



Novembre 2022

Édito

Pour un grand nombre d'entre nous, la vie a pris un tout autre tournant, lorsque nous avons réalisé l'illusion dans laquelle nous vivions. A quoi se fier, et comment trouver ses repères dans ce nouveau paradigme qui nous est alors ouvert ?

Ce mois-ci, le Pharandol vous propose de découvrir une autre perception de la Vie.

Les interviews de cette édition nous permettront de partager des témoignages nous offrant la possibilité de réapprendre à vivre autrement : et si chaque épreuve était un cadeau caché, nous invitant à apprécier davantage chaque instant de la vie ?



Et si nous réapprenions à écouter nos propres ressentis, et à nous ré-approprier "le temps" de faire ce qui nous correspond ?

La vie est-elle un long chemin tranquille ? Beaucoup d'entre nous ont compris qu'elle était certes jonchée d'obstacles, mais ceux-ci nous forgent, et nous permettent d'appréhender différemment les situations.

Au final, la quiétude ne serait-elle pas une simple question d'état d'esprit ?

Et si, au lieu de chercher à survivre dans un monde - mortifère- qui ne nous correspond plus, et le combattre, nous devenions des "Gardiens du Vivant", avides de vivre mieux et heureux?



Conscients du pouvoir que nous avons sur notre environnement, mais avant tout, conscients de notre propre capacité à incarner le changement que nous désirons voir.



Ne suffirait-il pas de célébrer la Vie, pour que celle-ci soit appréhendée hors de tout ce qui est anxiogène ? Car, n'en déplaise à ceux qui tentent de nous maintenir dans la peur, nous sommes tous capables d'œuvrer avec conviction, dès lors que l'on ne regarde plus ce qui nous effraie, mais que l'on vise ce que l'on désire : un monde meilleur !



Adoptons, ensemble, l'état d'esprit synergique ! Dotée d'une volonté sincère, et commune d'œuvrer pour le Vivant, en tirant profit de la diversité des raisons d'être de chaque collectif, et des domaines de compétence qui en découlent, cette Synergie n'est rien d'autre qu'un état d'esprit que tout un chacun peut adopter : une volonté d'avancer de manière solidaire, et mieux organisée.



Retrouvons nos liens avec le Vivant : favorisons les synergies locales. Elles seront garantes d'une autre perception de la Vie : celle des liens sociaux, d'une humanité retrouvée, et de valeurs incarnées.

Céline ■

Sommaire

Edito	1
Sommaire	3
Phare sur Street Act	4
Ils sont Pharmidables	10
Art & Culture	14
Phare sur un Artiste	16
Les Trucs & Astuces	22
Guide Psycho	23
La Rubrique du Malin Pêcheur	26
Phare Spirit	31
Agenda & Annonces	35
Le Mot de la Fin	36



Phare sur Street Act

Bonjour, est-ce que tu peux te présenter et présenter ton parcours s'il te plaît ?

Je suis Fukan, j'ai 46 ans et j'ai exercé la profession de médecin pendant 20 ans. Aujourd'hui j'exerce la profession de naturopathe et je suis passionné par plusieurs choses dans la vie, beaucoup de choses en fait : le graphisme, le design graphique et également tout ce qui est art du mouvement, notamment les arts martiaux, les arts énergétiques. J'ai participé à la création du collectif Réinfocovid et je suis le fondateur du collectif Street Act, un collectif de résistance graphique à la propagande.

Quel est le principe de Street Act et comment t'est venue cette idée ?

Je vais partir de Réinfocovid pour t'expliquer le cheminement qui m'a conduit à créer Street Act. Réinfocovid est né au mois de Septembre 2020 à l'initiative de Louis Fouché qui a réuni 5 ou 6 personnes autour de lui pour créer des groupes de travail et de réflexion sur les sujets scientifiques en lien avec le covid et la politique sanitaire.

Dans Réinfocovid, tout de suite, je me suis occupé du graphisme puisque j'avais quelques compétences en la matière. J'ai fait le logo, la charte graphique et pas mal de flyers de ré-information qui étaient distribués dans les manifs notamment. Je me suis aussi occupé de l'organisation interne des équipes et de la stratégie de communication.

Tout ça a très bien fonctionné puisque Réinfocovid est très rapidement devenu un phare dans la nuit (qui nous était imposée, faite de désinformations, de manipulations et de propagandes mensongères) avec un axe, une colonne vertébrale qui était vraiment de réouvrir l'espace du débat

contradictoire, réouvrir l'espace du débat démocratique sur ces questions. Les choses ont bien marché, on a pu arriver à quelque chose de vraiment efficace qui a touché de nombreuses personnes. Très rapidement on a vu des groupes locaux apparaître avec des gens qui reprenaient le message de Réinfocovid et qui étaient volontaires pour participer activement à faire connaître ce message à grande échelle. Il y a à peu près 80 antennes qui sont apparues en quelques mois.



Donc Réinfocovid a suivi sa route et moi, au bout d'un an, j'ai eu envie de prendre de la distance, de faire autre chose en fait, pour différentes raisons. L'une de ces raisons c'est que je croyais, et je crois toujours, beaucoup à l'importance de l'espace public et surtout l'importance de l'occuper.

Je voyage assez régulièrement en train dans toute la France donc je fréquente beaucoup les gares et j'avais été et suis toujours extrêmement choqué par la propagande d'état qui est omniprésente,

Phare sur Street Act

poussant les gens au port du masque et à la vaccination via des affiches, des messages sonores, des petits spots vidéo sur les écrans géants qui sont disposés de nos jours partout dans les gares. C'était vraiment très choquant pour moi et assez étouffant donc j'avais envie d'agir par rapport à ça et l'un des moyens que j'ai trouvé était de reprendre possession de cet espace public et d'y défendre la liberté d'expression, en y amenant du débat contradictoire toujours, de l'information alternative et des questionnements qui pourraient être vus par les gens et peut-être pourraient les amener à réfléchir et à se ré-informer eux-mêmes.

Le moyen que j'ai trouvé pour faire ça c'était les stickers. De là est venue la création de Street Act avec cette idée de produire des images qui contiennent des messages de ré-information que les gens peuvent de façon très simple imprimer chez eux, sur du papier autocollant, et aller coller directement dans les rues. Ça a donc été la première phase de Street Act.

Au niveau de Street Act, c'est toi qui porte le projet, il ne s'agit pas d'un collectif, si ?

Si dans la mesure où on est plusieurs à intervenir pour le graphisme.

Ok, il y a eu un projet un peu parallèle mais qui va dans le même axe, c'est Poch' ta ville. C'est dans le même état d'esprit, non ?

Oui, exactement. Le projet Poch' ta ville qu'on peut retrouver sur Telegram est arrivé un petit peu plus tard, je pense, il y a 6-8 mois et avec une idée formidable qui est celle de créer des pochoirs avec des messages et notamment pas mal de liens internet, et de demander aux gens d'aller utiliser ces pochoirs dans l'espace public. Alors là tout l'intérêt de la chose c'est que c'est de la peinture, donc plus difficile à

enlever qu'un autocollant. Donc c'est une très, très bonne idée. Il y a d'autres collectifs sur ce thème du graphisme. Nous sommes 5 ou 6 dont les plus connus sont La Rose Blanche (collectif international), Poch' ta ville, Le Libre Penseur.

Un des autres aspects de Street Act que j'ai eu la chance de voir naître, c'est la proposition de mettre en lien d'un côté les collectifs qui ont des demandes grandissantes de visuels et de l'autre les graphistes. Est-ce que tu peux nous en dire un peu plus ?

Oui, au bout d'un an d'activisme graphique, à produire des images à plusieurs pour réinvestir l'espace public, m'est venue l'idée de proposer une aide au graphisme. Que ce soit dans Réinforcovid ou dans Street Act, plusieurs fois j'ai eu l'occasion de constater que les collectifs actifs qui créent des événements ont des besoins graphiques importants, notamment pour les supports de communication et la diffusion des informations autour de ces événements. Ces collectifs sont souvent un peu démunis en termes de graphisme. Le graphisme c'est très particulier, extérieurement comme ça on a l'impression que c'est simple ou que ça va de soi, mais en fait il y a vraiment beaucoup de travail derrière et ça demande quand même d'avoir quelques compétences. L'idée a donc été de proposer de l'aide en terme de réalisation de visuels relatifs à la communication pour des événements organisés par des collectifs.



Phare sur Street Act

Donc ça se fait via le canal Telegram de Street Act sur lequel les collectifs viennent déposer une demande. Actuellement nous avons une équipe de 7 membres qui s'occupe de répondre à ces demandes.



Je vais maintenant revenir sur la première partie de ta carrière, plus sur le niveau médical en fait. Et j'avais envie de savoir en tant que médecin, quel regard poses-tu sur la suspension des soignants et, si tu souhaites en parler, les choix personnels que tu as fait ?

La suspension... j'écoutais l'autre jour une interview de Pierrick (Thevenon NDLR) de Libertad, qui est pompier et qui expliquait sur BFM la suspension. Il résumait les choses très bien en disant que dans la suspension il n'y a absolument rien de bienveillant. C'est un chantage qui est fait par rapport au corps, alors que le corps est quelque chose de profondément sacré. De plus il n'y a aucune bienveillance non plus dans la manière dont ça a été proposé parce qu'il n'était absolument pas question d'une sortie, d'une reconversion, d'un changement d'orientation de la carrière ou quoi que ce soit, aucun accompagnement. Vous étiez comme il dit très justement mis dans une bulle avec quasiment en fait le message "vous n'allez plus pouvoir manger".

Car non seulement vous ne gagnez plus rien mais en plus vous n'avez pas le droit de travailler à côté. Donc c'est quelque chose de pervers, pour définir les choses. C'est vraiment une première en matière de dégradation de la démocratie. Il y a un gros cap qui a été franchi.

De mon côté, je n'ai pas pâti de cette suspension pour la simple raison que j'ai quitté le métier avant ça. J'étais médecin coordonnateur d'équipe de soins en EHPAD et au mois de janvier 2021 (rappelons-nous que les EHPAD ont été les premiers établissements à "bénéficier" de la "vaccination" contre le covid), j'étais au premier plan de ces mesures à appliquer. J'ai lutté tant que possible pour alimenter le débat contradictoire, alimenter la recherche d'informations pertinentes, alimenter la possibilité d'une stratégie prudente par rapport à ça, enfin les bases de la science en fait. J'étais un peu seul par rapport à mes collègues à tenir ce discours et au mois de janvier 2021, alors qu'il n'y avait absolument aucune urgence sanitaire à part ce qu'on tentait de nous faire avaler dans les médias à l'époque, la direction de mon établissement a réuni tous les médecins et a déclaré mot pour mot "mesdames messieurs, vous avez peut-être des problèmes de conscience vis-à-vis de la vaccination, mais maintenant il est l'heure de les mettre de côté, donc vos questions vous les mettez de côté et vous vaccinez". La consigne était claire, c'était une visioconférence, il y avait tous les médecins coordonnateurs de France, les directeurs d'établissement, la direction générale. Le message était vraiment lourd. Et ce jour-là, à ce moment-là, j'ai su que c'était terminé et j'ai quitté ce poste de coordination médicale.

Phare sur Street Act

Effectivement je me mets à ta place, c'est un choix fort que tu as fait.

C'est un choix fort et je précise que j'ai négocié avec la direction de l'établissement une rupture conventionnelle, ce qui m'a permis de toucher des allocations chômage qui m'ont offert la possibilité d'une reconversion, chance que n'ont pas eue les suspendus.

A un moment donné, tu parlais de ce produit qu'on essayait d'injecter dans nos corps, qui sont une sorte de temples sacrés. Ça me permet de faire une transition vers le fait que tu proposes des ateliers autour du corps. Est-ce que tu peux nous en parler ?

Oui. Progressivement, dans ma démarche, j'ai débuté avec Réinfocovid qui était vraiment un collectif national avec une ampleur importante. Par la force des choses il y avait une certaine distance vis-à-vis des autres puisqu'on ne communiquait avec la population que par messages ou par mails interposés. Et nous-mêmes, au sein de l'équipe de Réinfocovid, on était éparpillés aux quatre coins de la France et tout se faisait par visio. Donc j'ai souffert de ça et c'est une des raisons pour lesquelles j'ai eu besoin de quitter le collectif à un certain moment. Au travers de Street Act, j'ai voulu aller vraiment vers une action de terrain, quelque chose qui se concrétise, qui prend forme dans la réalité. D'ailleurs le nom "Street Act" est porteur de ça. Mon cheminement dans cette démarche, c'est comme une incarnation, c'est comme descendre de quelque chose d'éthéré vers quelque chose qui est fortement ancré dans la réalité. Ce que je découvre au travers de ce chemin, c'est que rien n'est comparable à la relation humaine, à la relation inter-humaine directe, de contact direct avec les autres. Je parle de là où je

suis bien sûr et mon avis n'engage que moi. Dans cette idée-là, j'ai commencé à développer des ateliers que je donne bénévolement au sein du collectif auquel j'appartiens ici, au niveau local.



