

Manuel

« Vivre et faire ensemble »

- version 2018 -



Remerciements

Merci à Anne-Bernadette, épouse et mère se donnant sans compter par amour du prochain pour qu'y croit une humanité pacifiée.

Sa patience à supporter les absences dues aux temps de la réflexion et de la rédaction de ce manuel n'a eu d'égal que la confiance offerte tout au long de mon engagement dans cette aventure.

Merci à Eric, Claudio, Florian, Amandine et Cédric les permanents d'Echovert qui ont co-construit ce lieu d'expérimentation des alternatives en y apportant une part d'eux-mêmes et en s'y impliquant avec cœur et courage.

Merci aux membres des différents groupes d'Echovert : la Maison des enfants, les Jardins de la Vallée Verte, la Saladelle.

Merci aux volontaires de tous pays venus découvrir et donner, s'enrichissant tout en nous enrichissant.

Sans vous et sans l'expérience de vie collective que nous avons vécu ensemble ce manuel n'existerait pas.

Manuel

« Vivre et faire ensemble »

Table des matières

Avant propos p 1

1/ Mécanismes de la dynamique collective p 3

A/ Introduction p 3

B / Mécanismes externes p 4

1/ Construire son identité personnellement	p 4
1.1/ L'unité de temps	p 4
1.2/ L'unité d'espaces	p 5
1.2.1/ L'être et l'espace	p 5
1.2.2/ Eléments d'organisation	p 8
2/ Principe « Espace-Règle-Usager » (ERU)	p 8
3/ Identités personnelle et collective	p 9
4/ Les fondements de l'ERU	p 10
5/ Bases pour la gestion des espaces	p 11
6/ Identité et vision du réel	p 13
7/ Espaces - Règles - Usagers (ERU)	p 14
7.1/ Les trois natures de l'Espace	p 14
7.1.1/ Les espaces matériels – où ?-.....	p 14
a/ Leurs natures	p 14
b/ Leurs usages	p 14
7.1.2 Les espaces d'actions - Quoi ? -	p 15
7.1.3 Les espaces de temps - Quand ?-	p 15
7.1.4 Plusieurs cas de figures	p 16
7.2/ Les règles	p 16
7.3/ Les usagers	p 17
8/ Tableau : nature des espaces, règles, usagers	p 18
9/ Importance des repères communs.....	P 18
10/ Schéma : construire et faire évoluer les règles	p 19
11/ Ecrire et communiquer les ERU	P 19
12/ ERU, démocratie participative et unité	p 20
13/ Modes d'intégration aux communautés	p 22
14/ ERU : la réalité symbolique de la parole du groupe.....	p 23
15/ Sortir de la subjectivité.....	p 23

16/ Application des ERU	p 24
17/ Respect de repères communs	p 26
18/ La juste violence	p 27
19/ Intégration et ajustement aux ERU	p 28
20/ L'objection de conscience	p 29
21/ Prise de décision et ERU	p 30
22/ Organisation collective : étapes et outils pratiques	p 31
22.1 Définir le sens commun	p 31
22.1.1 Se questionner	p 31
22.1.2 Poser les bases	p 31
22.1.3/ S'engager par un acte symbolique.....	p 32
22.2 Choisir un mode de gouvernance juste	p 32
22.3/ Instaurer des assemblées à rythme régulier	p 33
22.4/ Etablir les règles communes	p 33
22.5/ Proposer une implication par missions	p 33
22.6/ Définir et vivre les espaces et autorités	p 34
22.7/ Le couple et la famille.....	p 34
23/ Vers des communautés résilientes	p 35
23.1/ Principe de résilience	p 35
23.2/ Résilience des communautés humaines	p 36
23.3/ Mesurer la résilience : autonomie et résistance	p 37
23.4/ Les fruits de la résilience	p 37
23.5/ Distribution des énergies d'un système	p 37
23.6/ Limites à la résilience	p 39
23.6.1/ Le dysfonctionnements	p 39
23.6.2/ Le territoire	p 39
23.6.3/ L'énergie	p 39

C/ Mécanismes internes à la dynamique collective p 40

1/ La transformation personnelle	p 40
1.1/ Sortir de l'individualisme	p 40
1.2/ Du vouloir au pouvoir	p 41
1.3/ La transition relationnelle	p 42
1.4/ Découvrir son mode relationnel	p 43
1.5/ Des objectifs de changements	p 44
1.6/ Repérer les comportements nocifs	p 45
1.7/ Résoudre les conflits par la réconciliation	p 46
2/ L'effet miroir du groupe	p 47
3/ La pensée prospective	p 48
4/ Passer du linéaire à l'arborescent	p 49
5/ Structures hiérarchiques des systèmes arborescents	p 51
6/ Le choix du meilleur compromis	p 52
7/ Pensée binaire et fusion	p 53
8/ De la tension à l'attention	p 55
9/ Sortir de l'immédiateté	p 57
10/ La symétrie d'attention : intérieur-extérieur	p 58
11/ Schéma : l'attention symétrique	p 61
12/ Tableau fusion-communion.....	p 61
13/ Les neurones miroirs	p 62
14/ L'action ajustée	p 65
15/ Engagement fidèle, liberté et confiance.....	p 66

15.1/ Engagement fidèle	p 66
15.2/ Liberté	p 66
15.3/ Confiance	p 67
16/ La transmission	p 68
16.1/ Un élément vital	p 68
16.2/ Outils et techniques	p 69
17/ Quête du bonheur	p 70
18/ Dépendance et résilience	p 71
19/ L'inter-dépendance	p 72
20/ Communauté et métamorphose personnelle	p 74
21/ Communauté et talents personnels	p 74
22/ Gratuité et rétribution	p 75
23/ La capacité créative	p 76
23.1/ L'imaginaire fantasmagorique	p 76
23.2/ L'imagination créatrice	p 77
24/ Autonomie et interdépendance locale	p 78
25/ Identité personnelle, collective et territoriale.....	p 79

2/ Transformation personnelle et dynamique collective ... p 80

A/ Vers une humanité responsables p 80

1/ La dépossession politique	p 80
2/ Vers une autre gouvernance	p 80
3/ De l'autonomie locale à la gouvernance partagée.....	p 82
4/ La perte des savoirs faire et de l'expérience intégrale	p 83
5/ La réappropriation de nos capacités à gérer	p 84

B/ Les modules : outils de transformation personnellement p 86

1/ Introduction	p 86
2/ Les outils de cheminement	p 86
3/ Les éléments pédagogiques	p 87
4/ Synergie des outils d'organisation collective	p 88
5/ Les modules	p 90
Module 0 « Penser global »	p 91
Module 1 « Etre attentive»	p 95
Module 2 « Ordonner »	p 100
Module 3 « Etre positive »	p 105
Module 4 « Aller jusqu'au bout »	p 109
Module 5 « Etre autonome »	p 112
Module 6 « Anticiper »	p 116
Module 7 « S'engager »	p 120

3/ Conclusion p 124

4/ Documents ressources p 125

n°1 : Outils d'aide à la prise de décision.....	p 125
n°2 : Outils d'aide à la résolution de problèmes	p 126
n°3 : Outil d'aide à la résolution de conflits par réconciliation	p 127
n°4 : Outils d'aide à l'acquisition d'information	p 128
n°5 : Outils d'aide à la conduite de réunion	p 129
n°6 : Exemple de mode de gouvernance	p 130
n°7 : Outils d'évaluation d'acquisition de compétences	p 131
n°8 : Exemple de la liste de compétences spécifiques à Echovert	p 132
n°9 : Extrait d'une charte éthique	p 134
n°10 : Des exemples d'ERU	p 137
n°11 : Unité de temps et d'espace	p 140
n° 12 : Relation hiérarchique / relation arborescente	p 141
n°13 : Relation binaire à la réalité	p 142
n°14: Relation arborescente à la réalité	p 143
n°15, 16,17 : Transition relationnelle	p 144 à 146
n° 18 : De la fusion à la communion	p 147
n°19 : Rejet – Empathie – Communion	p 148
n° 20 : Construction des identités	p 149
n° 21 : Eléments de communication non verbale.....	P 150

Avant propos

L'idéal du bonheur collectif est le moteur qui a poussé de tout temps les sociétés humaines à faire des choix stratégiques dans l'organisation de ses structures et dans ses modes de gouvernances. Parfois, ces orientations étaient influencées par des intérêts restreints et partisans et pris au détriment du plus grand nombre.

Des systèmes qui semblaient bénéfiques dans leurs débuts ont pu se pervertir avec le temps pour glisser inexorablement vers un chaos final. L'histoire des civilisations en atteste, mais ces évolutions peuvent toucher tout groupe humain quel qu'en soit la taille : couple, famille, association, entreprise, nation,...

Nous avons probablement toutes et tous fait l'expérience de communautés qui se déchiraient, les personnes les composant n'arrivant plus à vivre et faire ensemble. Ces situations douloureuses laissent souvent des blessures profondes qui marquent à vie.

Mais entre le départ d'une aventure ensemble qui fonctionne bien et donne satisfaction à tous les participants et l'explosion d'un groupe, une série de problèmes ne trouvant pas de solutions apparaissent. Les règles qui assuraient initialement l'harmonie de la communauté deviennent inadaptées créant ainsi une perte de repères. L'accumulation des tensions la fait progressivement glisser vers une sorte de réaction « auto-immune » qui l'amène finalement à l'auto-destruction.

Dans ce scénario, les toutes premières difficultés sont les signes qui devraient être déclencheurs d'une remise en question profonde.

Dans la nature, la chenille pour devenir papillon passe par un état de chaos cellulaire. Ne peut-il en être de même pour les organisations humaines ?

Les problèmes, la désorganisation qui déstructurent ne pourraient-ils pas activer des processus de transformations profondes et positives des communautés, qui en assureraient la survie et peut être même la pleine réalisation ?

Au niveau microscopique du couple, comme au niveau macroscopique de la civilisation, on constate que les périodes de crises créent souvent les conditions propices à l'émergence de forces de transformation qui portent en elles les germes d'une renaissance.

Dans un groupe pris dans les difficultés, le désir de faire autrement saisit le nombre de celles et ceux qui n'acceptent pas de voir la perte de la cohésion sociale et du bien commun comme une fatalité et les incite à agir pour créer un vaste champ d'expérimentation repoussant les limites des règles, conventions et habitudes établies.

Ce petit nombre, même s'il est montré du doigt comme décalé, rêveur ou utopiste, va d'abord oser se confronter à l'échec en imaginant et en vivant une diversité d' « autres possibles » qui sont autant de chemins de traverse donnant on ne sait où exactement. Mais ce fourmillement d'expériences est comme mille graines envolées d'une fleur, espoirs d'un avenir renouvelé : sur ce nombre peut être qu'une seule porte l'identité génétique qui lui permettra de s'adapter durablement à son nouveau milieu de vie, d'y croître et de s'y reproduire.

Ainsi c'est en se confrontant au réel que les différents modèles d'un nouveau

paradigme pourront s'améliorer et s'affiner ou bien, s'ils n'y sont pas adaptés, disparaître.

Dans cette recherche de nouveaux fondements pour reconstruire des modèles de développement humains, nous avons besoin dans un premier temps d'effectuer un travail d'observation et d'analyse. C'est en discernant la nature profonde des principes qui assurent l'équilibre, l'harmonie et finalement la vie des communautés humaines et en les assimilant que l'on peut imaginer pouvoir sortir de la reproduction des modèles pré-existants et créer d'autres « possibles ».

Cette démarche a pour pré-requis d'adhérer à l'idée qu'il existe des principes naturels garants de la bonne santé des organisations humaines comme il en existe garants de celle de tout organisme vivant. Dire que notre organisme a besoin d'oxygène pour vivre n'est-elle pas une évidence qui confirme l'existence de règles tangibles et naturelles qu'il est nécessaire de prendre en compte si nous voulons vivre? N'en serait-il pas de même pour « l'organisme » collectif ?

Le manuel « Vivre et faire ensemble » tente de lancer ce travail de décryptage et de mise en forme. Il propose d'une part d'explorer les principes naturels évoqués précédemment en s'appuyant principalement sur notre réflexion autour d'expériences collectives vécues à Echovert, le lieu alternatif géré par l'association Alter'éco 30.

D'autre part, il veut donner des outils pratiques pour aider les personnes et les groupes à avancer vers des situations plus harmonieuses . Le manuel s'adresse à toute personne « en chemin ». Oui, l'humain est un être social qui a besoin des autres pour vivre, nous sommes tous et à de multiples niveaux partie intégrante de groupes, communautés que nous ne percevons pas toujours !

Enfin, nous ne pouvons pas cacher le lien organique qui unit cheminement collectif et personnel. Le vivre ensemble est une expérience qui, si elle vise une avancée commune, produit une transformation toute personnelle qui nous fait devenir « autre » et parfois même « tout autre ».

Nous avons besoin sur ce chemin de repères ou de soutien ponctuels pour nous aider à mieux intégrer telle ou telle réalité, à passer tel ou tel cap. Ce manuel permet de favoriser le cheminement personnel par différents supports qu'il propose. Les grandes parties qui le composent peuvent être abordées de façon indépendantes bien que toutes soient utiles à l'établissement de communautés autonomes.

Le « Vivre et faire ensemble » est une expérience qui, même si elle nous met face à nous-même et nous confronte à des réalités parfois douloureuses, reste avant toute choses source d'enrichissement, de maturation et de croissance humaine. Il serait bien dommage de s'en priver !

Bruno Lorthiois

Note : ce qui est en italique décrit des exemples concrets

Manuel

« Vivre et faire ensemble »

1/ Mécanismes de la dynamique collective

A/ Introduction

Le consumérisme qui caractérise tant la société occidentale moderne ou plutôt l'ensemble des pays dits « riches » développe chez les humains qui les composent une forme exacerbée d'individualisme, un repli sur soi qui isole de la dimension communautaire de la relation. Les conséquences destructrices de cet égocentrisme concernent à la fois la vie personnelle et intime de chacun (isolement, agressivité, insensibilité, déprime,...) mais également son environnement extérieur (destruction des équilibres naturels). Face à ce constat, un nombre croissant d'individus décide de s'orienter vers de nouveaux modes de vie qui intègrent l'autre comme un facteur d'épanouissement personnel. Cette démarche s'accompagne de la remise en cause d'éléments qui pouvaient constituer des bases dans la structuration de nos vies et en ce sens elle peut être déstabilisante. Elle peut toucher toute personne et impacter notre vie de couple, familiale, associative, professionnelle,...

Sur ce chemin, l'idée d'un changement de vie radical peut apparaître avec l'envie de faire ensemble et l'engagement vers une forme de vie en collectif. Le terme « communauté » est moins utilisé car l'histoire récente des communautés constituées dans les années soixante marque encore les consciences. Les échecs de ces expériences et les dérives souvent destructurantes ont apposé une connotation négative ou tout du moins suspicieuse à ce terme.

Mais si l'exemple est malheureux, la recette qui permettrait d'éviter sa réactualisation ne semble pas si simple à trouver. Le mouvement alternatif qui vise une vie basée sur une écologie pratique, une sobriété heureuse croît mais l'organisation de la vie en collectif arrive difficilement à assurer une stabilité durable aux groupes qui se constituent. Le constat est amer ; la plupart des expériences semblent se solder par des échecs à plus ou moins court terme.

Les collectifs (habitat groupé, communautés agricoles,...) se confrontent aux difficultés de la gestion juste et équilibrée des lieux et outils communs. Se rajoute la nécessité de l'émergence de prises de décisions qui intègrent les intérêts particuliers de chacun sans pour autant produire de sentiment d'injustice, or les choix peuvent souvent paraître avantager les uns au détriment des autres.

Entre hyper-individualisme et collectivisme, le challenge de l'équilibre consiste à prendre en compte en même temps : besoins individuels et besoins collectifs. Mais la force du groupe ne doit pas primer sur les besoins des individus car il ne peut y avoir de réussite collective sans une réalisation et un épanouissement des personnes qui le composent.

Notre réalité personnelle est marquée par une nature à la fois matérielle (notre corps et les espaces dans lesquels nous évoluons) et immatérielle (nos dimensions mentales, psychologiques, émotionnelles).

Nous allons donc tenter de décrire les mécanismes garants de la bonne harmonie collective selon ces deux modalités : les réalités internes et externes.

B/ Mécanismes externes

1/ Construire son identité personnellement

1.1/ L'unité de temps

Au cours de la vie, la personne humaine s'édifie en découvrant et en construisant progressivement son identité propre. Chacun est amené à répondre au fil des événements et situations vécues à la question fondamentale du « Qui suis-je ? ».

Cette interrogation n'apparaît pas de façon évidente au départ de l'existence, mais les événements et rencontres en nous confrontant à l'altérité du monde et à la nécessité de poser des choix, la fait émerger pour la rendre de plus en plus prégnante.

Dès la fin de la période d'études, lorsque pour devenir plus autonome et indépendant nous abordons l'entrée dans la vie active, la question de l'objectif à poursuivre et à réaliser, le « quoi faire ? » nous renvoie irrésistiblement à l'interrogation première des aspirations profondes qui nous animent, le « Qui suis-je ? ». C'est ainsi la réalité extérieure qui vient questionner notre réalité intérieure.

Les réponses que nous pourrions apporter, aussi incertaines et partielles soient-elles, demandent que nous prenions le temps de l'introspection, du questionnement, sur nos désirs et besoins profonds.

Or, aujourd'hui plus qu'hier, la force des techno-sciences nous a propulsé dans le monde de l'instantanéité. Notre attention en est rendue à être toute absorbée par l'information du moment présent qui, si nous n'y prenons garde, pourrait devenir notre raison de vivre, la stimulation extérieure qui, en nous donnant d'instant en instant le sentiment d'« être » se substituerait à cette rencontre fondatrice avec nous-même.

Or la question vitale de notre identité ne peut trouver réponse seulement dans la sensation d'être vivant à l'instant présent. Elle nécessite une plongée dans ce qui nous constitue et cette nature est celle-là même de nos origines : ce qui fait de nous un être unique **dès notre conception**, mais **construit et façonné par notre histoire** relationnelle, émotionnelle, événementielle.

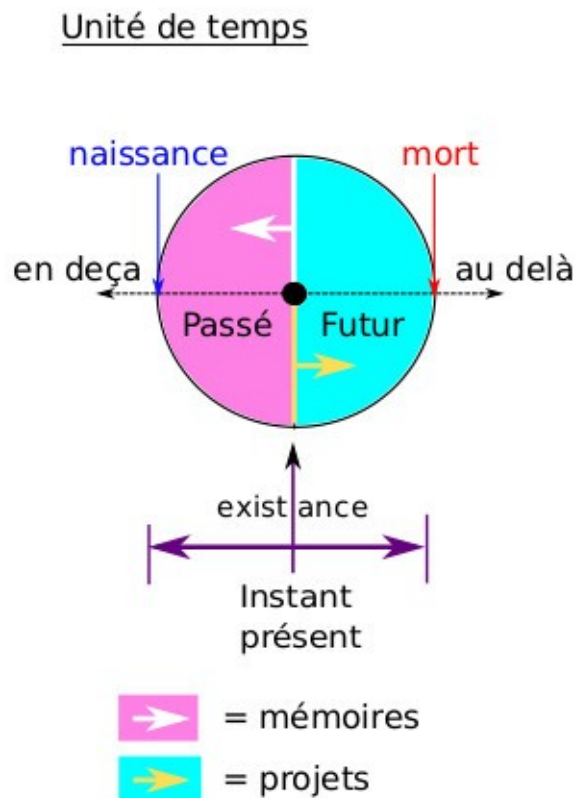
Dis moi d'où tu viens et je te dirai où tu vas, cet adage s'adresse avant tout à soi-même.

Ainsi, notre dimension historique, ce qui nous précède et nous constitue donne sens au présent et nous permet alors de nous situer pour nous projeter dans l'avenir.

Lorsque notre regard ne revisite pas notre histoire personnelle pour en extraire le sens positif, nous risquons d'être porteur d'un message implicite que nous n'avons pas choisi : le sens symbolique mais tellement actif porté par les événements douloureux que nous avons subis et rejetés. Ce travail de mémoire et de décryptage nous permet de requalifier positivement les réalités du passé pour réunifier notre être dans sa dimension temporelle. Il nous ouvre à un rôle d'acteurs-transformateurs de nos vies dont nous choisissons alors, en toute conscience, **les fondements et les visées**.

