

Petit manifeste du rebelle engagé

+++++

Fabien Rodhain

Reprenez Le

POUVOIR



Questions de société

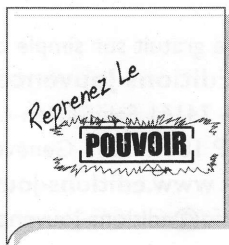
jouvence
EDITIONS

De l'indignation positive

FABIEN RODHAIN

Petit manifeste du rebelle engagé

De l'indignation positive



jou**vence**
EDITIONS

Dans la même collection

Choisir le bon psy!, Vanessa Saab, 2011

Bien réagir au coming out d'un proche,

Isabelle Lacheref et Paulo Queiroz, 2011

Les ados, l'amour et le sexe, Alain Heril, 2011

Le vrai rôle du papa, Éric Tognoni, 2011

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: CP 184 – 1233 Genève-Bernex

Site internet: **www.editions-jouvence.com**

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2011

ISBN 978-2-88353-985-3

Maquette d'intérieur et de couverture: Stéphanie Roze

Mise en page intérieure: Nelly Irniger

Tous droits de reproduction, traduction
et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

+++ L'origine	11
+++ Articulation de cet ouvrage	15

1 *Trois notions majeures* **17**

- Une vie hier, une vie aujourd'hui **18**
- Comprendre le fonctionnement des croyances
pour élargir notre champ de vision **26**
- Faire de son mieux, c'est déjà beaucoup ! **30**

2 *Clé n° 1 : Sortir du mensonge qui domine le monde* **37**

- Observer et comprendre **38**
- Agir, pour sortir du mensonge **53**

3 *Clé n° 2 : Œuvrer à son propre bonheur* **55**

- Observer et alimenter sa réflexion **56**
- Passer à l'acte **64**

4 Clé n° 3 : Avoir des engagements, incarner, rayonner... 113

- S'engager : pourquoi, pour quoi? 114
- Agir collectivement, au XXI^e siècle 132

+++ Conclusion	143
+++ Références	145
+++ Bibliographie	153
+++ Du même auteur	155



Pictogrammes



À retenir



Pour aller plus loin



ATTENTION



Recette



Bon à savoir



Témoignage



Conclusion



Trucs et astuces



Le petit plus



Un peu d'histoire



Le saviez-vous?



Zoom

Notre collection **Maxi Pratiques** se veut claire, lisible, didactique et facile d'accès. Elle comporte des rubriques reconnaissables par des pictogrammes (ci-dessus); vous accédez ainsi à l'essence de nos livres rapidement (chaque livre ne contient pas forcément tous les pictogrammes présents). Bonne lecture et bien du plaisir!

L'origine

Deux événements fondateurs sont à l'origine de ce projet.

En premier lieu, le résultat d'une étude publiée début 2011, qui a révélé que les Français représentaient le peuple le plus pessimiste de la planète, quand les plus optimistes étaient... les Vietnamiens. Sachant que le niveau de richesse d'un Français est environ cinquante fois supérieur à celui d'un Vietnamien, j'y ai trouvé le renforcement d'une de mes certitudes : l'absence de corrélation entre la richesse et le sentiment de bien-être ou de bonheur.

Mû par une sorte de colère, j'ai écrit à ce moment-là : « Un tel pessimisme est une insulte à ceux qui souffrent vraiment. » J'ai eu l'élan de m'exprimer à ce sujet, en me « lâchant », pour la première fois. J'entendais déjà les oppositions : « *Vous ne vous rendez pas compte, Monsieur Rodhain, que nous sommes en crise... que tant de gens meurent de faim, dans nos rues, etc.* » Si, je le sais. Il y a beaucoup trop de pauvreté, de laissés-pour-compte, et cela m'attriste profondément. Mais sont-ce ces personnes qui s'expriment dans ce sondage ? Non, bien sûr.

Le climat général est donc à la sinistrose et à la peur.

Sinistrose parce que désillusion : nous avons la sourde intuition que nous avons été, et demeurons, globalement privilégiés¹... que nous aurions tout pour être heureux, et constatons que nous ne le sommes pas. Le monde moderne et le progrès devaient générer le bonheur et ce n'est pas le cas, ce serait même plutôt le contraire. Il y

a tromperie sur la marchandise. Mais alors... après quoi courons-nous ?

Peur devant l'évidence, toujours plus grande, qu'il est absolument unimaginable de continuer ainsi. Tous les systèmes se fissurent : la planète crie au secours, l'économie et la finance mondiales sont au bord de l'implosion. Mais la peur n'évite pas le danger ; au contraire, nous allons devoir évoluer, inventer de nouvelles solutions. La bonne nouvelle, c'est que ce sera probablement favorable... au bonheur !

La seconde impulsion, comme en écho à la première, m'a été envoyée par le succès hallucinant de *Indignez-vous !*, le très court livre de Stéphane Hessel². J'ai d'abord refusé de l'acheter, tant par résistance à un phénomène de mode qu'en réaction à une émotion personnelle, là aussi. Je me disais : « Et voilà... pour qu'un livre marche en France, il suffit de vendre pour deux ou trois euros un texte d'une quinzaine de pages, au titre propre à séduire l'esprit râleur de mes compatriotes ! » (Dont je ne m'exclus pas.) Un avis à l'emporte-pièce, j'en conviens volontiers.

Inévitablement, un jour j'ai craqué et acquis le fameux phénomène. J'y ai trouvé une liste de bons sentiments et, bien sûr, d'encouragements à la protestation, comme son titre l'indique on ne peut plus clairement. Indignons-nous, donc. Oui, et après ?

C'est cet après, cet autrement, qui m'ont motivé à écrire cet ouvrage. Quelles attitudes, quels actes pouvons-nous développer pour créer, ensemble, un avenir désirable, pour « ré-enchanter le monde » ?

Les Français sont assez fiers de ce qu'ils ont inventé, en 1789. Ne nous cachons pas derrière notre petit doigt : une véritable révolution – d'un genre nouveau et d'une tout autre importance – est vitale pour l'avenir de l'humanité. Mais exit les plaintes stériles et le rejet de la responsabilité sur l'autre : si nous voulons changer les choses, il nous faut agir et incarner. Chacun à son endroit.

Tel est, selon moi, le plan de route d'un rebelle engagé, en 2011.

*« La meilleure façon de prédire l'avenir,
c'est de l'inventer. »*

Alan Kay³

Articulation de cet ouvrage

Tout d'abord, il m'a paru essentiel de présenter trois notions fondamentales, tant pour éclairer certains fonctionnements, que pour avancer vers des évolutions positives.

C'est l'objet de la première partie, qui aborde les **changements de paradigmes et l'approche systémique**, le fonctionnement des **croiances**, puis explique et prône le **geste juste**.

Ensuite, vous sont proposées trois grandes clés : autant de propositions que je crois susceptibles de changer le monde, pour peu que nous les mettions réellement en actes.

En premier lieu, l'indispensable prise de conscience que **nous vivons sous la domination d'un mensonge** et, en corollaire, **l'envie d'en finir avec lui**. L'aspiration à avoir *toujours plus* nous emmènerait vers le bonheur, et serait une nécessité pour le monde ? Sur le plan personnel, c'est illusoire. Mais que dire du niveau global ! Au vu des conclusions que nous pouvons en tirer aujourd'hui, tant sur le plan écologique qu'économique, c'est extraordinairement dangereux. Et n'a que trop duré : il est temps de sortir de ce mirage et de cette aberration.

Puis la suite logique, le passage à l'acte : **œuvrer à notre propre bonheur**. Oh ! J'imagine déjà les réactions : quel est donc le rapport entre la rébellion et la quête du bonheur ? Mon raisonnement est le suivant. L'homme vise et visera

toujours le bien-être, c'est dans sa nature, et c'est tant mieux. Mais c'est aussi ce qui l'a conduit à s'illusionner autour de la matérialité. Or, pour changer ce monde qui marche sur la tête, le propos pour l'homme n'est pas d'abandonner sa quête du bonheur, mais au contraire, de s'en réapproprier les voies : celles qui lui sont propres.

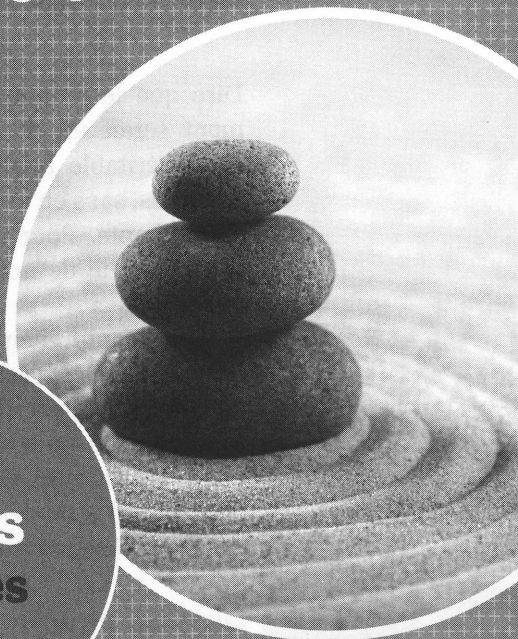
Rien moins que s'émanciper d'un diktat si insidieux qu'il a investi tous les pans de la société, si puissant qu'on ne parvient pas à imaginer d'autre forme de système ! C'est tout, sauf simple. Et une forme de rébellion... hautement constructive pour nous-mêmes, pour les autres... et pour la planète !

Enfin, l'application au collectif : **l'engagement positif** pour ce qui nous semble important, autour de nos valeurs... mais avec des méthodes adaptées au monde actuel. Où l'action collective commence par l'incarnation et la responsabilité individuelle. Où il n'est pas nécessaire de passer par la case « problèmes » pour arriver à la case « solutions ». Des méthodes existent, qui ont fait leurs preuves.

Bonne lecture, et surtout... bon cheminement !

Chapitre 1

**Trois
notions
majeures**



*« Ce que la chenille ressent comme la fin du monde,
l'homme l'appelle un papillon. »*

Une vie hier, une vie aujourd'hui

Dire que le monde est en plein changement serait un doux euphémisme : c'est à un véritable bouleversement que nous assistons, sans en avoir ni les tenants ni les aboutissants. Pour autant, nous pouvons observer que de nouveaux paradigmes⁴ y ont pris place.

Leur compréhension est utile à l'ensemble des clés d'action développées dans cet ouvrage. Spécialiste du changement, Frédéric Hudson a reçu de nombreux prix pour les éclairages qu'il a apportés dans ce domaine. Il a modélisé, en particulier, les anciens et les nouveaux paradigmes.

Dire au revoir aux anciens paradigmes

Par le passé, la valeur motrice était la sécurité, définie et apportée par l'extérieur. D'où les principes suivants, en filigrane de la vie et de l'évolution des êtres humains.



Le principe linéaire

La vie était censée se dérouler selon un fil rouge continu. On apprenait un métier, puis on le déroulait jusqu'à la fin de ses jours. Idéalement on gagnait chaque année un peu plus, on économisait, on achetait une maison. On se mariait... pour la vie.

Le principe du dehors → dedans

Notre vie était façonnée par l'extériorité. Environnement socioculturel, religion, sexe étaient absolument déterminants. Souvent, les choix les plus importants d'une vie n'étaient pas effectués par le principal intéressé...

Le principe de l'apprentissage dans les jeunes années

L'apprentissage était réservé aux enfants et aux jeunes, ensuite on travaillait jusqu'à la retraite, sur cette base. On n'envisageait pas d'apprendre de nouveaux métiers, ni même de nouveaux comportements.

Le principe de la constance

C'était la promesse de la stabilité, sinon ce n'était pas normal.

Comprendre et intégrer les nouveaux paradigmes

Leur arrivée ne s'est pas faite du jour au lendemain. Probablement les nouveaux paradigmes ont-ils émergé dans les années soixante-dix, avec une très forte accélération depuis le début du XXI^e siècle. Aujourd'hui, ces nouveaux principes s'imposent à nous et à notre vie, que nous le voulions ou non.

Le principe de l'auto-renouvellement

Notre vie est une alternance de cycles, de creux et de bosses. Ce n'est pas « un long fleuve tranquille », il nous faut nous approprier cette réalité plutôt que de la subir.

Le principe du dedans → dehors

À nous de porter nos valeurs, d'utiliser nos talents, de prendre conscience de nos besoins, de nous donner des projets, de décider de notre vie... et de notre impact sur le monde !

Le principe de l'apprentissage à l'âge adulte

Nous avons la possibilité d'apprendre à tout âge de nouveaux métiers, de nouveaux comportements. Formations, développement

personnel, moyens modernes d'information... Nous pouvons décider d'évoluer, d'apprendre et de désapprendre, tout au long de notre vie.

Le principe du changement constant

Rien n'est définitif, nous devons apprendre à nous renouveler sans cesse, à nous remettre en question.

De ces nouveaux paradigmes, émergent deux notions essentielles : le changement et la responsabilité personnelle. Elles sont particulièrement éclairantes pour la suite.



Zoom

La constance du changement : les nouveaux paradigmes illustrent bien l'approche traditionnelle chinoise, dont un vieux proverbe dit que « *la seule chose qui ne changera jamais, c'est que tout changera toujours* ». Une réalité bien ancrée dans leur culture, pendant que nous avons créé la nôtre sur une quête illusoire de stabilité, de linéarité, de sécurité permanente, qui nous met aujourd'hui en souffrance.

Sur la notion même de changement, nous sommes souvent en résistance, estimant que « ces changements ne devraient pas être ». Mais le changement permanent est une réalité, parce que la vie est changement. Or, à chaque fois que nous nous battons contre la réalité... nous perdons !

N'est-il pas temps d'en changer ?



Zoom

Le principe de responsabilité : vous voulez que les choses – que votre vie – changent, s'améliorent ? Pour vous... pour vos proches... pour la planète que vous laisserez derrière vous ? N'attendez pas que cela vienne de l'extérieur ! C'est à vous de vous donner des projets, d'agir en fonction de vos priorités, de vos valeurs, d'incarner ce à quoi vous croyez, d'apprendre et de désapprendre. En un mot : d'évoluer.

Au fil des siècles, nous avons conquis une liberté individuelle extrême et, probablement, refuserions de revenir en arrière. La question n'est-elle pas à présent : « Comment utiliser au mieux cette liberté ? »

Adopter une approche systémique

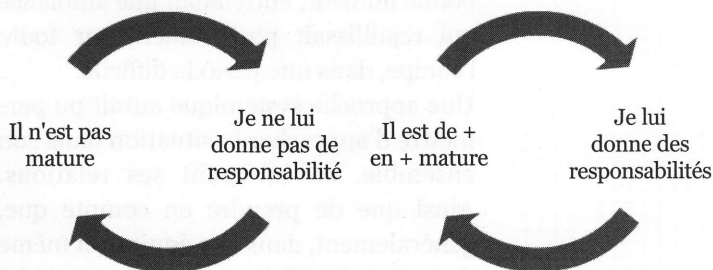
L'être humain et la nature sont, par essence, complexes et systémiques, depuis la nuit des temps. Pourtant, jusqu'à présent nous avons majoritairement raisonné à l'inverse : de manière linéaire, puisque cela nous semblait fonctionner à peu près convenablement. René Descartes⁵ a particulièrement œuvré dans ce sens, au point que nous en définissions un adjectif : ne sommes-nous pas fiers d'affirmer « je suis cartésien » ?

Cette approche rationnelle, qui implique une vision « de cause à effet », est très insuffisante, voire obsolète dans le monde réel.

Étymologiquement, le mot *système* vient du grec *sustêma*, qui signifie « ensemble cohérent ». Jacques Lesourne⁶ donne ainsi la définition suivante: « *Un système est un ensemble d'éléments en interaction dynamique.* »

Raisonné de manière systémique, c'est abandonner les schémas simplistes pour accepter la complexité. C'est prendre en compte l'ensemble des éléments du système et, surtout, leurs interactions. C'est en avoir une vision globale, plutôt que d'en analyser chaque partie (comme le propose la démarche cartésienne).

C'est abandonner les causalités à sens unique (par exemple: *je ne donne pas de responsabilités à ce collaborateur parce qu'il n'est pas mature*), pour envisager les cercles, vicieux et vertueux.



Vicieux ou vertueux, le fonctionnement du cercle est le même : chaque branche entretient l'autre, et soutient le système. Dans le premier cas, le négatif entretient le négatif ; dans le second, le positif entretient le positif. Inutile de chercher « qui a commencé », ce qui conduit généralement à désigner un supposé coupable... Est-il si important de déterminer si c'est l'œuf qui a fait la poule, ou la poule qui a fait l'œuf ?

Quelques illustrations d'approche systémique

↳ **En management**, raisonner linéaire, « cause à effet », pourrait être de licencier l'élément le moins productif de l'équipe, puis de constater avec surprise que la productivité moyenne a chuté... parce que le « mauvais élément », grâce à sa bonne humeur, entretenait une ambiance qui rejaillissait positivement sur toute l'équipe, dans une période difficile.

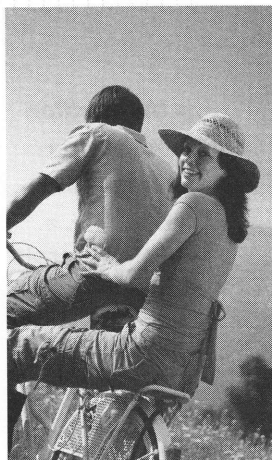
Une approche systémique aurait pu permettre d'approcher la situation dans son ensemble, en intégrant ses relations. Ainsi que de prendre en compte que, généralement, dans une équipe (et même dans une famille), un « vilain canard » est vite remplacé par un autre...

➤ **En écologie**, c'est pousser la voiture 100 % électrique (rechargeable sur secteur) pour remplacer l'essence et consommer moins de CO_2 . Une belle idée... en apparence !

Raisonner en systémique, c'est voir que cela exigera une quantité d'électricité que nous ne pouvons pas fournir à l'heure actuelle, ce qui nécessitera donc une augmentation de la production, à coup de nucléaire (dont les risques sont considérables) ou de centrales à charbon... ce qui aurait pour effet d'augmenter les rejets de CO_2 !

➤ **En conduite du changement**, dans une entreprise aussi bien que dans une famille, raisonner d'une façon linéaire, c'est avoir une démarche de type « résolution de problèmes » : d'abord dresser la liste des problèmes, imaginer une solution en face de chaque problème et rêver qu'ainsi, les problèmes auront disparu. Démarche cartésienne, s'il en est. C'est ainsi que procèdent intuitivement la plupart des gens ou des cabinets d'audit auprès des entreprises, avec peu de succès.

Prendre en compte la dimension systémique, c'est comprendre qu'à force de se plonger dans le négatif, on ne voit



**« Un papillon
n'est pas
une grosse
chenille. »**

**François
Varillon⁷**

plus que le négatif, et qu'on manque d'énergie pour avancer, ce qui génère de nouveaux problèmes ! C'est savoir qu'il n'est pas indispensable de passer par la case « problème » pour avancer vers des solutions, parce que travailler sur le positif (s'appuyer sur ce qui va bien, sur ses talents...) est générateur de beaucoup plus d'énergie et de créativité. Et parfois même... résout tous les problèmes, sans les évoquer ! Des méthodes existent dans ce sens : je m'en inspire dans la suite de cet ouvrage.

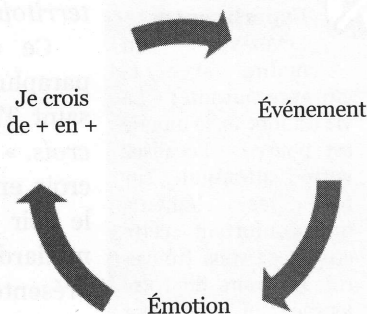
Comprendre le fonctionnement des croyances pour élargir notre champ de vision

Ici, le mot croyance doit être entendu dans un sens très large : « ce que je crois vrai ». Autrement dit, tout ce qui n'est pas du domaine du réel. Nous sommes fatalement remplis de ces pensées imprimées en nous, pas toujours logiques, mais résultant d'empreintes de notre éducation, de conclusions que nous avons tirées, ou encore de nos traumatismes.

Les croyances ont la particularité de s'auto-vérifier, et donc de se renforcer par elles-mêmes : *je crois X – il survient X (qui arrive forcément de temps à autre !) – cela renforce ma croyance en X – qui survient de plus en plus souvent – ce qui renforce d'autant plus ma croyance en X qui survient de plus en plus souvent...*

Le système fonctionne de la même manière, que la croyance soit limitante (*cercle vicieux*) ou positive (*cercle vertueux*).

Exemples de croyances :
Je suis quelqu'un qui n'a pas de chance dans la vie – Je suis quelqu'un qui réussit tout ce qu'il entreprend – Chaque fois que je suis à la caisse d'un supermarché, je me retrouve dans la file qui avance le moins vite – Les femmes conduisent moins bien que les hommes – Les Italiens sont tous des dragueurs – Je suis plus heureux quand il fait beau – Il ne m'offre plus de fleurs, donc il ne m'aime plus – C'était mieux avant (avant quoi ? Au Moyen Âge ? Ou quand il y avait des guerres tous les vingt ans ?).



Pourquoi ce système de croyances ?

Le réel qui nous entoure est bien trop riche pour que nous puissions le percevoir dans son entièreté, c'est pourquoi nous le cartographions, en fonction de nos priorités, de notre ouverture, et surtout, de nos croyances ! Ce qui a fait dire à Alfred

Korzybsky⁸ que « *la carte n'est pas le territoire* ».