Peux-tu nous en dire un peu plus sur ce collectif ?

C'est un collectif d'êtres humains Héraultais. Il a maintenant un peu plus d'un an et est très actif sur le terrain avec une grande créativité. J'y ai trouvé ma place assez rapidement au travers notamment de la proposition d'ateliers qui concernent les arts du mouvement, dans lesquels je transmets des exercices qui permettent d'expérimenter la corporalité si je puis dire. C'est-à-dire le vécu corporel, revenir à l'intérieur de son corps, expérimenter, ressentir, vivre en fait. Ce sont donc des exercices simples issus des arts martiaux, des arts énergétiques, du yoga, etc, qui vont du renforcement au conditionnement physique, à la mobilité articulaire, la souplesse, et pas mal d'exercices interactifs aussi, dans lesquels on cherche à collaborer avec un partenaire et à produire des mouvements ensemble. Le but, derrière tout ça, c'est d'aider les gens à revenir au corps, car je crois qu'on cherche à nous emprisonner dans notre mental, notamment au travers de l'activité sur

Phare sur Street Act

écrans, qui a son utilité mais qui est aussi une forme de piège. Revenir dans le corps, ça permet de développer l'autonomie, de développer une certaine résilience qui, je pense, est absolument primordiale à développer aujourd'hui. J'entends par résilience, la capacité à encaisser des chocs nerveux, capacité à faire face à des conditions imprévues. Et puis ça développe aussi une forme de solidarité entre les gens et une forme de joie, parce qu'il y a toujours une grande joie que je peux observer chez les gens qui reviennent dans leur corps, car c'est un jeu en fait. Les humains apprennent en jouant. Et donc la



joie est pour moi indissociable de l'apprentissage.

La question suivante est un peu ma spécialité, je la pose fréquemment, et c'est marrant de voir comment elle est accueillie : quelle est la question que tu aurais aimé que je te pose et quelle est la réponse que tu m'aurais donnée ?

La question que j'aurais aimé que tu me poses ça aurait été : "et l'esprit dans tout ça ?".

Et la réponse que je t'aurais donnée c'est que finalement, de mon point de vue, la crise que nous traversons est une opportunité pour les esprits que nous sommes de faire un bon bout de chemin et

de s'incarner plus profondément pour pouvoir finalement parvenir à transformer le monde. Puisque moi je considère que l'être humain n'est pas qu'un corps qui est baladé dans une vie qui serait régie par le hasard, mais qu'on a véritablement un esprit qui s'est incarné dans ce corps, pour une bonne raison. Et cette bonne raison, c'est une forme de mission qu'il a à accomplir sur Terre. A la naissance, cette conscience disparaît, le bébé oublie tout ce qui s'est passé avant. Mais pour moi le chemin consiste à retrouver ça. Pour faire le parallèle avec les exercices et les ateliers dont on parlait avant, ces exercices corporels justement, issus des arts martiaux, consistent à faire le ménage à l'intérieur, pour progressivement pouvoir laisser la place à l'esprit et finalement que l'esprit puisse vivre à travers nous, et l'esprit vivant à travers nous transforme le monde. Pour moi c'est ça le sens d'une vie humaine.

Est-ce que ça te va de faire le mot de la fin ?

Je pense que je viens de le faire, je ne sais pas trop quoi ajouter sinon des banalités, et je pense que tu feras une conclusion bien mieux que moi.

Je ne pense pas car j'ai suivi mon plan de questions, mais au fur et à mesure que tu parlais à l'instant, je me disais qu'il était super ton "mot de la fin".

En conclusion, tu me fais penser à quelque chose. Je me faisais la réflexion qu'aujourd'hui on nous parle de pénuries, d'appauvrissement, de manques, etc., mais de mon point de vue en tout cas, et je sais que c'est quelque chose que je partage avec beaucoup d'entre nous, avec beaucoup de gens, le chemin est jalonné d'une richesse incroyable qui est celle des rencontres qu'on fait et de toutes les

Phare sur Street Act

occasions de partage et de dons qu'on a. Et c'est quelque chose que j'ai vécu, que m'ont appris ces 2 ans ½ - 3 ans écoulés, c'est vraiment le bonheur du don. L'immense bonheur qu'on peut avoir à donner des choses, à partager des choses avec les autres, c'est la plus grande richesse pour moi. Donc ça me donne vraiment la foi par rapport à l'avenir car la véritable richesse n'est pas du tout dans ce qu'on possède mais vraiment plus dans ce qu'on donne.

C'est un super "mot de la fin". Il y a peu, en interrogeant Laurent Hasse (entretien présent dans ce numéro), nous parlions de cette notion qui me questionne beaucoup en ce moment, c'est la notion de cadeau caché. Je lui disais que s'il n'avait pas eu cet accident, il n'aurait pas fait ce film et il n'aurait peut-être pas fait toutes ces rencontres. Et donc, d'un truc qui est à la base bien dégueulasse, il en a fait quelque chose de beau et dont il a pu récolter des fruits savoureux.

Je ne connais plus l'expression exacte mais on dit que "Les Voies du Seigneur sont impénétrables". Ça veut bien dire qu'il y a des choses qui nous arrivent, parfois il faut juste avoir confiance et savoir que ça a du sens même si on n'arrive pas à le percevoir d'emblée. Souvent ça se révèle par la suite.

C'est assez drôle car, par exemple ce proverbe "à toute chose malheur est bon", en tout cas dans ma pratique personnelle, dans la manière dont j'observe mon incarnation, le simple fait maintenant d'avoir conscience de ce cadeau caché, quand il m'arrive ce que je considère comme une galère, et bien j'ai tout de suite cette aptitude de me dire "ok, ça pour l'instant c'est désagréable, je n'ai pas envie de le vivre, je m'en passerais bien, mais est-

ce qu'il n'y aurait pas derrière un cadeau caché ?" Et déjà ça me sort de l'état d'esprit de victime et je suis plutôt dans un état d'esprit d'investigation pour aller chercher ce truc super, ce cadeau. Car qui sait, ce truc dont je me serais bien passé, que je ne veux pas aujourd'hui deviendra peut-être une véritable bénédiction.

Il y a une fable là-dessus qui est célèbre : celle de l'éleveur de chevaux qui a un fils. Un des chevaux s'échappe, et tout le village plaint l'éleveur qu'il n'a pas de chance. Ce à quoi l'éleveur répond "on verra bien". Le lendemain, l'étalon revient avec trois magnifiques juments qui le suivent et qui rentrent dans l'enclos. Les gens du village disent alors à l'éleveur qu'il a beaucoup de chance. Le vieux répond "on verra bien". Le lendemain son fils s'occupe des chevaux, tombe de l'étalon et se casse la jambe. Le village dit au vieux qu'il n'a pas de chance. Le vieux répond "on verra bien". Quelques jours après, le souverain de l'état déclare la guerre à l'état voisin et tous les jeunes hommes sont envoyés à la guerre, sauf le fils de l'éleveur car il a la jambe cassée. Donc soyons philosophes, on ne sait jamais où la vie nous emmène, c'est un voyage.

Elle est chouette cette fable.

Oui, je crois que c'est oriental, genre Nasreddine.

Pour finir, je souhaite juste indiquer des livres qui m'ont profondément touché :

"Dialogues avec l'ange", Edition Aubier et "Manifeste conspirationniste", Edition du Seuil.

Le lien du canal Street Act : t.me/street_act
Un grand merci à Marine Mégard pour son aide précieuse.

Propos recueillis par Yoh ■

Ils sont Pharmidables



Bonjour Sylvain, avant de parler du projet que tu as mené à bien, peux-tu te présenter de manière concise ?

Lequel Sylvain ? Il y en a trop... Je ne peux pas tous les présenter, ahah. Pour me situer auprès des lecteurs du Pharandol, je suis le même Sylvain que celui des 200ha dans le Lot. Aujourd'hui, pour cet article, c'est Sylvain l'inventeur qui va s'exprimer.

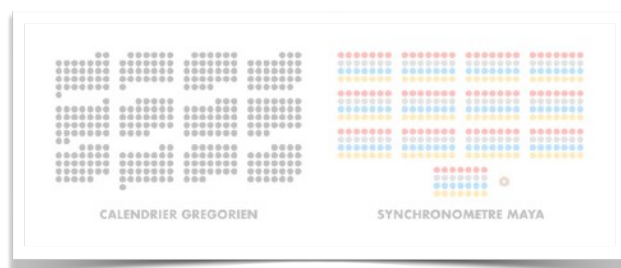
Tu vas nous présenter un projet que tu viens de mettre en place : une horloge. Pourrais-tu nous expliquer comment cette idée t'est venue ?

J'ai rencontré, durant un voyage en Nouvelle-Zélande, des amis qui utilisent le "calendrier" maya. J'ai plongé dans cet univers pendant plus de 3 mois, c'était passionnant ! J'ai compris plein de choses sur le temps et sur notre propre calendrier grégorien. Les mayas voient le temps de manière cyclique, alors que nous utilisons le temps de manière linéaire. C'est comme s'il s'agissait d'un temps artificiel, décorrélé des cycles naturels qui génère un monde artificiel. Le temps c'est de l'argent n'est pas une fausse expression, le terme "calendrier"

vient du latin *calendarium* qui signifie "livre des comptes". Etrange, non ? Les mayas modernes préfèrent le terme de "synchronomètre".

Calendrier Grégorien

Notre calendrier de tous les jours s'appelle le calendrier Grégorien. Il est vraiment naze. Les mois sont tous différents, ne commencent jamais par le même jour. On a besoin de nos phalanges pour retrouver le nombre de jour dans chaque mois, il n'y a aucune logique.



Synchronomètre maya : les 13 lunes

Il est composé de 13 lunes de 28 jours, soit 364 jours. Ils suffisent ensuite de rajouter une journée (ou deux) considérées "jours hors du temps". Chaque mois ou "lune" est composé d'exactly 4 semaines de 7 jours. C'est mathématiquement et géométriquement élégant et beaucoup plus simple à suivre. Par exemple : le 14ème jour de chaque mois sera toujours le dernier jour de la deuxième semaine dans le synchronomètre maya. Il n'y a pas qu'un seul "calendrier" mes amis suivaient une dizaine de cycles simultanément.

Tu nous parles de calendrier mais ton projet concerne une horloge non ?

Oui mes amis en Nouvelle Zélande m'avaient ouvert sur une autre perception du temps. Ils avaient changé de calendrier mais n'avaient pas remplacé l'horloge des 24 heures...

Ils sont **Pharmidables**

Alors je me suis penché dessus, j'avais l'intuition qu'on pouvait faire plus simple que cette horloge qui n'est vraiment pas évidente. Il n'y a qu'à voir le temps dont a besoin un enfant pour apprendre à lire l'heure.

Je pensais que ça me prendrait une demi lune à créer cette horloge. Finalement j'ai pris beaucoup plus de temps pour aller au bout de l'idée. J'en ai même fait une application gratuite pour pouvoir jouer avec. [naturaltime.app](https://www.naturaltime.app)



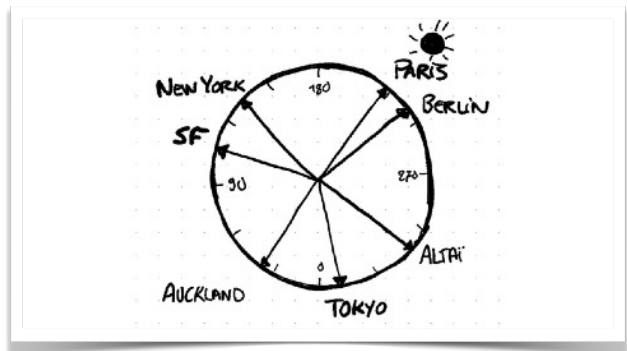
Pourrais-tu nous expliquer, de manière simple, comment fonctionne ton horloge ?