La définition d'objectifs communs, dans le cadre d'un collectif de vie ou tout autre cadre, devrait d'abord passer par un travail personnel qui amènerait chacun à éclaircir et à préciser le sens qu'il souhaite donner à son existence. L'harmonie collective est une association d'harmonies personnelles, un collectif est donc un lieu de cheminement des personnes à travers des actions et projets.

La déstructuration qui fragmente en nous le temps nous rend comme un bateau sans quille ni gouvernail,



ne sachant ni d'où il vient, ni où il va. Nous sommes ainsi ballottés au gré des tempêtes et événements hasardeux de la vie.

Au contraire, en tournant notre regard vers le passé et en acceptant librement les souffrances que cela risque de nous faire traverser, nous entreprenons un travail qui nous fait pénétrer dans **un continuum temporel** où passé, présent et futur forment une unité indissociable. Ainsi, l'on peut vivre dans **l'instant présent** en étant tout à la fois porté par la cohérence et le sens donné aux expériences **passées** et tendu vers notre propre réalisation **future**.

1.2/ L'unité d'espaces

1.2.1/ L'être et l'espace

On peut penser que la conscience ait besoin d'un support matériel pour objectiver son existence. Le corps et l'environnement extérieur semblent être les deux premiers supports de la prise de conscience de notre existence en tant qu'être à part entière.

Ainsi, le nouveau-né découvre par l'exploration sensorielle et motrice qu'il est plongé dans un environnement matériel qui n'est pas lui. Son exploration du monde matériel le confronte à l'altérité de l'espace étranger qui est au-delà des limites de son corps.

Or son expérience de vie d'avant la naissance n'était pas celle là. Il était en effet contenu dans l'espace unique, limité et englobant du ventre maternel : Il évoluait dans un milieu iso-sensitif. La sensation est l'impression ou la perception sensible de quelque chose qui vient en contact avec le corps. Or, la température du fœtus étant la même que celle du milieu dans lequel il est plongé, « la perception de quelque chose qui vient en contact avec le corps », s'efface pour créer un espace unique.

La nature liquide du milieu amniotique amortit ou élimine l'ensemble des stimulations sensorielles qui pourraient atteindre le fœtus : sons, vibrations, lumières. Les sons se transmettent dans le milieu liquide sous forme d'ondes acoustiques pénétrantes et multidirectionnelles qui vont s'exprimer en créant une ambiance vibrationnelle.

Ainsi, l'ensemble des sensations qui informerait l'enfant sur l'existence de son unité corporelle autonome et de sa dualité vis à vis d'un monde extérieur semble être globalement effacé et sa perception des limites de son corps physique pourrait être de l'ordre de l'indéfini.

Le mode d'alimentation continu du fœtus en oxygène et nutriments gomme également son rapport à l'altérité :

- **au niveau corporel**, cet apport ne lui permet pas d'éprouver le besoin qui l'emmènerait à se tourner vers l'extérieur ou « un » extérieur salvateur, lui apportant les réponses à ses besoins.

- **dans son rapport au temps** car les besoins fondamentaux réguliers qu'il éprouvera après sa naissance, la faim, la soif, le sommeil, ainsi que les stimulations extérieures telles que le jour et la nuit, structureront son rapport à un temps chronologique de nature à la fois linéaire et cyclique. A l'inverse, le besoin continuellement assouvi de la vie intra-utérine et l'amortissement sensoriel des stimulations du monde extérieur situe l'enfant dans un temps unique qui n'intègre pas la dimension chronologique. Il semble probable qu'il ne perçoive pas de perspective de « l'après ».

Cette vie intra-utérine est l'expérience du monde de l'unique, un monde fait d'un seul espace temporel et d'un seul espace matériel. Un monde où ce qui est à l'intérieur de soi EST ce qui est hors de soi puisque les deux ne font qu'un, sans limites, ni frontières, un monde où passé et futur se fondent en un éternel présent.

La naissance marque la sortie de cette relation fusionnelle à notre environnement. L'enfant se confronte alors à l'altérité des espaces matériels qui viennent lui signifier les limites physique de son être. Il éprouve en même temps les besoins physiologiques et les stimulations du monde extérieur qui l'introduisent à l'expérience du temps « chronos ».

La confrontation à l'altérité dans toutes ces dimensions lui signifie son existence matérielle en tant qu'être autonome plongé dans un environnement étranger, qu'il appellera plus tard le monde.

Ainsi la conscientisation de sa propre existence semble d'abord passer par les toutes premières expériences sensorielles et motrices qu'il fait de son environnement proche. Ses capacités à interagir avec l'extérieur et les effets qu'il en observe lui signifient en eux-même son existence. Dans ce processus le retour sensoriel des effets des actions qu'il entreprend devient pour lui le signe sensoriel qu'il EST .

Notons ici que l'isolation sensorielle est une triste méthode qui est connue pour infliger les plus insupportables des souffrances. Le retour sensoriel de l'environnement proche est pour notre psyché l'expression par le réel de notre existence, sa privation revient donc à tuer l'ETRE.

Ainsi, avant de prendre conscience de notre existence par l'exercice de la pensée, le fameux « je pense donc je suis », nous l'appréhendons par l'inter-relation motrice et sensorielle à la réalité matérielle, nous devrions dire en tout premier lieu : « j'inter-agis donc je suis ».

La pensée vient dans le prolongement du signe visible que la matérialité vient nous donner de notre existence au monde. Elle nous donne accès à une conceptualisation abstraite de cette réalité vécue en nous confrontant notamment à la dimension finie de notre existence. Notre positionnement au sein d'un temps ayant un début, un déroulement et une fin nous ouvre alors aux questions métaphysiques liées au sens de l'existence.

Mais notre dimension matérielle et son inter-action, par la parole et l'action avec le monde environnant semblent devoir être considérées comme les fondements de la manifestation de notre identité, le monde extérieur y jouant le rôle du miroir nous renvoyant l'image de nous-même. Un miroir dont l'existence nous est vitale, mais dont le rôle peut passer inaperçu, parce qu'il nous est et reste continuellement et indéfectiblement présent.

Durant toute notre vie, nous allons exprimer ce que nous sommes en modelant ce qui nous entoure. C'est notre lieu de vie personnel ou familial qu'il soit la chambre de l'enfant, l'appartement, la maison, qui constitue le premier support d'expression de notre identité au monde extérieur.

Nous modelons cet espace selon ce que nous sommes : nos goûts, passions, croyances et convictions les habillent de nous même en une multitude d'objets, de couleurs, d'odeurs et de sons. ... Cette ambiance vient alors nous renvoyer de façon permanente, à travers les cinq sens, la réalité de ce que nous sommes.

Pour prendre plus amplement la mesure de l'importance vitale de ce processus, songeons à l'obsession avec laquelle les régimes totalitaires ont tentés d'effacer systématiquement l'identité matérielle qui exprime l'unicité historique de chaque être humain. L'effacement de cette identité passe alors par la dépossession des biens personnels et l'uniformisation des espaces de vie allant jusqu'à celle des vêtements.

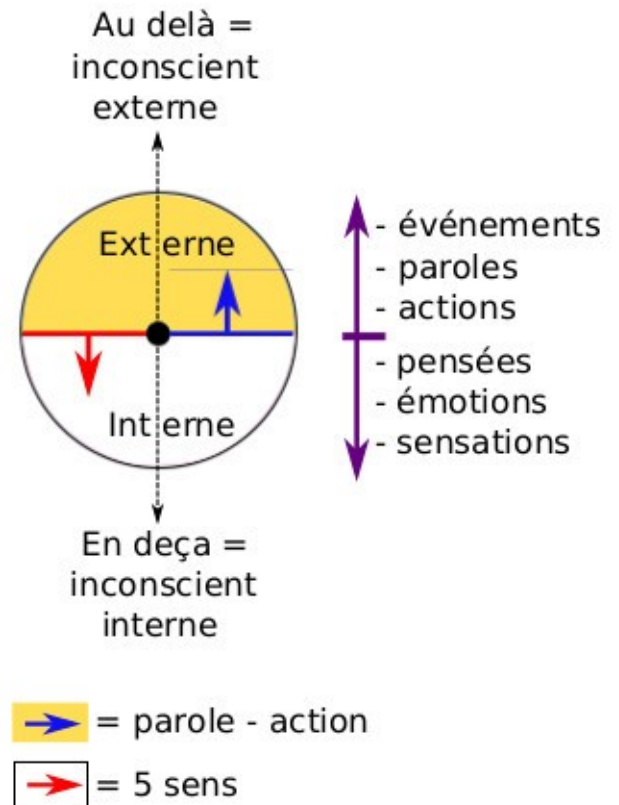
C'est en s'en prenant à nos « **effets personnels** », élargis à notre environnement intime que ces formes d'oppression portent atteinte à notre identité. L'expression est en elle-même révélatrice car il peut paraître a priori étonnant de désigner des biens matériels par le terme « effets » qui désigne habituellement le produit d'une action. Cette formulation semble bien exprimer que nos biens matériels d'usage courant sont **un effet de notre personne** donc son expression directe, en quelque sorte sa prolongation au-delà de ses limites corporelles.

Chacun peut mesurer la place que prennent les « **lieux familiers** » qui ont traversés notre histoire personnelle : notre village d'enfance, la maison natale, la fontaine autour de laquelle nous jouions, le grand arbre à la sortie du village où nous retrouvions nos camarades, une forêt, un lac où nous allions pêcher pendant les vacances, etc. Il nous est difficile d'expliquer comment le contact renouvelé au présent avec ces espaces de notre passé peut avoir un effet enracinant et structurant durant toute notre vie.

Une impression indescriptible semble nous habiter lorsque nous retrouvons des lieux liés à une expérience personnelle chargée de sens.

Ce **ressourcement intérieur** qui peut apporter paix, force et réconfort apparaît bien au contact sensoriel d'un **espace extérieur** lié à un vécu et porteur d'une valeur symbolique positive : liberté, insouciance,

Unité d'espace



spontanéité, joie, amour, communion, etc. Mais les expériences négatives restent de la même façon gravées en nous.

Si l'on se penche sur notre vocabulaire courant, l'expression « **lieu familial** » associe étonnement le terme « lieu » qui désigne un **espace matériel**, à ce qui est lié à la famille, soit **l'ensemble des personnes de même sang**.

La famille, qui dit « **de qui l'on EST** », exprime aussi à travers la succession des générations, « **d'où l'on VIENT** ». Dans l'expression « lieu familial » son rôle identitaire s'étend à **la dimension matérielle de nos expériences passées** par l'expérience sensorielle et motrice que nous en avons eu.

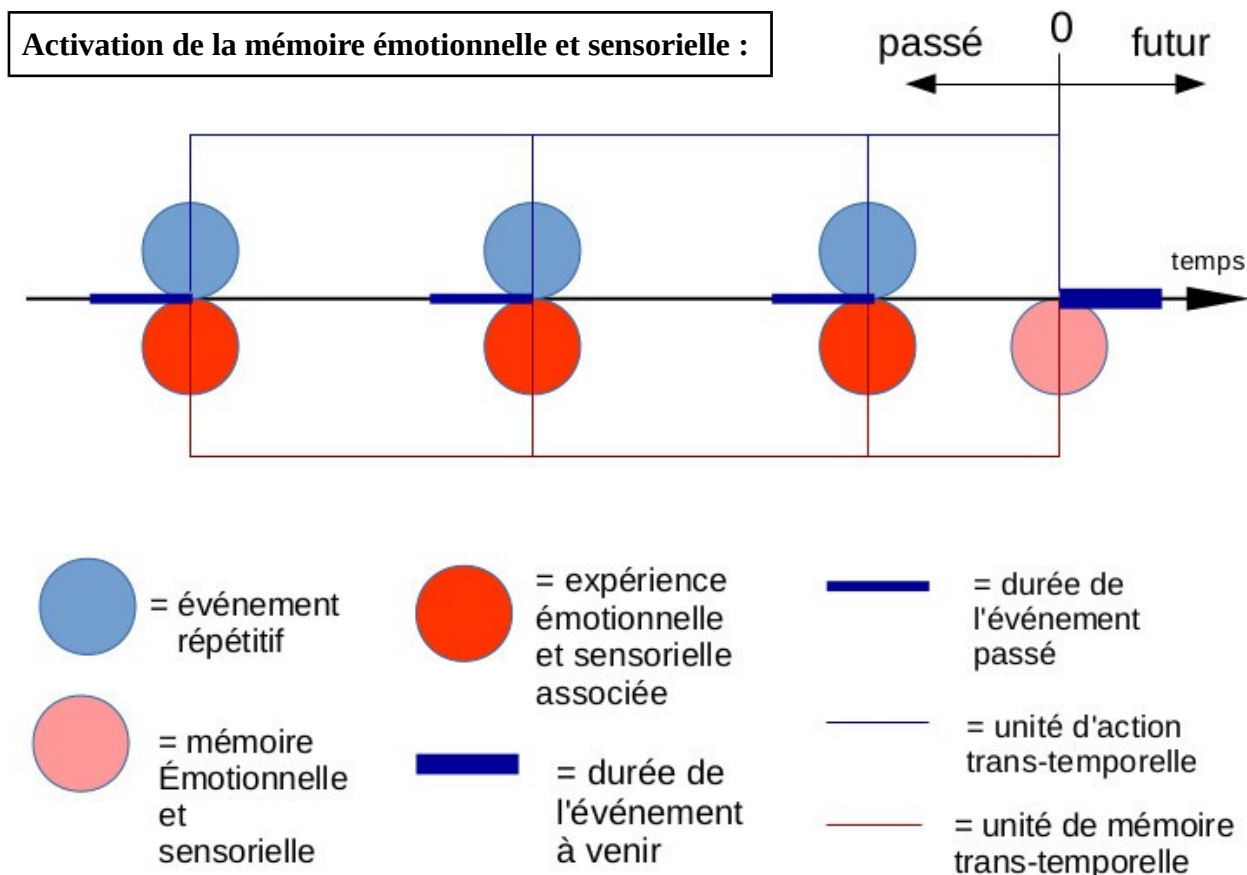
Cette mémoire durable s'active lorsque l'on rencontre une stimulation sensorielle qui est liée à un événement passé qui nous a marqués soit par l'importance qu'il a revêtu pour nous, soit par sa répétition dans le temps. A ce sujet, la neurologie nous dit que la mémoire émotionnelle de l'événement ayant été intégrée au niveau du cerveau par l'hippocampe est transformée en mémoire à long terme, explicite et autobiographique.

Ainsi le déplacement matériel que nous effectuons pour nous rendre dans un espace familial cher à notre cœur est concomitant à un déplacement qui, d'une façon moins directement perceptible, nous fait rejoindre le temps de cette expérience passée en nous reconnectant à la mémoire sensorielle et explicite que nous en avons gardé.

Nous pouvons alors nous amuser à pointer les éléments déclencheurs qui de part notre histoire nous replonge dans des moments passés d'une façon intégrale, c'est à dire à un niveau à la fois sensoriel, émotionnel et mental. Quels airs de musique, quelles phrases mélodiques, quels slogans publicitaires, quelles odeurs ou quelles images nous font-ils l'effet de la célèbre « madeleine de Proust » ?

Mais dans un processus inverse, **la remémoration de ces événements forts, semble pouvoir nous connecter à la mémoire sensori-émotionnelle leur étant associée.**

Notre unité tant qu'être historique semble ainsi être liée à la façon dont on peut « faire mémoire » du vécu porteur de sens qui nous habite.



Si ces éléments de reconnexion, sont de façon effective, nécessaires à l'équilibre et à l'épanouissement des personnes, il devient vital de les prendre en considération pour aborder les questions d'organisation et d'éthique des communautés humaines, du couple, à la famille, en allant jusqu'aux grands groupes.

Voir document ressource n°11 : unité de temps et d'espace

1.2.2/ Eléments d'organisation

Ainsi, il paraît indispensable, qu'au sein d'une communauté, chacun puisse consacrer du temps pour prendre soin de lui dans l'ensemble des dimensions qui le constitue : artistique, émotionnelle, intellectuelle, corporelle,...

Il convient ensuite que chaque personne dispose d'un espace privatif. Le terme privatif indique qu'aucune personne n'y a accès sans l'autorisation de son usager, **ce dernier fait « autorité » sur cet espace.**

Les besoins en ce domaine peuvent être très variables d'une personne à l'autre, il est donc nécessaire que chacun prenne un temps pour discerner leurs natures. Ce temps d'introspection ne va pas de soi, nous avons trop tendance à nous engager dans une réaction superficielle, sans véritablement évaluer les réalités intérieures et extérieures de la situation. Prendre un temps pour peser avantages et inconvénients, pour méditer sur « quels sont mes besoins véritables » est un pas sur le long chemin de la connaissance de soi. Toute situation quelle qu'en soit la nature est une porte ouverte sur soi-même. Elle porte en germe une parcelle de nous-même qu'il nous est donné d'explorer en rentrant dans une attitude de questionnement et d'introspection.

2/ Principe « Espace-Règles-Usager » (ERU).

Prenons l'exemple d'un habitat individuel. Gérard y vit depuis quelques mois, il a pris ses habitudes et a organisé l'espace matériel d'une façon pratique. De nombreux placards avec tiroirs à glissières lui permettent d'optimiser l'usage du petit espace dont il dispose. Il a choisi un chauffage au gaz car l'électrique assèche trop l'air et Gérard a des problèmes respiratoires. Il a choisi une cafetière Italienne car il aime le café corsé, mais n'en prend jamais le soir. Ses rideaux sont en tissu léger rouge et noir, sa table en marbre. Il a aménagé un espace pour travailler la guitare, car il donne des cours occasionnellement.

Le lieu de vie de Gérard est l'expression de son identité à de multiples niveaux : mental (organisation des rangement, choix des ustensiles et outils pratiques), émotionnel (couleurs, textures, nature des matériaux,...), artistique, etc. On voit que l'organisation de son espace privatif est régie par un ensemble de règles très diverses qui définissent la nature des outils (la cafetière,...), des matériaux (la table, les rideaux,...), leur emplacement, leur mode d'utilisation, leur période d'usage, etc. Gérard, pour créer son espace personnel associé, peut être sans s'en rendre compte, une règle à chaque élément.

On peut considérer son lieu de vie comme la juxtaposition d'un grand nombre d'espaces à partir du moment où l'on définit que chaque réalité matérielle est un espace particulier. Le rideau rouge est un espace, au même titre que l'habitat, la cafetière, la table, etc. *Gérard a un chat, Miolette peut entrer dans l'habitat la journée mais elle passe la nuit dehors. Elle vient souvent après le repas et peut monter sur la table pour y chercher un câlin. Gérard aime ce moment là.* Miolette est-elle un espace matériel? Comme pour tout espace, elle a un nom qui la désigne, des règles s'appliquent à sa présence et un « usager », son maître Gérard qui bénéficie de sa présence.

Chaque espace matériel est associé à des règles qui lui sont particulières. La cafetière a des règles d'usage pratique (sans eau elle ne fonctionne pas) et temporelles (Gérard ne l'utilise pas le soir), Miolette peut monter sur la table (règle d'usage pratique) mais seulement après le repas (règle temporelle).

Enfin nous voyons que la nature de chaque « règle-espace » est donnée par son ou ses usagers, ici Gérard.

La notion de liberté est fondamentale pour l'établissement des règles. Si Gérard subit l'influence de Jean, son beau-père, qui préfère des rideaux de couleur verte alors son espace de vie ne matérialisera plus

son identité propre mais intégrera celle d'un autre. Gérard aura à creuser dans son passé pour chercher les causes de son incapacité à être qui il est. S'il se laisse si facilement envahir par autrui (peut être même en a-t-il besoin), il est fort probable qu'il le soit aussi par les groupes et sa participation à un projet collectif s'avère pour l'instant souvent source de conflit et de mal être.

L'expression de l'identité d'une personne ou d'un groupe se réalise par la création de règles associée à chaque espace dont il est usager. Nous désignerons cette unité les ERU : Règles-Espace-Usagers. Il s'agit d'un processus naturel dont nous n'avons bien souvent pas conscience car il fait partie de la vie courante et instinctive. Par contre, si nous voulons pouvoir construire des organisations collectives harmonieuses il est indispensable d'en prendre conscience afin d'appliquer ces principes au fonctionnement communautaire.

Que risquerait-il de se passer en cas d'absence ou de déficience des ERU ?

