

SE CHANGER SOI POUR CHANGER LE MONDE

“JE PENSE DONC JE NE SUIS PLUS”

== => “SUIVRE OU NE PLUS SUIVRE” :
TELLE EST LA QUESTION

Claire De Brabander
06/11/2008

livre publié sur le site : <http://sechangersoi.be>

TABLE DES MATIERES

PREFACE	p. 3
INTRODUCTION	p. 4
Remarques préliminaires	p. 5
PREMIERE PARTIE : LES CONSTATS	
1) LE MONDE NE TOURNE PLUS ROND	p. 6
2) LA CITOYENNETE ET LA MILITANCE (COCREACTION)	p. 10
a- Cocréagir, (militer) Pour quoi? Comment?	p. 10
b- Profils de citoyens : les conditions pour changer	p. 12
3) LE POIDS DES MASS-MEDIAS	p. 15
DEUXIEME PARTIE : PRENDRE LA DIRECTION DU CHANGEMENT	
1) NOTRE CONSOMMATION, NOTRE RESPONSABILITE, NOTRE CONSCIENCE, NOTRE POUVOIR	p. 17
2) DES MASS-MEDIAS VERS UNE INFORMATION ALTERNATIVE	p. 19
a- Se distancier de l'information de masse	p. 19
b- S'informer plus objectivement	p. 22
c- Arrêter de se nourrir de l'information	p. 23
3) RETROUVER LA COHERENCE - SE CHANGER SOI	p. 25
a- Ouvrir les yeux - se poser des questions	p. 25
b- Retrouver le temps de penser	p. 26
c- Du contre au pour	p. 28
d- La solution se trouve hors du problème	p. 29
e- Soi à l'image du monde, le monde à l'image de soi	p. 31
f- Communiquer	p. 34
g- La pensée non-violente	p. 37
h- Rayonner	p. 40
4) ALTERCONSOMMATION ET AUTRES ALTERNATIVES	p. 43
5) SOLIDARITE	p. 49
6) Y CROIRE	p. 50
7) CHOISIR DE COMMENCER	p. 52
CONCLUSION	p. 53
BIBLIOGRAPHIE ET REFERENCES	p. 54

PREFACE

Imaginons un instant le monde à taille humaine, grand comme un salon, lumineux comme une serre. Le lieu foisonne de plantes, d'arbres et d'arbustes de toutes sortes, fleuris, odorants, et harmonieusement disposés : la vie sur terre.

Tout ce beau monde est resplendissant. Dehors, un soleil radieux brille sur toute la région. Même l'hiver la lumière peut envahir tout le lieu.

Toutefois, de lumière, il n'y en a point. Les fenêtres sont opaques.

Pour pallier à cette nuit perpétuelle, on a songé à allumer un feu, mais il faudra brûler une partie des plantations pour le maintenir actif.

Il semble dès lors indispensable de redonner à nos fenêtres leur transparence.

Or, si celles-ci ne transmettent aucune lumière, c'est que le film qui les compose, n'est pas de verre, mais est formé par une fine couche de sable, des milliards de grains de sable.

Et ce film opaque est à l'image de l'humanité, de la conscience humaine. Chaque grain de sable représente un être humain, son niveau de conscience. Nous empêchons la lumière d'entrer dans le salon, nous empêchons la vie sur terre de se perpétuer naturellement.

Toutes les plantes du salon, sont donc à terme, sans lumière, condamnées à mourir. Déjà beaucoup de fleurs se sont flétries. Mais c'est l'ensemble de la vie sur terre qui est menacée. Et si nous voulons la sauver, y compris celle de l'humanité, nous avons chacun la responsabilité de nous transformer, nous transformer en verre.

Rien d'extérieur ne nous y amènera, c'est un potentiel que nous avons en nous, un choix à effectuer.

Chaque être humain, chaque grain de sable a le pouvoir en lui de produire suffisamment de chaleur pour se transformer lui-même en verre et rayonner sa chaleur ou transmettre son pouvoir aux grains voisins.

Alors imaginons-nous être un de ces grains de sable et imaginons que nous nous transformons en verre, et par contagion, allons rayonner sur notre entourage et permettre à un minuscule rayon de soleil d'atteindre les plantes.

Tentons de nous représenter que partout dans le monde, d'autres gens, encore passablement isolés vivent le même processus. Et sentons dès lors le potentiel que ce processus peut déclencher pour créer des trouées de lumière sur la fenêtre et finir à terme par en contaminer une grande surface.

Bien sûr, un grain de verre ne peut transmettre à lui tout seul, la lumière vers l'intérieur.

Un point de verre lumineux permettra de remarquer qu'il y a une source de lumière du côté de la fenêtre.

Une percée de lumière permettra de faire passer le salon de l'obscurité totale à la pénombre.

Un carreau entier amènera la clarté et la survie de la végétation, mais pas forcément des fleurs.

Seule l'entièreté de la surface permettra au soleil d'inonder les plantes de ses rayons. C'est donc dans ce but ultime que nous devons oeuvrer.

INTRODUCTION

“ Sois le changement que tu veux voir dans le monde.” Gandhi

Le titre “se changer soi pour changer le monde” peut paraître passablement prétentieux. Pourtant, il s’agit d’un concept qui, s’il est ambitieux dans ses objectifs, est relativement modeste dans la démarche et représente un potentiel important.

Ce livre tente de donner des idées, donner des bases pour aider et motiver ceux qui ont conscience que chacun de nous a, à la fois une responsabilité importante dans la vie du monde, mais surtout un pouvoir important pour apporter des changements en profondeur. Et ces changements ont un potentiel de transformation à grande échelle.

Ce livre ne tente pas de faire une description objective, scientifique de la réalité.

Il n’est que le reflet d’une opinion, il est coloré par l’expérience, le mode de pensée, la personnalité de la personne qui écrit, ainsi que de ceux et celles qui l’ont influencée.

Je me propose de partager ces conceptions, et orientations devant un bilan plutôt négatif de la situation du monde. Les mentalités en Occident évoluent dans le sens de l’inertie ou de la destruction. Et les perspectives de catastrophes, tant naturelles, qu’humaines, ne cessent de croître.

Il me plairait bien sûr qu’à la simple lecture, il convainque le lecteur et lui fasse embrasser cette cause. Mais l’objectif est, avant tout, de permettre à certains de se reconnaître, même partiellement, dans la démarche. Et en se reconnaissant dans cette conception de la réalité, il deviendra possible de créer des liens entre des démarches individuelles ou isolées.

Je serais heureuse, si de surcroît, certaines personnes qui ne partagent pas ces “vérités”, puissent être titillées, ne fut-ce qu’à partir d’une phrase.

Enfin, je m’adresse aussi à tous les autres, cette grande majorité de gens, dont certains que je rencontre quotidiennement et qui ne sont ni d’accord, ni en opposition avec cette façon de concevoir la réalité. Tout simplement, ils n’ont jamais regardé les choses sous cet angle, et le propos qui suit ne les laisse en général pas indifférents.

La première partie du livre brosse le tableau souvent négatif de la situation actuelle. Elle tente donc de circonscrire le problème bien qu’il ne s’agisse juste que de l’effleurer. D’autres ont travaillé sur ces sujets de manière beaucoup plus approfondie et intelligible. Je cite certaines références en [bibliographie].

Si vous adhérez à l’opinion que le monde est en train de déraiper gravement, que les mass-médias jouent un rôle important dans ce processus, et que la réponse militante n’est, en grande partie, plus adéquate ni suffisante pour parvenir à changer cette situation, rien ne sert de s’appesantir trop longtemps sur le sujet.

Remarques préliminaires

Présentation

Ce livre a été écrit en 2005. Cependant, son contenu évolue en fonction de l'évolution de son auteure. Certains propos écrits en 2005 sont écrits dans un registre contestataire ou négatif. Le changement m'amène de plus en plus à définir des objectifs plus positifs, en étant plus centrée sur mes besoins et désirs et sur une nécessité générale, plutôt que sur ce qu'il faudrait « éradiquer ». Certains passages ne me paraissent donc plus aussi pertinents, bien que je ne les considère pas totalement obsolètes. Comme je ne me sens pas encore prête à les réécrire, j'ai dès lors choisi de conserver ces passages, en les signalant par le choix d'une couleur et d'une police de caractère différentes.

Vocabulaire

La langue française a coutume d'utiliser les mots "militants" et "activistes" pour signifier les individus impliqués dans un travail solidaire citoyen et public pour un changement sociétal.

Ces mots font souvent référence, directement ou de manière détournée, à de la violence, qu'elle soit institutionnalisée ou non, ou à un moindre niveau, à de la résistance. Je voudrais dès lors ne pas les utiliser. Cependant, la langue française ne propose aucun mot synonyme, excluant cette notion de violence.

Je me permettrai donc d'employer un néologisme quand je le juge nécessaire :
"cocréateur" remplacera "militant" ou "activiste".

Cocréateur, cocréagir, cocréaction, cocréactivisme, cocréactif :
incluent les notions de :
coopération et solidarité,
créativité, innovation
action, changement.

PREMIERE PARTIE : LES CONSTATS

1) LE MONDE NE TOURNE PLUS ROND

"En vingt ans le Tiers-Monde a déjà remboursé 6 Euro pour 1 Euro emprunté, et on lui en réclame encore 4!" CATDM (Comité pour l'Annulation de la Dette du Tiers Monde) - 2001

Nous sommes de plus en plus nombreux à devenir conscients que la planète dérive dangereusement vers des catastrophes d'ampleur mondiale.

Et devant l'inertie de nos gouvernements, voire le bellicisme de certains, nous ne pouvons rester passifs, sachant qu'il y a des milliers de vies innocentes en jeu.

Il existe en effet des milliers de raisons de s'inquiéter pour nous-mêmes et pour l'avenir de la planète, mais surtout pour la survie de millions d'être humains au moment présent.

Les politiques actuelles d'exploitation de tout et maintenant, sont responsables :

a) au niveau territorial :

des guerres, et de leurs cortèges de cadavres et de destructions, pour s'approprier les matières premières convoitées pour la société de consommation : en premier lieu, le pétrole. Le commerce de l'armement joue également un facteur important ;

b) au niveau environnemental :

du réchauffement de la planète, de la destruction de notre patrimoine naturel, via l'exploitation au finish de toutes les ressources minérales, via la pollution, la désertification, le déboisement des forêts, la diminution effroyable de la biodiversité, l'érosion des sols, l'amoncellement des déchets non dégradables ou non recyclables, et à cela ajoutons les OGM et le brevetage sur le vivant ;

c) au niveau social par le biais du néocolonialisme :

de la misère et des injustices faites aux populations sous forme de famines, de malnutrition et de maladies qui en sont les conséquences, de l'appauvrissement des populations, de l'exploitation dans le travail, de l'esclavage, et de la disparition des cultures traditionnelles;

d) mais aussi via l'extension à un niveau planétaire de la culture de consommation :

de l'appauvrissement culturel, de la perte des valeurs essentielles, de l'augmentation du stress et des maladies dites de société, de l'augmentation de la violence, des exploitations sexuelles, des détresses humaines en tous genres.

Cette liste est bien sûr loin d'être exhaustive, les injustices, exploitations, dégradations de notre environnement naturel, culturel et social, ne cessent de croître et pourraient tous nous noyer un jour. Et c'est sans compter la crise financière sans précédent qui nous attend.

Par exemple, en ce qui concerne la pauvreté dans le monde. On évalue que chaque année, environ 18 millions de personnes, surtout des enfants, meurent de faim, de malnutrition et de causes connexes. On estime que, pour mettre fin à la pauvreté extrême et pour donner à tous un accès à l'eau potable, aux soins de santé et à l'enseignement primaire, 80 milliards de dollars par an durant 10 ans suffiraient : c'est près d'un quart de ce que les pays pauvres paient comme intérêts sur leur dette extérieure, ou encore le quart du budget militaire des Etats-Unis, ou encore les 0,7% du budget annuel des pays les plus nantis. [Source : Francine Mestrum, bulletin Hémisphères de décembre

2002 accessible sur le site : <http://www.colophon.be> . D'autres sources, de plus en plus nombreuses, font état de tels chiffres.)

La Déclaration du Millénaire de l'Organisation des Nations Unies (ONU) comporte un engagement de réduire de moitié, d'ici à 2015, la proportion de la population mondiale dont le revenu est inférieur à un dollar par jour. [Source : Rapport du Secrétaire Général de l'ONU sur la lutte contre la pauvreté, disponible sur le site : <http://www.agora21.org/johannesburg/cp5.html>]

Cette population était évaluée à 1,2 milliards de personnes (extrême pauvreté) en 1998 (et 2,8 milliards pour ceux dont le revenu était inférieur à 2 dollars par jour - pauvreté) [Source : www.mondialisation.be/Inégalités.htm - dans le paragraphe H : pauvreté].

Cela signifie-t-il qu'il faille juger acceptable que la faim persiste d'ici à 2015 et au-delà, comme si les droits humains les plus élémentaires ne devaient pas compter pour tous les humains?

La croissance économique consiste, d'une part à mettre dans les mains de 20% de la population mondiale 84% de la richesse totale du monde, et d'autre part à laisser survivre près d'un quart de la population mondiale dans l'extrême pauvreté. (De nombreux documents et articles reprennent des chiffres similaires. Sur internet un aperçu chiffré avec l'article "Ce que je ne sais pas me manque mais je ne le sais pas - Chiffres sur le partage des richesses dans le monde, sur les impôts et l'immigration" de Gérald Bourbon sur le site : [http://www.oale.org/spip/article.php3?id_article=381])

Cette croissance stimule à dilapider les ressources de la planète, de sorte que si chaque humain en faisait autant, il faudrait 3, 4, 5, ...6 planètes pour satisfaire tout le monde avec ces faux besoins [Cf. le concept d'empreinte écologique :

[http://www.earthday.net/footprint/info.asp?](http://www.earthday.net/footprint/info.asp?country=France&language=French&wwf=True)

[country=France&language=French&wwf=True](http://www.earthday.net/footprint/info.asp?country=France&language=French&wwf=True)].

Dans cette grande injustice et déconstruction planétaire, les entreprises commerciales importantes, celles qui ont survécu, ont comme objectif principal le profit de leurs actionnaires. Et le service offert ou le bien qui est produit n'est plus vraiment un but en soi. La qualité du bien ou du service rendu n'est plus forcément visée, tant que la vente et les profits se poursuivent.

Et ce sont les plus grosses firmes multinationales qui se maintiennent en absorbant tout ce qui gravite autour de leur secteur de production, fusions après fusions, rachats après rachats, au point de devenir des oligopoles, des monopoles. Les plus petites entreprises, elles, payent la facture cash. Les faillites, rien qu'en Europe, se comptent par dizaines de milliers chaque année. Ne survivent que ceux qui sont riches et puissants. Prenons l'exemple des banques ou des grandes marques alimentaires qui font partie de la culture du consommateur moyen. Combien d'entre elles n'ont-elles pas changé de nom, ou n'ont-elles pas disparu du marché ces 15 dernières années? Les grands noms qui se sont maintenus n'ont pu le faire que parce qu'ils étaient les plus forts et ont pu absorber ou évincer les autres.

La course au profit qui mène aux fusions d'entreprises est le moteur même de toutes les dérives auxquelles nous assistons. Le système capitaliste qui fait passer le profit avant l'humain est à l'origine même de cette déconstruction. La direction prise actuellement, non seulement mène vers des conséquences irrémédiables, mais elle nous concerne déjà tous. Et si elle ne se fait sentir que par un malaise grandissant parmi les couches de population les plus aisées, elle touche de front la toute grande majorité des gens dans le monde. Pourtant, peu sont conscients qu'ils sont directement victimes du système et qu'il ne s'agit pas d'une fatalité.

La plupart des décisions prises dans le cadre des organisations internationales, telles que l'Organisation Mondiale du Commerce (OMC), le Fonds Monétaire International (FMI), la Banque Mondiale, l'Union Européenne (UE), se font sans l'aval préalable des parlements nationaux. Les parlements nationaux sont ensuite amenés, qu'ils le veuillent ou non, à voter des lois en conséquence des accords signés au niveau international. Or, ceux-ci sont, la plupart du temps, préparés par des "représentants nationaux" non élus. Certaines négociations sont menées dans le plus grand secret. Souvent des pressions et menaces sont exercées sur des gouvernements par des organisations internationales ou des lobbies. Les plus forts, les plus riches, imposent leurs règles aux plus faibles, aux plus pauvres.

Et cela d'autant plus facilement quand les gouvernements sont corrompus. Or ces décisions, non seulement amènent à des changements néfastes pour les populations locales, mais elles ne permettent plus le retour en arrière. Il est bien plus facile d'ouvrir les vannes d'un barrage, que de faire le nécessaire pour pomper l'eau qui s'est écoulée pour la faire retourner en amont. De même, une fois la

législation modifiée par les parlements nationaux, le retour à la situation antérieure devient presque impossible.

(Sur l'influence de l'OMC, du FMI et de la Banque Mondiale sur les politiques économiques des pays pauvres et endettés, voir les articles de Raoul Marc Jennar : Nouvelles de Cancun, disponibles sur le site :

<http://www.urfig.org/cancun-pt.htm> - voir également le chapitre synthétique sur les plans d'ajustement structurel dans le livre "Altermondialiste, moi?" publié en avril 2004 par Ritimo, Artisans du Monde et le CRID p.39 - ou encore l'article d'Eric Toussaint du CATDM : "Du Nord au Sud : crise de la dette et plans d'ajustement" disponible sur le site :

<http://users.skynet.be/cadtm/pages/francais/crisedette.htm>).

En décomposant toutes les lois sociales, en amassant les injustices ici et ailleurs, on ne peut que mettre en place des forces d'insurrection gigantesques.

Car les gens concernés, potentiellement, représentent plus que 99% de la population mondiale. Et si chacun participe actuellement au système que nous connaissons, et le perpétue, chacun a aussi entre ses mains, le pouvoir nécessaire de changer ce système. Et c'est sans compter le pouvoir de groupe, quand les individus décident de se solidariser et d'agir de concert.

Toutes les dégradations décrites ci-dessus ont pour effet de secouer la population, et pour conséquence de la sortir de sa torpeur ou de sa léthargie, excepté pour ceux qui sont plongés dans des situations dramatiques au point qu'ils ne pourront jamais s'en relever.

Car je pense sincèrement que les difficultés de la vie, même graves, peuvent s'avérer être des cadeaux, quand on est capable de les dépasser. Elles nous renforcent, nous amènent à développer nos ressources les plus cachées au fond de nous-mêmes : elles réveillent nos capacités à trouver des solutions.

Même s'il ne s'agit pas de chercher la difficulté ou la souffrance, je ne pense pas que les solutions de facilité puissent suffire dans le contexte actuel.

La situation actuelle du monde est propice à préparer le terrain vers de grands changements de mentalité. L'incohérence apparaît comme évidente pour de plus en plus de monde. Elle est visible au travers des faits d'actualité.

Mais cette incohérence est palpable également parmi les populations qui profitent encore majoritairement du système. Elle les atteint de front lors des délocalisations, restructurations et dégraissages, ainsi que via l'augmentation perpétuelle du nombre de chômeurs, la précarisation et la pauvreté.

Elle est visible aussi au travers de la décadence, chaque jour plus manifeste, de la société de consommation dans laquelle nous naviguons chacun. Cette décadence est véhiculée par les mass-médias et par la publicité. Elle transparait dans le contraste choquant entre les profits gigantesques des uns, face à l'exploitation injuste des autres ; entre la destruction systématique de l'environnement, et le déni de cette réalité.

Le travail de sape envers le consumérisme est donc déjà largement entamé par l'actualité elle-même.

Beaucoup de gens sont cependant encore inconscients de cette situation.

Pourtant, il est grand temps de se donner les moyens de devenir conscient. Nous sommes tous, sans exception, embarqués dans la même galère, et ce "tous" représente un potentiel d'action colossal pour tenter d'empêcher le naufrage. Car si notre galère navigue encore aisément, elle est tout de même en train de prendre l'eau et finira inexorablement par couler si rien n'est fait.

Nous, galériens, n'avons pas conscience que nous ne sommes pas enchaînés dans la cale, excepté mentalement, et que nous sommes libres d'arrêter de ramer, de quitter la cale et de nous organiser pour colmater les brèches, hisser les voiles, et sauver le navire, tant qu'il en est encore temps, tout en laissant le capitaine jouer à la belote.