Ma réflexion m'a mené à penser que le temps est toujours indexé sur un mouvement que ce soit les astres dans le ciel ou l'oscillation d'un atome pour les horloges atomiques. Je me suis demandé pourquoi on n'utilise pas le soleil : il est toujours là, prévisible, ne change pas de trajectoire, toujours « à l'heure ». On l'utilisait énormément dans le passé, et plus du tout maintenant : nous vivons en décalé par rapport au soleil. De la même manière que l'argent n'est plus du tout corrélé à une ressource naturelle (comme l'or) le temps s'est affranchi de la nature et ne suit plus du tout le soleil.

Pour faire simple, l'horloge est un cercle avec une seule aiguille qui suit la course

du soleil dans le ciel. À midi l'aiguille est tout en haut, à minuit elle se dirige vers le bas. Au lieu de graduer le cercle en heures, minutes, secondes, ... j'ai trouvé intéressant de mesurer le temps en degrés. On connaît presque tous la forme des angles de 45° 60° 90° 180° etc. La convention d'un cercle qui mesure 360° est assez universelle désormais. On ne dit plus vraiment « quelle heure est-il » ? Mais plutôt « où est le soleil dans le ciel ? ». Ex : "Le soleil se trouve à 120°".

J'ai très vite réfléchi à me lancer dans une version informatique, en créant une horloge qui affiche la position du soleil et de la lune, la durée du jour et de la nuit. L'horloge fonctionne avec une position géographique précise car le soleil n'est pas au même endroit dans le ciel à deux endroits différents. Si l'on se trouve dans la Drôme, l'heure aura 32 minutes artificielles (soit 8° de l'horloge naturelle) d'avance sur la Bretagne, par exemple.

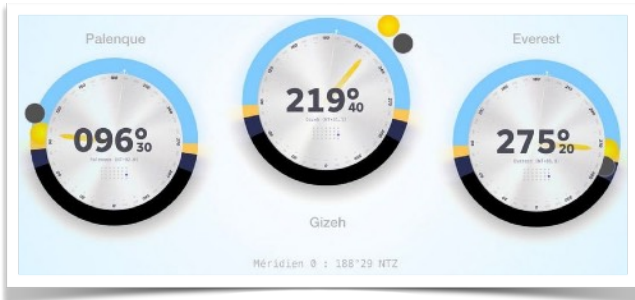


Du coup, ton horloge évolue en fonction de notre position géographique, mais également en fonction de la saison dans laquelle on se trouve.

Oui c'est bien ça. La position du soleil est dépendante de la longitude et la durée de la nuit de la latitude. Le fait de ne plus diviser l'horloge en minutes et secondes, enlève toutes nos références habituelles

Ils sont Pharmidables

(comme le repas à 20h00). Tout est à réinventer, on ne va plus s'empêcher de dormir pour le simple prétexte qu'il n'est QUE 19h. On écoute beaucoup plus son corps.



Que t'apporte personnellement cette horloge ?

Elle me permet de retrouver un rythme plus naturel, le fait de regarder cette horloge permet de me situer par rapport au temps. En un coup d'œil, je vois à quelle distance je me trouve par rapport au lever ou au coucher du soleil, c'est plus intuitif. Il est difficile de faire la même chose avec une horloge de 24h. En terme d'éducation, on peut d'ailleurs plus facilement apprendre à un enfant de suivre la course du soleil dans le ciel.

Que penses-tu que cette horloge puisse apporter à ceux qui nous lisent ?

Un pas de côté.

On ne se pose jamais la question de pourquoi une heure correspond à 60 minutes, pourquoi il y a 24 heures par jour, etc.

Qu'on prenne le soin de le mesurer ou pas, le temps passe. On s'est mis à le mesurer pour des raisons pratiques, logistiques : se donner des repères communs avec une convention universelle. Une convention est sensée être pratique, or elle ne l'est pas du tout !

J'ai donc cherché à créer une alternative à l'horloge artificielle, de manière à ce qu'elle fasse preuve de logique et de bon sens. C'est une initiative qui se vit, qui se ressent, plus qu'elle ne s'explique.

Je pense que l'on peut tirer de cette horloge une réflexion sur le « temps » de manière générale.

J'ai remarqué que les gens qui "s'éveillent" réalisent souvent combien ils courent après le temps. Nous sommes conditionnés par un "tic tac" dès l'école : on se lève à la même heure qu'on soit en été ou en hiver, quelle violence ! On écoute la "bonne parole" 7 heures par jour, on prend le bus, on rentre... C'est tout un programme. Un programme qui conditionne tous les autres programmes d'un individu et tous les rapports entre nous.

Si l'on change notre perception du temps, notre perception de la vie change aussi.

L'inverse fonctionne aussi. Si on change plein de choses dans notre vie, notre perception du temps va changer également. Les gens qui quittent le mode métro-boulot-dodo se retrouvent assez rapidement perdus dans les jours de la semaine et du mois. Un peu comme lorsqu'on part en vacances.

Je serais curieux de voir un village utiliser cette horloge collectivement. Pour s'amuser dans le réel, on peut acheter des mécanismes d'horloge sur internet qui tournent en 24h au lieu de 12h. Il suffit ensuite de créer un cadran adapté pour avoir son horloge naturelle.

Que ce soit avec l'horloge naturelle ou une autre, c'est évident pour moi, à un moment donné, l'humanité se sépare du calendrier grégorien et de l'horloge artificielle pour se rapprocher du Vivant.

Ils sont Pharmidables

Le temps n'est pas de l'argent

Le temps, c'est l'art des gens

Cette horloge est disponible pour tous, open source, et chacun peut l'utiliser pour se réapproprier le temps à sa façon. J'ai eu le plaisir intellectuel de réfléchir et d'exposer une autre manière de compter le temps qui me semble plus logique, plus simple et plus naturelle.

As-tu d'autres projets en cours ?

Je suis en train de créer une maison « open source » : démontable, autonome, vivante. La « maison organique ». C'est une maison qui ne serait pas figée, composée de cellules un peu comme une grappe de raisin. C'est l'objectif d'avoir une maison qui se déplace avec moi dans la vie. Pour en savoir plus j'ai réalisé un podcast dessus : <https://sylvainbiquette.xyz/episode-1-la-maison-organique/>

Je suis également en train de me fabriquer un véhicule solaire : qui se recharge à l'énergie solaire, à partir de 2 vélos, 4 moteurs électriques et une batterie : la « Watture ». Un prototype assez souple qui roulera à petite vitesse. L'idée est d'être autonome, pouvoir me déplacer et me loger, rester nomade sans jamais passer à la pompe à essence.

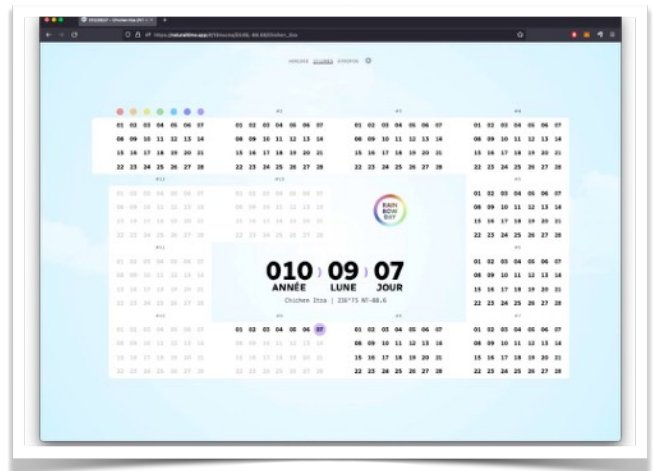
Quel message souhaites-tu partager aux lecteurs ?

J'aimerais partager une petite réflexion sur le temps :

Essaie de passer une semaine à observer chaque geste, chaque mot, chaque décision que tu fais dans une journée.

Le but est de déterminer quelle portion de nos actions quotidiennes sont régies par nous mêmes, par notre corps et nos envies, et quelle autre portion est issue d'un conditionnement. Manges-tu parce que tu as faim ou parce que c'est l'heure ? Pareil pour le sommeil, sortir dehors, travailler, les loisirs, ...

Essaie de t'offrir ce regard extérieur, en toute honnêteté et bienveillance avec toi-même. Certains risquent d'être surpris de la profondeur du conditionnement.



Pour accéder à l'horloge :

#1 Visiter sur naturaltime.app

#2 Choisir un emplacement

#3 S'amuser

Pour en savoir davantage (plus de précisions sur son fonctionnement) :

sylvainbiquette.xyz/presentation-horloge-temps-naturel/

Propos recueillis par Céline ■

Art & Culture

Comme une Humanité délavée

Pâle reflet, copie de la copie semi-effacée, encre asséchée

Agacée, usée, manipulée, agressée, écrasée, terre pillée, cupidité

Ça fait longtemps qu'on l'sait,

Ça fait longtemps qu'on l'sait...

Crier, gueuler, s'rassembler, bloquer, tonnes de courriers,

Députés, sénateurs corrompus

Via des multinationales ils sont gavés d'écus.

"Oubli" des valeurs,

portemonnaie à la place du cœur,

Ils feraient changer les choses ?

Interdire la nouvelle dose ?

Et pourtant... Une belle opportunité, l'occasion, maintenant, de tout changer ?

Mais attention les solutions du passé produisent toujours les mêmes effets

Si la contrainte pousse à la créativité,

Alors tout est à inventer, à situation inédite,

solutions inédites, pour enfin éviter les redites.

Finies les armes de l'adversaire!

Dynamique de la peur, encore et encore constater les méfaits ?

Les dénoncer mais pour quels effets ?

Humain dépassé, si tout est foutu à quoi bon,

de se mobiliser pour de bon ?

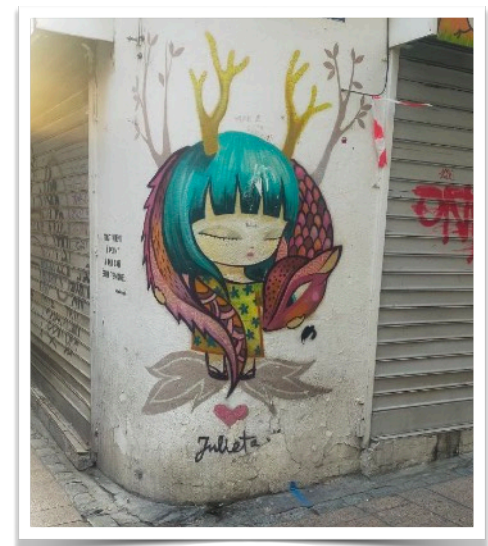
Initiatives pleines de Vie, verre à moitié plein,
donner de l'entrain.

Œuvrer ensemble à un futur plus serein,

Inspirer, donner en-Vie, mettre l'accent sur les bienfaits,

Des solutions sont déjà là, et tant d'autres encore sont à trouver,

Beaucoup d'inventivité.



Art & Culture

Inspirer, éclairer, motiver, éduquer, ont tellement plus d'énergie que
dénoncer, regretter, pester, maudire, craindre le pire ou encore déplorer,
Le monde de demain au futur lumineux ne se construira pas
par l'évocation de ce qui ne va pas,
mais bien d'un éventail de propositions à essayer
pour la Vie préserver.

L'état des lieux du tristement regrettable,
motive tellement moins que belles réflexions et actions pour
un avenir désirable.

Militants austères qui riment avec colères...monde d'hier !

Ou gardien-e-s du Vivant aux grands sourires, décidé-e-s à saisir
l'opportunité de repenser mais aussi de panser l'avenir ?

Il n'est plus temps de con-vaincre mais de donner envie.

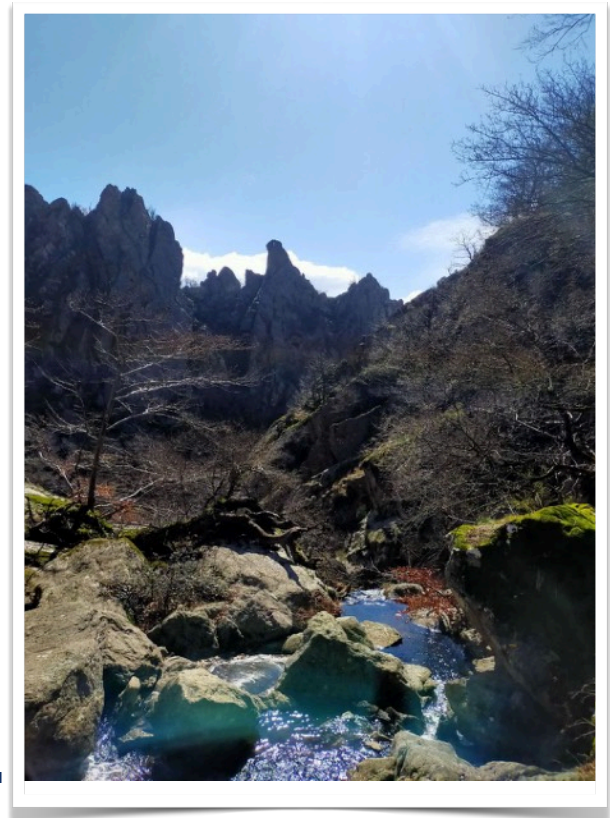
La Vie est magie
quand l'âme agit !

