



Jacques Dechance

# Aller mieux **dedans** *pour* Agir mieux **dehors**



Oser  
sa voie

Agir et  
créer dans  
le monde

S'exercer  
en sagesse

Se  
recentrer

Se sentir  
à sa place

Traverser  
les épreuves

Guérir en  
profondeur

 le Relié

## *Le Livre de la Quête*

**Disciple de la vie et de l'amour** vous invite à oser partir à la recherche de votre propre quête et de votre chef-d'œuvre de vie. Le cheminement de l'auteur met en lumière les enseignements précieux puisés au fil du voyage.

**L'art de l'action courageuse** pose d'abord la question du passage de l'ego-isme à l'altruisme. Vous pourrez alors voyager « pour agir mieux dehors ». Des réalisations incroyables se trament en ce moment même sur notre planète. Les nouveaux paradigmes vous inviteront au saut qualitatif nécessaire pour changer de lunettes et ainsi retrouver une vision plus reliée, plus constructive de la Vie. Osez-vous votre propre action courageuse ?

## *Le Livre de la Pratique*

**L'exercice sur le chemin** est l'art d'une sagesse exercée « pour aller mieux dedans ». Grâce à des méditations puissantes, des exercices de recentrages efficaces, des propositions de pratiques quotidiennes transformantes, vous vous donnerez les moyens d'évoluer en humanité : corps – cœur – conscience – inter-être.

**L'art de l'essentiel** vous mettra en face de vous-même, au pied du mur et des épreuves de la vie. Les rituels ou pratiques symboliques présentés ici permettront de faire les passages nécessaires : pour mieux pardonner, pour faire face aux ombres, mieux gérer les épreuves et guérir en profondeur. Comme un poisson dans l'eau, vous trouverez la ligne de moindre résistance pour traverser les méandres de la Vie jusqu'à Oser votre saut créatif... et changer de « bocal ».

## *Le Jeu de l'Essentiel*

Enfin, ce jeu de cartes vous permettra d'avoir un compagnon de route pour aiguiser vos véritables questions et oser les actions courageuses nécessaires à votre quête. En écoutant l'arbre du voyageur, vous pourrez ici sortir de l'inertie ou de l'activisme pour Être et Agir.

## Ils en parlent déjà !

“ Parcours d'une rare richesse. Voilà un homme magnifiquement incarné ! Jacques Dechance a su étreindre la vie avec une intensité telle, qu'il en a tiré des leçons dont nous pouvons tous profiter. ”

*Patrice van Eersel*

Magazine CLÉS

“ Le plus grand danger qui guette les dirigeants, c'est de refuser le changement en soi, alors qu'ils ne cessent de le réclamer à l'entreprise. Cet ouvrage devrait les inspirer profondément. ”

*Philippe Leroux*

Fondateur de Key-People,  
Club de réflexion de dirigeant

“ Au travers de ce témoignage vivant se dessine l'importance de la quotidienneté et de la pratique active sur la voie. À méditer ! ”

*Patrick Pargnien*

Ancien Président de l'association  
Bouddhiste Zen Europe

“ Se réaliser ? C'est bien l'objectif de toute existence. C'est le livre d'une vie, de NOS vies. Un livre puissant qui donne le courage de cultiver une autre intelligence. ”

*Elisabeth Marshall*

*« La vie s'arrête lorsque la peur de l'inconnu est plus forte que l'élan »,*

*Hafid Aggoune*

*« Il est plus difficile de désagréger un préjugé qu'un atome »,*

*Albert Einstein*

*« Qu'est-ce que le bonheur, sinon l'accord vrai entre un homme et l'existence qu'il mène. »*

*Albert Camus*



**Ce livre contient  
1 jeu de cartes couleur  
et 1 CD audio d'1 h 20.**



## **CD AUDIO - Total time 1 h 20**

- 1** • Introduction 2'39  
**Recentrages au quotidien**
- 2** • La vidange mentale 11'36
- 3** • Le sourire intérieur 7'
- 4** • Le souffle régénérateur 6'58
- 5** • « 3 en 1 » : le réflexe quotidien 2'20

## **Visualisations et méditations**

- 6** • Le souvenir lumineux 7'53
- 7** • Le chemin initiatique 26'51
- 8** • Le bon génie 14'27

# SOMMAIRE

## **I** *Le Livre de la Quête*

7

### CHAPITRE 1 **Disciple de la vie et de l'amour**

9

Graines d'être

9

Voyages et rencontres initiatiques avec des êtres remarquables

21

Aimances et reliances

50

Guidant/guidé: un choix décisif

55

Croire ou ne pas croire ?

63

La grâce de l'être

73

### CHAPITRE 2 **L'art de l'action courageuse**

83

De l'ego-isme à l'altruisme

83

Corps-cœur-conscience: l'alliance sacrée

89

S'humaniser pour co-crée

94

Les nouveaux chercheurs de solutions

105

Les nouveaux paradigmes en marche

123

L'art de l'action courageuse

137

## **II** *Le Livre de la Pratique*

147

### CHAPITRE 1 **L'exercice sur le chemin**

149

S'exercer ou laisser être ?

149

Le grand exercice – Méditer: Pourquoi ? Comment !

153

Les six grands faisceaux d'attention et les dix méditations essentielles

159

Lève-toi et marche !