Casser nos chaînes mentales peut paraître une belle image, mais pas très concrète. Je tenterai donc, au-delà des constats (dans la deuxième partie) de détricoter le canevas, en traçant des liens entre des faits en apparence anodins ou sans rapport les uns avec les autres, afin de laisser apparaître la pertinence de la démarche.

Car le pouvoir démocratique du citoyen ne se limite pas au vote et à l'action militante ou lobbyiste. Des initiatives, souvent locales, se multiplient rapidement. Elles ne sont pas forcément coordonnées. Cependant elles foisonnent et manquent rarement de créativité.

Or justement, si les prises de conscience et les mobilisations se font à l'échelle mondiale, c'est à un niveau local et individuel que les changements qui peuvent se produire, auront le plus d'impact.

Pour venir à bout des déréglementations tous azimuts, il faut d'abord reprendre le levier en mains.

Il y a urgence.

Ce sont les prochains mois et les prochaines années qui feront la différence. C'est donc de la capacité de chacun d'y voir de la pertinence que pourrait découler une évolution dans les mentalités qui très vite se manifesterait sous forme de changements de comportement. Et les changements sont déjà amorcés.

L'idée de base qui motive le concept de "se changer soi pour changer le monde", est toute simple et ne vient pas de moi, j'espère juste la présenter sous un nouvel angle, et la réitérer au bon moment.

Mais avant cela, tentons de jeter un regard sur certains moyens d'action utilisés actuellement pour améliorer la situation, ainsi que sur le rôle que jouent les mass-médias.

2) LA CITOYENNETE ET LA MILITANCE (combattive ou créative)

a) Militer? Cocréagir? Pour quoi? Comment?

“Un petit groupe de citoyens engagés et réfléchis est capable de changer le monde. D'ailleurs rien d'autre n'y est jamais parvenu .” Margaret Mead.

“Pour tout groupe contestant une oppression, se soigner est un acte politique. Car nous intériorisons les structures de l'oppression. Si nous n'y faisons pas attention, elles peuvent nous rendre moins efficaces et nous conduire à reproduire les schémas de la domination dans nos propres organisations et dans nos relations.” Starhawk

Actuellement il apparaît que la lutte contre le système capitaliste consiste, dans de nombreux cas, à exprimer son opposition au système. Le but est : soit de faire changer la direction des décisions politiques ou commerciales ; soit de mobiliser les masses, pour faire pression et obtenir gain de cause auprès des dirigeants. Or, si cette lutte garde un certain rôle, dorénavant elle ne suffit plus. Forcer les dirigeants à mieux orienter leurs décisions a son utilité, tant que la pression est maintenue, mais ce travail de pression doit être accompagné de bien d'autres initiatives qui créeront la situation où il ne sera plus nécessaire de fonctionner sous ce rapport de force.

En parallèle, certaines associations, dans le cadre d'autres engagements, et par des voies différentes de la contestation, effectuent un travail constructif remarquable. Il s'agit d'un travail de fourmi, et de longue haleine. Cela peut concerner entre autre le pacifisme, avec par exemple le travail pour le désarmement ou pour un impôt de paix. Ou cela concerne le domaine de l'environnement, avec par exemple, le recyclage, la recherche de sources d'énergie alternatives, la sauvegarde du patrimoine naturel, etc. Cela peut concerner les interventions humanitaires, suite à des guerres, des catastrophes naturelles, des famines, etc. Les actions sont en fait très nombreuses dans des domaines très différents.

Cependant, bien souvent, dans le monde militant, il n'est pas toujours facile de cerner la différence entre le travail pour créer des alternatives, et la rébellion contre ce qui ne va pas. Certaines initiatives militantes sont plus proches d'actions de défoulement ou pour la bonne conscience. Si ceux qui créent les alternatives font avancer les choses ; beaucoup d'actions telles que certaines manifestations, grèves, pétitions, etc. ont perdu de leur efficacité. Une part d'entre elles parvient à réduire les dégâts, voire à obtenir des avancées, mais pas toutes.

Un mot sur les manifestations

Elles restent les plus visibles et les plus courantes parmi les types d'actions plus ou moins traditionnelles que l'on rencontre. Malheureusement elles se suivent et se ressemblent trop souvent.

Si tous nos droits sociaux actuels ont été acquis grâce aux grèves et aux manifestations des deux derniers siècles, ils sont actuellement en train d'être démantelés, un à un, et cela, malgré les manifestations. Le rapport de force qui a permis d'imposer la volonté des travailleurs pour la négociation de leurs droits, ce rapport est à présent modifié. D'une part, la “mondialisation” permet d'aller se servir de main d'oeuvre meilleure marché et plus corvéable, ailleurs. Et d'autre part, nous

assistons à une somnolence des citoyens, via la consommation et l'hypnose opérée par les mass-médias, qui les font dormir sur leurs acquis qu'ils sont en train de perdre. Dès lors, le travail militant, et en particulier les manifestations, commencent à "tourner fou" comme une vis patinée.

Ainsi, peu nombreuses sont les manifestations qui aboutissent à l'obtention des objectifs qu'elles réclament. Bien souvent leurs objectifs ne sont plus liés à l'amélioration d'une situation, comme c'était le cas au 20ème siècle, mais bien plus à empêcher sa détérioration (contre la guerre, contre l'AGCS, contre la directive Bolkenstein, contre la chasse aux chômeurs, contre l'expulsion des sans-papiers, contre une délocalisation, contre une restructuration, etc.). Lorsque l'on regarde les manifestations qui se sont succédées contre l'occupation de l'Irak par les Etats-Unis, il était clair que le mouvement s'essouffait. On a l'impression dès lors que les manifestations se multiplient et le nombre de manifestants diminue à chacune d'entre elles, ainsi que leur portée médiatique et l'influence qu'elles ont sur les décideurs. Elles pourraient même avoir un impact inverse à celui espéré. Par exemple, certaines manifestations, ayant comme but de faire valoir l'avis de la majorité de la population (telles les manifestations contre la guerre), dans un pays de 10 millions d'habitants, ne parviennent à mobiliser que 1.000 participants. Il serait bon de se demander si le message de la manifestation ne devient pas dès lors que la grande majorité de la population ne se sent pas du tout concernée par l'objectif poursuivi par les manifestants.

Un autre problème est celui du relais de toutes ces actions dans les mass-médias. Il arrive qu'une manifestation culturelle réunissant 1.000 personnes fasse l'objet d'un reportage de cinq minutes dans un journal télévisé alors qu'une manifestation de protestation de 10.000 personnes n'y soit même pas mentionnée. Et si le message est toutefois retransmis, bien souvent noyé dans le flot de l'actualité, il n'a en général qu'un effet éphémère sur le téléspectateur et n'engendre pas l'effet escompté.

Or, si nous n'avons pas réussi, à titre personnel, à convaincre notre entourage de manière pacifique ; comment, avec des manifestations, pourrions-nous convaincre les "citoyens", et les "autorités"?

Il existe également un risque que certaines actions donnent bonne conscience à ceux qui en sont les protagonistes. On peut parfois avoir tendance à "faire au moins quelque chose", même si cela ne sert à rien, et penser alors qu'on a fait ce qu'il fallait, ou qu'on ne peut pas faire plus. Mais si on investit de l'énergie dans des actions qui n'ont aucune chance de porter, on risque tout simplement de semer les graines de notre découragement futur. Et, par la même occasion, nous nourrirons la croyance qu'agir ne sert à rien, que nous sommes impuissants face à l'omnipotence des gens auxquels nous nous opposons.

Paradoxalement, si les manifestations n'ont pas toujours l'effet escompté sur l'extérieur, elles jouent un rôle important à l'intérieur du monde militant, car elles mettent en présence les gens concernés par un objectif commun et créent de la solidarité. Non seulement elles peuvent favoriser le partenariat (pas toujours facile) entre associations, mais beaucoup de manifestations sont l'occasion de rencontres, de s'amuser, de s'exprimer, et parfois peuvent y naître de nouvelles initiatives.

Un mot sur la violence

Certains activistes, peu nombreux, choisissent de s'exprimer, de faire pression par la violence, car à leurs yeux c'est le seul moyen de rendre l'activisme visible pour les mass-médias ou de montrer une réelle force contre les dirigeants. On n'aurait pas parlé autant de Seattle s'il n'y avait pas eu de violence. On n'aurait pas tant parlé de Gênes s'il n'y avait eu un mort. Le suicide d'un paysan coréen à Cancun aurait influencé certaines décisions à l'intérieur du bunker des négociateurs de l'OMC.

Et il est vrai que souvent l'attention des mass-médias est portée sur les actions violentes, même si celles-ci ne représentent même pas 1% de la manifestation, et n'est donc pas du tout représentative de la volonté de la presque totalité des manifestants.

Pourtant d'autres moyens, s'ils mettent plus de temps à atteindre leur but, pourront permettre des améliorations plus durables, plus profondes. Et, à l'inverse, ce que cette violence engendre, c'est le renforcement de l'étrécissement d'esprit des classes dirigeantes, qui trouvent là, des boucs émissaires idéaux pour diriger leur répression, justifier les déploiements d'armées, de forces policières, de politiques sécuritaires, ou encore le développement du commerce des armes lorsqu'il s'agit de "combattre le terrorisme". Mais cela renforce également l'opinion publique dans l'idée qu'elle doit dépendre d'un état fort, garant de la sécurité de chacun. Et le citoyen abdique un peu plus dans l'exercice de sa propre responsabilité citoyenne. Et enfin, cela éloigne bon nombre d'aspirants cocréateurs (militants) à participer aux manifestations et autres actions de contestations.

La plupart des militants dénoncent tout ce qui ne fonctionne pas. Mais s'ils approfondissent souvent très loin leurs connaissances sur l'actualité, et sur les domaines pour lesquels ils veulent agir ; ils n'ont pas vraiment conscience qu'à côté de cela, leur propre comportement dans la société, ne fait que favoriser la perpétuation du système tel qu'il est. Cela se traduit dans leur consommation, mais aussi tout simplement dans les modes de pensée de type "rapport de force". Vouloir changer les choses, en proposant des solutions issues du mode de pensée qui a créé le problème, ne résoudra rien.

Plus nous nous remettons en question, à titre individuel, plus nous nous donnerons la chance d'établir la cohérence entre notre vie quotidienne et les objectifs que nous défendons dans le cadre de l'altermondialisation, et meilleur sera notre impact à tous les niveaux.

b) Profils de citoyens : les conditions pour changer

*"Il n'y a pas de passagers sur le vaisseau spatial Terre. Nous sommes tous l'équipage."
Marschall McLuhan*

La société est loin d'être composée uniquement de militants. Il existe une panoplie d'attitudes citoyennes diverses. Bien qu'il n'y en ait pas de figées, on pourrait ébaucher l'idée de cinq grandes tendances dans les façons de se situer face au monde, d'y agir ou non. Chaque attitude correspond à une perception de l'appartenance au monde, découlant elle-même de l'éducation, de la culture, de l'expérience, de la personnalité etc. Il n'y en a pas de meilleures ou de pires. Nous naviguons tous plus ou moins entre certaines d'entre elles. La description qui suit peut paraître stéréotypée : il s'agit juste d'une perception de la réalité à nuancer.

1. Tout d'abord, la grande majorité des citoyens se sentent impuissants face aux événements du monde. Ils sont convaincus que seuls les dirigeants politiques ainsi que les dirigeants des multinationales ont le pouvoir. Ils ne voient pas de raison de se battre, certains préfèrent même profiter du système tant qu'ils le peuvent encore, surtout ceux que le système actuel privilégie.

Parmi eux, nombreux sont ceux préoccupés par leur profession, leur famille, leur santé ou tout autre problème que la vie peut engendrer. D'un regard sans doute plus lointain, ils se sentent toutefois préoccupés par l'actualité, la situation mondiale, et les dérives plus locales qui en sont la conséquence. Et si, actuellement, ils ne ressentent pas encore vraiment le besoin de s'impliquer personnellement dans une démarche de changement, ils n'en sont plus très loin. Il arrive un jour où un cadavre de trop, vu pendant le plat de résistance, vous reste sur l'estomac.

2. A côté de cela il y a le monde militant déjà mentionné dans le chapitre précédent. L'activisme peut être utile pour freiner les dégradations qui touchent la société de toutes parts. Le cocréativisme est lui indispensable pour imaginer et mettre en oeuvre toutes les alternatives. Un travail de cet ordre, bien mené, est primordial.

3. A des lieues du monde militant il y a aussi un nombre considérable de gens effectuant un cheminement d'évolution personnelle. Peu d'entre eux sont cocréateurs ou militants (tout comme peu de cocréateurs ou militants effectuent un travail d'évolution personnelle). La plupart se remettent en question, personnellement, remettent leurs comportements, leurs relations, leur mode de pensée en question. Et en parallèle, leurs préoccupations politiques sont en général peu marquées. S'ils ont conscience de faire partie d'un monde en déroute, ils sont plus préoccupés par leurs propres problèmes. Car ceux-ci font masque et prennent toute la place. Et la première priorité reste de les résoudre.

Nous sommes en général incapables de regarder les problèmes des autres quand nous sommes submergés par les nôtres. Mais une fois les problèmes dépassés, s'ils sont résolus en profondeur, le regard porté sur le monde change, et une implication par rapport au "tout" en découle alors presque automatiquement. Les personnes ayant effectué un travail sérieux sur elles-mêmes seront probablement des personnes vecteurs d'authenticité, d'assertivité, de cohérence et d'intégrité. Ce sont des personnes qui rayonnent plus autour d'elles, qui ont souvent plus facilement accès à leur créativité, et qui savent mieux tirer les leçons de leurs propres expériences. Dans ce sens elles ont potentiellement tout autant, voire plus, à apporter à la société que le groupe des militants.

4. Le quatrième groupe est constitué des personnes actives socialement (plus proche du cocréateur que du militant) :

- soit dans une perspective à petite échelle. Il s'agira alors d'entraide par exemple, entre voisins, entre parents d'élèves, entre membres de clubs ou d'associations. Leur but est d'améliorer leur environnement direct en donnant de soi et en bénéficiant directement de reconnaissance de l'entourage ;

- soit dans une perspective à grande échelle, elles effectuent un énorme travail dans toutes les associations à vocation sociale, éducative ou culturelle.

Si elles sont très actives et efficaces, ces activités ne sont pourtant pas forcément menées dans le cadre d'un contexte élargi lié à une quelconque démarche politique.

C'est entre autre grâce à elles que la société décadente dans laquelle nous vivons, ne sombre pas totalement dans le chaos.

5. En dernier lieu je distinguerais un groupe de personnes, souvent moins militantes, ou moins engagées dans l'action sociale, mais engagées dans un cheminement spirituel.

Pour certaines d'entre elles, le Dieu auquel elles croient va sauver le monde. Si ces gens se montrent bons c'est plus par obéissance que par générosité.

D'autres adhèrent aux nouvelles tendances véhiculant le message que se développer spirituellement soi-même, aide le monde à aller mieux, ou que prier pour les autres, apporte le réconfort à ces derniers.

La question n'est pas de réfuter cela mais, même s'il devait s'avérer qu'évoluer spirituellement et prier, peut aider le monde, cela seul ne sera pas suffisant si rien n'est traduit dans les gestes de la vie quotidienne. Et pour traduire une conscience spirituelle dans les actes, il me paraît important de passer par certaines remises en question qui relèvent plus de la psychologie. Remise en question de nos croyances et conditionnements, ce qui implique aussi de connaître certaines de nos motivations

inconscientes, et ce travail-là ne relève pas de l'évolution spirituelle. Or, je pense que l'élévation spirituelle peut mener à se perdre si l'on n'est pas bien ancré, enraciné, centré dans notre propre réalité.

Chacun de nous peut se reconnaître dans l'un ou l'autre de ces cinq grands stéréotypes d'attitudes dans la société ou dans plusieurs d'entre eux. Quelle que soit la position que nous tenons parmi ces attitudes citoyennes, nous avons tous une cohérence à cultiver entre les actes que nous posons et nos convictions personnelles, qu'elles soient de l'ordre du cocréativisme (militantisme), de type spirituelle ou encore sociale etc.

Et pour avoir chacun plus d'impact dans nos actions, quelle que soit notre manière d'aborder, de concevoir la réalité, je pense qu'il sera nécessaire d'intégrer plusieurs approches à la fois. Car en joignant ces diverses attitudes, principalement le cocréativisme et l'évolution personnelle, on augmente de façon exponentielle l'efficacité de nos actions. L'impact de nos actions en sera augmenté, mais aussi le rayonnement de celles-ci, ainsi que l'influence et la contagion qu'entraînent l'authenticité, la cohérence des comportements et enfin l'effet de solidarité et d'entraide nécessaire pour y arriver.

En effet, je pense que pour être acteur de changement, nous ne pouvons faire l'impasse sur quatre principaux types de conditions :

- La première est le choix de l'évolution personnelle : remise en question en profondeur de nos croyances, de nos comportements, de nos rapports aux autres, de nos modes de pensée, de nos valeurs, en détricotant les conditionnements, en revenant aux sources, même inconscientes.
- La seconde est l'action sur le terrain (action sociale ou cocréatrice (militante)).
- La troisième est la dimension philosophico, politico, spirituelle, qui consiste à cadrer les deux premières dimensions dans un ensemble, en rapport à notre appartenance à un monde global, à un tout, via l'information, la réflexion, le positionnement. Cela n'implique pas forcément la transcendance, et n'exclut pas non plus l'athéisme.
- La quatrième condition devient alors indispensable et consiste en la cohérence et l'intégrité de nos comportements individuels avec les valeurs que nous prônons dans les trois autres démarches. Cette quatrième démarche est la résultante des trois premières, et c'est elle qui rendra possible notre impact dans les changements sur le monde.

Je suis intimement convaincue que nous ne pouvons avoir un impact important sur l'extérieur qu'à cette quadruple condition, et pour chaque individu.

Dès lors pour arrêter le naufrage, la plupart des démarches actuelles restent valables, mais il faudra avant tout, que les militants remettent en question leur propre façon de fonctionner, et que les personnes effectuant un chemin d'évolution personnelle se mettent à regarder autour d'elles, et à approcher le monde cocréatif (militant). Et pour que ces deux mondes, en apparences presque antagonistes, unissent leurs efforts, il faudra créer des espaces où la solidarité, l'information, l'évolution personnelle, et la simplicité volontaire (voir [la présentation de la simplicité volontaire]) entrent toutes dans les mœurs. Cela ne se fera pas en un jour. Mais à l'heure actuelle, si cette façon de voir les choses n'est pas encore connue, c'est parce qu'énormément de gens commencent à peine à soupçonner ces modes de fonctionnement, sans se rendre compte que leurs voisins sont en train de participer au même processus de changement.

Si l'on donne à ces personnes des clefs de compréhension par rapport à une réalité qu'ils appréhendent encore frileusement, ils adhéreront rapidement. Et ils accepteront de suite de se fédérer, d'entrer en réseau, et de se mettre tout de suite à la tâche.

Car je sais que la pertinence de ces propos ne laisse pas indifférent. Et s'il est possible qu'on les rejette a priori, il est probable qu'après réflexion ils ne peuvent que générer l'adhésion.

3) LE POIDS DES MASS-MEDIAS

“Les jeunes ne naissent pas avec la conviction que porter le nom d'une marque en lettres énormes sur un tee-shirt est un privilège immense pour lequel ils doivent consentir à payer quatre-vingt dollars. Il faut des années d'instruction minutieuse avant d'en arriver à cette logique-là.” Barbara Kingsolver

“Un état totalitaire vraiment "efficace" serait celui dans lequel le tout-puissant comité exécutif des chefs politiques et leur armée de directeurs auraient la haute main sur une population d'esclaves qu'il serait inutile de contraindre, parce qu'ils auraient l'amour de leur servitude. La leur faire aimer - telle est la tâche assignée dans les états totalitaires d'aujourd'hui aux ministères de la propagande, aux rédacteurs en chef de journaux et aux maîtres d'école.” Aldous Huxley

“Ils s'habituent à tout et se plaignent tout le temps.”

Les mass-médias, et en premiers la télévision et la publicité, jouent un grand rôle dans le formatage des esprits des citoyens que nous sommes. Personne n'oblige à adhérer aux modèles de pensée et au contenu de l'information véhiculés par ces médias. Cependant, la toute grande majorité de la population les regarde et s'y conforme. L'idéologie véhiculée par les médias nous est transmise la plupart du temps au compte-goutte, de manière souvent imperceptible, et parfois aussi sous forme de manipulation. De telle manière, qu'au bout du compte, nous ne sommes pas conscients de l'effet qu'elle exerce sur nous et sur les autres. Et comme elle a à peu près le même effet sur tout le monde, nous vivons à peu près tous dans le même cadre de références. Nous ignorons, ou avons oublié, que d'autres références sont tout-à-fait possible.