Voir ce qui nous rapproche,
plus que ce qui nous éloigne...

N'oublions pas qu'à la fin, c'est la Vie qui gagne

Et que la Vie n'a pas de début, pas de fin...

Le bonheur n'est pas un but, il est le chemin !



Yoh ■

Phare sur un Artiste

Je me souviens d'un triste soir de pluie cévenole, nous rentrons d'un long voyage à pied avec la mère de mes enfants et nos deux enfants, j'ai du mal à faire le deuil de six mois de pure félicité, de Briançon à Compostelle, à pied avec deux enfants en bas âge et une belle toutoune. J'ai déjà tant envie de repartir, le retour à la réalité du quotidien m'exaspère. Mais ô joie le petit cinéma de Ganges diffuse « Le Bonheur... Terre Promise » de Laurent Hasse. L'occasion d'aller visiter un autre voyage ! L'histoire toute simple d'un homme parti traverser la France du sud au nord, à pied et en hiver. Une belle itinérance en quête du bonheur, un beau parcours sans strass, ni paillette, juste des rencontres avec des humains, avec leurs forces, leurs faiblesses, leurs moments de doute ou de félicité. Des tranches de vie, un petit bout d'humanité, des regards et des kilomètres et encore des kilomètres. Cette simplicité d'un voyage en quête de sens, pas vraiment exotique, pas vraiment tape à l'œil, est touchante. Un voyage, humble, dépouillé, réduit à son Essentiel. Un voyage au cours duquel Laurent est passé à nos portes, presque sous nos yeux. Il a su voir ce que nous ne voyons plus tout à fait nous mêmes : l'Autre, l'Autre dans sa différence, dans sa singularité. On touche là à la beauté, à la fragilité mais aussi à l'intensité de l'éphémère.

Ces questionnements, ces ressentis, sont un peu les nôtres à nous, petits humains embarqués, on ne sait pas toujours pourquoi, sur ce grand bateau de la Vie. Et quand le mot fin apparaît on a juste envie de dire encore ! Encore des paysages, encore des gens, encore de la route sur les chemins de la Vie ! Encore du Bonheur, quoi !

Parce qu'en fait, c'est bien ce dont on a tous besoin, le Bonheur, non ?



Bonjour Laurent, est ce que tu peux te présenter ?

Laurent Hasse, quinquagénaire, réalisateur de son état professionnel, résidant en Ile de France et accessoirement marcheur de temps en temps pour le plaisir, la thérapie le bien-être, et la reconnexion avec le Vivant. Voilà, pour faire court.

Est-ce que tu peux nous expliquer comment tu en es venu à prendre la route déjà d'une part, et puis à prendre la route pour questionner le bonheur en particulier ?

Alors c'est une longue histoire. Je n'étais pas un marcheur, je n'étais pas sportif, je n'étais pas aventurier du tout. J'étais affreusement casanier. Vivant de mon métier dans l'audiovisuel et vivant principalement à Paris. Hormis pendant des vacances, pas très intéressé ou pas très curieux de ce qui se passait ailleurs dans le pays ou ailleurs dans le monde. Mais les aléas de la vie avec ses sauts et ses soubresauts ont fait que j'ai été, un jour, victime d'un accident de voiture plutôt grave, qui a failli me coûter la vie. Il m'a laissé dans le coma quelques temps et surtout par la suite handicapé puisque j'avais perdu l'usage de mes jambes momentanément. Mes membres inférieurs ne répondaient plus.

Phare sur un Artiste

L'envie de voyage est née sur le lit d'hôpital, le jour où j'ai vu mes doigts de pieds commencer à bouger et où je me suis dit que si j'arrivais à remarquer un jour, je ne ferai pas semblant. Il faudra que j'entreprenne une longue marche pour me ré-approprier ce corps et utiliser les jambes que j'ai failli perdre.

Avant de reprendre une activité normale, j'ai décidé d'entreprendre un long voyage, impulsé par une pensée un peu basique, à savoir : je suis né en France, je vis en France, j'ai failli mourir en France. Qu'est-ce que je connais de la France ? Pas grand-chose. Je me suis donc mis en marche, pour traverser la France à pied afin de découvrir ce pays et me redécouvrir.



Pourquoi cet itinéraire ? C'est le Méridien de Paris, c'est ça ?

C'est ça, c'est le Méridien. J'ai décidé de traverser la France en ligne droite du Sud au Nord de la frontière espagnole jusqu'à Dunkerque. Pourquoi cet itinéraire ? La destination n'était pas importante. Ce qui était important, c'était l'acte au quotidien de marcher, de fouler le sol, d'être dans des territoires inconnus, même si ça reste l'Hexagone et d'aller à la rencontre d'inconnus. Donc le plus basiquement du monde. Avant de partir, j'ai ouvert une carte de France au sol chez moi et j'ai tiré une ligne

droite en son milieu. Et je me suis dit, ce sera l'itinéraire. L'important n'était pas d'aller visiter les châteaux de la Loire ou de gravir le mont Blanc ou d'aller dans des endroits intéressants sur le plan touristique ou sur le plan géographique. Non, ce qui était important, c'était vraiment la marche. Et elle peut se pratiquer n'importe où.

Comment ça s'est passé au niveau des rencontres ?

Le but était qu'elles soient toujours fortuites, c'est à dire que j'étais parti sans préparation aucune, ni physique, ni côté organisationnel. Je n'avais pas planifié des étapes, des arrêts. Je me suis dit seul compte le fait d'aller toujours plein Nord puisque je suis parti de la frontière espagnole, et adienne que pourra sur le chemin. Les rencontres étaient toujours hasardeuses : que ce soit chez un papy qui faisait sa promenade, une agricultrice, un jeune qui me tapait une clope ou à qui je demandais mon chemin, des rencontres faites dans des cafés, dans les villages, en ville. Ou quand je cherchais un hébergement, puisque le but, était d'aller le moins possible à l'hôtel et en gros d'être seul quand je marchais dans la journée. Alors en milieu d'après-midi, je faisais des rencontres, pour passer la soirée accompagné.

Les gens s'imaginaient-ils qu'après t'avoir rencontré ils allaient se retrouver sur des écrans géants dans toutes ces salles de cinéma ?

On en parlait longuement avant que je sorte la caméra. La caméra, c'est mon outil de travail, c'est mon stylo. C'est quelque chose que j'aime bien, mais j'ai conscience que ça peut être perturbant, voire même agressif. D'ailleurs, c'est le même vocable pour une arme à feu et pour une caméra,

Phare sur un Artiste

on dit shooter un plan. J'ai donc beaucoup parlé avec ces personnes, nous avons partagé plein de choses. J'ai aidé à préparer le repas ou, chez des agriculteurs, j'ai aidé à la traite des vaches, des chèvres, à retaper une baraque. J'ai trébuché des sacs de chaux, de chanvre ou de ciment pour eux. ? Nous partageons beaucoup de choses avant que je leur dise que je rêvais de prolonger ce voyage par un film, puisque c'est mon métier, ma passion. Effectivement, s'ils s'ouvraient face à la caméra, c'est qu'on n'était plus tout à fait des étrangers.

Il y a un certain plaisir à se dire : "ah ce petit bonhomme qui déboule avec sa toute petite caméra et puis son très gros sac à dos. Il ne vient pas chez nous parce qu'on est agriculteur ou parce qu'on est au RSA ou parce qu'on est retraité. Il vient chez nous parce que c'est un humain qui veut juste rencontrer d'autres humains et parler de l'humanité ensemble". On avait cette base commune en fait.

Ce film t'a beaucoup fait voyager puisqu'il a été projeté dans de nombreux endroits dans le monde. Tu t'attendais à ce qu'il rencontre un tel succès international ?

On va dire que, pour moi, c'est celui qui compte le plus, c'est une expérience de vie, une thérapie de reconstruction. Mais c'est le film qui, sur le plan de la production, était le plus "banal". Normalement. Il y a des aides, il y a des télévisions qui rentrent dans le processus de production d'un film. Là, ce n'était pas le cas, ça n'intéressait personne, hormis moi. Donc je me disais, je joue le jeu, je tourne ce film et j'espère pouvoir le monter par la suite. J'espérais en faire un film, mais j'avais l'impression que ce n'était que pour moi, que ce serait un objet qui prendrait la poussière sur une étagère ici et que je montrerais des fois le soir à des

copains. Contre toute attente, une fois le film terminé, j'ai commencé à le montrer à droite, à gauche et il a intéressé des festivals. Puis un distributeur. Il est sorti en salles, ce qui a attiré d'autres festivals et finalement, il a fait une tournée incroyable pendant trois ans. Je ne m'y attendais pas du tout. Ce n'était pas prémédité, mais j'ai accueilli ça comme un cadeau et une excellente surprise, parce que ça me permettait aussi de continuer la démarche. Je me suis retrouvé dans la Creuse ou dans le Cantal un peu par hasard, pour aller à la rencontre de gens qui me parlaient de leur vie, ça m'a donné des clés pour mieux comprendre la mienne.



Et puis, des années après, je me suis retrouvé au Kazakhstan, au Mexique, au Chili, à avoir les mêmes conversations avec des Africains de Kazakhs ou des Chiliens. Non pas parce que je passais devant chez eux, mais parce qu'ils ont eu la curiosité de venir voir l'histoire d'un film. Enfin, l'histoire d'un mec qui rencontre des Creusois ou des gens du Cantal. Et je me suis rendu compte que je partageais les mêmes choses, qu'on avait les mêmes problèmes existentiels, les mêmes angoisses. C'est en cela que le bonheur est un mot parfaitement indéfinissable. C'est l'esperanto par excellence.

Phare sur un Artiste

On cherche tous le bonheur, même si on ne vit pas la même chose derrière ce mot. La situation d'un boulanger en Corrèze avec qui j'ai passé une soirée, à ma grande surprise, peut toucher et peut parler au polonais ou au kazakh.

En fait, c'est un cadeau caché, c'est à dire que ça commence par une saloperie, un truc bien dégueulasse. Dans ton cas un accident de voiture. Et au final, le cadeau caché de cet accident, c'est que tu fais un film qui parle aux gens, qui te permet de voyager dans le monde entier et de faire une œuvre qui plaît beaucoup. J'adore cette notion de cadeau caché !

Oui, j'ai trouvé ça et par moments, je pense que je n'aurais jamais vécu cette expérience du voyage sans l'accident. Expérience qui a débouché sur un film, sur d'autres voyages, d'autres rencontres magnifiques. Desfois, je me suis dit que le chauffard dans sa bagnole qui m'a renversé, c'est à lui que je dois tout ça. Presque à deux doigts de lui dire merci.

Tu as aussi écrit un livre de ce voyage, il a une autre approche, tu peux nous en parler ? Le film est centré sur l'extérieur et là, c'est plus ton ressenti intérieur ?

Un film, on le fait pour soi. Évidemment, mais on le fait aussi pour des spectateurs. Quand je sortais ma caméra, je pensais à la personne qui, un jour, pourrait possiblement se retrouver devant cette image, alors que le cahier, c'était vraiment mon journal intime. C'était là où je posais mes réflexions, mes doutes, mes angoisses, il n'était destiné qu'à moi. Et donc le rapport à ce qui est en face n'est pas du tout le même. On va dire que la caméra est tournée vers l'autre et la plume est tournée vers moi. Elle est centrée vers mon nombril. Ce sont deux objets différents.

Est-ce que ce genre de voyage est aussi un voyage intérieur ? Qu'est-ce que tu as découvert au passage de ta géographie personnelle ?

