme, retranché de la nature et de sa propre nature."*

Et il ajoute : *"Les vérités non biodégradables sont illusoires et mensongères dans leur prétention à transcender les conditions mortelles d'existence." (E.Morin, Pour sortir du XXè siècle, Nathan, 1981, Le Seuil, Coll., 'Points-Essais', 1982, p.209.)*



La connaissance de l'homme implique une conception mentale du connaissant sur l'objet connu. Cette conception est personnelle et collective. L'objectivité n'existe pas parce que tout est en reliance et donc en interaction si bien que le sujet individuel et collectif se trouve toujours mêlé à l'objet du savoir.

"Toute observation comportant mesure modifie physiquement le système global qui constitue le phénomène mesuré, le dispositif de mesure, l'observateur." (E.Morin, La Méthode, tome1, p.355.)

Le réel porte en lui-même une incertitude permanente. Ce principe de l'incertitude fait comprendre que notre seule certitude c'est bien l'incertitude permanente. *"La méthode de la complexité n'a pas pour mission de retrouver la certitude perdue et le principe Un de la vérité. Elle doit au contraire constituer une pensée qui se nourrit d'incertitude au lieu d'en mourir." (Edgar Morin, La Méthode, Livre 2, p.9)*

L'idée déterministe du monde avec sa vision newtonienne mécaniste de l'univers matériel, s'est effondrée avec l'avancée de la physique quantique qui nous oblige à affronter l'aléatoire et l'incertain.

Comme le montre Olivier Costa de Beauregard dans son livre "Le Corps subtil du Réel éclaté", Collection Sciences et Spiritualité : épistémologie, Aubin Editeur,1995, 77pp., on a réduit Descartes à dire qu'il fallait séparer pour connaître. La pensée dite "cartésienne" disjonctive, linéaire a oublié de relier ensuite les choses afin de comprendre leur cohérence interactive et rétroactive.

Le complexus, c'est la connaissance des parties par la connaissance du Tout et la connaissance du Tout par la connaissance des parties. Car, la complexité c'est que le Tout est tout entier dans la partie alors que la partie est pourtant dans le Tout : l'hologramme. Dans "Introduction à la pensée complexe", ESF, communication et complexité, 1994, p.21, Edgar Morin dit : *"La complexité est un tissu... de constituants hétérogènes inséparablement associés."*

La trame et la multitude des fils individuels d'une tapisserie sont inséparablement associées. Cette association est complexe et pourtant, chacun de ces éléments ne disparaît pas dans le tout mais s'en distingue. Cette image de la complexité montre que l'unité est multiple. *"J'ai toujours senti que des vérités profondes, antagonistes les unes aux autres, étaient pour moi complémentaires, sans cesser d'être antagonistes." (Edgar Morin, ibid., p. 12)*

L'organisation du savoir en systèmes quantifiés, objectivé par un compartimentage idéologique, sous prétexte de scientificité, enferme la connaissance dans l'ignorance, car le système, en soi est fermé, empêchant ainsi la reliance qui fait l'unité de la cohérence des choses entre elles. Nous savons penser en séparant mais nous ne savons pas penser en reliant.

Le théorème de Gödel a donné la structure organisationnelle de la logique du tiers-inclus.
"Une arithmétique non-contradictoire comporte une indécidabilité, parce que ne constitue pas un système complet. La non-contradiction d'un système ne peut pas être démontrée."



Conclusion

Ainsi donc, le contraire de la vérité ce n'est pas l'erreur mais une vérité contraire. C'est pourquoi, la vérité est une notion relative à l'ordre noétique qui propose un discours sur la réalité mais qui n'est jamais la réalité elle-même. Il y a des vérités, toutes relatives à l'expérience, à la culture, au regard porté sur la réalité, au degré de connaissance des logiques intrinsèques de la vie, et à une foule d'autres éléments comme les éléments aléatoires émotionnels…

Le Philo Phare

Une vérité absolue n'existe pas dans le cadre spatio-temporel de notre existence, car si elle existait ici et maintenant comme absolu, cela voudrait dire qu'on serait capable de démontrer la non-contradiction de cette vérité, ce qui impliquerait qu'on serait capable de prouver l'absolu tout en étant nous-mêmes relatifs !

La pensée dogmatique ou tout ce qui se présente comme axiome, en tant qu'a priori et fondement d'une pensée logique, se disant vraie et s'énonçant comme parole faisant autorité et à laquelle il serait naturel de se référer, est légitime dans le relatif et illégitime dans l'absolu.

Personne ne détient aucune vérité absolue qui puisse faire loi. Ce que déclarent les Bible, Coran, Upanishads, Mabinogion des Celtes ou tradition Toltèque, etc. est relatif à l'expérience vécue par ceux qui ont écrit ces textes. Ce qui peut être vrai et bon pour l'un ne le sera pas forcément pour un autre. Nous sommes dans l'indécidabilité car personne ne peut démontrer que sa vérité est vraie en postulant que la vérité de l'autre est une erreur…

Lorsque je me réfère à des écrits de sagesse pour affirmer une "vérité" à laquelle j'invite l'autre à adhérer, comme si cela allait de soi et ne pouvait pas être remis en cause, je pratique une forme de prosélytisme en prenant la mesure de mon propre parcours comme étant celle que les autres doivent ou peuvent emprunter à leur tour pour être dans la vérité considérée dans ce cas comme une révélation de la transcendance, incontestable et autoritaire, révélation de la vérité qui ne peut tolérer la relativisation d'une indécidabilité…



On peut mesurer ici à quel point peut être dérisoire la proclamation intempestive de Sonia Backès, secrétaire d'Etat à la Citoyenneté, qui annonce que le pouvoir a décidé de rétablir le "délit d'opinion", puisque toute pensée qui ne respecte pas le narratif officiel mensonger, sera désormais considérée comme une "dérive sectaire" ou un "délire complotiste". Le pouvoir répressif met également en place un système qui encourage et permettra de "dénoncer les complotistes". Nous sommes dans une régression spectaculaire !

Il ne peut exister aucune révélation de la vérité, car la vérité est vivante, elle est en évolution perpétuelle, elle n'a jamais fini d'être encore plus vraie dès qu'elle s'est manifestée à un instant T. La vérité est insaisissable, elle est infinie, personne ne peut la détenir ; chacun peut s'en inspirer comme chemin, comme sens de la voie à suivre, sans jamais savoir où elle nous mène, sauf qu'en suivant sa trace on rencontre la liberté…

Jean-Yves Jézéquel ■

ÊTRE VS PERSONNALITÉ

Le sujet que je souhaite aborder ce mois-ci avec vous, est, selon moi, le fondement de l'approche spirituelle de la vie : qui sommes-nous réellement, profondément, intérieurement, viscéralement, inconsciemment, amoureusement, joyeusement ?

Être ou ne pas être ?