La nature déteste le vide et sans cette structuration, la règle qui s'établit est celle du « premier arrivé premier servi ». Mais celle-ci ne prend pas en compte l'intérêt général, elle est aléatoire et souvent injuste, elle génère frustrations, et tensions à l'intérieur du groupe. L'accumulation de ces tensions internes est souvent source de ruptures et de destruction des collectifs.

3/ Identités personnelle et collective

Les règles naturelles qui s'appliquent aux personnes s'appliquent également aux groupes. **Un groupe commence à deux et n'a pas de limite haute de quantité. Il se définit par l'existence d'un élément commun à chacun de ses membres.**

Tout comme pour la personne, l'existence de l'identité d'un groupe nécessite un « corps » constitué de l'ensemble des personnes le composant et d'un espace matériel qu'il va modeler, organiser selon son identité (objectifs, capacités techniques, artistiques, intellectuelles, créatives,..., des membres qui le composent).

Parfois le but est à l'origine de la création du groupe : si je veux participer au championnat de football je vais intégrer le club local.

Parfois c'est l'espace : un terroir dont la nature du sol, le micro-climat, la topographie est propice à la culture de la vigne et donne au vin une qualité unique va permettre le développement d'une activité agricole spécifique. Celle-ci va créer une activité humaine intense autour des métiers de la viticulture et du vin liée à l'espace géographique de ce terroir. L'espace géographique est ici à l'origine de la création d'une identité collective.

Le groupe, tout comme une personne, a une histoire qui donne sens aux buts qu'il poursuit.

Mais son essence réside avant même le moment de sa constitution dans des éléments d'histoire de la vie de chacun de ses membres. Pour mieux en prendre la mesure il faudrait interroger ces derniers et chercher ce qui dans leurs parcours personnels, parfois des dizaines d'années plus tôt, les a orientés et finalement prédisposés au choix actuel de leur implication collective. Ils n'en auraient peut être pas toujours une conscience immédiate mais seraient surpris de se remémorer que tel ou tel événement ou rencontre fortuite, ajouté à tel autre avaient finalement pesé lourd dans leur orientation et le choix final de leur engagement.

L'attention portée à cette réalité historique peut aider le groupe à toujours mieux préciser les buts qu'il poursuit. La cohérence ainsi donnée à l'axe qui relie passé et futur, donne sens et ouvre à une créative construction dans l'instant présent.

Nous voyons que la dimension physique est la première brique qui construit notre identité. Mais de nombreuses autres dimensions nous définissent pour former une identité mosaïque qui est sans cesse en construction : notre réalité émotionnelle, psychologique, intellectuelle., etc.

Nous avons des caractéristiques initiales qui vont évoluer continuellement au cours de la vie et nous pouvons choisir la direction vers laquelle nous voulons nous réaliser, ce que nous voulons devenir.

Maud est naturellement très douée en mathématiques, cette aptitude caractérise son identité « initiale », elle choisit de faire une école de musique. Plusieurs années plus tard, elle devient professeur de musique en collège et le reste jusqu'à la retraite. Par un choix porté par sa volonté, elle a façonné son identité.

Cette jeune fille aurait pu s'appuyer sur ses prédispositions et facilement devenir ingénieur en mathématique appliqué dans une grande entreprise, ou encore enseignante en cette matière.

Notre identité est donc constituée d'éléments naturels et d'éléments issus de nos choix ; des compétences que l'on décide d'acquérir, des initiatives et des choix. Elle avait initialement la possibilité entre une multitude d'identités, et chacun de ses choix de vie l'aura orienté vers l'identité réalisée. Au lieu de dire que sa volonté s'est réalisée on devrait dire que sa volonté l'a réalisée, façonnée à l'image qu'elle a porté d'elle même. **Notons que nous ne croyons pas toujours en cette capacité à créer notre réalité de vie.**

4/ Les fondements de l'ERU

Ne pas prendre en compte ce processus dans la structuration d'espaces de vie collectifs est s'assurer d'un échec.

Le respect de cette réalité naturelle est impératif à l'existence d'une harmonie collective.

Il faut prendre la mesure de l'existence de mécanismes humains comme il y a des mécanismes et des lois qui régissent les animaux, les plantes, la matière, etc. Pour faire un parallèle on pourrait dire que pour cueillir des tomates il faut que la plante dispose de lumière, d'air, de nutriments, de chaleur, etc. Si l'un de ces éléments est absent la plante meurt et je ne ramasserai rien. Donc pour avoir des tomates je dois comprendre la loi naturelle (de quoi a besoin le plant de tomate) et ensuite veiller à ce que tous les éléments nécessaires à son fonctionnement soient présents. Et comme pour la tomate, le soleil ou l'eau sont des éléments totalement vitaux, pour la vie humaine dans des dynamiques collectives, les réalités des territoires et des identités le sont tout autant.

Les sociétés humaines, depuis les temps les plus anciens, ont perçu que leur survie collective ainsi que leur capacité à progresser étaient dépendantes de la mise en place de ces mécanismes naturels d'organisation. Aujourd'hui encore les états, les entreprises, les collectivités, tiennent debout par des règles qui s'appliquent à tous et qui devraient assurer le bien commun. Mais la grande majorité des personnes constituant un peuple, une entreprise, ..., ne participe pas à l'élaboration des lois qui lui sont appliquées.

Aujourd'hui comme hier, les « ERU » de la commune à la nation sont décidés par quelques uns et appliqués à tous. De cette situation peut naître un sentiment de répulsion ou de défiance du plus grand nombre vis à vis des lois auxquelles il est soumis, de leurs représentants ou des décideurs.

Il semble que la démocratie doive évoluer vers son entière réalisation, à savoir une forme de prise de décision participative et collaborative qui permette à chacune de nous (de nos personnes) de partager sa parole.

Le rêve précède la réalité, alors pour ce faire, nous vous invitons à vivre une expérience du collectif, d'abord à petite échelle, à petite dose, car les conditionnements qui nous inclinent à des comportements qui s'avèrent nocifs au collectif sont nombreux.

Ensuite vous pourrez percevoir, au fil des expériences, qu'un travail personnel est nécessaire ; nous avons perdu les clefs des modes de fonctionnement que l'on pourrait qualifier de collaboratifs, symbiotiques, ou synergétiques et nous devons nous les réapproprier.

Cette transformation ne se fera pas toute seule car l'habitude dispose de la force de l'inertie et la bousculer demande un effort constant.

Ce manuel est là pour nous y aider individuellement et collectivement, mais vous pourrez trouver bien d'autres outils !

Principes qui permettent l'épanouissement des identités personnelles et collectives :

1/ Etre attentionné envers soi c'est être attentif à nos besoins corporels, émotionnels et intellectuels, de façon à y apporter des réponses bienveillantes .

2/ Etre attentionné envers les autres personnes et groupes c'est être attentif à leurs besoins corporels, émotionnels et intellectuels, de façon à y apporter des réponses bienveillantes .

2/ Disposer d'un espace personnel sur lequel chacun(e) a entière et libre autorité

3/ Redonner sens et unifier en moi passé-présent-futur

4/ Veiller au respect du principe d'association « espaces-règles-usager »

5/ Considérer le collectif comme une personne

5/ Bases pour la gestion des espaces

Ainsi, nous pouvons poser ce qui peut être les bases concrètes de ces lois naturelles, elles sont effectives de la personne au groupe quelque soit son nombre (couple, famille, association, pays,...) :

1/ Chaque personne doit bénéficier d'un espace privé dont il est seul à choisir et à réaliser l'agencement, l'aspect, la composition, les règles de fonctionnement, l'usage,... Chaque personne est usager à titre privatif de ces biens et espace qu'il en soit propriétaire, locataire, ou emprunteur.

2/ La gestion et l'usage des espaces communs sont réglés par des règles élaborées ensemble, en assemblée collégiale, selon les modalités de prise de décision du lieu. Le consensus est bien entendu préférable aux prises de décision à la majorité. Ainsi la concrétisation d'une identité collective sera dépendante de l'existence de lieux physiques dédiés à des activités collectives (salle de réunion, atelier d'art, musique, bricolage, etc). Les règles seront écrites et mises à disposition de l'ensemble des membres du groupe avant tout usage.

3/ Un même espace peut avoir un usage à la fois personnel et collectif à condition que ceux-ci se succèdent dans le temps et que cette organisation temporelle soit établie , écrite et que cette information soit mise à disposition de toutes personnes concernées à l'avance.

Ainsi, un lieu personnel pourrait être mis à disposition du collectif ponctuellement ou de façon régulière si la personne qui en bénéficie pour son usage privé le décide.

4/ Ces mécanismes doivent réguler l'usage des biens. On peut trouver des biens personnels, des biens collectifs et des biens au double usage. Nous ne parlons pas ici de la nature de l'acquisition du bien mais bien de la relation établie entre le bien et son utilisateur. *Une cafetière peut être un ustensile mis à disposition par le collectif à Gérard pour son usage personnel. Cette cafetière est considérée comme bien privé, son usage est confié exclusivement à Gérard (qui peut la prêter s'il le souhaite). Elle peut aussi être achetée par Gérard et être sa propriété matérielle. Dans les deux cas il en est l'usager principal.*

5/ **Il est important que les biens à usage exclusivement privé soient dans les espaces privés : la cafetière est dans le lieu de vie de Gérard.**

6/ **Si un bien à usage privé est mis en partage par son usager l'espace dans lequel il se trouve devient temporairement collectif**, alors le système espace-règle-usager change de nature selon le moment.

Exemple, la famille Crasseux met sa machine à laver le linge en partage à Julie et Franck le mercredi entre 9h et 13h. La famille a bien évalué les conséquences de cette mise en partage avant de s'engager; Julie et Franck pourront rentrer dans la maison le mercredi matin, passer dans le séjour rencontrer les enfants, faire plusieurs allers-retours. Le cours de piano de Maëlle à lieu le samedi, Noé qui a deux ans se réveille vers 8h, le bruit de la machine mise en route à 9 heure ne dérangera donc personne et leurs allers venues non plus. Ils décident donc de s'engager. Il a été indispensable qu'ils prennent un temps pour effectuer cette « simulation » de ce que sera leur vie dans ces nouvelles conditions.

Ce temps nous ne le prenons généralement pas où d'une façon très superficielle « Ca va aller ! ». Il consiste à imaginer l'ensemble des éléments qu'un événement nouveau va impacter.

On voit dans l'exemple qu'on a peut être oublié que le mercredi matin, Edouard, le père de famille fait la cuisson des poterie à l'atelier collectif et que lorsque l'on allume la machine à laver en même temps le disjoncteur saute systématiquement.

7/ Pour décider l'usage collectif d'un bien privé, les usagers (enfants compris) doivent ensemble prendre ce temps de concertation et de simulation autour de la solution envisagée. La personne ou le groupe usager principal (ici la famille) est souverain dans sa décision de mise en partage d'un bien.

8/ Lorsqu'un nouvel espace est introduit sans être rattaché à un ERU il est nécessaire que chacun des usagers qui en perçoit sa présence cherche à définir si cet espace fait parti d'un ERU existant. Si la réponse est négative, le collectif doit se prononcer sur l'utilité de cet espace et soit l'intégrer à un ERU existant, soit en créer un qui lui soit spécifique.

Dans le cas d'un lieu comportant plusieurs groupes usagers, imaginons qu'une personne extérieure aux groupes apporte et laisse sur le parking une caisse comportant de vieux outils et un sac de vêtements. Aucun membre des groupe n'a vu la personne ayant apporté ces « espaces ».

1ère hypothèse : *chacun ne se sent pas concerné par ces objets car ils sont sur un espace collectif et que personne ne s'est adressé à son groupe pour les lui proposer. Les outils et habits restent sur le parking, ils gênent le passage, au bout de quelques jours les enfants les prennent pour jouer, laissent traîner des clous sur le chemin, la nuit une pluie vient détrempé le tout. Cinq jours plus tard le véhicule collectif roule sur un clou, un pneu crevé, impossible d'aller récupérer la nourriture au marché. Eric, du groupe bricolage trouve une perceuse au milieu du jardin, justement un outil qui manque à l'atelier, il a été arrosé pendant plusieurs jours et est inutilisable. Face à ces événements chaotiques, des membres des groupes cherchent à comprendre, quelqu'un repense à cette caisse et ce sac vu sur le parking. Elodie du groupe couture va voir le sac qui a été mis dans un coin, elle avait besoin de tissus et vêtements, mais ceux-ci sont maintenant moisissés. Pendant plusieurs semaines, les membres vont découvrir les jeux éparpillés par les enfants sur le terrain : outils, vêtements, tissus. Ils demanderont deux heures de travail cumulé pour être rassemblés, stockés et jetés.*

2ème hypothèse : *Joël, un membre du groupe cuisine passe sur le parking et voit le sac et la caisse. Il est très occupé car l'heure du repas approche, mais prend 10 secondes pour jeter un coup d'oeil rapide sur leurs contenus. Après son travail en cuisine, il prend deux minutes 30 pour rencontrer Eric et deux minutes pour laisser un mot à Elodie qui n'est pas là. Eric trouve dans la boîte différents outils dont une perceuse qui lui permettra de terminer la structure de la cuisine extérieure. Sans cela il en aurait acheté une. Les outils abîmés seront réparés par Jean-Yves et mis à la disposition de tous les groupes. A son retour Elodie trouve le mot de Joël et va voir le sac sur le parking. Il est plein de vêtements et tissus qui vont faire le bonheur du groupe couture. Tous les groupes bénéficieront de cette manne.*

Bilan : Joël est habité d'une attitude d'attention à l'ensemble des éléments de son environnement. Il dépense une énergie minime (4 minutes et 40 secondes) pour un bienfait général maximal. Au contraire lorsque chacun limite son attention aux frontières de ce qui le concerne directement, les informations ne circulent plus, les groupe vivent en vase clos les uns à côté des autres., l'harmonie de l'espace global est perdu et le chaos s'installe.

6/ Identité et vision du réel

L'échec des expériences collectives est issu d'un ensemble d'éléments qui n'ont pas été pré-vus. La réalité à laquelle on est confronté est alors différente de ce que l'on avait imaginé. En effet, notre mental intègre implicitement mais de façon le plus souvent systématique le fait que « l'idée que l'on se fait de la réalité est la réalité ». **Hors chacun vit avec son idée de la réalité, et chacun en a une idée pourtant différente de celle des autres !**

Je peux pendant un temps vivre avec l'illusion que ce que je crois est la réalité et que celle-ci est partagée par tous. Arrive un moment où les événements ou la réaction des autres viennent faire imploser cette croyance. Le monde extérieur n'apparaît à ce moment plus conforme à l'image que je m'en faisais.

Nous cherchons alors souvent une cause extérieure à ce désagrément qui nous fait osciller entre culpabilisation et questionnement, entre le « c'est la faute de » et le « mais pourquoi ? ». Nous pouvons selon les cas endosser le rôle du coupable ou le rechercher à l'extérieur de nous : l'autre ou le groupe.

Pourtant cette inadaptation peut s'expliquer par le fait que la vision que l'on a du monde est intimement liée à la vision que l'on a de soi-même et à la nature de l'identité que l'on s'est construite notamment dans ses dimensions psychologiques, émotionnelles et mentales.

Des « déformations » dans cette construction peuvent être produites par des expériences traumatiques de forte ou même de faible ampleur. **Des événements vécus de façon permanente ou ponctuelle au cours des premières années de la vie marquent profondément le jeune être en devenir. S'ils expriment de par leur nature, un manquement à l'amour, alors ils sont traumatiques et laissent une marque déformante dans l'identité en construction.** Bien sûr, cela passe habituellement inaperçu et la croyance collective affirme que quelques brimades ou moqueries n'ont jamais tué personne ! A contrario, ne pas percevoir d'effets nocifs immédiatement ne prouve en rien leur inexistence sur le long terme.

Nous partons du principe qu'une déformation traumatique de notre identité personnelle entraîne une modification de notre perception du monde extérieur et donc de la relation que nous établissons avec lui.

C'est comme si, sans en avoir conscience, nous portions des lunettes qui distordent l'image d'un beau paysage dans lequel nous évoluerions. Il n'y a qu'au moment de toucher les éléments se présentant devant nous que nous nous rendrions compte que l'image perçue n'est pas conforme à ce qu'il est.

Les échecs dans nos projets et dans nos relations pourraient être considérés comme des signaux bénéfiques susceptibles de nous montrer les lunettes que peut-être nous portons.

Dans tous les cas, lorsque nous sommes emportés par un élan qui nous pousse à chercher un coupable, à coup sûr nous devrions nous questionner sur le sens de l'événement qui a produit cet élan. Tout comme en homéopathie où le remède est dans le poison, les événements contraires, perçus comme négatifs, portent en eux la solution à notre problème de vision de nous-même et du monde.

Forts de la certitude que c'est par ces expériences difficiles à vivre que nous pouvons trouver les clefs d'une métamorphose intérieure, nous devrions les voir non plus comme une malédiction à laquelle échapper au plus vite par la fuite ou la colère et ensuite l'oubli mais comme une chance sans précédent.

Le cheminement de chacun vers cette unité est la clef à la constitution de groupes harmonieux et durables.

7/ Espaces - Règles - Usagers (ERU)

7.1/ Les trois natures de l'Espace

Pour pouvoir définir sans ambiguïté, les espaces sur lesquels s'appliquent les règles, il faut en déterminer la **triple nature : le lieu (où?), l'action (quoi?) et le temps (Quand?)**.

7.1.1/ Les Espaces matériels – Où ? -

a/ Leurs natures

Bien que cela puisse paraître bizarre, il est bon de définir les différentes formes d'espaces matériels car cela va nous aider à intégrer avec plus de facilité les diverses modalités d'application des règles pour chacune d'elle.

On en distingue trois :

- les espaces matériels immobiliers (bâtiments, jardins, chemins, locaux,...)
- les espaces mobiles (véhicule, petits objets, meubles, ...)
- les espaces auto-mobiles (animaux, humains adultes et enfants, insectes,...)

b/ leurs usages

Nous dénombrons quatre formes d'usage des espaces matériels.

*** Espaces à usage personnel ou familial exclusif**

Ils concernent une personne, un couple, une famille, qui doivent être considérés comme cellules de base de toute communauté.

Dans le cas d'une famille, il est nécessaire que chaque membre vive son identité personnelle de façon indépendante à l'identité du groupe famille. Il est donc nécessaire que chacun de ses membres soit usager d'espaces personnels exclusifs : un lieu (la chambre par exemple), des vêtements, objets utiles, ludiques, plantes, animaux, etc : tout ce qui est considéré comme « à moi ».

En même temps l'identité du groupe « famille » se réalise dans les activités et espaces communs à l'ensemble de ses membres : par exemple, la salle à manger, la cuisine, la salle de bain ou les loisirs, ballades familiales, etc.

*** Espaces à usage personnel ou familial partagé**

Les règles établies ci-dessus sont actives mais pas tout le temps.

Une personne ou un groupe extérieur, est usager d'un ou de plusieurs espaces mais dans un ou des créneaux temporels délimités.

Dans cette nouvelle unité Espace-Règle-Usager, la règle inclue donc un usage intermittent.

On note que dans l'exemple de la famille Crasseux (point 6 du chapitre 6), le couple (l'usager) utilise dans un temps donné plusieurs espaces : la machine à laver, la buanderie, l'électricité, et peut-être la lessive et l'étendoir à linge.

L'ERU doit intégrer tous les détails de l'usage de cet espace partagé et leurs conséquences. *Par exemple, les charges induites comme la lessive, l'électricité, l'usure de la machine, devront être calculées et justement réparties entre les usagers.*

Si l'ERU n'est pas établi avec précision, l'usage va induire un déséquilibre qui même s'il paraît minime au départ pourra entraîner des tensions sources de conflits.

Si la famille Crasseux décide de fournir gratuitement lessive, électricité et usure de la machine, elle doit le faire en toute conscience et l'inclure aux règles.

Ce processus peut sembler fastidieux mais il est, à mon sens, seul capable de permettre l'établissement de communautés humaines constituées d'une multitude de groupes en inter-relation et ce à de multiples niveaux. Il est à noter que plus les systèmes d'organisation sont naturellement complexes, plus ils sont résilients et durables.

*** Espace à usage exclusivement collectif**

Ces espaces peuvent être utilisés par toute personne de la communauté.