Oui, c'est avant tout un voyage intérieur. Qu'est-ce que j'ai découvert ? J'ai pas changé de vie. Je suis de nouveau dans la maison que j'avais quittée au moment de faire le voyage. Je travaille toujours dans le même univers, j'ai les mêmes amis, j'ai les mêmes habitudes. C'est plus mon rapport au monde, à l'extérieur et à la société qui a changé. Cette expérience du voyage m'a permis de toucher, ou d'approcher, une sérénité que je n'avais pas avant. Ça peut paraître terriblement prétentieux, mais, oui, il y a une notion de paix ou de sérénité. Avant j'étais dans : il faut faire sa place, avoir des relations sociales, avoir des copains, avoir des loisirs, avoir un boulot, rentrer de l'argent, payer des factures. J'aborde plus du tout ces questionnements de la même manière. Par exemple, je fais des images pour le plaisir de faire des images parfois, alors qu'avant je faisais des images parce que c'était mon métier, comme d'autres vont à l'usine, ou presque. Donc oui, ça m'a permis de relativiser plein de choses en me disant que les urgences n'étaient peut-être pas là où je pensais qu'elles étaient, que la course permanente vers toujours plus et toujours plus vite était sans doute une connerie. Je ne suis plus dans une forme. Le mot ne veut pas dire grand-chose, un peu galvaudé, mais plus dans un état d'esprit de décroissance.



Phare sur un Artiste



Bon la question évidente, tu as envie de repartir ?

Oui, oui, oui. Je n'ai jamais ré-entrepris un si long voyage (3 mois). Mais l'envie est toujours là. Quand ? Les projections du film à l'étranger m'ont permis d'aller me balader un peu partout. Je me suis dit que j'y retournerais volontiers. Pas pour présenter un film, mais pour user mes chaussures et porter mon sac à dos. Et puis j'ai beaucoup travaillé cet été et je vais beaucoup retravailler jusqu'à la fin de l'année.

Début septembre, j'avais une semaine avec rien de prévu, où j'étais libre. J'ai, en sortant du boulot, acheté une carte du Jura et le lendemain, j'étais dans un train pour aller me faire une semaine de marche dans le Jura, tout seul. Comme d'autres vont à la salle de sport ou au cinéma. Allez, j'oublie tout, je ne prépare rien et je vais dans le Jura. Car même si ce n'est pas un voyage aussi prenant que la traversée de la France, le bonheur d'être dans la solitude, en pleine nature est revenu immédiatement. À contempler le paysage et à me dire à voix haute : "Putain, qu'est-ce que je suis bien !".

J'ai une question qui est un peu différente des autres : les artistes ont été considérés comme non essentiels pendant cette foutue crise. Quel est ton regard là-dessus ? Ton ressenti en temps qu'artiste ?

On s'est rendu compte que c'est une notion dégueulasse, la notion "essentiel ou pas", quand on parle de personnes ou d'activités. Mais on s'est rendu compte que ce n'était pas vrai puisque les gens, en étant cloîtrés, chacun chez soi, se sont réfugiés en écoutant de la musique et en regardant des films sur des plateformes à la con.

Et derrière ces films, il y a des gens qui les font donc la création est essentielle pour se divertir, pour s'éduquer, pour être, pour s'aérer. C'est vital. Au même titre que le mec qui ramasse les poubelles le matin, on s'est rendu compte que ces métiers-là étaient essentiels aussi. Je l'ai très, très mal vécu personnellement, mais comme beaucoup je pense.

Pendant les confinements, j'ai été incapable de bosser. Déjà, il n'y avait plus de boulot nous concernant donc... Mais même incapable de réfléchir à un film ou d'écrire pour moi ou préparer des choses. J'étais dans une telle sidération que je remettais complètement en cause mes centres d'intérêts, mes valeurs. Et je me disais même, à quoi bon faire des films ? La planète nous envoie un signe fort. A nous les vilains petits bipèdes. L'audiovisuel n'a pas beaucoup de sens et donc j'étais sur une remise en cause totale de "qu'est-ce que je peux faire" ? Qu'est-ce que je peux faire d'intelligent dans ce contexte-là ? Et je n'avais pas la réponse.

Je crois que cette crise a eu des effets ultra dégueulasses qui vont avoir des répercussions pendant très longtemps encore. Même si l'incroyable violence de cette période restera gravée dans l'histoire, il y a aussi ce cadeau caché, dont nous parlions tout à l'heure.

Phare sur un Artiste

Dans ma petite balade d'une semaine dans le Jura, j'ai dormi un soir chez une jeune femme qui n'était pas du tout faite pour vivre dans le coin. Elle n'était pas du Jura, au cœur d'un petit village de 250 habitants et 300 vaches. Pendant le confinement, elle était à Sciences Po Paris, c'est à ce moment qu'elle s'est dit : "mais est-ce que j'ai vraiment envie de devenir un crâne d'oeuf de Sciences-Po, à travailler ensuite dans une administration ou je ne sais pas quoi ?" Et pendant le confinement, à cause ou grâce, elle a tout plaqué. Elle vit dans ce petit village et elle travaille à la ferme.

La question que tu aurais aimé que je te pose et bien sûr la réponse que tu aurais apportée.

En fait, c'est plutôt moi qui ai envie de te poser une question dans la mesure où tu as beaucoup plus voyagé que moi ! Est-ce que les quelques remarques ou ressentis que j'ai pu faire par rapport à mon voyage résonnent avec ce que toi tu as pu vivre, en allant à pied à Jérusalem par exemple, ou à Compostelle ?

On inverse l'interview, c'est drôle ! Est-ce que ça fait écho avec ce que j'ai pu vivre ? Oui, moi j'y vois la magie du voyage. En fait, c'est cette rencontre, qui se fait avec soi-même, qui est vachement importante. Et finalement, qu'on aille du sud au nord de la France ou à Compostelle ou à Jérusalem, il y a des choses qui sont un peu les mêmes. C'est cette espèce de magie de la vie, cette magie de la rencontre et ces gens avec qui il n'y a pas d'enjeu. Car il n'est pas vraiment prévu de suite dans notre rencontre. Et donc on peut être tout à fait en vérité d'être, tout à fait clair par rapport à ce qu'on a envie de vivre et il peut en ressortir des choses très fortes. Moi, j'ai le souvenir d'un patron d'hôtel à Chypre qui m'a dit des choses sur la

souveraineté personnelle, sur l'importance d'être capitaine du bateau de sa vie. C'est une discussion qui n'a duré qu'une petite demi-heure, en train de boire un café en terrasse. Mais c'est une discussion qui m'accompagne encore très souvent en fait.

Tu dis que ce sont des rencontres qui n'ont pas de suite. Si, il y a une suite, puisque ça continue de t'accompagner, même si tu ne revois jamais la personne. Peut-être la Vie va faire que vous allez vous recroiser, mais c'est jamais pris en compte. Ensuite, puisqu'elle t'accompagne, elle te nourrit intérieurement.

Tu as tout à fait raison, mais c'est plus le fait que, sur le papier, on n'est pas forcément censés se recroiser, et que donc on peut dire des choses fortes qui sont parfois moins faciles à dire à des amis.

En fait, il n'y a pas d'enjeu. Je crois que les filtres sociaux ou les barrières tombent. Quand tu parles à un inconnu, que ce soit à Chypre, à Jérusalem ou à Guéret, tu ne te mens pas et tu ne mens pas. Donc tu n'es pas en train de jouer le rôle de l'intervieweur ou du réalisateur ou de machin. Il y a une franchise qui rend l'échange beaucoup plus profond, de mon point de vue. Idem le mec quand il parle d'être maître de sa vie, ce n'est pas le patron d'hôtel qui parle, c'est le bonhomme. Et ça, c'est chouette !



La bande annonce du film : dailymotion.com/video/x271pfu

Propos recueillis par Yoh ■

Les Trucs & Astuces

Une Mémoire au Top !

Les 3 rappels magiques pour mieux mémoriser

Afin de faciliter votre **mémorisation à long terme**, il est nécessaire que vous réactiviez les informations que vous souhaitez retenir, pour qu'elles ne s'effacent pas en suivant le principe de la courbe de l'oubli. En théorie, selon Ebbinghaus, il faudrait environ sept rappels pour que les données soient transférées dans votre mémoire à long terme. Vous pouvez toutefois faciliter ce processus en l'effectuant au bon moment, sachant que **les trois premiers rappels sont les plus importants** si vous parvenez à les mettre en place avec exactitude.

Le **premier rappel**, le plus important, doit avoir lieu le jour même. Autrement dit, si vous apprenez quelque chose aujourd'hui, il vous faudra trouver un moyen de vous le remémorer **avant d'aller vous coucher**. Vous devrez ensuite effectuer votre **deuxième rappel le lendemain**. C'est en effet pendant la nuit que votre mémoire balaie les informations. Par conséquent, si elles sont toujours présentes le lendemain matin dans votre esprit, c'est que vous êtes sur la bonne voie ! Enfin, le **troisième rappel** devrait avoir lieu le **surlendemain**. Cette fois, deux nuits se seront écoulées. Si vous avez encore un bon souvenir de vos informations, vous pouvez déjà commencer à espacer vos rappels ! Donc n'oubliez pas **les trois rappels magiques** : le jour même, le lendemain, et le surlendemain.



(Source : "Une mémoire au top !" de Jean-Yves Ponce)

Les Plantes qui Guérissent !

La Plante du Mois : L'Ail

L'ail est un **puissant antibiotique naturel** et un **antalgique** de qualité. **Stimulant, tonique, digestif**, il disperse les amas alimentaires et active la digestion.

Reconnu dans la prévention du cancer, il **renforce les défenses naturelles**, fortifie les glandes surrénales et ravive l'énergie vitale. C'est un excellent rééquilibrant du système glandulaire et un **rajeunissant majeur** des os et des tissus nerveux.

Diurétique, apéritif, vermifuge, bactéricide, il élimine les parasites internes du corps et est conseillé en cas d'intoxication par les crustacés ; **antiseptique**, il réduit les spasmes intestinaux.

L'ail devrait être **consommé journallement** en raison de l'étendue de ses qualités thérapeutiques car il présente un champ d'action très large. Ainsi, il **remédie aux infections** (telles que l'épidémie grippale, la typhoïde, la diphtérie) et **aux affections pulmonaires** (bronchite chronique, tuberculose, grippe).

L'ail possède également une **action forte sur la sphère cérébrale** en ravivant l'intellect, la réflexion, lorsque les idées se trouvent ralenties par fatigue nerveuse, asthénie, trouble ou confusion mentale, quand la personne a trop sollicité ses capacités intellectuelles : il va redonner de la vivacité mentale et une compréhension agile. Il aide le corps et l'esprit à s'adapter aux changements (de vie ou de rythme de vie, au niveau des pensées) et facilite l'expression des sentiments et des émotions chez un sujet timide, ayant du mal à dire ce qu'il ressent.

(Source : "La Phytothérapie" de Sylvie Verbois)

Guide Psycho



LA PSYCHOLOGIE HUMAINE EN SITUATION DE SURVIE.

Même si le cerveau humain moderne du Sapiens sapiens fait 1400 cm³ depuis 150.000 ans, il a gardé la même structure que le cerveau de son ancêtre d'il y a 500.000 ans ! Dans une situation de danger, de stress important, où la question de la survie est primordiale, nous réagissons de la même façon que notre ancêtre d'il y a 500.000 ans ! Les scientifiques parlent de "La Loi de la similitude" qui rend compte de notre capacité à la fuite ou à la défense.

C'est l'apparence de la situation plutôt que la réalité qui va dicter nos réactions. Le cerveau va donner des ordres au corps : le rythme cardiaque va augmenter, l'adrénaline va être sécrétée par le système nerveux afin de réduire les temps de transmission des flux nerveux.

Nous risquons de tomber rapidement dans la vision tunnel qui fait oublier tous les autres dangers qui se trouvent là, même au moment où l'on se concentre sur un danger perçu comme majeur... La préparation psychologique nous permet de ne pas basculer dans l'effet de la "vision tunnel" et concerne un niveau d'éveil de la conscience.



Sans préparation, face au danger, les modernes tombent dans la panique ou dans la tétanie mentale !

La préparation mentale c'est 60% des garanties de survie : savoir s'orienter dans une perte conséquente des repères ; garder son sang-froid et un esprit capable d'analyser la situation ; sous adrénaline, prendre les bonnes décisions, rapides, efficaces, penser rapidement et garder le bon sens.