Si l'on pose la question à un dictionnaire, au sujet de **l'Être**, il nous répond que c'est la nature profonde de quelqu'un.
Si l'on est d'accord avec l'idée que le bonheur consiste à réaliser sa nature profonde, cela demande un effort par la raison, pour se connaître et découvrir ce pour quoi on est fait. Le plus heureux, généralement, c'est l'enfant car il est dans la spontanéité, dans la joie, dans l'émerveillement, dans la foi en la vie, dans la fluidité. En grandissant, il rentre dans le mental, l'égo se structure avec l'apparition des peurs, des conflits, des interdits, et il perd sa fluidité. Le danger de l'adulte est de vouloir préserver cet égo et de contrôler pour ne pas perdre ce qu'il a acquis. Un des obstacles au bonheur est de vouloir contrôler sa vie, alors que ce n'est pas possible puisqu'elle est en mouvement permanent.

Il y a en chaque être un centre authentique, coeur de la personne, un "moi profond" à faire émerger, comme un diamant à faire resplendir. C'est bien cette identité profonde - souvent ignorée ou négligée - qui provoquerait en nous tant d'états d'âme. Impression de ne pas "être à sa place". De ne pas vivre sa vie. Soif d'un ailleurs ou d'un "autre chose".

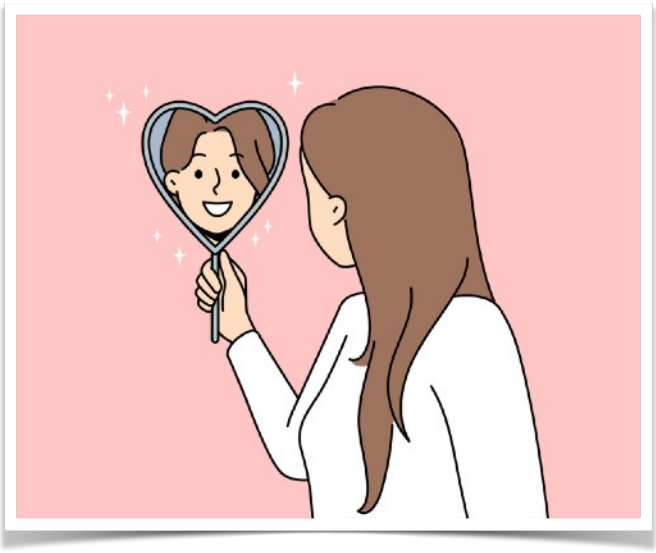


Qui est donc "je" ?

Vous est-il déjà arrivé de vous poser la question "qui suis-je ?". Et avez-vous pu y répondre sans hésitation ? Et sans partir dans la description de vos savoir-faire ! Parce que souvent, réflexe humain, quand on nous demande qui nous sommes, nous déclinons notre cv. Une manière comme une autre de se cacher derrière le Faire parce que l'Être ne semble pas "accessible". Comment puis-je savoir quelle est ma nature profonde si je ne me suis jamais réellement posé la question ?

A cette question, le monde de la spiritualité répond : vous êtes un Être Divin venu expérimenter l'Humain. Le Divin est dans l'Humain. Entendez le mot divin non pas avec une connotation religieuse, mais dans ce qu'il a de pur, de sacré, comme étant le Tout, l'Un. On est venus "jouer" sur Terre, expérimenter les ressentis physiques, émotionnels, croire que l'on est séparés du Tout, pour mieux le retrouver. Lorsque l'on regarde la Vie comme étant juste une pièce de théâtre, cela aide à relativiser ce qui peut avoir tendance à nous plomber, nous assombrir, nous limiter… Et comme tout bon acteur, nous sommes venus jouer notre rôle, en oubliant (parfois) que nous étions Divin.

Besoin d'aller au fond de l'expérience pour en retirer sa substantifique moelle. Besoin d'avoir mal, d'avoir peur, d'avoir du bonheur, de la joie… pour se sentir vivant.



Cette question, "qui suis-je", je me la pose encore parfois, quand je prends le temps et que j'ai le courage d'observer mon (mes) personnage(s). Du temps parce qu'il est important de se poser, de faire le vide en soi, de se couper de l'agitation extérieure, du blabla mental… Sans forcément passer par la méditation, juste prendre le temps de mettre de la conscience sur soi. Et cela peut aussi prendre du temps de répondre à cette question "en une fois". On peut avoir besoin de laisser du temps au temps, pour remonter à la surface ce que l'on est apte à accueillir..

Et oui, cela demande du courage d'aller sonder son Être, de se voir tel que l'on est. Accepter de voir le beau et le moche, le lumineux et le sombre, le gentil et le méchant, le bon et le mauvais…
Oui, cela demande du courage et de la persévérance que de regarder en face toutes ces parts de nous, ces attitudes changeantes selon les personnes en présence, selon la météo, selon les évènements extérieurs à nous. Jusqu'où l'extérieur modifie mon intérieur ? Jusqu'où je me laisse toucher par les énergies des autres, par les personnages des autres, et surtout par mes propres personnages ?

Pas facile de se regarder, honnêtement. Se poser devant le miroir, se regarder les yeux dans les yeux, sans cligner des yeux, sans détourner le regard, sans fuir l'image qui nous est renvoyée. Pas pour se refaire une beauté, voir si les vêtements sont raccords, regarder les potentielles imperfections du visage et/ou du corps. Ça c'est facile et nous pouvons le faire plusieurs fois par jour. Agissant ainsi, nous ne regardons que l'enveloppe, l'extérieur, l'image. Comment je parais ? D'ailleurs, en s'observant juste comme ça dans le miroir, on passe souvent par le jugement. Nous sommes les premiers et généralement les plus aguerris à la critique du paraître, autant que de l'Être : combien de fois dans une journée vous arrive-t-il de vous trouver tous les défauts du monde ? C'est fou que cela semble plus facile de se juger en négatif au lieu d'admirer notre positif.

Un premier exercice serait déjà de pouvoir se regarder dans le miroir en ne voyant que le "beau", en se regardant comme un(e) amoureux(se) peut le faire. C'est beau d'être amoureux de soi. La société me transmet que mon corps, pour être "parfait", se doit d'être comme ceci comme cela. Alors quand je rentre dans cette croyance, je ne peux que me trouver des défauts. Voir le nombre de personnes qui (ab)usent de la chirurgie esthétique, pour se fondre dans le moule de ce qui a été donné comme étant "LA" référence du beau.



L'étape d'après, c'est arriver à se mettre nu(e) devant un miroir et regarder chaque partie de son corps, dans le détail, en prenant le temps de s'arrêter sur la moindre parcelle de peau. Se regarder toujours avec beaucoup d'amour. Trouver du beau là on s'est entendus dire que ça ne l'était pas. Trouver du beau dans chacune de ses cellules. Et même remercier ce corps pour sa patience, sa capacité d'encaisser, de transmuter, d'accueillir. Notre corps est un cadeau divin. On ne peut y voir que de la perfection.

Ces 2 premiers exercices sont souvent la première étape dans la reconnaissance de notre Être. Se voir beau est une chose, se reconnaître (re-co-naître) en est une autre.

Regardez-vous, droit dans les yeux, sans cligner des paupières, sans baisser le regard, sans chercher une quelconque distraction extérieure. Regardez-vous. Et répétez ces phrases, autant de fois que vous le sentez nécessaire :
Je suis *(votre prénom)*, je suis divin(e), j'aime qui je suis, je m'aime comme je suis.