Par mass-médias, j'entends tout média distribué largement dans la population, et financé par l'état, un holding, ou la publicité, et qui n'a pas une réelle indépendance. Car son contenu, ou l'absence de contenu, sera tributaire de l'audimat, du chiffre de vente, etc.

Et l'audimat ne correspond pas aux intérêts des téléspectateurs. Cela correspond seulement aux choix qu'ils font par rapport à l'offre. Et ce choix est bien plus fonction des pulsions et impulsions de chacun. Les gens ne demandent pas ce qu'ils regardent, mais si on le leur propose, c'est cela qu'ils prennent.

On ne peut parler réellement de propagande. Cependant, si l'information quotidienne n'est pas intentionnellement manipulée, elle n'est souvent que la reprise d'une dépêche distribuée au niveau national ou mondial. Selon l'orientation du média, le temps et l'argent dont dispose l'équipe de rédaction, la compétence et le bon vouloir des journalistes ; la dépêche sera accompagnée d'un complément d'information. La teneur de ce complément peut varier entre le reportage et l'enquête, le baratin et le pur jugement. Ou encore, il peut être la réplique à peine modifiée de l'information que les journalistes du média voisin ont donnée, qu'elle soit fiable ou non. S'il est vrai que beaucoup d'informations pertinentes et bien étayées sont transmises, rien ne peut permettre de les dissocier des informations tronquées, mensongères, manipulées, exagérées, etc., tant que l'on est ignorant du sujet abordé.

L'effet de la télévision est plus important encore que les autres médias, car elle a aussi un pouvoir de fascination et d'accoutumance. Soit le téléspectateur que nous sommes, apprécie passivement ce qui lui est proposé et donne aux images, force de réalité. Soit il se sent impuissant. L'accoutumance a l'effet pervers de rendre les téléspectateurs tout à fait rétifs à l'idée d'abandonner leur petit écran. Pourtant, à l'inverse, une fois le sevrage totalement effectué, il est exceptionnel de rencontrer des personnes susceptibles de défendre le concept télévisuel tel que nous le connaissons.

En continuant à enregistrer le spectacle télévisuel, nous nous maintenons dans un état d'esprit où certaines prises de conscience n'ont pas de place.

Car la télé nous endoctrine et nous rend obéissant à l'ordre de consommer. Elle nous conditionne par la publicité et la propagande. Elle nous dicte ce qu'il est conforme de penser. Elle nous assène sa violence, souvent sa bêtise aussi. Elle nous dicte ses horaires. Outre la fascination qu'elle suscite, elle exige notre passivité, tout en nous isolant de notre entourage et nous volant nos temps de loisirs. Parfois même, elle tente de réveiller nos instincts les plus bas.

Mais le plus insidieux, ce sont probablement les émissions a priori inoffensives présentant de l'information de fond, celle que l'on regarde pour réellement apprendre quelque chose, celles en qui nous avons encore confiance. En effet, il arrive de temps à autre que ces émissions parlent d'un sujet que l'on connaît bien.

Or il n'est pas rare d'être amené à observer que le sujet est présenté de manière tronquée. Les commentaires présentent pas mal de jugements de l'ordre du préjugé. Certains aspects primordiaux le

concernant sont tus, ou à peine mentionnés. D'autres détails, sans importance, sont par contre développés à souhait. Les personnes interrogées comme témoins ou spécialistes, parlent d'exceptions en les faisant passer pour des règles. Et les deux trois éléments qui finalement correspondent vraiment à la réalité, sont là pour rendre la caricature tout de même un peu vraisemblable.

Comment croire encore par la suite à la crédibilité des émissions traitant de sujets qu'on ne connaît pas? (Et c'est pareil pour les journaux et magazines.) Ou alors faut-il pour chaque sujet, voir une dizaine de reportages afin de s'en faire une idée plus ou moins correcte? Mais comment y arriver puisque ce n'est pas nous qui choisissons les programmes offerts par chaque chaîne?

Il ne s'agit pas de décréter que la totalité du contenu de ces médias est mauvaise, mais quand on est ignorant sur un sujet et qu'on est informé par un média, on ne peut jamais savoir s'il est proche ou loin de l'objectivité. Or si l'on sait que cette information est proposée pour être vendue, et non pour informer en premier, le doute s'installe.

D'autre part, quand on regarde la télévision sans avoir pour objectif de mieux connaître tel ou tel sujet, on ne peut que se contenter de prendre ce qu'elle nous donne. Et si ça nous intéresse, c'est tant mieux. Ainsi, nous finissons par intégrer de l'information sur des sujets qui nous intéressent moyennement, voire pas du tout, et nous encombrent l'esprit. Nous ne sommes pas conscients que nous nous offrons à un endoctrinement. Si celui-ci n'est pas forcément planifié, il fonctionne à merveille. Et il nous endort pour nous faire suivre comme des moutons un système qui, pour se perpétuer, a besoin d'anesthésier les capacités de réflexion et de critiques de ses membres.

Et s'il paraît opportun de pouvoir s'intéresser à des sujets avec lesquels nous n'aurions pas été en contact sans les médias, n'oublions pas que la vie n'est pas si mal faite que ça. Elle nous permet de rencontrer des gens, de vivre des expériences, et de nous mettre en contact avec d'autres sujets sur lesquels nous pouvons alors chercher de l'information. Mais à force d'être informé de tout et de rien, on finit par ne plus s'intéresser à ces sujets-là, ceux qui ont vraiment éveillé notre curiosité.

La distance avec les mass-médias permet de retrouver plus de clarté dans le choix de nos intérêts, désirs, besoins, etc.

Philippe Breton, dans son livre « La parole manipulée » (Editions La Découverte - 1997 - p. 26) définit la manipulation comme suit :

“La manipulation consiste à entrer par effraction dans l'esprit de quelqu'un pour y déposer une opinion ou provoquer un comportement sans que ce quelqu'un sache qu'il y a eu effraction.” Or, nous sommes tous manipulables à souhait. Et l'esprit critique, le niveau d'éducation, l'intelligence ne nous en protègent pas. Certains journalistes sont souvent les premières victimes de ces manipulations. Nombre d'entre eux sont sous pression, en recherche de scoops, audimat oblige. Ils tentent d'être les premiers à les transmettre. Ils ne sont pas forcément dans des conditions de travail permettant de les regarder avec un esprit critique, ou à en vérifier la véracité. Et cela peut amener à accepter des informations partielles, mélanger des bribes de communiqués de sources différentes pour concocter une soupe informationnelle destinée à “faire de l'audimat”. Combien de fois ne doit-on pas entendre des démentis aux actualités. Et ainsi, que les nouvelles soient réelles, tronquées, fausses, inventées ou manipulées, elles passent toutes pour de “l'information”.

De plus, chacun de nous est soumis, depuis des années, des décennies, à ce régime d'information douteuse. Nous intégrons petit à petit les perfidies du système. Et comme cela se passe au compte-goutte, le vrai étant dilué dans le faux, nous nous habituons. Nous sommes incapables d'être choqué par des détails. Et ces détails s'accumulent au long des années pour devenir des énormités qui ne nous sont tout simplement plus visibles, tellement nous avons été teints par la mentalité ambiante, par le ronron du discours. Le [principe de la grenouille dans la marmite d'eau] illustre parfaitement ce propos.

Pour parvenir à se changer soi, il est indispensable d'aller au-delà de l'esprit critique face aux mass-médias. Il faut tout simplement s'en distancier. C'est la première condition du changement, sans laquelle tous les efforts seront vains.

Venons-en donc à la deuxième partie, proposant les premières pistes pour le changement.

DEUXIEME PARTIE : PRENDRE LA DIRECTION DU CHANGEMENT

1) NOTRE CONSOMMATION, NOTRE RESPONSABILITE, NOTRE CONSCIENCE, NOTRE POUVOIR

"Vous avez cru jusqu'à ce jour qu'il y avait des tyrans ? Et bien ! vous vous êtes trompés, il n'y a que des esclaves : là où nul n'obéit, personne ne commande." Anselme Bellegarrique

"Pour être intègre, nous devons reconnaître que nos choix ont des conséquences et que nous ne pouvons échapper à la responsabilité de leurs conséquences, non du fait de quelque autorité extérieure mais parce que ces conséquences sont inhérentes à ces choix eux-mêmes." Starhawk

"Le gourou qu'on suit n'a aucune importance. Le fait que nous suivions qui que ce soit, nous empêchera de connaître l'esprit, le pouvoir, de l'intérieur." Starhawk

"Nos valeurs viennent consciemment de notre compréhension - ou inconsciemment, de notre conditionnement A mesure que nous devenons conscients de motivations jusque-là inconscientes, nous pouvons nous éveiller à ce que nous désirons réellement et à ce que sont nos options." Marilyn Ferguson

Pour prendre la direction du changement, l'essentiel de la démarche consiste à devenir conscient du pouvoir dont chacun de nous dispose. Et cela dépend principalement de notre manière de percevoir la réalité, aussi bien en tant que consommateur, que via l'influence que nous exerçons sur notre entourage. Notre mode de vie matériel, nos relations, nos engagements, notre mode de pensée, et le sens que nous donnons à tout cela dans notre vie, déterminent l'influence que nous pouvons avoir autour de nous. Et cela apparaît au travers de nos comportements au quotidien, de notre témoignage et de l'énergie positive que nous dégageons.

Le monde fonctionne à l'image de ceux qui le composent. Il fonctionne mal, et c'est nous qui le composons. Nous n'avons peut-être pas tous la même responsabilité face au désastre. Mais nous en avons tous une, importante, tant, en tant que consommateur/citoyen qu'en tant que parent, conjoint, enfant, ami, collègue, voisin ou autre.

Quand je parle de responsabilité, j'invoque le potentiel, propre à chacun, et porteur de transformations, pour soi-même et autour de soi. Etre conscient de cette force intérieure, et la développer, amène à accroître considérablement ses effets.

La notion de pouvoir que j'utilise, fait référence à notre force, notre puissance intérieure. Cela n'a rien à voir avec un pouvoir hiérarchique et coercitif.

Et par responsabilité je ne sous-entends pas culpabilité. Car s'il est bon d'être bousculé parfois par les événements pour avoir un éclair de clairvoyance, rien ne sert de culpabiliser. Ce n'est pas la culpabilité qui motive l'action, au contraire elle la freine.

Si on agit par "obligation" (suite à de la culpabilité), on finit un jour par craquer, et reculer plus qu'on a avancé. Je pense qu'agir ne peut se faire que :

- parce qu'on a conscience de ce qui ne va pas ;
- parce qu'on a soif que ça aille mieux ;
- et parce qu'on se sent aller mieux soi-même en agissant pour le mieux des autres.

Car on fait partie des autres tout simplement. Il s'agit alors d'un choix, même si ce choix apparaît alors comme une évidence.

Devenir conscient donne un pouvoir inestimable : celui d'avoir la capacité de faire de réels choix.

L'objectif est donc de tenter de devenir conscient d'un maximum de choses, en apparence anodines ou fort éloignées de l'actualité, mais qui ont chacune leur influence.

Chaque réelle prise de conscience engendre automatiquement un changement de comportement, même si cela prend du temps. Et tous ces petits changements : informations que nous enregistrons, informations que nous relayons, et tant d'autres gestes simples et concrets que nous posons au quotidien, sans forcément y réfléchir, ont pour effet de changer ou maintenir le monde tel que nous le connaissons.

C'est un travail de longue haleine. Les étapes primordiales sont le réveil : devenir conscient de notre responsabilité et de notre pouvoir en tant qu'individu et décider d'assumer cela.

Une fois ces étapes acquises, chacun choisira le chemin qui lui convient.

Nous pouvons choisir d'évoluer rapidement, sans attendre que les autres le fassent avant nous, ou que cela nous tombe du ciel (des pouvoirs institutionnels ou du hasard). Nous pouvons reprendre nos vies en mains et nous activer à cela directement dans nos chaumières.

Si notre action ne peut influencer les choses dans l'immédiat, elle a toutefois intérêt à démarrer le plus vite possible. Elle a déjà démarré pour pas mal d'entre nous, parfois de façon concertée dans certains pays ou dans certains milieux, mais le plus souvent de façon plutôt ponctuelle par des personnes ayant l'impression d'être seules à fonctionner ainsi.

Dans les chapitres qui suivent, je propose d'aborder les domaines dans lesquels ces changements pourront trouver leur place.

2) DE L'INFLUENCE DES MASS-MEDIAS VERS UNE INFORMATION ALTERNATIVE

a- Se distancier de l'information de masse

"Le capitalisme a inventé un monde unique et unidimensionnel, mais ce monde n'existe pas en soi. Pour exister, il a besoin de notre soumission et de notre accord." Manifeste du Réseau de Résistance alternative

"Un peuple ignorant est l'instrument aveugle de sa propre destruction" Ronnie Ramirez

Cette étape est probablement de loin la plus importante. Elle est du moins indispensable et préalable à toutes les autres. En faire l'économie consiste à empêcher les changements d'advenir, c'est à chacun de choisir, si, quand, comment, il y arrive, et mieux vaut le faire par conviction. Sans vivre cette étape, on ne peut que rester dépendant de conditionnements importants, on ne peut entrer dans une réelle réflexion, de réelles prises de conscience. Et on ne peut dès lors transposer le résultat de ces évolutions intellectuelles et psychologiques en des actes efficaces et cohérents.

Pour commencer donc, mieux vaut s'éloigner des sources d'informations qui nous conditionnent de manière inconsciente et ont un effet soporifique considérable sur notre activité citoyenne. Cela signifie presque implicitement de se distancier des mass-médias, que ce soit la télévision, la radio, ou la presse écrite, ainsi que le courrier toutes boîtes (pubs et journaux).

Le sevrage de la télévision peut ressembler à celui de certains médicaments. Lorsqu'on est atteint d'une forme de symptôme récurrent, on prend un remède de façon régulière pour être soulagé. Et si, par hasard, après des années de prise, on stoppe la médication, on se rend compte que le symptôme d'origine a presque disparu, mais que par contre le médicament avait des dizaines d'effets secondaires qui disparaissent dès l'arrêt du traitement. La télévision, on la regarde pour se distraire, pour se cultiver, pour y voir de belles choses, passer de bons moments. Or, quand on l'arrête, on se rend compte de tout ce qu'elle nous empêchait de vivre (même quand nous sélectionnions attentivement nos programmes), et surtout qu'elle nous formatait de plus en plus l'esprit.

Une fois la télévision éteinte, les autres médias de masse : radio, journaux, magazines, ne tarderont pas à suivre.

Quand je parle d'arrêter de côtoyer les mass-médias, je suis souvent confrontée à deux arguments que l'on me donne :

- Tout d'abord celui qui consiste à dire qu'il est important de rester informé, qu'on ne peut pas se couper du monde. Et, en filigrane, je perçois aussi une peur qui consiste à croire que sans les mass-médias on n'aura plus de sujets de conversation. On sera socialement décalé, et on se condamnera à être une sorte de handicapé social.

Pourtant, se couper des mass-médias ne suppose à aucun moment que l'on se coupe de l'information. On peut par contre étonner positivement. On titillera ceux chez qui une petite brèche a déjà été ouverte et pour qui notre façon de voir, amène à se poser des questions.

En d'autres termes, se couper des mass-médias donne les moyens d'aborder l'information très différemment. Et cela interpelle l'entourage dans la plupart des cas. Les gens ne sont pas forcément mécontents qu'on leur apporte un point de vue

différent sur une information qu'ils ont entendue dans plusieurs versions similaires. Un autre regard est souvent plutôt bien accueilli.

- Le second argument auquel on est confronté lorsqu'on parle de se défaire des mass-médias, consiste à dire que si l'on est suffisamment averti et critique face aux effets pervers de la propagande ou de la publicité, on ne se laisse pas influencer par celles-ci.

C'est une erreur de se croire au-dessus de la propagande. Nul n'est capable de débusquer les mensonges et la manipulation, lorsque ceux-ci sont cohérents, s'il n'est pas informé par ailleurs. Surtout lorsque ceux-ci sont transmis en toute bonne foi par des personnes qui y ont d'abord cru elles-mêmes. Il faut avoir arrêté les mass-médias pour s'en rendre compte. Il faut avoir l'occasion de se faire piéger par des informations, en apparence anodines et dont personne ne songerait a priori à les remettre en question, et avoir l'occasion d'obtenir la contre-information. Car s'il est vrai qu'il existe certaines informations de mass-médias que nous pourrions d'emblée remettre en cause, dans de nombreux cas la tromperie ne nous apparaîtra pas consciemment.

Seules les incohérences dans la manipulation nous permettent d'utiliser notre esprit critique efficacement. Penser que les autres se font manipuler, et pas nous, c'est probablement se mentir. En effet, refuser d'accepter que les mass-médias nous trompent trop souvent par leurs informations, de manière voulue ou non, sans que nous puissions en devenir conscient, c'est choisir de se faire volontairement leurrer.

Devenir conscient qu'il n'y a pas que les autres qui se font manipuler, c'est entrer dans un chemin, qui tôt ou tard, mène à se méfier de tous les mass-médias.

Le fait de ne plus être focalisé sur l'information au jour le jour, permet de mieux appréhender la situation dans son ensemble.

De la même manière, plus on s'éloigne des mass-médias, plus ce phénomène devient apparent. On retrouve, et c'est fondamental, notre capacité à réfléchir par nous-même. On choisit le type d'information que nous voulons connaître. Cela amène également à la conscience qu'il n'est pas nécessaire de connaître tous les malheurs du monde au quotidien et dans le détail pour être motivé et déterminé à vouloir se rendre utile et agir pour améliorer les choses.

Bien au contraire, le fait de ne pas être abreuvé en permanence : d'images de cadavres, de catastrophes, de violence, de futilités capitalistes, de provocations publicitaires et autres ; permet aussi de se sentir moins abattus par tous ces faits. Cela ne veut pas dire qu'on les ignore pour autant. Mais cela permet aussi d'avoir une attitude plus positive, plutôt que d'être dans le "râlement" ou le dépit, qui ne sont pas des positions psychologiquement vecteurs d'attitudes orientées vers le changement. Car râler c'est comme se remuer dans les sables mouvants : cela aide à s'enfoncer. C'est se positionner en tant que "victime". C'est désigner un autre comme "bourreau". Et, à moins qu'un miracle nous apporte un "sauveur", cette situation ne pousse jamais les "victimes" à se prendre en mains et à faire le nécessaire pour résoudre le problème.

Certains s'attachent à regarder la télévision, en dernier recours, dans le but de "savoir ce qui est proposé aux gens", afin de pouvoir mieux contre-argumenter. Or, c'est ce qui pour moi a retardé le moment de me débarrasser du poste. On ne fait rien d'autre que se faire mal en faisant cela. Il n'est pas nécessaire d'être au courant de ce que la majorité des gens enregistrent. Connaître le contenu et le mécanisme suffit à le dénoncer pour s'en éloigner. Le phénomène étant généralisé dans tous les mass-médias, cela rend toute information d'office suspecte, même s'il en reste bien sûr de très pertinentes continuant à échapper à cette tendance. S'informer par les mass-médias, c'est comme accepter de se faire soigner par un médecin qui a plusieurs erreurs médicales à son actif, c'est comme choisir de suivre une thérapie chez un psychologue compétent mais pervers.

*
* * *

La télévision met un écran, tant physique que mental, entre nous et la réalité. C'est comme si on nous montrait la photo d'un paysage gris, gangrené par la présence de déchets, de sols érodés, et autres destructions de la nature. Nous ne faisons pas partie de la photo, du paysage. Nous ne nous sentons donc pas vraiment concernés. Et pour améliorer l'aspect du paysage, nous n'aurons comme possibilité que de colorer la photo, d'en changer le cadre, d'effacer certains éléments et d'en ajouter d'autres artificiels. Mais nous ne pourrons apporter de réelles modifications au paysage photographié.

Tout simplement parce que nous ignorons que nous pouvons entrer dans le paysage, bêcher la terre, planter des arbres, évacuer le dépotoir, moissonner et récolter les fruits, et appeler à l'aide pour ne pas faire ce travail en solo.