La prise de conscience du danger est ce qui permet d'anticiper. L'anticipation est possible lorsque la conscience de la personne est en bonne connexion avec sa vie inconsciente. L'inconscient sait bien avant le conscient ce qui se prépare. L'essentiel de l'entraînement consiste à s'exercer à communiquer avec sa vie inconsciente : cela se fait par une pratique habituelle des "états modifiés de la conscience ordinaire", dont on a déjà plusieurs fois parlé dans les articles précédents. C'est ainsi qu'une personne est connectée habituellement à sa vie inconsciente et peut recevoir de sa part les informations qu'elle détient bien avant la vie rationnelle...

Dans les situations de "rupture de la normalité", ne vous laissez pas aller aux comportements impulsifs : réfléchissez vite, renouez avec les scénarios que vous avez déjà pensés dans l'anticipation.

Restez calme et concentré sur ce qu'il faut décider. Lorsque vous êtes concentré sur ce qui mobilise votre attention du moment, ne perdez pas de vue le reste. Respirez profondément et calmement. Hydratez-vous également. La peur ne doit pas générer en vous la panique ou la confusion, mais au contraire la concentration.

Guide Psycho



Dans l'anticipation, vous vous êtes entraîné à l'endurance, à la résistance et à la résilience. Vous pouvez rester longtemps sans manger et sans dormir. Vous êtes fort, vous savez où se trouve la porte de sortie de la situation de crise dans laquelle vous vous trouvez, car vous avez analysé très rapidement le contexte. Vous êtes vigoureux, agile, ferme, vous résistez au froid, au chaud, à la soif, à la faim, à la douleur.

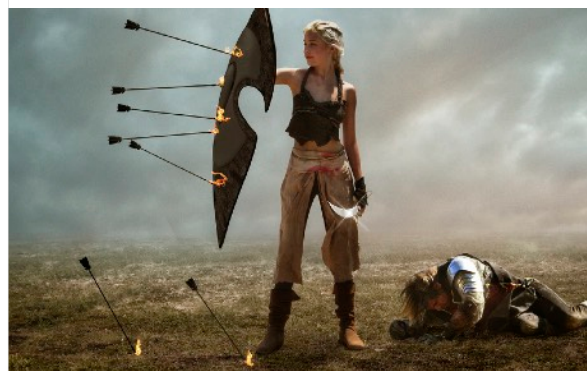


Cette expérience de l'extrême est celle des "survivants" ! C'est une sorte de formatage d'origine, qui grave en vous un seuil de tolérance à la douleur, très élevé. C'est cette expérience qui vous donne la combativité, cette détermination inflexible, la patience, l'humour et la relativisation dédramatisante à propos de tout ce qui peut sembler sans issue pour la plupart des gens. La maîtrise de soi, l'auto-contrôle, la vigilance, un état d'alerte avec la permanente solution toujours prête pour la sortie de crise, tout cela doit devenir naturel pour vous.

Le survivant est quelqu'un de grave, sérieux, intériorisé avec ce mélange paradoxal de combativité et de douceur, de dureté et de gentillesse, un paradoxe

expliquant une capacité d'adaptation peu ordinaire et gérée par une échelle des valeurs élaborée.

Une échelle des valeurs peut être la suivante : la survie, l'anticipation du danger, la reconnaissance de soi par les autres, l'estime et l'affirmation de soi, un besoin de synergie qui vous pousse au caractère foncièrement positif. Vous passez votre vie à transformer du négatif en positif ! Un survivant agit pour les autres comme il agit pour lui-même, quel que soit la situation, même "impossible". Il trouve toujours une solution, on peut compter sur lui. Quel que soit la gravité de la situation, il trouve chaque fois, une route, un chemin, une voie, un passage, une porte ouverte, une issue de libération. Il est efficace parce que quelque part, en lui, il anticipe en permanence. Un survivant est foncièrement et naturellement généreux : tout ce qu'il touche se transforme. Il a coutume de laisser chaque fois une situation meilleure qu'il ne l'a trouvée. Il est lucide, éveillé, hyper conscient, parce qu'il a été confronté de manière exceptionnelle à son inconscient dans l'expérience d'un face à face avec la mort. Il est exceptionnellement connecté à sa vie inconsciente et donc en prise directe

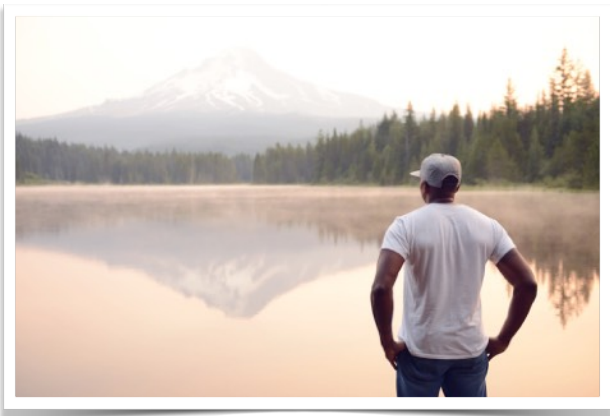


Guide Psycho



avec l'inconscient collectif. C'est cela qui lui donne cette assurance dans l'épreuve. Cette qualité lui évite de gaspiller son énergie inutilement. Lorsque tout va bien, il est observateur avec une capacité d'écoute dépassant la norme ordinaire. Il s'intéresse à la réflexion, à l'évolution des choses ; il est curieux de tout. L'étude et la connaissance sont liées à sa conscience élaborée. Il fait preuve d'un sens exceptionnel de l'orientation : il sait où il est et où il va. Il perçoit intuitivement le danger, l'obstacle. Cette perception renforce son ouverture d'esprit et sa capacité à évoluer. Il ne redoute ni l'effort, ni la souffrance : il fait face, il affronte, il combat. Pour lui, il n'y a pas de place pour la peur ! Pour lui, les problèmes n'existent pas, il n'y a que des solutions !

Sa stratégie habituelle n'est pas dans la fuite. Sa vie ne peut être qu'en cohérence avec ce qu'il aime et il préférera toujours mourir plutôt que d'être soumis, captif, enfermé contre son gré.



Le survivant est un solitaire, il est autonome et n'a pas besoin d'une aide de son entourage, c'est plutôt lui qui assure cette aide à son entourage. Il a vécu seul son expérience de mort, il est donc habitué à affronter seul la réalité et l'angoisse finalement vaincue. Il est naturellement non-conformiste. La morale ne lui dit pas grand-chose parce

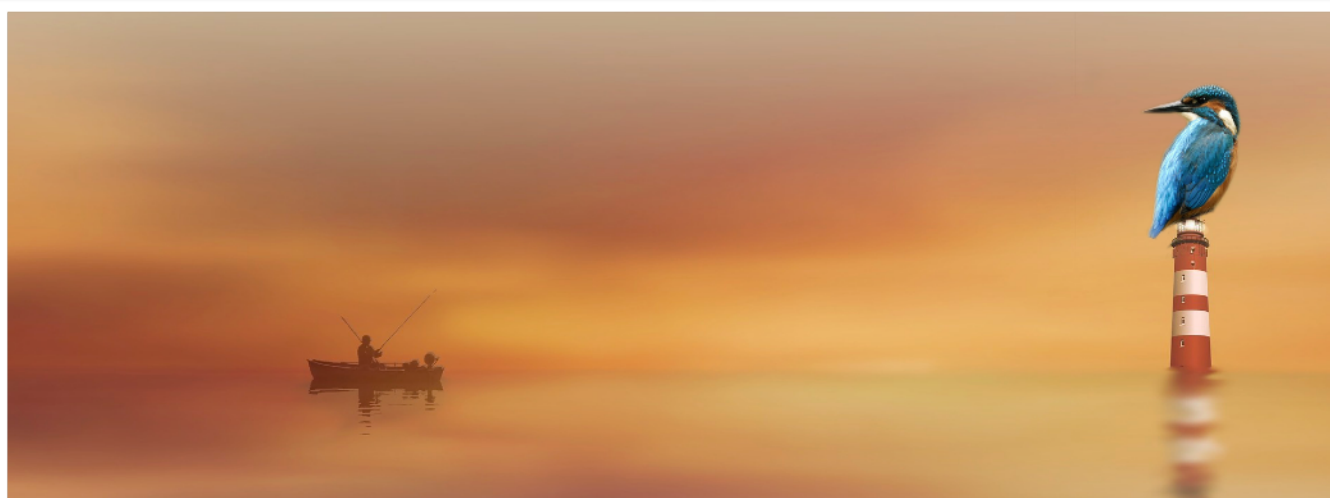
que c'est une éthique naturelle qui l'inspire. Les idéologies et les dogmes lui posent une grande question : c'est un territoire sur lequel se dispute son sens de la liberté contre l'esprit sectaire.

L'ennui est quelque chose d'inconnu pour lui : en dehors de l'action, il y a la contemplation, la réflexion, la pensée, l'observation, l'écoute... Rien ni personne ne peut lui faire peur. Le survivant à une empathie évidente : il perçoit les cohérences et les incohérences d'un système, d'une personne. Il ne se préoccupe pas des conventions, des préjugés, des normes et des interdits ; il n'a pas peur des autres et de leur jugement. Il prend des risques parce qu'il agit à partir d'une éthique intérieure et il est foncièrement heureux parce qu'il peut ainsi être lui-même.

Carl Gustave Jung a écrit quelque part : "l'avenir se prépare longtemps à l'avance, car ce qui arrive, arrive parce qu'on l'a préparé" et Nietzsche de son côté précisait : "Celui qui a le 'pourquoi' de la vie, peut s'accommoder de tous les 'comment'." Dans le silence de la solitude personnelle, nous trouvons ce "speculum justitiae", la confrontation au miroir introspectif, l'obligation de regarder dans son âme et d'y discerner son identité spécifique. Vous devez trouver en vous où est le survivant !

Jean-Yves Jézéquel ■

La Rubrique du Malin Pêcheur



GUIDE PRATIQUE POUR LA SURVIE (1) DANS LE CONTEXTE DE LA TRANSITION VERS AUTRE CHOSE

Nous sommes entrés dans une zone de turbulence particulièrement importante, en France et dans toute l'Union Européenne.

Il est grand temps d'être prêt à affronter les conditions d'une vie exposée aux ruptures successives de la normalité.

Pour les raisons que nous connaissons tous, nous devons organiser des collectifs : défense alimentaire, défense énergétique, défense des habitations, défense sanitaire, défense culturelle, défense armée, capacité au repli stratégique, défense communicationnelle.

Tout cela est compris dans la préparation du "vivre autrement", d'une vie organisée hors du système.

Ce qui me paraît le plus urgent dans le contexte actuel:

- 1 - Créer son potager si vous avez un terrain disponible.
- 2 - Installer un système de purification de l'eau pour se munir d'eau potable en permanence.
- 3 - Organiser un stockage alimentaire.

4 - Produire sa propre électricité.

5 - Stocker une réserve d'essence pour son véhicule, à l'abri de la lumière et de la chaleur.

6 - Avoir de quoi se défendre efficacement par la dissuasion.

STOCKAGE DE L'EAU

Dans l'ordre, vous pouvez commencer par stocker de l'eau, puis de la nourriture, puis de l'énergie, puis de "l'argent".

Prévoyez environ 4 litres d'eau par jour et par personne. A la campagne c'est bien de prévoir une semaine de stockage d'eau et en ville deux semaines. Optez pour les bidons de 24 litres ou jerricans de 24 litres. Les jerricans ou les bidons doivent être opaques pour éviter que la lumière contribue au développement des micro-organismes. L'eau potable se conserve 6 mois, pas plus, à moins que vous la passiez dans un filtre de purification.

Laissez tomber l'idée des bouteilles d'eau : trop difficile à stocker, il en faut énormément, en cas de déplacement, c'est trop fastidieux, de plus elles contiennent

La Rubrique du Malin Pêcheur

beaucoup de particules microscopiques de bisphénol A (BPA) en suspension dans l'eau.

Sachez que les bouteilles d'eau sont en PET (polyéthylène téréphtalate) qui se dégrade et donne à l'eau un goût de plastique.

En ville vous pouvez stocker l'eau dans la cave ou dans votre parking (fermé) . L'eau doit toujours se conserver à l'abri de la lumière et des différences de température.

Il y a une solution d'urgence en plan B pour avoir de l'eau à boire, mais c'est une solution provisoire d'urgence : se procurer les comprimés "outdoor" de Micropur.