201

### CHAPITRE 2 **L'art de l'essentiel**

211

Rituels et pratiques symboliques

211

Déliier pour se libérer

218

Relier pour renaître

250



## *Le Jeu de l'Essentiel*

275

# **L'ART DE L'ACTION COURAGEUSE**

# Extraits

## DE L'EGO-ISME A L'ALTRUISME

*« La valeur véritable de l'Être humain dépend d'abord de la mesure et du sens dans lequel il a atteint la libération de l'ego », A. Einstein*

### UBUNTU !

Un anthropologue a demandé un jeu aux enfants d'une tribu africaine. Il a mis un panier de fruits près d'un arbre et a dit aux enfants que le premier arrivé gagnait tous les fruits. Au signal, tous les enfants se sont élancés en même temps... en se donnant la main ! Puis, ils se sont assis ensemble pour profiter de leur récompense. Lorsque l'anthropologue leur a demandé pourquoi ils avaient agi ainsi, alors que l'un d'entre eux aurait pu avoir tous les fruits, ils ont répondu : « Ubuntu. Comment l'un d'entre nous peut-il être heureux si tous les autres sont tristes ? ». Ubuntu dans la culture Xhosa signifie : « Je suis parce que Nous sommes ».

L'ego est notre fonctionnement habituel dans lequel nous construisons notre propre souffrance. C'est la fonction du psychisme qui nous fait dire « je », sinon « moi-je ». C'est une impression d'exister en tant qu'être indépendant avec tous les niveaux de relation qui en découlent. Toute notre vie est alors vécue à partir de ce « centre-moi » et nos expériences en sont issues. La souffrance existentielle est liée aux expériences de ce « centre-moi ». Nous pouvons constater que la source de souffrance est la somme totale de nos attachements reliés à ce centre qui se répandent alors dans une oscillation sans fin. **L'attachement semble être l'un des grands facteurs de nos souffrances.** Lié au désir, il peut devenir un besoin permanent nous mettant en dette de certaines hormones. Nous avons tous nos petits ou grands attachements. Cela n'est pas un mal. **Tout est dans l'art de s'attacher, dans l'art de désirer, dans un rapport ajusté entre pulsion et culture.** La voie du détachement, prônée par la plupart des sages, est une voie de libération de ce qui nous empêche d'être et de vivre en liberté.

C'est une invitation à mieux nous relier sans nous attacher et non pas tout quitter sur un coup de cœur mystique. C'est un discernement de tous les jours, qui oblige à travailler sans cesse avec notre ego. C'est pourquoi, il est si essentiel d'apprendre à le connaître, à se connaître. Les traditions spirituelles et paroles de la plupart des grands sages nous invitent, non pas à supprimer l'ego mais à aller au-delà. Essayons ensemble d'avancer pas à pas sur ce territoire de l'illusion. Ceci nous aidera, une fois encore, à aller mieux dedans pour agir mieux dehors.

### Inter-êtres et inter-actions.

[...L'être humain, pour avoir une stratégie de gouvernance idéale, devrait apprendre à sortir d'abord de l'égoïsme, ce qui est le plus difficile, chacun d'entre nous en conviendra, puis de l'ethnocentrisme (que les habitants de la Terre, au-delà des différences, se considèrent comme membres du même village planétaire cher à Edgar Morin) et enfin de l'anthropocentrisme (que l'être humain cesse de se voir comme le centre et maître de l'univers et intègre son action dans une perspective plus humble, celle où il redevient un simple chaînon de la création qui devrait œuvrer pour son évolution et non son involution). Simple à dire, difficile à réaliser, me direz-vous. Oui, mais à chacun sa tâche : seules nos peurs nous retiennent. La prise de conscience et l'action individuelle permettent de faire évoluer la conscience collective].

Observons cette fameuse expérience effectuée par Larry Scherwitz, psychologue à l'université de Californie. Après avoir enregistré les conversations de plus de cinq cents hommes, le professeur décida de compter le nombre de fois où ces personnes employaient les mots, tels que : je, moi, mien. Dans ce groupe, un tiers des sujets souffrait de cardiopathies. A l'analyse des résultats, Larry Scherwitz s'aperçut que les malades étaient ceux qui utilisaient le plus ces mots ! En suivant ces personnes pendant plusieurs années, il remarqua que plus un homme parlait de lui, plus il avait de chances de faire un infarctus. Le constat fut établi : plus un homme se montre généreux, ouvert aux autres, respectueux... donc moins ego-centré, plus il a de chances de trouver le bien-être. De nombreuses études en psychologie positive démontrent que l'altruisme permet de vivre plus longtemps et en meilleure forme. Il nous délivre de nos vieilles peaux, de nos adhérences aux différents visages de l'ego.

**Quelles sont les différentes formes que prend votre égo dans votre vie de tous les jours ?** Prenez un temps de méditation, l'esprit au calme...

**Comment ce que nous avons appelé ego a pris forme en nous ?** Le cycle de l'ego décliné ci-dessous, permettra de méditer avec du recul sur votre propre cycle.

## Le cycle de l'ego

### Naissance :

« *J'ex-iste* », littéralement, je sors de l'être.

Naissance... de l'illusion.

Mémoire ancestrales + Empreintes maternelles (ou autres)



### Premières expériences :

Prise de position par rapport à l'expérience : c'est !

« *J'entends mes parents se disputer, j'ai peur* ».



### Premières conclusions :

Phase d'identification à l'événement

« *Je dois me protéger, les parents sont violents.*

*Ce n'est pas génial de grandir !* »



### Premières croyances :

Appropriation de la réalité avec phénomène d'action/réaction

« *Les gens sont méchants ou gentils* »

La dualité s'installe :

C'est bien, c'est mal/j'aime, je n'aime pas.