On ne peut que se sentir grandi(e), vibrant(e), entier(e), comblé(e), aimé(e), d'un amour pur, divin, immense, infini.
A chaque fois que j'ai accepté de me voir pleinement dans un miroir, j'ai pleuré. A chaudes larmes, de tout mon corps. Pas de tristesse ou de chagrin.

Non, des pleurs de reconnexion, de retrouvailles mais aussi de pardon. Pardon de m'être piétinée, oubliée, malmenée, leurrée… Pardon de ne pas avoir eu le courage et la volonté de m'honorer à chaque instant. Sans rentrer dans le jugement, on le fait déjà bien assez. Juste observer, accueillir, s'accueillir. Se prendre dans les bras, comme on prendrait son enfant, son amoureux(se). Se reconnaître est la plus belle déclaration d'amour que l'on puisse se faire. Se reconnaître, c'est Être et non plus paraître (en langage des oiseaux, part - Être, partir de l'être). Ce qui nous éloigne de nous-même, ce sont nos personnages.

Quand je parle de personnages, je parle de cette part de nous qui est branchée sur le mental, sur l'égo. Cette part de nous qui nous pousse à jouer un rôle, pour exister aux yeux des autres, représenter l'humain que l'on pense être. Cela peut être aussi mis en place depuis l'enfance, en mode survie : si je ne me comporte pas comme on me le suggère, je ne suis pas aimé, apprécié, regardé, je ne me sens pas vivant, je n''existe pas.
Combien de fois avons-nous pu entendre dans notre enfance : oh toi, tu seras un bon vendeur, une bonne actrice, un bon informaticien, etc. Alors on le croit et parfois, on le devient, malgré soi. Parce qu'on met en sourdine notre Être, qui a tellement d'amour pour notre Humain qu'il accepte l'expérience et continue de nous guider au mieux dans nos choix.

Le paraître implique aussi de jouer un personnage qui n'est pas foncièrement soi. Ne vous arrive-t-il pas de vous comporter différemment selon la personne qui se trouve en face de vous, avec laquelle vous avez une interaction ?

Exemple, vous êtes seul(e) avec votre conjoint(e), l'ambiance est tendue entre vous, vous venez d'échanger sur un sujet clivant.

Une personne arrive : cela change l'équilibre qui était posé entre votre conjoint(e) et vous. L'arrivée de cette personne va modifier l'énergie ambiante et ainsi votre personnage. Parce que le nouvel arrivant n'a pas le "passif tendu" que vous avez avec votre conjoint(e), il arrive tout frais, avec son propre personnage (peut-être que lui aussi affiche une happy face alors qu'il est triste à cause de son travail). Et tous ces personnages interagissent, se complètent, se font face, se disputent, se réconcilient, se bousculent, se congratulent… Jouent leur rôle.

Arrive un moment où on se retrouve seul, face à soi. Et là, on peut lâcher ses personnages, parce qu'il n'est plus question de survie ou de représentation. Parce qu'à priori, entre soi et soi, pas trop de danger. Quoique… Lorsque l'on se fuit, c'est la porte ouverte au déni, de soi, de sa situation, de sa vie. On évite de se regarder dans le miroir, on se plonge dans les écrans, dans le Faire, dans tout ce qui peut nous éviter notre présence. Encore une histoire de survie.

Et puis un jour, on réalise qu'on a tellement de personnages qu'on ne sait plus trop qui on est. On s'est perdus. On n'a plus le goût de notre Être : il s'est dissipé dans le brouhaha sociétal. On s'est tellement oubliés qu'on ne sait plus qui on est. Alors on va voir les gens qu'on connaît, pour leur demander. Et forcément, chacun va nous répondre ce qu'il voit en miroir de lui. On ne peut reconnaître chez l'autre que ce que l'on a au fond de soi. Quand on trouve qu'une personne est généreuse c'est parce que nous aussi nous nous trouvons généreux(se) mais on n'ose pas se l'avouer, se le dire même, tout simplement, alors on "utilise" l'autre pour le voir.

Celui ou celle que l'on juge comme être un con, c'est aussi nous. On aime moins voir nos parts "sombres". Alors on les juge chez les autres, ça nous rassure de nous dire que l'autre est vraiment nul mais pas nous !

Et si on acceptait d'être beau et moche, stupide et intelligent, généreux et pingre, agréable et pénible, gaie et triste, zen et colérique ? Si on acceptait d'aimer toutes nos parts, quelles qu'elles soient ? Si on acceptait d'être en paix avec nous-mêmes ?

Je veux croire que le jour où l'Humain aura renoué avec son Être, son Divin, ce jour-là, le monde vivra en paix, dans l'Amour avec un grand A. Et ce n'est pas utopique, c'est l'expérience que nous avons choisi en nous incarnant ici et maintenant. Nous avons tous une, plus ou moins, grande marge de progression à ce sujet. Pas facile d'aimer son ennemi, son voisin qui nous emmerde avec sa tondeuse le dimanche matin, le député du coin qui se fout de nous, le conducteur de la voiture devant qui roule pas assez vite, le gouvernement qui nous ment, nos enfants qui nous agacent, notre conjoint(e) qui nous met colère… On a tellement d'occasions de s'éloigner de l'Amour et du Divin. Notre vie en est pleine.

Alors on fait quoi ? On s'aime ou on se déchire ? On se reconnaît ou on s'oublie ? On pardonne ou on reste colère ? Message de Gandhi : *"Si nous pouvions nous changer nous-mêmes, les tendances dans le monde changeraient. Dans la mesure où un homme qui change sa propre nature voit aussi l'attitude du monde changer vis-vis de lui. Nous ne devons pas attendre de voir ce que d'autres feront."*

On s'y met ?

Marie ■

Phare Away



Bonjour Vincent on s'est rencontrés au festival "Eloge du voyage lent" au Roc Castel, peux-tu nous faire part de ton parcours ?

Je suis avant tout passionné par les autres. Enfant je partais souvent avec mes parents, ce qui m'a donné le goût du voyage. A l'âge de 15 ans, mon père a été envoyé en mission professionnelle en Irak, où nous avons passé un an. Cela m'a ouvert sur le Moyen Orient. Adolescent, j'avais cette quête de l'Autre, du voyage, c'est le moment où j'ai vu le film Gandhi qui m'a énormément marqué et donné envie de connaitre l'Inde et le Népal, où je suis parti à l'âge de 21 ans, lors d'un voyage que je qualifierais d'initiatique. C'est le début d'une passion pour le monde indien qui ne m'a jamais quitté.

De quoi est fait ce goût pour l'Inde et pourrais-tu nous parler de ce grand projet auquel tu as participé ?