Autrement dit, aucun groupe particulier ne peut en avoir un usage exclusif.

Dans le cas d'une communauté, ces espaces seront au minima les lieux de stationnement, de circulation ou de repas.

Les espaces en question auront leurs règles spécifiques précisées dans l'ERU, par exemple ne pas générer un encombrement des zones de passage, respecter les règles d'usage des parkings, maintenir les espaces propres, participer aux frais d'entretien des chemins, des espaces verts, etc.

Il est à noter que les espaces associés à un usage collectif exclusif sont susceptibles d'intégrer des animaux (par exemple le chat de la communauté) ou des végétaux (par exemple les arbres, plantes pérennes, fleurs). Cela implique une réflexion collective préalable qui permette de déterminer ce qui est important, sans importance ou très important pour la communauté. Si la communauté pense qu'il est très important de préserver les arbres de plus de 10 ans, elle pourra signifier dans les règles liées à l'espace collectif que leur l'élagage ou l'abattage est soumis à décision collective et ne peut donc être de l'initiative d'un groupe ou d'une personne seule.

*** Espace collectif à usage partagé**

Le partage d'un usage collectif peut être nécessaire au bien commun.

Un atelier peut avoir un usage collectif : réparation d'outils, mécanique, ferronnerie, menuiserie...

Dans ce cas, un planning peut déterminer les périodes d'usage par activité et tout membre de la communauté peut y avoir accès : menuiserie le lundi, ferronnerie le mardi,...

Mais un espace peut aussi être partagé par plusieurs groupes. Un atelier d'art aura ainsi un planning qui définira les créneaux d'usage du groupe yoga le mardi, du groupe poterie le jeudi et pour le samedi : ateliers libres. Dans ce cas, le mardi et le jeudi seuls les membres des groupes yoga et poterie y ont accès et le samedi tous les membres de la communauté.

De multiples combinaisons sont possible pour adapter au mieux les ERU aux besoins du collectif et des personnes.

7.1.2 Les espaces d'actions - Quoi ? -

L'action désigne le but de l'existence d'un groupe : ce pourquoi il est constitué.

Il est possible que dans certains ERU (Règles – Espace – Usagers) l'on puisse définir l'espace d'action mais pas l'espace matériel. En effet, lorsque l'activité d'un groupe n'est pas associée à un lieu déterminé, seule la nature de celle-ci permet de le définir.

Par exemple si un groupe artistique, nommé Zébulon, décide de se réunir chaque mardi à 10h pour travailler sur les projets créatifs à venir mais que ses activités l'amènent à se déplacer ; alors les règles ne seront plus associées à un lieu mais à un but associé à un espace temporel. Les règles collectives qui permettront au groupe de fonctionner à l'unisson pour créer leurs nouveaux spectacles seront donc associées au créneau « mardi 10h » et au but « Création artistique de Zébulon ».

L'élément de désignation de l'ERU est le but du groupe. Le lieu est ici secondaire car même s'ils ne trouvent pas une salle ils peuvent s'entraîner en plein air !

Un autre exemple est celui des réunions à distance rendues possibles par les technologies numériques. Pour les sessions de travail, chaque membre utilisera son espace de vie privé ou un espace collectif de travail muni d'une connexion internet et sera donc en accord avec les règles de gestion de chacun de ces lieux.

Les mécanismes de fonctionnement du groupe constituera un ERU particulier qui ne sera pas associé à un lieu physique mais pourra être désigné par l'objectif poursuivi et le rythme ou les dates des rencontres...

7.1.3 Les Espaces de temps - Quand ?-

Ils désignent les créneaux temporels des actions.

Lorsque un lieu est utilisé de façon partagée par des groupes ayant des buts et donc des règles de fonctionnement différentes, il devient nécessaire d'associer une indication temporelle à chaque ERU.

Dans ce cas, la clef pour connaître à quelle réalité s'applique les règles pourra comporter trois informations : le lieu, l'action et le temps de son déroulement.

7.1.4 Plusieurs cas de figures

Selon les situations, il ne sera pas toujours nécessaire d'utiliser les trois natures des espaces.

Pour le groupe « Zébulon » nous aurions seulement deux éléments utiles : l'espace d'action et de temps.

Pour un espace matériel à usage exclusif, nous repensons à la cafetière de Gérard ou à la salle de répétition non partagée d'un groupe de musique, seule la désignation des espaces matériels et d'action suffisent.

7.2/ Les Règles

Elles sont établies PAR la communauté et POUR son plus grand bien.

Les règles sont l'expression d'une parole collective qui se construit par un travail de débat et de réflexion devant déboucher sur une définition consensuelle de ce qui garantit le plus grand bien commun. Elles constituent un ensemble de REPERES COMMUNS.

Mais plus que cela, les règles et le fait qu'elles s'appliquent concrètement à la réalité en la modelant, représentent par elles-mêmes l'existence du groupe.

La règle peut également être assimilée à un code qui donne accès à un espace. Par analogie, le « code de la route » lorsqu'il est validé permet de passer le permis de conduire qui donne accès à l'espace routier, le code d'un coffre donne accès à ce qu'il contient, etc. La règle associée à un espace donne également accès à son usage.

Aussi, tout nouvel usager d'un espace quelle qu'en soit la nature devrait, au préalable, avoir été informé des repères communs et s'être engagé à les respecter.

Les règles communes sont associées aux espaces et désignent ce à quoi leurs usagers s'engagent.

Elles touchent à des questions d'ordre matériel, organisationnel, relationnel et tout ce qui est nécessaire au bon usage de l'espace en question.

Elles sont inclusives et non exclusives car elles définissent uniquement ce qui est vital au groupe. Tout le reste constituant le champ des possibles reste ouvert de façon maximale à la liberté des initiatives personnelles.

Ainsi les ERU seront rédigées prioritairement selon le mode positif de l'engagement et au minima selon le mode négatif de l'interdit.

Pour l'espace atelier on pourra avoir : « Chaque outil est remis à sa place à la fin de chaque journée ou après chaque usage » et non « Il est interdit de laisser traîner des outils ».

On pense au rangement, au respect de place des choses, au ménage, à l'usage modéré et attentionné de l'énergie, des « consommables », au respect des horaires, des modalités de participation, d'inscription aux activités. Mais les règles peuvent définir un objectif éthique, une ligne de conduite morale ou philosophique, un mode de communication, des principes de gouvernance, de prise de décision, elles peuvent également poser des limites qui définissent ce qui n'est pas accepté par le groupe.

Il est important de noter que la majorité des obstacles à une dynamique collective créative sont d'ordre relationnel. Les tensions entre personnes qui persistent créent une charge émotionnelle contenue qui explose et rejaillit sur l'ensemble du groupe même si le conflit ne concerne initialement que deux personnes. L'attention du groupe est alors focalisée sur la problématique, la teneur de la charge émotionnelle contamine le groupe qui perd son harmonie et sa dynamique créative.

Les difficultés personnelles à gérer ses émotions et ressentis ne doivent pas impacter sur la capacité du groupe à avancer. Des règles simples régulant les comportements manifestement « toxiques » pour la communauté doivent donc endiguer ce risque.

Par exemple, elles pourraient exclure l'expression verbale et/ou physique des conflits inter-personnels dans la sphère collective.

Pour autant une charge émotionnelle qui persiste doit pouvoir être exprimée. Plusieurs voies de

communication peuvent être proposées pour que ces problématiques soient entendues, discutées et traitées sereinement par le groupe ou un comité le représentant.

Ainsi la communauté est protégée de la toxicité des conflits ouverts et oppositions apparaissant entre membres du collectif ou entre un membre et un groupe particulier mais elle constitue en même temps le tiers qui est en capacité d'écouter et d'aider à la résolution de ces difficultés.

A titre d'exemple vous pouvez consulter la Charte « Ethique et organisation » d'Echovert.

Les règles vont définir toutes les conditions d'usage, de l'espace en question.

Prenons l'exemple d'un lieu accueillant plusieurs groupes. Chaque groupe y développe ses activités et utilise les espaces physiques collectifs : parking, voies d'accès, garage à vélo, cuisine et salle de réunion.

Ces usages sont définis par des règles matérielles : ne pas encombrer les voies de circulation, mettre ses déchets dans les poubelles, ...

Des règles organisationnelles : le groupe qui souhaite organiser un événement sur le lieu devra remplir le tableau « Organisation d'événements » et le communiquer au groupe de pilotage du lieu. Pour manger il est nécessaire de s'inscrire au moins un jour au préalable, etc.

Mais ils comportent également des règles qui touchent plus la dimension psychologique : toute situation d'incompréhension est considérée comme une chance pour la communauté, débattue en assemblée avec toutes les personnes et représentants des groupes concernés, garder secret un ressenti est néfaste à la vie collective, le diffuser dans le secret auprès de tiers également, des forums réguliers permettent à chacun d'exprimer sentiments et ressentiments dans l'écoute et sans jugements.

7.3/ Les Usagers

On peut les définir comme les personnes qui prennent part à un espace donné, défini par sa nature matérielle, d'action et de temps en accord avec les règles lui étant associées.

Lorsqu'il y a un seul usager, nous sommes dans la sphère privative, l'ERU s'établit de façon implicite car nous passons un contrat avec nous-même.

L'expérience collective commence souvent par la vie de couple et de famille. Cette cellule fondamentale est un laboratoire d'expérience continue du collectif. L'approche décrite ici, peut être d'un sérieux secours pour pacifier les rapports intra-familiaux et améliorer la cohésion du groupe. Il en est de même de lieux de co-location, des habitats groupés, des jardins partagés et autres expériences communautaires.

8/ Tableau : nature des espaces, règles, usagers

Espaces matériels	Bâtiments
	Objet
	Vie animée (animaux, insectes, microbes,...)
	Vie inanimée (végétaux, champignons,...)
	Zone géographique (jardin, chemin, forêt,...)
Espaces d'actions	Objectif à atteindre
Espaces de temps	Moment et durée
Règles	Matérielles
	Organisationnelles
	Relationnelle
Usager	Personne (cellule de base)
Communautés	Couple (cellule de base)
	Famille (cellule de base)
	Groupe
	Ensemble de groupes

9/ Importance des repères communs (ERU)

Les projets qui intègrent une dimension collective rencontrent généralement des difficultés au fur et à mesure de la confrontation à la réalité à travers les événements qui obligent à nous situer afin de prendre des décisions.

Si la définition des repères communs nécessaire au positionnement de chacun et à l'harmonie des usages et des rapports humains n'a pas été suffisamment définie au départ, des zones d'incertitude apparaissent.

Alors chaque personne ou groupe occupe et détermine pour lui-même et de façon implicite les unités espace-règles-usagers qui sont restées indéfinies.

Le fait que pour un même espace il y ait autant de règles implicites que d'usagers entraîne automatiquement des conflits d'usage, donc des conflits de personnes ou de groupes qui viennent porter atteinte à la vie de la collectivité.

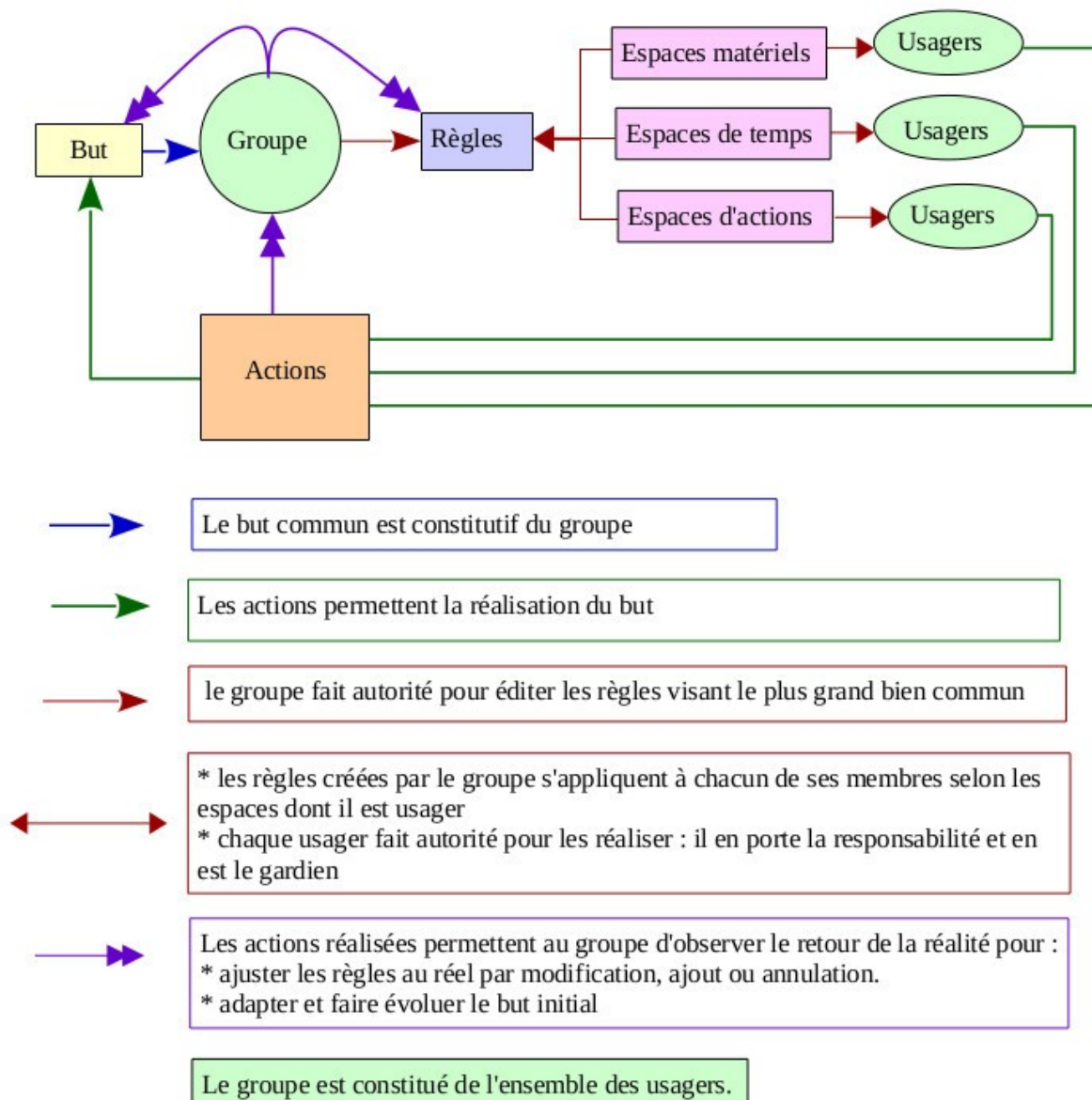
L'ERU peut paraître une évidence, une lapalissade même, mais force est de constater que très peu d'expériences communautaires l'appliquent de façon suffisante. Nous devons insister sur le fait qu'il faille réaliser ce travail de **définition des ERU de façon préalable à toute action**.

Les ERU ne sont pas figées mais sont en continuelle transformation car elles sont une adaptation à une réalité qui est mouvante. Le fonctionnement quotidien et notamment les problèmes rencontrés vont jouer le rôle de révélateur qui permettra d'affiner les règles par des modifications, suppressions ou ajouts successifs. Elles se complexifieront ainsi et se diversifieront constamment pour répondre toujours mieux aux besoins de la situation et permettre aux groupes de vivre et faire ensemble.

L'ERU constitue donc le REPERE du groupe.

Voir Document ressource 10 : exemple d'ERU et 9 : exemple de charte éthique

10/ Schéma : construire et faire évoluer les règles



11/ Ecrire et communiquer les ERU

La définition écrite des ERU est fondamentale pour plusieurs raisons.

L'écrit constitue la mémoire de ce qui a été dit, il ne s'altère pas avec le temps contrairement à la mémoire qui est dépendante de nos diverses façons de percevoir notre environnement et d'en décrypter les messages. En effet, l'image que nous gardons d'une information est directement influencée par de nombreux éléments aléatoires : notre état sensoriels, émotionnels, notre degré de fatigue, nos conditionnements inconscients, etc. Ces « parasites » peuvent altérer de façon non négligeable la teneur du message initial et interférer fortement dans la transmission d'information pourtant vitale au bon fonctionnement d'un groupe.

Il n'y a qu'à puiser dans nos expériences personnelles pour constater qu'on peut exprimer une idée d'une façon qui nous semble parfaitement claire tout en constatant qu'elle est comprise très différemment.

L'écrit permet à chacun de vérifier qu'il avait bien compris ce qui avait été dit ensemble et il est également un support qui peut être diffusé à un grand nombre de personnes sans altération du message. Il est accessible à tout moment et à toute personne contrairement à la parole qui est donnée à un moment donné pour le nombre limité des personnes présentes.

Si l'ERU n'était pas écrit, il faudrait qu'il soit appris par cœur et transmis tel quel et de façon systématique. On remarque que les civilisations anciennes procédaient ainsi pour la transmission de leurs textes fondateurs, avec en tout premier lieu les textes sacrés, car la rareté des supports écrits obligeait à la transmission orale.

Il est bien entendu inadapté d'envisager un tel procédé pour l'ERU, ne serait-ce que parce qu'il est voué à être continuellement transformé.

L'écrit est l'outil qui fait passer d'une loi interne et personnelle à une loi externe et collective. Elle est stable dans le temps (pas de perte d'information), claire dans son contenu par une rédaction qui ne permet pas de fausse interprétation, universelle car accessible à tous à tout moment.

L'ERU n'est pas une invention mais seulement le principe naturel qui, abordé de multiples façons, a permis à toutes les civilisations et sociétés humaines d'exister à travers les âges. Il est une forme de matrice de systèmes d'organisations communautaires.

12/ ERU, démocratie participative et unité

Dans l'ERU, les règles ne sont pas établies par une personne et imposées aux autres, elles sont au contraire définies suite à un processus de débat entre tous les usagers d'un même espace.

Leur définition étant préalable à l'usage des espaces, leur conception est donc l'une des premières expériences créatives du groupe.

La première règle à établir est certainement celle du choix du mode de décision collective, et là, deux grandes options semblent possibles : le consensus ou la majorité. Dans l'un ou l'autre des cas, une multitude de possibilités s'offrent à nous, il faudra donc en définir les modalités avec précision.

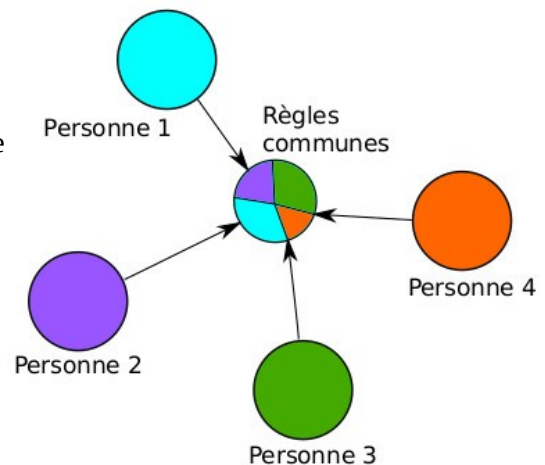
La question de la modération des assemblées et de la place laissée à la parole de chacun vient juste après. C'est en effet par un débat laissant la parole à chaque usager que les nécessités premières au groupe (ce qui garantit le bien commun) apparaîtront progressivement et de plus en plus clairement, jusqu'à aboutir à la rédaction des premiers repères. Le processus de maturation des réflexions par l'exercice d'un échange collectif pacifié et constructif est vital à la bonne définition des règles et leur adoption complète par chacun.

En effet, si les échanges consistent à opposer des idées personnelles dans des relations duelles, à chercher à convaincre en faisant plier l'autre, à établir des alliances pour mieux faire pression, alors les règles finalement choisies seront celles des gagnants sur les perdants et non celles du groupe dans son unité et sa diversité.

La collégialité est donc l'espace de conception des ERU.

Elle doit permettre à chacun d'apporter des propositions tout en se laissant librement enrichir par celles des autres. Une relation de détachement vis à vis de la valeur que nous donnons à nos idées est utile pour nous permettre de les défendre le plus complètement possible mais de tout autant pouvoir les abandonner face à des propositions visiblement plus adaptées. Un attachement possessif à nos idées qui nous pousserait à les défendre au-delà du raisonnable aurait pour effet d'enliser les débats et d'empêcher le groupe de construire une pensée commune.

