

# **PLAN DU SITE DETAILLE**

## **avec introduction ou résumé pour chaque article**

- cette page peut se lire comme un résumé du site

### **ACCUEIL**

### **NOUVEAUTES**

La fréquence de nouveaux articles sur ce site n'est pas très importante. Mais ceux-ci ne sont pas non plus sujet à l'obsolescence programmée. Chaque nouveau sujet vient compléter et appuyer les sujets précédemment évoqués et représente un nouveau chapitre à la construction du site qui peut se concevoir presque comme un livre. Il existe une liste de diffusion pour chaque langue si vous désirez être informé de la publication d'un nouvel article.

### **PRESENTATION DU SITE**

Outre la page d'accueil et les introductions et résumés d'articles, cette page permet de mieux comprendre le titre du site et la démarche que cela implique, en parallèle aux démarches collectives et aux autres attitudes et réactions face aux problèmes de société.

---

### **LE LIVRE :**

**"Quand cesse la culture du PROFIT"**

**ou**

**"Comment éteindre notre allumette individuelle  
sous la marmite qui fait bouillir le monde"**

Ce livre, en partant des constats, très chiffrés, dans sa première partie, évoque une kyrielle de dérives dans notre société : conséquences directes de nos conceptions de l'argent et du profit. Les cinq parties suivantes évoluent, tout d'abord, vers certaines idées de solutions, dont une place importante est donnée à l'allocation universelle ; mais aussi vers une invitation à l'introspection. Car ce que nous dénonçons à l'extérieur de nous, nous continuons à l'accepter et même le pratiquer dans nos comportements du quotidien et dans nos modes de fonctionnement psychologiques qui les sous-tendent.

Et nous sommes bien plus souvent complaisants, complices, voire même acteurs de ce que nous dénonçons, sans en être vraiment conscients. Nous obéissons à des ordres culturels et sociaux implicites qui nous enjoignent de consommer, polluer, gaspiller et indirectement (non volontairement mais bel et bien concrètement) nuire à autrui par toutes ces attitudes. Et quand nous cherchons à faire bouger les lignes, nous nous contentons trop souvent de dénoncer les problèmes à l'extérieur de nous en pointant « les autres » du doigt; ce qui nous rend presque toujours impuissants, même si nous sommes très actifs. Car malgré nos intentions, nous restons embrigadés à fonctionner loin du cœur et rivés à ce que nous pensons être des raisonnements rationnels, et à persister dans tous les domaines de nos vies à fonctionner dans les rapports de force. En changeant la couleur de nos lunettes, en regardant en nous ce qui fait obstacle au changement, nous nous mettons individuellement, et collectivement, dans la capacité de découvrir des solutions aux millions de problèmes qui jonchent actuellement le parcours de l'humanité et de la vie sur Terre.

[livre digital et gratuit en versions : html , epub et pdf, écrit, édité, publié et diffusé par Claire De Brabander](#)

---

## LES ARTICLES :

### RESPONSABILITE CITOYENNE

#### Echelle planétaire/individuelle :

##### Economie et dignité humaine (conf Joan Mellé)

Cette page présente la transcription non littérale en français d'une courte conférence-vidéo passionnante devant un auditoire d'entrepreneurs, donnée en 2017 par Joan Antoni Melé, en espagnol, à Buenos Aires, concernant la dignité humaine que nous avons perdue dans l'économie et la vie sociale et qui nous mène à la destruction de la planète. Joan Antoni Melé, qui a participé à la création de la banque Triodos en Espagne, questionne nos valeurs, l'éducation, l'art, la culture. Nous avons quitté notre axe et perdu nos capacités humaines en cours de route. Et il est impératif de passer du diktat de la recherche de profit aveugle et de la rationalité abrupte vers une pensée cohérente et altruiste guidée cette fois et à tout prix par le cœur.

##### Définition de la décroissance

La décroissance est un concept économique et écologique basé sur l'idée que sur une planète limitée il est impératif de mettre des limites à notre utilisation des ressources, ce qui est l'antithèse de la croissance économique actuelle.

##### Empreinte écologique

L'empreinte écologique mesure la quantité de surface terrestre bioproducive nécessaire pour produire les biens et services que nous consommons, et absorber les déchets que nous produisons. Elle permet dès lors de mesurer la pression qu'exerce l'humain sur la nature.

Des tests proposés sur le net et relayés dans le texte, permettent de calculer notre propre empreinte écologique personnelle, et nous encouragent dès lors à mieux orienter nos comportements afin de réduire cette empreinte.