Ce qu'illustre également cette paraphrase de la célèbre maxime de saint Thomas : « *Je vois ce que je crois*. » En effet, c'est parce que je crois en quelque chose, que je vais le voir et le sélectionner parmi les milliards d'informations qui me sont présentées à chaque instant.

Aujourd'hui, les neurosciences rejoignent l'approche psychologique, en faisant la preuve que notre intention et, donc, nos croyances ont une influence sur l'extérieur : nous créons notre réalité.

Pour quoi faire ?

Qu'est-ce qui est vrai, qu'est-ce qui est faux ? Qui a tort, qui a raison ? Voici des débats inutiles et dépassés. L'important, c'est de comprendre le processus des croyances et d'intégrer



Trucs et astuces

Expérimentez !

Levez-vous un matin, avec la croyance suivante : « La vie est moche, le monde est pourri. » Focalisez votre attention sur tous les éléments qui confortent cette croyance : vous trouverez, au cours de votre journée, au moins cent raisons de penser que votre croyance est justifiée ! Vos enfants chameilleurs, une queue de poisson, la boulangère qui râle, votre patron... Le lendemain, levez-vous avec la croyance « la vie est formidable, le monde est beau », et procédez de la même manière : à travers de petites ou de grandes choses, vous trouverez mille fois la justification de cette pensée !

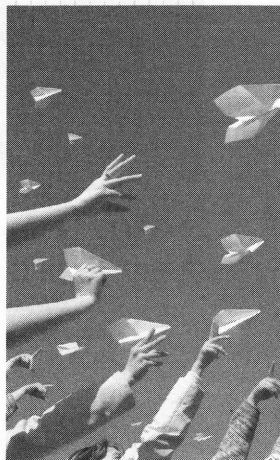
que nous en sommes pleins. Que dès lors, « être objectif » ne consiste pas à « *voir tout ce qui est* », de manière neutre (c'est tout simplement impossible!), mais **être conscient de sa propre subjectivité**.

En matière de développement personnel, j'ai observé que la compréhension du fonctionnement des croyances générerait une sorte de « eureka! » libérateur, car c'est un extraordinaire outil d'évolution et de reprise en main de sa vie. Lorsque les personnes accompagnées comprennent en profondeur qu'elles ont un pouvoir sur leurs croyances, leur ciel s'éclaircit.

Un lien évident s'établit avec le paragraphe précédent : en effet, si nous avons du mal à accepter le changement, n'est-ce pas, tout simplement, parce que nous avons la croyance que ce changement ne devrait pas être ? La croyance que la vie **devrait** être synonyme de stabilité, de sécurité ?

Sur un plan collectif

Les croyances collectives engendrent des contextes généraux, voire des cultures, ce qui éclaire la raison pour laquelle les visions peuvent être aussi différentes, d'une région du monde à l'autre. Dans tel pays, la croyance que *la liberté individuelle est première*, va jusqu'à autoriser le port d'armes



à feu. Dans tel autre, la croyance qu'il est un phare du monde (parce qu'il l'a été plusieurs siècles auparavant), le conduit à être nombriliste et ses citoyens râleurs, car davantage tournés vers le passé que l'avenir. Dans un troisième pays, la croyance que la discipline est primordiale légalise la délation, interdite ou du moins non encouragée, dans de nombreuses nations.



À retenir

Comprendre le fonctionnement des croyances est libérateur sur un plan personnel, en nous permettant d'élargir notre champ de vision.

C'est tout aussi fondamental en matière de développement collectif, d'évolution du monde, tant nous sommes l'objet de croyances collectives qui nous ont été inculquées depuis des décennies, voire des siècles, et qui nous mettent aujourd'hui, nous et la planète, en souffrance.

Faire de son mieux, c'est déjà beaucoup !

La part du colibri

Un gigantesque incendie ravage la forêt. Les animaux assistent impuissants à la progression inexorable des flammes. Seul un minuscule colibri s'active. Il plonge dans la rivière, recueille une goutte d'eau dans son bec, va la jeter sur le brasier et recommence.

– Colibri, tu sais que tu ne peux rien tout seul contre cet incendie, tu sais que la goutte que tu jettes dans les flammes n'a aucune chance de l'éteindre? », lui disent les animaux de la forêt.

– Je le sais, répond le colibri, mais je fais ma part.

Légende amérindienne,
d'après Pierre Rabhi⁹

Cette métaphore est souvent utilisée pour illustrer le nécessaire effort environnemental. Sa morale est bien plus universelle à mes yeux: souvent, nous avons l'impression que notre action est inutile, parce qu'elle nous paraît insignifiante au regard de tout ce qu'il faudrait pour réellement changer les choses. Pourtant, c'est uniquement « en faisant chacun sa part », aussi infime puisse-t-elle paraître, que nous avons un impact sur la marche du monde.

Bien sûr, ceci est en lien direct avec le principe de responsabilité personnelle et le nouveau paradigme *dedans* → *dehors*, vus précédemment. « Puisque notre action est insuffisante, autant ne rien faire? » Trop facile! Et non responsable...

Comme le dit joliment le poète: « *I piccoli ruscelli fanno i grandi fiumi.* » (Les petits ruisseaux font les grands fleuves.)

Pour le geste juste

Pour accepter le principe du colibri, il me semble utile de viser **l'action détachée du résultat** : en effet, si je me focalise trop sur le résultat, je peux rapidement me décourager. Si au contraire, mon objectif est de poser **l'acte juste** (en fonction du résultat à atteindre), je peux en tirer des satisfactions... et continuer, ainsi, à poursuivre l'objectif sans être obnubilé par celui-ci.

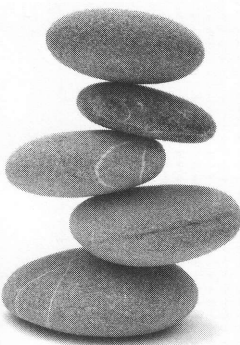
C'est ce qu'illustre bien cette histoire :

Le vieil archer japonais

Un vieux maître japonais est sur le point de viser une cible à bonne distance, le soir déclinant. Un reporter occidental assiste à la démonstration.

Le vieux maître fixe l'objectif, fait le vide en lui, bande son arc et lâche la corde, tout en fermant les yeux. La flèche décrit une courbe parfaite et vient se ficher au centre de la cible, que l'archer ne regarde toujours pas. Éberlué, le journaliste s'exclame : « Vous avez vu où est votre flèche ? » Le maître lui pose la main sur l'épaule et lui répond : « Non, mais ce n'est pas le plus important, mon ami. »

L'archer va tirer une seconde flèche sur la cible éclairée par une bougie, car la nuit est maintenant tombée. Le vieux maître



fixe l'objectif, fait le vide en lui, bande son arc et lâche la corde, tout en fermant les yeux. Pendant que la flèche décrit une courbe parfaite et sans le moindre regard pour elle, le vieux maître part se coucher.

Le lendemain, le reporter le cherche partout et, heureux de le trouver enfin, lui demande :

– Avez-vous vu le résultat de votre dernière flèche ?

– Non.

– Elle est venue elle aussi se placer au centre de la cible, à quelques millimètres de la première !

Le vieux maître place sa main sur l'épaule du journaliste, et lui dit :

– Oui, mais ce n'est pas le plus important.

– Ah ? Et qu'est-ce qui est le plus important ?

– Voyez-vous mon ami, nos cultures sont fort différentes. Vous autres Occidentaux, êtes obnubilés par l'objectif. Vous y pensez tant, courez tellement après lui, qu'il peut vous paralyser. Nous n'avons pas le même rapport à l'objectif. Pour nous, plus que le but, ce qui importe, c'est de poser l'acte juste (après avoir pris en compte l'objectif). C'est de faire basculer la situation du bon côté. La finalité, c'est d'être en

phase. En phase avec nous-même : la force nécessaire, la visée bien sûr, mais aussi la paix intérieure. En phase avec les éléments extérieurs comme le vent, le taux d'humidité et bien d'autres encore. Si je suis en phase, je peux poser l'acte juste, et le résultat devient une conséquence de cet acte juste. Néanmoins, bien des facteurs extérieurs nous échappent (ici, une subite rafale, par exemple), et font que malgré l'acte juste, il se peut que le résultat ne soit pas atteint. Mais si j'ai fait de mon mieux, que pourrai-je me reprocher ? Pour nous, atteindre le résultat implique de s'en détacher. Ce qui doit être sera. Nos cultures sont différentes, mon ami. Différentes et complémentaires.

Il en va de même dans tous les domaines où l'humain est concerné au premier plan, en particulier le management, l'éducation ou la relation d'aide : ce n'est pas parce que j'ai posé les bons actes, agi de mon mieux (voire même de la meilleure manière qui puisse être), que l'autre en fera quelque chose de « bon pour lui ». Voilà pourtant qui désespère bien souvent les parents... parce qu'ils se focalisent sur le résultat qui, en grande partie, ne dépend pas uniquement d'eux. Alors que poser l'acte juste

pour leur enfant est totalement de leur responsabilité.

Parfois, en séminaire ou en conférence, on me dit « oui, mais dans notre société nous sommes vraiment orientés résultat ». Preuve d'un malentendu: je ne propose pas, ici, l'abandon de l'idée d'objectif! Ma conviction est, au contraire, que cette approche offre de meilleures chances de l'atteindre, tout en procurant bien plus de satisfaction.



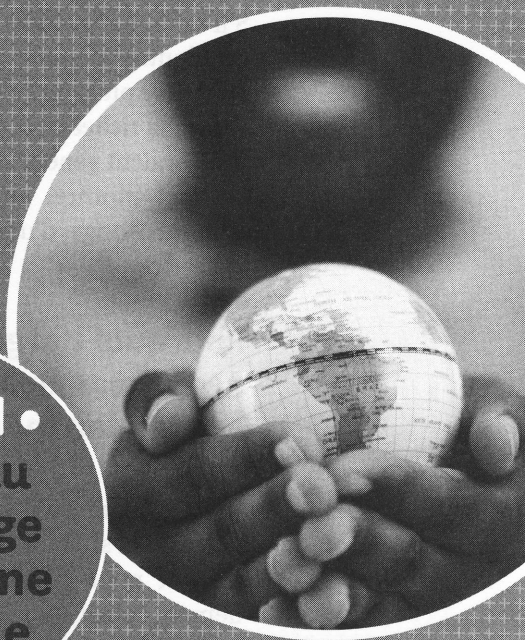
Conclusion: Trois notions fondatrices... et utiles pour la suite

- Comprendre les nouveaux paradigmes: *permanence du changement* et *responsabilité personnelle*. Adopter un *raisonnement systémique et complexe*, plutôt que linéaire.
- Intégrer le fonctionnement des *croyances* dans notre vie, tant sur le plan personnel que collectif, et *élargir notre champ de vision*.
- Comme le colibri, *faire sa part du travail*, même si elle semble insignifiante, et *viser l'acte juste*.

Autant de notions fondamentales pour qui veut mieux vivre aujourd'hui et participer à créer un monde différent. Elles sont en arrière-fond des trois clés développées dans la suite de cet ouvrage; je vous invite à y revenir à chaque fois que vous en ressentirez le besoin.

Chapitre 2

Clé n° 1 •
Sortir du
mensonge
qui domine
le monde



« Qu'est-ce qui fait courir l'homme blanc? Notre terre ne suffit-elle donc pas à le nourrir? »

Pensée indienne

Observer et comprendre

S'il est une croyance¹⁰ qui domine le monde occidental depuis plusieurs décennies, peut-être plusieurs siècles, c'est bien la suivante : **la richesse, la possession, la matérialité, seraient génératrices de bonheur.**

Tout montre, aujourd'hui, qu'il s'agit d'un mensonge, d'une sorte d'hallucination collective.

Pourquoi l'argent ne fait pas le bonheur, sur le plan individuel

Il est évident qu'il est plus facile de nous sentir bien si nous savons que nous aurons un toit pour dormir et de quoi manger demain, ainsi que les jours qui suivront : ceci correspond aux besoins élémentaires, physiologiques. Il est naturel de chercher à les combler et, pour ce faire, nous avons besoin d'argent, valeur d'échange universelle.

Mais une fois dépassé ce stade, ce qui est le cas (de loin !) pour la majeure partie de la population des pays occidentaux, l'accroissement de richesse ne génère pas de bonheur.

Le pêcheur mexicain

Au bord de l'eau, dans un petit village côtier mexicain, un bateau rentre au port, ramenant plusieurs poissons. Un Américain complimente le pêcheur sur la qualité de ses poissons et lui demande combien de temps il lui a fallu pour les capturer :

– Pas très longtemps, répond le Mexicain.

– Mais alors, pourquoi n'êtes-vous pas resté en mer plus longtemps pour en attraper plus ?

Le Mexicain répond que ces quelques poissons suffiront à subvenir aux besoins de sa famille.

L'Américain demande alors :

– Mais que faites-vous le reste du temps ?

– Je fais la grasse matinée, je pêche un peu, je joue avec mes enfants, je fais la sieste avec ma femme. Le soir, je vais au village voir mes amis. Nous buvons du vin et jouons de la guitare. J'ai une vie bien remplie !

L'Américain l'interrompt :

– J'ai un MBA de l'université de Harvard et je peux vous aider. Vous devriez commencer par pêcher plus longtemps. Avec les bénéfices dégagés, vous pourriez acheter un plus gros bateau. Avec l'argent que vous rapporterait ce bateau, vous pourriez

en acheter un deuxième et ainsi de suite jusqu'à ce que vous possédiez une flotte de chalutiers. Au lieu de vendre vos poissons à un intermédiaire, vous pourriez négocier directement avec l'usine, et même ouvrir votre propre usine. Vous pourriez alors quitter votre petit village pour Mexico City, Los Angeles, puis peut-être New York, d'où vous dirigeriez toutes vos affaires.

Le Mexicain demande alors :

- Combien de temps cela prendrait-il ?*
- Quinze à vingt ans.*
- Et après ?*

– Après, c'est là que ça devient intéressant, répond l'Américain en riant. Quand le moment sera venu, vous pourrez introduire votre société en bourse et vous gagnerez des millions !

- Des millions ? Mais après ?*

– Après, vous pourrez prendre votre retraite, acheter une maison au bord de la mer, par exemple dans un authentique village de pêcheurs, faire la grasse matinée, jouer avec vos petits-enfants, pêcher un peu, faire la sieste avec votre femme et passer vos soirées à boire et à jouer de la guitare avec vos amis !

Le « toujours plus » est probablement LE pilier de notre société de consommation. Or, ce cercle infernal est forcément sans fin : en effet, contrairement à ce que l'on pourrait penser, contrairement surtout au simple bon sens, ce qui intéresse la plupart des gens **n'est pas ce qu'ils gagnent ni ce qu'ils ont !**

Daniel Cohen, économiste français, l'explique ainsi : passé un certain niveau (celui qui permet d'avoir un toit et de répondre à ses autres besoins essentiels), la source de la motivation liée à l'argent réside essentiellement dans deux points qui tiennent à la **valeur relative** de l'argent, et non à sa valeur absolue.

- La **vision de ce que je pourrais espérer gagner en plus** : parfois, je vais y accéder en partie (par exemple suite à une augmentation de salaire), et je vais l'apprécier... pendant quelque temps seulement ! Car c'est un cercle vicieux : une fois le nouveau gain devenu habituel, « normal », l'aspiration à davantage revient à la charge...
- La **comparaison avec l'autre** : mon collègue, mon patron, mon voisin, mon beau-frère... deuxième cercle vicieux, puisqu'il



existera toujours des personnes plus riches que moi, quoi que je fasse.

Autrement dit, nous n'apprécions pas ce que nous avons, mais tendons à avoir davantage : davantage qu'avant, davantage (ou au moins autant) que l'autre. Ce qui nous éloigne de la jouissance, en nous focalisant sur ce que nous n'avons pas¹¹.

À cette explication, démontrée par toutes les études, il faut en ajouter au moins une autre : le « **regard de l'autre** ». Dans un monde matérialiste et narcissique, la richesse et la réussite matérielle suscitent envie et admiration. Nous pouvons tomber dans le piège qui consiste à chercher l'admiration dans les yeux de l'autre, tout simplement pour avoir le sentiment d'exister (ce qui, en réalité, ne fait que pallier un manque de véritable estime de soi, qui trouve sa source ailleurs).

Voici qui explique pourquoi **il est actuellement inévitable que tant de personnes se sentent malheureuses dans les pays les plus riches du monde**. Ceux-ci ont bâti de bien belles choses, mais ont, au fil du temps, imposé le mensonge que dénonce Alain Souchon dans *Foule sentimentale* : « *On nous fait croire... que le bonheur c'est d'avoir... d'en avoir plein nos armoires...*

dérision de nous, dérisoire. » Alors que là n'est pas notre nature : nous sommes « une foule sentimentale, on a soif d'idéal. »

Si nous désirons toujours davantage, il est évident que nous ne parviendrons jamais à la satisfaction : **nous sommes comme des enfants qui, jamais contents de ce qu'ils ont, réclament toujours davantage** en se disant : *« Comme je serai heureux quand j'aurai cette nouvelle console de jeu. »* Concernant les enfants, nous savons qu'ils se mentent à eux-mêmes. Or, le fonctionnement est le même pour les adultes : nous nous mentons. De la même manière que les enfants les plus difficiles à satisfaire sont ceux qui possèdent le plus de jouets, on observe que, **passé un certain niveau, les êtres humains ne tirent plus la moindre satisfaction de leur enrichissement.** Ils aspirent à davantage, simplement pour... aspirer à davantage. C'est devenu une fin en soi.

On pourra me rétorquer que je focalise sur les personnes aisées, qui ne sont pas la majorité, ce dont je conviens. Ma réponse, politiquement incorrecte dans un pays où il est de bon ton de réclamer toujours plus pour les classes moyennes ou défavorisées, est que **le problème est strictement le même, indépendamment de la classe sociale, parce**

qu'il tient à la psychologie humaine. Le contenu diffère mais le processus est le même, quel que soit le niveau social : là est le piège.

Riches ou modestes : même piège !

Tel grand patron ne sera pas plus heureux parce qu'il obtiendra une augmentation annuelle de trois cent mille euros. Il changera son système de référence et estimera que son nouveau salaire est devenu pour lui la norme. Les années suivantes, il lorgnera probablement sur des rétributions plus élevées. En plus de sa maison d'habitation, il fera creuser une piscine dans sa résidence secondaire du Var et s'offrira un petit voilier pour lequel il louera un emplacement annuel à Port-Grimaud. Toutes choses qui font rêver des personnes moins favorisées, mais que lui n'apprécie plus vraiment au quotidien, parce qu'elles sont devenues... juste normales !

Tel employé ne sera pas plus heureux parce qu'il obtiendra une augmentation annuelle de deux mille euros. Il changera son système de référence et estimera que son nouveau salaire est devenu pour lui la norme. Les années suivantes, il lorgnera probablement sur des rétributions plus élevées. Il s'offrira une nouvelle télé



écran plat HD et pourra enfin prendre un abonnement de téléphone portable pour sa petite dernière de 11 ans, depuis le temps qu'elle le réclame! Toutes choses qui font rêver des personnes moins favorisées, mais que lui n'apprécie plus vraiment au quotidien, parce qu'elles sont devenues... juste normales!

Ce processus ne peut fonctionner durablement car, comme le montrent toutes les approches philosophiques, spirituelles ou psychologiques :

- ↳ **le bonheur ne peut venir que de l'intérieur de soi, et en aucun cas de l'extérieur.**
L'extérieur peut aider, mais ne crée rien en ce domaine ;
- ↳ **être heureux implique de jouir de ce que nous avons, d'être dans l'instant présent,**
et non dans une aspiration permanente à toujours davantage.

Ces deux points seront abordés et creusés plus loin.

« Ils perdent leur santé à faire de l'argent et, par la suite, ils perdent tout leur argent à tenter de la retrouver. En pensant anxieusement au futur, ils oublient le présent, de sorte qu'ils ne vivent ni le présent ni le futur. Finalement, ils vivent comme s'ils n'allaient jamais mourir, et ils meurent comme s'ils n'avaient jamais vécu. »

Confucius¹²

Pourquoi notre société tourne-t-elle autour de ce mensonge ? Quelles en sont les conséquences au niveau global ?

Pourquoi le toujours plus ne fait pas le bonheur, au niveau global

Le développement humain par la croissance a, sans doute, été nécessaire pendant un temps. Il a permis aux sociétés les plus avancées d'accéder à la liberté individuelle et à un niveau de confort très abouti. Mais, l'observation de ses conséquences, sur le plan global, montre que ce système a atteint ses limites.

Il a créé une société du jetable, aux conséquences désastreuses

Il n'est plus adapté de parler de société de consommation; le stade supérieur a été franchi depuis bien longtemps. Nous sommes dans la société du jetable. Une illustration? L'obsolescence programmée.



Le saviez-vous ?

Savez-vous que des objets que vous achetez sont programmés pour tomber en panne?

Obsolescence programmée: l'expression – en apparence antinomique – désigne une pratique qui s'est imposée depuis les années trente. Alors, s'est créé un cartel autour de la production d'ampoules électriques. Lequel a regroupé les plus grands producteurs du monde, sur tous les continents: Philips, Osram, General Electric...

À l'époque, la durée de vie d'une ampoule était en moyenne de 2500 heures. Des brevets avaient été déposés, qui portaient leur durée de vie à 100 000 heures. Le cartel a décidé de la limiter à 1 000 heures, au maximum. Les industriels contrevenants étaient taxés.