C'est dans un partage fait de dons et d'abandons que les idées deviendront collectives car issues d'un processus de transformation et d'inter-enrichissement des différentes réflexions.



Cette forme de démocratie participative pourra être appliquée au sein des groupes de personnes de jeune âge qui, accompagnés d'adultes, pourront gérer leurs espaces pour le plus grand bien commun. Nous, les adultes, pourrons alors être les témoins surpris du degré d'attention responsable développé par les enfants dès leurs premières années.

Ce processus de co-construction des règles qui s'imposent à nous redessine notre relation à la « loi ».

Si chaque membre participe pleinement à la construction des repères et qu'une petite part de lui s'y trouve et si par ailleurs un processus d'échanges permet à chacun de comprendre, au sens de « prendre avec lui », ce qui vient des autres et s'avère nécessaire au bien commun, alors d'une part, **ce qui provient d'un membre** dans ces règles s'avère être accepté donc **intégré en chacun**, et d'autre part, lorsque **un membre** accepte les règles, il **intègre de fait une part des idées de chacun** des autres « en lui » puisque tous ont participé à leurs constructions.

Pour résumer, nous pourrions dire que ce qui provient de tous se retrouve en chacun et ce qui provient d'un est en tous.

Ainsi, ce processus rend quelque part la « loi » et par elle l'ensemble des personnes qui l'ont formée, consubstantiels à chacune d'elles.

Lorsqu'au contraire, par nécessité ou par choix de gouvernance, la loi qui s'impose à l'ensemble est élaborée par une minorité et n'est pas perçue comme servant le bien commun, elle reste un élément extérieure et étranger à chacun.

Une relation de soumission sous-tend alors le lien entre les personnes et la loi qui s'impose alors par la force d'une autorité extérieure.

Tout système qui délègue à une extrême minorité l'élaboration des règles qui s'appliquent à tous, crée un état de séparation entre la communauté et les règles, et de rejet des élites par le plus grand nombre.

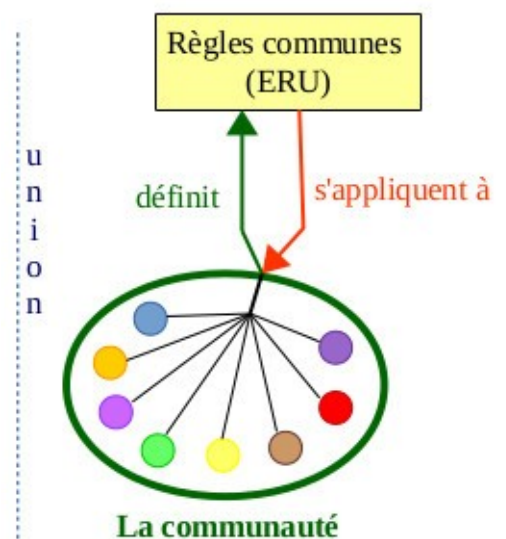
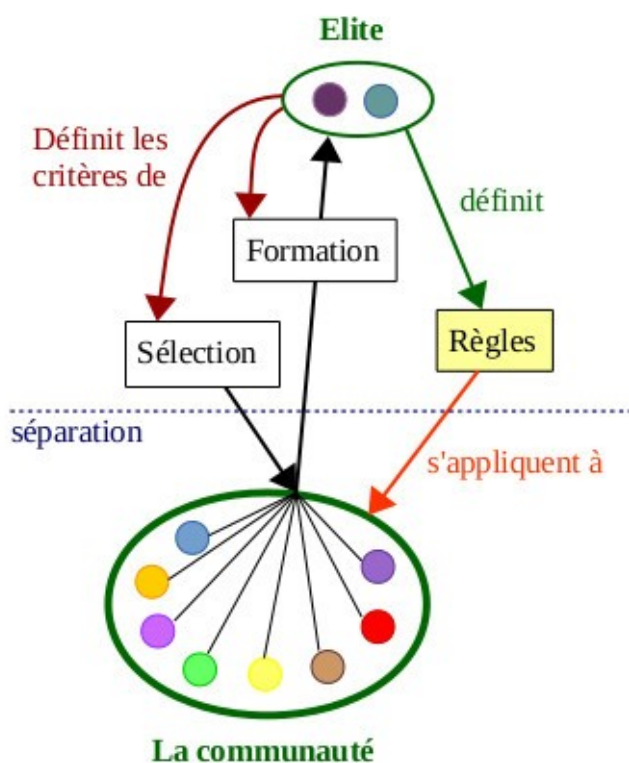
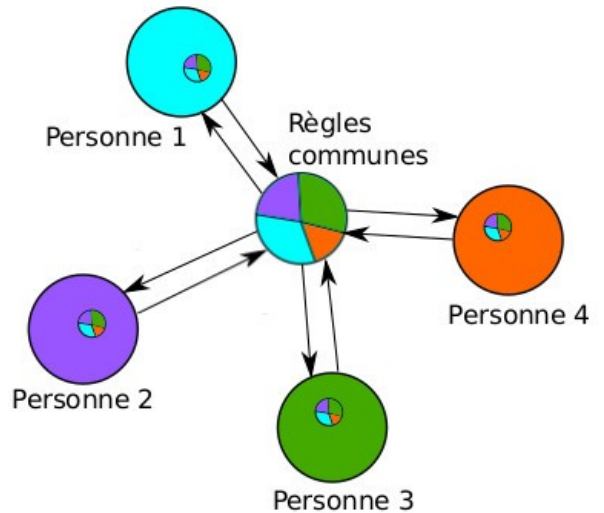
Au contraire, une dynamique de

co-construction ou une libre et entière acceptation **de repères** déjà constitués, nous rend acteurs car ils prennent une nature **à la fois externe et interne**.

Externe, car ils s'appliquent aux personnes d'une façon mécanique depuis l'extérieur.

Interne, puisque leur co-construction et leur pleine acceptation les amènent à être incorporés à la structure de règles interne de chacun.

Voir document ressource 6 : exemple de mode de gouvernance

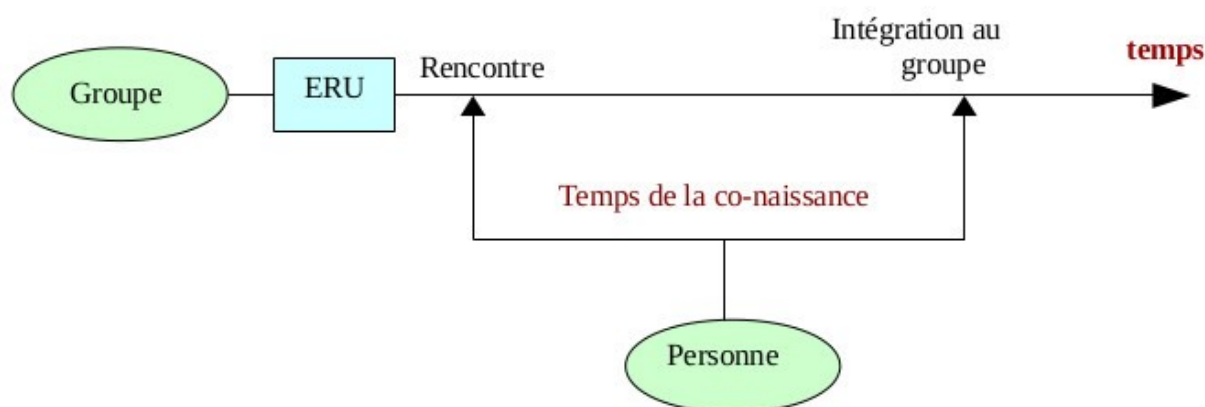


13/ Modes d'intégrations aux communautés

Exception faite du couple, la vie nous fait le plus souvent rejoindre des groupes déjà constitués.

La découverte du sens et des règles communes, y compris le mode de gouvernance qui régule le fonctionnement du groupe, doit être l'objet d'une étude approfondie.

Ce temps de la rencontre avec ce qui constitue la communauté est indispensable à l'éventuel « libre engagement » qui nous amènera à intégrer la communauté en faisant notre ses règles.



Mais ce temps est tout aussi nécessaire à la communauté qui va progressivement découvrir les « candidats membres » et pouvoir éventuellement pointer d'éventuelles difficultés à leur intégration qu'eux-même n'auraient pas été en mesure de percevoir.

Une période de probation semble un préalable important à toute nouvelle intégration au sein d'un groupe. Le terme « probation » signifie que ce temps permet d'y voir plus clair à la fois pour le(s) candidat(s) mais aussi pour la communauté. Ils pourront tous deux, à son issue, soit approuver, soit réproucher le bien fondé de l'intégration au groupe.

Si la communauté est amenée à réproucher une candidature, elle devra s'appuyer sur **des éléments factuels** et non un ressenti ou des impressions subjectives qui pourraient alors s'ériger en une sorte de loi aléatoire.

Le sens et les règles communes semblent être la seule et unique grille de valeurs apte à définir la capacité de tel ou tel à intégrer le groupe. Le temps d'imprégnation des « candidats membres » doit donc être suffisant pour permettre de poser un regard juste et réaliste sur la situation, il se comptera en mois plus qu'en jours.

Lorsque un enfant né dans une famille, il ne choisit pas les règles qui s'imposent à lui mais il en est de même avec les lois qui s'appliquent aux habitants d'un pays.

Dans un cas comme dans l'autre ces repères ont été construits avec le temps et les événements. L'être qui vient en hérite malgré lui et la dépendance organique qui le lie à son groupe d'appartenance, famille ou nation, le place dans l'obligation d'accepter ces repères qu'il n'a pourtant pas choisis.

Nous vivons tous cette expérience qui peut avoir un effet tout autant frustrant qu'épanouissant.

Lorsque les règles sont imposées de façon autoritaristes et qu'une incompréhension existe quant à leur bien fondé, elles sont perçues comme une force aveugle et répressive qui induit une réaction de rejet.

Mais si une action pédagogique vient leur donner sens en les reliant à leur dimension historique et vient ainsi éclairer ce qui, à première vue, n'était pas compréhensible, alors la relation à la règle change.

L'écoute est également primordiale pour que l'avis de chacun, adultes comme enfants soit justement pris en compte. Ces voies forment le terreau d'une croissance collective harmonieuse, elles sont le diapason qui donne la juste note, la note unique qui permet de jouer toute la mélodie de la construction

commune. Se priver de leur écoute est se séparer de la réalité pour ériger un monde d'artifices et de dominations.

Au contraire entendre celui qui vient, c'est lui exprimer qu'au-delà des règles issues de ce que l'on a cru bon avant lui, il bénéficie du droit plein et entier de participer par le débat et l'action à la co-construction de l'œuvre commune. Cette invitation participative métamorphose une règle pouvant prendre des allures étrangères et hideuses en l'espoir d'un monde multicolore aux reflets d'une humanité partagée.

14/ ERU : la réalité symbolique de la parole du groupe

Les règles issues d'une pensée qui à travers les débats sont devenues communes représentent donc l'expression de la parole consensuelle et libre de l'ensemble des personnes qui forment la communauté.

Ces règles deviennent alors la réalité qui représente ou symbolise la parole du groupe, donc son existence concrète.

Ecrire et mettre l'ERU à disposition de tous dans un espace « public » donc collectif est également une façon de l'inscrire concrètement au sein de la vie du groupe.

En effet, l'ERU n'est pas seulement un ensemble de repères issus d'une réflexion intellectuelle et enfermée au fond d'un tiroir, sa présence et son accessibilité fait symbole de sa nature concrète d'outil de structuration du lieu dans lequel s'inscrit la ou les communautés.

Pour son efficacité, l'ERU sera rédigé dans un style synthétique, clair qui n'intégrera pas d'éléments inutiles. Elle sera accessible à toute personne de la communauté à tout moment.

L'ERU de l'espace collectif le plus large pourra intégrer des règles particulières visant à établir les mécanismes qui permettront l'application de tous les autres ERU. **Ecrire les ERU n'est pas suffisant, encore faut-il être en capacité de les appliquer au quotidien or nos habitudes lui font souvent obstacle.**

Une règle pouvant s'appliquer aux usagers de tous les espaces peut être : « Avant d'utiliser un espace, je m'engage à prendre connaissance et à respecter son ERU, à respecter l'éthique commune à l'ensemble des groupes, etc. ».

Cet effort personnel est indispensable si nous ne voulons pas que les règles collectives ne soient lettre morte. Dans les faits il représente une faible mobilisation d'énergie ; prendre 30 secondes avant de se lancer dans une nouvelle activité ou d'utiliser un nouvel espace.

Le plus gros obstacle vient du fait que nous exprimons une très grande inertie aux changements de nos habitudes, c'est douloureux bien qu'en soi ce soit en réalité bien peu de chose!

15/ Sortir de la subjectivité

Dans les groupes qui se créent et cherchent à établir leurs repères communs, comme dans des groupes plus anciens, certaines règles peuvent rentrer dans le domaine implicite. Ces repères, soit parce qu'ils semblent évidents à la majorité, soit parce qu'ils sont pratiqués et répétés depuis longtemps, deviennent « invisibles » à la conscience des membres du groupe, on pourrait dire qu'ils font « partie du décor ». Ainsi, leur existence et leur application sont circonscrites au domaine de l'implicite et **par là exclues de l'espace de gouvernance collective.**

L'idée de leur remise en cause, ou seulement de mise en débat, peut alors être perçue par certains membres comme une atteinte à l'identité profonde du groupe. Des réactions de rejet irrationnelles peuvent alors apparaître.

Or la situation est tout autre puisque l'existence de règles « invisibles » empêche la communauté de communiquer sur ce qui participe à sa structure et à son fonctionnement, la rendant ainsi incapable de faire état de son identité véritable. Ces règles cachées car non communiquées, auront pour effet **une possible violation des repères personnels de membres candidats ou nouvellement arrivés.** Si le groupe communique sur la moitié de ce qu'il est, comment peut-il rentrer en relation vraie avec les personnes et communautés qui viennent à lui ?

La communication préalable des repères collectifs aux personnes candidates à l'intégration d'un

groupe, semble donc un préalable tout autant indispensable au respect des identités personnelles qu'à la cohésion globale des communautés.

Voici l'occasion de nous interroger en nous appuyant sur notre expérience vécue. N'avons nous jamais été témoins du malaise d'une personne qui au sein d'un groupe fût confrontée à dire ou faire quelque chose qu'elle n'avait pas prévu et qui sortait du champ de ses croyances et convictions ?

L'implicite de ce qui était évident pour tous était, au vu de sa réaction, étranger à ses repères personnels.

Mais peut être, avons nous personnellement vécu cette expérience à nos dépens ?

De ce défaut de communication et d'attention à l'autre, peut naître le sentiment d'être pris en otage, obligé de faire comme le groupe et d'agir au final contre sa volonté personnelle.

La communauté peut ne pas comprendre pourquoi le nouveau membre, ou l'invité, ne fait pas comme il se doit, tant la règle implicite lui semble aller de soi.

Ce manque de proximité à ce qu'est l'autre et de sensibilité à ses différences peut pointer une forme de relation auto-centrée du groupe dont l'attention est excessivement tournée vers lui-même. Un travail spécifique de décentrage pourra alors peut être lui être utile.

Notons que ces problématiques concernent principalement des règles traitant de questions de nature morale, éthique ou spirituelle, induisant une pratique, des gestes ou des paroles particulières.

Voir document ressource 18 : de la fusion à la communion

16/ Application des ERU

Dans un collectif, des actions non cohérentes avec l'ERU seront susceptibles d'arriver à tout moment. Les personnes qui dans le fil de leurs activités se confronteront à ces incohérences pourront avoir tendance à chercher en premier lieu qui en est à l'origine. Or la façon de réagir consistant à chercher un coupable à un dysfonctionnement est source de conflit inter-personnel.

Elle tend à générer des tensions fortes au sein des collectifs qui évolueront vers des ruptures, une fragmentation du collectif en groupes d'affinités et une perte finale de cohésion et d'unité.

Il est pourtant nécessaire de garantir la cohérence de l'ERU mais comment faire ?

Le retour sur le non respect des repères communs, pour être pédagogiquement efficace, doit être rapide.

Chacun doit pouvoir faire le lien avec ce qu'il a fait durant la journée ou tout au plus les quelques jours précédents et pointer ce qui n'a pas respecté les ERU. Cela nous permet de prendre conscience par touches successives et régulières des efforts à fournir tout en nous permettant de mieux comprendre et intégrer le sens profond et bienfaisant des règles choisies. **De plus, le caractère public de l'annonce de ce qui ne va pas, place des actes personnels sous le regard collectif et met donc chacun face à sa responsabilité vis à vis du groupe.**

Quelle que soit la façon dont on communique les situations allant à l'encontre des règles, **l'attention doit être portée prioritairement sur l'événement et non sur la personne qui en est à l'origine.** On ne cherche donc pas à désigner un coupable mais on pointe collectivement un fait contraire à l'ERU.

Par contre, il est important de signifier que chacun est responsable de la « réparation » de ce dont il est responsable : la charge de cette remise en ordre ne doit pas incomber à d'autres et impacter négativement l'équilibre collectif.

Si des comportements contraires aux règles s'avèrent répétitifs, le groupe pourra signifier sa responsabilité à la personne concernée, lui proposer des objectifs détaillés et en assurer son accompagnement.

D'un point de vue pratique plusieurs solutions existent, l'une d'elles consiste en une revue des espaces matériels pouvant avoir lieu à des rythmes différents selon les besoins : de façon quotidienne lors de la mise en place de nouvelles règles ou l'arrivée de nouveaux membres ou encore hebdomadaire, mensuelle ou annuelle si tout va bien.

La revue des espaces, lorsqu'elle est fréquente, pourra être réalisée **à tour de rôle de façon à ce que cette responsabilité soit portée par tous les membres.** Mais au-delà de cette « inspection » du bon ordre matériel des lieux, la personne responsable notera ce qui a trait aux aspects non matériels. Par exemple : non respect des horaires, usage de violence verbale, imposition de règles personnelles dans un espace collectif,...

Il est important que ce retour de la réalité soit écrit, soit sur papier et présenté au point de rencontre

quotidien, ou sur média numérique et envoyé à l'ensemble des membres.

La revue du jour suivant permet d'observer l'évolution de la situation. En cas de non respect persistant, les règles concernant l'application des ERU peuvent intégrer plusieurs niveaux de réactions pouvant aller jusqu'à l'exclusion.

Mais comment faire pour les règles s'appliquant aux espaces matériels auto-mobiles, aux espaces de temps ou d'action ?

Il est vital pour le groupe que chacun de ses membres porte une attention responsable et bienveillante au respect des ERU et puisse être témoin devant lui d'anomalies observées. Le temps de rencontre régulier sera le lieu où, sans agresser et sans se sentir agressé, les événements ayant semblé s'opposer aux ERU pourront être débattus. **Ce travail demande de s'extraire du sentiment de culpabilité qui peut nous envahir face à l'annonce au groupe d'une erreur que l'on a pu commettre.**

Ce processus en appelle à la conscience et à la responsabilité de chacun. Cette attitude demande d'intégrer l'imperfection comme normale et plus que cela : comme un élément utile et nécessaire.

Se tromper, rater, rencontrer un échec, être imparfait, inefficace, faible : c'est normal et c'est bien, car sans erreur point d'apprentissage, de croissance et d'évolution !

Nous pourrions donc dire que « l'erreur , c'est la vie ! ».

Or, notre éducation nous a souvent convaincus et orienté à vivre le contraire et un travail personnel intérieur de re-formation sera probablement nécessaire pour beaucoup d'entre nous.

Accepter l'imperfection c'est finalement s'accepter soi-même car notre nature n'est-elle pas et ne restera-t-elle pas toujours imparfaite ?

En poursuivant d'une façon plus ou moins consciente une inatteignable perfection nous risquons fort bien de vivre dans état de continuel mal être fait de culpabilité et de culpabilisation.

Accepter l'imperfection libère des peurs de l'échec et nous ouvre à notre plein potentiel d'action et d'imagination.

Comme chaque premier lundi du mois, Franck va faire l'entretien du véhicule collectif et des outils à moteur du lieu, il va à l'atelier et cherche la mallette de clefs. Elle n'est pas à sa place habituelle. Il prend 15 minutes pour la chercher mais sans succès. En interrogeant Julien qui s'occupe du jardin il apprend que Marc a pris la mallette la veille pour réparer son camion.