##### Notre assiette

Notre assiette reflète parfaitement l'état de la planète. Si nous y étudions les aliments qui s'y trouvent, leur nature (animale, végétale), leur qualité (bio, industrielle), leur origine (locale, lointaine), leur mode de production (éthique ou non), le transport qu'ils ont effectué pour nous parvenir (1 km à vélo ou 10.000 km en avion), ou encore les transformations qu'ils ont subi (irradiation, cuisson, conservation, emballage, ....); nous pouvons dès lors déterminer la qualité de vie de ceux qui les ont produits, le taux de pollution qu'ils ont engendré, la quantité d'eau et d'énergie qu'ils ont exigé pour arriver à maturité, les torts ou bienfaits qu'ils vont faire à notre santé, les nuisances que cela aura engendré pour le milieu.

La plupart des aliments qui arrivent dans l'assiette d'un consommateur occidental moyen auront contribué de manière importante, à un impact négatif, dans tous les domaines concernés. Ce n'est pas inéluctable. Daniel Cauchy propose plusieurs pistes concrètes pour changer cela.

##### Empreinte écologique et violence passive

A partir de la conférence TedX de Arun Gandhi, proposée en vidéo, qui introduit la notion de violence passive ; cet article propose de créer des liens entre les réalités présentées dans l'actualité, et nos gestes au quotidien. Notre consommation n'est pas sans conséquence sur la marche du monde. Par la consommation nous avons appris à exercer de la violence passive. Notre culture nous y conditionne et nous appelle à gentiment détourner le regard de nos responsabilités face aux réalités de souffrance et de destruction que cela engendre. Des centaines de millions de personnes sont décédées de la faim ou de la malnutrition dans le monde, et plus encore vivent dans la misère actuellement alors que nous vivons comme si cela n'existe pas. Tant que nous ne serons pas capables de retirer nos œillères et de regarder cela en face, en faisant le lien avec nos propres comportements de tous les jours ; des centaines de millions de personnes continueront à souffrir et disparaître dans la presque indifférence

générale. Changer notre regard sur ces faits, et adopter une nouvelle perspective réveille notre humanité et permet de changer nos comportements par la réduction de notre empreinte écologique de manière plus cohérente. En adoptant cette perspective plus réaliste, tout un chemin s'ouvre alors devant nous pour changer, à notre échelle, ce qui peut encore l'être.

### Faire notre part :

#### Simplicité volontaire

La simplicité volontaire est un choix personnel qui consiste à prendre la direction vers une vie matérielle, intellectuelle, psychologique et spirituelle plus proche de nos réels besoins et de nos réelles valeurs, pour soi, pour les autres, et pour la planète.

Chacun qui chemine dans cette direction le fait à sa manière, à son rythme, en choisissant certaines priorités plutôt que d'autres, cela lui appartient. Si le choix est personnel et l'action qui en découle a priori individuelle, ils favorisent la solidarité, les échanges, la générosité, la convivialité.

#### Et si on dé-sen-com-brait?

Êtes-vous de ceux qui en ont assez de consommer, de gaspiller, de polluer? Êtes-vous de ceux qui ne veulent plus perdre tout leur temps à travailler pour se payer les objets si pratiques qui vont leur faire gagner du temps? Êtes-vous de ceux qui rêvent de plus de temps, plus de paix, et de partager plus de moments avec les êtres qui leur sont chers? A n'en pas douter, le désencombrement est alors un sujet qui vous concerne.

Nos achats nous mènent à devoir gagner toujours plus pour accumuler toujours plus dans nos chaumières et nous finissons par nous asphyxier, ignorant que nous avons créé nous-même cette situation. Et si nous l'avons créée, il devient alors envisageable de la quitter.

#### Désencombrement - dossier 2006

Nous vivons dans une société où nous accumulons les objets, les documents, les activités, les informations, au point que cela finit par entraver notre liberté. Le dossier désencombrement aide à faire le tri pour alléger la difficulté de se débarrasser de l'inutile, du superflu, de l'obsolète.

#### 10 conseils pour entrer en décroissance

Les 10 conseils pour entrer en décroissance permettent d'élargir le concept de l'empreinte écologique en proposant de mettre un frein, voire de stopper net, tout ce qui nous pousse à consommer/gaspiller/polluer le plus, mais également à faire un usage effréné des technologies, à participer activement et avec complaisance à l'économie capitaliste. Certains conseils nous dirigent aussi vers un questionnement politique, psychologique et intellectuel sur nos propres comportements.

#### **contes associés:**

##### La part du colibri

Nous sommes responsables de ce que nous faisons, et aussi de ce que nous omettons de faire.

##### Petits et gros cailloux

Entre les imprévus, l'agenda surbooké, le temps que nous passons à gagner plus d'argent pour nous offrir ce qui nous fera gagner du temps, la multiplication de nos loisirs; nous n'avons forcément pas le temps de nous arrêter pour réorganiser tout ça, et moins encore pour nous poser les questions de savoir si tout cela a bien du sens.