Je suis de culture mixte au niveau de ce qui est spirituel, mon père est athée et ma mère est catholique. J'étais très catholique jusqu'à mes 15 ans, après un an en Irak, je n'ai plus suivi de cours religieux en gardant au fond de moi-même un côté spirituel. Le film "Le livre de la jungle" a fait naitre en moi le goût pour l'Inde, puis Gandhi comme je le disais précédemment. J'ai ensuite travaillé en animation où de nombreux animateurs un peu "baba cools" étaient très attirés par ce pays et leurs discours à son propos me fascinaient. Je suis donc parti à l'âge de 21 ans. J'ai atterri à Delhi et cela a été une grosse claque. Le choc a été si fort que j'ai failli rentrer en France. J'ai heureusement rencontré des voyageurs et après deux mois de voyage, j'ai pu faire mon temps d'adaptation et enfin voyager seul. 7 mois après, je rentrais en France, mais avec une forte nostalgie de la richesse indienne. Terre d'extrême paradoxe, qui fait 7 fois la France, au carrefour entre Orient et moyen Orient. Lieu de diversité incroyable, ethnique, religieuse, géomorphologique, c'est un pays fascinant, où après neuf visites j'apprends toujours autant…

Régis Airault, un psychiatre, parle du syndrome des fous de l'Inde, du fait du choc culturel qui est intense et qui peut générer une pathologie. J'ai ensuite commencé une sorte de pèlerinage en allant sur les lieux où était allé Gandhi, en allant à Ahmedabad qui est la capitale du Goujarat à l'ouest. Je suis allé à l'alliance française, où j'ai rencontré Yann, qui avait fait une thèse sur Gandhi et m'avait parlé de ses grandes marches. 19 ans plus tard, j'ai participé à une marche de soutien aux paysans sans terre d'Inde et du monde entier entre Montpellier et Carcassonne.

Phare Away



Grâce à des réseaux alternatifs, et surtout à Yann avec qui je suis resté en contact, j'ai appris l'existence de cette marche ***Jai Jagat*** (Jai, victoire et Jagat, le monde en hindi) menée par Raja Gopal qui est un peu considéré comme le nouveau Gandhi. Il marche dans toute l'Inde depuis plus de 50 ans pour diffuser le message gandhien et souhaitait le propager au monde entier, d'où le projet ***Jai Jagat***, une très grande itinérance de 10.000 kilomètres à la dimension internationale. Initialement le projet comportait 50 personnes seulement pour des raisons de logistique, soit une trentaine d'indiens et 20 étrangers de tous les continents.

Yann m'a proposé de prendre part à cette grande aventure pour un an de marche vers l'ONU à Genève, pour proposer des solutions avec des valeurs gandhiennes, pour éviter que le monde n'aille dans le mur. ***Jai Jagat*** comporte 4 points principaux :

- Marche pour l'écologie et contre le réchauffement climatique.
- Résolution des conflits mondiaux avec des méthodes non-violentes.
- Eradication de la misère.
- Pas d'exclusion sociale, ethnique, religieuse, politique, sexuelle…

  Avec notamment le droit des minorités (comme les Adivasi, littéralement "les Premiers habitants", les Dravidiens, les Musulmans, les Chrétiens et les Sikhs par exemple) et la défense du droit des femmes.

Il y avait en outre 17 points à présenter à l'ONU, pour soumettre une vision allant jusqu'à 2030. Malheureusement les rapports entre l'Inde et le Pakistan n'ont jamais été très bon mais avec le premier ministre d'extrême droite hindouiste Narendra Modi cela s'est encore aggravé. Nous n'avons pas pu passer par le Pakistan. Aussi au lieu de marcher vers l'Ouest, nous avons paradoxalement marché vers le centre du pays : une marche symbolique jusqu'à Sevagram (seva le service et gram le village en sanskrit).

Sevagram est un village dans le centre de l'Inde où Gandhi avait créé une communauté afin de faire rayonner sa vision indépendantiste et son modèle autonome. Nous avons fait 2000 km d'octobre 2019 à janvier 2020. S'en est suivi un mois de pause jusque fin février début mars, où nous devions partir vers l'Iran. Mais en janvier, il y a eu de fortes tensions entre l'Iran et les Etats-Unis. Raja Gopal préféra éviter l'Iran, nous sommes partis en train, car et avion depuis Delhi vers l'Arménie. Nous avions prévu de prendre un itinéraire passant par la Géorgie, en évitant la Turquie pour des problèmes de visas pour les marcheurs indiens.

Nous devions prendre le bateau pour traverser la mer noire pour arriver en Bulgarie. Nous avions trois mois pour traverser la zone Schengen toujours pour des raisons liées aux visas.

Phare Away

C'était jouable de relier la Bulgarie à Genève dans ce laps de temps, au travers de la Serbie, de la Bosnie Herzegovine, de la Croatie, pour une traversée de la mer adriatique en bateau, puis l'Italie avec un passage à Assise où il y avait une rencontre inter-religieuse, avant de finir notre périple en Suisse. On a finalement marché trois semaines en Arménie mais le 15 mars 2020, le couperet est tombé : confinement planétaire lié au covid, on est tombés, excusez-moi l'expression, sur le cul. La déception était grande, nombre d'entre nous étaient en pleurs surtout pour les occidentaux et les jeunes indiens, même si pour certains de ces derniers, le pragmatisme était de vigueur, ***Jai Jagat*** étant pour eux aussi l'occasion de découvrir le Caucase et l'Europe. Nous n'avons pas pu aller en Géorgie et avons dû nous confiner en Arménie. Mais nous n'avions pas les moyens d'être logés nourris à 50 pour une durée indéterminée. Les 30 indiens sont tous rentrés en avion dans leur pays, ainsi que les autres, à part une Française, un Japonais et un Franco-Suisse qui se sont confinés en Arménie. Denis, le Franco-Suisse, s'est confiné dans une grotte d'avril à août, avant de finir par prendre l'avion pour Genève. En septembre 2020, plusieurs marcheurs européens se sont retrouvés, depuis plusieurs points, pour marcher jusqu'à Genève. J'ai pris part à une petite marche depuis les environs de Morzine en Haute-Savoie jusqu'à l'ONU, où mon père s'est joint au 6 marcheurs que nous étions dans ce groupe.

Raja Gopal, tout comme les participants vivant loin d'Europe, n'a pas pu prendre part à la marche. Il nous a soutenu en visio-conférence.



Tu as voyagé sur 5 continents durant plusieurs décennies, es-tu en quête d'un voyage sans fin ?

Je voyageais depuis l'enfance auprès de mes parents, qui m'ont donné le goût du voyage et de la vie simple. Mes parents étant constamment en conflit, j'ai créé un idéal du monde comme d'une grande famille, très influencé par les écrits de Gandhi, notamment le livre "*Tous les hommes sont frères*". Je suis parti à la recherche des autres et même si cela va parfois trop loin ou que je me disperse un peu trop, j'ai l'impression que je me cherche moi-même à travers les autres. C'est quelque chose qui est très présent chez moi. C'est paradoxal car cela peut-être des "autres" extrêmement différents. J'ai une foi un peu enfouie, je me demande souvent si ce que l'on nous raconte sur la foi n'est pas un truc pour nous aider à mieux accepter la Vie ? En fait, peu importe, si cela nous fait du bien. J'ai un mental assez fort qui empêche le cœur d'émerger. Je cherche à développer plus cet aspect du cœur qui est cet idéal d'une grande fraternité entre tous les humains et tous les êtres vivants d'ailleurs.