Au nom de l'obsolescence programmée, les ingénieurs ont été priés de **concevoir des produits qui rendraient l'âme après un certain temps d'utilisation**. La même règle s'est imposée rapidement à toutes les industries: des bas nylon de Dupont de Nemours (qui avait d'abord testé un procédé les rendant inusables, puis est revenu en arrière) à tous les objets comportant un tant soit peu d'électronique – auquel cas introduire une date précise de fin d'usage dans une puce électronique est un jeu d'enfant. Ainsi des iPod de première génération (batteries prévues pour durer 18 mois), imprimantes (dont certaines sont équipées d'une puce bloquant l'impression au-delà d'un nombre de feuilles défini) ou autre téléphones portables.

La raison ? Évidente : notre société repose sur la croissance qui ne doit jamais s'arrêter, et la croissance repose sur la consommation des ménages. Laquelle consommation des ménages prend naissance dans notre envie de posséder. Oui, mais une fois que nous possédons tout – un téléphone, une voiture, que chaque jambe féminine dispose de cinq paires de bas, chaque pied mâle de dix paires de chaussettes, que chaque douille de notre habitation a trouvé son ampoule – pour quelle raison achèterions-nous à nouveau les mêmes objets ?

Pour répondre à leurs objectifs de croissance perpétuelle, les sociétés productrices ne peuvent se satisfaire d'un tel constat. D'où la réponse du cartel, avec *l'obsolescence programmée*. Tout objet est programmé pour tomber en panne, dans un horizon déterminé. Comme entre-temps, nous sommes devenus accros de cet objet, entré dans l'interminable liste de ce dont nous ne pouvons plus nous passer, nous en achetons un nouveau modèle qui, de surcroît, sera plus moderne.

Les conséquences de ces comportements irresponsables et généralisés sont évidemment dramatiques sur le plan environnemental : tant en ce qui concerne l'épuisement des ressources pour la

production que le stockage sauvage des objets soi-disant « obsolètes » en pleine nature (en particulier au Ghana ou en Inde), envoyés par l'Occident sous forme de cargos complets.

Le mensonge nous entraîne vers le désenchantement et le non-sens

Le philosophe Luc Ferry¹³ illustre que, depuis les années soixante-dix, un décrochage s'est produit en ce qui concerne notre vision du progrès. **Auparavant, se posait peu la question de l'utilité du progrès : il était vu comme bénéfique.** L'invention de la voiture allait permettre de visiter de nouvelles contrées, celle de la machine à laver, d'abandonner une tâche répétitive et peu gratifiante, celle du téléphone, de relier les hommes éloignés...

Aujourd'hui, quel est le moteur de l'innovation ? Lorsqu'une firme de téléphonie mobile annonce la sortie d'un nouveau téléphone portable tous les trois ou quatre mois, sa motivation réside-t-elle dans un progrès qu'elle apportera, ou dans le fait que si elle ne sort pas un nouveau modèle, elle se sent tout simplement en danger de mort, abandonnant des parts de marché à ses concurrents qui, eux, innoveront immanquablement avec une nouvelle version ?



En deux mots : le progrès est-il toujours au service de l'homme ou l'inverse ? Ne serions-nous pas en train de courir comme des hamsters dans une cage, obéissant à la dictature d'un système économique dont la finalité nous échappe, ce qui nous entraîne vers un sentiment diffus de non-sens, qui explique en partie le désenchantement actuel ?

Or, la quête de sens est fondamentale pour l'être humain. C'est un des points qui le différencient de l'animal.

Le mensonge fait gagner l'économique sur les autres pouvoirs

➤ **Sur le pouvoir politique :** le pouvoir économique est, par définition, amoral. Pas nécessairement immoral, mais amoral ; simplement dit, la morale n'est pas son problème. Le rôle du politique est, en revanche, de dessiner un avenir, donner des perspectives, prendre des décisions courageuses. Or, quelles sont les réelles différences, aujourd'hui, entre une droite qui vise la croissance générale par la richesse de certains comme effet d'entraînement pour les autres, et une gauche qui aspire, elle aussi, à la croissance, pour que se combler les écarts et que les

« petits » puissent consommer comme les « grands » ? **Le mensonge construit autour du « toujours plus » demeure central et reste le point d'ancrage des partis, de part et d'autre de l'échiquier politique.**

- **Sur le pouvoir personnel :** le consumérisme s'imposant à tous les domaines, les dégâts collatéraux sont nombreux pour les personnes et leur propre puissance. La santé en est un exemple frappant : à vrai dire, cette industrie est devenue celle de la maladie, dans les pays occidentaux. On y vise moins l'atteinte d'objectifs de santé que l'éradication de maladies par des traitements chimiques, pour le plus grand bénéfice de toute une chaîne de profit, qui a pour nom l'industrie pharmaceutique. Si celle-ci a apporté et apporte de merveilleuses choses, elle est aussi envahie par l'appât du gain et vérolée par la collusion d'intérêts, d'où les gravissimes scandales qui émaillent son parcours : *grippe A, Mediator, Vioxx...* et il y a fort à parier que nous ne sommes qu'à l'aube de nouvelles découvertes de pratiques délictueuses dans ce domaine. Là aussi, l'humain est traité en consommateur et, bien souvent, infantilisé.

Le mythe de la croissance éternelle

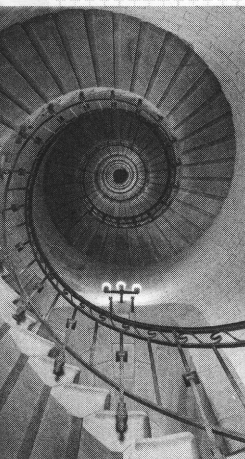
En d'autres termes, pouvons-nous, sans fin, chaque année consommer plus que la précédente, produire davantage, utiliser plus de matières premières? Il est évident que non, cela sauterait aux yeux d'un enfant de cinq ans... et de tout adulte qui se poserait honnêtement la question, plutôt que de se voiler la face.

Le système économique mondial est, lui-même, en roue libre. Les nombreuses crises qu'il traverse, à intervalles de plus en plus rapprochés, montrent qu'il a atteint ses limites. L'impuissance que nous constatons, de la part de ceux qui le défendent et disent le comprendre, est la preuve que personne ne le maîtrise.

La planète nous rappelle à l'ordre!

C'est sans doute l'argument le plus imparable et qui se passe de commentaires, parce qu'il est, et sera toujours davantage sans appel : la planète crie « stop ! ».

Elle n'en peut plus d'être épuisée par notre quête sans fin.



Agir, pour sortir du mensonge

Au-delà de la compréhension des mécanismes, *Sortir du mensonge* implique d'entrer en résistance aux messages aliénants que nous envoie la société de consommation. Sur ce chemin semé de tentations, l'action est indispensable et nous aide.

« Un homme est riche de ce dont il peut se passer. »

Henry-David Thoreau¹⁴

Sortir du mensonge – quelques idées d'action

Se réapproprier les voies de son propre bonheur.

Pas celles qu'envoie la société... pas celles qu'on vous a inculquées... les vôtres!

Devenir des « consom'acteurs »!

Consommez en conscience de vos valeurs (bio – local – commerce équitable – environnement – respect des conditions de travail, excluant celui des jeunes enfants, etc.)

Tester la « sobriété heureuse »

En remplaçant le *plus* par le *mieux*, l'*avoir* par l'*être*, le *savoir* par le *savoir-être*.

Reprendre contact avec sa propre puissance personnelle.

Décidez vous-même de ce qui est bon pour vous!

Utilisez le meilleur de toutes les approches médicales et naturelles, plutôt que d'être des « consommateurs allopathiques¹⁵ ».

Intégrez le rôle que joue le mental dans votre santé!

Avoir des engagements en phase avec ses valeurs personnelles.



Conclusion: tant sur un plan individuel que collectif, la quête du « toujours plus » ne peut mener qu'à des impasses et non à davantage de bonheur, contrairement aux messages qui sous-tendent l'évolution des sociétés.

Mais nous avons le monde que nous méritons: de même que nous avons créé cette situation, nous et nous seuls, avons le pouvoir de faire bouger les lignes. Les chapitres suivants ont pour vocation d'éclairer des pistes fondamentales, selon deux mouvements complémentaires et indissociables: centré sur soi (se remplir), puis tourné vers les autres et le monde (donner).

Chapitre 3

Clé n° 2 • Œuvrer à son propre bonheur



« Ce que l'homme recherche à l'extérieur,
l'homme avancé le cherche en lui-même. »

Observer et alimenter sa réflexion

**« Exister est
un fait,
vivre est
un art ! »**

**Frédéric
Lenoir¹⁶**

Le bonheur est très « tendance ». Impossible de passer une semaine sans qu'il s'invite à la une d'un hebdomadaire ou d'une émission télé ! Au fond, quoi de plus normal : mises à part les questions existentielles (l'origine, l'après...), quelle ambition majeure pouvons-nous avoir pour notre passage sur terre, si ce n'est celle de s'y sentir bien ou, du moins, le mieux possible... c'est-à-dire vivre, et non « survivre » ?

Ceci étant, le sujet peut agacer, rien que de par son omniprésence. Alors, ne nous arrêtons pas sur les mots ! Si à « bonheur » vous préférez « bien-être » ou tout autre terme, je vous invite à le remplacer dans le texte. L'important, c'est l'idée.

Tout le monde est-il concerné ?

Pour le philosophe André Comte Sponville¹⁷, nul n'échappe à une forme de quête du bonheur, dans la mesure où chaque être humain vise en permanence un mieux-être, ou le maintien de son bien-être. À

l'extrême, même celui qui se suicide vise, à travers la mort, un mieux par rapport à ce qu'il vit.

La quête du bonheur serait donc un dénominateur commun de l'être humain, qui y a accès avec plus ou moins de facilité, plus ou moins de travail, selon ses prédispositions, son éducation, son passé, son environnement culturel... mais dans tous les cas il le recherche, chacun à sa manière.

J'évoque ici un certain *bonheur ordinaire* : celui que tout un chacun peut incarner dans une existence classique, organisée autour de ses choix de vie : socialement, professionnellement, familialement... une vie qui, immanquablement, apporte son lot de joies quotidiennes, mais, aussi, de sollicitations en tous genres, de stress potentiel et de désillusions. Le sentiment de bien-être ne saurait y être linéaire et constant : il est fait de hauts et de bas, et seul le principal intéressé peut le qualifier.

Mais, il serait illusoire et décourageant, voire déresponsabilisant (de par son caractère inatteignable), de viser une sorte d'état de grâce permanent. D'ailleurs, quand bien même nous y aurions accès, le souhaiterions-nous vraiment ? Sans doute celui-ci est-il réservé aux illuminés, maîtres spirituels ou autres ermites.



Le bonheur : une aspiration, pas une obligation !

A priori, l'homme aspire au bonheur, soit. De là à décréter que toute personne doit être heureuse, il n'y a qu'un pas qu'il faut absolument se garder de franchir, au risque de culpabiliser ceux qui ne se sentent pas heureux.

En aucun cas, la quête du bonheur ou de l'optimisme ne doit se transformer en diktat, même si toutes les études montrent que la Sécurité Sociale ferait bien d'investir au moins autant dans l'aide au bonheur, que dans l'allopathie¹⁵.

Que vient faire le bonheur dans ce livre ?

La rébellion, ici, s'exprime par le refus de ce qui nous est imposé par l'extérieur (la quête du mieux-être par le *toujours plus*), et le choix de sa propre voie du bonheur.

Sans compter qu'en France, se plaindre, manifester, s'indigner, c'est juste être dans la norme ! Dès lors, décider de se mettre sur le chemin du bonheur et de l'optimisme dans le pays des râleurs et des pessimistes... n'est-ce pas une « rebelle attitude » ?

L'engagement, ici, c'est œuvrer pour son propre bien-être et celui des autres. C'est porter haut ses valeurs (c'est-à-dire ce qui est le plus important pour nous), et les incarner. Encore faut-il les connaître...

C'est prendre les sujets à bras-le-corps, plutôt qu'attendre (voire exiger !) que d'autres le fassent pour nous.

Sommes-nous égaux face au bonheur ?

Il est évident que le bonheur est d'un accès plus facile, parfois même direct, pour les personnes optimistes. Mais d'où vient l'optimisme ? La *psychologie positive*¹⁹ montre que l'hérédité entre pour environ 40 % dans sa « composition ». Ce qui laisse de la marge pour l'acquis : le choix, l'évolution (décidée ou non) au cours de la vie... D'ailleurs, ne trouve-t-on pas, parmi les plus optimistes, des personnes qui ne l'étaient pas du tout et se sont profondément transformées, souvent suite à un drame qui les a menées sur un chemin différent ?

Cet exemple parmi d'autres, montre que le bonheur est, par définition, totalement subjectif : c'est un sentiment qu'a ou non

**« J'ai choisi
d'être heureux
parce que
c'est bon pour
la santé. »**

Voltaire¹⁸



une personne, en fonction de sa propre perception et de son référentiel. Les critères d'évaluation objectifs n'existent pas, et c'est tant mieux ! Voici sans doute ce qui explique pourquoi, dans les études sur le sentiment de bonheur, les peuples qui se classent systématiquement parmi les moins heureux des pays développés sont aussi ceux qui sont connus pour être les plus râleurs : les Italiens et les Français en particulier²⁰.

En effet, c'est avant tout une question de regard : la fameuse histoire du verre à *moitié plein* ou à *moitié vide*.

Le développement personnel : une mode égoïste ?

L'aspiration au bonheur, en réaction ou non au matérialisme et à ce que celui-ci engendre, est sans doute une des raisons de l'engouement actuel pour les approches de développement personnel. Il ne s'agit pas d'un développement individualiste, mais de celui de la personne.

Or, évoluer, agrandir le meilleur de nous-même, nous permet non seulement de nous sentir mieux dans notre vie, de lui donner un sens, mais également de rayonner autour de nous. Pour pouvoir donner,

encore faut-il être un minimum rempli. Pour accepter les zones d'ombre des autres, encore faut-il accepter, voire dépasser, les siennes. Selon moi, développements personnel et collectif non seulement se complètent, mais sont indissociables. Choisir l'épanouissement par le moyen qui nous attire le plus (stages, psychothérapie, spiritualité) est bénéfique non seulement pour nous, mais aussi autour de nous, par l'incarnation et l'exemplarité qui en découle. D'une certaine manière, nous participons donc à changer le monde et faisons notre « part du job », tel le colibri.

Le bonheur ne peut venir que de l'intérieur !

Un des grands malentendus est que nous avons une tendance malade à confier à « l'extérieur » ce que nous souhaiterions atteindre. **Sous-traiter notre bonheur est une folie**, et pourtant c'est ce que, généralement, nous faisons, au moins pendant la première partie de notre vie : nous le sous-traitons à nos parents, à notre conjoint, à notre patron, à l'État, à Dieu, à l'argent, au lieu où nous habitons, au temps qu'il fait, à ce qui se passe dans le monde...

Or, les approches psychologiques, philosophiques et spirituelles se rejoignent sur ce point : le bonheur ne peut venir que de l'intérieur.

Marcher sur un chemin de développement personnel pour œuvrer à notre propre bonheur, nous permet de nous réapproprier notre vie, en nous responsabilisant réellement (dans le sens abordé dans la première partie).

Être heureux quand tant de gens souffrent ?

Oui, mais... est-il vraiment possible d'être heureux, quand tant de gens souffrent ? Quand les choses vont si mal dans le monde ? Quand la planète est malade ?

Voici une question qui m'a hanté. Il me semblait avoir la réponse en moi, sans que je parvienne à en trouver l'accès... jusqu'à ce que je tombe « par hasard » (si le hasard existe...) sur cette pensée d'Eileen Caddy²¹, qui synthétise exactement mon sentiment à cet égard (cf. encadré).

Il est si facile de s'apitoyer sur les malheurs des autres, et de ne rien faire. De se donner bonne conscience en demeurant

« Ton travail est de créer le nouveau ciel et la nouvelle terre. Donc ne t'attarde pas sur les troubles et les tribulations, sur la maladie et la souffrance, sur les guerres et les conflits dans le monde. Ne te laisse pas contaminer, car, dans ce cas, tu procéderas de la maladie et non de la guérison. En élevant ta conscience, tu t'immunises contre le trouble dans le monde, tu peux vivre et travailler alors qu'il est tout autour de toi, et pourtant il ne pourra ni te toucher ni t'affecter d'aucune manière. Un docteur ou une infirmière doivent être immunisés pour pouvoir travailler librement avec des malades hautement contagieux, et il ne doit exister aucune crainte en eux. Qu'il n'existe aucune crainte en toi alors que tu regardes la situation du monde empirer. Ne désespère jamais... sache que tout est très, très bien. »

dans l'intellectualité, le débat d'idées voire la critique de ceux qui agissent, de sombrer dans le désespoir ou le cynisme...

Eileen Caddy montre un joli chemin : tout y est. Certains penseront peut-être : « Oui mais moi, je ne veux pas *ne plus être affecté* par les troubles qui m'entourent. » Si vous en êtes, vous gagnerez à faire la distinction entre compassion et souffrance. Vous pouvez avoir de la compassion pour ce qui se passe, sans être affecté intérieurement. De cette manière, vous conservez toute votre puissance et votre énergie, qu'au contraire vous perdez lorsque vous vous laissez envahir.

*« Donnez-moi la sérénité d'accepter
les choses que je ne peux pas changer,
le courage de changer celles que je peux et
la sagesse d'en connaître la différence. »*

Marc Aurèle²²

Passer à l'acte

Vous êtes probablement un minimum en accord avec le chapitre précédent : dans le cas contraire, vous auriez sans doute reposé votre livre avant d'en arriver à cette page.

Seulement, comprendre sans agir n'a pas grande utilité, si ce n'est celle de nourrir l'intellectualité et les débats, au cours des longues soirées d'hiver !

*« There's a difference between
knowing the path and walking the path. »*

(Il y a une différence entre connaître
le chemin et arpenter le chemin.)

Les frères Wachowski
(dans le film *Matrix*)

Retrouver le sens en organisant sa vie autour de ses valeurs et de ses talents

Pourquoi, ou plutôt *pour quoi*²³ faisons-nous ce que nous faisons? La question du sens est centrale pour l'être humain.

Au niveau collectif, l'engagement pour quelque chose de plus grand que nous, quelque chose « qui nous dépasse », est de nature à répondre à ce besoin, comme nous le verrons dans la dernière partie.

Sur le plan individuel, donner un sens à sa vie est sans doute un des plus puissants facteurs clés de bonheur et passe, en premier lieu, par la prise en compte de deux éléments qui caractérisent et rendent unique chaque personne : ses valeurs essentielles et ses talents. Quoi de plus normal, finalement? Est-il tout simplement imaginable de viser le bonheur, si nous nions ce que nous sommes, ce qui constitue notre essence?

Construire sa vie autour de ses valeurs fondamentales et en prenant en compte ses talents : une belle manière d'illustrer le nouveau paradigme du *dedans* → *dehors* (cf. Première partie) et de se (re)mettre au centre de sa propre vie.



Vos valeurs

Elles se définissent par ce qu'il y a de plus important pour vous, dans la vie.

Le vieux professeur en gestion du temps

Un jour, un vieux professeur d'une grande école fut engagé pour donner une formation sur la planification efficace de son temps à un groupe d'une quinzaine de dirigeants de grandes sociétés. Ce cours constituait l'un des cinq ateliers de leur journée de formation, donc il ne disposait que d'une heure pour « faire passer sa matière ».

Debout devant ce groupe d'élite (qui était prêt à noter tout ce que l'expert allait enseigner), le vieux prof les regarda un par un lentement, puis leur dit : « Nous allons réaliser une expérience. »

De sous la table qui le séparait de ses élèves, le vieux prof sortit un grand pot en verre qu'il posa délicatement en face de lui. Ensuite il sortit une douzaine de cailloux à peu près gros comme des balles de tennis et les plaça délicatement, un par un, dans le grand pot.

Lorsque le pot fut rempli jusqu'au bord et qu'il fut impossible d'ajouter un caillou de plus, il leva lentement les yeux vers ses



élèves et leur demanda : « Est-ce que ce pot est plein ? »

Tous répondirent : « Oui ! »

Il attendit quelques secondes puis ajouta : « Vraiment ? »

Alors il se pencha de nouveau et sortit de sous la table un récipient rempli de gravier. Avec minutie il versa ce gravier sur les gros cailloux, puis brassa légèrement le pot.

Les morceaux de gravier s'infiltrèrent entre les cailloux jusqu'au fond du pot.

Le vieux prof leva à nouveau les yeux vers son auditoire et redemanda : « Est-ce que ce pot est plein ? »

Cette fois ses brillants élèves commençaient à comprendre son manège. L'un d'eux répondit : « Probablement pas ! »

« Bien ! », répondit le vieux prof.

Il se pencha de nouveau et cette fois-ci sortit de sous la table un sac de sable. Avec attention, il le versa dans le pot. Le sable alla remplir les espaces entre les gros cailloux et le gravier.

Encore une fois il demanda : « Est-ce que ce pot est plein ? »

Cette fois sans hésiter, et en chœur, les brillants élèves répondirent : « Non ! »

« Bien ! », répondit le vieux prof. Et comme s'y attendaient ses prestigieux élèves, il prit le pichet d'eau qui était sur

la table et remplit le pot jusqu'à ras bord. Le vieux prof leva alors les yeux sur son groupe et demanda : « Que nous démontre cette expérience ? »

Pas fou, le plus audacieux des élèves, songeant au sujet de ce cours, répondit :

« Cela démontre que lorsque l'on croit que notre agenda est complètement rempli, si on le veut vraiment, on peut ajouter plus de rendez-vous, plus de choses à faire. »

« Non, répondit le prof, ce n'est pas cela. La grande vérité que nous démontre cette expérience est la suivante : si l'on ne commence pas par mettre en premier les gros cailloux dans le pot, on ne pourra jamais les faire entrer après les autres. »

Il y eut un grand silence, chacun prenant conscience de l'évidence de ces propos.