## EVOLUTION INTERIEURE

### Croyances et influences extérieures :

#### Notre complaisance

Notre complaisance consiste à désigner le capitalisme, les riches, les dirigeants politiques et économiques, comme responsables de tous les méfaits du système, sans être véritablement conscients que, non seulement notre propre mentalité procède sur le même mode de pensée que ce ou ceux que nous dénonçons, mais aussi que nous bénéficions de certains avantages de ce système, qui nous en rendent esclaves et qui nous forcent à y participer activement, l'air de rien.

#### De l'opposition à la non-violence

L'opposition engendre : l'opposition, ou la soumission ..... temporaire.

C'est en fait déjà au niveau du mode de pensée qui sous-tend l'attitude d'opposition, que nous biaisons nos objectifs. Car en nous opposant, nous ralentissons, et parfois même, nous nous empêchons d'arriver à nos fins. Notre attitude va entraîner des comportements qui, bien souvent, ne pourront pas être acceptés par l'interlocuteur. Car l'opposition est un sérieux obstacle au dialogue et à la négociation. Dans le pire des cas, elle peut couper la communication, et faire place aux stratégies de violence.

L'opposition se passe dans le registre du rapport de force.

La non-violence dans son essence, ne s'oppose pas à des personnes. Elle se contente de ne pas coopérer avec ce qui fait problème.

Le processus de la non-violence consiste à dire : « Je ne suis pas d'accord avec vous, je ne peux donc pas coopérer avec vos actions, et je vais tout faire pour obtenir ce que je cherche, mais jamais je ne vous ferai le moindre tort pour l'obtenir : je ne ferai rien dans le registre du mépris, de la destruction, de la médisance, etc., et j'accepte toutes les conséquences que vous déciderez de me faire subir, y compris, celle de ne rien obtenir, de perdre la liberté, voire, de perdre la vie. Je maintiendrai simplement ma position jusqu'à ce que l'on puisse en parler et trouver une solution qui nous convienne de part et d'autre. »

#### contes associés:

##### Suivre ou ne plus suivre

Les réponses sont en nous. Nous nous perdons à les chercher ailleurs.

##### Sagesse de Lao Tseu

Les événements ne nous donnent pas toujours directement la vraie couleur de la réalité.

##### Pêcheurs mexicains et américains

Comment courir à perdre sa vie pour la gagner, alors que nous l'avons déjà.

##### La grenouille dans la marmite

Le monde est prêt à basculer dans le chaos, et nous ne le voyons pas, hypnotisés que nous sommes par la télévision, la publicité, la consommation, le brillant et les paillettes. Le réveil pourrait être dur.

## **Communication :**

### **Argumentation et rapport de force**

Nous avons tous, et de façon unique pour chacun, notre propre perception du monde et de nous-même. Dans nos relations avec notre entourage (en tant qu'individu, association ou masse populaire), 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. Cela transparaît dans nos modes de conversation, dans notre argumentation, dans les négociations, ainsi que dans nos moyens d'action. L'attitude choisie, influencera nos relations, les personnes impliquées, et le choix des solutions lors des conflits.

### **S'ouvrir à la communication**

Un article paru dans le magazine Agenda+ qui donne un aperçu assez large de l'apprentissage possible à faire en communication relationnelle.

### **Cessez d'être gentil, soyez vrai**

Ce livre est un incontournable. Il constitue une excellente introduction à la communication non-violente, susceptible de déclencher un véritable processus de changement et d'évolution, en profondeur, chez celui qui le lit, et que chacun devrait pouvoir effectuer un jour. Le livre est présenté via les notes de conférence d'un auteur qui ne s'est pas identifié, mais dont Thomas d'Ansembourg a lui-même apprécié la qualité de transcription.

### **conte associé:**

#### **Oiseaux noirs, oiseaux blancs**

Une autre illustration de la loi de l'attraction. Nous récoltons toujours ce que nous semons.

## **Cerveau - pensées et émotions :**

### **Gestion des pensées - gestion des émotions**

A la base, toutes nos pensées, quelle que soit leur origine, surviennent automatiquement, sans que nous n'ayons aucune prise sur le processus. En dehors des raisonnements, nous pouvons apprendre à orienter nos pensées vers certains contenus, ou parfois parvenir à nous éloigner de certains contenus, mais rarement plus.

Et en situation de stress, de préoccupation importante, et lors de la présence de certaines fortes émotions, il est presque impossible d'avoir le contrôle sur la situation.

Les pensées se répètent, se bousculent, nous entraînent dans des ruminations. Elles se mettent à tourner en roue libre, à vide, et nous mènent dans des dédales dont nous avons toutes les peines du monde à nous sortir. Elles nous engagent à nous construire des films - le plus souvent irréalistes - mais dans lesquels nous croyons ferme, au point parfois de nous amener à les vérifier, car ils influencent nos émotions et nos comportements, au point d'agir dans le sens de leur réalisation. Et plus le temps passe, plus cela nous blesse, et plus ces scénarios finissent par se reproduire d'eux-mêmes, et nous devons alors vraiment nous battre pour tenir la tête hors de l'eau. Tout cela nourrit nos émotions négatives, quitte à les rendre ingérables. Cela nous fait vivre de la souffrance, nous pollue le quotidien, réduit notre liberté de choix, peut nous pousser à des actes que nous regrettons ensuite, ou encore cela finit par se marquer sur le corps sous forme de symptômes que l'on dit psychosomatiques.