La réalité servie sur un écran nous distancie de notre propre potentiel d'action et de changement, elle nous trompe, et nous assigne de garder les fesses collées au fauteuil.

Ce n'est qu'une fois qu'on a remis le poste, qu'on prend réellement conscience de l'effet néfaste qu'il avait sur nous, en observant l'effet positif que procure son absence. On retrouve une certaine sérénité, un goût de vivre, un retour à la convivialité : on revient à la réalité. On gagne de l'énergie pour nous intéresser aux choses qui nous passionnent, et étonnamment, au lieu d'être décalés dans nos conversations avec les gens, nous leur apportons quelque chose.

L'arrêt des masses médias a de grands avantages. Il génère une énorme disponibilité en temps que l'on peut dès lors mieux gérer. Il génère une réouverture vers les relations sociales et souvent vers plus d'activités. Il permet de consacrer l'énergie que l'on perdait à se faire agresser devant le poste (principalement) à des objectifs plus constructifs.

Bien sûr, pour être capable d'avoir un autre regard sur l'information, il est indispensable d'obtenir l'information ailleurs et le choix ne manque pas.

b- S’informer plus objectivement

“Si tu ne peux avoir et la raison et la force, choisis toujours la raison et abandonne la force à ton ennemi, car il ne pourra jamais tirer de la raison de sa force, tandis que tu pourras toujours tirer force de ta raison.”

La fréquence des démentis ou la contradiction entre informations présumées fiables peuvent déjà nous amener à chercher une autre information. Encore faut-il savoir où la trouver. Rien de tel bien sûr que de s’informer en côtoyant des témoins directs (qu’ils soient réfugiés, acteurs sociaux, journalistes alternatifs ou autres). Mais pour une information mondialisée il existe très peu de situations offrant cette possibilité à “monsieur et madame tout le monde”. Internet est selon moi le meilleur accès à l’information alternative, via certains sites, les forums, les mailings listes etc. Pour les informations “au jour le jour”, le plus simple est de pouvoir lire les titres des dépêches du jour, de manière à pouvoir, le cas échéant, rechercher des informations plus précises sur un sujet important, ou qui nous concerne directement, sans qu’il soit nécessaire de prendre connaissance, en détail, de la totalité de l’information du jour. Cela prend deux minutes.

Faute de dépêches via Internet, rallumer la radio pour un flash info de deux minutes reste encore le plus facile. Cela permet d’être au courant, ne fut-ce que d’une grève surprise des transports en commun, d’une tempête importante annoncée, ou du changement à l’heure d’été.

L’information de fond, quant à elle, foisonne également sur les sites des associations alternatives. De plus, de nombreuses associations, y proposent des alternatives pour notre style de vie. Qu’elles soient pacifistes, écologistes, libertaires, humanitaires, politiques ou autres, qu’elles défendent le consommateur, dénoncent la publicité, proposent de l’éducation citoyenne, de l’information alternative, ... elles sont légions.

Hors internet, il existe d’autres moyens efficaces et honnêtes de s’informer :

- via les associations qui sont nombreuses à publier un bulletin d’information qui leur est propre et donne de l’information de terrain ou des analyses assez pertinentes ;
- via certains événements culturels et politiques (conférences, forum, débats), qui permettent de rester critique en favorisant la discussion autour de l’information, etc. ;
- via les livres qui permettent une connaissance plus en profondeur d’un sujet plus spécialisé. On peut remarquer en librairies que les livres à orientation altermondialiste prennent de plus en plus d’espace dans les rayons.

Personne ne peut prétendre que les informations alternatives soient toutes dignes de foi, loin de là. Toutefois, ceux qui nous informent dans ce cadre, ne le font pas dans un but commercial, d’audimat, mais dans le but de faire savoir.

Le tout consiste à diversifier les sources d’informations, rester critique et faire tout de même des choix cohérents, en gardant à l’esprit qu’il n’est pas utile de passer trop de temps à s’informer.

Une parenthèse pour Internet.

Il est clair que l’ordinateur et internet peuvent aussi rendre dépendants ou esclaves. Cependant, par rapport à la télévision, internet ne rend pas si passif. On choisit les sites, les forums, le carnet d’adresses mail. On a souvent l’occasion de participer. De plus, internet n’exige pas de respecter des horaires : on ne devient pas esclave à ce niveau-là.

Internet est aussi un instrument formidable pour la mise en réseau de tous les mouvements alternatifs, et ce à des niveaux locaux, comme internationaux.

En arrêtant les mass-médias on ne pourra pour autant prétendre être purgé de toute propagande. Tout d'abord car de nombreux médias alternatifs persistent à conserver les mass-médias comme leur source principale d'information. En effet, une analyse, une comparaison entre mass-médias n'assure en aucun cas le nettoyage de la manipulation.

D'autre part, toute information quelle qu'elle soit aura toujours la teinte que lui aura conféré le journaliste, la personne qui l'a transmise.

La volonté, le désir d'informer correctement n'assure pas pour autant la qualité et l'objectivité du contenu.

Mais je reste persuadée que l'information qui est transmise dans un but commercial sera presque d'office moins objective que tout autre type d'information, même si ce n'est pas systématique.

J'attache toutefois de l'importance à garder à l'esprit que quelle que soit l'information que nous enregistrons, nous l'intégrons en fonction des lunettes qui nous sont propres. En effet, notre interprétation des événements de l'actualité sera fonction de nos conditionnements et de nos croyances. De plus, nous aurons chacun toujours tendance à chercher l'information qui nous correspond, celle que nous avons envie de lire, celle qui va nous conforter dans nos opinions.

Ayons la modestie et la conscience nécessaire de savoir que nos connaissances et nos opinions ne représentent qu'une facette de la réalité, et gardons la conviction que c'est via ce type de regard que nous trouverons les meilleures solutions.

Cela permet la tolérance pour les gens qui ont des opinions opposées aux nôtres, et de ce fait rendra possible parfois d'agir avec eux pour un but commun.

c- Arrêter de se nourrir de l'information

"Ne vous demandez pas ce que le monde fait pour vous, mais plutôt ce que vous faites pour le monde."

Quel que soit notre niveau d'information, nous n'aurons jamais qu'un regard tronqué sur la réalité. Il me paraît important de tenter d'approcher la vérité, pas de l'atteindre. Et je ne crois pas utile de connaître, ni tous les sujets d'actualité, ni tous les détails de ces sujets. Il est selon moi préférable d'avoir un aperçu réaliste d'une situation que d'en connaître seulement quelques aspects de façon approfondie. Il n'est pas indispensable de connaître les théories complexes sous-jacentes à chaque événement ni leurs interprétations. Il est surtout important de se faire une représentation du système dans lequel nous vivons, tout en cherchant à se forger une idée de plus en plus précise de ce qui peut être fait à titre individuel pour enrayer ces mécanismes et en enclencher de nouveaux nettement plus sains et constructifs.

Car je peux si je veux, chaque soir, me mettre devant la télé, et voir les catastrophes, guerres et injustices défiler sur l'écran. Je peux passer une partie de ma vie à acheter revues et journaux qui m'en donneront plus de détails, je peux assister à des conférences, des débats, lire des tonnes de livres qui m'expliqueront tous les détails des horreurs, tous les détails des mécanismes du système délétère, qui méditeront à souhait. Je peux m'inscrire à des centaines de mailing lists d'information alternative et transmettre l'information à des centaines de gens, mais cela ne m'avancera pas tellement pour trouver à changer les choses. Le temps et l'énergie consacrés à ces activités, ainsi que l'énergie perdue à enregistrer tant d'injustices et de souffrances hypothèqueront ma disponibilité et ma motivation à agir.

Quand on a compris dans les grandes lignes que le système est caduque, il devient inutile de s'obstiner à continuer à vouloir en savoir plus, et de s'abreuver continuellement d'informations toujours plus négatives, en nourrissant nos sentiments de haine, notre déception, et aussi notre sentiment d'impuissance. Même l'information alternative devient nocive quand on en abuse.

Chaque année, environ 18 millions d'individus meurent de faim et de malnutrition dans le monde. Dois-je lire pour chacun d'entre eux, un article décrivant leur agonie, pour devenir consciente que c'est injuste et effroyable? Je ne voudrais pas leur manquer de respect en refusant d'être informée de leur tragédie. Ce qui me paraît incohérent, c'est qu'en prenant connaissance de ces faits, je n'aurai rien fait pour empêcher que cela arrive.

Si je lis les descriptions détaillées des tueries dans un pays en guerre ; si je prends connaissance de façon approfondie de la manière dont sont exploités les femmes dans les zones franches ; si je m'indigne, vitupère, conteste, mais que par ailleurs, j'accepte que ma banque investisse dans la firme qui fabrique les armes de ces tueries, et que je mange le fruit cueilli par ces femmes exploitées, quelle sera ma part de responsabilité dans ce que je dénonce?

3) RETROUVER LA COHERENCE - SE CHANGER SOI

"Si tu possèdes une deuxième paire de chaussures et qu'un pauvre va nu-pieds, tu n'as pas à la lui donner, mais à la lui rendre." Grégoire le Grand

Plutôt qu'avoir avant tout un regard critique sur le monde, nous pouvons apprendre à nous connaître mieux nous-mêmes. Si nous tentons d'évoluer, nous pouvons le faire dans un contexte plus large que celui de notre vie. Nous pouvons créer la cohérence entre notre discours et nos actes, entre nos pensées et la réalité. Cela implique l'intégrité entre notre vie publique et notre vie privée.

Les changements auront lieu dans les gestes de la vie de tous les jours.

Les grandes idées ne peuvent changer le monde. Seule leur application pratique au quotidien via une multitude de petits actes, de paroles, de gestes, peut faire sens et mener à des changements.

Tant que nos opinions ne sont pas liées à notre expérience, à notre réflexion propre, mais sont calquées sur des opinions extérieures à nous, que nous avons adoptées ; notre discours ne portera pas, notre attitude n'influencera pas. Nous serons incapables d'évoluer, de témoigner, d'avoir un impact réel et durable sur le monde qui nous entoure.

Devenons consom'acteurs, citoyens responsables et investissons-nous dans des relations saines et libérons-nous des croyances et conditionnements qui nous emprisonnent.

Et lentement les changements concrets influenceront nos pensées, nos opinions, nos sentiments. Et cette interaction dans les deux sens, entre les actes et la conscience, créera un cercle vertueux d'évolution qui, d'une certaine manière, se nourrira lui-même.

a- Ouvrir les yeux - se poser des questions

"La fièvre de la consommation est une fièvre d'obéissance à un ordre non énoncé." Pier Paolo Pasolini

"Au sein des classes moyennes on partage avec le reste de la planète les mêmes objets de consommation courante, ou du moins le même désir de posséder ces objets, la même envie d'acheter, de changer, de diversifier ses livres, ses disques ou ses cassettes, sa moto ou sa voiture, sa chaîne ou sa télé. La liberté de choisir parmi de tels objets se révèle partout un substitut de la liberté de choisir sa propre vie". Mahmoud Hussein

"Dans mon expérience, les gens ne changent pas parce qu'on leur donne des réponses, mais en se posant à eux-mêmes des questions pertinentes." Starhawk

Outre la prise de distance face à la désinformation, outre la connaissance acquise par des moyens alternatifs, à un niveau très concret de notre vie individuelle, des remises en question peuvent surgir. Elles concernent notre consommation, nos relations, nos comportements à un niveau individuel. Et elles soulèvent avant tout la question de la cohérence entre ce que nous pensons, ce que nous savons, ce que nous voulons et les actes courants que nous posons dans notre vie au quotidien. On peut le formuler autrement en se demandant pourquoi nous nous acharnons à pointer du doigt les problèmes hors de nous-mêmes, alors que nous ne cessons nous-mêmes de les

perpétuer au travers de ce que nous faisons, disons ou pensons. Mais que nous refusons de regarder cela en face en faisant fi de notre responsabilité propre. Le but n'est pas de se juger négativement, le but est de comprendre mieux ce que l'on fait pour le faire mieux.

Il ne s'agit pas de chercher à juger ou accuser qui que ce soit. Pour la plupart nous sommes tous volontaires pour tenter d'améliorer les conditions de vie autour de nous, que ce soit avec l'entourage direct ou nettement plus lointain. Mais il existe une grande incohérence que nous perpétons tous ou presque. Celle-ci est la plupart du temps inconsciente, et conditionnée par la propagande, la publicité, voire notre éducation, et notre culture (occidentale), et souvent aussi notre entourage, soumis lui-même aux mêmes pressions.

Nous avons tous intérêt à être de plus en plus nombreux à ouvrir les yeux, à prendre la mesure du sens et des conséquences de chacun de nos actes dans ce grand système qui nous veut docile pour mieux se perpétuer, et faire profiter certains.

Leur jeter la pierre n'est pas la solution. Faire chaque jour de nouvelles prises de conscience permet de nous rendre des choix possibles, permet de ne plus obéir aveuglément à tout ce que le monde marchand nous impose. Et les choix qui redeviennent possibles concernent tant notre futur personnel que celui de nos communautés. Prendre la mesure de notre pouvoir, s'informer pour savoir comment l'exercer, et poser directement les actes en conséquence, voilà qui est à la portée de tous. En tout cas, de ceux qui font partie de cette majorité de consommateurs moyens dans les pays occidentaux.

Et quand je parle d'actes, je vise du concret, de l'efficace et du cohérent, mais j'y reviendrai plus tard.

Pour rendre l'altermondialisation possible, il faudra que les populations non défavorisées deviennent conscientes du rôle qu'elles jouent par leur participation tacite (individuellement et au quotidien) au système qui génère guerres, injustices, catastrophes écologiques, etc.

Une fois la remise en question commencée, il n'est plus possible de faire marche arrière. Chaque étape permet de prendre un peu plus la distance par rapport au système. Cela entraîne forcément certains changements d'habitudes et de comportements, car si l'on veut rester cohérent, la remise en question finit par exiger une mise en pratique. Mais cela se fait naturellement, sans se forcer, car si la prise de conscience est réelle, c'est l'ancienne habitude qui finit par nous déranger. Plus on fait du chemin dans ce sens, plus on se sent décalé par rapport au monde qui nous entoure. Mieux vaut pour cela être en mesure de rencontrer des gens qui effectuent un cheminement parallèle.

b- Retrouver le temps de penser

"Il suffit bien plus de libérer la tête que l'agenda pour trouver le temps."

"Pour gagner du temps dans la vie, il vaut mieux ralentir que se hâter" Ernie Zéliniski

"Nous passons tellement de notre précieux temps à gagner de l'argent afin de le dépenser que nous n'en avons plus pour examiner nos priorités" Joe Dominguez et Vicki Robin

L'effet rebond décrit par les défenseurs de la décroissance (voir [la définition de la décroissance]), consiste, au niveau individuel, à consommer de plus en plus, parce

que la consommation elle-même stimule cette surenchère. En effet, consommer stimule à utiliser ce qu'on consomme, et à consommer plus pour l'utiliser. Profiter des avantages technologiques stimule à augmenter notre utilisation de la technologie elle-même. Par exemple, une lettre manuscrite ou dactylographiée mécaniquement est a priori unique. Elle sera corrigée manuellement si nécessaire, en cas d'erreur. Par contre, avec l'ordinateur et l'imprimante laser, cette même lettre sera modifiée et imprimée dix fois, pour l'orthographe, mais surtout pour d'autres changements, sans compter les photocopies ultérieures servant à archiver plusieurs fois et à envoyer copie à différents destinataires "pour information". De cette manière, on utilise dix à vingt fois plus de papier, autant d'électricité, d'encre (tant pour l'imprimante que pour le photocopieur), pareil pour le temps de travail du secrétaire et du rédacteur, sans compter la manufacture des appareils, le travail de création des programmes informatiques, ainsi que l'entretien du matériel, et le travail des informaticiens, ou encore la formation pour être capable d'utiliser ces outils. Au fur et à mesure que des facilités se développent (principalement via le développement des technologies), nous sommes amenés à consommer plus à tous les niveaux.

Un autre exemple, le voyage. Plus il est avantageux - économique, facile, rapide - de voyager, plus nous sommes amenés à voyager - plus souvent, plus loin et pour des durées plus courtes.

D'autre part, plus on achète, plus on accumule les biens de consommation. Mais toutes ces possessions, il va nous falloir les ranger (avoir des armoires, déménager vers un logement plus spacieux), les nettoyer, les entretenir, les utiliser. Il faudra aussi mémoriser ce qu'on a, et où nous l'avons rangé. Plus nous possédons, plus nous devons utiliser nos ressources de mémoire à connaître la place de ces objets. Plus ces objets sont sophistiqués, et plus nous devons aussi mémoriser la manière de les utiliser (surtout si nous ne les utilisons pas souvent).

Quand nous prenons l'habitude d'utiliser tout cela, nos possessions finissent par nous paraître indispensables. Nous en devenons dépendants. Et lorsque l'une d'entre elles tombent en panne, ou est usée, nous avons alors le souci de devoir la remplacer, la réparer, rechercher une pièce de remplacement adaptée etc.

D'un autre côté, plus on a des appareils et gadgets pour nous faciliter la vie et qui nous font gagner du temps, plus nous en profitons pour remplir nos temps de loisirs gagnés, par de nouvelles activités : cours, sports, sorties, vacances, etc. Nous vivons plusieurs vies en une. Et dès lors nous avons moins de réel temps libre, notre agenda déborde, nous stressons plus, et nous vivons dans l'urgence.

Le téléphone portable, à cet égard, a accentué ce phénomène de manière flagrante: on peut nous joindre partout. Non seulement nous ne trouvons plus le temps pour nous-même, mais nous devons rester disponible pour les autres, partout et tout le temps. (Voir à ce sujet le [dossier désencombrement]).

Et finalement, nous passons notre temps à acheter, manger, travailler, dormir, utiliser, nettoyer, entretenir, ranger nos acquisitions, courir entre les rendez-vous de notre agenda....Et nous n'avons ni le temps de souffler, ni le temps de penser, ni le temps de faire des choix, ni le temps de faire des remises en question, pas plus le temps de faire des prises de conscience et encore moins le temps d'évoluer ou encore d'aimer.

Comme notre vie est devenue une course, nous en sommes au point d'être pris dans le cercle vicieux de ne même plus avoir le temps de choisir de nous organiser autrement. Les décisions que nous prenons ne sont plus le fruit de nos choix, elles

nous apparaissent comme inéluctables. Et bien souvent, nous restons frustrés de ne pas pouvoir faire tout ce que nous voudrions.

Nous ne savons plus discerner les priorités des futilités (voir à ce sujet, le très bon texte [Pour mieux gérer son temps : les gros cailloux d'abord]), et bien souvent, nous effectuons ce qui est important, en dernière minute, après ce qui l'était moins.

Pour certains aussi, s'arrêter de courir peut paraître dangereux. En effet, tant qu'on reste dans une activité effrénée qui nous empêche de penser, on se protège de se poser des questions et de se rendre compte qu'on ne mène pas du tout la vie qu'on avait rêvée de vivre quand on avait 20 ans. Ce sont alors les chocs de la vie (deuil, divorce, perte d'emploi, maladie, etc.) qui pour certains, offriront l'opportunité de cette remise en question. Et parfois, on ne pourra faire l'économie d'une dépression, quand l'inconscient nous force, dans la souffrance et l'incompréhension, à rétablir l'équilibre entre nos besoins et désirs authentiques, et la réalité des choix de vie que nous avons posés.

En persévérant dans ce mode de fonctionnement, où la pensée individuelle n'a plus sa place, nous sommes d'autant plus enclins à prendre la pensée des autres pour argent comptant. Notre esprit critique perd toute son acuité. Et dès lors, nous sommes mûrs pour nous conformer au prêt-à-penser : celui de notre entourage, celui des médias, celui de la publicité.

Plus nous fonctionnons à plein régime dans le système de la consommation, de la facilité, de la technologie, plus nous nous rendons malléables à ce que propose justement cette société : cercle vicieux.

Or il est possible de renoncer à certaines activités. Il est possible de renoncer, non seulement à accumuler des possessions, mais aussi de nous défaire de ce que nous avons déjà. Nous pouvons limiter consciemment notre utilisation des bienfaits de la technologie, et retrouver du temps, entre autre, du temps pour penser.