**Mes expériences vont confirmer mes croyances :** Solidification du processus d'identification  
« *Je remarque les scènes agressives, je suis attiré par des films violents, j'apprends à être agressif ou je deviens un ardent défenseur de la communication non violente* ».





### **Mes croyances deviennent vérité :**

C'est MON expérience, ma certitude

« *Moi, je suis certain que la société devient vraiment violente* ».

Nous sélectionnons l'information, nous la déformons et nous la généralisons pour affirmer notre égo.  
Les croyances peuvent se transformer en véritable mission de vie.



### **La rupture :**

« *Mes expériences continuent à valider la construction de mon ego et ses réactions à la vie, aux autres* ».

Jusqu'au jour où un événement de vie crée une rupture salutaire. Un deuil, une maladie, une rencontre, un enseignement, une naissance... et voilà qu'une brèche peut s'ouvrir au-delà de mes conditionnements.

Le véritable altruisme peut émerger d'un égo clarifié.



**La percée de l'être peut alors se déployer.**

**Qui est heureux, qui est malheureux ?** Notre rapport au monde se réduit souvent à : « *J'aime, je n'aime pas, c'est agréable, c'est désagréable* ». Dans le premier cas, je suis heureux, dans le deuxième cas malheureux. Observons tout de même que si j'aime, je ne suis pas forcément heureux car je suis en même temps inquiet de perdre ! Nous sommes alors tendus, crispés pour garder ce que nous aimons et en défense dans une raideur protectionniste en face de ce que nous n'aimons pas. Sur le plan émotionnel, le terme préférer est chargé de mal-être. Préférer la joie à la tristesse ne me permet pas d'être dans la plénitude de cette joie. A chercher les causes de ceci ou cela, nous nous empêtrons dans le jeu stérile des opposés.

**Quitter le système binaire** : agréable/désagréable, j'aime/je n'aime pas, c'est entrer dans le réel sans schéma, sans grille de lecture préconçue. **Cette attentivité sans tension, sans contraire**, est un paisible regard sur le monde qui en révèle toute sa beauté. Ce même regard arrive à voir le laid dans le beau, le beau dans le laid sans jamais s'identifier à l'un ou à l'autre. Le Clézio, écrivain et sage-homme dans son magnifique livre : « *L'inconnu sur la terre* », nous fait vivre cette expérience de la beauté au-delà. Tel cet éclat magnifique d'un rayon de soleil, rebondissant sur une boîte de conserve dans une décharge à ordures, qui tout à coup modifie toute l'ambiance du lieu. La grâce se révèle à celui qui n'enferme plus « le ciel » dans des causes et des opposés. Loin de l'indifférence, cette plénitude d'être sublime, sans l'exclure, toute la vie émotionnelle. L'assise silencieuse et la contemplation permettent d'ouvrir cet espace, de l'explorer en conscience. C'est la porte vers une manière d'être là, dite allocentrée. Cette posture est la clé qui ouvre à « l'être avec », à l'altruisme. Une interdépendance qui, nous allons le voir, débouche sur la co-création.

Les individus ne sont pas séparés comme des îles. Il y a un socle commun qui relie ces îles entre elles. L'ego et la permanence sont deux notions qui se soutiennent l'une et l'autre comme deux infirmes : si l'on supprime l'une, l'autre s'effondre ; si l'on se centre sur l'impermanence, l'ego se dissout. Nisargadatta, le grand sage hindou, dit ceci : « *Remontez chaque action jusqu'à sa motivation égoïste, et regardez avec insistance cette motivation jusqu'à ce qu'elle se dissolve. Dans la paix et le silence, la peau du moi se dissout, l'intérieur et l'extérieur deviennent un. Le résultat de ce processus est une non-peur fondamentale* ».

Docteur Vigne

**La tension égocentrée peut alors se réorienter** sur le plan de l'être en mouvement fluide et non duel : aimer vivre et vivre en amour. La relation à l'être est une élévation du niveau de conscience, un saut qualitatif. **Ce saut créatif fait de toute tension, de toute souffrance, de toute dissolution, de toute jouissance, un simple élément non séparable de son opposé pour les transcender tous les deux.** Cela oblige à un travail d'unification intérieur. Du centre de l'être, se développe alors une

relation en harmonie avec le grand mouvement du vivant. De cette relation dépend la qualité de ce qui va se jouer dans notre réel-quotidien. C'est ici que les valeurs ne sont rien sans les comportements et les attitudes cohérentes avec celles-ci. Prenons quatre valeurs qui sont brûlantes d'actualité et qui pourraient opérer un saut qualitatif dans une société fondée sur l'égoïsme. Ces quatre valeurs sont : **la coopération, la solidarité, la fraternité et l'altruisme**. Imaginez un instant l'impact incroyable sur notre société et sur notre planète si nous faisons collectivement ne serait-ce qu'un millimètre de plus en direction de ces valeurs. Alors, chaque petite chose que nous pratiquerions chaque jour avec une profonde intensité pourrait probablement essaimer plus que nous n'oserions l'imaginer. Amusons-nous à faire une liste starter pour initier notre créativité à ce sujet. A vous de compléter cette liste, de méditer à ce sujet et d'oser à votre mesure. Utilisez la méthode Kaisen des petits pas : fragmentez chaque idée en petites actions à effectuer. Chaque petite action réalisée en pleine conscience cumulera son énergie vers la réalisation finale. Cette conscience au quotidien pourra devenir éco-systémique. Nous deviendrons alors sensibles aux liens permanents qui existent entre toute chose et tout être. **Notre écologie intérieure est la clé de notre développement durable. Ce n'est pas un « faire » pour se donner bonne conscience mais une manière d'être pour favoriser une conscience bonne.**