Phare Away

Quand j'ai fui le conflit de mes parents, cela m'a ouvert vers ce monde entier. Je ne suis pas quelqu'un qui suis très sûr de moi, ni de très confiant, mais quand je suis en voyage, je me récite comme une espèce de mantra, c'est assez marrant, je me répète "Rien ne peut m'arriver" et ça marche, c'est ça qui est génial ! Je rencontre beaucoup de gens aux parcours très intéressants, qui me rendent souvent des services incroyables. Cela me procure tellement de joie, de richesse, c'est de l'effervescence et du bouillonnement. C'est devenu un mode de vie, je n'arrive pas à arrêter. J'ai de la chance, mon frère m'a donné un fourgon mais tant que je ne suis pas extrêmement pressé, je préfère faire du stop. C'est écologique, économique, cela me permet de rencontrer des gens intéressants et c'est aussi sportif car je n'aime pas rester statique, je marche en faisant du stop. C'est du stop randonnée. Parfois, pour faire 200 kilomètres, je monte dans 12 véhicules différentes. Je rencontre un patchwork d'êtres différents, très intéressants. Je pratique ça depuis 30 ans, c'est devenu une habitude, presqu'une addiction. Cela me procure énormément de bonheur. C'est un vrai mode de vie. Selon moi, le voyage c'est la quête de soi à travers les autres.



Quand j'étais enfant, je n'étais pas très bon à l'école mais j'avais de bonnes notes en histoire et en géographie. La géographie, je l'ai découverte ensuite sur le terrain et l'histoire me passionne toujours autant. J'ai ensuite fait 4 ans d'études en sciences humaines, à l'université de Montpellier, notamment en sociologie et ethnologie : l'études des peuples tant tribaux que modernes, même si cette division est un peu douteuse parce que je pense que les peuples tribaux sont plus modernes que nous, en tout cas plus civilisés que nous sur beaucoup de choses. Ces études m'ont permis de théoriser ce que j'avais expérimenté dans ma pratique de terrain en Inde et au Népal, l'observation des peuples et de leurs mœurs. Une quête sans fin des autres, et à travers ça, il y a aussi une quête de moi-même. Ce n'est pas que tout se vaut mais finalement tout le monde a raison de son point de vue. C'est pour cela que j'aime bien cette idée que tout est là, quand chacun accepte d'être là où il est…

Peut-être que mon rôle est d'être un voyageur éternel, chacun a sa place, le paysan a sa place, peut-être même le tyran comme le révolutionnaire ont leur place pour créer un grand tout en harmonie. C'est ce qui ressort de la pensée hindoue de la non-dualité "Advaïta", en sanskrit. C'est assez complexe mais quand le monde est trop déréglé, il y a quand même des avatars, terme qui vient de l'hindouisme qui veut dire descente et qui signifie que Dieu descend sous une forme animale ou humaine pour rétablir l'ordre. Lorsque les forces de la non-vie agissent trop, il faut rétablir les forces de la Vie.

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

Phare Away



Ce serait la question éternelle qui es-tu ? Toute simple. Qui suis-je ? J'ai du mal à me définir et je cherche à savoir qui je suis en profondeur, à connaitre mes propres envies et désirs. Parce-que je me passionne tellement des autres que parfois j'ai tendance à m'oublier. Et moi qui suis-je là-dedans ? C'est une question embarrassante et à 51 ans, j'en suis encore à me chercher, qui suis-je vraiment ? Quel est mon véritable désir à travers tout ça, sans trop subir l'influence de tout ce que j'ai rencontré et trouver là-dedans qu'elle est ma place vraiment sans vivre à travers les autres? C'est la question que je me pose à moi-même, donc c'est la question que j'aurai aimé que tu me poses.

Des projets pour l'avenir ?

J'ai un projet de documentaire sur la joie ordinaire, que je résumerais ainsi : *"Souhaitons-nous vraiment un monde plus désirable ou voulons nous rester accrochés à nos vieilles habitudes ?"* Il y a, à l'ombre des grands médias, des personnes qui œuvrent modestement à un monde meilleur, souvent même, sans s'en rendre compte, tout simplement par leur façon de vivre. Ils ont une vie simple et heureuse, ils sont économes, non pas par avarice mais parce qu'ils savent la valeur des choses et la fragilité du vivant. A travers divers portraits de personnes que j'ai rencontrées sur mon chemin, long et sinueux et que je qualifierais de sages des temps modernes, je proposerais un changement de paradigme. Sans être fermées, ni sectaires, ces personnes visent plus d'autonomie (énergétique, sanitaire, alimentaire et même dans leur mode de déplacement) et d'écologie. Il va sans dire que cela demande un effort, face à cette société de consommation qui constamment nous envoie des signaux pour nous détourner de nos véritables désirs. Et pourtant, pour beaucoup de ces "petites gens", l'effort n'est juste qu'habitude, une bonne habitude prise depuis longtemps. Ils sont paysans, de souche ou néo-ruraux, bergers, artisans, bâtisseurs, artistes, chômeurs, voyageurs, poètes, clowns, garagistes, moines, professeur de Qi Gong et bien d'autres choses mais avant tout ils sont eux-mêmes, épargnés par l'illusion de la mode et libre du "quand dira-t-on ?". Souvent pauvres de par leurs revenus mais riches d'humanité, ils cultivent sincérité, joie, sérénité et générosité. Parler des personnes qui vivent simplement et sont heureuses de petits riens, c'est ça la joie ordinaire. S'émerveiller devant un flocon de neige ou une fleur printanière est un plaisir gratuit qui les comble alors que d'autres dépenseront beaucoup d'argent pour un séjour au Club Med ou voir un film dans un cinéma Multiplex. Ils vivent dans le luxe, le vrai luxe, celui de contempler la rosée du matin à la lumière du soleil levant ou de se plonger

dans l'eau froide d'une rivière de montagne pour se revigorer. Face à un monde en crise sur tous les plans, prendre en exemple, ces personnes simples et joyeuses, qui acceptent leurs paradoxes, nous offre un contre modèle de celui qui nous est imposé par les Mass-médias. Ces derniers, modèle globalistes généralisés, créent de nombreuses frustrations sur une grand partie de la population, prise dans les problèmes du quotidien, de plus en plus difficile, et étant trop peu informée des voies alternatives ou n'y croyant pas. Pour ces personnes, nous montrerons que la réussite n'est pas d'avoir plein de biens et d'argent mais d'être tout simplement bien à sa place en essayant de nuire le moins possible. Déjà, le sage chinois Lao Tseu disait, il y a plus de 2500 ans : "*Content de peu n'a rien à craindre, il préserve l'avenir du monde*". Cette citation est plus que d'actualité. Ces personnes singulières se contentent de peu mais font avancer d'un grand bon l'humanité, par leur observation et leur respect de la nature. Voilà pourquoi je souhaite parler d'eux. A travers l'écriture, la photo et la vidéo, je souhaite produire un film, un livre et une expo photo.

Un mot de la fin en guise de conclusion ?

Le fait d'avoir commencé à voyager jeune m'a appris à m'adapter, j'ai une très bonne capacité d'adaptation. Pour aller vers l'autre, pour s'ouvrir et être plus tolérant, tout le monde devrait faire un petit séjour dans un pays très différent du sien pour découvrir que notre pensée n'est pas la vérité absolue. Plutôt que ce que nous a dit le covid, restez confiné chez vous, pour moi c'était une aberration totale, de jouer sur les peurs pour aller vers le totalitarisme par une acceptation générale de lois absurdes. Alors plutôt que de rester confiné chez vous et tout faire sur Internet, allez vers les autres, c'est ma devise. Les visios sont bien pratiques mais souvent ça m'emmerde.