Le vieux prof leur dit alors : « Quels sont les gros cailloux dans votre vie ? Votre santé, votre famille, vos amis, réaliser vos rêves, faire ce que vous aimez, apprendre, défendre une cause, vous relaxer, prendre le temps, ou autre chose ? Ce qu'il faut retenir, c'est que si vous donnez la priorité aux peccadilles (le gravier, le sable), vous en remplirez votre vie et n'aurez probablement pas de temps à consacrer à ce qui est vraiment important pour vous. Alors n'oubliez pas de vous poser la question à

vous-même : Quels sont les gros cailloux dans ma vie ? Ensuite, mettez-les en premier dans vos vies. »

Notre système de valeurs est, ou devrait être, la véritable boussole de notre vie : lorsque nous avons conscience de ce qui est vraiment important pour nous, nous pouvons agir en cohérence avec nous-même et ainsi guider nos objectifs, nos décisions et donc nos actes.

Comment est-il possible qu'une personne fasse la grève de la faim, et refuse un repas dans le meilleur restaurant de la ville ? Qu'une autre s'immole par le feu ou donne sa vie pour faire avancer une cause ? Elles défendent leur système de valeurs.

Vivre en désaccord avec ses valeurs est de nature à générer frustrations et souffrances, alors que **la cohérence dans ce domaine suscite enthousiasme, engagement et sentiment de bien-être.**

Le cas particulier de l'argent

La première clé (« Sortir du mensonge ») a pu sembler être un plaidoyer contre l'argent : telle n'est pas mon intention, qui est le projet d'en finir avec un cercle vicieux (le « toujours plus »), et non de désigner l'argent comme « mauvais ». Ma conviction

est que l'argent est une forme d'énergie comme une autre, qui se doit de circuler. Une conséquence et un moyen – qui ne devrait pas être une fin en soi : la conséquence de certaines actions, le moyen de servir autre chose. Ainsi, si vous avez identifié l'argent dans vos valeurs, je vous invite à vous demander ce qu'il vous permet de satisfaire. Vous mettrez au jour des choses bien plus importantes, de vraies valeurs ou des besoins.

Vous pourrez alors sans doute vous rendre compte qu'il est possible de satisfaire ceux-ci autrement qu'avec de l'argent... ce qui vous permettra de ne pas en être prisonnier. Car ce « moyen » peut facilement devenir une véritable drogue.

Vos talents

Lorsque vous utilisez vos talents, peu d'efforts donnent beaucoup de résultats... et tout semble tellement facile ! Quand vous ne le faites pas, c'est strictement l'inverse : beaucoup d'efforts donnent peu de résultats. L'avez-vous remarqué ?

En effet, l'énergie positive se trouve dans les domaines où nous excellons. Chaque être humain dispose de certaines prédispositions, des « dons », qui peuvent demeurer à l'état de friches, ce qui est un



monumental gâchis, ou être développés pour devenir de réels points forts.

Mais, cette approche ne nous est pas nécessairement familière : nous baignons dans une culture qui valorise plus volontiers l'autoflagellation pour nos défauts et nos points faibles, que la valorisation de nos talents... à commencer par notre système éducatif.



Trucs et astuces

Identifier ses principales valeurs !

Vous pouvez lister vos valeurs phares, en vous demandant simplement : « Au fond, qu'est-ce qui est vraiment important pour moi ? », et en renouvelant la question aussi longtemps que vous trouverez des réponses.

Vous pouvez aussi utiliser des questions plus créatives, comme : Qu'est-ce qui m'émeut jusqu'aux larmes ? Qu'est-ce qui me choque au plus haut point ? Que je ne supporte pas, chez les autres ou chez moi ? Pour quoi serais-je prêt(e) à aller au bout du monde ? À donner ma vie ? Que regretterai-je, sur mon lit de mort ? S'il ne me restait que quelques jours à vivre, qu'en ferais-je ? Petit(e), quels personnages, réels ou non, admirais-je ? Et maintenant ?

Derrière toutes les réponses, se cachent des valeurs... que vous pouvez ensuite classer deux à deux, afin de déterminer les choses qui sont réellement les plus importantes à vos yeux.

Expérimentez, vous risquez d'être surpris(e) !

Enfin, vous pourrez vous demander si vos attitudes, vos objectifs, votre vie sont en accord avec vos valeurs les plus importantes... et décider de les réaligner, de *remettre les priorités dans l'ordre : votre ordre.*

Je veux que tu aies la moyenne partout !

De retour de l'école, un enfant montre son bulletin à son père :

« Comment ! Tu as vu ta note en maths ? 8/20... ce n'est pas possible !

– C'est vrai, papa, mais tu as vu celle de français ? J'ai 15/20 !

– Oui... mais bon... quand même, c'est inadmissible ! D'ailleurs, le conseil dit la même chose que moi : « Globalement satisfaisant, mais peut mieux faire. Tu dois faire de sérieux efforts en mathématiques. » Non, ça ne va pas du tout. Au prochain trimestre, tu te débrouilles comme tu veux, mais tu me ramènes au moins 11/20 en maths ! OK ?

– OK...

Trois mois plus tard, l'enfant revient et, fier de lui, montre son bulletin à son père : il a 11/20 en maths... et 12/20 en français. Son père est satisfait, le contrat est rempli.

Vous l'aurez compris : l'enfant a mis son énergie dans l'objectif que lui a donné son père, et il l'a atteint. Mais ce faisant, il a dégringolé en français, tout en conservant une moyenne honorable. Son père est satisfait. Combien de professeurs, combien de parents réagissent-ils de cette manière ? Une majorité écrasante, non ?

À l'inverse, combien expriment quelque chose qui pourrait ressembler à: « *Mon garçon, tu as manifestement reçu des dons pour le français. Puisque tu es bon dans ce domaine, je te propose de viser l'excellence. Quant aux maths, tu sembles avoir des difficultés. Fais de ton mieux, et ce serait bien que tu décroches la moyenne!* » Trop peu de professeurs, trop peu de parents.

Marqués dès notre plus tendre enfance, arrivés à l'âge adulte nous avons tendance à reproduire ce fonctionnement sur nous-mêmes, ainsi que sur les autres. Pourtant, notre dose d'énergie n'est pas inépuisable; nous sommes donc contraints de faire des choix.

Dès lors, nous construisons-nous une vie heureuse en choisissant d'être moyens dans tous les domaines, ou plutôt de devenir excellents quelque part? N'est-il pas plus intelligent, pour ne pas dire évident, de bâtir notre vie sur nos talents?

**« Pour être
heureux,
un écrivain
doit écrire et
un peintre
doit peindre. »**

**Abraham
Maslow²⁴**

3



Trucs et astuces

Construire autour de ses talents

Pour (re)trouver la liste de vos talents, vous pouvez poser la question à plusieurs personnes, idéalement de différents horizons (ami, famille, collègue...). Je parie que vous aurez de bonnes surprises !

Vous pouvez aussi vous demander pour quoi vous étiez connu(e), enfant. Quand vous aviez du temps, vers quoi alliez-vous ?

Encore plus original : « tout revers ayant sa médaille », vous pouvez aussi partir des reproches qui vous sont ou vous étaient formulés, pour trouver le talent qui pourrait bien se cacher derrière !

Enfant, j'entendais souvent : « Tu es un fainéant. » Lorsque j'ai appris le métier d'informaticien, je me suis demandé pourquoi les programmes que j'écrivais étaient généralement plus fiables que les autres, comportaient très peu de « bugs ». C'était tout simplement parce que je détestais refaire les choses ou les corriger : je n'étais pas un « laborieux ». Alors, je passais plus de temps que mes collègues à réfléchir initialement (lors de la conception), ce qui m'a permis de bâtir directement des systèmes fiables, et aisément réutilisables, ce qui est l'idéal dans ce métier. Je suis devenu un bon informaticien... parce que j'étais fainéant.

Puis vous pouvez intégrer à votre vie cette stratégie conseillée par Larry Bird : « Identifier ses talents, travailler avec acharnement pour les développer et les transformer en capacités, et utiliser lesdites capacités pour atteindre ses objectifs. »

Prendre en compte ses besoins

Si nos valeurs sont la boussole de notre vie, nos besoins en sont le carburant : au même titre qu'un moteur à explosion a besoin d'essence pour avancer, nous devons satisfaire nos besoins pour nous sentir bien et avancer dans la vie.

Mais ce n'est jamais acquis définitivement ; de la même manière que le moteur consomme l'essence, ce qui nécessite d'effectuer des pleins, nous devons satisfaire nos besoins de manière régulière... en évitant d'attendre ce qui s'appelle une « panne sèche » pour une automobile, et un « burn-out » ou une « dépression » dans le domaine humain !

Pourtant, trop souvent, nous nions nos besoins, pour diverses raisons. Je n'ai pas le temps, avec tout ce travail... Je dois déjà tellement m'occuper des autres, tu comprends... Reprendre le piano ? On verra plus tard, quand je serai à la retraite...

Nous trouverions égoïste de nous occuper de nous. Pourtant, nous respectons-nous, si nous nions nos besoins essentiels ? Sommes-nous capables de donner vraiment, si nous ne nous remplissons pas ? Ce triste chemin s'appelle l'oubli de soi, et

**« Nos émotions
sont comme des
bouées qui
flottent à la
surface de la
mer de nos
besoins. »**

**Inspiré de
Marshall
B. Rosenberg²⁵**



à l'extrême, emmène vers les territoires de la négation de soi. Pas vraiment la voie du bonheur...

Et que dire de la délégation que nous faisons à nos proches, consciemment ou non... nous allons même jusqu'à leur en vouloir s'ils ne pourvoient pas à nos besoins, voire s'ils ne les devinent pas d'eux-mêmes ! N'est-ce pas, d'ailleurs, la base de la plupart des malentendus et des conflits dans le couple ?

Élargir son champ de vision et voir le verre à moitié plein

Quelle réalité décidons-nous de créer ?

Nous l'avons vu dans la première partie, le fonctionnement des croyances façonne notre rapport au monde, que nous le voulions ou non.

La science (physique quantique, neurosciences...) commence à montrer ce qu'ont compris, d'une autre manière, de nombreuses personnes depuis la nuit des temps : nous créons notre réalité.



Trucs et astuces

Satisfaire ses propres besoins

Dressez la liste de ce qui vous procure le maximum de plaisir, de bien-être, d'énergie positive... et prenez la résolution de répondre à un ou deux de ces points, dès la semaine prochaine, et ce, même si vous êtes débordée(e)!

Ouvrtement ou non, reprochez-vous parfois aux autres (amis, conjoint, famille...), de ne pas répondre à certains de vos besoins?

Trouvez une manière de commencer par y répondre, vous-même... sans attendre! Par exemple, votre conjoint(e) « ne s'occupe pas assez de vous »? Occupez-vous davantage de vous! La prise en compte de ses besoins est la pierre angulaire de la CNV (Communication Non Violente). Alors, comme l'enseigne cette belle approche, apprenez à exprimer votre besoin à l'autre, en toute bienveillance, comme une occasion d'embellir votre vie s'il le souhaite... plutôt que de tomber dans la colère... ou la sourde frustration!

Joli: le concept de « besoins sexy ». Mode d'expression dénué de reproche et relié à ce qui est vital et vitalisant pour nous (des besoins et des valeurs).

Imaginez que vous soyez quelqu'un qui pense: « Mon patron me prend pour un pion, en me donnant ce dossier à l'heure où je suis censé(e) quitter le bureau! »

Premier niveau d'expression des besoins auprès du supérieur: « J'ai besoin de compter sur une heure fixe de départ, pour mon organisation personnelle. »

Besoin sexy: « J'aspire à donner de la qualité au travail que j'accomplis et, pour cela, j'ai besoin d'un équilibre entre mes horaires privés et professionnels. »

Bien sûr, cela n'a de sens qu'après avoir mené un raisonnement authentique!²⁶

**« Avec
nos pensées,
nous créons
le monde. »**

Bouddha¹⁷

Sur le plan scientifique, Albert Einstein a même formulé l'étonnante observation selon laquelle le chercheur (qui se sent et se croit par définition « objectif »), influencerait l'objet de sa recherche. En d'autres termes, « *la théorie fait l'observation* » : dans la complexité et la multiplicité du réel, le chercheur sélectionne ce qui lui permettra de faire l'observation qui servira sa théorie. Bien sûr, inconsciemment... la plupart du temps.

Or, ce qui est vrai pour le chercheur, l'est au moins autant pour le commun des mortels. Dit plus prosaïquement, « *pour qui a un marteau, tout devient un clou !* ». Regardez autour de vous, et aussi en vous : lorsque nous pensons « tenir » une théorie, n'essayons-nous pas de l'appliquer à tout ce qui se présente, au moins dans les premiers temps ?

Mais revenons à un niveau plus général. Elliot Perlman²⁷ a écrit : « *Nous créons notre propre réalité par la manière dont nous choisissons de percevoir le monde extérieur.* » Voici un résumé simple et efficace.

Ainsi, à l'optimiste, qui dit « *la vie est belle* », le sceptique répond « *as-tu des preuves ?* » et le pessimiste, « *c'est faux, la vie est dure et injuste* ». Qui a tort, qui

a raison ? Puisque tout existe dans le réel, tous trois ont raison. D'autant plus qu'ils vont, en grande partie inconsciemment, participer à créer les conditions de réalisation de leur croyance.



Trucs et astuces

Une illustration : l'échec n'existe pas

Imaginez que vous ayez un objectif hautement motivant, parce qu'il est relié à vos valeurs essentielles. Vous agissez dans sa direction, et ne réussissez pas. À ce moment, s'arrêtent la majorité des gens, pensant « j'ai échoué ».

Pourtant, ils n'ont échoué que s'ils l'acceptent : c'est une vue de l'esprit ! Alors qu'il existe une autre approche : intégrer que « *la seule manière d'échouer, c'est d'abandonner avant d'avoir réussi* » (Olivier Lockert²⁸).

Autrement dit, face à cette situation, nous pouvons analyser « j'ai échoué », donc nous arrêter là et... échouer, ou bien nous dire « je n'ai pas encore réussi » et interpréter cet « échec » comme uniquement temporaire, le voir comme une information, ce qui va nous aider à nous rapprocher... de la réussite ! De la même manière que pour atteindre une destination en voilier, on « tire des bords », on rectifie en permanence, grâce aux informations qu'on a enregistrées. On peut décider, par exemple, de changer de tactique.

À ce sujet, Henry Ford²⁹ disait : « *Il n'y a que deux sortes de personnes : celles qui pensent qu'elles vont réussir, et celles qui pensent que non. Et les deux ont raison !* » Parce que nous créons notre réalité.

De manière générale, la véritable question est donc : « *Quel est le positionnement que je choisis ? Quelle réalité ai-je envie de créer ?* »

Il est indéniable que le sentiment de bonheur y est étroitement lié. Les optimistes, naturellement et sans efforts, ont accès à une perception positive. Mais, comme le montre la *psychologie positive*, tous les êtres humains, y compris les plus pessimistes, y compris ceux qui souffrent de dépression^{30/31} peuvent opter pour une vision positive, ainsi avancer sur le chemin du bien-être.

La forme, ça change tout !

Les phrases « *je ne veux pas m'énerver* » et « *je veux rester zen* » sont théoriquement équivalentes. En réalité, elles sont fondamentalement différentes.

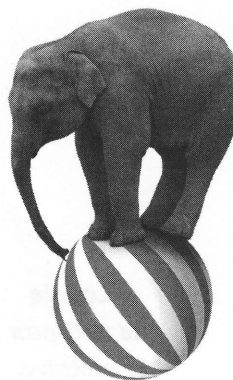
J'illustre généralement le propos de la manière suivante. Je dis à l'assemblée : « *Écoutez bien. Lorsque j'aurai fini cette phrase, je vous demande tout simplement de... ne pas penser à un éléphant rose.* » Éclat de rire général dans la seconde qui suit : tout le monde, ou presque, a vu passer l'éléphant rose.

Pourquoi ? Parce que, d'une certaine manière, **notre inconscient ne comprend**

pas la négation. Autrement dit, la suggestion « *ne pensez pas à un éléphant rose* » revient en réalité à envoyer l'injonction « *pensez à un éléphant rose* ». Et si, d'un tempérament joueur, vous vous dites « il ne m'aura pas ! », vous constaterez que c'est très difficile, car pour refuser l'image dans notre esprit, encore faut-il commencer par la créer... pour ensuite la faire disparaître ou la remplacer par une autre image. Mais, néanmoins, elle s'est créée, elle a pris forme.

Notre inconscient ne comprend pas la négation, or il est l'un de nos principaux réservoirs de ressources (en particulier pour l'intuition), que nous alimentons en « objectifs » à partir de nos pensées.

Dès lors, il est immensément plus actif de se nourrir de pensées du type « *je veux réussir* » plutôt que « *je ne veux pas échouer* », « *je veux me sentir vivant dans un corps sain* » plutôt que « *je ne veux plus fumer* », ou encore « *je veux devenir plus positif* » au lieu de « *je ne veux plus être négatif* » ! Remarquez-vous, d'ailleurs, la différence de coloration, de lumière entre les expressions positives et négatives ? On sent bien qu'en réalité elles n'ont rien à voir. D'ailleurs, à quoi bon parler de ce qu'on ne veut pas ? C'est



**« La joie
ne suit pas
la victoire,
elle la
précède. »**

Yannick Noah³²

comme si au restaurant, on disait au serveur, en lui rendant la carte *« voilà : je ne prendrai pas de poulet basquaise »* !

Au passage (ce n'est pas directement le thème de cet ouvrage), il est fondamental d'avoir à l'esprit l'importance de cette forme de communication avec les autres. Imaginez : un beau matin, vous découvrez avec stupéfaction votre dernier enfant (ou petit enfant) de trois ans, en train de jouer équilibriste sur le cheval d'arçons que vous utilisiez il y a quelques dizaines d'années, et que vous avez entreposé au fond du garage... Allez-vous lui dire : *« C'est bon, mon garçon, regarde droit devant toi et garde l'équilibre »*, ou *« oh là là ! Surtout ne tombe pas ! »* Quelle image préférez-vous lui envoyer ?

Français et positif

Si, si, c'est possible ! Mais reconnaissons que l'optimisme n'est pas la principale caractéristique de notre « ADN national ».

Est-ce parce qu'ils se sentent les héritiers d'une grande nation, que les Français ont tant de mal à se tourner vers l'avenir, tétanisés par des peurs qui, à la longue, risquent de réellement prendre corps³³ ? Ou bien parce que saint Descartes y a laissé une telle empreinte, que nous avons

une tendance malade à la rationalisation et au doute plutôt qu'à la confiance... que nous préférons la réflexion et le discours, à l'action ?

Sans doute pour ces deux raisons, et d'autres encore... Toujours est-il qu'en ce début de XXI^e siècle, le climat est à la morosité, voire à la sinistrose pour les Français, peuple le plus pessimiste de la planète et l'un de ceux qui se disent les moins heureux des pays développés. Ce qui se ressent dans tous les pans de la société : la plupart des dirigeants d'entreprise décrivent des collaborateurs démotivés, même dans les sociétés qui prospèrent et en font bénéficier leurs salariés.

C'est un élément de contexte qu'il est intéressant de prendre en considération, pour être capable de le relativiser et de s'en détacher, plutôt que d'accepter par défaut et de véhiculer cet état d'esprit, comme si c'était le seul, comme si c'était juste normal.

Finalement, ne dit-on pas « *heureux comme Dieu en France* », ce pays qui malgré sa modeste taille à l'échelle mondiale, est de très loin le plus visité de la planète, jaloué pour la beauté de ses paysages et de ses villes, sa qualité de vie, son art culinaire ? Quand on a la chance d'être

né – par pur hasard et sans le moindre mérite personnel – dans un tel endroit, le minimum n'est-il pas de l'apprécier à sa juste valeur ?



Trucs et astuces

Voir le verre à moitié plein

Vous pouvez décider, au quotidien, de voir toujours davantage le côté positif des choses, et mesurer si cela vous est bénéfique. Si tel n'est pas le cas, vous pourrez toujours faire machine arrière !

– Relisez le chapitre sur les croyances (première partie), et observez le fonctionnement de ce processus. Quelles sont vos croyances personnelles ? De plus en plus souvent, envisagez les différentes manières de voir une situation.

– Nourrissez-vous de positif : musiques, films, lectures...

– Formulez vos pensées, vos objectifs positivement : au début, cela vous semblera peut-être fastidieux, puis vous l'intégrerez...

– Vous ne pourrez plus faire autrement ! Parlez de ce que vous voulez atteindre, et non de ce que vous voulez éviter. Regardez la route, plutôt que le ravin. Au-delà de l'obstacle, plutôt que l'obstacle.

– Si vous avez tendance à trouver que « rien ne va bien », ou presque, notez chaque soir au moins trois belles choses que vous avez remarquées dans votre journée.

– De manière générale, ayez à l'esprit que « ce que nous soulignons a tendance à se renforcer » : le positif comme le négatif, pour nous comme pour les autres. Alors, choisissez de souligner le positif, ce qui marche bien, chez vous comme chez vos enfants, vos collaborateurs ou votre conjoint !

– Résistez à la sinistrose ambiante, laissez-la à l'extérieur : en avez-vous réellement envie, vous-même ? Soyez un « rebelle positif » !

Comment être positif dans un monde aussi anxiogène ?