Tous les grands leaders constructifs ont développé cette sagesse post-moderne. Souvenons-nous de Martin Luther King, homme pétri de justice et d'égalité. Regardons aujourd'hui Aung San Suu Kyi, grande figure Birmane, inspirée par Gandhi avec une forte intégrité et une cohérence entre ses actes et ses paroles. Les êtres qui ont marqué l'histoire par leur puissance d'action autant que par leurs paroles doivent nous inspirer. Rappelons-nous de Coluche et de l'abbé Pierre. Grâce à leurs actions concrètes, et en fidélité avec leurs valeurs profondes, des milliers de personnes vivent aujourd'hui mieux qu'hier ! C'est aussi cela le développement durable !

Revenons à notre formule du début « Ubuntu » qui exprime la conscience du lien entre l'individu et la communauté. Eh bien, Nelson Mandela a été élevé dans l'éthique et la philosophie humaniste de cette communauté exceptionnelle. Dans son ouvrage sur les grands leaders, Alexandre Ginoyer nous raconte que Nelson Mandela reprend volontiers le proverbe Zoulou : « Un individu est un individu en raison des autres individus » et cite Desmond Tutu : « Mon humanité est inextricablement liée à ce qu'est la vôtre ». Cette fraternité s'oppose à tout égoïsme. « Ubuntu » est un mot puissant et fraternel qui peut servir avec complicité, pour nous rappeler joyeusement à la générosité, le désintéressement et l'entraide.

Méditez sur le tableau en deux colonnes ci-après : « **Et, si vous faisiez le premier pas** ». Prenez le temps de recul nécessaire. « Agir au quotidien pour un avenir durable » ne doit pas rester un simple slogan à la mode. Notez par ordre de priorité ce que pourrait être un premier pas. Je vous invite à le compléter. Puis, imaginez le premier pas vers... votre premier pas ! Par exemple : « *Je téléphone demain pour m'informer sur..* ». Laissez-vous surprendre par les heureuses conséquences de ce que vous aurez semé. « **Faites un pas en avant... la vie vous en fera faire au moins deux !** ».

...

*La crise,  
c'est quand l'ancien  
refuse de mourir  
et le neuf de naître.*

Antonio Gramsci

*« Nous entrons dans une expérience planétaire grandeur nature qui pourrait être intéressante.  
Le seul problème est que nous sommes  
dans l'éprouvette »,*

Hubert Reeves

## S'HUMANISER POUR CO-CREER

L'écosystémie est notre relation au vivant, aux liens qui se tissent au cœur de celui-ci. Il ne s'agit ici ni d'une écologie de nécessité, même si elle est nécessaire, ni d'une simple éducation citoyenne. Un saut qualitatif se joue actuellement. Il concerne toutes les personnes qui touchent les limites d'une spiritualité ou d'un humanisme encore trop égocentré. Une sagesse nouvelle émerge, une écologie post-moderne qui permettra à l'humanité de franchir un stade supplémentaire d'ouverture de la conscience. La conscience écosystémique relie nécessité et sagesse pour de nouvelles alliances fertiles. Yvan Amar, dans son livre d'aphorismes, les nourritures silencieuses aux éditions du Relié, fait un constat magnifique de lucidité. Après avoir passé sa vie à se consacrer à l'Être, au Soi, à Dieu, il pressent qu'il n'a cherché qu'une sorte de « planque ultime ». Comme si les enseignements reçus n'avaient servi qu'à cautionner sa crainte du monde, comme une peur inavouée de s'engager avec les autres, le quotidien et la maladie avec lesquels il doit se confronter. Il dira ainsi : « *Tant que l'éveil n'habite pas tous les recoins de l'être, il reste prisonnier de mécanismes égoïstes de protection* ». La voie spirituelle n'est pas un refuge pour éviter le réel et la souffrance. « *Il faut prendre le risque de l'autre* », nous dit-il avec intensité. Et, entrer en humanité pour co-crée.

Pour cela, nous sommes invités à revisiter nos valeurs et les comportements qui s'y associent. **Cette congruence**, une valeur à redécouvrir, est incontournable pour transformer le présent en un avenir viable. Plus que les déluges ou les éruptions de feu, c'est bien la guerre du tous contre tous, dans l'égoïsme le plus total qui guette notre humanité. **L'altruisme, la fraternité, la solidarité** pourraient être le ferment et les témoins d'une nouvelle manière d'être. Derrière la compassion nécessaire pour accéder à ces valeurs, c'est le sens **d'une coresponsabilité et d'une co-création** qu'il s'agira de développer.

Se relier, allier pour mieux agir et créer supposent une profonde prise de conscience, non seulement de l'être, mais aussi de l'inter-être. C'est probablement cette grande mutation des consciences qui cherche à percer l'aube de ce siècle. Le métissage des cultures et l'effet mondialisation nous poussera à passer de l'égoïsme à l'allocentrisme vers un « mondocentrisme », avec le risque de perdre nos références personnelles et habituelles. La conscience du lien qui unit tout le vivant devient perceptible et donne le grand vertige. Nous découvrons que notre Terre-Mère souffre et que nous sommes dans un écosystème où le fameux effet papillon positif ou négatif est sans cesse à l'œuvre. L'homme relié ne peut que se percevoir comme partie prenante de ce vaste réseau interconnecté, enfant du vivant, participant actif du grand souffle qui anime tous les êtres et les éléments. Je prends souvent un exemple qui fait rapidement réagir, il est lié au pulsionnel, au plaisir et à l'agressivité : la consommation de viande rouge issue des grands animaux et la conscience que nous en avons.