On aurait pu faire notre entretien en visio mais je préfère bouger venir te voir, connaître ton univers, te rencontrer chez toi, pour te découvrir aussi, même si c'est moi qui parle. Aller vers les autres, essayer de dépasser nos peurs, comprendre comment ils vivent, pour plus d'amour, de partage et pour se connaître soi-même aussi. Pour constater que l'on est tous pareil et tous différents, on a un fondement commun, c'est l'unité du genre humain et la diversité des cultures. L'unité du genre humain c'est que l'on a tous besoin d'amour et qu'on a des besoins vitaux, qu'on assouvit différemment. On aspire tous au bonheur, même ces fous, ceux qui nous gouvernent, les ultras milliardaires, ils ont peut-être ça au fond d'eux complètement étouffé. Aller vers les autres pour plus de tolérance, d'ouverture et de compréhension de l'autre, qui aide à comprendre qu'il a les mêmes besoins que nous mais qui les formule différemment. Nous ne devons surtout pas avoir peur des autres et surtout ne pas trop nous fier aux grands médias.

Merci Vincent et bon voyage !!!

Propos recueillis par Yoh ■

PETITE VOIX, BOUSSOLE ET AUTRES RESSENTIS.

Allez écoute moi s'il te plait ! Je suis là, tout le temps, je te parle si souvent… Mais toi parfois tu entends "je suis là", mais le plus souvent ce "je suis là", ce tout petit "je suis là" devient tellement discret qu'il semble à peine un souffle léger, perdu dans le brouhaha de ton mental bazar. D'un revers de main ou plutôt d'un revers de déluge de pensées, déjà, tu m'as balayée. Il est vrai que je suis particulièrement discrète, je propose mais jamais n'impose, car respectueuse de ton libre arbitre je suis. Pourtant je te connais bien…

Petite voix, toujours là, inlassablement je prends soin de toi, mais c'est à toi seul qu'il appartient de m'écouter. Alcool, stress aigu, colères monstres et autres émotions intenses non gérées, molécules psycho-actives légales ou pas, dépression, écrans à outrance, téléphone, jeux vidéo et autres réseaux sociaux sont parmi les obstacles majeurs qui t'empêchent d'être attentif à moi. Mais bon, tu n'as pas besoin de ça pour ne pas m'écouter, n'est-ce pas ? Il est vrai, je le reconnais, que mes messages ne t'arrangent pas toujours : *"il est tard tu devrais aller te coucher", "ce n'est pas une bonne idée de reprendre une troisième assiette de tajine", "tu devrais peut-être lâcher un peu internet, tu y as passé trop de temps aujourd'hui", "ce verre de vin est de trop, tu ne crois pas ?"*

Je ne suis cependant pas toujours désagréable. Je te suis même parfois très utile, *"tu as oublié de mettre ton réveil pour demain", "tes clefs sont restées sur la porte"* ou encore *"pense à téléphoner à Elise pour son anniversaire"*. Tu te souviens, quand je t'ai dit *"allez, va lui parler, vu son sourire, je sens que tu lui plais ?"* Tu pourrais quand même me remercier…



Dans certaines, rares, situations je me permets de "crier" attention tourne la tête, et voilà qu'enfin tu l'as vue cette voiture, ouf, ce n'est pas passé loin ! Parfois je te relance pendant des jours et des jours, sans jamais me lasser. Parfois, hélas, il est trop tard quand tu consens enfin à m'écouter. J'ai le souvenir d'un humain à qui je soufflais depuis plus de deux semaines d'appeler une personne très chère à son cœur… Ses canaux devaient être bouchés, il ne m'a pas écouté. Il n'y a que lorsqu'il a appris son décès qu'il s'est aperçu que j'avais tout fait pour le prévenir, afin qu'il l'appelle et qu'il puisse lui parler une dernière fois avant son ultime soupir… Amère amertume !

Patiente et déterminée, je ne lui en veux pas, je continue sans cesse à lui parler, la Vie continue. Celui-là, il a bien compris et à présent, il commence à m'écouter, mieux il demande à m'entendre plus clairement. Pour cela il doit me laisser de l'espace.

Au fil de l'Yoh

Comme dans le roman de Saint Exupéry à propos de la rencontre entre le renard et le petit Prince, il doit (ré)apprendre à m'apprivoiser, à être attentif à moi. Il doit déboucher ses canaux, tendre son oreille intérieure, laisser de la place en lui pour écouter le silence, pas simple en cette période de confusion, et de sursollicitations sensorielles. Mais par les temps qui courent, une juste intuition, des ressentis précis, au service d'un choix éclairé sont si précieux… Il a du travail, mais avec un peu de régularité et avec des pauses dans son quotidien trépident, il devrait y arriver.



Peut-être que s'il apprend à écouter finement en lui, il pourra rencontrer une amie à moi… La boussole intérieure ! Je suis souvent là pour le conseiller, mais pour faire face à certains enjeux majeurs de son existence l'humain doit prendre ses décisions par lui-même. C'est important le libre arbitre. La route naturelle de son évolution passe aussi par là. Qu'il en ait conscience ou pas, de multiples chemins s'offrent à lui en permanence. Du moment où il ouvre les yeux à l'autre bout de sa journée, la Vie d'un humain est faite de choix à tout moment. Il a parfois l'impression de ne pas avoir le choix de ceci ou de cela, mais ce n'est pas vrai. Il peut toujours choisir… Il doit juste accepter les conséquences des actes qu'il pose. Comment se repérer alors dans cette masse de carrefours, de bifurcations, de raccourcis, de voies de garages ou encore de sens interdits ? Qui sont autant de questionnements, d'hésitations, de possibilités de décisions, une vraie jungle de points d'interrogation.

La boussole interne permet de rester sur la bonne direction mais l'homo modernus en a un peu perdu la connaissance. Habitué au prémâché, au prêt à penser, au GPS et aux cartes mentales toutes faites, par le biais de son éducation et de ses conditionnements de longue date, il a souvent du mal à s'en servir. Câblé sur le mental, le formatage scolaire, la propagande, nombre de ses décisions sont issues de choix en apparence qui ne sont en fait que des non-choix. Il doit reconnecter avec son intuition, sa singularité, sa confiance en lui, avec ses sens, et avec les signes qui ne cessent de peupler son parcours. Signes qu'il a souvent du mal à déchiffrer, sa capacité d'observation, son lâcher prise, sa confiance en ses ressentis et en la Vie étant parfois au plus bas.

C'est drôle, j'ai rencontré un humain qui cherchait à s'orienter avec une vraie boussole, deux chemins se présentent alors à lui, les deux orientés sud-est, sa direction. Il s'est donc mis à observer, une clôture en barbelé et un petit tas de détritus sur l'un et un beau papillon bleu sur l'autre. Pas la peine d'en dire plus... En cette période de confusion, de sursaturation sensorielle, de manipulations violentes et agressives savoir se repérer avec fiabilité dans ce labyrinthe complexe de l'existence est plus que précieux, quasi vital même.