Une fois cette capacité de penser retrouvée, il devient nettement moins difficile d'effectuer d'autres choix, d'autres avancées, dans une démarche de changement.

c- Du contre au pour (voir également l'article [de l'opposition à la non-violence])

“Lorsque nous nous nourrissons de l'énergie portée par tout ce qui va bien, nous trouvons la force d'affronter tout ce qui va mal. C'est un principe d'écologie intérieure : si toute notre énergie est “bouffée” par l'énerverment que nous éprouvons quand le train arrive en retard, et que nous en oublions tous les trains qui arrivent à l'heure, nous sommes en danger d'enfermement dans l'étroitesse de vue et, tôt ou tard, en danger d'asphyxie.” Thomas d'Ansembourg

“Le jugement n'est rien d'autre que la projection personnelle de notre ignorance.”

Il est très peu probable qu'en faisant la guerre à la guerre on obtienne une paix durable. Si ce n'est pas en construisant des canons qu'on prépare la paix, ce n'est pas non plus en s'opposant aux faiseurs de guerre qu'on y arrivera. Car la paix n'est pas l'éradication de la guerre, c'est la présence de tout ce que nous avons encore à créer, c'est-à-dire les alternatives à la guerre, aux injustices, etc.

Le bellicisme, l'opposition, la révolte, le combat, sont tous des moyens guerriers. Aller “contre” ne donnera pas la solution aux conflits. Atteindre un but ou un pouvoir par la violence et l'opposition exige le maintien d'un pouvoir une fois le but atteint. Il rend

dès lors la solution provisoire, et toujours menacée par les détenteurs de l'opinion opposée. La non-violence, bien qu'elle n'ait pas encore autant eu l'occasion de faire ses preuves (que la violence) est un mode de pensée et de fonctionnement qui est potentiellement un vecteur de bien plus d'évolution et d'amélioration des conditions de vie de l'être humain.

Un danger de l'activisme est de militer et d'agir dans l'unique but de faire plier les décisions de nos dirigeants, en considérant que notre seul pouvoir est de nous opposer à eux, de lutter contre eux et, la plupart du temps, quand on n'a pas obtenu gain de cause, de râler contre nos gouvernements, contre les multinationales, contre les armées, contre la publicité, contre les médias de masse.

Pourtant le choix et l'utilité des actions pourrait être la source de bien plus, si nos regards étaient capables de ne plus se tourner vers les "contre", mais vers les "pour".

Il ne s'agit pas uniquement de langage, il s'agit avant tout d'attitude face à l'adversité. Ce n'est pas en s'opposant aux problèmes qu'on les résout, tout au plus parvient-on à les faire disparaître en leur substituant de nouveaux problèmes.

Ce n'est pas en détruisant que l'on construit. Nos opinions sont le reflet de notre mode de pensée.

Or, vouloir changer le système par le biais de l'opposition n'est pas de l'ordre de la construction. S'opposer aux représentants d'un système c'est, d'une façon ou d'une autre, tenter de prendre leur place sans avoir changé le système pour autant.

Ce n'est pas d'opposition dont le monde a besoin, c'est de créativité. Et cette créativité ne pourra s'épanouir, permettre un changement en profondeur, que lorsque chaque citoyen sera devenu conscient de ce pouvoir qu'il porte en lui et du lien entre ses démarches personnelles et l'état du monde.

En affirmant nos opinions, nos idées avec conviction, bienveillance et souplesse; nous marquons bien plus les esprits qu'en nous positionnant contre les opinions des autres. Car tant que notre discours consiste à nous défendre de raisonnements auxquels nous n'adhérons pas, c'est que nous continuons à nous identifier à ces raisonnements, sans suivre les nôtres propres.

d- La solution se trouve hors du problème

"Tout démontre qu'apporter une réponse inadaptée à un problème l'aggrave." Casseurs de pub

"La manière de penser qui a généré un problème ne pourra jamais le résoudre" Albert Einstein

"La différence qu'il y a entre réforme et transformation c'est que la réforme consiste à essayer d'attacher des ailes à une chenille." Marilyn Ferguson

Un autre pilier important dans notre démarche de changement est le type de regard que nous portons sur nos vies et sur le monde.

Il est possible de focaliser notre attention en continu sur ce qui ne va pas dans le but de changer les choses. Mais ce type de regard consiste à nourrir notre mécontentement, à connaître les problèmes sur le bout des doigts. Cela rend aveugle à la découverte de solutions et ce n'est pas porteur d'alternative. Se limiter à dénoncer un problème, c'est participer à l'existence de ce problème et c'est freiner la recherche et la mise en place de solutions. La dénonciation d'un problème n'a de sens que si c'est une étape qui mène à autre chose. Rester à ce stade c'est pareil que de constater que le poste de télévision est en panne, et de réagir en s'asseyant

devant, et répéter inlassablement, soirée après soirée : “la télévision est en panne”, “il n’y a plus de télévision”, “la télé ne fonctionne pas”, “cela fait quinze jours que la télé ne fonctionne pas et rien n’y fait”...

L’information de qualité doit donc nous aider à mieux définir nos objectifs, en connaissant bien la cause des problèmes, mais pas en restant axés sur ceux-ci.

Le fait de garder l’objectif à l’oeil, sans se focaliser sur les obstacles, permet de donner plus de chances au projet. “Regarder l’obstacle c’est le meilleur moyen de foncer dessus” enseigne-t-on aux apprentis conducteurs. Mais cela vaut pour pratiquement tous les types d’obstacles.

De plus, continuer à assimiler l’information des médias de masse est le meilleur moyen de remettre constamment en doute le parcours différent que l’on tente de mener face à la machine infernale du capitalisme.

Rien ne sert de se déclarer victime en permanence (victime d’un système, victime du pouvoir, victimes des autres) sinon à rester victime. Il est un moment où il faut prendre les décisions nécessaires pour sortir du statut de victime. Et cela exige d’autres objectifs que dénoncer les problèmes ou dénoncer les responsables des problèmes.

Quitter le rapport de force c’est reprendre notre propre pouvoir en main. Pour cela, il faut devenir conscient que nous avons du pouvoir. Et notre pouvoir ne consiste pas tellement en un “contre-pouvoir” mais en notre potentiel créatif, intellectuel, relationnel, et un pouvoir très concret dans notre propre vie.

De la même manière, ce n’est pas en apprenant à contre-manipuler qu’on se prémunit d’être manipulé. C’est en sachant mieux qui nous sommes, en connaissant mieux nos limites, et de ce fait, en apprenant à les respecter et à les faire respecter. C’est aussi et surtout en apprenant à communiquer sagement que non seulement nous ne nous offrons plus à la manipulation, mais que nous évacuerons tout simplement le mode de fonctionnement “manipulation” des relations que nous menons avec les autres. Ce pouvoir ne s’appuie pas sur la force de ce que nous cherchons à quitter, mais sur la force de notre motivation à réaliser nos projets.

Le meilleur moyen de découvrir des solutions, c’est de s’imaginer en train de les découvrir, en train de les appliquer. Cela projette mentalement le regard, non plus sur des faits passés ou actuels, mais sur l’avenir. Et à force de faire travailler l’esprit sur des événements potentiels, celui-ci se met à travailler de façon créative et nous amène à poser des actes qui, petit à petit, rendent possible le projet que l’on avait désiré.

Imaginer, fantasmer, projeter, rêver, nourrir nos désirs d’un monde meilleur, c’est déjà créer en soi le potentiel de changement nécessaire à aboutir à cet objectif. C’est focaliser nos énergies, nos pensées, notre regard vers tout ce qui pourra contribuer à la mise en place de ce changement, et cela change aussi notre regard sur le présent.

Je pense que la fin ne justifie pas les moyens, mais rêver du but, c’est se donner les moyens de l’atteindre. Et le but est déjà en grande partie dans les moyens. Voir à ce sujet, l’article [le boomerang des pensées, nos pensées créent notre réalité].

e- Soi à l'image du monde, le monde à l'image de soi : la responsabilité individuelle

"La pollution du monde ce n'est pas un grand problème, c'est 7 milliards de petits problèmes.

"La confusion du monde, son chaos, son désordre, ce n'est pas un grand problème. C'est 7 milliards de petits problèmes." Hubert Reeves

"Le problème n'est pas que le pouvoir soit corrompu et arbitraire. Le problème et notre défi c'est la société que ce pouvoir reflète." Manifeste du Réseau de Résistance Alternatif

"Nos enfants grandissent dans un pays dont les hommes les plus importants, les plus influents - depuis les présidents jusqu'aux héros de film les plus sympa - résolvent les problèmes en tuant des gens. Tuer est à la fois rapide, efficace, et qui plus est viril." Barbara Kingsolver

"On ne peut reconnaître à l'extérieur du vivant que ce qui est porté en son propre intérieur. L'opposant est toujours appelé à reconnaître dans l'objet qu'il combat son homologue en lui-même. Dans ce sens "combattre contre" est une autodestruction." Annick de Souza

Les actes que nous posons individuellement, les relations que nous menons avec les gens que nous côtoyons, façonnent le monde dans lequel nous vivons, tant au niveau local qu'au niveau global.

Tout comme l'image du papillon provoquant un ouragan à des milliers de kilomètres, je pense que nos comportements individuels ont une influence considérable sur la manière dont le monde tourne. Et, à ce titre, potentiellement, nous sommes tous des papillons.

Je ne nie pas pour autant l'importante responsabilité des hauts dirigeants, tant politiques qu'économiques. Mais leurs actes ne peuvent avoir une telle influence sur le monde que dans la mesure où nous participons chacun à mettre en oeuvre leurs conséquences, sachant que celles-ci participent au fonctionnement du système. Et, au-delà, nous avons tellement bien intégré les règles du système que tous nos modes de pensée et nos actes n'en sont que le reflet (et inversement).

Dès lors, quand nous acceptons et suivons les règles intrinsèques que nous dicte le système, nous le perpétons et l'encourageons.

Notre rôle à chacun ne se limite pas à appartenir à une société, et à attendre que d'autres nous fournissent ce que nous leur avons payé ; ou à être prêt à dénoncer, attaquer en justice, faire intervenir une assurance, quand nos droits n'ont pas été respectés.

Car s'il est vrai que nous jouissons de droits, nous avons aussi des devoirs. Notre rôle est de participer au bon fonctionnement de la société, d'y prendre nos responsabilités, d'agir dans le but de résoudre les problèmes et les conflits. Et nous pouvons y parvenir en faisant des prises de conscience et en évoluant chaque jour un peu plus.

Changer le système n'exige pas de passer par sa destruction ou par la destruction des institutions existantes. C'est le bouleversement des attitudes des citoyens qui stimulera sa transformation en profondeur, et de l'intérieur, pour lui rendre son efficacité et guider les institutions à mieux réaliser leurs objectifs, reprendre le rôle pour lequel elles ont été créées. Le système fonctionne à l'image de ceux qui le composent. Si nous évoluons, le système évoluera avec nous, ses tares s'affaibliront, ses qualités se développeront, y compris au niveau politique et économique.

Il y a bien l'argument qui dit que je ne pourrai rien changer si je suis seul à agir dans mon coin. Cet argument est à la fois faux et persuasif. Car il maintient une majorité de

gens dans l'inertie. Tout d'abord, quand nous refusons d'agir sous prétexte d'être seul à le faire et de ne pas avoir assez de pouvoir en solo, nous prouvons que ne rien faire influence les autres à ne rien faire, pas l'inverse. Ensuite, quand nous décidons d'agir, si nos motifs sont justes et si nous les affirmons ouvertement et avec conviction, ils ne manqueront pas d'atteindre et d'influencer notre entourage et parfois bien plus loin.

Et l'impuissance que ressentent tant de gens ne consiste pas uniquement à de l'inertie. Car cette inertie devrait avoir pour conséquence un résultat nul ou neutre, c'est à dire ne pas avoir de conséquences négatives. Mais l'absence d'action, d'actes de changement, justifiée par un sentiment d'impuissance, entraîne la participation au système. Elle permet de jouer le jeu de ceux qui profitent du système. Elle anesthésie la curiosité et la recherche d'information pour comprendre ce dans quoi nous vivons. Et elle aveugle devant la responsabilité dès lors non assumée. Refuser d'agir est une action en soi, une complicité, c'est se rendre co-responsable des dérives qui se passent.

Si tous nos voisins décidaient de se faire servir par des esclaves, choisirions-nous de prendre nous aussi des esclaves à notre service (alors que nous n'approuvons en aucune façon l'esclavage, et que nous ne sommes pas menacés si nous n'agissons pas) ? Agirions-nous de la sorte en justifiant que nous ne pouvons empêcher l'esclavage?

Bien que nous ne soyons pas en mesure de connaître les effets de nos actes, car la causalité n'est pas directe, nous pouvons choisir de ne plus les poser, ou de les poser différemment, non pas pour empêcher le désastre mais pour ne pas perpétuer notre part du désastre (voir le petit conte : [la part du colibri]).

Les conditions de vie dans le monde changeront lorsque chacun de ses citoyens prendra ses responsabilités individuelles face au système, en arrêtant de décréter son impuissance ou sa rage et d'attendre que les changements viennent d'un quelconque pouvoir institutionnel. Ce qu'il faut viser ce sont, prioritairement, les changements de comportement des populations aisées dans les pays occidentaux, ceux qui représentent les plus gros consommateurs.

Nos achats, nos comportements civiques, la qualité de nos relations au quotidien, et, plus fondamentalement, notre perception du monde, de la vie, et nos modes de pensée, sont la clé du changement. Si celui-ci part d'un niveau individuel et de façon approfondie, il mènera à une conscience, une croissance de solidarité et un changement collectif sans lesquels toutes nos actions cocréatrices (militantes), ne seront que mascarades.

Si nous voulons dénoncer et changer ce système parce que nous n'y adhérons pas, il est nécessaire de faire preuve de cohérence en ne se limitant pas à agir à l'extérieur de soi, mais à travailler aussi sur soi-même.

Car, outre le fait que nous participons pratiquement au système, par le truchement de la consommation, nous le reproduisons également, chacun à notre échelle, en perpétuant les valeurs sur lesquelles il est fondé.

Nous avons été influencés par le système dans lequel nous vivons, et cela depuis tellement longtemps et de façon tellement massive, que nous l'avons intégré en nous. Nous sommes la plupart du temps incapables de faire la différence entre les valeurs néolibérales auxquelles on nous a tout doucement conditionnés, et les valeurs

universelles, celles que l'on retrouve dans toutes les civilisations. Et bien souvent, le discours néolibéral tente de nous faire croire que les valeurs qu'il prône sont les valeurs universelles, alors qu'il ne s'agit que de dogmes, de tromperies, pour mieux nous faire obéir aux règles qui régissent le système capitaliste.

Nous avons intégré les modèles imposés, intellectuellement mais également psychologiquement et même physiquement (au travers de la mode, de notre culture alimentaire, de la façon de préserver notre santé, notre gestion du temps, etc.) Comme déjà mentionné en début de chapitre, nous en sommes arrivés à trouver normal de suivre la mode, voire trouver inadapté de ne pas la suivre, nous gaspillons, jetons, changeons. Nous finissons par juger inutile le fait de prendre du temps pour satisfaire nos besoins les plus fondamentaux. Nous sommes devenus totalement incapables d'envisager une seconde de vivre sans la technologie, sans le stress, sans toutes les inventions intervenues ces dernières années. (voir l'article [résumé du livre de Alain Accardo])

Mais par dessus tout, nous sommes devenus incapables de réfléchir par nous-mêmes sur les sujets qui nous concernent directement. Car nous sommes convaincus que les personnes médiatisées qui nous sont présentées comme des experts, savent mieux que nous-mêmes ce qui est bon pour nous. Nous finissons par approuver la course au profit, au point, pour certains, de tenter de bénéficier d'une part du gâteau, influencés que nous sommes par une opinion commune rarement contredite. Et si nous avons le moindre doute à ce sujet, l'idée d'être seul contre tous à oser désirer autre chose nous conduit inexorablement à la conclusion que nous sommes impuissants et ne pouvons donc plus que laisser faire. Il nous faudra donc nous réapproprier nos capacités intellectuelles, la confiance en notre bon sens. Il faudra réapprendre à vivre en fonction d'autres références. Il nous faudra trouver de nouvelles alternatives culturelles, permettant de vivre dans un monde décadent, sans y participer activement. (voir [la présentation de la simplicité volontaire])

Il ne suffit donc pas de regarder la société comme si l'on était un simple observateur de faits extérieurs à nous-mêmes. Il faut devenir conscient que nous n'avons la capacité de découvrir qu'une partie des dysfonctionnements. Car nous sommes nous-mêmes porteurs des valeurs, des raisonnements qui ont mené à tant de dérives. L'esprit critique ne suffit pas. Il permet de dénoncer. Mais il faut encore aller plus loin et chercher au-dedans de nous-mêmes tout ce que nous continuons à perpétuer dans nos raisonnements et dans nos comportements sans en avoir réellement l'intention bien sûr, mais par conditionnement, par habitude, par conformisme aussi parfois. Par exemple, il ne suffit pas de ne plus vouloir succomber à l'ordre publicitaire pour s'en défaire totalement. Non seulement la manipulation de la publicité continue à opérer sur nous. Nous sommes dans certains cas totalement incapables de la percevoir. Mais en plus, nous continuons à agir en fonction de publicités que nous avons vues et intégrées dans le passé. Nous continuons à nous identifier à des modèles ou à nous plier aux injonctions de notre entourage, lui-même directement influencé par cette publicité. Il en va de même pour l'information, et pour beaucoup d'autres choses comme la mode, l'alimentation, la santé, la culture, les loisirs, et tout simplement, nos goûts et nos valeurs.

f- Communiquer

“Notre faculté de “parler vrai” stimule la faculté de l’autre d’écouter vrai”. Thomas d’Ansembourg

“L’ennemi de la vérité n’est pas le mensonge, mais les certitudes.” Nietzsche

Une remise en question de nos modes de communication relationnelle, une connaissance approfondie de concepts tels que la non-violence, font dès lors partie du parcours à effectuer.

Un des piliers de la démarche de changement dans nos attitudes et comportements relationnels est le refus de fonctionner dans des rapports de force, le refus de résoudre nos problèmes en agressant, en abusant du pouvoir, en manipulant, en faisant pression, en menaçant, en jugeant.

L’apaisement d’un conflit qui s’obtient dans le cadre d’un rapport de force n’apporte qu’une solution provisoire. Elle exige que la force, le pouvoir qui a apporté la solution, ne disparaisse jamais, sous peine que le problème réapparaisse.

Nous avons tout intérêt à résoudre nos problèmes et conflits via la négociation, la médiation, ou encore le consensus. Ces choix favorisent la réelle compréhension de la partie adverse. Ils permettent le respect, tant de nos besoins, que de ceux de notre interlocuteur.

Les vraies solutions impliquent plus de créativité et aussi l’honnêteté dans nos intentions.

Rem : le texte en italique ci-dessous correspond à l'article « Argumentation et rapport de force » repris à la page du site : <http://sechangersoi.be/4Articles/argument01.htm>

Nous avons tous, et de façon unique pour chacun, notre propre perception du monde et de nous-même. Dans la relation, nous allons confronter notre perception à celle de nos partenaires. Et il existe deux grandes tendances dans la manière de le faire : chercher le point commun, ou chercher à avoir raison.

L’approche classique est celle que j’aurais envie d’appeler plus “scientifique”. Le constat de départ est que mon point de vue prime sur celui de l’autre et l’objectif est de le ramener à la raison, c’est à dire, à adopter mon opinion, car je détiens la vérité, et il ne l’a pas compris.

Dès lors les arguments sont “décrétés”, ce sont des “certitudes” qui révèlent la “vérité”, celle-ci étant la seule vérité qu’il puisse y avoir, et forcément je la détiens, c’est “évident”.

Je caricature, bien que, dans certaines discussions il s’agisse littéralement de cela.

Or, toutes nos certitudes sont pour la plupart signes de croyances. Plus les choses nous paraissent évidentes et inaliénables, plus il est probable qu’elles ne le soient justement pas du tout.

On se sent en danger quand nos arguments sont mis à mal, car si on les considère comme pure vérité, les démonter nous met à nu. Et plus on se sent en danger, plus nos réactions de défense seront importantes.

Plus nous défendons “bec et ongles” un argument, plus il y a de chances qu’il ne tienne justement pas la route. Car accepter de le mettre à mal nous obligerait à commencer à remettre en question tout l’édifice de nos croyances, ce qui est terriblement angoissant.

En général, les personnes qui exposent leurs certitudes peuvent déstabiliser ou irriter, car pour convaincre elles tentent d’imposer leurs idées ou opinions, prétendant que leurs dires sont vérités, et font de ce fait autorité.