Le chercheur scientifique, Muhammad Yunus, prix Nobel de la paix a lancé un cri d'alarme au sujet de l'élevage et de la consommation de viande dans le monde pour la survie de milliers de personnes et pour sauvegarder la nature. Lorsque nous mangeons une entrecôte, du saucisson, du fromage de vache chaque jour de la semaine, au-delà de savoir que ce n'est pas très bon pour la santé, pouvons-nous sur un plan spirituel et éco-systémique, faire un saut qualitatif ? Pouvons-nous réaliser qu'en cet instant, à l'autre bout de la planète une famille entière se nourrit de peaux de volailles. Ce n'est pas de notre faute mais c'est à partir d'une conscience suffisamment ouverte et reliée que nous pourrions poser un acte co-responsable humaniste. Cela permettra de mieux percevoir « l'être collectif ». Chaque comportement peut, que nous croyons en un Dieu ou pas, rester égocentré. Si la conscience ne s'ouvre pas, Dieu reste comme encastré dans une coquille. Et si nous ne croyons pas en Dieu, comme le disait Albert Jacquard, il est d'autant plus urgent d'agir en humanité, s'il ne devait y avoir que cette vie pour le faire. Chaque acte crée une information qui anime la dynamique de vie et de

mort. Choisir de manger de la viande rouge une fois par semaine, voire jusqu'à trois fois seulement n'est pas un choix idéologique dans notre propos mais un saut qualitatif pour une conscience plus éco-systémique. C'est un acte humain et relié, qui commencera à sauver des vies, des plantes, des animaux, l'eau potable, un écosystème, ainsi que ce qui relie du vivant à un autre vivant.

C'est une histoire de congruence pour nous-mêmes, de cohérence dans notre système de vie, de solidarité inter-êtres et de co-responsabilisation. Mais voilà, nous sommes tous coincés dans la bulle à spéculation du présent. Un ornithologue et ingénieur écologique, Philippe Dubois, décrit dans sa dernière enquête un syndrome dont nous sommes tous frappés : le syndrome de la référence changeante (shitting baseline syndrom). Un des problèmes qui nous rend aujourd'hui aveugle est l'amnésie généralisée. En clair, nous avons du mal à réaliser la mesure de la dégringolade environnementale puisque nous avons oublié de quoi nous parlons. C'est-à-dire : « *Je protège ce que je connais, pas ce que je n'ai pas connu* ». Les chercheurs spécialistes qui travaillent par exemple sur l'état des stocks de poissons, au démarrage de leurs études, ont un cadre de référence remontant à plus de dix années. « *A la génération suivante de chercheurs les stocks se sont modifiés et c'est ce nouvel état qui sert de référence* », nous raconte Philippe Dubois (La grande amnésie écologique, Philippe Dubois, Delachaux et Niestlé). A chaque étape, la référence révélera une partie du phénomène mais pas la trajectoire. C'est un symptôme que nous retrouvons dans grand nombre de spécialisations et qui renforce l'amnésie collective. C'est terriblement handicapant, si nous prenons le cas de la biodiversité pour une prise de conscience correcte. 20000 espèces disparaissent chaque année. Cela veut dire quoi exactement ? Si nous nous replaçons dans l'évolution historique, c'est jusqu'à 1000 fois supérieur à ce qu'il devrait être naturellement !

Les jeunes générations n'ont plus la conscience des conditions biologiques passées, la transmission des connaissances « naturelles » devient, elle-même une valeur en voie de disparition. Quel adulte se rend compte du fait que les hirondelles étaient beaucoup plus communes qu'aujourd'hui ? Ces amnésies, combinées à la modification brutale du climat, conditionnent notre passivité. Se souvenir, prendre du recul, c'est discerner les actions appropriées, comme nous allons le constater avec certains programmes novateurs et pleins d'espoir. La conscience éco-systémique peut nous sortir du manque de sagesse dont l'humanité a fait preuve depuis trop longtemps. Et au-delà de notre petite planète, tout être relié peut entrer dans le grand vertige de l'univers qui nous accueille.

2012 aura vu cette nouvelle incroyable : une planète qui aurait toutes les conditions requises pour être habitable, a été découverte. Une planète sœur !? Et elle ne serait pas la seule. Si d'autres espaces sont habités, avec d'autres Dieux, d'autres sagesse, d'autres visions du monde, il faudra bien repenser nous-mêmes nos croyances et nous ouvrir à l'essence même de ce qui fonde l'amour et les sens dans le vivant. Un autre exemple étonnant de conscience éco-systémique et inter-être, concerne un graphique réalisé par les fondateurs du projet « global consciousness » ([noosphere.princeton.edu](http://noosphere.princeton.edu)).

Des chercheurs ont placé un peu partout dans le monde des instruments qui produisent des nombres au hasard. Lorsqu'une grande cohérence s'installe quelque part ou dans un groupe ce flux de hasard serait influencé, captant ainsi une information dans le tissage général. Lors des attentats du 11 septembre aux Etats-Unis, les graphiques tout à coup se sont ordonnés, donnant une réponse indiscutable. Quelques minutes avant le crash et plusieurs jours après, on aurait pu voir à ce moment-là un véritable électro-encéphalogramme planétaire. Quelques années plus tard, hasard intéressant, des psychologues américains constatent, suite à cet ordonnancement graphique, une conséquence imprévisible sur les divorces. Le taux de séparations a été d'autant plus faible que les couples habitaient près de Ground Zéro. Leurs proximités affectives s'étaient intensifiées. Tout est

en interdépendance ! Du « moins » peut attirer du « plus », et du plus peut engendrer du « moins » sur des plans apparemment non liés. Comme dans le corps, les dynamiques universelles tendent à s'ordonner, à s'harmoniser après un événement chaotique. Nous pouvons, plus que nous ne le pensons, inter-agir avec les flux d'informations qui agissent sans cesse sur les phénomènes réels. Un changement d'attitude personnelle est en cela nécessaire.