Il y a une bonne dizaine d'années, je travaillais à environ quarante-cinq minutes de mon domicile. Je passais donc une heure trente par jour dans ma voiture.

Je m'étonnais d'arriver déjà fatigué au travail, tous les matins. Je sentais que l'explication ne résidait pas uniquement dans le temps de conduite, somme toute largement supportable. Mon épouse me demanda ce que je faisais, dans ma voiture.

– J'écoute l'autoradio, pardi.

– Oui, mais quoi : des CD ou la radio ?

– Les deux... des CD et la radio... enfin, surtout la radio, à vrai dire.

– Quelle radio ?

– Généralement France Inter : le matin les infos et le soir les débats... mais pourquoi me demandes-tu... Bon sang, mais c'est bien sûr !

Eurêka, tout m'apparut clairement !

Cette jeune femme mutilée après avoir été violée en région parisienne. Horrible ! La disparition d'un enfant dans le Sud-Ouest. Tellement inquiétant : pour ce pauvre enfant et ses parents bien sûr, mais surtout, quel effroi quand je pense aux miens ! Le moral des ménages en baisse. Aïe, l'économie ralentit, on va forcément



le payer! Les Américains en Irak. Est-ce vraiment nécessaire et juste, que va devenir le monde? Et puis ceci, et puis cela... le matin, les nouveautés (une actualité chasse l'autre), le soir les commentaires, encore et toujours, en boucle, quotidiennement...

Bien sûr, chaque jour j'arrivais fatigué au travail, parce que mon énergie vitale était déjà largement entamée. Lorsque je l'ai compris, j'ai commencé une bénéfique cure de désintoxication, ce qui des années plus tard m'a inspiré l'écriture d'une nouvelle! ³⁴

Pouvons-nous demeurer positifs, ou même simplement neutres, face à un tel déferlement d'« informations », terme parfaitement impropre pour désigner la sélection volontaire d'événements négatifs? La réponse est non, bien sûr³⁵.

Nous ne sommes probablement pas équipés pour recevoir de telles injections quotidiennes. De même que la dose d'irradiation admissible est limitée pour tout être humain, chacun d'entre nous a probablement une capacité d'absorption limitée, en ce qui concerne les anxiogènes. Cette prise de conscience m'a amené à la réflexion personnelle suivante.

Le Domanhu: dose maximale d'absorption négative humaine

La vie était-elle mieux avant? Certes pas. Était-elle moins dangereuse? Bien sûr que non, au contraire! Cependant, était-elle aussi stressante? Nous sommes en droit de nous poser la question.

Imaginez un instant que vous viviez au Moyen Âge, dans des conditions qui ne soient pas les meilleures. Disons que vous êtes un paysan. Qu'est-ce qui vous stresse? De vraies raisons! *La récolte sera-t-elle bonne, de sorte que je puisse nourrir ma famille et aussi faire un peu de commerce? Le toit de ma maison va-t-il résister et nous permettre de passer l'hiver? Pourvu que le seigneur d'en face ne décide pas de nous attaquer: je serais enrôlé pour aller me battre, et peut-être y laisser la vie...*

Régulièrement vous êtes concerné par une disette, une épidémie, une guerre... Mais quand ce n'est pas le cas, vous vivez l'instant présent! Pourquoi? Parce que vous ne savez pas ce qui se passe dans tous les coins du monde, ou si une joggeuse a disparu dans le bois de Vincennes! Vous êtes dans la réalité de votre vie. Avec ses problèmes, avec ses joies. Quand les choses vont bien, vous en profitez, au présent.

Or que se passe-t-il aujourd'hui, en gros depuis les années soixante-dix ? Nous sommes stressés par la faim dans le monde, la pollution, le sida, l'avenir de nos enfants, notre pouvoir d'achat, le souci de savoir si nous pourrons partir en vacances au moins autant que l'année précédente, la tuerie perpétrée par un étudiant américain, un meurtre à l'autre bout de la France...

Les « informations » nous sont envoyées par doses massives, à coup d'écrits, de paroles, d'images. Lorsque nous commençons à les « suivre », nous avons une sorte de fascination, une volonté de connaître la suite. Mais notre degré d'anxiété est très élevé. Souvent, nous pensons qu'il est important de « savoir ce qui se passe », ce qui est clairement une vue de l'esprit. Comment serait-il possible de savoir tout ce qui se passe ? Ces « informations » sont donc choisies, orientées par ceux qui les diffusent. Et ils ne diffusent que du négatif ou presque, c'est un choix délibéré.

Je pose une question simple : à quoi bon « savoir » autant de choses négatives, tristes, déprimantes ? Si c'était pour en faire quelque chose, pour agir, je comprendrais ! Si, à l'inverse, c'est pour discourir dans les cocktails sans bouger le petit doigt, ou encore pour accuser les autres (la crise,

le gouvernement, les fonctionnaires, les patrons ou les Américains...), alors à quoi bon ?

Une autre interrogation : avons-nous la capacité d'absorber tant de négatif ? Je suis persuadé que non. Ce n'est pas un hasard, si le nombre de personnes souffrant de dépression augmente sans cesse dans les pays occidentaux (et ceux qui les copient, telle la Chine), malgré une médecine que nous pensons la plus avancée.

Toutes ces entrées anxiogènes sont des sources de pollution. Or, tout ce qui est vivant a une capacité limitée d'acceptation de la pollution. C'est vrai pour une terre, un cours d'eau, pour notre planète. C'est également vrai pour l'être humain.

Mon propos n'est pas d'affirmer qu'il faille nous enfouir la tête dans le sable pour ne rien voir ; au contraire, il est de reprendre notre responsabilité. En vertu de quoi devrions-nous laisser à des personnes extérieures, le pouvoir d'influer sur nos émotions et notre état d'esprit ?

En résistant constructivement, il est aisé de nous rebeller contre ce système déprimant et abrutissant.



3



Trucs et astuces

Maîtriser les anxiogènes inutiles

Ressortez le bon vieux « tamis de Platon », en vous posant ses trois questions : 1. Est-ce vrai ? 2. Est-ce utile ? 3. Est-ce agréable ?

Appliquée au sujet, cette méthode peut se décliner ainsi :

1. *Estimez-vous que cette « information » est vraie ?*

Les nouvelles le sont peut-être isolément (et encore, on a parfois des surprises...), mais si nous voyons l'information comme un tout cohérent, la chose est toute différente... L'information d'ensemble est-elle « vraie » puisqu'elle est partielle et partiale ? Souvenez-vous de la dernière crise économique (2008) : c'était devenu le seul sujet important et néanmoins, lorsqu'éclata une alerte sanitaire (la fameuse « grippe A »), celle-ci éclipsa la crise. C'est ainsi : un sujet chasse l'autre. En revanche, de tout ce que la fameuse « crise » générerait comme comportements positifs, nous n'en entendions guère parler... et pourtant, il y en eut ! De même, à l'heure où j'écris ces lignes, seul existe le sujet « DSK » dans l'actualité, alors que la centrale nucléaire de Fukushima n'est toujours pas sous contrôle.

Vous pouvez décider que les informations délivrées ne sont que quelques informations, un angle de vue... parmi tant d'autres.

2. *Entendre et voir autant d'anxiogènes vous est-il utile ?* Si vous êtes engagé pour une cause, ou agissez d'une manière ou d'une autre, peut-être que oui (et encore, c'est discutable !). Sinon...

3. *Cela vous est-il agréable ?* Mesurez votre dose maximale d'absorption de négatif. Il n'existe pas d'instrument. De manière empirique, voyez ce que vous pouvez supporter, tout en restant normalement positif. Privilégiez la maîtrise des intrants anxiogènes, par exemple avec Internet ou la presse écrite. Ainsi, vous pourrez creuser un sujet s'il vous intéresse vraiment, plutôt que de subir des sons ou pire, des images, sans en maîtriser la durée... et acceptez, le cas échéant, de « savoir » moins de choses que vos amis ou collègues !

Le bonheur, c'est maintenant... ou jamais !

Le moment présent

Les approches philosophiques, psychologiques, spirituelles et de développement personnel se rejoignent sur ce point : vivre dans l'instant présent, « l'ici et maintenant », est la principale et indispensable clé d'accès au bonheur.

Vivre dans l'instant présent. Un énoncé d'une simplicité enfantine, une sorte d'apparente évidence : comment pourrions-nous être ailleurs qu'ici et maintenant ?

C'est pourtant ce que nous faisons, pour la plupart d'entre nous, la plupart du temps. Nous sommes simultanément ici et ailleurs, un peu dans le présent et beaucoup dans le passé et l'avenir. L'homme occidental est dispersé, fragmenté, dans l'espace et le temps. C'est une de ses principales pathologies, probablement celle qui le met le plus en souffrance et l'éloigne du bien-être.

Vous arrive-t-il d'avoir ce sentiment ? De regretter le passé ? De vous dire que la vie sera bien plus belle quand... ? De fantasmer sur vos magnifiques vacances à venir, et ensuite de ne pas pleinement les apprécier ? D'estimer que la vie est trop dure, ou injuste ?

Vivre le moment présent, c'est être totalement à ce que l'on fait, là où l'on est.

Le piège du mental

Les sages disent que lorsque nous sommes centrés dans l'instant présent, il ne peut exister de vrais problèmes. Comme cela paraît difficile à concevoir ! Et pourtant... quand notre esprit est perturbé par un problème, n'avons-nous pas, la plupart du temps, accepté inconsciemment d'« importer » ce problème dans le présent, soit à partir du passé, soit à partir du futur ? Plus précisément, nous avons ramené dans le moment présent notre perception du passé ou nos craintes pour le futur.

Or, par définition, l'un comme l'autre n'existent pas : le passé n'existe plus, le futur n'existe pas encore. Seul existe réellement le présent... que nous pouvons ou vivre pleinement, ou traverser continuellement sans nous arrêter vraiment, pollués que nous sommes par l'avant, l'après ou l'ailleurs.

Eckhart Tolle³⁶ dit : « Même si vous vous retrouviez au paradis, il ne faudrait pas longtemps avant que votre mental dise « oui, mais... ». En fin de compte, cela n'a rien à voir avec la résolution de vos problèmes. Cela concerne la prise de conscience qu'il n'y a aucun problème. Il y a simplement des situations dont il faut soit s'occuper dans le moment présent, soit laisser telles quelles et accepter comme faisant partie de l'être-là du moment, jusqu'à ce qu'elles changent ou qu'on puisse s'en occuper. Les problèmes sont une fiction du mental et [...] ils ne peuvent survivre dans la réalité de l'instant présent. Fixez votre attention, et dites-moi quel est votre problème, maintenant ! »

Vous vous dites peut-être : « Affirmer qu'il n'y a aucun problème, il y va un peu fort ! » Cela se comprendrait. Pourtant, n'avez-vous jamais fait l'expérience de vous sentir en extase pendant un instant : devant un paysage, en écoutant une musique, en faisant l'amour avec la personne aimée, ou cette autre chose qui vous touche tant ? Ne vous sentiez-vous pas alors en harmonie avec l'univers, la vie et... l'instant présent ? Pourtant, vous aviez probablement autant de « problèmes » à ce moment-là que la

**« Le secret
du bonheur ?
C'est que
quand
je mange,
je mange et
quand je bois,
je bois. »**

Inconnu

seconde d'avant, la veille ou le lendemain... mais vous étiez dans l'instant présent, et c'est ce qui change tout.

Vous est-il arrivé d'être déçu(e) par ces vacances prévues depuis si longtemps, dont vous attendiez tant, et à l'opposé, de trouver formidables une soirée ou un week-end totalement inopinés ? Dans le premier cas, le mental a pris le pouvoir, vous avez été « dans votre tête » ; dans le second, il n'a pas ou peu tourné, vous avez vécu l'instant présent et ce qu'il proposait : vous avez été dans la vie.

C'est notre mental qui ramène dans le présent des perceptions du passé et des craintes pour l'avenir. Bien sûr, c'est une chance formidable de disposer d'un outil aussi puissant que le mental ! Le problème, c'est que l'homme occidental en est devenu l'esclave plutôt que le maître... jusqu'à s'identifier à lui. Descartes, encore lui, n'a-t-il pas dit : « *Je pense donc je suis* » ? Comment mieux illustrer l'identification de l'homme à son mental !

Au lieu d'activer et d'utiliser son mental à sa guise, l'homme occidental en est le jouet : le mental tourne en boucle. Essayez donc de le couper, tout de suite. Difficile, non ?

Telle est pourtant la voie. Se recentrer, encore et toujours, sur l'instant présent. Utiliser notre mental et sa puissance, uniquement lorsque nous le décidons.

Moi, j'ai un vrai problème !

– *Oui, mais moi, j'ai un vrai problème : j'ai perdu mon travail, je ne parviens pas à en retrouver un, et j'ai trois bouches à nourrir ! J'y pense tout le temps...*

– *Est-ce un problème, dans le moment présent ?*

– *Oui, c'est vraiment un problème en ce moment !*

– *Ce n'est pas ma question : je vous parle du moment présent. Le présent, c'est le présent. Le moment où j'ai commencé ma phrase, fait déjà partie du passé ! Alors, est-ce un problème dans le moment présent, à l'instant où nous mangeons, chez moi, où je vous ai invité ? Que vous ayez du travail ou non, change-t-il le moment présent ?*

– *Oui, puisque cela change ma perception du moment présent.*

– *Vous l'avez dit : cela change votre perception du moment présent. C'est donc vous qui avez la clé. Ce n'est pas le chômage qui vous pose problème au cours de ce repas, mais votre perception. Donc votre mental.*

– C'est exact.

– Pouvez-vous mener une action pour répondre à votre recherche d'emploi, tout de suite ?

– Tout de suite... Vous voulez dire maintenant, pendant qu'on mange ?

– Oui.

– Non, bien sûr ! Je ne peux rien faire dans ce sens, tout de suite, là.

– Alors, à quoi cela vous sert-il d'avoir cette perception maintenant ?

– À rien... C'est même pire que ça !

– Pire que ça ?

– Oui : en réalité, je me rends compte que cette perception gâche le moment présent. Rien que d'en prendre conscience, j'ai l'impression de me sentir mieux. Même cette bouchée de pâtes que je viens de reprendre, je la trouve meilleure que les autres !

– Vous avez raison : elle l'est... d'une certaine manière... Et ce n'est pas fini ! Qu'allez-vous faire cet après-midi ?

– Une lettre de candidature, passer des coups de fil...

– Comment vous seriez-vous senti cet après-midi, si vous ne vous étiez pas reconnecté, maintenant ?

– Je ne suis pas certain de comprendre !

– Imaginons que vous ayez conservé dans le présent ce sentiment désagréable...

qu'au lieu d'être complètement ici, dans ma cuisine, avec moi et... ces délicieuses pâtes, votre tête soit restée en partie à votre problème... Comment se serait déroulé votre après-midi ?

– Ah, oui ! Je vois : j'aurais regretté !

– Regretté quoi ?

– De ne pas avoir pleinement profité !

– Profité de ?

– De l'instant d'avant : de cet échange... de vous... des pâtes !

– Exactement. Donc vous auriez été...

– Dans le passé.

– Oui ! Ce faisant, auriez-vous pu déployer toute votre puissance pour votre lettre de candidature et vos appels ?

– Non, c'est certain.

– Rien de plus logique. Et c'est le deuxième effet : quand vous n'êtes pas dans l'instant présent, vous êtes dispersé et du coup, vous perdez une bonne partie de votre puissance.

– Je vais essayer de résumer. Quand je ne suis pas dans l'instant présent, non seulement je ne jouis pas des moments simples, ceux où je n'ai, de toute manière, pas d'action à mener, et cela me rend malheureux, mais de plus, je ne déploie pas toute ma puissance dans les moments où je dois agir. C'est bien cela ?

– *Exactement. Bravo, vous avez tout compris!*

– *Bravo, bravo... N'en faites pas trop! C'est nul de ne pas l'avoir compris avant... Et en plus, je crains de ne pas parvenir à toujours l'appliquer, à l'avenir!*

– *Avant... après... Et si vous reveniez ici et maintenant?*

– *Oups!*

Je suis en désaccord total avec l'affirmation « *je pense, donc je suis* ». Souvent, lorsque nous pensons, nous ne sommes pas ici, nous ne sommes pas maintenant. Donc nous ne sommes pas vraiment.

Être, ce n'est pas penser : être, c'est être. Encore une fois, nous ne sommes pas notre mental. Nous identifier à lui est un piège.

Il n'y a pas de chemin du bonheur : c'est le bonheur qui est le chemin

Attribuée à Bouddha, cette pensée sage, à l'apparence paradoxale, applique la force du moment présent au sujet du bonheur. Autrement dit, il est inutile de rêver que le bonheur arrivera « le jour où... » : le processus de cette pensée porte en lui-même les germes du non-bonheur. Cette croyance génère une quête de *toujours plus* qui,

comme nous l'avons vu dans la clé n° 1, est sans fin, par définition.

Je serai heureux quand j'aurai ma propre maison, ou quand je vivrai avec quelqu'un que j'aimerai vraiment, ou quand je serai à la retraite? Je mets une telle attente sur ces objectifs, qu'il est improbable qu'ils y répondent, même une fois atteints. Puisqu'ils doivent générer le bonheur (excusez du peu!), le moindre nuage dans un ciel que j'imaginais tout bleu remettra tout en cause, et comme je suis habitué à vouloir toujours autre chose, pensant inconsciemment que le bonheur est à ce prix, je me dirai sans doute ensuite que je serai heureux quand j'aurai une maison mieux placée (celle-ci est trop loin de mon travail!), ou quand nous aurons des enfants (pour consolider notre couple), ou quand j'aurai enfin des petits-enfants (en fait, je m'ennuie un peu, à la retraite), ou quand nous pourrons déménager au soleil (pour mon arthrite).

« Même si vous vous retrouviez
au paradis, il ne faudrait pas
longtemps avant que votre mental
dise : oui, mais... »

Eckhart Tolle

Demain, on rase gratis !

Un voyageur remarque une affiche collée à la vitrine d'un barbier : « Demain, on rase gratis. »

Il ne savait même pas que ce métier existait encore ! Intéressé par cette nouvelle expérience, il se rend chez ledit barbier, dès le lendemain matin.

– Bonjour, c'est donc gratuit, aujourd'hui ?

– Ah non, Monsieur ! Il y a erreur !

– Comment cela ? Et l'affiche sur la vitrine ?

– Regardez mieux, Monsieur. Il y est écrit : « Demain, on rase gratis ! » Pas aujourd'hui : demain...

Le bonheur ne saurait être conditionnel :
c'est maintenant, ou ce n'est pas. Sinon, cela revient à reporter systématiquement à plus tard, comme notre barbier. Un « plus tard » qui risque bien de ne jamais arriver.

À l'inverse, choisir d'être heureux maintenant, c'est aussi générer le bonheur de demain, en remplaçant ce cercle vicieux par un cercle vertueux. En ne focalisant pas ma pensée sur les grains de sable aujourd'hui, je ne les verrai pas davantage demain.

Yin yang et lâcher-prise

Chance, malchance ?

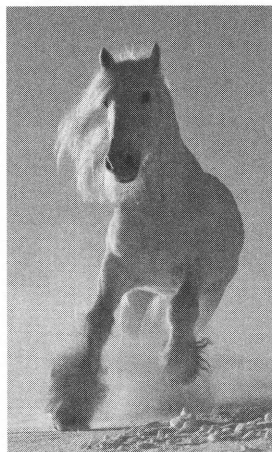
Il y avait, dans un village, un homme très pauvre qui avait un très beau cheval. Le cheval était si beau que les seigneurs du château voulaient le lui acheter, mais il refusait toujours.

« Pour moi ce cheval n'est pas un animal, c'est un ami. Comment voulez-vous vendre un ami ? » demandait-il.

Un matin, il se rend à l'écurie et le cheval n'est plus là. Tous les villageois lui disent : « On te l'avait bien dit ! Tu aurais mieux fait de le vendre. Maintenant, on te l'a volé... quelle malchance ! » Le vieil homme répond : « Chance, malchance, qui peut le dire ? » Tout le monde se moque de lui.

Mais quinze jours plus tard, le cheval revient, avec toute une horde de chevaux sauvages. Il s'était échappé, avait séduit une belle jument et rentrait avec le reste de la horde. « Quelle chance ! » disent les villageois.

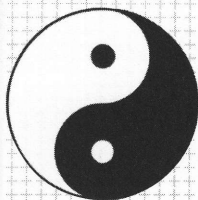
Le vieil homme et son fils se mettent au dressage des chevaux sauvages. Mais une semaine plus tard, son fils se casse une jambe à l'entraînement. « Quelle malchance ! » disent ses amis. « Comment



vas-tu faire, toi qui es déjà si pauvre, si ton fils, ton seul support, ne peut plus t'aider ! » Le vieil homme répond : « Chance, malchance, qui peut le dire ? »

Quelque temps plus tard, l'armée du seigneur du pays arrive dans le village et enrôle de force tous les jeunes gens disponibles. Tous, sauf... le fils du vieil homme, qui a sa jambe cassée. « Quelle chance tu as, tous nos enfants sont partis à la guerre, et toi tu es le seul à garder avec toi ton fils. Les nôtres vont peut-être se faire tuer... »

Le vieil homme répond : « Chance, malchance, qui peut le dire ? »



Le Tao

Le Yin et le Yang sont essentiels dans la philosophie chinoise : contrairement à la pensée occidentale, la philosophie orientale n'est pas construite sur la dualité, l'opposition, mais sur la complémentarité. Lumière/obscurité, masculin/féminin, chaleur/froid, positif/négatif... Ce que les Occidentaux voient comme des opposés, les Orientaux le voient comme des compléments. De même, comme l'illustre la représentation du Tao ci-dessous, non seulement positif et négatif se complètent harmonieusement mais, de plus, du positif est présent dans le négatif, et vice-versa.