Notre système de croyance fait donc écran avec qui nous sommes vraiment. Et nous restons cachés derrière nos certitudes.

Cette manière de discuter n’amène pas à s’ouvrir à l’autre, mais amène souvent, de sa part, l’incompréhension, le jugement, menant au grief, au conflit, ou encore à la soumission. Cela empêche la richesse des relations, cela oblige de fonctionner dans une réalité étroite : celle des croyances, des préjugés, des évidences, des certitudes. Et c’est cette manière là de penser qui génère le capitalisme, les injustices, l’intolérance, les fanatismes, les guerres et le terrorisme etc. Nous portons en nous les mêmes modèles de pensée que tout cela, et c’est bien là le coeur du problème. Si nous ne changeons pas cela, rien ne changera. Et seul, nous, pouvons changer cela. Or quand on commence à faire ce type de changements, on a un impact nettement plus important sur les autres, car on est beaucoup moins dans un registre d’argumentation, mais bien plus de témoignage.

La seconde approche, que j’appellerais plutôt approche “authentique”, consiste à chercher le point commun avec l’opinion de l’interlocuteur. Nous avons alors un point de départ pour chercher à mieux comprendre l’autre. Ce qui permet, soit d’aplanir les différences de vue, soit d’évoluer chacun dans sa perception, selon que la pertinence du propos de l’autre, résonne ou non chez nous.

Nous allons partager nos convictions ou témoigner, mais surtout aussi écouter l’autre, pas dans le but de contre-argumenter, mais dans celui de le comprendre, ainsi que d’être titillé par ce qu’il nous dira.

Avec ce mode de communication, si le but est de convaincre, il n’est pas primordial. On n’attend pas forcément de l’autre qu’il adhère. Quand on exprime une conviction, on a conscience qu’on peut se tromper, et si on ne se trompe pas, on sait que notre vérité n’est qu’une vérité parmi d’autres, la réalité du monde étant multiple. On sait aussi que si la conviction est bonne, la partager pourra convaincre, même si ce n’est pas dans l’immédiat.

Cette attitude permet de pouvoir apprendre plus des autres et souvent d’être mieux reconnu par les autres. Cette ouverture favorise toute une série d’aspects positifs dans la relation : l’écoute, la compréhension, le respect mutuel, la confiance en soi, la tolérance, la souplesse, l’indulgence. Dès lors, elle permet l’enrichissement de la relation elle-même et l’évolution de ceux qui la partagent.

Quand nous parlons de nos convictions, que nous témoignons de nos expériences, nous laissons l’autre beaucoup mieux découvrir qui nous sommes. Nous sommes plus dans l’authenticité. Nous ne cherchons pas à conquérir l’autre (son opinion) comme un territoire mais bien plus : nous nous proposons nous-même comme une terre d’accueil et cela fonctionne de façon réciproque en général.

Un argument de conviction amènera ainsi l’adhésion ou la réflexion et, au pire, le respect sans adhésion. Et lorsqu’il y a conflit, cette façon de présenter les choses amènera plus de reconnaissance, et bien souvent conduira à des solutions, de la

créativité et de la convivialité. Et cela pourra rayonner bien au-delà du contexte où se sera résolu le conflit.

Quand la conversation n'est pas purement intellectuelle, mais qu'elle doit déboucher sur des décisions, des actions, des solutions ; l'argumentation scientifique, engendre le plus souvent un rapport de force, de l'opposition, et peut mener sur le chemin du conflit. On cherche à obtenir les choses par pression, pouvoir, autorité. Or, comme il a déjà été précisé, tout ce qui est obtenu de cette manière ne peut l'être que provisoirement. Car l'équilibre n'est maintenu - à toute échelle : individuelle, de groupe, mondiale - que si le rapport de force persiste. Si le rapport de force disparaît, le problème, le conflit réapparaît. La créativité est presque totalement absente de ce type d'attitude.

Dans une négociation où se jouent des rapports de force, seule deux solutions peuvent l'emporter : que chacun des protagonistes gagne au détriment de l'autre ou, au mieux, que chacun cède une partie de son terrain à l'autre pour obtenir un équilibre fragile.

Quand on parvient à éloigner le rapport de force, tout à coup peuvent surgir de tout autres solutions, soit intermédiaires, soit totalement différentes et souvent inattendues et plus satisfaisantes.

Les rapports de force amènent aussi énormément de comportements nocifs : l'agressivité, l'abus de pouvoir, la manipulation, la menace, le jugement, la malhonnêteté, etc.

Nous avons donc tout intérêt à résoudre nos problèmes et conflits via la négociation saine, rechercher le consensus, mener nos relations quelles qu'elles soient, et à quelque niveau que ce soit, en cherchant la réelle compréhension de l'interlocuteur. Cela implique de ce fait le désir, tant du respect de nos besoins que le désir du respect de ses besoins. Et cela demande tout un travail pour y arriver. Car il ne s'agit pas simplement d'appliquer une théorie. Il faut compter avec nos émotions, nos impulsions, nos désirs inconscients qu'il va falloir apprendre à connaître et gérer pour qu'ils ne court-circuitent pas notre bonne volonté à améliorer notre façon d'être.

Voir également à ce sujet les divers articles qui touchent d'une manière ou d'une autre à ce sujet :

« S'ouvrir à la communication » à la page :

<http://sechangersoi.be/6Adécouvrir/communication01.htm>

« cessez d'être gentil, soyez vrai » à la page :

<http://sechangersoi.be/6Adécouvrir/Cessezdetregentil.htm>

« La véritable paix commence par l'observation et l'acceptation de notre propre violence » à la page :

<http://sechangersoi.be/4Articles/notrepropreviolence01.htm>

« De la peur à la paix » à la page :

<http://sechangersoi.be/4Articles/vivreempaix.htm>

« C'est notre complaisance envers le système qui lui permet de se perpétuer » à la page :

<http://sechangersoi.be/4Articles/Complaisance01.htm>

On peut bien sûr basculer d'un type de communication à l'autre, beaucoup de processus inconscients sont en jeu. Il existe d'ailleurs tous les types de communications intermédiaires. Nous pouvons naviguer entre les deux. Mais souvent le début de la conversation indique déjà la tendance dans laquelle la conversation va se dérouler.

Obtenir une solution via le rapport de force donne de la satisfaction, du contentement, mais l'obtenir via une relation de compréhension mutuelle, donne bien plus que cela. Car non seulement la solution sera probablement plus durable, voire innovante, mais on y aura gagné quelque chose au niveau de la relation et cela, souvent, est encore bien plus important. C'est aussi cela qui motive à poursuivre dans cette voie.

Devenir conscient de la manière dont nous communiquons, commence dans la manière dont nous nous percevons, dont nous percevons notre entourage, dont nous percevons le monde et dont nous présentons cela autour de nous. Il est fondamental de porter d'abord le regard sur soi. Cette remise en question amène à devenir petit à petit conscients de nos propres modes de fonctionnement, de nos propres émotions, sentiments, jugements, raisonnements, besoins, désirs. Et ainsi, nos réactions face à l'adversité se modifieront en parallèle avec notre propre fonctionnement intérieur qui va lentement évoluer.

Personne ne peut nous dicter nos comportements, et ces derniers changeront en adéquation avec : nos besoins, notre personnalité, notre raison et notre conscience. C'est par la volonté que nous pouvons évoluer. Et ces changements vont doucement modifier nos valeurs, nos références et nos modes de pensée. Et ceux-ci vont à leur tour transformer nos rapports aux autres. En abordant différemment nos relations, ces dernières vont elles aussi se modifier, et donc notre action sur le monde aura évolué. Et en conséquence, nous aurons un impact tout différent dans ce monde. C'est un travail très long, et même ceux qui l'ont fait pendant des années, ne sont sans doute encore qu'au début du chemin.

Pour aborder la notion de communication relationnelle et pour débiter l'apprentissage, je ne saurais trop conseiller le livre « Cessez d'être gentil, soyez vrai » de Thomas d'Ansembourg, qui va au coeur de nos motivations quand nous voulons communiquer.

g- La pensée non-violente (voir aussi l'article « De l'opposition à la non-violence » : <http://sechangerson.be/4Articles/Opposition01.htm>)

"On ne peut maintenir la paix par la force. Seule la compréhension mutuelle peut permettre d'y arriver."
Albert Einstein

"La vengeance ne soustrait aucun chiffre à l'équation du meurtre ; elle ne fait qu'en ajouter."
Barbara Kingsolver

"Il est manifeste qu'un seul homme en apparence désarmé mais qui ose crier tout haut une parole véridique, qui soutient cette parole de toute sa personne et de toute sa vie, et qui est prêt à le payer très cher, détient, aussi étonnant que cela puisse paraître et bien qu'il soit formellement sans droits, un plus grand pouvoir que celui dont disposent dans d'autres conditions des milliers d'électeurs anonymes."
Vaclav Havel

"Aider les autres à avoir ce que vous voudriez avoir pour vous-mêmes. Si vous vous sentez seul(e), soyez accueillant(e). Si vous avez l'impression de n'être pas vu(e), voyez les autres, et dites-leur comment vous les voyez. Si vous voulez l'amour, soyez aimant(e). Si vous voulez la reconnaissance, reconnaissez les autres. Si vous voulez l'approbation, honorez les autres et parlez d'eux avec sincérité. Si vous voulez être vu(e), apprenez d'abord à voir l'autre. C'est aussi simple que cela." Richard Moss

Le changement, s'il naît d'un désaccord avec le système, ne doit pas être poursuivi dans un esprit de rébellion. S'il peut être à la source d'une révolution, ce peut être une révolution intérieure. Car la rébellion est un moteur qui désigne le problème à

l'extérieur de soi uniquement. Elle peut mener à changer le pouvoir de mains, mais ne peut amener de changement dans le système. Car ceux qui auront évacué l'ancien pouvoir n'auront pas pour autant éliminé en eux les ferments de ce système.

Choisir le changement pour une société alternative ne consiste pas à quitter un modèle qui nous a été inculqué et auquel nous voulons refuser de coopérer pour rentrer dans un nouveau moule qui nous est proposé. Il s'agit bien plus de retourner à notre réelle authenticité, à tirer les leçons de nos expériences, à réapprendre à se faire confiance, à être à l'écoute de nos intuitions, à retrouver notre esprit critique, en d'autres termes, à arrêter de subir une vie que nous n'avons pas réellement choisi de mener.

Le principe de non-violence prend, dans cette démarche, une importance fondamentale. Il consiste à se positionner dans une démarche qui refuse de coopérer avec les auteurs d'injustices. Cela implique de refuser d'agresser mais aussi d'accepter, dans les situations plus aiguës, d'être agressé par ceux qui détiennent le pouvoir et ne comprennent pas la démarche. L'attitude non-violente a pour objectif de donner l'occasion à l'auteur de l'injustice de prendre pleinement conscience de la responsabilité de son acte injuste. Cela peut dès lors l'amener à ne pas le commettre ou à ne plus le perpétuer et à rétablir la justice. La non-violence, tout en refusant de coopérer à l'injustice tente de maintenir le dialogue. Elle exige une cohérence énorme et une intégrité sans faille.

La violence est quelque chose que, intrinsèquement, nous portons en nous. Face à une injustice la réaction presque réflexe ou instinctive, est de répondre par la voie de la violence : il s'agit de se "défendre". La non-violence est par contre un choix, le choix qui consiste à ne pas utiliser la violence.

Lorsque nous subissons la violence, lorsque nous avons coutume d'utiliser la violence, nous pouvons apprendre à considérer le choix de rester dans ce registre ou de le quitter. Et le chemin pour faire le second choix n'est pas direct. Tant que nous ne serons pas capables de choisir et vivre selon les principes de la non-violence, mieux vaut encore accepter d'utiliser la violence que de ne rien faire, de rester passif ou lâche, face à une violence perpétrée sous nos yeux.

La non-violence stoppe le cycle des vengeances. "On ne lave pas le sang avec le sang" exprime assez bien cette notion. Si nous adoptons la mentalité et la logique de nos adversaires, nous ne faisons que prendre leur place et ne faisons pas avancer la cause défendue.

L'attitude non-violente suppose la recherche de communication, et d'empathie. Si elle marque l'opposition elle n'impose pas.

Et l'absence d'agressivité n'est pas pour autant une attitude passive ou de fuite. L'intention derrière l'attitude non-violente ne comporte ni haine, ni mépris des auteurs d'injustice. A contrario, un acte d'essence violente fait souvent office d'exutoire, de défoulement pour celui qui le pose, bien plus qu'il ne cherche à faire passer un message à l'auteur de l'injustice.

Avant tout l'acte non-violent n'a pas pour but de détruire ce qui crée l'injustice, mais bien plus de trouver des solutions pour retrouver la justice. La démarche psychologique de base dans ces démarches est totalement inversée.

Car dans l'action menée de manière non-violente, on s'investit pour des idées, pour résoudre un problème, pour améliorer une situation. L'action n'est pas dirigée "contre" une personne ou "contre" une communauté, mais bien contre une injustice, et bien plus encore "pour" le rétablissement de la justice.

Or bien souvent c'est la pression du rapport de force qui est utilisée dans le message militant. Et entre l'acceptation ou le refus de la revendication, il n'y a plus beaucoup de place pour la négociation, et pour des solutions alternatives et créatives.

En somme, l'attitude non-violente réside dans l'état d'esprit dans lequel on agit :

- se positionner pour quelque chose, et non contre quelque chose ;
- ne pas mépriser les auteurs d'injustices ;
- utiliser un maximum de créativité ;
- agir en fonction de l'objectif que l'on cherche à atteindre et non du problème qu'on essaye de balayer ;
- être prêt à défendre ses convictions de façon acharnée sans jamais chercher à imposer ou à nuire.

Et finalement la non-violence d'un acte est contenue, non seulement dans la nature même de l'acte ainsi que dans la disposition psychologique de celui qui le pose, mais elle est également inscrite dans l'intention et dans le type d'objectif poursuivis. Et cette attitude a le pouvoir de contaminer ceux face auxquels elle s'exerce, elle n'amène pas de perdant. Tout le monde est gagnant. Dans notre vie au quotidien, il est possible de fonctionner sur le même principe.

Cela consiste surtout à descendre du cérébral dans le coeur. Cultiver l'honnêteté, l'intégrité, la cohérence, les actes justes.

S'il est possible de soigner une blessure avec un pansement, une jambe cassée avec un plâtre, une hémorragie avec un garrot ; il n'existe pas d'instrument matériel pour une hémorragie de larmes. On peut prendre dans ses bras, on peut écouter, on peut être là, on peut aimer. Et ces comportements-là ne sont plus de l'ordre du cartésien, du purement rationnel, du scientifique, ou de l'économique. Et ce sont pourtant ces types de comportements dont la planète a besoin. Et c'est à chacun, à titre individuel de cultiver ces facultés.

La paix, la réelle paix, celle qui ne consiste pas au silence des canons, mais celle qui rétablit l'entente, la paix dans les coeurs ; cette paix-là, se construit avec de l'écoute, de l'empathie, de la compassion, de la générosité, du pardon. Et ces qualités-là ne s'achètent pas, ne se développent pas à coup de logique cartésienne, d'arguments rationnels, de statistiques.

Une compréhension intellectuelle de ces concepts ne suffit donc pas. Pour parvenir à transposer en actes nos pensées, il faut également les comprendre avec le coeur.

Si nous voulons quitter l'enfer, arrêtons de nous nourrir du feu de nos souffrances et de celles des autres.

Si les alternatives non-violentes parviennent à prendre de l'importance dans la société actuelle, en créant du parallèle et en lui donnant de la force, c'est le système actuel qui perdra de son ampleur sans pour autant être "détruit". L'éveil de la responsabilité citoyenne, [la simplicité volontaire], [la décroissance], le choix du commerce local et à petite échelle, le refus des mass médias, sont quelques exemples de solutions alternatives ne détruisant pas le système mais qui, si elles sont appliquées en masse, lui font perdre sa force. Elles exigent patience, opiniâtreté, sérénité, gestion de nos

pulsions immédiates. Et plus les individus auront développé leurs qualités humaines, plus les solutions qu'ils proposeront auront un effet large, positif et durable. Plus les rapports humains seront basés sur les valeurs sociales et non sur les intérêts matériels et individuels, plus vite la violence et les injustices diminueront, disparaîtront. Et c'est chacun de nous qui pouvons être porteurs de ces valeurs en les développant, et en les transmettant autour de nous.

Pour aller plus loin, voir [l'article : « De l'opposition à la non-violence »] décrivant le changement de l'attitude du rapport de force vers l'attitude bienveillante dans l'intention et dans l'action.

h- Rayonner

“Ce que la chenille appelle la fin du monde, le Maître l'appelle un papillon.” Richard Bach

Pour que les changements ne soient pas vécus par seulement quelques oiseaux rares complètement convaincus du bienfait de leur démarche, mais complètement isolés du monde, il paraît utile, pour ceux qui sont dans un processus de changement, de parvenir à faire “tache d'huile” autour d'eux et le plus loin possible. Cela passe entre autres par l'apprentissage de rayonner, de positiver, et d'entretenir des relations saines avec tout le monde et d'influencer ceux qui sont prêts à participer aux changements.

Tous, autant que nous sommes, rayonnons par l'exemple, même minime, sur notre entourage, et même sur les gens que nous côtoyons dans la rue, le métro, les magasins ou ailleurs. Certains parfois peuvent s'identifier à nous ou finir par imiter quelques-uns de nos comportements.

D'autre part, nos conversations peuvent donner à réfléchir et entraîner un changement chez d'autres.

Affirmer nos convictions peut donc s'avérer utile, bien qu'il soit préférable d'éviter d'afficher un radicalisme qui irritera ou engendrera l'incompréhension (si nous nous montrons trop péremptoire ou exprimons nos idées de façon trop ostentatoire).

Pour faire évoluer les opinions et les consciences citoyennes il ne suffit pas d'avoir de bons arguments, de la cohérence et de la logique. Il faut aussi pouvoir témoigner avec beaucoup de conviction, montrer notre motivation, notre enthousiasme face à ce que l'on dit, ce que l'on vit, et cela dans l'authenticité. Feindre ne convainc jamais, pas plus que donner des arguments sur un mode défensif, ce qui induit forcément le contre-argument. L'assurance réelle et la motivation dans le discours seront plus porteurs. Il n'est pas tant question de chercher à convaincre que de témoigner d'une expérience heureuse. Ce qui se vit avec le cœur, se transmet le mieux.

Car il ne s'agit pas de tenter de manipuler autrui, de faire pression, de provoquer, ou de culpabiliser. Mais plutôt d'une démarche honnête, consciente et cohérente. Et c'est un point important, car il est facile de retomber dans nos vieux registres de comportement. Surtout quand nous sommes mis en situation de “défendre” nos opinions. En effet, si nous sommes tous manipulables, nous sommes aussi tous capables de manipuler. Et une des remises en question éternelle à faire, c'est celle d'une certaine intégrité et d'honnêteté. Nos intentions doivent nous permettre de communiquer sans forcer, sans mentir, sans exagérer, sans tronquer, sans séduire, sans culpabiliser, sans faire pression, sans agresser, etc. Et la frontière entre communication pure et manipulation n'est jamais très bien définie surtout lorsqu'on s'approche de l'argumentation.

Quand quelqu'un me dit que ce que je dis l'interpelle, je me sens déjà un peu rassurée : quelqu'un d'interpellé n'est pas convaincu. Juste, ça lui pose question. Libre à lui de tenter d'y répondre.

Et cela reste un apprentissage, de quitter les schémas de comportements qui utilisent la manipulation pour être dans une communication plus saine.

Ce qui aide le plus, encore une fois, pour le choix de nos attitudes, c'est de se laisser guider par le cœur.

Tout changement dans la réflexion individuelle et surtout dans les comportements, a un impact, non seulement via l'effet concret qu'il produit dans l'immédiat, mais également, chaque personne qui en est porteur, fait d'office tache d'huile autour d'elle. Cependant, la plupart des changements que nous pourrions observer sur nous et autour de nous, auront été provoqués des semaines, des mois, parfois des années, avant leur apparition.

Et l'effet est également réflexif. Plus nous nous engageons dans cette voie, plus le besoin se fait sentir de poursuivre, d'aller plus loin dans la démarche.

Je n'exclus pas les ratés ou les influences négatives de la publicité, des mass-médias, d'un entourage non encore acquis à ces idées, qui peuvent faire reculer. D'où la nécessité d'éviter tout ce qui peut nous influencer négativement, et de marquer clairement nos positions par rapport à notre entourage.