**Attention, une bonne chose risque d'arriver !** Comme l'exprime si justement Yann Arthus Bertrand : « *Il est trop tard pour être pessimiste* ». Voici un exemple qui peut frapper les esprits : une heure de soleil donne à la terre l'énergie consommée par toute l'humanité en un an ! Il suffit de cesser de fouiller le sol et de lever les yeux vers le ciel. D'ici 2050, il serait possible de subvenir à 80% des besoins en énergies renouvelables. Un beau pari à rendre réaliste ! Toutes les expériences constructives que nous avons valorisées dans le tableau ci-dessous témoignent de l'éveil des consciences, elles tracent les voies d'une nouvelle aventure humaine fondée sur l'intelligence et le partage. C'est, nous le croyons profondément, une magnifique porte d'entrée pour une écologie ancrée dans le réel.

*« Le pouvoir n'est plus aux politiques. Si je devais donner un conseil aux jeunes, ce serait de s'engager dans des ONG. Exerçons le pouvoir là où c'est possible.*

*C'est vous le pouvoir ! ».*

Michel Rocard, interview Canal+ octobre 2010.

## « Il est trop tard pour être pessimiste »

Constatez...

- Dans le monde quatre enfants sur cinq vont à l'école. Un résultat incroyable !
- Des millions d'ONG ou de business solidaire apportent la preuve que la solidarité des peuples est plus forte que l'égoïsme des nations.
- En France, (toujours à la traîne ?), Nantes vient d'être élue ville verte européenne 2013, grâce à ses excellentes notes liées aux déchets, biodiversité et qualité de l'air. Boostés, les responsables ont décidé de s'attaquer aux problèmes de surconsommation grâce à une expérience menée avec 150 foyers volontaires. En améliorant son écocitoyenneté, ces familles apprennent l'écosystémie, donnent du sens à leurs actes quotidiens. Elles font attention à leur consommation de viande, au suremballage, à acheter frais et local, à établir un bilan carbone, à mieux trier.
- Au Bangladesh, une banque ne prête qu'aux pauvres. Cela a changé la vie de 150 millions de personnes dans le monde.
- L'antarctique, très convoitée, ne pourra plus appartenir à personne. C'est devenu une réserve dédiée à la paix et à la science. Un traité signé par 49 états en a fait le bien de l'humanité entière.
- Les parcs naturels protégés ont plus d'un siècle, ils recouvrent près de 13% des continents. Grâce à ce programme, ont été créés des espaces de protection de la biodiversité où les humains, la faune, la flore et la terre sont en harmonie.
- En Corée du Sud, où les forêts couvrent à nouveau 65% de la surface du pays plus de 75% du papier est recyclé.
- Le Costa Rica ne fait pas la une des journaux. Pourtant il a fait un choix exemplaire, préférant affecter son budget de dépenses militaires au service de son écosystème. Il n'y a pas d'armée mais les ressources vont à l'éducation, l'écotourisme, aux énergies renouvelables et à la protection de la forêt primaire. Est-ce le fait d'une femme éclairée à la présidence ?
- Au Gabon, une loi impose : Pas plus d'un arbre abattu par hectare de forêt, celle-ci a ainsi le temps de se renouveler et devient la principale ressource économique.
- Le commerce équitable se développe, et lorsqu'il bénéficie à la fois à l'acheteur et au vendeur, c'est la prospérité et la dignité qui apparaissent. Réfléchissons à ce que nous achetons !
- En France, le projet « shamash » va bientôt rendre possible l'utilisation des micro-algues au service du vivant ! Sept laboratoires sont en effervescence avec un budget de 3 millions d'euros pour un résultat en 2020. Les micro-algues sont 30 fois plus productives que les agro-carburants, elles mobilisent moins de surface cultivable, ne rentrent pas en compétition avec les cultures alimentaires, ne polluent pas, captent le CO2 et peuvent sauver, comme l'a démontré la spiruline, toute population en manque de nutriments essentiels.
- Des agriculteurs et des pêcheurs du monde entier sont en train de prouver qu'en respectant la terre et la mer, nous pouvons nourrir de manière saine la population. Si la production de viande n'accapare pas la nourriture des hommes, nous aurons de nouveaux équilibres à la mesure de l'homme et des animaux.
- A Freiburg, en Allemagne, le premier éco-quartier construit au monde prouve que 5000 personnes vivent de façon plus responsable et autonome. Depuis, Bombay est la 1000<sup>ème</sup> ville à rejoindre ce projet.
- A Kalundborg au Danemark, chaque entreprise se sert des déchets de ses voisines pour produire à son tour ! L'économie circulaire est en route. Concept né en Europe et testé à grande échelle... en Chine ! C'est l'avenir des puissances émergentes. Le zéro déchet par un recyclage permanent

des matières permet une forme avancée d'auto-suffisance, d'autonomie et de respect des ressources limitées de notre planète. Fille de l'écologie industrielle, la Chine a élevé l'économie circulaire au titre de stratégie nationale. Il existe déjà 6 éco-villes et 14 projets d'éco-parcs.