Au fil de l'Yoh



Le corps est lui-même une boussole très efficace. Il est parfois délicat de prendre une décision via le mental qui peut dire tout et son contraire, d'autant plus quand les peurs s'en mêlent. L'envie de changer de travail par exemple peut amener de multiples réflexions contradictoires : si je laisse tomber mon job, je vais moins gagner, oui mais ce boulot m'épuise, ce nouvel emploi est tentant, mais je n'aurai plus les avantages de l'ancien même si les horaires me conviennent mieux, arghhh !!! La balance du pour et du contre peut-être source de dilemmes sans fin.

Une autre approche pourrait être de questionner notre corps. De nous mettre en une attentive écoute intérieure, dans un lieu calme, à un moment de pleine disponibilité où l'on ne sera pas dérangé. Installé dans une position confortable, se questionner via nos ressentis : comment je me sens si je choisis ce boulot ? Comment je me sens si je choisis cette option ? Comment je me sens si je choisis telle autre ? Je ressens quoi, où ? Est-ce une ouverture, une contraction ? C'est comment dans ma poitrine, dans mon ventre, dans mon cœur ? C'est fluide, agréable ou au contraire douloureux ? Comment est la sensation générale ?

Pour une personne qui a commencé à prendre l'habitude d'écouter son corps, les résultats peuvent être assez bluffant et la réponse s'éclairer d'une évidence nouvelle. Le mental peut nous mentir, dire tout et son contraire, nous faire douter, le corps, lui, ne ment pas. Jack Kornfield affirme qu'il est nécessaire d'avoir un bon esprit d'investigation. C'est le moment de le mettre en action, tel un détective curieux de son intérieur et attentif à ce qui est vraiment vivant en lui.

La grande question est de savoir d'où viennent cette petite voix, cette boussole ? Sont-elles liées du champ unifié de la Conscience ? Quelles sont les réelles capacités d'un être humain, quel est notre potentiel réel, de quoi sommes-nous capables au-delà des conditionnements et des manipulations et au final qui sommes-nous vraiment ? Tellement plus que nous ne l'imaginons sans aucun doute. Un vaste espace d'exploration pour les sincères explorateurs et les aventuriers du Vivant.



J'ai juste une dernière question : c'est comment à l'intérieur ,pour toi, la lecture de ce texte, des ressentis particuliers, des sensations en émergent, qu'est-ce qui est là, ici et maintenant ?

Yoh■

Agenda & Annonces



Nous comptons sur votre présence, le nombre de places étant limité et afin de faciliter l'organisation !

Inscription par mail : lise.belorgey@gmail.com • 06 44 25 39 77

Agenda & Annonces



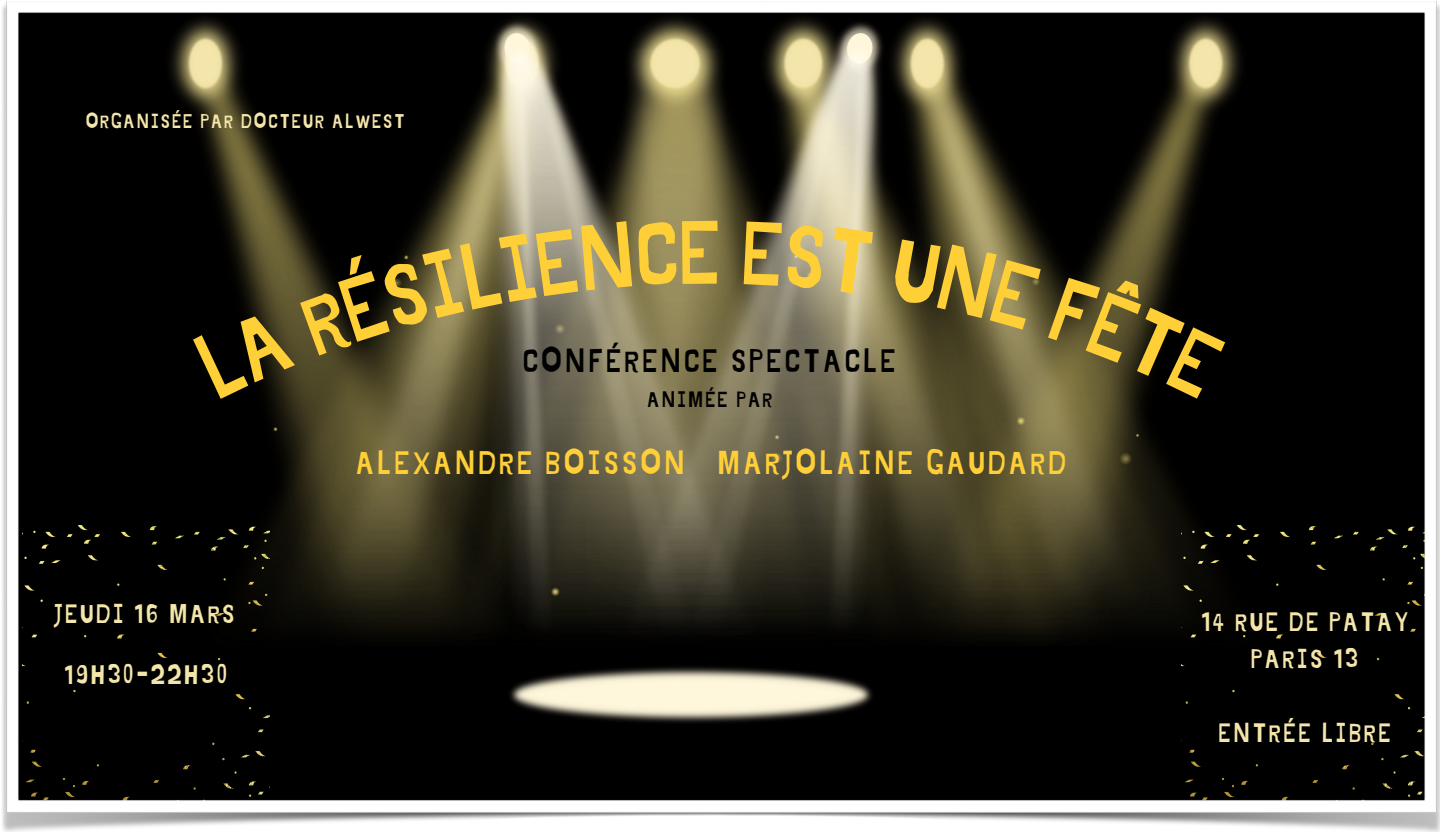
Bonjour à tous,

Afin de prévoir au mieux pour l'aide aux hébergements, covoiturage et planifier nos actions,