### **Je pense donc je ne suis plus**

Nous sommes nombreux à passer notre temps à acheter, manger, travailler, dormir, consommer, 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 vraiment, autrement que par cadeaux interposés ou conflits évités.

Le tourbillon de nos vies nous abrutit et nous rend plus malléables aux influences extérieures. Moins nous sommes en mesure de penser par nous-mêmes, plus nous aurons tendance à adopter le prêt-à-penser ambiant, sans nous rendre compte que les opinions qu'il nous suggère ne nous correspondent en rien.

### **Dispenza - Vous êtes le placebo**

Le Dr Joe Dispenza traite dans son livre "You are the placebo", de sujets tels que la visualisation, la méditation, la loi de l'attraction, les applications de la physique quantique dans l'évolution personnelle; et il le fait au travers de la lucarne des neurosciences. Il nous parle de la plasticité du cerveau, de notre capacité à créer ou supprimer des connexions neuronales, de notre capacité à activer ou désactiver nos gènes, et de l'interaction importante entre nos cellules, notre corps et nos pensées et émotions, et l'aspect le plus important : il y est question de l'intérêt à mieux gérer ces pensées et émotions, afin de transformer à la fois notre mental et notre santé. Son livre regorge d'exemples, d'études, d'expériences qui viennent illustrer ses théories. Dans ce livre il amène l'idée que nous pouvons rejoindre la santé par notre volonté et la capacité d'orienter nos pensées et nos émotions en changeant nos croyances, et utiliser cela comme on utilise un placebo.

### **Ta pensée n'est pas toi**

Faire un pas de côté en apprenant à observer nos pensées sans nous identifier à elles permet de créer une bien plus grande liberté de penser, à faire la place à l'humilité et aussi à la prudence concernant nos propres opinions, savoirs et croyances. Et cela permet surtout d'accéder à de nouvelles dimensions de nous-mêmes et d'avoir un impact très différent dans nos vies.

### **L'intelligence collective**

On l'appelle intelligence ou sagesse collective. Elle apparaît dans certaines circonstances au sein de groupes rassemblés pour un objectif positif constructif, lorsqu'une certaine cohésion est présente, et que chacun laisse à l'extérieur ses préoccupations et intérêts personnels, pour se rendre disponible au travail collectif.

Chaque participant a accès à quelque chose de nouveau qui ne correspond pas à son potentiel propre ou à celui de chacun des individus du groupe. Il s'agit d'un savoir, d'un autre regard sur ce qui concerne le groupe.

Une sorte d'intuition de groupe se développe alors, un niveau supérieur d'ordre apparaît, une forme de sagesse émerge. Le résultat de l'effort du groupe, dépasse de loin la somme de ce dont chacun est potentiellement capable de donner et de ce qu'on a l'habitude de rencontrer.

### **Démence et jeunesse**

Un autre regard sur la démence et sur la préservation de la jeunesse.

Ce texte propose une approche de la démence par la connaissance de soi et de nos pensées. Nous sommes le résultat de nos automatismes. Et plus le temps passe, plus ceux-ci vont prendre le pouvoir dans notre vie. Mieux comprendre ce mécanisme d'automatisation de nos modes de fonctionnement mentaux peut aider à apprendre à gérer notre mental différemment afin d'éviter que ce processus ne nous rattrape trop vite. C'est dès le début de la vie qu'il faut agir. En compréhension mieux ces mécanismes on peut apprendre à mieux comprendre et mieux interagir avec les personnes plus âgées et les personnes atteintes de démence. Ces dernières, si elles ont perdu leur autonomie, leurs capacités de raisonner et de s'exprimer n'ont rien perdu de leur savoir, de leur personnalité et de leur expérience. Considérer les choses ainsi permet de les côtoyer très différemment et de restaurer le respect, le contact, la confiance et toute la part affective de la relation.

### **Le boomerang des pensées**

Probablement l'avez-vous expérimenté : vos pensées attirent la réalisation de leur contenu. Cela peut paraître une superstition, et pourtant...

Il n'est pas trop difficile de se le prouver, il suffit de vérifier. La manière dont on le vérifie le plus souvent - trop souvent - c'est quand l'objet des peurs et des colères que nous entretenons finit par se concrétiser (maladie, pertes, dettes, conflits, accidents, ...).

C'est en fait le contenu même de ce à quoi l'on pense qui influence notre future réalité, que nous le vérifions ou non. Notre environnement, notre entourage, les événements de notre présent sont donc la conséquence de nos pensées du passé.