On peut imaginer deux modalités de déroulement de cette situation :

1/ Franck vit un conflit intérieur ; l'engagement qu'il a pris vis à vis du collectif ne peut se réaliser, il est impuissant à changer la situation car Marc est parti pour la journée. Il se sent responsable de son incapacité à assumer une tâche qu'il sait importante pour le collectif et vit mal cette situation. Le lendemain Franck va voir Marc et lui demande s'il n'a pas vu la mallette à clef, Marc lui dit « Ah oui ! Je l'ai laissé dans mon camion. Il est ouvert... ». Marc n'a pas pris conscience des impacts de son petit oubli pour Franck et le fonctionnement de la communauté. Franck est submergé par la colère, il perd ses moyens et se met en colère à grands cris contre Marc

Lors du point collectif hebdomadaire, Franck explique au groupe la situation en accusant Marc de n'avoir pas respecté l'ERU de l'atelier. Se sentant agressé, Marc rétorque en notant que Franck, le mois dernier, n'avait pas respecté l'ERU de la salle de musique en ne rangeant pas les instruments. Etc, etc,...

On remarque dans cette situation un fonctionnement de type « juge-coupable » où chacun est simultanément dans les deux positions. Ce mécanisme peut être profondément intégré en chacun de nous, il s'exprime lorsque nous nous sentons mis en danger, accusés, agressés. Il est source de conflits interpersonnels.

2/ Franck ne trouve pas la mallette, il la cherche 15 minutes et demande à Julien qui lui dit que Marc l'a utilisée la veille.

Franck note sur le document « Incohérences » cet événement ou le communique à Louise qui est responsable du respect des ERU ce trimestre-ci. Puis, il va faire autre chose.

Le lendemain il va voir Marc qui lui dit qui lui dit « Ah oui ! Je l'ai laissée dans mon camion. Il est ouvert... ». Franck sait qu'il n'est pas coupable de ne pouvoir effectuer la révision des machines à moteur du collectif, il sait que ce point relève maintenant de la responsabilité du collectif et sera traité vendredi lors de la rencontre hebdomadaire. Il dit à Marc sans colère qu'il est responsable de la mallette du collectif

et qu'il lui revient de la mettre à sa place.

Lors de la réunion, le point inscrit par Franck est entendu par tous. Bon nombre des personnes présentes savent que cela concerne Franck et Marc mais le groupe cherche une solution rationnelle pour éviter que cela ne se reproduise.

Marc décide de s'expliquer mais le contexte fait qu'il ne sent pas accusé par le groupe. Il est en position d'avoir une analyse rationnelle de la situation et de son propre fonctionnement, de saisir les impacts dont il n'avait pas conscience auparavant, de chercher à changer les choses pour aller vers un mieux.

17/ Respecter les repères communs

Ne pas respecter les règles posées par la communauté pour son plus grand bien, par intérêt personnel ou par négligence, revient de fait à lui porter préjudice en chacun de ses membres.

Cette attitude place son ou ses auteurs dans une position d'opposition à la parole du groupe dont les ERU sont dépositaires.

La communauté doit alors se positionner en portant un **regard bienveillant** sur les actes contraires aux ERU puisque l'erreur est une étape naturelle de l'apprentissage dont nous avons tous besoin. Elle veillera à **accompagner les personnes et groupes** dans leur cheminement et leur travail d'ajustement au socle commun que constituent les ERU.

Mais il peut arriver que cette opposition soit produite par une volonté consciente de ne pas respecter les repères communs. Dans ce cas, la communauté devra **poser des objectifs de changements précis et datés** tenant compte au mieux de la réalité de la situation.

L'incapacité persistante d'une personne à respecter un ERU, la placera alors dans une position d'exclusion de fait du groupe : une auto-exclusion.

Pour étayer cette position, il suffit d'imaginer qu'on accepte au sein d'une communauté des comportements contraires aux repères communs. La possibilité laissée aux écarts de quelques-uns deviendrait alors un droit pour chacun à faire ce qui lui paraît personnellement bien indépendamment de ce qui a été décidé ensemble. La règle collective s'effacerait alors au profit des règles particulières.

Ainsi, à la **parole commune** portée initialement par les règles collectives se substituerait une juxtaposition de **paroles individuelles** exprimant le « chacun sa loi ».

Mais plus que cela, comme les règles constituent l'outil de la construction commune et reflètent en quelque sorte son identité, leur **non respect systématisé** produirait la destruction du socle et de l'identité commune et au final, la mort de ce qui unit le groupe.

Nous pouvons aborder cette question sous l'angle de l'étude des dépenses énergétiques au sein des groupes. Le temps et le travail fourni constituent le carburant qui permet aux membres d'agir pour réaliser le but qui les réunit en accord avec les repères pris ensemble.

Cette « énergie » existe en quantité limitée, tout comme le réservoir d'un véhicule dont le volume est limité. Lorsqu'un membre pose une action non ajustée aux règles communes, il utilise une partie de son potentiel d'énergie « temps » et « travail » pour réaliser au sein du groupe un but extérieur à lui. Si cette action crée un désordre elle demandera un **réajustement** de la part des autres membres du collectif. Ainsi, à la perte d'énergie du membre non ajusté s'ajoute celle des personnes qui devront agir pour effectuer un réajustement. La dissipation énergétique de la communauté sera alors forte et sa capacité d'action et d'auto-réalisation faible. Pour reprendre l'analogie du véhicule, un système collectif efficient est comparable à un véhicule conduit modérément, en prenant le chemin le plus court pour atteindre la destination alors qu'un système dissipatif est comme un véhicule empruntant détours et voies sans issues jusqu'à épuisement du carburant.

Nous voyons dans l'exemple précédent que l'action non ajustée de Marc a produit une dépense d'énergie « temps » et travail » pour Franck, mais aussi par l'assemblée collégiale en charge de réajuster la situation.

18/ La juste violence

Il serait intéressant d'interroger ce que ce mot suscite en nous, de pointer les grands traits ou impressions qui s'y rattachent.

En étendant ce « sondage » à un nombre plus grand de personnes se dessinerait-il un ensemble d'impressions plutôt positives ou au contraire, négatives.

Lorsque l'on entend parler de violence autour de soi ou dans les médias, est-ce pour désigner des événements bénéfiques, utiles à une croissance en humanité ou au contraire à des faits de nature mauvaise car destructeurs du bien ?

Il semblerait que l'inconscient collectif qui nous fait associer instinctivement un mot chargé symboliquement, à un champs sémantique déterminé associe « violence » à quelque chose de « mauvais », « dangereux ». Ce mot semble ainsi perçu avec un a priori négatif qui invite à la méfiance et à la protection comme s'il faisait sonner en nous un signal d'alarme qui met nos sens en vigilance.

En observant les cycles naturels des systèmes vivants on peut pourtant constater que leur équilibre est assuré par des processus de régulation qui sont souvent très violents.

La naissance n'est-elle pas un événement d'une grande violence pour l'enfant comme pour la mère ? La prédation animale qui est garante de l'équilibre des populations et de l'harmonie de la bio-sphère n'est-elle pas elle aussi d'une extrême violence ? Nous pourrions longuement démultiplier les exemples tout en les étendant au monde végétal et microscopique mais il suffit d'observer tout ce qui porte vie pour constater que les phénomènes violents en sont une composante intrinsèque et vitale.

Pourtant, le rejet instinctif que nous avons de cette notion peut nous amener à espérer en l'existence d'une société parfaite car totalement dénuée de violence et à rechercher les voies de sa réalisation.

Par opposition à notre première impression et à la charge sémantique négative associée à ce mot, la violence peut selon la nature des actes et paroles qu'elle sous-tend être, soit bonne, soit mauvaise.

Ainsi, des approches de psychologie relationnelle telle que la communication non violente ou l'éducation non violente ont pour but d'exclure l'usage des formes de violences qui sont destructrices de l'équilibre du plein épanouissement humain. **Mais en soi l'éducation ou la communication non violente n'existent pas car poser une limite salubre c'est déjà faire violence à l'autre !**

De même, la volonté d'un groupe ou de personnes faisant autorité doivent parfois s'imposer à autrui pour assurer le bien commun et protéger l'unité.

Poser des limites implique donc le possible usage de la force même si celle-ci s'exprime sous une forme pacifique. **Il est donc utile de repréciser la notion de violence en affirmant que tout acte ou parole qui s'oppose à la volonté d'autrui constitue de fait, pour lui, un acte de violence.**

La violence est donc positive lorsque portée par les personnes ou groupes ayant reçus autorité de la communauté élargie, s'inscrit dans un processus éducatif qui garantit le respect des repères communs.

Contraindre physiquement un enfant qui veut frapper son camarade, ne pas lui permettre de regarder des films au contenu choquant ou lui interdire l'accès à l'espace de vie familiale tant qu'il ne veut pas en respecter les règles élémentaires est donc bien poser un acte de nature violente car allant à l'encontre de la volonté d'autrui par l'exercice d'une autorité.

Il en est de même pour tout groupe qui serait amené à exclure ou à interdire l'accès à certains espaces, qu'ils soient matériels, de temps ou d'action, aux personnes qui ne voudraient pas réaliser leur engagement à s'ajuster aux repères communs.

Notre regard doit maintenant distinguer la « violence pacifique » qui assure l'intégrité du bien commun, des actes et paroles incontrôlés produits par un excès de colère ou de peur. L'emportement émotionnel est une attitude nocive à la bonne harmonie du groupe car elle impose un comportement blessant et s'impose sans être l'expression de la volonté commune.

Au contraire, l'usage de violence bénéfique demande aux personnes qui l'appliquent d'être dénuées de colère, d'agressivité ou de peur et ainsi de ne pas être mues par elles. Le préalable indispensable à l'usage de la violence bénéfique est un état d'être pacifié qui ne se mesure pas de l'extérieur mais ne peut être évaluée que par les personnes elles-mêmes. L'exercice d'une force qui vient imposer la parole collective pour préserver le bien commun doit être précédé et accompagné des explications qui communiquent le sens de l'acte posé. Si celui-ci était vécu dans l'ignorance de son sens, alors il pourrait avoir les effets d'une violence nocive.

Le terme « sanction » La "sanction" est une approbation donnée à quelque chose et qui consacre son exactitude, sa validité et son caractère durable. Du latin : "Sancio", "sancire" : rendre inviolable par un acte religieux. Consacrer, rendre irrévocable. La sanction s'accompagne donc d'une notion de vertu. Ainsi, la sanction est un acte de violence bénéfique alors que **la punition**, « le poena » en latin, qui a le sens de peine (légale), châtiment, compensation, amende, est plus à même de désigner les actes et paroles de violence nocive.

	Violence bénéfique <i>Sanction</i>	Violence nocive <i>Punition</i>
Son moteur	Le bien commun par le respect de la parole du groupe : l'ajustement aux repères communs.	L'emportement émotionnel, le besoin de dominer la situation, d'imposer sa volonté personnelle, de laisser libre cours à ses pulsions.
Son but	Le bien de l'autre et du groupe.	Nuire à l'autre ou au groupe, Le blesser moralement et/ou physiquement, le rejeter.
L'état d'être associé	Paix et force.	Colère, haine, peur.

*Note : Le mot violence nous vient du latin "violencia" et du latin de "violentus", issu du verbe "vis" (verbe "volere") signifiant "vouloir", découlant du mot grec "bia" ("βία") signifiant "la force vitale" ou "la force", "la contrainte".
L'adjectif "violent", ainsi que le verbe "violer" nous vient du latin "vis", qui désigne d'abord "la force en action".*

19/ Intégration et ajustement aux ERU

Il n'est pas si facile d'adopter des règles qui ne sont pas dans nos habitudes et qui peuvent même aller à leur rencontre. Lire les ERU une fois ne suffit pas à les intégrer, un travail personnel est là aussi nécessaire.

Intégrer les informations

La première difficulté consiste à assimiler le langage commun porté par la définition des espaces. On comprend qu'il n'y ait pas de difficultés à définir l'atelier, la salle de classe ou la voiture collective, comme espace matériel mais encore faut-il avoir conscience des espaces d'action et de temps leur étant associés :

A quel moment l'atelier est réservé au groupe menuiserie ? A quel moment est-il ouvert à tous ? Quand est-ce que la classe est utilisée par l'école alternative ? Quand est-ce qu'elle est ouverte à l'organisation de réunion ? Etc.

Les règles associées à ces espaces doivent à leur tour être comprises et mémorisées mais pas seulement d'une façon intellectuelle. La confrontation aux situations quotidiennes vient interroger en nous les règles et nous permettre ce « va et vient » entre la réalité vécue et les informations intellectuelles appelées « règles ». Le vécu nous aide donc à intégrer et à travailler constamment les fondements communs.

Lutter contre ses habitudes et conditionnements

Les règles choisies par le groupe vont parfois aller à l'encontre d'habitudes personnelles bien ancrées. Malgré ma bonne volonté, je vais peut être butter sur cet atavisme et ne pas pouvoir être en capacité de pouvoir modifier durablement mon comportement. Je dois alors trouver dans l'écoute du groupe et dans des outils de transformation personnelle les clefs du nécessaire changement.

Comme les règles sont inclusives, elles posent uniquement ce qui est vital, le grand espace de liberté ainsi créé peut favoriser les « glissements d'autorité » de certains membres du groupe sur l'espace collectif. Nous avons en effet une propension naturelle à étendre notre grille de valeurs personnelles autour de nous et à l'imposer à des espaces (personnes adultes et enfants, animaux, lieux,...) sur lesquels nous n'avons pas autorité.

Il est donc primordial de scruter nos paroles et actions au regard des ERU afin de vérifier si nous n'en « faisons pas trop », si nous n'imposons pas de façon automatique des règles de notre espace personnel à l'espace collectif. Cette attitude à laquelle nous sommes tous confrontés constitue en fait une

violation de l'autorité du groupe dans son espace associé.

Une auto-observation de nos modes d'être et d'agir sera alors salvateur car il nous permettra de prendre conscience de ces glissements : Que disent les ERU ? Mes actions et paroles ont-elles été conformes aux règles ? Que disent les autres membres ?

La relation aux enfants est souvent l'objet de ce glissement d'autorité car elle active des conditionnements profonds qui peuvent rendre insupportable certaines règles éducatives choisies par le groupe. Ainsi un adulte pourra demander à un enfant de faire ce qui lui paraît évident à lui mais qui au regard des règles est contraire à la parole collective.

Les enfants sortent de la classe, il rentrent dans l'espace repas. Albert le cuisinier leur demande de se laver les mains avant de passer à table, il les sert de tous les plats, même de ceux qu'ils n'aiment pas, et leur demande de terminer leurs assiettes pour pouvoir avoir le dessert. Or, la règle indique que les enfants doivent choisir la quantité de nourriture mise dans leur assiette et la consommer entièrement et n'indique pas l'obligation de leur faire se laver les mains. On voit que tout ce que demande Albert provient de son système de valeur personnelle qu'il transfère instinctivement sur l'espace collectif.

Lorsque l'on vit des expériences impliquant plusieurs groupes en interactions, un degré d'attention supplémentaire est nécessaire. En effet, chacun d'eux doit, au regard des ERU, percevoir les impacts de ses éventuelles décisions et projets sur les autres groupes tout en se conformant au mode de gouvernance qui structure la vie inter-communautaire.

Chaque groupe est voué à faire un effort pour développer sa conscience des réalités de vie et des besoins de chacun des autres groupes. Il doit également avoir clairement conscience de la nature et des limites de son domaine d'autorité et intégrer les règles régulant les relations inter-groupes.

La collégiale de l'école se réunit pour définir les activités de la prochaine année scolaire. Une activité de cuisine est proposée le jeudi après-midi. Le cuisinier dont la tâche est de préparer les repas pour l'ensemble des communautés présentes sur le lieu était personnellement d'accord avec le projet mais le comité de pilotage du lieu n'a pas été sollicité pour valider la proposition. Ce mode de gouvernance n'avait pas été intégré par les membres de l'école et la proposition faite a été perçue comme effective par une majorité de ses membres.

Lorsque le comité de pilotage traite cette question, il s'aperçoit que la réalisation d'un projet antérieur porté par un autre groupe demandera l'usage de l'espace cuisine ce jour et demande à l'école de modifier ou d'annuler sa décision. Une nouvelle rencontre des membres doit être provoquée, outre le désagrément moral provoqué, cet événement a absorbé un grande énergie en terme de temps, déplacements, réfection pour le groupe de l'école ainsi que pour le comité de pilotage du lieu.

Une meilleure intégration des modes de gouvernance et des limites du domaine d'autorité du groupe école aurait évité cette perte d'énergie et les effets négatifs induits qu'elle a eu sur la communauté globale.

20/ L'objection de conscience

Les règles établies par le groupe ne doivent pas l'enfermer dans un fonctionnement automatique qui peut s'avérer inadapté à certaines situations.

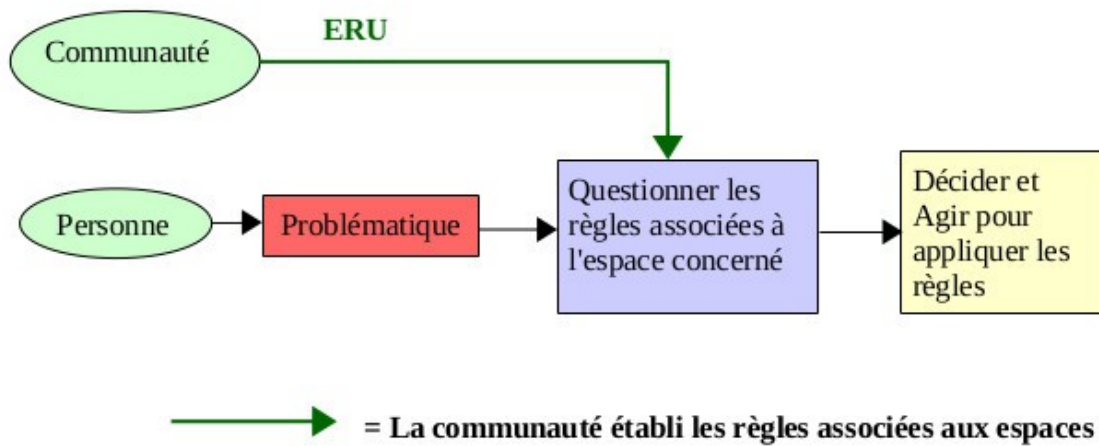
La recherche du plus grand bien commun par la communauté est donc première par rapport à l'application « automatique » des règles établies. Il convient pour se faire que les membres ne cultivent pas un attachement rigide aux règles mais soient toujours en capacité d'évaluer leur degré d'adaptation aux situations rencontrées.

Si une décision qui va à l'encontre des ERU est nécessaire, elle doit être prise par l'avis consensuel du groupe concerné. En cas d'impossibilité matérielle ou temporelle de soumettre la question au collectif, alors les personnes pouvant agir le feront selon leur libre conscience et la question sera abordée ultérieurement en communauté.

21/ Prise de décision et ERU

Nous proposons ici deux processus d'application des ERU différents.