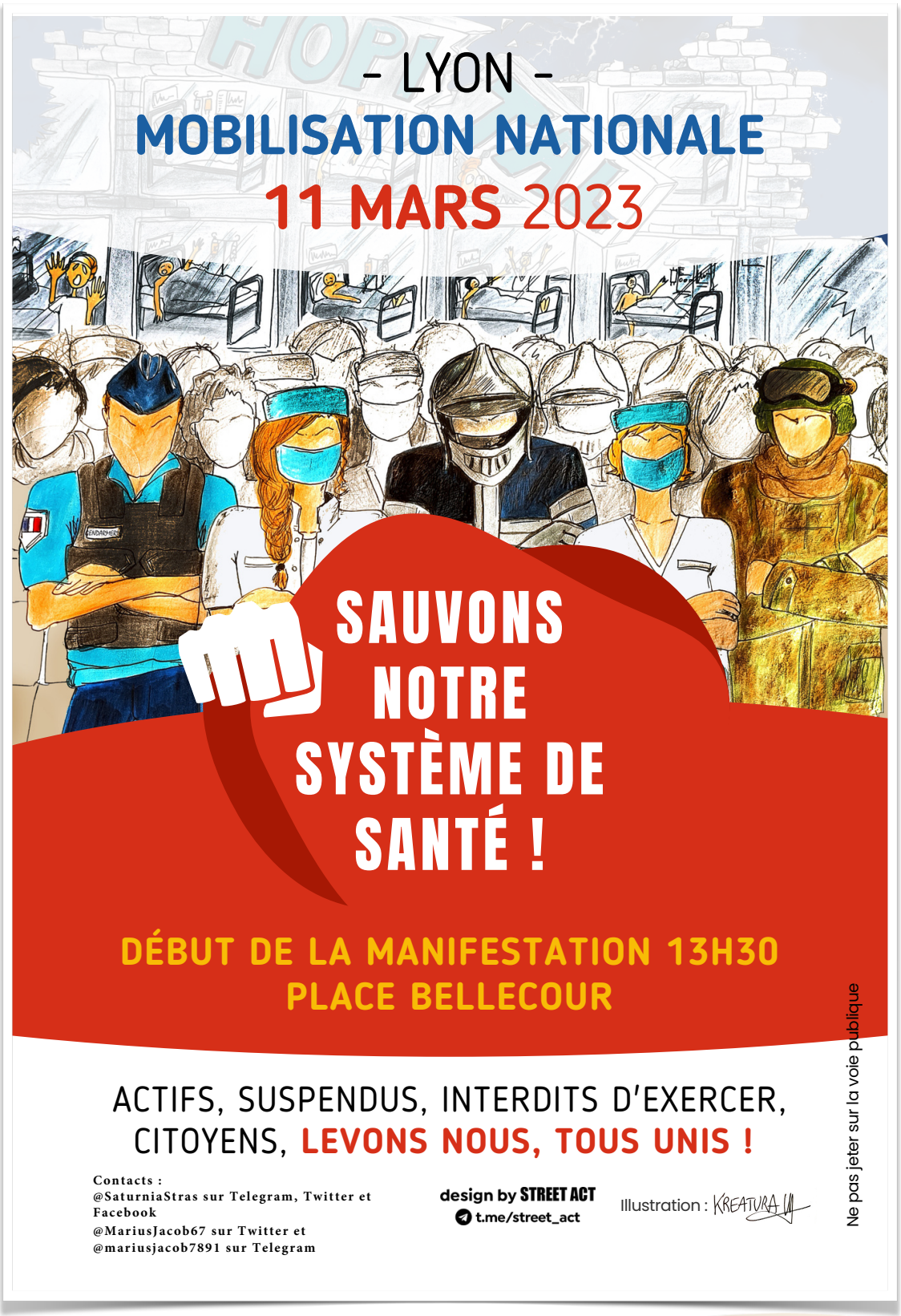
pour l'appel au rassemblement **du 11 mars** des 2 ans du collectif et l'appel des soignants suspendus.

Merci de venir dans le groupe dédié à cet effet au plus vite !

t.me/+YXOJl0QFMzA3ZjE0



Agenda & Annonces



Agenda & Annonces

CONTRE TOUTES **LES INJUSTICES** ET CONTRE **LA MORT DE NOTRE SYSTÈME DE SANTÉ**.



NON à la mort de nos hôpitaux

OUI à la réintégration des suspendus

POUR LA RÉINTÉGRATION DES SOIGNANTS SUSPENDUS ET ASSIMILÉS

POUR LA DÉFENSE DE NOTRE SYSTÈME DE SANTÉ (HÔPITAL PUBLIC, SERVICES DE SECOURS, MÉDECINE DE PROXIMITÉ, ...)

Des milliers de soignants et assimilés, personnels administratifs, libéraux, pompiers, ... sont suspendus ou impactés par la **loi du 5 août 2021 sur l'obligation vaccinale** les empêchant de travailler dans leur domaine de prédilection.
De plus, notre système de soins s'effondre complètement, manquant de personnel, de moyens, ...

ÇA NE PEUT PLUS DURER, **LEVONS NOUS TOUS UNIS !**

Agenda & Annonces



29 avril

au

1er mai 2023

La résilience est une préoccupation majeure.
Être résilient, assurer sa propre autonomie individuelle,
c'est s'émanciper individuellement du système que l'on subit tant qu'on en dépend.

Cet événement est un week-end de lancement pour un mouvement synergique, où chaque collectif pourra se représenter et apporter ses propres solutions et outils sur le thème abordé (résilience sanitaire, alimentaire, énergétique, scolaire/éducative, écologique, personnelle et spirituelle... le thème est vaste et permet à chacun de trouver sa place 😊) pour favoriser la responsabilité individuelle et la mise en place de sa propre résilience.

Il appartient à chacun de s'approprier cet événement, et bénéficier d'une communication commune et massive pour en faire la promotion.

🔑 Pour créer un événement :

* **Agir en synergie :** œuvrer ensemble, en coopération, pour le Vivant,

* **Trouver un lieu** pouvant accueillir du public, et y proposer des ateliers de résilience.

* **Choisir** au maximum **les dates** préconisées pour faire des **événements simultanés**, partout (sans frontières).

Chacun d'entre vous est libre de créer un événement, sur une place publique, dans un lieu privé, dans un village...

Soyez créatif ! Lancez-vous !

Ces initiatives déployées, sans frontières, permettront d'avoir un impact sur la prise de conscience nécessaire au changement de paradigme.

Plus d'informations sur : la-synergie.org • t.me/ActionsFrance/101

Le Mot de la Fin

Tous les Enfants Phare ont été heureux de sortir ce N° de mars pour célébrer avec vous l'anniversaire du journal "Le Pharandol", le journal des collectifs…

La préservation du Vivant nous a tous mobilisés durant cette période. Ce que nous avons découvert à cette occasion nous a bouleversés en même temps qu'informés sur ce qui existe dans ce monde, celui-ci n'étant pas que décadent, mais aussi flamboyant de générosité, de conscience, de créativité, d'imagination, de vie : tout ce que nous attendions dans le secret de nos coeurs…

Merci à vous toutes et à vous tous pour cette belle synergie, ce chemin parcouru ensemble comme acteurs du changement !

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 *(phare niente, mais pas trop !)*
Jean-Yves : le PhareOuest de l'info *(écrivain inspiré des Enfants-Phare)*
Marie : GraPhariste Pharefadet *(infographiste, mise en forme du journal)*
Mary Colibri & 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)*