Cependant, et heureusement, il n'est nullement besoin d'être Chinois pour intégrer ce principe de vie : le propriétaire du cheval (dans la fable) ne pourrait probablement pas discourir sur le yin et le yang, mais armé de sa sagesse, il sait que du positif jaillira inmanquablement de ce qui apparaît aux autres comme purement négatif et vice-versa.

Voici qui explique, par exemple, pourquoi une nette majorité des millionnaires gagnants du loto, après quelques années, se retrouvent peu fortunés et malheureux : de ce qu'ils estimaient purement positif (devenir riche), a jailli du négatif (beaucoup!), et ils n'y étaient absolument pas préparés. Ou qui éclaire le dernier stade du deuil, que l'on désigne généralement sous le nom de « cadeau caché » : à la fin du processus d'acceptation de la perte d'un être cher ou d'une situation, on en arrive à toucher du doigt le positif inclus dans ce qui, naturellement, était d'abord apparu comme totalement négatif. Et parfois, le positif est énorme !

L'intégration de ces principes nous aide à lâcher prise, ce qui revient à abandonner le contrôle excessif que, souvent, nous tentons d'exercer sur la vie. Plutôt que de nous

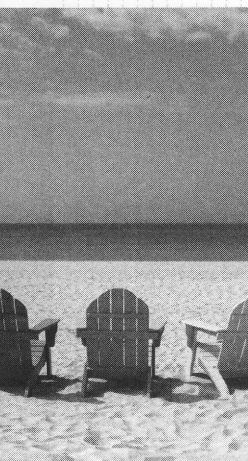
mettre en résistance (et donc immanquablement en souffrance), nous pouvons accepter ce qui est, et ainsi vivre l'instant présent.

Objectifs et lâcher-prise

J'ai longtemps retourné l'interrogation suivante : comment concilier objectifs et lâcher-prise ? Je ressentais clairement une opposition : d'un côté, des approches qui prônent que nous pouvons réussir à peu près tout ce que nous désirons vraiment et qui a du sens pour nous, pour peu que nous utilisions les bonnes techniques, notamment celles mises en avant par la PNL³⁷. C'est aussi ce qu'exprime Paolo Coelho³⁸ dans *l'Alchimiste* : « *Quand on veut une chose, tout l'univers conspire à nous permettre de réaliser notre rêve.* »

De l'autre côté, l'approche du lâcher-prise, qui propose d'accepter ce qui est. Comment vouloir ardemment quelque chose, mettre en œuvre quotidiennement les techniques pour l'obtenir, et en même temps accepter de ne pas l'avoir, peut-être même jamais ?

Ma réponse réside, là aussi, dans l'instant présent et le « geste juste ». Dans l'instant présent, il y a un temps pour désirer, décider et mettre en œuvre, il y a un autre temps pour être pleinement dans ce qui



est : la vie, dans laquelle notre désir n'est pas (pas encore ?) accompli. C'est ainsi et très bien ainsi, puisque je sais qu'il y a du positif dans le fait que mon désir ne soit pas accompli, et qu'il y aura du négatif dans le fait qu'il sera (peut-être) un jour accompli.

L'ultime stade de cette pensée est de pouvoir considérer, y compris pour ce qui nous semble le plus important pour nous : « Si je l'obtiens, c'est bien ; si je ne l'obtiens pas, c'est bien aussi. »

L'homme qui ne retint pas sa femme

Un de mes amis m'a dit un jour que le plus important pour lui, c'était de « récupérer » sa femme, en train de le quitter. Je lui ai expliqué quelques concepts auxquels il a adhéré, et conclu en précisant qu'une forme d'aboutissement pour lui, serait de considérer : « Si je réussis à reconquérir mon épouse, c'est bien ; si je ne réussis pas, c'est bien aussi. »

Il m'a regardé un peu bizarrement, et dit : « Écoute, jusqu'ici je te suivais mais là, ce que tu dis, c'est juste impossible ! Tu n'exagérerais pas un peu ? »

Il a réussi à retenir sa femme pendant quelque temps, mais s'est retrouvé confronté à de nombreux problèmes (négatif dans le positif), puis elle est tout

de même partie. Ce qu'il a accepté cette fois, avant de développer une vision différente de la vie et d'y prendre goût (positif dans le négatif). Puis il a fait une magnifique rencontre qui a bouleversé sa vie (cadeau caché, ultime stade du deuil).

**« La réussite
n'est pas
un objectif,
mais une
conséquence. »**

**Gustave
Flaubert³⁹**

Partant de là, plutôt que de me concentrer, voire de me tétaniser, sur l'atteinte de l'objectif, je peux me focaliser sur le « geste juste », comme l'explique l'archer japonais dans la première partie de ce livre. Mon but réel devient alors l'accomplissement de ce geste juste, et non l'atteinte de mon désir : trop de paramètres m'échappent pour cela.

La réussite n'est pas un objectif, mais une conséquence... de quoi ? Selon moi, du geste juste, de l'acceptation et donc, du moment présent. Un chemin subtil, bien sûr, mais bien plus activateur que le modèle cause à effet et bien plus propice... au bonheur !

Gratitude et don

À partir du moment où nous vivons dans l'instant présent, il devient naturel d'apprécier ce que nous avons, les êtres, les choses, la beauté qui nous entourent, puisque nous les voyons davantage. Assez logiquement, nous ressentons alors de la gratitude à

l'égard de ces choses et de la Vie, tout simplement. La gratitude est particulièrement bénéfique: non seulement c'est un sentiment fort agréable, mais, de plus, elle nous fait rayonner et attirer encore plus de bonnes choses. Un cercle particulièrement vertueux.

Le don est alors proche: est-il possible de ressentir de la gratitude, sans avoir l'élan de « redistribuer »? Probablement pas. Or, le don génère les mêmes effets que la gratitude: d'abord le plaisir, mais aussi un cercle vertueux, dans la mesure où les lois d'équilibre font que nous recevons de la Vie en proportion de ce que nous donnons. Je n'évoque pas ici uniquement le don financier, mais de manière large, le don de soi. L'argent en est une possibilité, donner du temps ou de l'énergie en sont d'autres, notamment en s'engageant pour ce à quoi nous croyons, comme le propose la clé n° 3.

Évidemment, autant de pensées qui ne sont absolument pas prouvables scientifiquement! Ce sont donc des sortes de croyances: de très belles croyances, à haute valeur positive, pour soi et les autres.





Trucs et astuces

Le bonheur, maintenant : quelques pistes d'action...

Être davantage dans l'instant présent, reprendre la direction de son mental, se mettre sur le chemin du bonheur, lâcher-prise, faire preuve de gratitude et de don... autant de moyens complémentaires. Il n'y a pas nécessairement de progression chronologique : si, par exemple, vous commencez par ressentir de la gratitude, alors inmanquablement, vous serez davantage dans l'instant présent. De même, si vous commencez par lâcher-prise et abandonnez le contrôle que vous pensez exercer sur le cours des événements. Peu importe l'ordre.

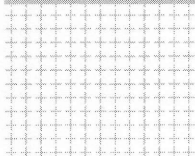
Les explications portent en elles-mêmes les actions possibles : pour apprécier la beauté qui vous entoure, que proposer de plus que... de regarder réellement ce qui vous entoure, et de l'apprécier ?

Toutefois, en ce qui concerne l'instant présent, quelques idées me semblent intéressantes à développer.

– Exercez-vous à couper le vacarme incessant de votre mental : ramenez-le « ici et maintenant », à chaque fois qu'il tente de vous emmener ailleurs... Vous concentrer sur votre propre respiration vous aidera.

– Développez une présence maximale dans la relation à l'autre : quand celui-ci vous parle, offrez-lui une écoute totale, sans rien attendre, ni réfléchir à votre stratégie de réponse. Soyez dans l'instant présent de ce qu'il dit. Non seulement ce sera bon pour vous, mais également pour vos relations aux autres !

– Profitez de tous les instants ! Exercez-vous sur ce temps incroyablement long, passé dans la salle d'attente de votre docteur ou dans la file d'attente du supermarché... Oui, vous auriez pu faire autre chose... Et alors, qu'est-ce que cela change ? Vous êtes là, et la Vie aussi. Un espace s'ouvre.



S'occuper de son « camp de base » et affûter ses outils

Œuvrer à son propre bonheur. Vaste et beau programme, pour lequel vous disposez donc de quelques clés d'une grande richesse si vous décidez de les appliquer.

Vous trouverez également une large littérature sur ces sujets, dont quelques recommandations en pages « bibliographie » de ce livre.

Néanmoins, il n'est pas toujours facile d'avancer seul sur ce chemin, qui n'est ni plat ni rectiligne. Ainsi, comme le fait l'alpiniste, il est intéressant de préparer son « camp de base » et d'affûter ses outils, avant de partir vers les sommets.

De quels soutiens humains avez-vous besoin ?

Cette fameuse grand-tante qui a couru le monde, toujours positive, alors qu'elle a traversé tant de difficultés... Je pourrais peut-être la voir un peu plus ? Et mon cercle de râleurs du vendredi soir : espacer les rencontres, pour ne pas trop me faire polluer ? Chercher des groupes sociaux qui correspondent à mes aspirations actuelles ?

Oui, toutes ces pistes sont importantes, parce que nous sommes en lien, et

nécessairement touchés par ce qui nous entoure, par capillarité.

Comme pour le grimpeur, les outils sont aussi fondamentaux, et même vitaux. Mais l'outil, en la circonstance... c'est vous ! Alors, comment l'affûter ? Cela dépend de la nature des sujets, ainsi que de vos préférences.

Vous pouvez ainsi choisir de tutoyer les philosophes, par la lecture de leurs ouvrages ou encore l'accès à leurs conférences, de plus en plus abordables. Les philosophes sont de retour, tant mieux !

Investir le champ de la spiritualité, en lien avec une religion ou non. Apprendre, ou reprendre, la méditation ou les pratiques qui vous en approchent (le yoga ou le taï-chi sont des voies d'accès évidentes, mais de nombreuses personnes décrivent un état quasi proche de la méditation avec, par exemple... la course à pied !)

Dans tous les cas, apprendre à mieux vous connaître et, par conséquent, à mieux comprendre les autres. Certains outils de connaissance de soi d'une grande profondeur, ainsi que la participation à des stages de développement personnel, peuvent être d'une grande richesse.

Souvent enfin, il est très bénéfique de faire appel à un professionnel de la relation

d'aide (coachs et praticiens de la psychothérapie⁴⁰), notamment pour travailler sur le dépassement de vos « zones d'ombre ». Malheureusement, trop de personnes rattachent une telle demande à la résolution de problèmes (« *Pourquoi irais-je chez un psy ? Je ne suis pas malade !* »), alors que, finalement, pourquoi attendre d'aller mal pour œuvrer à aller mieux ? Travailler sur soi peut être vu, au contraire, comme une hygiène de vie, pleine de valeur... et de plaisir !

En définitive, comme toujours, le plus important est de vous mettre... sur le chemin !

« *Ce n'est parce que les choses sont
difficiles que nous n'osons pas,
c'est parce que nous n'osons pas
qu'elles sont difficiles.* »
Sénèque⁴¹



Conclusion: tout être humain est concerné par la quête du bonheur et peut y avoir accès, pour peu qu'il le recherche à l'intérieur de lui-même, et non à l'extérieur. Qu'il oriente concrètement sa vie autour de ses valeurs, de ses talents et de ses besoins, plutôt que d'accepter – par ignorance ou par facilité – qu'elle soit façonnée par la société. Qu'il décide de vivre dans l'instant présent, plutôt que de laisser le pouvoir à son mental qui, si souvent, tourne en rond. Mouvement vers soi et mouvement vers les autres et le monde, sont complémentaires et indissociables. Un minimum rempli intérieurement, nous pouvons donner et nous engager avec cœur et efficacité, comme le propose le chapitre suivant.

Chapitre 4

Clé n° 3 •
Avoir des
engagements,
incarner,
rayonner...



« Quoi que vous fassiez, faites-le avec le désir de servir la vie. Servez les êtres humains avec compassion, et si votre but est de contribuer à leur bien-être et que vous faites cela de plein gré, cela rencontrera alors votre besoin de contribuer, et quand nous donnons de cette manière-là, il devient très difficile et très subtil en fait, de dire qui donne et qui reçoit. »

Marshall B. Rosenberg

S'engager : pourquoi, pour quoi ?

S'engager, c'est bon pour soi !

Nous avons vu qu'incarner le bonheur est de nature à rejaillir sur notre environnement, par rayonnement et inspiration autour de nous.

À l'inverse, avoir des engagements tournés vers l'extérieur est bénéfique pour soi-même. David Servan Schreiber⁴² montre ainsi que *« dans les études sur les gens qui sont plus heureux dans leur vie que les autres, on décèle systématiquement deux facteurs : ils ont des relations affectives stables avec des êtres proches, et ils sont impliqués dans leur communauté. [...] L'implication dans la communauté, c'est le fait de donner de sa personne et de son temps pour une cause dont nous ne tirons pas de bénéfice matériel en retour »*. Dans le même ouvrage, il précise que les sociologues américains ont établi non seulement que les gens participant à des activités communautaires sont plus heureux, mais aussi qu'ils sont en meilleure santé et vivent plus longtemps que les autres.

De même, Viktor Frankl⁴³, psychiatre autrichien ayant survécu aux camps nazis, disait que *« pour survivre à un univers froid et indifférent, il faut trouver un sens à son existence, se connecter à quelque chose »*. Il conseillait, dans les situations de désespoir, de se demander ce que nous pouvons faire pour la vie, plutôt que l'inverse.

La psychologie positive tend à montrer, elle aussi, que la notion d'engagement est favorable au bonheur. L'engagement durable se distingue ainsi, fondamentalement, de la quête effrénée de plaisirs, susceptible de procurer des sentiments de bien-être purement éphémères et demandant un renouvellement sans fin.

Bien sûr, le propos n'est pas de ramener la notion d'engagement à une motivation de profit purement personnel, mais simplement de prendre conscience qu'une fois de plus des éléments qui peuvent paraître différents, voire opposés (le soin de soi et le mouvement vers l'extérieur de soi), sont en réalité totalement complémentaires et interdépendants.

Être un rebelle engagé : une obligation pour demain ?

Boris Cyrulnik⁴⁴ dit : « *En 2010, le marginal est éliminé de la société. Or, c'est toujours de lui que proviennent les innovations, les idées nouvelles, au contraire des séides ou disciples du système qui, eux, n'ont aucun intérêt à le modifier, puisqu'il leur a donné le pouvoir [...]. Dans ma discipline de la neurologie et de la psychiatrie, la presque totalité des découvertes a été produite non par les professionnels, mais par des amateurs, tous marginaux du métier.* » Dans un autre article, il ajoute même « *par des individus et des actes, indisciplinés et insoumis* ».

Boris Cyrulnik évoque donc le besoin d'encourager la désobéissance. Bien sûr, pas celle qui serait fille de l'individualisme, de l'oisiveté ou d'un esprit de contestation malade, mais « *celle, féconde, dictée par l'exigence morale et éthique, par la quête de mieux faire, de bousculer, d'oser, de révolutionner* ».

Sans désobéissance, sans rébellion engagée, le monde a-t-il la moindre chance de changer ?

S'engager, oui, mais... pour quoi ?

C'est extrêmement simple : pour ce qui est important pour vous ! Et quoi de plus important que votre système de valeurs personnelles ? Si vous êtes passé(e) un peu rapidement sur la clé n° 2, je vous propose de revisiter le paragraphe « Retrouver le sens, en organisant sa vie autour de ses valeurs et de ses talents ».

Nous l'avons vu : le sens est un des principaux facteurs de motivation de l'être humain, celui qui transcende tous les autres, nous rend capables de nous dépasser et de faire de grandes choses.

Certaines personnes disent : « *Oui mais moi, je ne suis pas utopiste.* » Elles ignorent probablement que l'utopie est nécessaire à la vie : l'utopie, c'est le rêve. Or, les expériences montrent que si on empêche un homme de rêver (dans le sens littéral du terme), on le tue. L'utopie, c'est l'homme.

Au fond, avoir une utopie, c'est avoir une vision. S'engager pour elle, c'est croire qu'elle est atteignable et œuvrer dans ce sens, même si le chemin est long et ardu et le résultat incertain, comme le fait le colibri. C'est prendre en compte qu'ainsi, non seulement nous « faisons notre part »,



mais, de plus, nous traçons le chemin pour d'autres. Nous créons notre réalité et, ce faisant, celle du monde.

Il n'était pas « réaliste », le général qui, un certain soir de juin 1940, lança d'Angleterre un improbable appel à la France occupée : il était utopiste, suivait une vision. Tout comme le fit Martin Luther King, lorsqu'il lança au peuple américain : « *I had a dream.* » (J'ai fait un rêve.). Pas plus réaliste, l'Abbé Pierre au cours de l'hiver 1954. Et tant d'autres, qui ont jalonné l'histoire du monde.

Tous savaient que la tâche était immense, écrasante. Que sur un plan logique et raisonnable, elle n'avait quasiment aucune chance d'aboutir. Tous auraient pu se décourager devant le sentiment de n'être qu'une goutte d'eau dans l'océan d'un problème qui les dépassait. Mais, tous aussi savaient viscéralement que toute grande réalisation a d'abord été un rêve dans la tête de quelqu'un. Et ils l'ont incarné, comme les nombreux vrais acteurs de la vie qui ont participé à changer la face du monde, que leur nom soit resté gravé dans l'histoire ou non.

Défense des enfants, du droit des femmes, lutte contre la faim, le cancer ou le sida, contre la violence routière, parainage d'une famille pauvre à l'autre bout du

monde, sauvegarde des espèces menacées ou aide à vos voisins... Les sujets ne manquent pas. Identifiez vos valeurs, incarnez-les, engagez-vous pour elles. N'attendez pas que les autres le fassent ; ils ne le feront pas ! Par contre si vous le faites, peut-être vous embrayeront-ils le pas, car c'est ainsi : d'une certaine manière, nous sommes tous interconnectés.

Mais surtout, rappelez-vous l'importance du caractère durable de l'engagement : durable vis-à-vis de la société et de la planète, durable en ce qui concerne votre ténacité. Sinon, ce n'est pas un engagement !

Si vous doutez parce que les résultats tardent tant à arriver, ou parce que votre action est tellement insuffisante au regard de tous les changements qu'il faudrait opérer, vous pouvez vous rappeler le principe du geste juste (l'archer japonais), ou encore la métaphore du colibri : ils aident à s'engager... durablement. Faire sa part et se concentrer sur le geste juste en se détachant du résultat, telle est la voie d'un tel engagement à long terme.

S'engager, oui, mais... comment ?

Dans la première partie (« Trois notions majeures »), ont été abordés les anciens et les nouveaux paradigmes.

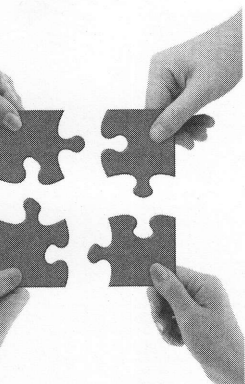
Par ailleurs, le modèle d'autorité qui prévalait autrefois était ce qu'on appelle la relation « parent – enfant » : au-dessus, celui qui sait et décide ; en dessous, celui qui se soumet ou se rebelle (ce qui dans les deux cas, revient au même : un processus d'infantilisation et de dépendance vis-à-vis du pouvoir). Ainsi fonctionnait le monde : états, entreprises, familles, médecins... D'un côté les chefs et les « sachants », de l'autre les subordonnées, sous-entendus ignorants. La plupart du temps le peuple était soumis, mais il basculait de temps à autre dans la rébellion, notamment par une révolution qui pouvait être d'une violence inouïe... avant de replonger dans la soumission.

Cette époque est révolue. La hiérarchie pyramidale ne fonctionne plus, que ce soit dans les entreprises, les états ou les rapports soignants/soignés. On peut le regretter (« *Mon pauvre monsieur, y a plus de respect... même de l'uniforme !* »), voire lancer des combats d'arrière-garde, on ne

changera rien à la question : c'est ainsi. L'ère est à la co-crédation. L'action collective par l'opposition est dépassée ou en tout cas insuffisante car inefficace, comme le montre l'obsolescence du syndicalisme à la française, construit sur une logique d'affrontement.

Principal enseignement en ce qui concerne nos engagements : **il est vain, désormais, de demander à « l'autre » qu'il œuvre.** Oui pour nous indigner, pour manifester quand c'est nécessaire et utile. Et après ? À nous d'agir, d'incarner, de nous impliquer ! D'autant que « l'autre », à qui nous prêtons un pouvoir quasi divin, c'est l'État. Mais il faut se rendre à l'évidence : la marge de manœuvre du politique est de plus en plus réduite.

Première conséquence : le monde est désormais dirigé par le pouvoir économique, et l'économique est, par définition, amoral. Or, les seuls à avoir un vrai pouvoir sur l'économique, c'est... nous ! Rappelez-vous cette idée, lorsque vous sortez votre carte bleue : avec elle, vous votez ! Ce qui commence par le choix de votre banque : spéculé-t-elle sur les marchés mondiaux, participant avec cynisme à l'appauvrissement de certains pays ? Ou bien, est-ce une



banque mutualiste qui respecte des valeurs plus fortes, voire à l'extrême, une banque coopérative ? Puis, lorsque vous passez en caisse : vos achats sont-ils conformes à vos valeurs ? Vous posez-vous la question ? Lorsque vous achetez une voiture, mettez-vous en avant le rapport prix plus le confort (dont la puissance), ou le taux de CO₂ rejeté dans l'atmosphère ?