### **Dispenza Ted conférence**

Vidéo et transcription en français de la conférence TEDx du Dr Joe Dispenza.

En complément de l'article Gestion des pensées - Gestion des émotions, pour ceux qu'un éclaircissement plus scientifique pourrait satisfaire davantage, voici une approche par la neuroscience, via une courte conférence magistrale du Dr. Joe Dispenza (qui a participé au double film « What the Bleep do we know » et « Down the hole rabbit »).

Ses explications permettent une compréhension limpide de tous ces phénomènes sur base du fonctionnement de nos neurones dans les 3 cerveaux dont dépendent pour chacun nos fonctionnements mental, émotionnel et instinctif.

L'intention d'une réalité désirée, encore virtuelle, donc imaginée, mais que l'on parvient à vivre factuellement au niveau émotionnel, rend possible un remodelage des connexions neuronales. Et cette plasticité permet un changement d'attitude mentale qui va entraîner un changement de comportement et rendre possible la réalisation de la réalité qui jusque là n'était que potentielle. Car c'est l'expérience dans le corps, via les émotions ressenties réellement, qui permet une compréhension véritable et rend possible la concrétisation dans la réalité de ce que le mental avait désiré.

Cette vidéo a été réalisée lors d'une conférence TEDx à Tacoma (dans l'état de Washington sur la côte Ouest des Etats-Unis).

### **Notre propre violence**

Voici le résumé du livre de Pema Chödron : « Pour faire la paix en temps de guerre »

L'idée du livre est que la violence qui se trouve autour de nous n'est qu'à l'image de la violence qui est en nous. Si nous sommes capables d'observer, de gérer cette violence en nous, en refusant de démarrer au quart de tour et d'entrer dans l'escalade, nous parvenons à réduire notre propre violence, mais également la violence générale à un degré plus important que celui d'une équation cartésienne (6 milliards - 1). Et la violence dont on parle est également la violence minime: frustration, chatouillement, réactions aux petites provocations de la vie. C'est même là que tout commence.

### **De la peur à la paix**

La colère sous-jacente à la violence -quelle que soit l'échelle à laquelle elle est perpétrée - est générée par la peur des auteurs de violence. La peur de la violence est donc capable d'engendrer une violence tout aussi destructrice et assassine que celle qu'elle tente de combattre. C'est bien plus du côté des peurs qu'il faut aller chercher, si nous voulons arriver à désamorcer les violences. Tant les nôtres, même si nous n'avons pas posé les actes, que celles de ceux qui les ont déjà perpétrés, afin de cesser de nourrir un perpétuel cercle vicieux, terriblement meurtrier.

### **EFT**

(Condensé des notes de conférences concernant l' EFT dans le cadre du « Pain Relief WorldSummit ») Tout cheminement de vie, et plus particulièrement tout parcours d'évolution personnelle, implique des moments difficiles, de douleurs, d'émotions, de stress, d'incompréhension. Le soutien et l'aide de l'entourage, de professionnels, de remèdes ou autres, ne sont pas toujours présents ou disponibles, ou bien souvent aussi, n'apportent pas l'effet attendu ou souhaité.

Une technique comme l'EFT représente donc une compétence extraordinaire à mille facettes pour s'accompagner sur ce chemin, de façon autonome.

Excepté quelques connaissances de base, la technique n'exige aucune formation, aucun matériel,

aucune expérience, et surtout elle est gratuite et peut se pratiquer seul et partout. Le document proposé ici n'est pas une introduction à la méthode mais bien un complément d'information pour ceux qui la pratiquent déjà afin de mieux maîtriser son utilisation et en obtenir plus d'effets. Cependant des références y sont présentes au début de l'article pour apprendre la méthode sur internet.

#### **conte associé:**

##### Oiseaux noirs, oiseaux blancs

Une autre illustration de la loi de l'attraction. Nous récoltons toujours ce que nous semons.

##### Nourrir le loup

Une illustration de la loi de l'attraction. Nos pensées attirent nos pensées, et nous pouvons apprendre à choisir le contenu et l'orientation de nos pensées.

##### Autobiographie en cinq chapitres

Guy Corneau exprime cela en une phrase : "La vie est parfaite puisqu'elle nous ressert toujours le même plat jusqu'à ce que nous prenions conscience de ce que nous sommes en train de manger".

## **OUVERTURE DE CONSCIENCE :**

#### Les qualités de nos défauts

C'est au cœur de nos défauts que siège la plus belle part de notre humanité. Car ils peuvent être à la source de nos plus belles qualités.

Plutôt que les combattre ou les masquer, les connaître et reconnaître permet de découvrir les qualités qui se trouvent cachées juste derrière, et aide à mieux nous épanouir.

Le bénéfice n'est pas tant la découverte de la qualité que le regard qui change, sur soi et sur les autres en permettant de discerner chez l'autre, derrière ses faiblesses, sa part d'humanité.