- En Irlande, une centrale électrique est alimentée par la chaleur produite par la terre. Au Danemark, une centrale à charbon rejette son carbone dans le sol plutôt que dans l'air. Dans ce même pays, les éoliennes marines fournissent plus de 20% de l'électricité du pays.
- Les pays qui ont investi en priorité dans les énergies renouvelables ont déjà plus de deux millions et demi d'emplois dans ce secteur.
- Les capteurs solaires ne seraient rentables que pour l'eau chaude ! Eh bien, une nouvelle génération vient de voir... le jour. Une technologie inédite de capteurs tubulaires sous vide va révolutionner l'utilisation de l'énergie du soleil en s'appliquant à l'échelle d'un quartier tout entier. Depuis l'été 2012, un réseau de chaleur équipé de ces fameux capteurs alimente l'éco-quartier de Vidailhan à Balma près de Toulouse, couvrant ainsi 80% des besoins énergétiques, 1000 tonnes de rejet de CO2 évités par rapport aux énergies fossiles.
- Le vrai problème de la science et de la recherche, c'est la fébrilité et la pression de la finance. Certains chercheurs doivent produire à tout prix des résultats qu'ils auraient tendance à « bidonner » ou à répéter du connu. Bonne nouvelle : des chercheurs du monde entier se rebellent et ont signé un manifeste, afin de ralentir ce processus infernal. Les impacts peuvent être très puissants. Visitez [slowscience.fr](http://slowscience.fr).
- Les nouvelles constructives existent, les projets innovants s'incarnent chaque jour, des milliers d'acteurs s'y mettent courageusement malgré les obstacles.

Questions : Où allez-vous chercher l'information ? Comment orientez-vous votre curiosité ? De quelle manière participez-vous à l'évolution de l'humanité ?

Exemples et informations collectées sur internet, dans des colloques, avec des chefs d'entreprises post-modernes, dans les quotidiens et revues alternatives

Ma foi !? Le tout est de dépasser le simple niveau de la bonne conscience, afin de se rassurer sur notre sort. L'enjeu est crucial au niveau d'un véritable retournement des consciences. Une réelle écologie est en train d'émerger, dépassant la simple écologie et l'action citoyenne. Il s'agit maintenant de créer des liens qui n'étaient qu'à l'état embryonnaire dans les histoires précédentes de l'humanité. Chaque ère a eu sa révélation mais aussi sa pensée dominante enfermant cette révélation dans un dogme. Il est temps de donner du sens grâce aux étapes que le genre humain a traversé. La crise que nous vivons aujourd'hui sur les plans économique, social et humain reflète bien notre vitalité et nos peurs. Ce n'est qu'un soubresaut parmi d'autres pour tenter de s'adapter et d'inventer autre chose. La société civile, soit nous tous, devra faire en sorte d'élever le débat, de stimuler les politiques et de poser des actes plus sages pour mieux accompagner les chances de transformation.



**Chaque ère de l'histoire humaine a eu ses errances... et ses métamorphoses.** Resituons-nous :

- **A l'origine, les premières tribus avaient un rapport au monde lié à la survie et à la peur des forces invisibles.** Les rites et les croyances étaient là pour apaiser et concilier les esprits. L'harmonie du groupe était nécessaire. Si quelqu'un transgressait, il était passible de mort. Cette relation directe au monde invisible est aujourd'hui perdue car nous nous sommes éloignés de la nature et de la survie. Nous évoquons ici la pensée magique car nous appréhendons le monde avec le sensible. C'est ainsi que la mode où l'attrait plus ou moins conscient pour le chamanisme réapparaît aujourd'hui avec force pour combler ce manque. Nous sommes peut-être dans les prémices d'une nouvelle forme de survie : diminution de la bio-diversité, des réserves d'eau potable, des ressources énergétiques et augmentation des violences, des migrations climatiques, des nouveaux prophètes scientifiques, experts en catastrophismes. A l'origine était le credo de l'apaisement des esprits pour la survie. Aujourd'hui, comment renouveler cette intuition du réel mais avec une conscience qui transcende l'approche animiste des peuples premiers ?
- **Une deuxième étape de l'humanité va révolutionner nos modes de pensées sur le monde.** L'agriculture, le stockage de la nourriture, l'apparition des villes et de l'écriture font apparaître une logique d'identité nouvelle. Les grandes voies du salut vont fleurir de l'antiquité jusqu'au moyen-âge. Le credo sera l'obéissance aux lois divines sous peine d'exclusion. Le sacrifice tel qu'il se pratiquait durant la période animiste va s'intérioriser. La notion de pouvoir s'exacerbe. Il appartient désormais à ceux qui possèdent la terre. Comment aujourd'hui reconnaître les grandes lois divines et universelles sans tomber dans la logique de pouvoir et d'appropriation de ces lois du vivant ? Les crises de civilisation ont toujours marqué le passage d'une logique à une autre. Une nouvelle ère surgit chaque fois que la vision du monde dominant jusqu'alors n'offre plus de réponse suffisante pour maintenir l'ancienne en place. Les crises font mourir l'ancien pour faire renaître du neuf. La résistance à ce phénomène crée le mal-être des personnes et des systèmes au sein du passage. Les anciennes logiques ont la vie dure car elles sont rassurantes même si elles ne sont plus ajustées. Elles perdurent dans les esprits conformistes, passésistes ou simplement plus conditionnés par tel ou tel credo.
- **La troisième étape nous propulse dans la révolution scientifique et industrielle.** Ici, nous évacuons toute transcendance au profit de la logique cartésienne. Un nouveau credo s'impose : la vérité, c'est ce qui se prouve. En évacuant la transcendance, la pensée dominante donne le pouvoir à ceux qui détiennent non plus la terre mais le capital. La compétition n'est plus la survie mais l'affrontement des puissances économiques, blocs politiques et classes sociales. Comment aujourd'hui rester pragmatique tout en développant un nouveau rapport à la transcendance ? Comment rester démocratique, solidaire, altruiste, coopératif, dans un monde de confrontation permanente ?
- **La quatrième étape, qui semble se terminer, nous propulse dans la révolution informatique.** Nous sommes passés à l'ère de la complexité. Nous établissons un maximum de liens. Le vrai pouvoir est à celui qui maîtrise l'information qui sait soit la garder, soit la donner. Tout devient systémique et préfigure nous l'espérons l'ère de l'écosystémie. Le nouveau credo est simple : « Est vrai ce qui répond à un choix ». Le monde est devenu binaire. Il nous faut « cliquer » dans l'instantané ou « zapper » pour choisir de plus en plus rapidement et efficacement. Grâce aux fibres optiques, le transfert instantané des données, comme celles qui transitent par satellite, transforment le monde en une vaste toile de réseaux décentralisés. La quête devient plus globale