Les idées en matière de mise en cohérence personnelle avec ses propres valeurs, sont quasi illimitées. Agir, encore agir, toujours agir. Par de petites ou de grandes choses, et surtout avoir à l'esprit qu'un grand voyage commence toujours par un petit pas : quand on défend une noble cause, rien n'est insignifiant. Tout est important.

Seconde conséquence : la société civile prend et prendra toujours davantage de poids. Que ce soit sous forme d'associations constituées ou de manière plus informelle, le monde fonctionne en réseau : nous sommes interconnectés. La genèse d'Europe Écologie en est un exemple frappant : avant son alliance avec Les Verts et la création récente d'un parti politique (EELV, Europe Écologie Les Verts), ce n'était qu'une sorte d'émanation spontanée de la société civile, un regroupement de

bonnes volontés venues de divers horizons, liées par les mêmes valeurs et qui ne se reconnaissaient dans aucun parti. Dans cet état informe, au cours de la participation à sa première élection, cette espèce d'OVNI a interpellé et déstabilisé, par sa soudaineté et sa puissance spontanée, tout le monde politique en place.

Les créatifs culturels en sont un autre exemple passionnant.

Une illustration : les « créatifs culturels »

Traduction directe de l'américain (*cultural creatives*), ce terme désigne un vaste groupe socioculturel à la pointe du changement de société qui semble se faire jour, pour le plus grand bien de la planète et de ses habitants.

Contrairement à ce que semble indiquer l'expression, ce groupe ne désigne pas des personnes dont la principale qualité serait la créativité (ce qui ne signifie pas qu'elles en soient démunies!), mais la volonté de créer une nouvelle culture, tels les colons qui défrichaient des territoires inexplorés.

Les créatifs culturels se distinguent par l'incarnation, la mise en pratique des

**« Devenez le
changement
que vous
souhaitez pour
le monde. »
Indira Gandhi**

valeurs auxquelles ils croient, et qui se retrouvent dans quatre grands pôles.

La promotion des valeurs féminines

On pense bien sûr en premier lieu à la défense des femmes, en ce qui concerne les violences qui leur sont malheureusement faites. Mais il est tout aussi essentiel d'œuvrer à ce que les femmes soient représentées dans les sphères de décision et de pouvoir, à hauteur de leur proportion dans la société, à savoir sensiblement la moitié⁴⁵.

Comment le monde pourrait-il changer et s'ouvrir à des valeurs différentes, notamment de protection de la vie plutôt que de puissance, s'il demeure gouverné par ceux qui en ont fait ce qu'il est ? La solution, une fois de plus, vient nécessairement de l'équilibre entre pôles féminin et masculin, ce qui est loin d'être acquis aujourd'hui. Pour de nombreux défenseurs de l'environnement, la sauvegarde de la planète passe par la mise en avant et l'incarnation des valeurs féminines dans la société.

Pour autant, *valeurs féminines* n'est pas strictement synonyme de *femmes*. Les composantes *féminine* et *masculine* sont constitutives de l'homme comme de la femme, et de leur intégration naissent

l'équilibre de la personne et sa capacité à rencontrer l'autre.

Ainsi, au niveau sociétal, ce qui importe aujourd'hui est moins de mettre en avant les *femmes* que les *valeurs féminines* : défense de la vie et de la terre, empathie et compassion, intelligence émotionnelle... qui peuvent tout autant être portées par des hommes que par des femmes !

Les valeurs écologiques et le développement durable

Quoi de plus naturel : peut-on être heureux sur une planète malade ? Avons-nous le droit de laisser à chaque génération, un monde plus appauvri qu'à la précédente ? Auparavant, l'homme ne savait pas, mais ce n'est plus le cas aujourd'hui ; or, la responsabilité incombe toujours à celui qui a la conscience.

Ne nous cachons pas derrière notre petit doigt : nous savons qu'à ce rythme, nous tuons à petit feu le paradis sur lequel nous vivons. Et si des personnes bizarrement surmédiatisées tels Claude Allègre, parviennent à nous faire gober un instant que l'homme n'est pour rien dans les changements climatiques, l'appauvrissement des sols ou la disparition des espèces, n'est-ce pas uniquement parce que cela



apaise momentanément notre culpabilité et notre peur? Que des personnages publics oublient le poids de leurs paroles et leur responsabilité ne doit pas nous encourager à en faire de même⁴⁶.

Pour le créatif culturel, la valeur écologique induit également une sensibilité pour l'alimentation biologique. De plus, il est souvent végétarien ou au minimum « à orientation végétarienne », pour de nombreuses raisons qui tiennent autant au respect des espèces qu'à l'impact de l'élevage intensif sur l'environnement, et aux conséquences néfastes de la piètre qualité générale des viandes pour la santé.

Le créatif culturel a d'ailleurs une vision différente de la santé⁴⁷, pour lui davantage orientée vers des médecines douces, « naturelles », que vers l'allopathie et le traitement chimique des maladies. Une recherche du bien-être et de la prévention, plutôt que l'éradication de maladies qui surviennent en grande partie à cause de... notre mode de vie!

L'implication sociétale et l'ouverture multiculturelle

Par essence, le créatif culturel est solidaire. Il s'implique dans la société et est ouvert aux autres cultures.

Adeptes de la « sobriété heureuse », il refuse le consumérisme et privilégie le commerce équitable : il lui serait inacceptable d'acheter des objets fabriqués par de jeunes enfants ou du café produit par des agriculteurs indécemment rémunérés, fussent-ils à l'autre bout de la planète.

Il privilégie la consommation de produits locaux, tant par conscience écologique (économie de la pollution due au transport) que par goût des aliments (cueillis à maturité). Idéalement, il achète directement au producteur, ce qui garantit à celui-ci une rétribution bien plus importante que lorsque ses produits sont vendus en grande distribution.



Trucs et astuces

Faites-vous partie des créatifs culturels ?

Il est curieux de constater que les membres de cette population ne sont pas conscients de leur propre existence globale : ils pensent représenter 1 à 5 % de la population, alors qu'ils sont 20 à 25 % aux USA, 17 % en France⁴⁸ !

Peut-être cela est-il dû au fait qu'ils incarnent simplement ce à quoi ils croient, sans recherche de pouvoir ni de bénéfice personnel direct ? Ou bien à l'esprit d'indépendance qu'ils manifestent de facto vis-à-vis de toute forme de communautarisme ou de récupération ? En effet, ils ne se reconnaissent généralement dans aucune religion organisée... et encore moins dans les partis politiques actuels !

Peut-être en faites-vous partie ? Si vous avez poursuivi votre lecture jusqu'ici, c'est bien possible ! Dans ce cas, bonne nouvelle : vous n'êtes pas seul !

Le développement personnel, voire spirituel

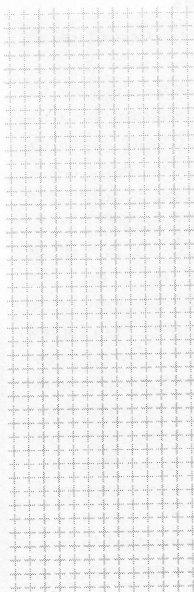
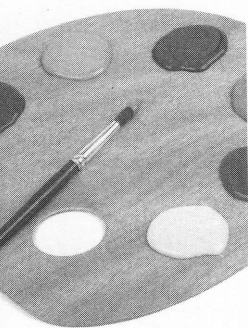
Le créatif culturel a généralement une grande ouverture pour la spiritualité et le développement de ce qu'il est. La plupart du temps, sa spiritualité est indépendante de toute appartenance à une religion, ne connaît ni dogmes ni rites.

Il tire des ponts entre son « monde intérieur » et le monde extérieur.

Un arrière-goût de Mai 68... à recycler ?

Selon Patrice van Eersel⁴⁹, écrivain et journaliste pour le magazine *Nouvelles Clés*, « la genèse des créatifs culturels n'a rien de mystérieux », puisqu'ils seraient bel et bien les « descendants » de nombreux mouvements construits, dès les années soixante, comme ceux pour les droits civiques, les mouvements féministes, pacifistes, écologistes, ou encore pour l'éveil de la conscience...

D'une certaine manière, les créatifs culturels sont donc les héritiers de Mai 68. Mais sans doute dans une version bien plus mûre et aboutie : aujourd'hui, c'est l'insurrection des consciences qui prévaut, l'incarnation personnelle au profit du collectif, quand les « soixante-huitards » menaient



des actions collectives pour conquérir leurs libertés individuelles.

Georges Wolinski⁵⁰ dit : « Nous avons fait Mai 68 pour ne pas devenir ce que nous sommes devenus. » À méditer, pour les créatifs culturels...

Petit voyage au pays des créatifs culturels

En pleine période d'écriture de ce livre, je fus invité au Festival être et bien-être, en Avignon. Animation d'une conférence sur le thème du bonheur et participation à une table ronde sur « les nouveaux paradigmes et l'émergence d'une nouvelle culture ».

De prime abord, le nom de l'événement évoque pour moi les grands salons parisiens sur les thèmes du bio, du développement durable... Palais des expositions, parc floral, porte de Vincennes ; un salon automobile la semaine d'avant, le salon du mariage celle d'après, sans doute les mêmes organisateurs, d'ailleurs ! À l'intérieur, un monde tout aussi marchand que bio... Huile d'olive bio, casseroles renouvelables, nippes en pur coton de Thaïlande, hors de prix. À quand le « salon du bobo » ?

Mais ici, sur l'île de la Barthelasse, séparée du palais des papes par le pont d'Avignon, la danse est toute autre.

Le ton est donné dès l'accueil : seulement trois euros la journée pour les visiteurs, cinq pour le week-end. Au premier stand, une affiche : « Jus de fruit bio. Servez-vous, donnez ce que vous voulez. » Est-ce bien ce que je comprends ?

Le suivant : un vendeur de pantalons et t-shirts pur coton de Thaïlande (tiens, comme celui de Paris, en trois fois moins cher !), qui explique comment il vérifie qui travaille à leur fabrication. Aux prix qu'il pratique, on comprend que, comme ses confrères présents, il ne vise pas le profit maximum, mais sans doute une forme d'équilibre.

Plus loin, sous le mûrier platane, un restaurant à la simplicité touchante : une bande de jeunes débrouillards, un four sur roues qu'ils ont eux-mêmes bricolé, une succulente et simple cuisine, sans chair ni d'animal ni de poisson. Un service à même les doigts, loin d'être parfaitement propres : la pensée me vient que nous sommes malades de notre monde aseptisé. Assiettes et couverts dépareillés. Un grand évier surmonté d'un écriteau « vaisselle participative ». Chacun nettoie ce qu'il a utilisé. Je n'avais plus vu cela depuis les VVF, « villages de vacances familiales », à l'époque où ils étaient simples et sympas,

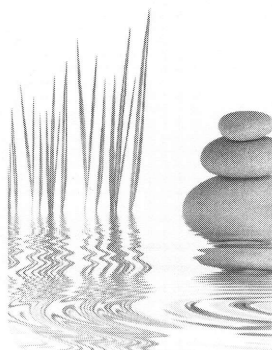
quand l'ambition de leurs actionnaires n'était pas encore de concurrencer le Club Med sur son propre terrain.

Partout, à chaque stand, les exposants prennent le temps, comme s'ils ne cherchaient pas à vendre. Normal : ils ne cherchent pas à vendre ! Ils partagent. Du temps, de l'énergie, de la générosité. Ils sont là, avant tout, pour cela. Chaque rencontre est magique.

Au milieu de la grande étendue d'herbe, des personnes assises, d'autres debout. Position du lotus, yoga, musiques africaines ou sorties d'une guimbarde, nous sommes hors de l'espace et du temps. Les couleurs des habits et des tentures sont différentes de ce qui se porte ailleurs, « dehors ». Des violets, des verts, des roses qui n'existent pas. Des alliances qu'on n'ose pas.

Surtout, je me sens bien. Dans une sorte de cocon, un monde différent. Ici, pas de courbettes, mais de vrais saluts humains et profonds. Quand on se croise on se dit bonjour, on se respecte. L'humain est au centre. Je me dis que le monde pourrait fonctionner de cette manière.

Je suis un des invités à la table ronde de deux heures, qui aborde le thème des créatifs culturels. Je découvre ce que c'est réellement, je découvre que j'en suis entouré, je



découvre que j'en suis, et c'est un honneur d'y prendre le micro.

Agir collectivement, au XXI^e siècle

L'approche traditionnelle, négative et peu efficace

En matière de conduite du changement, l'approche traditionnelle est de type « cause à effet »⁵¹.

Prenons un exemple dans le monde professionnel. Une entreprise cherche à améliorer le fonctionnement d'un de ses sites de production. La plupart du temps, l'équipe de direction de la société va agir de la manière suivante : *on dresse la liste des problèmes – on cherche une solution pour chaque problème – on met en place le plan d'action – à terme, il n'y aura donc plus de problème.*

C'est inopposable, sur un plan théorique et intellectuel ; Descartes serait fier des managers de cette entreprise. Oui, mais le défaut, c'est que cette démarche est très peu opérante : elle ne fonctionne presque jamais ! Rien que ça.

Pourquoi? Parce qu'elle découle d'un raisonnement primaire, pour ne pas dire simpliste, d'une logique de cause à effet. Ce faisant, elle occulte l'aspect systémique des relations, des organisations et des êtres⁵².



L'approche « résolution de problèmes »

Soyons plus précis. Quand on se plonge dans l'analyse des problèmes, de *ce qui ne va pas*, cela ne nous donne pas le sourire, bien au contraire. **À force d'analyser le négatif, on ne voit plus que du négatif.** On peut même voir des problèmes là où il n'y en avait pas et, du coup, en créer réellement de nouveaux! Par ailleurs, se plonger dans « ce qui ne va pas » n'est absolument pas favorable à la créativité, ce qui rend l'étape « recherche de solutions » bien pauvre et, la plupart du temps, limitée aux évidences. *Le site n'est pas rentable? Baissons les charges, en licenciant!*

Le pire, c'est que la plupart des cabinets spécialisés dans l'accompagnement des entreprises, fonctionnent de la même manière: analyse et préconisations dans

une logique de cause à effet, raisonnement « problème – solution ». C'est logique : le moule est le même que celui des managers. Même formation intellectuelle, même approche, mêmes résultats. À la différence près que comme c'est leur gagne-pain, les consultants extérieurs vont être particulièrement moteurs dans le suivi.

Néanmoins, ces grands plans d'action, payés une fortune à de grands cabinets, laissent généralement un goût amer aux entreprises, quand elles font après quelques années un bilan qui ressemble souvent à cela : *« Le plan d'action ? Ah oui, c'est ce classeur de 500 pages... Ce qu'on en a fait ? Eh bien... on a mis en œuvre les deux premiers points. Les autres ? On a essayé mais non, ce n'est pas possible chez nous, c'est trop spécifique, vous comprenez ? »* Voici le genre de témoignages que j'entends, sur le terrain, et je grossis à peine le trait.

Proposition d'une démarche activatrice

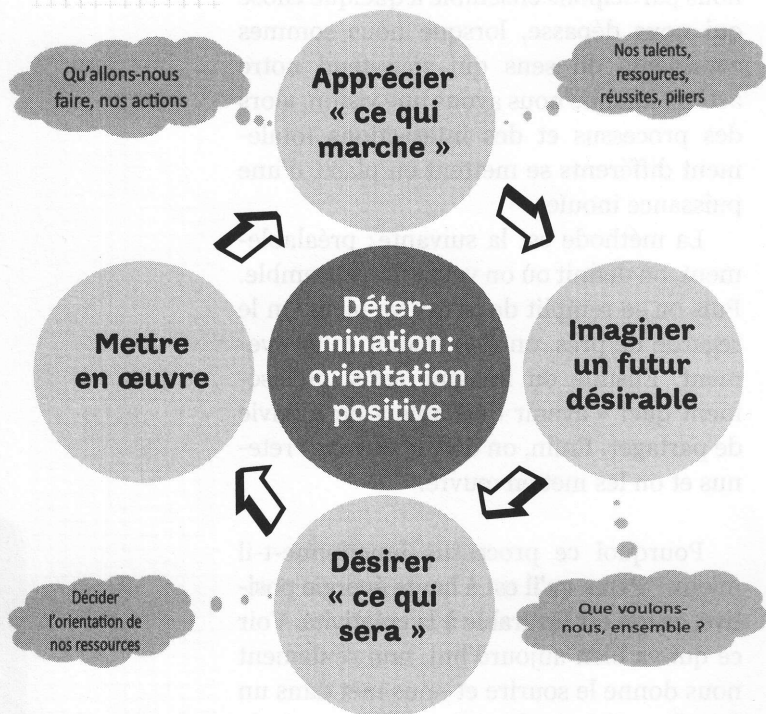
Au gré de mon expérience et de mes réflexions, j'ai acquis une certitude : en matière de gestion du changement, **ce qui fonctionne, c'est la démarche qui met les**

participants en énergie positive. Là est la source de la créativité! Nul ne fait preuve d'imagination lorsqu'il est coincé dans la peur: c'est le besoin de survie qui prend alors le contrôle. En revanche, lorsque nous sommes « reliés à notre étoile », lorsque nous participons ensemble à quelque chose qui nous dépasse, lorsque nous sommes conscients du sens qui sous-tend notre action, lorsque nous avons une vision, alors des processus et des interactions totalement différents se mettent en place, d'une puissance inouïe.

La méthode est la suivante: préalablement, on définit où on veut aller, ensemble. Puis on se remplit de ce qui va bien. On le regarde de près, on s'en réjouit collectivement. Ensuite on imagine assez précisément quel « avenir désirable » on a envie de partager. Enfin, on décide des axes retenus et on les met en œuvre.

Pourquoi ce processus fonctionne-t-il mieux? **Parce qu'il est à haute énergie positive, ce qui est favorable à la créativité.** Voir ce qui va bien aujourd'hui, non seulement nous donne le sourire et nous met dans un état d'esprit favorable à l'ouverture, mais de plus, nous permet de nous appuyer sur nos talents, nos points forts et, avantage non

négligeable, de les renforcer, par la même occasion (rappelez-vous : tout ce que nous soulignons a tendance à se renforcer !).

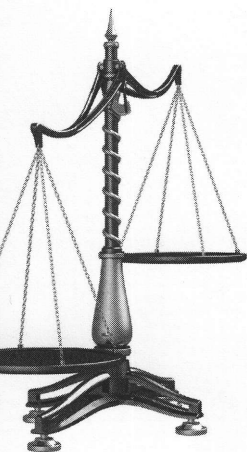


Une méthode activatrice construite sur les principes positifs :
l'A.I. (Appreciative Inquiry), « Démarche appréciative » en français.

La créativité, ce n'est pas seulement mettre des gens ensemble, et leur dire « *allez les gars, réunion de brainstorming, réfléchissons ensemble !* » Si l'on veut obtenir des résultats, il faut que les bonnes conditions soient réunies.

Bien sûr, lorsque j'anime de tels séminaires en entreprise, il n'est pas rare que de fortes oppositions se fassent jour, dès la première matinée. C'est alors comme si j'entendais, entre les lignes, mes détracteurs exprimer quelque chose comme : « *Laissez-nous tranquilles et penser cartésien ! Nous voulons creuser ce qui ne va pas !* » Je les comprends, c'est tellement plus logique : leurs professeurs, leurs patrons, leurs parents, les dirigeants politiques, eux-mêmes... ont toujours fonctionné de cette manière ! Ils ne vont pas l'abandonner en claquant des doigts. Dans ce cas, j'accueille la personne telle qu'elle est, avec les émotions qu'elle amène.

Mais le plus extraordinaire, c'est que **les participants les plus négatifs, les plus réticents au début de la démarche, deviennent généralement les plus convaincus et les plus enthousiastes** à l'issue de celle-ci. Il est très fréquent que je reçoive d'eux des témoignages spontanés étonnants, profonds et



très touchants. Ce qui me soutient dans ma conviction qu'il y a urgence à changer une manière de faire obsolète, car inefficace et désespérante.

Ce qui est vrai pour l'entreprise l'est pour tous les systèmes : famille, personne, mais aussi engagements sociétaux.

Alors encore une fois, oui pour s'indigner, comme le propose Stéphane Hessel. Mais pas d'accord pour dresser une liste exhaustive des sujets d'indignation ni pour chercher les réponses dans un processus de type « cause/effet ».

*« Pour construire un monde meilleur,
il est inutile et même contre-productif,
de creuser ce qui ne va pas. »*



Trucs et astuces

Une illustration de démarche activatrice

Prêtez-vous au jeu suivant : réfléchissez à un problème qui se pose à vous, dans votre vie. Pas forcément d'une gravité extrême : disons à 5, sur une échelle de 10.

Dans un premier temps, posez-vous les questions suivantes : Depuis quand ai-je ce problème ? Pourquoi ai-je ce problème ? Pourquoi ne l'ai-je jamais résolu ? À cause de qui ai-je ce problème ? Comment puis-je résoudre ce problème ?

Notez ce que vous ressentez, vos émotions, votre humeur. La réflexion est-elle motivante, vous sentez-vous dans une énergie créatrice ?

Puis gardez le même problème en tête, et posez-vous les questions suivantes : Au fond, qu'est-ce que je veux vraiment ? Pourquoi est-ce si important pour moi, qu'est-ce que cela me permettra d'atteindre de plus grand ? Quand aimerais-je l'atteindre ? Quels en seront les avantages ? Quand ai-je déjà réussi des choses comparables ? Sur quelles qualités personnelles puis-je m'appuyer ? Sur qui ? Quels sont les premiers pas que j'ai envie d'effectuer ?