Les changements d'opinions sont souvent le fruit de plusieurs facteurs cumulés. Et nous pouvons représenter, à l'échelle individuelle, l'un de ces facteurs.

Plus on cherche à exercer une influence consciente importante sur notre entourage, en choisissant un certain type de discours, un certain type de comportements, moins on risque de convaincre, excepté les gens déjà convaincus.

Rayonner, influencer, ne consiste donc pas à dicter une opinion, à faire de la contre-propagande missionnaire, mais à donner de nouvelles clés à l'autre pour qu'il fasse des prises de conscience par lui-même et se forge ses propres opinions en fonction de cela.

Une attitude ou un discours prosélyte n'influence pas dans le sens désiré. Comment pourrait-on véritablement se changer soi si c'est à la demande d'autres personnes? Ce serait de l'imitation, du mimétisme, de l'identification, mais en aucun cas de l'évolution, ni de l'augmentation du niveau de conscience. Jouer les moutons n'est pas évoluer.

Cependant, par notre discours et nos comportements, nous pouvons créer un doute, entrouvrir des portes, créer une brèche dans les systèmes de croyances d'autrui. Libre à nos interlocuteurs d'aller chercher plus loin ensuite, et d'ouvrir tout grand ces portes pour aller regarder de l'autre côté du mur.

Il s'agirait en quelque sorte de poser une graine en terre, en espérant que le terrain soit fertile et que la nature humaine fasse le reste. Et surtout, en acceptant aussi, par avance, que rien ne puisse se passer. Mais ce genre d'influence ne peut se faire qu'au compte-goutte. Rien ne sert de se répéter, de revenir taper sur le clou. Nous pouvons laisser la responsabilité aux autres d'évoluer par eux-mêmes et nous occuper de notre propre évolution.

Il est certains types de prises de conscience qui nécessitent un cheminement intérieur long avant d'être volontairement adoptés.

Le bon sens ne convainc pas toujours d'emblée, mais en général il fait mouche.

Et puis enfin, nous sommes tous un peu hermétiques aux changements. Les nouveaux modes de pensée, les alternatives, les changements d'habitudes, provoquent chez tout le monde, dans un premier temps, de la résistance. Il vaut probablement mieux faire face à de la résistance, même farouche, qu'à de l'indifférence, ou à une adhésion aveugle, qui s'apparente plus à une soumission qu'à autre chose.

Selon les circonstances, la souplesse d'esprit, l'âge, les motivations ; la durée du changement, c'est-à-dire de l'intégration d'idées nouvelles, peut mettre de quelques secondes à quelques années, et pour certains une vie ne suffit pas.

Toutefois, nous ne serons capables d'influencer autrui, sans le manipuler ni le forcer, que si, premièrement, nous avons une connaissance du sujet que nous défendons, basée sur le vécu ; deuxièmement, nous sommes intimement convaincus de la pertinence de ce que nous lui proposons, troisièmement, nous le respectons foncièrement, en ne lui imposant jamais ce qu'il n'a pas envie d'entendre ou de voir, et enfin, que nous nous exprimions avec le cœur.

Une grosse erreur, courante, lorsque l'on entame un processus de changement, est d'envisager de commencer par rayonner sur l'extérieur. Il est indispensable d'avoir intégré les premiers changements avant de pouvoir les colporter. On ne peut aider son voisin à allumer un feu si on n'a pas encore réussi à produire mieux que quelques étincelles dans notre propre foyer. Tant que le feu n'aura pas "pris", on ne pourra que partager de la fumée.

Mais il se pourrait bien que le rayonnement ne se limite pas à l'exemple ou à l'influence du discours, qui ne seraient en fait qu'une partie très limitée de ce que nous pourrions transmettre autour de nous. Selon la théorie développée par Rupert Sheldrake, il semblerait en effet, que le simple fait de se changer soi, soit déjà suffisant pour que ce changement porte autour de nous, via les champs morphogénétiques. Voir à ce sujet [l'article « Du centième singe aux champs morphiques – de la légende à l'hypothèse scientifique »].

Le processus de changement ne se fera pas en un jour, et plus nous nous donnerons les moyens pour y arriver individuellement, plus ce processus de changement aura de chance d'aboutir, rapidement et efficacement autour de nous.

4) ALTERCONSOMMATION ET AUTRES ALTERNATIVES

“Un homme n'est pas riche par ce qu'il possède, mais par ce dont il peut se passer...”

“Tout ce que tu ne sais pas donner te possède.” André Gide

*“L'acte d'acheter ou de refus d'acheter telle ou telle marchandise est assimilable à un vote permanent.”
Marilyn Ferguson*

“Nous pouvons difficilement choisir de ne pas manger du tout, mais nous devons choisir comment nous mangeons, et nos choix peuvent avoir des conséquences étonnantes. Réfléchissez à la chose suivante : en moyenne, un produit alimentaire servi à un consommateur américain a parcouru deux mille kilomètres pour arriver jusqu'à lui. Si l'individu moyen mange à peu près dix produits par jour (et la plupart d'entre nous en mangent plus), en l'espace d'une année sa nourriture aura parcouru presque huit millions de kilomètres sur la terre, sur la mer et dans les airs. Représentez-vous un camion chargé de pommes, d'oranges et de laitues iceberg qui ferait dix fois par an l'aller-retour de la Terre à la Lune rien que pour vous. Multipliez par le nombre d'Américains qui aiment manger, représentez-vous cette flotte de 285 millions de camions en route pour la Lune - et osez me dire que ce n'est pas le moment de revoir le scénario!” Barbara Kingsolver

“Un vrai bonheur coûte peu, s'il est cher, il n'est pas de la bonne espèce.” Chateaubriand

L'étape la plus directe dans le changement, avant même les remises en question psychologique ou le cheminement spirituel, est à un niveau bien plus concret. C'est par elle que débute la transformation vers la cohérence. Je veux parler de notre manière de consommer. C'est elle qui inscrira notre participation directe ou non au système, de manière bien plus importante que les rares élections auxquelles nous sommes appelés à participer.

Car comme citoyens, nous avons un deuxième bulletin de vote: celui plus immédiat de nos achats. Dans notre “assiette” sont contenues toutes les problématiques et rapports de forces évoqués ci-avant.

Que les multinationales, et tout le système économique qui en est le corollaire, exploitent nos faiblesses, ne fait aucun doute. Mais plutôt que de les pointer du doigt en disant qu'ils sont responsables et qu'il faut les arrêter, soignons d'abord nos faiblesses. Il sera beaucoup plus facile de les arrêter ensuite quand ils n'auront plus grand monde à exploiter.

En tant que citoyen dans un pays occidental, nous sommes les consommateurs tout désignés et sommes considérés comme tels par toute la sphère capitaliste.

En effet, certaines entreprises sont capables de nous vendre de l'air en boîte, à un prix défiant le concevable, et leur stratégie de vente et en particulier leurs techniques publicitaires ne lésineront pas sur les moyens pour nous convaincre que nous ne pourrions vivre heureux longtemps sans se le procurer. N'oublions pas que nous sommes les clients visés et que ces profits commerciaux existent donc bel et bien grâce à chacun de nous.

Changer notre façon de consommer peut réellement changer la face du monde si nous ne sommes pas seuls à le faire.

Nous pouvons arrêter de nous contenter de mettre la faute chez le “vendeur” d'air, et redevenir un “acheteur” raisonnable.

Il est clair que quand le client décide de ne pas se fournir chez le commerçant, celui-ci se voit obligé au bout d'un moment de fermer boutique. Contrairement à ce qu'avancent la plupart des théories économistes, c'est alors seulement que le marché s'adaptera à la demande. La plupart des petits commerçants en ont fait les frais ces dernières années, au profit de la grande distribution. Il est probable que le changement d'attitude chez le client permettra la transformation en sens inverse, où les temples de la consommation feront place à nouveau aux commerces de proximité. Et en ce moment les changements de comportements de citoyens se multiplient avec un effet boule de neige. La consommation bio/eco/équitable/locale est en pleine expansion et ce n'est qu'un début. L'objectif n'est pas en soi de boycotter la consommation, mais d'agir en fonction des conséquences de tous nos actes, c'est-à-dire, réduire le gaspillage de matières premières, d'eau, d'énergie. Réduire les inégalités de niveau de vie, réduire les injustices sociales, la pollution, et toutes les autres conséquences qui y sont liées, au travers de nos achats.

Tant qu'on achète ce qu'on nous propose, on ne fait qu'encourager le commerce tel qu'il fonctionne actuellement, c'est à dire en exploitant la grande majorité de la population pour le profit de quelques actionnaires, et cela surtout via les multinationales, et les grandes surfaces. On achète pas cher, on achète sureballé, on achète des produits de l'autre bout du monde, on achète du polluant, on achète des produits qui exigent qu'on dilapide les ressources naturelles de la planète qui sont limitées, on achète de l'inutile, du jetable, on ne répare plus, on remplace, on gaspille, etc.

Beaucoup de gens effectuent des achats parce qu'on leur fait croire que cela compensera ou remplacera les frustrations de la vie qu'ils mènent. Et cela ne peut amener qu'un peu plus de confusion, car cela ne compense rien. Or cela donne tout au plus, juste un plaisir furtif pour, la plupart du temps, très peu de bénéfices ultérieurs. Beaucoup de gens ignorent également ce qu'implique leur achat avant qu'il n'aboutisse dans leurs mains. Parfois aussi ils ignorent que ce produit les enchaînera dans une dépendance, ou fera du tort à leur santé, ou les encombrera dans leur espace ou encore, sera rapidement source de préoccupation. Ceux qui ont en partie conscience de tout cela, ignorent bien souvent les alternatives à ces achats. La consommation et surconsommation ne sont en fait que les conséquences de notre ignorance, de notre inconscience. C'est en devenant conscients des mécanismes liés à nos actes d'achat que nous pouvons commencer à agir de manière responsable.

Nos achats peuvent reprendre leur dimension originelle et avoir pour unique but de subvenir à nos besoins premiers.

Il ne s'agit pas de nous refuser des plaisirs, bien au contraire, mais de ne plus passer par des achats pour les obtenir.

Se désolidariser de la consommation implique un désir de redevenir sobre dans nos modes de vie et cela ne se fait pas en un jour si rien ne nous y oblige. Chaque jour de nouvelles petites prises de conscience nous permettent de trouver de nouveaux moyens d'y arriver.

Il est plus sage de ne jamais abandonner une habitude de consommation si on n'y est pas prêt. Sinon, on le fera comme une obligation, et en s'accumulant, tout cela nous pèsera trop et nous ne maintiendrons pas les changements. Mieux vaut que les changements que nous effectuons nous conviennent, et qu'ils correspondent à la

conscience que nous avons de leur nécessité. On peut le vivre également comme un jeu. Plutôt qu'épargner de l'argent, plutôt que s'amuser à collectionner de tout, on peut se défier et avoir un réel plaisir en consommant de moins en moins, le moins étant devenu la référence à obtenir.

Il ne faut pas s'attendre à changer rapidement si on n'y est pas forcé. Les changements viendront en fonction de nos prises de conscience. La motivation joue bien sûr un rôle de catalyseur. Et des changements qui au départ demandent un certain effort, très vite peuvent devenir automatiques, et être perçus dès lors comme des comportements évidents qui, au-delà d'un certain point, peuvent amener à répugner à revenir en arrière. Par contre, motiver nos changements d'habitudes par la culpabilisation risque de nous faire avancer effectivement au début, mais risque surtout de mieux nous faire reculer par la suite. Agir par culpabilité et non par conscience est donc un frein. Bien qu'avancer par essais et erreurs ne soit pas une mauvaise chose en soi.

On pourrait se méprendre sur le sens de la démarche. Stopper la consommation à tout crin ne signifie en aucun cas de se lancer sur le chemin de l'ascétisme. Si cela demande quelque effort, cela apporte surtout énormément de bien-être et de satisfaction et il n'est pas question de chercher à souffrir, ni à se priver. L'objectif est de retourner à l'essentiel et à le faire avec motivation et plaisir.

Ces changements sont en fait affaire de conscience. Changer en fonction d'une nouvelle information, d'une compréhension intellectuelle, nous demandera beaucoup d'énergie. Tant que le changement ne nous est pas dicté par nos émotions, par notre cœur, il n'est pas lié à la conscience. La conscience est présente quand, ne pas changer, exige de nous un effort.

Chacun peut commencer dans le domaine qui lui conviendra le mieux, et à la vitesse qui lui correspond. Il n'y a pas de guide à suivre, de règles auxquelles se conformer. C'est à chacun de trouver ses propres moyens d'évoluer en cherchant à aller vers l'essentiel.

La réduction de la consommation et tous ses corollaires peut s'apparenter à la simplicité volontaire (voir à ce sujet [la présentation de la simplicité volontaire]). Chacun est libre de vivre selon ses moyens, ses désirs, ses capacités, mais surtout selon sa propre conscience. Il s'agit d'un processus individuel. Chacun le fait à sa vitesse, à sa manière, en fonction de ses particularités, besoins et capacités.

Changer de comportement au niveau individuel touchera la plupart des actes que nous posons au quotidien. Les premières modifications n'exigent pas une remise en question fondamentale de nos modes de pensées. Par contre, elles y conduiront presque indubitablement. C'est tout un processus qui se mettra en place. Mieux vaut le faire par choix, actuellement, plutôt que de s'y retrouver forcé dans quelques mois ou quelques années.

Contrairement à ce que beaucoup pensent, rien ne nous oblige à acheter des produits de multinationales.

Il existe, la plupart du temps, des marques alternatives. Les labels bio, eco, fair trade, éthique ou sociaux peuvent y aider.

Acheter alternatif coûte souvent plus cher, car les articles sont produits par des travailleurs adultes, rémunérés correctement, dont les droits sont respectés, souvent,

dans des entreprises locales, et de plus petite taille, et selon des circuits moins développés. Les matières premières utilisées sont de qualité, l'environnement est respecté, etc. Cependant, l'un dans l'autre, si l'on arrête la "consommation" en tant que telle, qu'on diminue notre utilisation en eau, gaz, électricité, pétrole etc, on finit par dépenser moins qu'en fonctionnant selon ce que la publicité et les marchés nous dictent de faire. On peut dès lors se permettre d'acheter plus cher, tout simplement parce l'on dépense moins et parfois aussi parce que l'on "fait" soi-même plutôt que d'acheter "tout fait".

Il existe encore d'autres moyens de réduire ou modifier sa consommation. Tout en permettant d'apporter certaines facilités et certains agréments dans la vie. Je pense à tous les systèmes de prêts et d'échanges comme les médiathèques, les bibliothèques, les Services d'Echanges Locaux (SEL : <http://selidaire.org/spip/> et http://selidaire.org/spip/rubrique.php3?id_rubrique=61) les Réseaux d'Echanges de Savoir (RES : <http://www.inti.be/ecotopie/res.html>), les sites d'échange tels que freecycle [<http://www.freecycle.org/>] (le site est en anglais, mais les forums régionaux, sont dans la langue de chaque région), et sûrement bien d'autres, parfois moins formels, que je ne soupçonne pas ou qui pourraient être créés. Mais en dehors de systèmes organisés, nous pouvons partager ce que nous avons déjà avec nos voisins, nos amis, notre famille, voire des inconnus comme le propose le [Grand Don] par exemple. Nous pouvons aussi partager à plusieurs ménages cette kyrielle d'objets qui dorment dans nos armoires et que nous n'utilisons que ponctuellement : certains appareils ménagers, outillages, jeux de société ; ou périodiquement : aspirateur, lessiveuse, outils de jardinage, ...

Débarrassons-nous aussi de tout ce que nous avons engrangé et qui est inutile, qui encombre notre espace, nos armoires, mais aussi, notre esprit. Nous accumulons énormément de choses qui ne sont pas indispensables, mais dont on a peur de manquer, ou qui contribuent à notre standing, ou souvent aussi, qui sont liés à un souvenir. Nous avons peur de nous débarrasser de peur de perdre notre mémoire, de peur de perdre notre "statut" social.

Pourtant, en nous libérant de tout cela, nous libérons notre esprit, notre espace, notre énergie et notre temps. Car pour ces deux derniers points nous épargnerons le temps et l'effort de l'entretien, du rangement, du nettoyage et des réparations. Voir à ce sujet [le dossier désencombrement].

On peut aussi pousser la démarche plus loin en favorisant des modes de vie encore parfois considérés actuellement comme marginaux, par exemple :

1- la vie communautaire

Il ne s'agit pas de partager tout, mais bien de partager une partie de ses biens et de son espace privé, sans pour autant perdre, ou mettre en danger son intimité.

Cela exige bien sûr de bien choisir les personnes avec qui entamer ce mode de vie, ainsi qu'une certaine préparation, organisation, discipline, souplesse personnelle. Chaque communauté définit elle-même l'étendue de communautarisation des biens, espaces, temps, activités etc. Cela peut aller d'une simple buanderie commune jusqu'à partager les repas, une voiture, tous les locaux, le travail et même parfois l'idéologie.

2- le végétarisme – le végétalisme

Consommer de la viande est une forme de surconsommation. Chaque kilo de viande de boeuf nécessite jusqu'à 7-8 kilos de matière végétale pour être produit. Sans parler

des résidus d'antibiotiques qu'elle contient et l'affaiblissement de nos défenses que cela peut provoquer, ou encore les conditions de vie des animaux destinés à notre assiette, et pire encore, les conditions d'abattages, les dérives liées au système d'exploitation intensive, telles que la vache folle, les poulets à la dioxine et la peste porcine.

Il est très possible de maintenir un régime alimentaire équilibré et de rester en parfaite santé, sans jamais manger un morceau de viande, ou en diminuant fortement l'apport de protéines animales de type viande et en la remplaçant par les oeufs, les produits laitiers en quantité modérée, voire uniquement par les protéines végétales. Voici deux références de films assez convaincants pour comprendre mieux l'origine de ce qui arrive dans notre assiette : [« Notre pain quotidien »

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Notre_pain_quotidien_\(film,_2005\)](http://fr.wikipedia.org/wiki/Notre_pain_quotidien_(film,_2005))] et [« We feed the World » <http://www.we-feed-the-world.fr/site.htm>], ainsi qu'un site didactique :

<http://www.thematrix.com/intl/france/dub/>

3- travailler à temps partiel

Plus la consommation générale se réduit, moins on a besoin d'un revenu élevé. Le temps partiel au travail permet de disposer de plus de temps libre pour soi, mais aussi pour se consacrer aux adaptations à un mode de vie plus sobre telles que cultiver son potager, rénover le logement, prendre le temps d'effectuer ses achats dans plusieurs petits commerces, parfois éloignés les uns des autres, et prendre le temps de mieux connaître les produits que l'on achète, faire soi-même plutôt qu'acheter tout fait, participer à des activités sociales ou cocréatrices (militantes), consacrer du temps à nous-mêmes et à notre entourage, et surtout faire baisser le niveau général de stress que nous subissons lorsque nous cumulons un travail et d'autres activités.

4- cultiver son lopin de terre

Cultiver son potager permet de combiner plusieurs aspects non négligeables de la [simplicité volontaire] : rapprochement avec la nature, accès direct à des aliments bio locaux et économies dans le budget alimentaire.

La majorité de la population mondiale vivant dans des villes, tout le monde n'a pas le luxe d'avoir une parcelle à cultiver. Il reste parfois possible de chercher à louer un terrain communal ou en périphérie, quitte à en prendre la responsabilité à plusieurs, et à partager frais, travail et récoltes. Mais bien des localités ne sont pas très intéressées par cette question et il reste encore à sensibiliser les autorités communales. Une initiative québécoise qui commence à prendre de l'ampleur : <http://www.rooftopgardens.ca/>

Bref, les modifications de nos comportements peuvent se traduire de mille et une manières.

Certains pourraient me répondre que ne plus consommer va causer la fermeture d'entreprises, mettre l'économie en danger.

Mais la "croissance économique" actuelle profite-t-elle aux travailleurs? Empêche-t-elle les fermetures d'entreprises? Les faillites? Les licenciements collectifs et autres dégraissages?

Les changements économiques ne se feront pas forcément en douceur, et nous commençons à l'expérimenter, mais nous pouvons diminuer les douleurs et souffrances, si nous initions les changements volontairement, à notre manière, avant d'y être forcés, d'une manière que nous n'approuverons probablement pas. Et c'est justement à nous, chacun, à faire en sorte que ces transitions soient les plus indolores

possible, en privilégiant les alternatives constructives et en assumant nos responsabilités.