Les gourdes filtrantes comme la "Sport Berkey" arrête les particules, les micro-organismes et même les polluants chimiques. On peut remplir sa gourde filtrante et boire tout en marchant. C'est donc cette solution de secours, en déplacement que je préconise, car le filtrage est radical.

Sur le long terme, une solution intéressante au domicile, pour le stockage de l'eau, c'est le Filtre Berkey. Il fonctionne par gravité, il n'y a donc pas besoin d'énergie externe. Une paire de filtres peut filtrer 22.000 litres d'eau ! Si vous avez quelques filtres en réserve et une source d'eau (lac, étang, ruisseau, rivière, source, puits, eau de pluie...) vous êtes fournis à vie d'eau potable, plus potable que l'eau du robinet, car le filtre retient tout y compris les toxines chimiques et autres polluants pharmaceutique, industriels, métaux lourds, etc. C'est la solution royale de survie et de totale autonomie !

STOCKAGE ALIMENTAIRE

Je sais quels plats je prépare habituellement : je fais l'inventaire des ingrédients nécessaires à la préparation de ces plats et je stocke ces

ingrédients qui peuvent se conserver un mois sans froid artificiel. Ne pas oublier les condiments (sel, poivre, huile...).

Le stockage alimentaire doit se faire dans un endroit sec et surélevé...

Pour ceux qui en sont friands, pensez à avoir une petite réserve de vin rouge, bio si possible. La conservation du vin se fait généralement à 18° en température constante : évitez à tout prix les changements de température.



A la campagne il y a le potager, les poules et les lapins, voire une chèvre ; vous pouvez chasser ou pêcher également et en cas de "rupture de la normalité", vous mettant dans la survie, pas besoin de la permission de l'Etat.

En ville c'est un peu plus problématique pour la survie ! Il peut donc être utile de prévoir une réserve alimentaire qui ne nécessite pas une préparation demandant l'apport d'énergie, le feu ou l'électricité. On peut manger une choucroute froide, des raviolis froids, des lentilles froides de conserve, des saucisses froides... On ne peut pas manger du riz ou des pâtes sans cuisson ! S'il y a coupure de gaz et d'électricité et que vous n'avez dans votre stock que des pâtes ou du riz, vous êtes piégés !

La Rubrique du Malin Pêcheur

Les aliments qui n'ont pas de date de péremption sont :

Le miel
L'huile
Le sel
Le sucre
Le vin
L'alcool
Les épices fortes

Si vous avez un endroit sec et frais, vous pouvez aussi conserver un petit stock de farines complètes avec la levure lyophilisée dans le but de fabriquer vous-même votre pain, du sarrasin pour vos galettes, du froment pour vos crêpes... La conservation des farines en situation de survie est un peu difficile, (le congélateur étant la manière la plus efficace de conserver longtemps les farines) mais vous pouvez les conserver dans des bocaux de verre totalement hermétiques et à l'abri de la lumière, au frais.

Le principe du stockage alimentaire c'est : stocker, consommer régulièrement et remplacer à chaque utilisation du stock ce qui a été utilisé.

Si vous avez de la place et vivez à la campagne, voici ce que vous pouvez stocker pour 1 an et pour deux adultes.

Un grenier :

130 kg de blé
25 kg de farine
25 kg de farine de maïs
22 kg de flocons d'avoine
45 kg de riz long
25 kg de pâtes

Cave sèche :

Conserves de légumes

27 kg d'haricots secs
4 kg d'haricots de Lima
20 kg de pois chiches
4 kg de petits pois
4 kg de lentilles
4 kg de soupe lyophilisée
27 kg de maïs
27 kg de pois
27 kg d'haricots vert
27 kg de carottes
50 kg de pommes de terre
5 kg d'oignons
18 kg de tomates

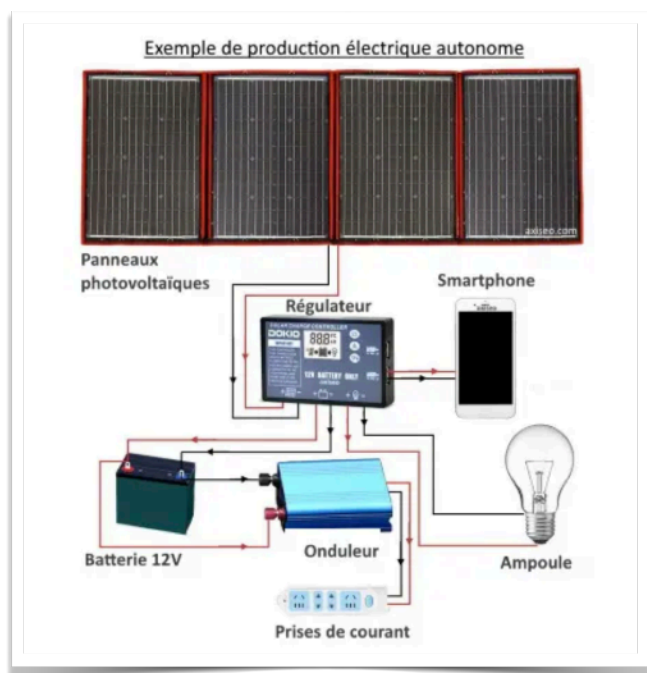
Dans une pièce ou à la cave :

5 kg de miel
36 kg de sucre naturel roux
3 kg de sucre de canne
1 kg de mélasse
10 kg de confitures faites maison
20 litres d'huile d'olive bio
Une meule de fromage
1 kg de levure chimique
500 gr de levure naturelle
1 kg de bicarbonate de soude
5 kg de sel
4 litres de vinaigre de cidre

Il y a aussi sans doute un jardinier qui produit plus qu'il ne peut consommer. Je peux prendre contact avec lui et lui acheter des fruits et légumes. Celui qui a un potager peut faire son jardin : on trouve d'excellentes semences dans plusieurs endroits en France. Je recommande les semences de chez Kokopelli.

En cas de besoin extrême, il y a aussi :
aide-sociale.fr/aide-alimentaire/

La Rubrique du Malin Pêcheur



L'ENERGIE

Il y a la production photovoltaïque nomade en cas de déplacement, pour alimenter les portables, ou radio, ou lampe. On peut mettre facilement ces systèmes dans un sac à dos et même installer les plaques sur le sac à dos pour qu'elles rechargent une batterie tout en marchant (par ex, la "Fusion FLEX 24 W Portable Solar Panel" et la batterie "Gravity 20.000 mAh" de chez Sunslit)..

Pour le domicile, à la campagne, on peut installer des panneaux solaires de préférence sur un support bien orienté au sud, de préférence au sol. Cette installation peut être coûteuse, mais c'est un investissement rentable dans le contexte de la survie : il faut viser le fonctionnement du congélateur, du frigo, de la lumière, de la recharge des batteries de téléphones ou radios et matériel médical éventuel, voire des pompes installées dans les puits ou citernes pour la mise sous pression de l'eau.

Consultez votre commune sur la réglementation au sujet de la pose des panneaux solaires au cas où ils seraient visibles à l'extérieur de chez vous.

LES VALEURS REFUGE

Une valeur sûre se trouve dans les pièces en or de votre pays, là où vous vivez, car elles peuvent facilement se revendre : elles sont en or pur, elles font entre 3 grammes et 10 grammes. Pour les acheter, se fournir uniquement dans les magasins spécialisés ou dans les magasins de numismatique. Sur Internet vous ne pouvez rien vérifier et vous faire avoir facilement, vu les sommes que vous voulez échanger.

Dans un contexte de survie, hors de question de placer son or dans un coffre en banque ou ailleurs, chez d'autres personnes ...

Vous devez le cacher chez vous, dans un endroit original que personne ne pourrait imaginer. Cette cache doit être dans un endroit durable et stable mais qui ne soit pas repérable par des voleurs aguerris ! L'endroit le plus sûr peut se trouver dans le sol ou dans un mur. Faites en sorte que cet endroit ne soit pas repérable par détecteur de métal et qu'il soit impossible d'accès sans un gros outillage. Ayez plusieurs caches dans un site unique inaccessible en sous-sol. Les pièces d'or peuvent être placées dans un coffre ignifugé ou résistant à de fortes chaleurs. Il est prudent de réaliser un testament pour vos héritiers en indiquant où est caché votre or, mais faites-le de manière codée ou par énigmes en utilisant des termes qui sont connus de vos héritiers et qui peuvent par exemple être des noms ou des mots fréquemment utilisés dans la famille.

La Rubrique du Malin Pêcheur

Je donne cet exemple :

“Les apparences sont trompeuses. C’est une observation minutieuse et concentrée qui a permis les plus importantes découvertes.

Celui qui cherche trouve et qui regarde bien voit. Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas.

Un œil vaut un œil, une main vaut une main et un pied vaut un pied.

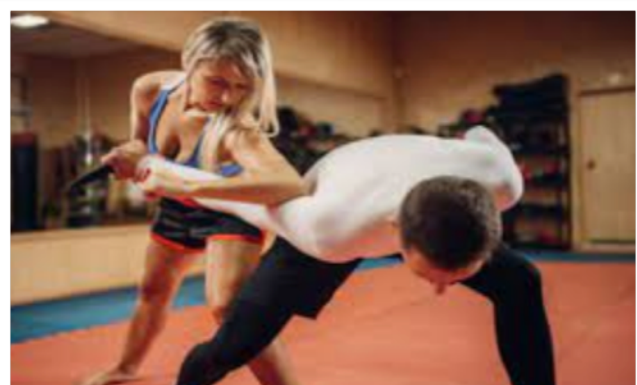
Quand vous aurez trouvé ce qui est caché à l’œil, à la main et au pied, il y aura d’autres découvertes que vous pourrez faire en poursuivant votre exploration. Il faudra par vous-mêmes comprendre le sens, l’objectif, le rôle de ce que vous aurez découvert.

En découvrant certaines choses, vous trouverez également des instructions leur correspondant : il faudra lire attentivement les consignes concernant ces choses avant de les toucher. Soyez prudents, observateurs et intelligents.

Ce dernier point est important : observez ce qui est logique et posez-vous la bonne question sur ce qui n’est pas logique.

Quand vous aurez découvert ce qui n’est pas logique, observez attentivement votre découverte, car ce qui n’est pas logique cache en lui-même une clé dont vous devrez trouver l’usage logique.

Attention, les apparences sont trompeuses. Lorsque vous aurez fait cette nouvelle découverte, je vous laisse la surprise de savoir ce que vous y trouverez et je vous demande alors d’être justes, les uns envers les autres.”



ARMEMENT

Dans le cadre du basculement que nous allons opérer en quittant le système en place pour aller vers une autre manière de vivre, je conseille, en m’inspirant de l’exemple du Chiapas, d’être armé pour se défendre ainsi que sa famille. Je préconise l’apprentissage des arts martiaux pour ceux qui ne l’ont pas encore fait, car dans beaucoup de situations, si les armes à feu ne sont pas présentes dans une situation d’agression, un art martial est tout à fait efficace !

Je préconise également l’usage d’une arbalète à poulie. Vous pouvez vous-même fabriquer les flèches si vous veniez à en manquer. Par exemple une arbalète très efficace pour une auto-défense : arbalète à Poulie, RAVIN R29 PREDATOR DUSK CAMO.

Cette arbalète a la particularité de se tendre à l’aide d’une manivelle très pratique ne nécessitant pas une force musculaire importante comme dans le cas de la tension des arbalètes à pied de tension. Une femme peut aussi utiliser cette arme qui se recharge avec souplesse et facilité. Elle a le sérieux avantage d’être très dissuasive et permet de se défendre contre un agresseur ensauvagé ! Face à un agresseur potentiel qui en voudrait à votre famille ou à vous-même, l’usage d’un katana peut être aussi tout à fait dissuasif : il faut seulement apprendre à le manier. L’utilisation de produits neutralisants est possible à condition d’être certain de ne pas se neutraliser soi-même !

A suivre...

Jean-Yves Jézéquel ■

LES FORMES-PENSÉES



Selon les enseignements antiques, deux processus se produisent lorsque vous pensez ou ressentez.

Premièrement, vous créez une forme-pensée. Une forme-pensée est une entité réelle, vivante, animée, créée par le processus de pensée. Les formes-pensées sont généralement faibles et éphémères. Elles peuvent cependant être intensifiées intentionnellement et même s'agréger entre elles pour former une entité plus puissante : un égrégora.