#### L'expérience du riz

Vous en avez peut-être déjà entendu parler si vous êtes un peu familiarisé avec le concept de « la mémoire de l'eau » introduit par le Professeur Emoto.

Il s'agit de parvenir à voir et comprendre que nos pensées et intentions peuvent avoir un effet concret sur la conservation en bon état de riz cuit, pendant des semaines, voire des mois, des années. Le vivre, c'est non seulement le croire, mais c'est aussi comprendre les implications qui sont liées à tous les niveaux de notre vie.

#### Les quatre Accords Toltèques

Nos croyances et conditionnements, sont des accords qui nous ont été inculqués ou que nous avons conclus avec nous-même dans notre enfance ou plus tard, via nos expériences de souffrance et de peur. Or ils n'ont plus lieu d'être et nous empêchent de vivre heureux.

Don Miguel Ruiz propose de changer ces accords et d'adopter les quatre Accords Toltèques :

- Que votre parole soit impeccable
- Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle
- Ne faites pas de suppositions
- Faites toujours de votre mieux

Cela vaut la peine d'en connaître davantage sur le sujet pour mieux comprendre leur fonctionnement, leur intérêt et les bénéfices que nous aurons à les utiliser.

### Le cinquième Accord Toltèque

La suite du livre sur les 4 Accords Toltèques. Ce livre stimule vers plus d'intériorité. Le cinquième accord

« Soyez sceptique, mais apprenez à écouter », est une attitude, à la fois tournée vers l'autre, et qui aide à faire le ménage dans toutes les histoires que nous nous racontons et qui faussent notre perception de la réalité. Il s'agit d'un processus d'apprentissage lent qui éloigne nos souffrances et augmente notre bonheur.

### L'intelligence du coeur

Extraits du livre "L'intelligence du coeur - La solution HeartMath" - de Doc Childre & Howard Martin  
Ce livre propose une approche particulière : il fait le lien entre l'intelligence intuitive et l'organe biologique coeur, tout en mettant l'accent sur la possibilité de mettre en avant cette intelligence là par rapport à l'intelligence rationnelle, celle du cerveau, du mental.

L'idée exposée est en quelque sorte de remettre les choses à leur place, en très raccourci : utiliser notre cerveau comme un outil au service de notre coeur d'une certaine manière. De la sorte, on atteint plus de sérénité, on donne des proportions plus adéquates aux problèmes que l'on rencontre, mais surtout, on leur trouve des solutions, et de meilleures solutions, plus durables, plus satisfaisantes, et en plus, on y gagne au niveau de notre gestion du stress, gestion des émotions, et au niveau de notre santé en général.

Dans son livre « Guérir », David Servan Schreiber, parlait déjà de l'apprentissage de la cohérence cardiaque. Celle-ci a été créée par les auteurs de la solution HeartMath. Cela fait partie du même concept.

Le livre, en plus d'une explication sensée de certains processus, dans un registre médical et psychologique, qui peuvent faire écho par rapport à nos propres vécus, donne véritablement trois techniques à utiliser pour mieux gérer cette intuition du coeur, nos émotions, notre stress etc. L'extrait proposé cadre la méthode dans le contexte plus général d'une société en pleine décadence, d'un monde qui doit choisir entre s'humaniser ou disparaître. Il nous concerne tous.

rem : cet extrait est écrit avant les attentats du 11/9, avant le grand tsunami en Asie, avant que l'on ne parle beaucoup du réchauffement climatique, avant la crise financière, avant la grippe mexicaine.

### **contes associés:**

#### Nourrir le loup

Une illustration de la loi de l'attraction. Nos pensées attirent nos pensées, et nous pouvons apprendre à choisir le contenu et l'orientation de nos pensées.

#### Petits et gros cailloux

Entre les imprévus, l'agenda surbooké, le temps que nous passons à gagner plus d'argent pour nous offrir ce qui nous fera gagner du temps, la multiplication de nos loisirs; nous n'avons forcément pas le temps de nous arrêter pour réorganiser tout ça, et moins encore pour nous poser les questions de savoir si tout cela a bien du sens.

#### Sagesse de Lao Tseu

Les événements ne nous donnent pas toujours directement la vraie couleur de la réalité.

#### Autobiographie en 5 chapitres

Guy Corneau exprime cela en une phrase : "La vie est parfaite puisqu'elle nous ressert toujours le même plat jusqu'à ce que nous prenions conscience de ce que nous sommes en train de manger".

#### Reconstruire le monde

Une métaphore pour illustrer le titre du site

## **POURQUOI SE CHANGER SOI - NOTRE INFLUENCE :**

### **Présentation du site**

Outre la page d'accueil et les introductions et résumés d'articles, cette page permet de mieux comprendre le titre du site et la démarche que cela implique, en parallèle aux démarches collectives et aux autres attitudes et réactions face aux problèmes de société.