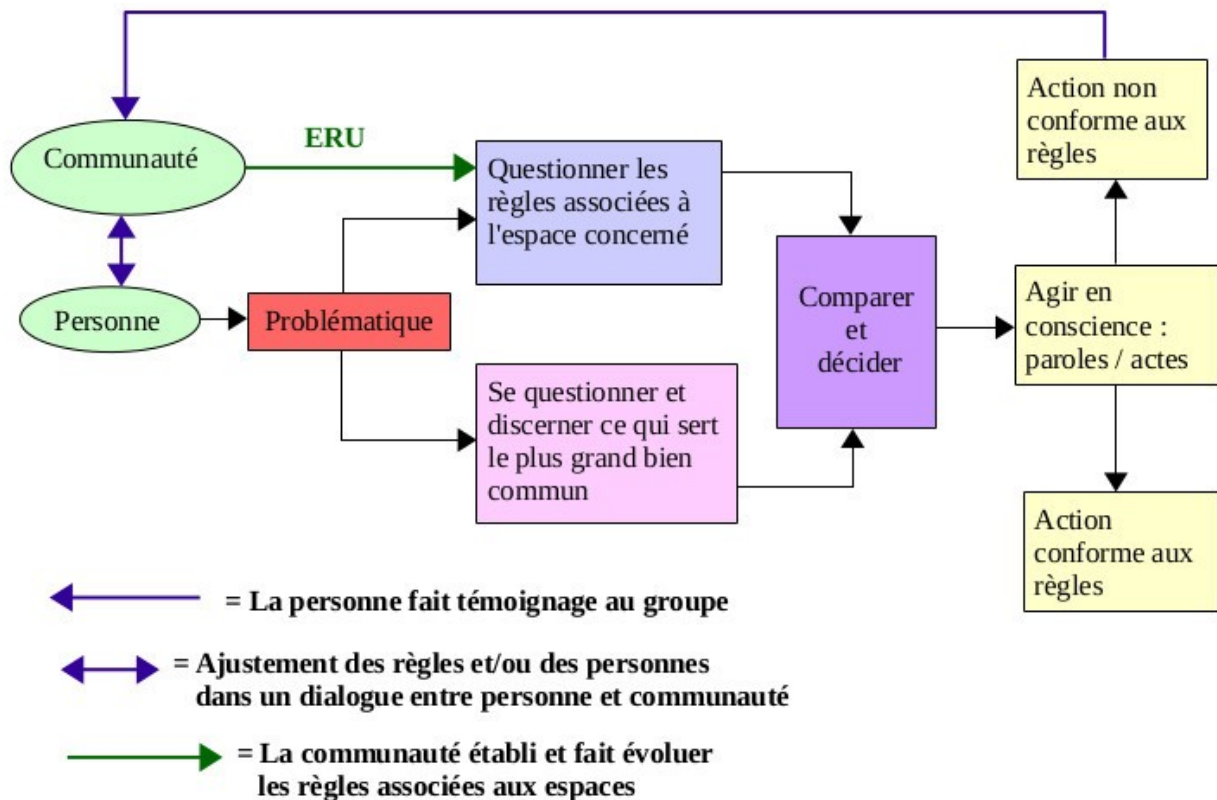
Schéma1 : processus linéaire figé



Ce mécanisme d'application est linéaire. La communauté établit les règles associées aux espaces et chaque personne confrontée à une problématique, qu'elle soit banale ou exceptionnelle, s'en réfère aux repères communs qu'elle applique. Nous voyons que ce système bien qu'il paraisse sensé, n'intègre pas de possibilité de transformation des règles : il est figé dans le temps. Nous comprenons aussi que si les ERU n'intègrent pas au départ toutes les situations possibles, elles seront à un moment ou l'autre inadaptées à la réalité. Ce processus ne laisse également pas la place à la libre responsabilité personnelle qu'elle assujettit entièrement à la volonté collective portée par les règles.

Un autre mode d'application est donc nécessaire, découvrons-le dans le schéma qui suit.

Schéma 2 : processus auto-régulant adaptatif



Dans le schéma précédent, la libre responsabilité personnelle est première. Face à une problématique, la personne se reporte dans un premier temps aux règles établies collectivement pour ensuite discerner si la réponse qu'elles apportent est adaptée à la situation et aura pour effet de servir le plus grand bien commun.

Ce regard comparatif entre les repères collectifs et la particularité de chaque situation place la conscience personnelle au centre du processus décisionnel.

Cette analyse pourra, probablement le plus souvent, aboutir à une décision ajustée aux ERU, mais certaines réalités pourront induire une réponse soit non abordée par les règles, soit en opposition à elles. Dans ce cas, l'expérience vécue est partagée à la communauté par un retour d'information.

C'est par cette « boucle » d'auto-régulation, que le corps de repères communs que constituent les règles, pourra s'adapter à la réalité complexe et à son évolution : ce système est donc adaptatif.

Voir document ressource 1 : outil d'aide à la prise de décisions

22/ Organisation collective : étapes et outils pratiques

22.1 Définir le sens commun

22.1.1 Se questionner

La question du sens de ce qui réunit les membres d'une communauté doit être posée et faire l'objet d'un échange qui permette à chacun de clarifier ou préciser certains points. Il pourrait être trompeur de s'appuyer uniquement sur le sentiment d'être bien ensemble ou l'idée d'avoir un beau rêve en commun. Mais la substance de ce qui nous réunit est-elle bien commune à chacun ?

Un temps de réflexions personnelles et d'échanges collectifs permettront à chaque membre de préciser les contours et détails de ce qui constitue le cœur des principes qu'il veut mettre au centre de l'expérience collective. Ce mûrissement est capital, il est le temps de formation du socle commun, ce qui définira le pourquoi de l'expérience commune.

Par la suite, cette fondation ira en s'affinant et en se complexifiant continuellement au travers des expériences vécues ensemble.

Cet ajustement préalable à l'action est nécessaire pour tous types de communautés quel qu'en soit la nature et l'importance (du couple au grands groupes multi-composés), on pourrait résumer en affirmant qu'il consiste à travailler sur l'« être » avant de travailler sur le « faire ».

22.1.2 Poser les bases du « sens commun »

Le temps de réflexion permet d'écrire de façon simple et synthétique ce « cœur commun » qui unit tous les membres. Cette mémoire constitue un repère stable pour le groupe, car non soumis aux effets du temps : l'oubli ou la déformation de ce qui a été dit.

Cette phase du **passage de l'oral à l'écrit** est également un temps utile donné à chacun pour creuser et valider ses aspirations profondes et discerner en quoi elles sont en cohérence ou pas avec le « cœur commun ». **Le sens commun peut se composer d'objectifs très concrets définissant « ce que l'on veut faire ensemble », mais en même temps il doit poser les repères des valeurs humaines, philosophiques, morales qui sous-tendent les buts extérieurs.** Cette structure interne unit les membres vers un projet humain, qui peut intégrer l'idée de cheminement et de réalisation personnelle, et qui oriente la qualité et la nature de l'œuvre commune. **En ce sens le chemin qui permet notre transformation vers un plein épanouissement humain peut être perçu comme premier et le but poursuivi comme second.**

22.1.3 S'engager par un acte symbolique

L'acte symbolique unit les choix collectifs à l'engagement personnel et l'inscrit dans la réalité matérielle. Cet événement fera partie de l'histoire commune, il peut prendre toutes formes. Par exemple, la simple signature d'un texte fondateur et l'engagement volontaire à y adhérer est un acte symbolique. On comprend bien que cette signature ne vise ici aucun objectif d'ordre légal ou juridique : il est simplement un « signe public ».

La remise au nouveau membre des documents fondateurs est également un acte symbolique qui peut prendre place dans un temps festif et convivial que l'on peut nommer célébration.

22.2 Choisir un mode de gouvernance juste

Il est ensuite prioritaire de définir la façon dont on va débattre et décider ensemble. Un véritable système démocratique doit permettre à chacun de s'exprimer, même s'il est timide ou a des difficultés à verbaliser ses idées et impressions. **Il doit également ne pas permettre aux personnes ayant au contraire des facilités d'expression, du charisme ou un caractère dominateur d'accaparer l'espace de parole et de décision ainsi que les postes décisionnels.**

Nous proposons dix points importants pour garantir une gouvernance saine :

- 1/ **Se réunir à un rythme régulier** sans attendre que les problèmes nous forcent à le faire.
- 2/ **Désigner une personne animatrice** pour une période déterminée.
- 3/ **Créer un ordre du jour permanent** : chaque membre du groupe peut y inscrire ce qu'il croit nécessaire d'aborder à la prochaine assemblée.
- 4/ **Instaurer une ambiance d'écoute et quelques règles qui évitent les conflits entre personnes.** Il semble bon d'exclure l'usage du « Tu » accusateur (tu as fait, tu as dit, tu as voulu,...) au profit du « Je » libérateur (Je me suis senti, j'ai compris que, j'ai cru que,...).
- 5/ **Permettre à chacun de s'exprimer** par l'utilisation d'outils simples (bâton de parole, tour d'assemblée avec un temps de parole maximum permettant l'équité).
- 6/ **Utiliser des codes de communication non verbale** qui permettent de ne pas couper la parole lorsque l'on veut exprimer une approbation ou une désapprobation ou encore lorsque l'on ressent joie ou peur (Document annexé 6). Des gestes spécifiques seront choisis pour signifier : « Je suis d'accord », « Je ne suis pas d'accord », « Hors sujet, on perd du temps », « Silence, concentrons nous sur la personne qui a la parole », etc.
- 7/ **Décider d'un commun accord (au consensus)** par l'exercice d'un débat constructif.
- 8/ **Permettre à chacun d'être acteur** en participant aux débats, en proposant des idées, en s'investissant dans les actions.
- 9/ **Eviter l'accapuration des pouvoirs et favoriser des prises de responsabilités libres et volontaires** en utilisant un système d'élection par désignation et non par représentation. Chaque membre désigne une ou plusieurs personnes qui lui semble adaptées à la mission en question. La personne recevant le plus de votes est libre d'accepter ou de refuser la charge.
- 10/ Utiliser le tirage au sort lorsque le débat et la réflexion aboutissent à plusieurs choix possibles d'intérêts équivalents.

Voir document ressource n° 5 : outil d'aide à la conduite de réunions
et document ressource n° 6 : exemple de mode de gouvernance.

22.3/ Instaurer des assemblées à rythme régulier

L'ampleur des choses à réaliser peut enfermer le groupe dans une suite continue d'actions qui l'empêchent de prendre du recul et de poser un regard extérieur sur ce qu'il est en train de vivre.

Or gouverner c'est prévoir et prévoir c'est prendre de la hauteur.

En instaurant des assemblées à rythme régulier (hebdomadaire par exemple) , le groupe s'impose une pose, un temps vital pour la réflexion, le recentrage sur le sens de ce qui est fait.

Les objectifs à court, moyen et long terme y sont décidés, une liste des choses à faire peut être établie par niveaux de priorités.

Un bilan sur ce qui a été réalisé favorise la circulation de l'information et le sentiment d'identité collective. Il est également utile à une évaluation de l'efficacité des actions menées et met en relief les dysfonctionnements.

Les assemblées servent aussi à traiter les questions d'organisation et de règles. Les retours d'expériences dans l'application concrète des ERU alimentent le débat qui permettra leur ajustement à l'évolution de la réalité et des objectifs du groupe.

22.4/ Etablir les repères communs

L'une des premières tâches en assemblée est l'établissement des ERU car ils assurent le fonctionnement vital du collectif dans son organisation matérielle, temporelle, dans ses fondements éthiques et relationnels.

Il est bon d'établir en premier lieu un cadre éthique commun à tous les espaces, il pourra prendre la forme d'une charte définissant les principes fondamentaux qui garantissent le bien vivre ensemble et la cohérence au sens commun.

Les règles qui déterminent les conditions d'usage des espaces auront au début une forme très simple mais il concerneront l'ensemble des espaces matériels, d'actions et de temps.

Pour un fonctionnement optimal, les ERU définiront également les modes de gouvernance et les processus de désignation des personnes responsables des missions nécessaires à la gestion des différents espaces.

Voir document ressource n°5 outil d'aide à la conduite de réunion, n° 6 exemple de mode de gouvernance, n°9 exemple d'une charte éthique, n°10 exemple d'ERU

22.5/ Proposer une implication par missions

La liste des objectifs à atteindre, élaborée en assemblée, peut être structurée en deux grands domaines : les tâches continues (ménage, gestion comptable, approvisionnements,...) et des missions ponctuelles.

Leur réalisation peut demander la participation d'un nombre de personnes défini en assemblée et un degré de priorité est établi pour chaque tâche. Ces informations seront accessibles à tous les membres d'une façon facile et claire. L'usage de codes de couleurs pourra optimiser la communication visuelle, ils pourront être utilisés pour désigner des thématiques, des ordres de priorité, des niveaux d'acquisition de compétences, etc.

L'implication des membres se fait par un libre engagement à prendre en charge telle ou telle tâche ou mission. Le caractère vital de certains objectifs prioritaires est source de motivation mais si personne ne se propose pour leur réalisation, un tirage au sort pour déterminer l'ordre de participation aux tâches répétitives peut être instauré.

Les volontaires pour mener à bien une mission peuvent constituer un groupe éphémère qui n'aura comme temps d'existence que la durée de sa réalisation.

Ce système donne une grande plasticité à l'organisation collective qui en devient très réactive et adaptable à la diversité des situations. Il optimise aussi la mise en valeur et le déploiement des talents propres à chaque personne.

Ce principe de gouvernance est complémentaire à un système d'implication par poste permanent

(secrétaire, jardinier, garagiste,...). Par contre, l'usage exclusif de ce dernier est sclérosant car il enferme les personnes dans des spécialités, limite les interactions entre personnes appartenant à des mêmes cercles, restreint et bloque les opportunités d'apprentissage dans les domaines transversaux.

22.6/ Définir et vivre les espaces et autorités

Les notions d'espace, d'autorité et de responsabilité sont intimement liées. Chaque personne ayant une responsabilité, quelle soit continue ou temporaire, fait autorité sur ses espaces d'application.

Maéva, après une période de transmission de compétences, a pris la responsabilité de gérer les semis du jardin collectif cette année. Elle répertorie des semences, évalue les besoins pour la saison en fonction du nombre de membres du jardin, commande les variétés manquantes, organise les semis et sollicite l'aide de jardiniers, etc. Maéva de par sa responsabilité fait autorité sur les espaces liés à la tâche : armoire des semences, espace de travail pour effectuer les semis, serre, stock de compost, etc.

Si Jean-Marc, pour aider Maéva dans sa charge, prend l'initiative de faire des semis sans lui en parler, il déborde sur son espace d'autorité. Maéva pour assurer sa responsabilité avait prévu d'effectuer les semis dans des quantités et dans un ordre déterminé et Jean-Marc, avec toute sa bonne volonté, a bouleversé ce plan. Maéva doit refaire un état des lieux des semences restantes et de la place disponible dans la serre afin d'établir un nouveau plan d'action.

L'attitude de Jean-Marc est une forme d'ingérence sur l'autorité dont Maéva dispose sur l'espace d'action : « semis au jardin collectif ».

Dans cet exemple, l'ingérence est portée par une personne sur un groupe (le jardin collectif), mais elle peut l'être par un groupe envers une personne, par un groupe envers un autre groupe ou encore par une personne envers une autre personne.

Pour ce dernier cas, on peut évoquer l'attitude qui consiste à devancer de façon systématique les besoins d'une personne. Joseph a de nombreuses responsabilités et un emploi du temps très chargé. François qui vient d'arriver et cherche à s'intégrer le mieux possible propose son aide à Joseph dès que celui-ci fait un travail, transporte quelque chose, entreprend une initiative. Il lui arrive même de prendre les objets des mains de Joseph pour lui alléger la tâche.

François, tout comme Jean-Marc, est dans l'ingérence, une forme de violation des espaces sur lesquels Maéva et Joseph font autorité.

Il est bien entendu bon de savoir ponctuellement proposer son aide, mais la responsabilité d'une tâche consiste à mesurer au mieux les moyens dont on dispose afin de déterminer quand il est nécessaire de faire appel à une aide extérieure.

Dans un cas de figure normal, c'est à la personne qui fait autorité de demander l'aide opportune.

François en sollicitant sans cesse Joseph, l'oblige à se détourner d'une réflexion importante pour se rendre attentif à sa question et à prendre le temps de lui répondre. Son action si elle est ainsi constamment entrecoupée sera de moindre efficacité que prévu et Joseph, comme Maéva, ne pourra pas assurer sa responsabilité comme il l'entendait.

La violation des espaces d'autorité désorganise et affaiblit la communauté en amoindrissant ses capacités d'action.

22.7/ Le couple et la familles

La communauté commence à deux et tous les écueils liés à une absence d'ERU sont donc valables pour le couple et la famille. On aurait tendance à croire que parce que l'on n'est pas nombreux, il n'est pas utile de construire et d'écrire des règles communes. Mais le danger de l'implicite abordé précédemment est tout aussi présent dans une relation à deux ou trois.

Un carnet de famille pourrait servir à noter les décisions importantes prises en assemblée familiale et à en faire mémoire. Les conflits générés par des visions à géométrie variable, des non dits, n'ont alors plus lieu d'être puisque la parole commune est actée et consultable par chaque membre de la famille. Tout comme pour un collectif les membres rencontrant une problématique doivent en premier lieu le partager à l'assemblée familiale qui déterminera d'un commun accord la réponse la mieux adaptée et la notifiera sur le

carnet. Grâce à ce fonctionnement, les conflits inter-personnels, fruits d'un sentiment d'incompréhension n'ont plus lieu d'être. **Il va sans dire que l'exercice de la parole et de l'écoute est trop important pour avoir lieu sur un pas de porte ou en se croisant dans le salon.**

Un espace matériel et temporel doit être consacré à l'assemblée de famille ou de couple, il suffit parfois de prendre cinq minutes pour pouvoir communiquer en vérité.

Prendre ce temps semble fondamental et donc non optionnel ; il est l'espace où ce qui est dedans est invité à sortir dehors pour être entendu de tous. Dans cet espace, la parole n'est pas tournée vers l'autre mais vers soi-même, elle n'est pas de l'ordre de l'accusation et du rejet mais de l'abandon et de la communion. Elle exprime ce que l'on ressent, comment on a compris et vécu les choses.

L'espace de parole permet d'oser livrer son cœur à l'autre même si l'on pense qu'il est la cause de nos souffrances. Ce mode de communication produit naturellement l'empathie de l'écouter et facilite la profonde transformation intérieure des personnes qui la pratiquent.

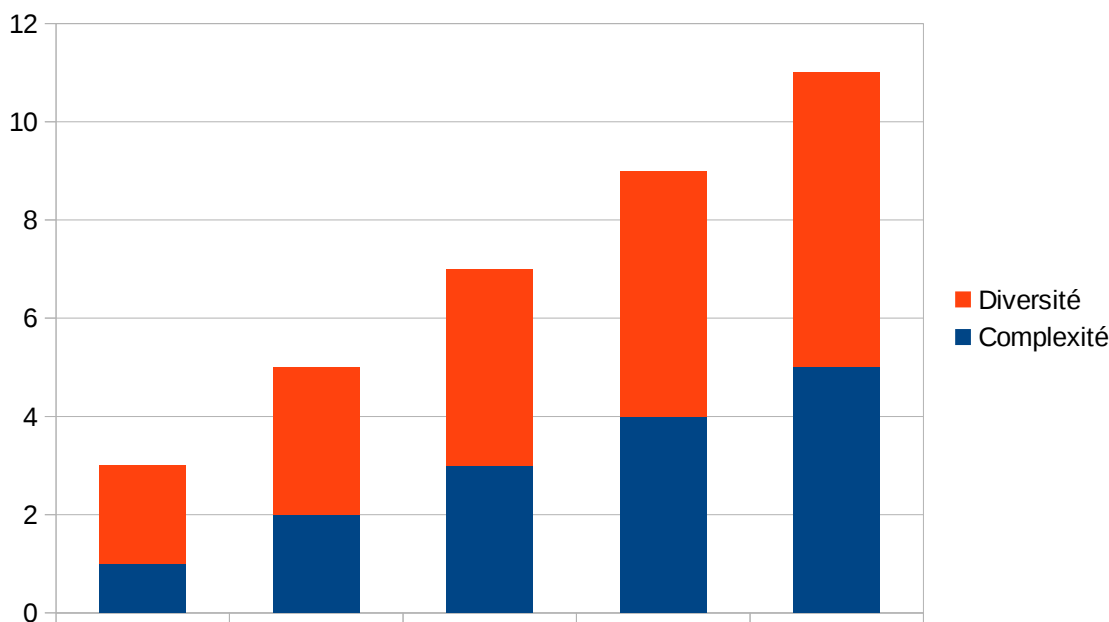
Il est impératif d'abolir les modes de communication accusatoires dont nous sommes tant imprégnés.

La vraie communication consiste à oser dire ce qui est en moi et non ce que je crois de l'autre, à exprimer mes souffrances, mes faiblesses, mes incompréhensions et non son égoïsme, sa culpabilité, ses insuffisances, elle consiste à communier et non à combattre.

En résumé : le « TU » TUE et le « JE » LIBERE , alors jouons !

23/ Vers des communautés résilientes

23.1/ principe de résilience



Résilience = Diversité x Complexité = capacité d'adaptabilité d'un système

Tout organisme vivant est soumis à des événements qui viennent incessamment déstabiliser son équilibre propre. La qualité de sa réaction détermine sa capacité de survie et de développement. L'équilibre d'un organisme quel qu'il soit n'est donc pas un état définitif, ni un objectif à atteindre, il est au contraire le fruit d'une adaptation continuelle face à l'adversité.