Il est connu qu'on ne fait pas d'omelettes sans casser des oeufs. Or jusqu'à présent nous sommes dans la situation de jeter neuf oeufs sur dix à l'égout, sous prétexte de faire du flan de qualité. Il serait donc temps de revenir à la réalité.

Une économie plus locale, une solidarité plus grande, nous feront revenir à une situation économique à visage humain. Ce ne sera peut-être pas facile, mais ce sera plus sain et permettra surtout de sauver ce qui peut encore l'être. Et cela nous permettra, non plus de foncer tête baissée dans la "croissance économique", c'est à dire, dans le mur, mais d'investir notre énergie dans une décroissance soutenable (voir [la définition et les références sur la décroissance soutenable] ainsi que [les dix conseils pour la décroissance, proposés par les Casseurs de pub])

Je n'ai fait ici qu'effleurer le sujet concernant l'action individuelle.

Les associations de consommateurs et celles pour l'environnement publient régulièrement les 1001 trucs et alternatives pour y parvenir. De plus en plus de sites internet divulguent également des conseils en tous genres. On peut aussi trouver pas mal de réponses à nos questions via les forums publics. Je n'en citerai qu'un, celui du site : <http://www.eco-bio.info/forum/upload/>, visité par des milliers de membres, très large dans sa proposition de domaines de discussion, et très bien géré.

La conscientisation, la créativité, la solidarité peuvent faire le reste.

Car l'action peut être développée bien plus loin encore si l'on fait intervenir l'entraide et la solidarité, et cela m'amène au point suivant.

5) SOLIDARITE

"Lorsqu'un seul homme rêve, ce n'est qu'un rêve. Mais si beaucoup d'hommes rêvent ensemble, c'est le début d'une réalité." Hundertwasser

Le changement individuel ne signifie pas l'individualisme, au contraire, chaque individu ne peut évoluer et se transformer qu'avec le soutien et l'aide de son entourage. La solidarité est donc primordiale dans cette vision des choses pour faciliter et accélérer le processus et permettre qu'il aille le plus loin possible.

Bien que les changements se doivent d'être concrétisés au niveau individuel, chacun à sa manière, et pour la plupart, chez soi; il n'est jamais superflu d'échanger des conseils et des informations, de comparer les démarches, s'entraider, cultiver la convivialité, se motiver mutuellement.

Ce qu'on n'achètera plus pour soi, on le partagera avec une communauté. C'est l'ouverture au règne de l'échange, du prêt, des dons, des communautés d'achats, des services rendus, de la coopération.

Il ne s'agit sûrement pas de contrôler la vie des uns et des autres, car le cheminement reste et doit rester individuel, mais il s'agit bien plus de ne pas le faire dans l'isolement.

Ce qui reste primordial c'est de garder présent à l'esprit le cadre dans lequel l'action est menée afin de ne pas se fermer sur soi. Il est préférable, au contraire, de s'ouvrir au monde et d'avoir pour objectif que les changements que l'on met en pratique dans sa propre vie soient effectués dans un but nettement plus vaste. En partant de soi, la transformation, va toucher l'entourage, mais elle constitue aussi une brique apportée à la construction d'un autre monde, basé sur de nouvelles valeurs, et sur d'autres comportements.

C'est l'élévation du niveau de conscience de chacun qui permettra d'accéder à des modes de fonctionnement collectifs plus évolués, car on s'attachera moins aux règles qu'à la recherche à atteindre des objectifs dans le respect de tous et pour le bien de tous. A ce sujet il existe une théorie fort intéressante, sur l'intelligence ou la sagesse collective, voir [l'article sur l'intelligence collective].

6) Y CROIRE

"Ne nous décourageons pas : Le grand chêne d'aujourd'hui était, jadis, un petit gland qui savait s'accrocher."

"Toutes les ténèbres du monde réunies ne peuvent étouffer la lueur d'une seule petite bougie."
Proverbe persan

"Si vous avez l'impression de ne pas pouvoir y faire grand chose, tentez l'expérience de dormir avec un moustique ..et vous verrez lequel des deux empêche l'autre de dormir" Le Dalaï Lama

"Il vaut mieux allumer une seule et minuscule chandelle que de maudire l'obscurité." Proverbe chinois

Une des conditions pour que cette "entreprise" réussisse c'est d'y croire.
Plus l'information et la conscientisation seront grandes, plus y croire sera facile.
Et plus le nombre de gens qui seront en voie de changement sera grand, plus il sera aisé d'y croire.

La difficulté à miser sur ces concepts et à les juger crédibles, incombe donc bien plus aux premières personnes qui font l'effort de les initier.

Une des difficultés majeures pour y croire peut être liée à l'isolement de ceux qui tentent d'effectuer des changements, sans soutien, sans conseils, sans témoignage préalable ; d'où la nécessité de se solidariser.

Mais la difficulté principale réside dans le fait même de commencer le chemin, lorsqu'on est encore vierge d'expériences et de vécu liés aux changements. Car plus on avance dans le chemin, plus le processus finit par se nourrir de lui-même. Il n'est alors plus possible d'envisager de faire marche-arrière. Car chaque changement apporte des bénéfices aussi pour celui qui l'opère, même si cela demande en parallèle des efforts, de l'énergie.

Et aussi, les changements que l'on entreprend chacun, font sens. Cela apparaît de plus en plus clairement lorsqu'ils se conjuguent. Petit à petit ils aident à entrevoir la cohérence de chaque geste avec l'ensemble, tant au niveau individuel que collectif. Il devient alors indispensable de poursuivre.

Pour y croire, il faut aussi, comme je l'ai déjà dit précédemment, orienter notre attention sur nos objectifs, pas sur les problèmes qui sont à la source de notre action. Il faut également se protéger de toute source d'information ou de tout type de discours qui tentera de nous manipuler et pourrait dès lors ébranler nos convictions inutilement.

Notre attitude, nos dispositions mentales, peuvent augmenter le potentiel de crédibilité de l'action menée, tant à nos propres yeux, qu'à ceux de notre entourage. Pour ce faire, éloignons le désir de nous présenter comme victime, ne cherchons pas à dénoncer des coupables, voire même à les punir ou pire encore à les faire disparaître. Cultivons un regard optimiste, constructif sur le chemin sur lequel nous évoluons. Nourrissons notre confiance en nous-mêmes, en ce que nous faisons, en notre pouvoir de citoyen et dans le bien fondé de notre parcours.

Y croire, c'est aussi croire en la nature humaine. C'est croire que si soi-même on peut y arriver, et avec l'aide d'autres, beaucoup de gens ailleurs y arriveront. C'est donc aussi un choix en quelque sorte, mais je pense que c'est ce choix-là qui permettra d'aboutir. Quand on décide de se changer soi, on n'est plus jamais sûr de soi. Mais

plus on avance, plus les convictions sont basées sur du vécu, du tangible, des prises de conscience et non sur du conditionnement. Si on n'est plus "sûr" de soi, on a nettement plus confiance en ce que l'on fait. D'autre part, on apprend à ne pas garder les mêmes opinions puisqu'on évolue en permanence. C'est en écoutant notre raison, notre intuition, notre corps via nos émotions, et surtout notre coeur, que nous saurons que nous sommes sur la juste voie, et y croire, sera alors naturel.

On peut aussi, avant d'en arriver à être convaincu, faire le choix d'y croire ; de croire que si on n'aura pas essayé, on n'obtiendra d'office rien. Or croire en ce que l'on fait ne peut que servir la cause. Cela permet non seulement d'accroître de façon magistrale la motivation, en disposant d'un maximum d'énergie, mais aussi cela permet d'agir différemment. En effet, plus on croit en un projet, plus on agira en confiance, et plus le choix des actes pour atteindre l'objectif sera adapté à cet objectif. En d'autres termes, y croire rend nettement plus efficace.

Si on se réfère à la loi de l'attraction (voir article : [« Le boomerang des pensées : nos pensées créent notre réalité »], y croire devient alors incontournable.

7) CHOISIR DE COMMENCER

*« Ce sont nos choix qui montrent ce que nous sommes vraiment, bien plus que nos aptitudes. »
Dumbledore (Harry Potter - J.K. Rowling)*

« Le destin n'est pas une question de hasard, c'est une question de choix. Ce n'est pas quelque chose qu'il faut attendre, mais bien quelque chose qu'il faut réaliser. » - William Jennings Bryan

Il semblerait que pour parvenir à effectuer le choix de la remise en question personnelle, il faille principalement deux conditions.

La première nous est apportée par les faits d'actualité moyennement récents, liés à la mondialisation capitaliste et toutes les conséquences catastrophiques qu'elle commence à engendrer,

à savoir, pour celles qui ont le plus marqué la population : l'acte terroriste contre les deux tours du World Trade Center à New-York, et les situations de guerres qui ont suivi : en Afghanistan, en Irak, et en parallèle, en Palestine. A cela se cumulent tous les signes avant-coureurs du phénomène d'effondrement de notre civilisation occidentale : le début de pénurie de denrées alimentaires de base, l'arrivée à la fin du règne du pétrole comme source d'énergie, et toutes les conséquences économiques et sociales que cela entraîne, la perte des valeurs et les dérives violentes de la société occidentale, la montée de l'extrême droite et des extrémisme religieux, l'augmentation constante du nombre de personnes atteintes de maladies de société, et de plus en plus jeune, etc; sans compter bien sûr le réchauffement climatique, et plus récemment encore, la crise financière qui prélude à l'effondrement de notre système économique.

La conscience de la tournure que peuvent prendre les événements, si rien ne change, appelle à une réaction.

La deuxième condition semble être un bouleversement de vie important, vécu à titre individuel, tel qu'un deuil, une maladie grave d'un proche ou de soi-même, un divorce, la perte d'un emploi, une dépression, un accident, une agression, un viol, un déracinement, ou encore d'autres faits amenant un choc important.

Un tel vécu engendre, dans de nombreux cas, une remise en question fondamentale dans les choix de vie. Et si le problème parvient à être dépassé, il va générer pour la plupart, non seulement des changements dans le choix de vie personnel, mais également, une ouverture vers le monde extérieur, avec le sentiment d'appartenir à un tout, et le désir de s'y impliquer. Il est donc probable que la décision d'entamer un changement au niveau personnel, ne puisse être initiée par un simple désir d'agir pour la bonne cause. Cependant, nous sommes nombreux, de plus en plus nombreux, à être concernés par des bouleversements de vie qui remettent en question nos choix fondamentaux, réveillent notre conscience, et alors nous conduisent à faire ce choix.

CONCLUSION

Dénoncer les responsables politiques et économiques, profiter du capitalisme, nuire à la société à laquelle nous appartenons ; ne sont pas, selon moi, les moyens qui produiront le changement du système. Tout au plus, pourront-ils le renforcer, le justifier, le réformer superficiellement, ou en changer les acteurs.

Pour atteindre des changements en profondeur, il sera bien plus utile de créer des alternatives. Le principal pilier du changement ne peut que démarrer à un niveau individuel, avec en parallèle le soutien de l'entourage et des associations. Ce processus pourra engendrer une révolution de l'intérieur, en prenant le problème par l'autre bout en quelque sorte. En arrêtant de vouloir étêter le sommet de la pyramide, nous nous donnerons la possibilité de travailler aux fondations, en commençant par nous-mêmes.

Les prises de conscience individuelles ne seront possibles que grâce à une réinformation, un déconditionnement à la consommation aveugle. Ces modifications conduiront à un changement fondamental de la conception de la société, ainsi que la métamorphose de nos comportements. Cela se traduira, tant dans les actes de la vie quotidienne que dans les relations à autrui et la manière de rayonner.

Les résultats d'une telle démarche ne peuvent être attendus dans l'immédiat. Mais je pense que la situation mondiale et la décadence de la société occidentale, doivent nous motiver à agir tout de suite. Ne nous contentons pas d'agiter les bras dans le vide pour assurer à notre conscience que l'on n'est pas resté sans rien faire. Acceptons que les choses prennent du temps, mais refusons de baisser les bras, sous prétexte que nous n'atteindrons pas l'objectif immédiat que l'on s'était fixé.

Ayons "la sérénité d'accepter les choses que nous ne pouvons changer, le courage de changer les choses que nous pouvons changer, et la sagesse d'en connaître la différence". Se changer soi est la chose sur laquelle nous avons le plus de pouvoir. Sachons que l'utopie n'est qu'une réalité potentielle qui n'a pas encore rencontré les conditions favorables pour prendre forme. Il ne tient qu'à nous de mettre en oeuvre toutes les actions possible et imaginables, sans, ni attendre que d'autres le fassent avant nous, ni nourrir la croyance que nous n'en sommes pas capables.

De plus, si nous ne prenons pas les choses en mains le plus rapidement possible, nous y serons forcés tôt ou tard, mais dans de bien moins bonnes conditions, suite à des catastrophes, des guerres et toutes les conséquences majeures et destructrices des dérives déjà existantes à l'heure actuelle. Elles ne pourront que se cumuler et s'aggraver avec le temps, via "effet boule de neige", si nous ne réagissons pas tout de suite.

Il est urgent que tous ceux qui ont commencé ce cheminement, puissent se reconnaître, communiquer entre eux, rassembler toutes leurs énergies pour rayonner et créer une contagion positive.

Allumons les feux dans nos foyers et allons colporter la flamme. Transformons nous de grain de sable en verre. Et transmettons, rayonnons, témoignons haut et fort ce que nous vivons. [Nous sommes des colibris, nous sommes des milliards de colibris].

BIBLIOGRAPHIE ET REFERENCES

Actualité - mondialisation :

La mondialisation - François Houtart - Editions Fidélité - 2003

Altermondialiste, moi? - brochure publiée en avril 2004 par Ritimo, Fédération Artisans du Monde et le CRID

Médias et manipulation :

La parole manipulée - Philippe Breton - Editions La Découverte - 1998

Monopoly (l'OTAN à la conquête du monde) - Michel Collon - Editions EPO - 2000

L'opinion, ça se travaille (Les médias, l'OTAN et la guerre du Kosovo) - Serge Halimi et Dominique Vidal - Edition Agone - 2000

Consommation alternative :

La consommation citoyenne - Alternatives économiques, Hors-série pratique - 2003

Sauvez cette planète! Mode d'emploi (Pour agir : 512 gestes simples et attitudes douces) - Dominique Glocheux - Editions JC Lattès/Glocheux - 2004

sites sur l'empreinte écologique :

[http://www.earthday.net/footprint/info.asp?](http://www.earthday.net/footprint/info.asp?country=France&language=French&wwf=True)

[country=France&language=French&wwf=True](http://www.ibgebim.be/francais/contenu/content.asp?ref=1908)

<http://www.ibgebim.be/francais/contenu/content.asp?ref=1908>

<http://www.agir21.org/#ee>

Simplicité volontaire :

La simplicité volontaire (plus que jamais ...) - Serge Mongeau - Editions Ecosociété - 1998

Aspects positifs :

Succès : dites oui ! (les pouvoirs de la visualisation et de la pensée positive) - Justin Belitz - Editions Jouvence - 2001

Résister, c'est créer - Florence Aubenas et Michel Benasayag - Editions La Découverte - 2002

Communication :

Relations et jeux de pouvoir - Jean-Jacques Crèvecoeur - Editions Equinoxe 21 - 1999

Cessez d'être gentil, soyez vrai! (Etre avec les autres en restant soi-même) - Thomas d'Ansembourg - Editions de L'Homme - 2000

Comment mener les discussions difficiles - Douglas Stone, Bruce Patton et Sheila Heen - Editions du Seuil - 2001

Modes de pensée et systèmes de croyances :

Le chemin le moins fréquenté (apprendre à vivre avec la vie) - Scott Peck - Editions Robert Laffont - 1987

La méthode Silva - José Silva et Philip Miele - Editions Helios - 1991

Le principe de non-violence (Une philosophie de la paix) - Jean-Marie Muller - Editions Desclée de Brouwer - 1995

De notre servitude involontaire (lettre à mes camarades de gauche) - Alain Accardo - Edition Agone - 2001

Existence d'initiatives ailleurs :

L'émergence des Créatifs Culturels - Paul H. Ray et Sherry Ruth Anderson - Editions Yves Michel - 2001

Autres :

Le meilleur des mondes - Aldous Huxley - Editions Plon - 1931

Petits miracles et autres essais - Barbara Kingsolver - Editions Rivages - 2002
 site internet : http://inspiration.ifrance.com/_private/enfants.verseau.htm : texte en partie inspiré du livre *Les enfants du Verseau (pour un nouveau paradigme)* de Marilyn Ferguson

Lus postérieurement à l'écriture du livre, mais allant dans le même sens :

Découvrir les vraies richesses - Pierre Pradervand - Editions Jouvence - 1996

Le tigre et l'araignée - Olivier Clerc - Editions Jouvence - 2004

Vivre en paix - Thierry Janssen - Editions Robert Laffont - 2003

Les quatre accords Tolèques - Editions Jouvence - 1999

Pour faire la paix en temps de guerre - Pema Chödrön - Editions La Table Ronde - 2007

La Loi de l'Attraction - Esther & Jerry Hicks - Editions Guy Trédaniel - 2008

Autres références citées dans le texte :

p.6 Francine Mestrum, bulletin Hémisphères de décembre 2002 accessible sur le site : <http://www.colophon.be> p.6

p.7 Rapport du Secrétaire Général de l'ONU sur la lutte contre la pauvreté, disponible sur le site : <http://www.agora21.org/johannesburg/cp5.html>

p.7 www.mondialisation.be/Inegalites.htm - dans le paragraphe H : pauvreté

p.7 aperçu chiffré avec l'article "Ce que je ne sais pas me manque mais je ne le sais pas - Chiffres sur le partage des richesses dans le monde, sur les impôts et l'immigration" de Gérald Bourbon sur le site : http://www.oale.org/spip/article.php3?id_article=381

p.7 concept d'empreinte écologique :

<http://www.earthday.net/footprint/info.asp?country=France&language=French&wwf=True>

p. 7-8 : Sur l'influence de l'OMC, du FMI et de la Banque Mondiale sur les politiques économiques des pays pauvres et endettés, voir les articles de Raoul Marc Jennar : Nouvelles de Cancun, disponibles sur le site :

<http://www.urfig.org/cancun-pt.htm>

p. 8 chapitre synthétique sur les plans d'ajustement structurel dans le livre "Altermondialiste, moi?" publié en avril 2004 par Ritimo, Artisans du Monde et le CRID p.39

p.8 article d'Eric Toussaint du CATDM : "Du Nord au Sud : crise de la dette et plans d'ajustement" disponible sur le site : <http://users.skynet.be/cadtm/pages/francais/crisedette.htm>

p.17 Philippe Breton, dans son livre « La parole manipulée » (Editions La Découverte - 1997

p.18 principe de la grenouille dans la marmite d'eau

p.26 définition de la décroissance

p.28 texte : « Les gros cailloux » sur la gestion du temps

p.37 article : « S'ouvrir à la communication »

p. 46 les Services d'Echanges Locaux (SEL : <http://selidaire.org/spip/> et http://selidaire.org/spip/rubrique.php3?id_rubrique=61)

p. 46 les Réseaux d'Echanges de Savoir (RES : <http://www.inti.be/ecotopie/res.html>),

p. 46 les sites d'échange tels que freecycle [<http://www.freecycle.org/>] (le site est en anglais, mais les forums régionaux, dans la langue de chaque région

p.46 la définition du Grand Don

p.47 Deux films assez convaincants pour comprendre mieux l'origine de ce qui arrive dans notre assiette : [« Notre pain quotidien » [http://fr.wikipedia.org/wiki/Notre_pain_quotidien_\(film,_2005\)](http://fr.wikipedia.org/wiki/Notre_pain_quotidien_(film,_2005))] et [« We feed the World » <http://www.we-feed-the-world.fr/site.htm>], ainsi qu'un site didactique : <http://www.thematrix.com/intl/france/dub/>

p.47 Une initiative québécoise qui commence à prendre de l'ampleur : <http://www.rooftopgardens.ca/>

p. 48 (voir [la définition et les références sur la décroissance soutenable] ainsi que [les dix conseils pour la décroissance, proposés par les Casseurs de pub])

p. 48 via les forums publics. Je n'en citerai qu'un, celui du site : <http://www.eco-bio.info/forum/upload/>, visité par des milliers de membres, très large dans sa proposition de domaines de discussion, et très bien géré.