### **Les champs morphogénétiques**

Du centième singe aux champs morphiques – de la légende à l'hypothèse scientifique :

Peut-être connaissez-vous déjà le phénomène du 100ème singe, cette observation par des scientifiques en Asie, dans les années '50, concernant la transmission de l'apprentissage d'une communauté de singes à d'autres communautés sans qu'il n'existe de moyen connu de communication entre les singes concernés.

La théorie du biologiste Rupert Sheldrake corrobore en partie le phénomène du centième singe. Alors que nous avons coutume de penser que notre mémoire est localisée dans notre cerveau, que nos gènes sont responsables des caractères héréditaires et que nos pensées sont la conséquence uniquement de phénomènes chimiques et électriques siégeant dans le cerveau, Sheldrake postule qu'il en est autrement.

Les changements que nous introduisons dans notre vie à un niveau individuel auraient dès lors un impact sur notre entourage même si nous ne les montrons ou ne les communiquons pas.

### **Notre influence individuelle**

Lorsque survient la conscience des pièges de la société de l'argent, du pouvoir, du profit, et la volonté de se démarquer de ces abus ; un désir ardent d'entraîner l'entourage, et même bien plus, vers le même cheminement, devient souvent l'objectif principal. Beaucoup de personnes se découvrent alors des vocations de missionnaire, en avançant à petit pas et en tentant de faire avancer autour d'eux à grands pas. Et cela provoque plus souvent l'inverse de l'effet recherché, à savoir : de la résistance.

Mais s'il n'est pas facile de convaincre; on peut malgré tout opérer un changement autour de nous d'un autre ordre, car une force psychologique, et le rayonnement ou charisme qui découle de l'évolution personnelle peuvent influencer d'une autre manière.

Cette influence peut être considérée selon différentes perspectives détaillées dans l'article :

L'intelligence collective, les neurones miroir, l'épigénétique, la contagion de l'altruisme, les champs morphogénétiques, l'auto-contagion, la transmission de nos pensées et émotions, et le pouvoir des minorités.

### **contes associés:**

#### [La part du colibri](#)

Nous sommes responsables de ce que nous faisons, et aussi de ce que nous omettons de faire.

#### [Grain de sable](#)

Notre pouvoir personnel est bien plus grand que nous ne l'imaginons et bien souvent, nous ignorons tout simplement son existence.

#### [Reconstruire le monde](#)

Une métaphore pour illustrer le titre du site

## **LA NON-VIOLENCE A TOUS LES NIVEAUX :**

### **Argumentation et rapport de force**

Nous avons tous, et de façon unique pour chacun, notre propre perception du monde et de nous-même. Dans nos relations avec notre entourage (en tant qu'individu, association ou masse populaire), 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. Cela transparaît dans nos modes de conversation, dans notre argumentation, dans les négociations, ainsi que dans nos moyens d'action. L'attitude choisie, influencera nos relations, les personnes impliquées, et le choix des solutions lors des conflits.

### **De l'opposition à la non-violence**

L'opposition engendre : l'opposition, ou la soumission ..... temporaire.

C'est en fait déjà au niveau du mode de pensée qui sous-tend l'attitude d'opposition, que nous biaisons nos objectifs. Car en nous opposant, nous ralentissons, et parfois même, nous nous empêchons d'arriver à nos fins. Notre attitude va entraîner des comportements qui, bien souvent, ne pourront pas être acceptés par l'interlocuteur. Car l'opposition est un sérieux obstacle au dialogue et à la négociation. Dans le pire des cas, elle peut couper la communication, et faire place aux stratégies de violence.

L'opposition se passe dans le registre du rapport de force.

La non-violence dans son essence, ne s'oppose pas à des personnes. Elle se contente de ne pas coopérer avec ce qui fait problème.

Le processus de la non-violence consiste à dire : « Je ne suis pas d'accord avec vous, je ne peux donc pas coopérer avec vos actions, et je vais tout faire pour obtenir ce que je cherche, mais jamais je ne vous ferai le moindre tort pour l'obtenir : je ne ferai rien dans le registre du mépris, de la destruction, de la médisance, etc., et j'accepte toutes les conséquences que vous déciderez de me faire subir, y compris, celle de ne rien obtenir, de perdre la liberté, voire, de perdre la vie. Je maintiendrai simplement ma position jusqu'à ce que l'on puisse en parler et trouver une solution qui nous convienne de part et d'autre. »

### **Notre propre violence**

Voici le résumé du livre de Pema Chödron : « Pour faire la paix en temps de guerre » L'idée du livre est que la violence qui se trouve autour de nous n'est qu'à l'image de la violence qui est en nous. Si nous sommes capables d'observer, de gérer cette violence en nous, en refusant de démarrer au quart de tour et d'entrer dans l'escalade, nous parvenons à réduire notre propre violence, mais également la violence générale à un degré plus important que celui d'une équation cartésienne (6 milliards - 1). Et la violence dont on parle est également la violence minime: frustration, chatouillement, réactions aux petites provocations de la vie. C'est même là que tout commence.