en recherche permanente de l'équilibre. De nouveaux paradigmes apparaissent plus holistiques, comme nous le verrons avec les nouveaux chercheurs tels que Ken Wilber, chercheur américain, fondateur du concept de l'esprit intégratif et de l'approche intégrale. Au-delà du bien-être, le sens du sacré resurgit et une conscience prospective nous projette vers de nouveaux cieux. L'approche systémique est sur le point de démontrer que les logiques de partenariat et de coopération sont gagnantes pour tous les partenaires reliés par un ou plusieurs réseaux. La notion de concurrence, qui s'accroche encore farouchement, pourrait devenir obsolète car pas si rentable que cela.

**Ces quatre phases schématiques et simplifiées**, que décrivent les sociologues, les ethnologues et anthropologues, **nous démontrent comment notre sagesse, mais aussi notre folie, ont pu se transformer au fil de l'élaboration de notre conscience !** Dans les phases de transition, nous sommes en train de le vivre actuellement, nous essayons bien de nous raccrocher aux anciennes vérités. Certaines résurgences traditionalistes souvent malsaines peuvent alors refaire surface. Les jeux des extrêmes réapparaissent entre ceux qui creusent leurs blockhaus en attendant la fin du monde, ceux qui imaginent et rêvent d'un paradis illusoire et les sceptiques qui se raccrochent à leur rationalisme. Et puis, les phases de deuil de l'ancien terminées, les sociétés se tournent alors vers leur nouvelle révolution.

Dans un monde, comme le souligne le philosophe Patrick Viveret, où l'insoutenable, la démesure et la dérégulation, tendent à dominer le système, il nous faut grandir en humanité, en résistance et en vision transformatrice. En ce sens, il s'agira d'avancer courageusement en dosant intelligemment les expressions nécessaires d'indignation et de résistance constructive avec des expérimentations anticipatrices basées sur le déblocage de l'imaginaire. Ce déblocage de la sidération imaginative est essentiel pour libérer nos énergies novatrices. La dé-sidération, lire « Libération créative », est en chemin dans toutes les expérimentations que nous donnons. La dynamique coule déjà dans les cœurs et les actes des personnes courageuses qui opèrent souvent à partir de rien, seules ou en réseau, à leurs mesures. Une forme de reliance est en marche, inexorable... vers le prochain cycle. Souvenez-vous de la métaphore de Hegel : cette vieille taupe qui creuse inlassablement ses galeries souterraines. Et, un jour... fait surface !

## Sens et Ecosystémie

Un état d'esprit éco-systémique, c'est être en empathie avec :

- **L'écologie des systèmes** en leur donnant du sens grâce à une écosophie, c'est-à-dire une sagesse reliée.
- **L'interaction entre les humains et les systèmes** dans lesquels ils baignent, conscients de l'effet, tel un effet mikado de nos actes sur notre écosphère. C'est en effet être au service d'une intelligence collective et universelle plus éclairée pour mieux agir.

Ceci est à vivre sur le plan de l'Être et non seulement pour se donner bonne conscience, être tendance ou en faire un nouveau business. L'écosystémie génère une écosophie, sagesse émergente, qui redonne du sens aux liens qui unissent l'homme et l'univers. Cela suppose une conscience de notre similitude, de notre nature vivante pour être avec tout ce qui EST dans son essence et non seulement dans son existence. C'est un saut qualitatif qui nous ouvre à une dimension plus largement interconnectée. A chaque fois que nous voyons ou nous vivons un événement de vie parcellaire, pouvons-nous saisir dans le même instant sa reliance profonde avec ses autres plans ? Lorsque nous blessons une autre personne, pouvons-nous voir que se trament des liens avec l'expression de notre propre blessure ? Mais aussi, à quel point nous blessons l'humanité dans son ensemble ? Et comment nous avons créé un désordre énergétique, si petit soit-il dans cette trame, tissée et reliée dans tout l'univers ? Plus cette trame est abimée par nos intentions et nos actes erronés, plus il semblerait que l'équilibre entre l'ordre et le chaos soit perturbé. Au final, l'effet papillon deviendrait un effet boomerang pour nous tous. **Cette conscience nous co-responsabilise pour mieux co-crée.**