Notez ce que vous ressentez, vos émotions, votre humeur. La réflexion est-elle motivante, vous sentez-vous dans une énergie créatrice ?

Vous aurez certainement noté de fortes différences entre les deux étapes. Le fonctionnement est strictement similaire sur un plan collectif, avec encore un avantage supplémentaire : se mettre ensemble en réflexion positive génère une énorme énergie créatrice et donc, produit de l'intelligence collective. Testez-le : dans votre famille, dans votre entreprise, dans votre association, avec vos amis... à chaque fois que vous voulez faire avancer une situation !

N'est-ce pas la meilleure manière de se donner une vision et de trouver des solutions pour ce monde, tout en profitant des joies et des beautés qu'il nous propose, dans l'instant présent ?

Changer le système de l'intérieur ou de l'extérieur ?

C'est la vieille question des soixante-huitards : est-il préférable d'être à l'intérieur ou à l'extérieur du système, pour le changer ?

La réponse est probablement : « Les deux, mon commandant ! » Si toutes les bonnes volontés se retrouvaient à l'extérieur du système, elles ne pourraient pas le faire évoluer. À chacun sa mission, et elles sont complémentaires.

Un dirigeant d'entreprise, ou politique, qui souhaite œuvrer pour un monde meilleur, représente un extraordinaire levier dans ce sens. S'il devenait opposant ou même consultant extérieur, il perdrait sans doute une bonne partie de la puissance qu'il possède, en tant que dirigeant qui « tient le manche » et participe à faire évoluer le système, de l'intérieur. S'il maîtrise et utilise la démarche activatrice explicitée plus haut, c'est carrément idéal ! Luiz Seabra, président fondateur du groupe Natura, dit : « *Ce qu'on entreprend doit être bon pour l'entreprise, bon pour la société, bon pour la planète.* »

À l'extrême inverse, quelle est l'utilité pour le monde, d'un opposant au système qui s'isole en ermite et, du sommet de sa

montagne, ne participe plus à la marche du monde ? Certes il ne nuit pas, mais il ne fait pas non plus avancer la société dans le sens de ses propres convictions. Comme toujours, la puissance vient de l'équilibre.

À l'intérieur ou à l'extérieur, quels que soient notre rôle et notre niveau, il est essentiel que chacun participe à donner de petites améliorations concrètes, là où il se trouve.

*« Puisqu'il faut changer les choses...
aux arbres, citoyens,
il est grand temps qu'on propose...
un monde pour demain ! »*

Christophe Battaglia
(chanson de Yannick Noah
Aux arbres citoyens)



Conclusion : un peu tombée en désuétude au profit d'un individualisme forcené, la notion d'engagement est sans doute indispensable à un avenir désirable pour la communauté humaine - et pour la planète sur laquelle elle vit. Les temps ont changé : s'il pouvait être efficace, hier, de manifester et de réclamer, aujourd'hui, nous devons incarner ce en quoi nous croyons. Sans cette rébellion positive et engagée, rien ne changera.

Les voix se font toujours plus nombreuses, qui prônent une élévation du niveau de conscience globale et incarnent concrètement le changement. À l'instar des *créatifs culturels*, ces personnes sont généralement convaincues de la nécessité des orientations majeures : promotion des valeurs féminines et écologiques, ouverture multiculturelle, développement personnel.

Des méthodes se font jour, telle la *Démarche Appréciative*, qui proposent d'accompagner le changement d'une manière adaptée à notre époque et à la psychologie humaine. Avec efficacité... et optimisme !

Conclusion

L'heure est grave... soyons optimistes !

Sortir du mensonge qui dirige la vie occidentale...

Œuvrer à son propre bonheur...

Incarner, individuellement et collectivement, l'évolution que l'on souhaite pour le monde...

Vaste et joli programme qui gagne à être soutenu par la sagesse du colibri, ainsi que celle de l'archer japonais. Faire sa part, même si elle paraît insignifiante. Se mettre en marche et se focaliser sur le « geste juste » plutôt que sur le résultat, qui n'est qu'une conséquence.

Voici qui permet de tenir dans la durée, en évitant le découragement. Voici qui a guidé mon esprit dans cet acte d'écriture, dont j'ignore totalement quelle sera la portée. C'est « ma part ».

Plaçons-nous sur le chemin, le voyage sera beau.

Références

- ¹ Je n'oublie pas les SDF, chômeurs, retraités sans ressources, toujours trop nombreux... Mais ils ne suffisent manifestement pas à expliquer un tel climat, ce pessimisme ambiant, parce que malgré tout, ils sont loin d'être la majorité dans les pays les plus développés.
- ² Né en 1917 à Berlin, Stéphane Hessel est un diplomate français. Il a combattu pour la France Libre et a été déporté à Buchenwald. Il a collaboré à l'écriture de la *Déclaration universelle des droits de l'homme*. Il a publié plusieurs ouvrages, en particulier le court essai *Indignez-vous !* (Editions Indigène, 2010), devenu en France un *best-seller* en quelques semaines.
- ³ Informaticien américain ayant participé à de nombreuses inventions, notamment celle de la « programmation orientée objet ».
- ⁴ Un paradigme est un système de représentation du monde largement accepté par une population, un modèle « cohérent » constitué de *croyances* et de *valeurs*, telles que nous les verrons plus loin.
- ⁵ René Descartes (1596-1650) est un philosophe et mathématicien français. Il affirme un fort dualisme entre le corps et l'esprit, dont les sociétés occidentales sont encore les héritières, de nos jours. Il publie en particulier le *Discours de la méthode* (1637), où il affirme que l'univers, dans son ensemble, est susceptible d'une interprétation mathématique.
- ⁶ Économiste et polytechnicien français né en 1928, auteur de nombreux ouvrages.
- ⁷ Prêtre et écrivain français (1905-1978), ami de Paul Claudel.
- ⁸ Alfred Korzybski (Pologne, 1879-USA, 1950) était un scientifique qui s'est tourné vers les sciences humaines et a jeté les bases de la *sémantique générale*, une nouvelle logique de pensée qui se veut *non aristotélicienne*, c'est-à-dire fondamentalement différente de celle issue d'Aristote. Ses travaux ont largement influencé la PNL (note ³⁷), ainsi que la *Gestalt* (théorie

de l'esprit devenue également un outil psychothérapeutique). Il a notamment publié *Une carte n'est pas le territoire* (Éd. de l'Éclat, 2007).

⁹ Agriculteur et auteur français d'origine algérienne, pionnier de l'agriculture écologique en France, Pierre Rabhi a créé « Colibris – Mouvement pour la Terre et l'Humanisme ». Il a notamment publié *Manifeste pour la Terre et l'Humanisme, pour une insurrection des consciences* (Actes Sud, 2008), ainsi que *Vers la sobriété heureuse* (Actes Sud, 2010).

¹⁰ Voir le chapitre 1, sous-chapitre 2 : Comprendre le fonctionnement des croyances pour élargir son champ de vision.

¹¹ Ceci semble donner raison au philosophe allemand Schopenhauer (1788-1860), lorsqu'il affirme : « *Si bien que notre vie oscille entre frustration et ennui : frustration de ne pas avoir ce que l'on désire, ennui de l'avoir et dès lors, de ne plus le désirer...* » Sans doute une des citations les plus désespérantes de l'histoire de la philosophie, mais n'est-ce pas une parfaite illustration des excès de la société de consommation ?

¹² Philosophe chinois (551-479 av. J.-C.), dont la pensée fut érigée en doctrine d'état, jusqu'à son bannissement officiel au début du XX^e siècle. Confucius met l'homme au centre, initiant une sorte d'« humanisme chinois ».

¹³ Philosophe français né en 1951, arrière-petit-neveu de Jules Ferry. Ancien ministre de l'Éducation nationale.

¹⁴ Enseignant, philosophe et poète américain (1817-1862), considéré comme l'un des pères de l'écologie et du concept de non-violence. Il a écrit en particulier *Walden ou la vie dans les bois* (1854) et *La désobéissance civile* (1849).

¹⁵ Base de la médecine traditionnelle occidentale : combat de la maladie par des substances (au contraire d'une prévention basée sur ce qui est bon pour notre santé).

¹⁶ Né en 1962, Frédéric Lenoir est philosophe, sociologue, romancier et historien des religions. Il a notamment publié le joli roman *L'oracle della luna* (Albin Michel, 2006) ou encore l'essai à succès *Petit traité de vie intérieure* (Plon, 2010).

-
- ¹⁷ Philosophe français né en 1952. Proche d'Épicure, Montaigne, Spinoza et des stoïciens, André Comte Sponville développe en particulier la question du bonheur, auquel il a consacré plusieurs ouvrages ainsi que de nombreuses conférences.
- ¹⁸ François Marie Arouet, dit Voltaire (1694-1778), est un écrivain et philosophe, sans doute celui qui symbolise le mieux le « siècle des Lumières ». Il s'engagea pour la tolérance, la justice et la liberté de penser.
- ¹⁹ La psychologie positive est une approche récente (fin du XX^e siècle), promue par Mihaly Csikszentmihalyi et Martin Seligman en Amérique du Nord, les docteurs Jean Cottraux à Lyon et Jacques Lecomte à Paris. C'est une sorte de « psychologie du bonheur » qui montre en particulier qu'il est bon pour la santé (d'une manière incontestable) et que nous pouvons décider, consciemment, de nous reconditionner au bonheur.
- ²⁰ Selon le classement établi par le professeur néerlandais Ruut Veenhoven, de l'université de Rotterdam, dans son enquête *Happy Life Years*, sur le sentiment de bonheur. Où l'on retrouve la France... à la 39^e place mondiale ! Les Italiens et les Espagnols sont un peu mieux classés, mais à peine... Caractère latin oblige ?
- ²¹ Dans la *Petite Voix*, Éd. Souffle d'Or. Eileen Caddy (1917-2006) est une des fondatrices de la Fondation Findhorn et du « Findhorn Ecovillage » : lieu du Nord de l'Écosse, où sont mises en application les idées de l'association, en particulier un mode de vie respectueux de l'environnement.
- ²² Empereur romain très cultivé et de grande rigueur morale, Marc Aurèle (121 – 180) était aussi philosophe.
- ²³ La différence est fondamentale. *Pourquoi* appelle une réponse de type *parce que* : une cause, parfois même une justification ; quand à la question pour quoi, elle invite à donner du sens : *pour...* • « *Pourquoi travailles-tu ?* » « *Parce qu'il le faut bien.* » – « *Pour quoi travailles-tu ?* » « *Pour me réaliser.* » ou « *Pour pouvoir voyager et satisfaire mon besoin de rencontrer d'autres cultures.* »

-
- ²⁴ Psychologue américain (1908-1970), Abraham Maslow est considéré comme l'un des pères de l'approche humaniste. Il s'intéressa tout particulièrement à la motivation humaine et à l'accomplissement de soi, mais il est surtout connu pour son modèle de hiérarchisation des besoins (« pyramide de Maslow ») et l'application de celui-ci au monde de l'entreprise.
- ²⁵ Psychologue américain né en 1934, Marshall B. Rosenberg est le créateur de la CNV (Communication Non Violente), un processus de communication interpersonnelle particulièrement utile à l'affirmation de soi... en toute bienveillance.
- ²⁶ Dans le *Petit cahier d'exercices pour s'affirmer et enfin oser dire non*, d'Anne van Stappen, Éd. Jouvence.
- ²⁷ Né en 1964, Elliot Perlman est un auteur australien engagé et indépendant. Il a notamment publié les romans *3 dollars* et *Ambiguïtés* (d'où est issue cette citation), Éditions 10x18.
- ²⁸ Psychologue et formateur français spécialisé en hypnose ericksonienne (thérapeutique et humaniste).
- ²⁹ Henry Ford (1863-1947) : Industriel américain, fondateur de la marque automobile Ford.
- ³⁰ Je refuse d'utiliser le terme « dépressif », ce qui revient à identifier une personne à son symptôme... du moment !
- ³¹ Une expérience menée en Italie sur deux groupes de personnes touchées par une dépression récurrente (au moins trois épisodes), a montré qu'une thérapie à base de psychologie positive avait présenté seulement 25 % de récidives après deux ans, contre 80 % pour le suivi clinique. À six ans, il s'agit de 40 %, contre 90 % (dans *La force avec soi – pour une psychologie positive*, du Dr Jean Cottraux, Éd. Odile Jacob).
- ³² Tout le monde connaît probablement Yannick Noah, chanteur engagé et personnalité préférée des Français depuis plusieurs années. Mais, les plus jeunes ignorent peut-être qu'il fut un brillant tennisman, dernier vainqueur français du tournoi de Roland-Garros (1983), avant de prendre avec brio la direction de l'équipe de France de Coupe Davis. Sous sa houlette, celle-ci remporta le trophée mondial à Lyon (1991) puis en Suède (1996). Il me plaît à penser que ces victoires doivent autant

au talent des joueurs qu'au coaching de Noah, empreint d'un esprit que résume bien cette citation...

- ³³ Non seulement « la peur n'évite pas le danger », mais de plus, parfois elle le provoque.
- ³⁴ Inspiré de la nouvelle *J'ai arrêté*, en téléchargement libre sur www.fabienrodhain.com
- ³⁵ À titre d'exemple, une enquête post 11 septembre 2001 a été menée auprès de 2 273 personnes, deux mois après l'attaque. Il a été démontré qu'il existait une corrélation statistiquement significative entre le temps passé à regarder cet événement à la télévision et le développement d'un état durable fait d'anxiété, de réminiscences de l'attaque et de cauchemars (dans *La force avec soi – pour une psychologie positive*, du Dr Jean Cottraux, Éd. Odile Jacob).
- ³⁶ Écrivain canadien d'origine allemande né en 1948, auteur du best-seller international *Le pouvoir du moment présent*, d'où est extraite cette pensée. Nombreuses sont les personnes qui considèrent Eckhart Tolle comme un maître éveillé.
- ³⁷ PNL: Programmation Neurolinguistique, approche de développement personnel et de communication développée dans les années soixante-dix. Je pense en particulier aux techniques positives « orientées objectif »: visualisation et ressenti du résultat, ancrages de ressource, travail sur les croyances... Une introduction romancée à la PNL est proposée dans l'ouvrage *L'homme qui ouvrit les yeux*, Fabien Rodhain, Éd. Souffle d'Or.
- ³⁸ Paolo Coelho (né en 1947) est un romancier brésilien, dont l'ouvrage *L'alchimiste* (Éd. Anne Carrière, 1988) est un best-seller planétaire.
- ³⁹ Écrivain français (1821-1880), Gustave Flaubert a écrit des romans d'une grande profondeur psychologique: *Madame Bovary*, *L'Éducation sentimentale*, *Salammbô*...
- ⁴⁰ L'approche des coachs et des différentes spécialités « psy » est détaillée dans la deuxième partie de *L'homme qui ouvrit les yeux*, Fabien Rodhain, Éd. Souffle d'Or.

⁴¹ Philosophe, dramaturge et homme d'état romain (vers 4 av. J.-C.-65 apr. J.-C.), Sénèque était un héritier de la pensée stoïcienne (école philosophique de la Grèce antique, qui engage à vivre en accord avec la nature et la raison, pour atteindre la sagesse et le bonheur).

⁴² Né en 1961, David Servan Schreiber est un médecin et chercheur français ayant créé un centre de médecine intégrée à l'université de Pittsburgh (USA). Il s'est fait connaître auprès du grand public grâce à ses ouvrages *Guérir* (Robert Laffont, 2003, d'où est extraite cette citation – p. 237) et *Anticancer* (Robert Laffont, 2007). La particularité de la démarche de David Servan Schreiber réside en deux points : elle apporte des éléments de preuves scientifiques confirmant l'efficacité, voire la supériorité de plusieurs approches alternatives en matière de santé – exercice physique, nutrition, communication émotionnelle, EMDR (technique thérapeutique brève à base de mouvements oculaires) – d'une part ; elle fait état de son propre vécu de personne malade du cancer, défiant tous les pronostics médicaux, d'autre part : il a vécu, depuis 1992, avec une tumeur au cerveau. En 2011, David publie *On peut se dire au revoir plusieurs fois* (Robert Laffont), qui s'avérera malheureusement être un ultime témoignage – à l'évocation simple et poignante – de son parcours personnel ; il décède le 24 juillet de la même année.

⁴³ Professeur autrichien de neurologie et de psychiatrie (1905 – 1997), Viktor Frankl a créé une thérapie prenant en compte le besoin de sens et la dimension spirituelle de la personne, à partir de ses observations effectuées dans les camps de concentration.

⁴⁴ Né en 1937, Boris Cyrulnik est un neuropsychiatre français connu pour avoir développé le concept de « résilience » : capacité d'une personne à retrouver son état d'origine (et même, de fait, un état plus évolué), après avoir subi un traumatisme. Ces citations sont extraites d'une Interview dans *Acteurs de l'économie Rhône-Alpes* (janvier 2011) et de l'éditorial de la même revue, en octobre 2010.

⁴⁵ Pour qu'une directrice puisse se comporter véritablement comme une femme et défendre ses valeurs, il faut que ledit comité de direction soit composé d'un minimum de femmes, en deçà duquel il y a de fortes chances pour que la directrice soit, ou devienne, une « femme-homme » – une femme se comportant comme ses collègues directeurs masculins pour exister. Même sous l'angle économique, l'intérêt de la mixité est frappant : selon une étude de Mc Kinsey, menée en 2010 auprès de 300 entreprises dans le monde, les entreprises qui ont une plus grande représentation de femmes dans leur comité de direction sont aussi les plus performantes financièrement, et ce lien entre mixité et performance de l'entreprise se vérifie dans quasiment tous les secteurs économiques.

⁴⁶ Il faut dire que de la même bouche est sortie récemment l'affirmation selon laquelle il n'y aurait absolument aucun risque nucléaire en France, sous prétexte que ce ne serait pas une zone sismique... D'abord c'est faux, puisque les centrales nucléaires du Bugey et de Fessenheim sont précisément construites sur des zones sismiques. Partant de l'expérience de Fukushima, est-il possible d'imaginer évacuer 1,2 millions de Lyonnais, ou encore les habitants de Colmar et Mulhouse ? Par ailleurs, le risque nucléaire se limite-t-il à la seule sismicité ? Non, c'est la survenue de risques imprévus qui est la plus dangereuse. À Fukushima, le risque sismique était géré, mais pas son addition avec un tsunami. *Quid*, en France ou ailleurs ? Canicule, sécheresse, inondations, attentats... Les scientifiques se sont montrés si rationnels et limités dans leur approche des risques, que le gouvernement américain a récemment fait appel à des artistes (écrivains et cinéastes, en particulier) pour imaginer ce qui pourrait arriver... et en gérer le risque. Parce que Fukushima, les scientifiques ne l'avaient pas imaginé.

⁴⁷ Notons que la vision occidentale de la santé est l'absence de maladie, ce qui en donne *une définition très discutable et nous oriente clairement vers le combat. Ne serait-il pas plus adapté de prendre en compte l'ensemble de ce que nous sommes*

(corps – cœur – esprit) et de viser la pleine possession de nos moyens?

⁴⁸ *L'émergence des créatifs culturels. Enquête sur les acteurs d'un changement de société*, Éd. Yves Michel.

⁴⁹ Né en 1949, Patrice van Eersel est un écrivain et journaliste français, actuellement rédacteur en chef du magazine *Nouvelles Clés*. Il a publié de nombreux ouvrages, et participé à la création du superbe *Jeu du Tao – comment devenir le héros de sa propre légende*, avec Patrice Levallois, Alain Boubilil et Sylvain Michelet (Albin Michel, 2004).

⁵⁰ Georges Wolinski (né en 1934 à Tunis) est un dessinateur français pour la presse.

⁵¹ Voir le chapitre « Trois notions majeures – anciens et nouveaux paradigmes, approche systémique ».

⁵² *Idem*.

Petit manifeste du rebelle engagé

+++++

De l'indignation positive

Comment être rebelle aux incohérences de notre monde – qui semble marcher sur la tête – sans sombrer dans la sinistrose râleuse et mortifère qui afflige la plupart des peuples occidentaux ?

En choisissant de rejeter le mensonge qui domine le monde depuis trop longtemps. En avançant sur le chemin de son propre bonheur, et en le rayonnant autour de soi. En agissant, chacun à son endroit, de manière positive et concrète. Au fond, **en se responsabilisant pour en embellir sa vie et changer le système !**

Telle est la proposition de l'auteur, à travers trois clés de réflexion et d'action pragmatiques.

**Ce livre est un véritable guide pratique
d'indignation positive !**

« Exit les plaintes stériles et le rejet
de la responsabilité sur l'autre :
si tu veux changer quelque chose dans ce
monde, tu dois l'incarner. Toi, ici, maintenant. »



**ET SI NOUS CHANGIONS
RÉSOLUMENT DE PARADIGME !**



Questions de société



>>> Fabien Rodhain

est auteur de romans et professionnel de la relation d'aide. Ancien informaticien puis manager, il est animé par la soif d'incarner ce en quoi il croit, au-delà des théories. Ses écrits sont à la croisée de ses convictions et de ses combats pour l'évolution de l'être humain, et celle de la société. Il a récemment publié *L'homme qui ouvrit les yeux* (Éd. Souffle d'or).

**Les Maxi
Pratiques**

Prix : 7,50 €

ISBN 978-2-88353-985-3



9 782883 539853