### **De la peur à la paix**

La colère sous-jacente à la violence -quelle que soit l'échelle à laquelle elle est perpétrée - est générée par la peur des auteurs de violence. La peur de la violence est donc capable d'engendrer une violence tout aussi destructrice et assassine que celle qu'elle tente de combattre. C'est bien plus du côté des peurs qu'il faut aller chercher, si nous voulons arriver à désamorcer les violences. Tant les nôtres, même si nous avons pas posé les actes, que celles de ceux qui les ont déjà perpétrés, afin de cesser de nourrir un perpétuel cercle vicieux, terriblement meurtrier.

### **CNV - Cessez d'être gentil, soyez vrai**

Ce livre est un incontournable. Il constitue une excellente introduction à la communication non-violente, susceptible de déclencher un véritable processus de changement et d'évolution, en profondeur, chez celui qui le lit, et que chacun devrait pouvoir effectuer un jour. Le livre est présenté via les notes de

conférence d'un auteur qui ne s'est pas identifié, mais dont Thomas d'Ansembourg a lui-même apprécié la qualité de transcription.

### **Empreinte écologique et violence passive**

A partir de la conférence TedX de Arun Gandhi, proposée en vidéo, qui introduit la notion de violence passive ; cet article propose de créer des liens entre les réalités présentées dans l'actualité, et nos gestes au quotidien. Notre consommation n'est pas sans conséquence sur la marche du monde. Par la consommation nous avons appris à exercer de la violence passive. Notre culture nous y conditionne et nous appelle à gentiment détourner le regard de nos responsabilités face aux réalités de souffrance et de destruction que cela engendre. Des centaines de millions de personnes sont décédées de la faim ou de la malnutrition dans le monde, et plus encore vivent dans la misère actuellement alors que nous vivons comme si cela n'existe pas. Tant que nous ne serons pas capables de retirer nos œillères et de regarder cela en face, en faisant le lien avec nos propres comportements de tous les jours ; des centaines de millions de personnes continueront à souffrir et disparaître dans la presque indifférence générale.

Changer notre regard sur ces faits, et adopter une nouvelle perspective réveille notre humanité et permet de changer nos comportements par la réduction de notre empreinte écologique de manière plus cohérente. En adoptant cette perspective plus réaliste, tout un chemin s'ouvre alors devant nous pour changer, à notre échelle, ce qui peut encore l'être.

---

### **LES CONTES ET LEGENDES :**

Les contes et légendes, ont parfois, souvent même, plus de pouvoir que les arguments rationnels. Ils nous interpellent, et peuvent accélérer nos prises de conscience, court-circuitant le mental, car c'est au cœur qu'ils s'adressent.

#### **- La part du colibri**

Nous sommes responsables de ce que nous faisons, et aussi de ce que nous omettons de faire.

#### **- Nourrir le loup**

Une illustration de la loi de l'attraction. Nos pensées attirent nos pensées, et nous pouvons apprendre à choisir le contenu et l'orientation de nos pensées.

#### **- Suivre ou ne plus suivre**

Les réponses sont en nous. Nous nous perdons à les chercher ailleurs.

#### **- Petits et gros cailloux**

Entre les imprévus, l'agenda surbooké, le temps que nous passons à gagner plus d'argent pour nous offrir ce qui nous fera gagner du temps, la multiplication de nos loisirs; nous n'avons forcément pas le temps de nous arrêter pour réorganiser tout ça, et moins encore pour nous poser les questions de savoir si tout cela a bien du sens.

#### **- Sagesse de Lao Tseu**

Les événements ne nous donnent pas toujours directement la vraie couleur de la réalité.

#### **- Autobiographie en cinq chapitres**

Guy Corneau exprime cela en une phrase : "La vie est parfaite puisqu'elle nous ressert toujours le même plat jusqu'à ce que nous prenions conscience de ce que nous sommes en train de manger".

#### - Grain de sable

Notre pouvoir personnel est bien plus grand que nous ne l'imaginons et bien souvent, nous ignorons tout simplement son existence.

#### - Oiseaux noirs, oiseaux blancs

Une autre illustration de la loi de l'attraction. Nous récoltons toujours ce que nous semons.

#### - Pêcheurs mexicain, pêcheur américain

Comment courir à perdre sa vie pour la gagner, alors que nous l'avons déjà.

#### - Reconstruire le monde

Une métaphore pour illustrer le titre du site

#### - La grenouille....

Le monde est prêt à basculer dans le chaos, et nous ne le voyons pas, hypnotisés que nous sommes par la télévision, la publicité, la consommation, le brillant et les paillettes. Le réveil pourrait être dur.

---

### Liens

- [Framasoft](#)
- [Le grand ménage](#)
- [La Bioéconomie](#)
- [Empreinte écologique](#)