Une forme-pensée est faite d'énergie et contient une matière émotionnelle et mentale. Une forme-pensée peut être nette ou vague. Plus la pensée est claire, plus la forme-pensée est bien définie. De plus, elle peut être positive ou négative, selon les pensées et les émotions dont elle émane. Par exemple, la colère crée une forme pensée négative, tandis que la compassion crée une forme-pensée positive.

Deuxièmement, l'acte de penser ou de ressentir produit également ce qu'on appelle un champ de rayonnement psychique. Ce concept est similaire à celui d'une tour émettrice qui envoie des signaux de télévision. Lorsque vous pensez et ressentez quelque chose avec intensité, vous rayonnez également un champ

énergétique, de même qualité que l'énergie de vos pensées ou émotions.

En d'autres termes, une forme-pensée contient le contenu exact de vos pensées et de vos émotions, le champ en reflète la qualité.

Par exemple, le bonheur et la joie émanant d'une personne peuvent stimuler des vibrations similaires chez une personne proche. Vous l'avez peut-être déjà remarqué : vous vous sentez plus heureux lorsque vous entrez en contact avec quelqu'un qui est heureux, parce que cette personne émet un champ d'énergie de bonheur. Cependant, lorsque vous entrez en contact avec une personne en colère, vous avez également tendance à être affecté et à vous sentir abattu.

Les formes-pensées sont réelles dans le sens où elles deviennent (pendant un certain temps) une sorte d'être vivant indépendant. Pour fournir une analogie, une forme-pensée est l'équivalent spirituel d'un programme d'ordinateur. Les sous-routines continueront à exécuter le même programme jusqu'au moment où une intention et une focalisation sont opérées (par vous) pour les changer.

LES ÉGRÉGORES

Lorsqu'une forme-pensée émane d'un grand nombre de personnes, et/ou est soutenue et entretenue avec intention, intensité et constance, elle grossit et devient de plus en plus puissante, devenant et alimentant un égrégora. Un égrégora est une entité énergétique puissante et vivante émanant d'une pensée collective.



Voici quelques égrégores puissants, avec les aspects positifs et négatifs de leur énergie :

- **Idéologies politiques**
 - énergie positive : espoir, valeurs, vision collective,
 - énergie négative : accession au pouvoir de personnes toxiques et/ou incompetentes.
- **Campagnes publicitaires et battage médiatique**
 - énergie positive : diffusion de la connaissance,
 - énergie négative : manipulation.
- **Religions, sectes**
 - énergies positives : foi, espoir, joie, valeurs,
 - énergies négatives : fanatisme, radicalisation, intolérance, domination/soumission, maltraitance.
- **Concerts**
 - énergies positives : plaisir, partage, art,
 - énergies négatives : hystérie, destruction de biens physiques.

Un égrégoire est maintenu en vie et développé par l'**addition de participants** (ex : membres, croyants, followers) et l'**utilisation de moyens de communication** (ex : réseaux sociaux, marketing).

Les formes-pensées dans votre vie, pourquoi vous en soucier ?

En règle générale, nos pensées vont et viennent sans incident, prennent momentanément forme dans le champ aurique (aura), puis se dissipent. Mais lorsque nous vivons un traumatisme ou un bouleversement émotionnel, ou que nous nous livrons sans cesse à des pensées négatives, nos formes-pensées peuvent se cristalliser en croyances, produisant de la même manière des structures énergétiques plus permanentes dans notre champ.

Une fois cristallisées dans notre conscience, les formes-pensées génèrent des schémas récurrents de comportements et d'expériences dans nos vies, et au grand dam de notre esprit conscient, cela va souvent à l'encontre de nos intentions, de nos désirs et de nos objectifs. En tant qu'aimants énergétiques de nos croyances, les formes-pensées nous apportent des "preuves" que ce que nous croyons inconsciemment est vrai. Par conséquent, bien que nous soyons apparemment assis dans le siège du conducteur et que nous tenions le volant, nous avons souvent l'impression que quelqu'un d'autre conduit la voiture !

Au fil du temps, nos formes-pensées négatives deviennent la lentille déformée à travers laquelle nous voyons tout et la raison pour laquelle nous revivons les mêmes relations non désirées, les mêmes situations désagréables et les mêmes expériences.

Une forme-pensée dirigée vers un individu aura des effets bien marqués. Par exemple, une pensée d'amour et de désir de protéger intensément dirigée vers une personne aimée, crée une forme traversante. Elle reste dans son aura en tant qu'agent de protection.

Une forme-pensée négative aura l'effet inverse. Par exemple, un forme-pensée de vengeance : lorsque nous en voulons constamment et régulièrement à une personne qui est, pensons-nous, la cause de notre malheur, nous allons dégager des ondes électromagnétiques qui seront à l'origine d'une forme-pensée de haine.

Cette forme-pensée dirigée plus spécifiquement vers cette personne, va selon son habitude, rejoindre un égrégore de haine.

Le parcours commencé va se poursuivre ainsi : la forme-pensée de haine arrive chez son destinataire et là, si le récepteur est habité par une émotion qui ouvre une faille dans sa coque aurique et fait écho à ce qui est envoyé, elle va traverser ses auras et se loger jusque dans son physique, d'une manière différente selon le message contenu dans la forme-pensée.

Si nous n'avons aucun rapport avec l'énergie qui nous est envoyée, il est impossible de nous atteindre. "L'autre", quoi qu'il puisse émettre, n'est jamais celui qui est à l'origine de notre problème. Il est simplement celui qui, souvent inconsciemment, nous pointe du doigt une déchirure dans notre vêtement aurique et appuie sur la blessure qui est encore en nous et que nous refusons de regarder.

Un autre voyage va maintenant commencer et tout cela à la vitesse de la lumière : c'est celui du voyage de retour de la forme-pensée.

Qu'elle ait pu pénétrer ou non dans les auras de son destinataire, elle possède une qualité indéniable qui est la fidélité. Ainsi, une fois son "travail" accompli, elle retourne vers son créateur avec une énergie accrue et renouvelée par les formes-pensées qu'elle a attirées et

rencontrées sur sa route. Elle se place alors docilement dans et autour des auras de son émetteur, en balayant tout autour d'elle, sans conscience des dégâts qu'elle produit. Puis, elle s'immisce, à nouveau, dans la brèche qui lui a permis de sortir.

C'est ainsi que lorsque nous sommes les expéditeurs de telles formes-pensées, nous les récolterons en retour, doublées par celles qui, aimantées sur le parcours, vont apporter leurs propres forces. Naïfs, nous nous étonnerons devant les complications et les problèmes que nous trouvons sur notre chemin de vie sans vouloir en reconnaître la curieuse paternité.



Le rôle des médias et des réseaux sociaux

Les médias et les réseaux sociaux sont parmi les outils les plus efficaces actuellement pour créer et développer un égrégore. En particulier Facebook et Google, qui ne font pas que diffuser de l'information, vraie ou fausse. Leurs algorithmes créent ce qu'on appelle une bulle d'opinion, spécialement personnalisée pour chaque utilisateur, en fonction de son profil et de ses goûts et opinions. De ce fait, non seulement les utilisateurs ne sont plus confrontés aux idées divergentes des leurs, aux débats et à une réalité autre que la peur, mais aussi ils sont la cible passive idéale pour le développement d'égrégores manipulateurs.



Chaque forme-pensée se nourrit du même type d'énergie à partir de laquelle elle est créée. C'est pourquoi les égrégores créés au sein des réseaux sociaux, imprégnés de haine, cruauté, violence, intolérance, condamnation, ignorance, rage, sont extrêmement dangereux pour la société et le monde en général. Ils se multiplient à grande vitesse et répandent cette énergie partout. Ils abîment profondément le psychisme des utilisateurs, déclenchent des actes violents et instaurent un comportement général agressif dans la vie de tous les jours. Ils sont également un outil efficace pour diviser le peuple et l'asservir.

Malheureusement, ces formes-pensées émotionnelles peuvent être extrêmement persuasives, hypnotiques, enivrantes et convaincantes.

Sur le plan social, des pensées similaires répétées (suscitées par une croyance de masse) élargissent les formes-pensées et les rendent plus intrusives, influençant par exemple des grèves, manifestations, etc. La puissance d'un égrégore peut être telle qu'il fait plier les personnes au pouvoir et influe sur les politiques publiques (ex : le mouvement des gilets jaunes).

Les formes-pensées puissantes créées par les campagnes publicitaires et de marketing poussent les consommateurs au-delà de la raison et l'emportent sur la prise de décision consciente. Le paradigme de la croissance à tout prix et de la consommation est un puissant égrégore, qui finit par abîmer la planète.

Les dommages causés à la société par les formes-pensées négatives sont au-delà de tout calcul : les effets sont visibles, mais pas l'énergie qui les provoque.



L'IMPORTANCE DES MÉDIAS POSITIFS

Des médias dits positifs voient le jour depuis quelques temps un peu partout en Europe : planetpositive.org, demain-vendee.fr, wedemain.fr, say-yess.com, kaizen-magazine.com...

Au sein des médias présents sur Telegram, un mouvement de diffusion d'informations positives va également dans ce sens.

Leur utilité va bien au-delà du simple plaisir. A la lumière de la dynamique des formes-pensées, **le journalisme positif contribue à la création d'égrégores thérapeutiques pour notre société.**

(Sources : site acupression & bien-être et Anne Givaudan "Formes-pensées, découvrir et comprendre leurs influences sur notre santé et sur notre vie")

Agenda & Annonces



JOURNALISTE BÉNÉVOLE !

Les Enfants-Phare ont à cœur de proposer des articles axés solutions dans le Pharandol.

Tu souhaites participer à cette aventure, qui met en avant les initiatives existantes pour faire évoluer le monde? Si tu aimes écrire, interviewer, et participer au changement, n'hésite pas à nous écrire pour rejoindre l'équipe de rédacteurs des Enfants-Phare!

Contact : lesenfantsphare@lappeldularge.org



MANIFESTATIONS DE SOINS ET DE RENFORCEMENT LES 5 ET 6 NOVEMBRE

Les Manifest'Actions de Soins et Renforcement reviennent pour une seconde édition!

Carte des événements

Venez assister, et/ou participer, à la mise en place d'ateliers supervisés de façon autonome, massive et coordonnée - des "**ManifestActions**" - dans lesquels chacun peut participer et mettre en valeur son individualité aux travers de l'intelligence collective 🧠

Ces rencontres se dérouleront sous le signe du **don libre en conscience**, du **partage** et de **l'abondance** 🤝

Une occasion rêvée de venir en aide à ceux qui souffrent d'effets secondaires aux injections "vaccinales", et leur permettre de comprendre que l'on peut prendre soin de sa santé autrement !

Un appel est lancé à tous les soignants/guérisseurs compétents qui peuvent apporter du soin à ceux qui ont besoin de vous !

 Pour rejoindre [le Bureau des M.H.E.](#)

Plus d'informations sur le  [Canal public des ManifestActions déjà en place](#)

Le Mot de la Fin



Toute l'équipe du journal s'est mobilisée ce mois-ci pour vous inviter à entrer avec elle dans l'état d'esprit synergique. Ce qui nous réunit tous dans nos différents projets, c'est notre volonté commune d'agir pour le vivant.

Nous avons examiné la question des comportements humains dans les situations de survie : sur le plan psychique comme sur le plan physique.

Nous avons parcouru les témoignages qui démontrent comment les uns et les autres vivent leur adaptation à la réalité présente. La vie est un parcours initiatique pour chacun d'entre nous. C'est pourquoi elle est certes

souvent déroutante et difficile à vivre sereinement, mais c'est précisément à travers ce qui nous surprend toujours que la vie façonne la complexité qu'elle construit patiemment, dans un objectif positif d'harmonie des particularités et des différences, pour une symphonie fantastique de cet Univers du vivant, au diapason de la conscience évolutive infinie qui l'habite... La solidarité et l'organisation des différences, des complémentarités et même des contradictions, permet au final de nous situer dans une cohérence avec le Vivant. Les synergies locales présentes assurent les synergies mondiales futures.

Pour nous contacter :



Telegram : t.me/LechoeurdesEnfants_Phare



lesenfantsphare@lappeldularge.org



lappeldularge.org/les-enfants-phare/



facebook.com/groups/lesenfantsphare/

A : Pharamgrammeur (*gérant du canal Telegram + site internet des Enfants-Phare*)

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

François : Phare-Dé

Yoh : Phar'ltas (*dénicheur de pépites avec le sens de l'humour*)

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 (*binôme de choc des Enfants-Phare, 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*)

Trisa : Gyrophare (*sécurité numérique*)