Les forces contraires, qu'elles soient ; ennemi, virus, prédateur, déchaînement climatique, etc, peuvent être perçues comme partie intégrante d'un processus qui permet l'équilibre.

La réaction induite par l'agression va produire une transformation de l'organisme vers une plus grande adaptation à la situation. Ce processus s'observe par exemple dans les plantes qui soumises à une nouvelle maladie, vont mobiliser leur capital génétique pour développer une résistance au virus, à la bactérie ou au champignon dès la troisième génération. Nous remarquons que tout ce qui porte vie est marqué par ce processus d'adaptation. **La résilience définit cette capacité d'adaptation du vivant.**

Mais, il peut être pertinent de faire un parallèle entre cette loi de la nature et les mécanismes de vie et de développement des organisations humaines.

En écologie on constate que plus un écosystème est diversifié et complexe, plus il est résilient. On mesure sa diversité par le nombre d'organismes qui le compose (plantes, animaux, insectes, champignons, bactéries) et sa complexité par la variété des interactions qui lient l'ensemble de ses acteurs. Chaque organisme le composant bénéficie en retour et pour lui-même de cette force du tout.

23.2/ Résilience des communautés humaines

Dans les communautés humaines, le même principe est à l'oeuvre : plus grande est la diversité, plus nombreuses sont les interactions et les règles qui régulent positivement le système, plus forte est sa résilience.

La diversité d'un groupe humain peut être définie par la somme des talents, compétences, connaissances. Elle est liée non seulement aux capacités particulières de chacune des personnes qui le compose mais aussi à son histoire, sa culture, ses relations, etc.

On comprend bien qu'un groupe bénéficiant des talents et compétences de vingt personnes est en mesure de résoudre des problèmes ou de réaliser des objectifs insurmontables à un collectif de quatre membres. Ce que peut réaliser un groupe de vingt personnes n'est pas non plus égal à la somme de ce que chacune d'elle pourrait faire seule, mais bien à une démultiplication des potentiels individuels.

Mais la résilience d'une communauté ne se limite pas à la question des talents de chacun, elle s'étend à tout ce qui permet et constitue la vie du groupe. Elle englobe tous les aspects humains et matériels. Si un groupe vit de graves problématiques relationnelles qui l'amène à se dissoudre malgré la grande diversité de ses capacités techniques et matérielles, on constate que sa résilience globale était faible. Or sa résilience sur le seul aspect technique, ou peut être organisationnelle, était très importante. **Nous voyons qu'en matière de résilience, un seul manque annule tout.**

Une bonne image du réel niveau de résilience d'une communauté sera donc donnée par le **produit des résiliences particulières de chaque domaine vital à son fonctionnement.**

Plus simplement, on comprend que la qualité relationnelle au sein d'un groupe est un domaine vital qui détermine son avenir quelle que soient ses potentialités dans tous les autres domaines. Elle peut être fluide, constructive, enrichissante pour tous les membres ou bien conflictuelle et destructive.

La stabilité psychologique et émotive peut aussi être un critère de résilience car elle induit la façon dont le groupe va être impacté par des événements traumatiques qui ne manqueront pas de survenir : crises internes, conflits, agressions, départs, maladies, etc.

Les critères de la résilience s'étendent à tous les domaines de la vie courante à commencer par les plus vitaux. Sur un lieu de vie autonome, le critère énergétique sera évalué : quel degré d'indépendance énergétique (nucléaire, solaire, éolien, biomasse,...) ? Mais également les questions d'autonomie alimentaire, d'accès à l'eau, d'infrastructures, d'habitat, de santé, d'éducation, etc.

Ce travail d'analyse, peut paraître complexe et décourageant lors de la création d'une communauté, il n'en est pas moins vital pour l'élaboration d'une feuille de route garante d'une vision commune réaliste.

Cette sorte de bilan régulier, donne les moyens d'orienter l'énergie disponible du groupe en priorité vers les points de plus faible résilience et non vers des points de développement qui au final n'amélioreront pas la résilience globale.

Nous avons vu dans l'exemple précédent que si parmi plusieurs critères de résilience un seul était très mauvais, alors la résilience globale du système était très mauvaise. Pour imaginer cette notion nous pouvons prendre l'exemple d'un moteur. Si parmi les milliers de pièces qui le composent une seule est manquante ou défectueuse (le démarreur, la batterie, une roue,...) alors l'ensemble est hors service. La capacité de fonctionnement du moteur n'est donc pas égale à la somme des éléments en état de marche ($1+1+1+1+0=4/5$) mais bien à son produit ($1 \times 1 \times 1 \times 0 = 0/5$).

John est très actif et volontaire, il s'investit et fait fructifier ses multiples talents au sein du groupe. Mais son caractère, influencé par des expériences vécues dans son passé, l'entraîne à réagir violemment dans les situations où il perçoit une agression venant de l'extérieur. Souvent les autres membres du groupe le

repreignent car ils ne comprennent pas son attitude qui leur semble hors de proportion.

John peut réagir violemment et ces événements deviennent préjudiciables à la cohésion et à la bonne entente commune mais ils impactent également les relations extérieures en générant des éloignements et des séparations.

Sophie aime rendre service, elle a même du mal à dire « non ». Ce besoin de ne pas décevoir la pousse à s'engager au-delà de ses possibilités et à abandonner ou à échouer. Ses compétences sont pourtant immenses et son envie de réussir toujours au rendez-vous, mais l'incapacité à dire non annihile son potentiel de réussite. La communauté dans laquelle elle s'implique est touchée par cette difficulté. L'assemblée collégiale du groupe lui fait part de cette difficulté et propose des solutions visant à limiter le nombre d'implications possibles de Sophie et à la guider vers un accompagnement personnel pour l'aider à avancer sur sa relation au « non ».

23.3/ Mesurer la résilience : autonomie et résistance

Dans chaque domaine particulier, le degré de résilience pourra se mesurer par l'analyse du niveau d'autonomie et de résistance à des éléments contraires.

Si je dispose d'un système de pompage d'eau par éolienne et stockage dans une citerne en hauteur, mon accès à l'eau est d'un haut niveau d'autonomie car l'énergie qui l'actionne est locale, renouvelable et gratuite, et le système mécanique qui permet le pompage d'un entretien facile avec des moyens locaux. Si j'ai une pompe électrique avec un ballon surpresseur, mon accès à l'eau est de faible résilience car je suis dépendant d'un approvisionnement lointain en électricité, d'un moteur électrique que je ne peux réparer, d'un ballon qu'il me faudra changer régulièrement,...

La notion de résistance s'applique aussi à ces deux outils. Dans un cas une tempête (élément contraire) peut détruire ou endommager l'éolienne. Si je dispose du savoir faire nécessaire, je peux facilement réparer avec des matériaux locaux. A l'inverse, si l'aléa climatique détruit la ligne moyenne tension alimentant nos infrastructures en énergie ou si un éclair fait griller le moteur de la pompe électrique, alors nos capacités de réparation sont limitées et dépendantes d'acteurs extérieurs. Notre capacité de résistance est alors plus faible.

Il est intéressant d'appliquer ce mode d'analyse à des sujets éclectiques : la vie d'une colonie d'insectes, la psychologie, la construction d'un ouvrage, la gestion d'un jardin, l'éducation, ..., et même le cheminement spirituel !

23.4/ Les fruits de la résilience

Une règle naturelle semble transparaître de l'observation des systèmes à forte résilience.

Ils se caractérisent à la fois par une grande **diversité** d'éléments et par la forte **complexité** des interactions qui les lient les uns aux autres. Cette forme d'organisation avancée donne un potentiel de **réaction** et d'**adaptation** important au système et lui permet de faire face à une multitude de situations différentes et imprévues.

Cette complexité intègre également des processus d'adaptation qui permettent au système de transformer les problématiques rencontrées en éléments de transformation et d'amélioration.

Dans les communautés humaines, le positionnement et la forme de réaction face à l'échec déterminent s'il peut être un ferment bénéfique de sa transformation ou au contraire un élément participant à sa destruction. La nature de cette réaction sera déterminée par le cheminement personnel et collectif, les règles établies pour la gestion des problèmes, le mode de gouvernance, le socle éthique qui lie le groupe, etc.

23.5/ Distribution des énergies d'un système

La résilience d'un système, quelle que soit sa nature, peut être mesurée par l'usage d'une analogie énergétique. Tout élément du système peut être perçu comme un capital d'énergie limité pouvant être consommé pour assurer trois missions vitales :

A/ S'adapter aux changements extérieurs, aux agressions et effectuer des transformations internes.
Par exemple pour un être vivant : se défendre contre un virus pathogène, un parasite, s'adapter au manque ou à l'excès d'eau, muer, se métamorphoser ou hiberner, etc.

B/ Entretenir ses fonctions vitales.

Par exemple : se nourrir, respirer, se déplacer, chasser, creuser son terrier ou construire son nid, etc

C/ Se développer pour assurer la pérennité de l'espèce.

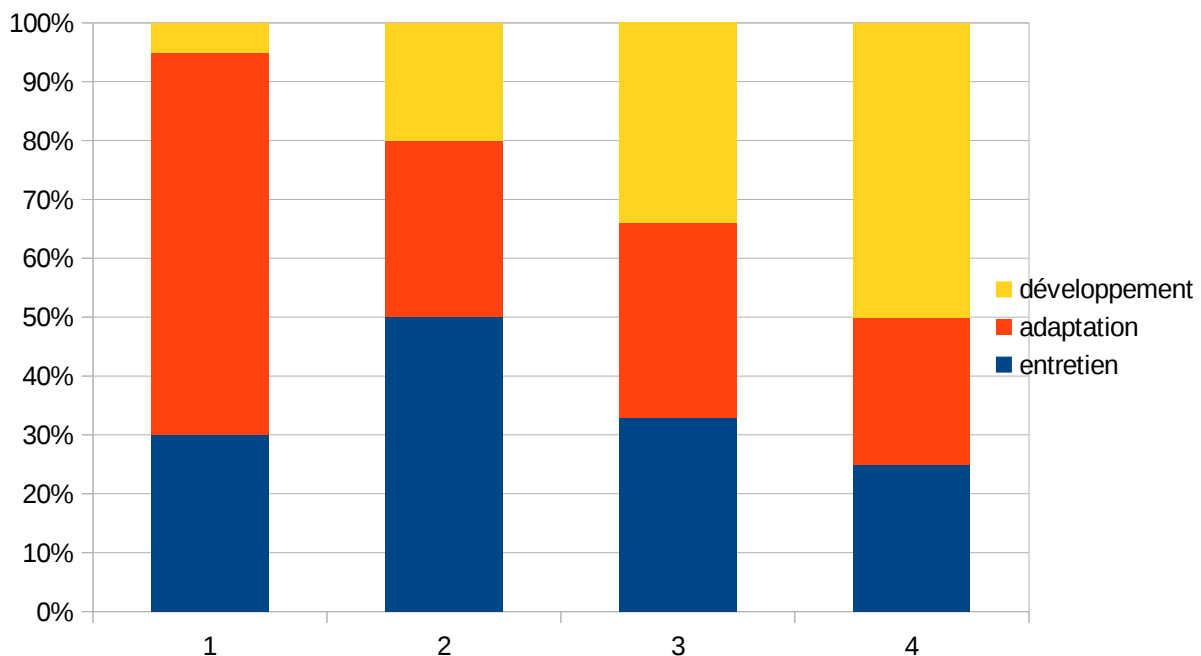
Par exemple : se reproduire, croître, transmettre aux plus jeunes, les nourrir, les protéger, etc

Là encore un parallèle est possible avec les organisations humaines qui ont besoin de :

A/ S'adapter aux problèmes imprévus qu'ils soient d'ordre matériel, psychologique, relationnel, organisationnel, ou autres.

B/ Entretenir son fonctionnement : faire le ménage, ranger, approvisionner en nourriture, en combustible pour le chauffage, travailler pour générer un revenu financier, assurer les tâches administratives, la gouvernance par des assemblées régulières, prendre du repos, etc.

C/ Se développer en concevant des règles mieux adaptées, en imaginant et en réalisant de nouveaux projets, en élargissant et en diversifiant des activités existantes, en diffusant des savoirs faire acquis, en construisant des locaux, etc.



Selon les moments, la répartition du potentiel énergétique d'une communauté pourra fluctuer :

- **cas n°1** : un événement imprévu arrive (accident, conflit, maladie, ...) ou une nouvelle organisation est mise en place. La majorité de l'énergie disponible est utilisée pour résoudre les problématiques ou intégrer le nouveau mode de fonctionnement. **L'énergie d'entretien est assurée à son minimum vital**, le développement est quasi nul.

- **cas n°2** : voici l'exemple d'une communauté dont la forme d'organisation demande plus d'énergie d'entretien. Elle ne traverse pas une période de crise et peut donc disposer d'énergie de développement. Mais si elle était confronté au cas n°1, **on voit que son besoin en énergie d'entretien ne pourrait pas être assuré et que sa survie serait mise en péril**.

- **cas n°3** : nous sommes dans le cas n°1 hors période de crise. La situation est revenue à la normale et un potentiel important d'énergie de développement se libère.

- **cas n°4** : cette communauté a pu optimiser son organisation pour d'une part limiter au minimum l'énergie d'entretien et être très efficace dans la gestion des périodes de crise et de restructuration. L'énergie disponible pour le développement et la diffusion est toujours importante.

23.6/ Limites à la résilience

23.6.1/ Le dysfonctionnement

Les cellules cancéreuses se multiplient de façon indifférenciées et continue.

Ce système perd de sa diversité puisque toutes les cellules créées sont identiques. Mais il perd en même temps la complexité qui était le fruit de la multitude d'échanges d'informations et d'inter-relations qui existait entre cellules ayant des rôles différents et complémentaires.

Ce dysfonctionnement est contraire à la vie, il est limité dans le temps et aboutit à la destruction de l'organisme entier. On notera qu'il est produit par une détérioration et une inadaptation de l'information génétique qui par ailleurs peut être comparé à l'ERU de la cellule collective.

Il semble possible de pouvoir calquer ce processus sur le fonctionnement des communautés humaines et d'observer que pour elles aussi la perte de diversité et de complexité est le signe d'un dysfonctionnement profond et destructeur qui annihile sa résilience et l'amène vers la destruction.

Cette uniformisation peut toucher tous les niveaux de réalité d'un collectif. Par exemple, un mode de prise de décision pyramidal concentrant le pouvoir décisionnel entre les mains de quelques personnes, un projet dominant qui oriente la vie du collectif dans une seule direction et ne laisse pas de place aux autres initiatives, des valeurs éthiques qui excluent la différence et amène le groupe à rester entre personnes qui pensent et vivent pareil, etc. Notons que ce dernier exemple, qui est une forme de communautarisme, peut s'habiller de multiples teintes : rejet des personnes qui mangent différemment, qui ont une religion différente, qui ne sont pas adeptes de telle ou telle pratique ou philosophie, etc.

23.6.2/ Le territoire

Un écosystème ne peut se développer indéfiniment. Son territoire, le biotope, lui donne des limites en terme de disponibilité d'espace, d'énergie, de nourriture, d'abris, etc. Il existe donc des mécanismes naturels qui limitent le développement des populations tout en maintenant leur diversité, assurant par là le maintien de la résilience du tout.

Il en va de même pour les communautés qui sont limitées par des contraintes imposées par les espaces dans lesquelles elles évoluent. Il peut s'agir de limites dues à l'isolement géographique, à un accès limité à des bâtiments, habitations, point d'eau potable ou eau d'irrigation, à des ressources financières, des terres cultivables, des compétences ou talents spécifiques, des moyens financiers, etc.

Il est bon d'analyser et de porter une attention constante à ces facteurs limitants de façon à adapter le projet à cette réalité avant que ce ne soit la réalité qui n'impose ses limites au projet.

23.6.3/ L'énergie

Tout organisme vivant dispose d'une quantité d'énergie limitée qui lui impose d'en optimiser son usage. Il en a été de même pour les sociétés humaines jusqu'à la découverte des énergies fossiles, charbon, gaz et pétrole. L'accès à ces réserves a permis des progrès techniques fulgurants au regard de la chronologie de l'histoire des civilisations. Le jeu de la concurrence a plongé l'humanité dans une course effrénée à la production qui nous a voilé le véritable enjeu dont il était question.

Si l'histoire de l'humanité était concentrée en une journée de douze heures, la majorité des réserves d'énergie fossile auraient été brûlées durant le dernier quart d'heure...

Mais quelles ressources énergétiques léguerons-nous aux générations futures ? Quelles conséquences potentielles le dégazage massif de carbone aura-t-il sur la biosphère, notre maison commune ?

Au-delà de ces questions hautement éthiques, l'accès à une énergie quasi illimitée nous a affranchi des limites naturelles auxquelles nous étions auparavant soumises pour nous engouffrer dans une course effrénée au développement.

Nous avons manqué de la sagesse collective qui nous aurait fait percevoir les intérêts du bien commun à long terme et amenés à une gestion durable des ressources finies de la planète.

La résilience de nos sociétés modernes est faible car d'une part leur fonctionnement est dépendant d'une ressource finie à court terme et d'autre part, le mode de développement produit par cette abondance

énergétique génère une grande complexité mais une bien faible diversité. L'affranchissement des distances et les capacités de production de masse nous ont fait délaissé jusqu'à l'oubli les potentiels de nos territoires locaux si bien que nous consommons des biens et aliments produits à des milliers de kilomètres mais sommes devenu incapables de les produire et cultiver sur place. Ce développement hors sol porté par le mirage énergétique déconnecte du réel et nous voile ainsi la grande fragilité de notre état : la perte des faire et des savoir-faire.

C/ Mécanismes internes à la dynamique collective

1/ La transformation personnelle

1.1/ Sortir de l'individualisme

Les modes de gouvernance basés sur des principes hiérarchiques et autoritaristes inculquent dans les rapports humains une relation concurrentielle à l'autre imprégnée d'une perception négative de l'échec. Les systèmes éducatifs fondés sur la compétition, le classement, qui visent à dégager des niveaux d'excellence en sont un brillant exemple.

Dans ce modèle, la réalisation personnelle des individus passe par leur conformation à un idéal externe porté par les représentants de l'autorité et du savoir. Des grilles d'évaluations permettent de classer les individus selon leur niveau d'intégration des programmes proposés.

Au sein de ce système la valeur des individus est le reflet de leur degré de conformation à l'idéal collectif. L'échec est souvent vécu comme une déficience personnelle, une incapacité à agir conformément au modèle et finalement à être intégré au groupe social.

Le système scolaire forme à l'adaptation à la société, ainsi un déclassement durant la période d'apprentissage induit pour la personne qui la subit, la forte probabilité d'être également déclassé dans sa vie active au sein de la « grande » société. L'indécente disparité dans l'échelle des salaires n'est-elle pas une expression commune de ce déclassement ?

L'individu se construit ici dans une relation de comparaison avec le modèle idéal qui lui est proposé de l'extérieur et se situe dans une attitude d'absorption des connaissances qui lui sont transmises. Sa réussite, et donc son degré de conformation au modèle social, est proportionnel à sa capacité à intégrer ces informations, à les comprendre et à les reproduire le plus justement possible.

Le « sachant », lui, est dépositaire des connaissances, il fait autorité et est détenteur d'une forme de « vérité » qui est somme toute relative. Il est également apte à juger du degré d'assimilation des connaissances de l'apprenant.

La transmission est ici à sens unique ; **il y a très peu, voire parfois aucune interaction entre les désirs et besoins profonds de l'apprenant et la forme ou le contenu du savoir transmis.**

Les premières relations dans l'existence d'une personne sont formatrices pour la vie. Nos parents et nos enseignants nous ont marqués bien au-delà des connaissances qu'ils nous ont transmises. Ainsi, le mode relationnel qui fonde un système éducatif est déterminant dans l'orientation de notre relation au monde tout au long de la vie.

Nous voyons ici que la qualité de l'apprenant se trouve dans sa capacité à intégrer et reproduire sans remettre en cause ni la forme, ni le fond, du corps de connaissance à ingérer.

On constate aussi que la source de la réussite personnelle se trouve à l'extérieur de soi ; en la personne reconnue dépositaire du savoir et de l'autorité qu'il reçoit de l'institution sociale.

Dans ce mode de transmission les besoins propres de la personne n'ont qu'une place anecdotique ; ils n'ont d'espaces dédiés ni pour être exprimés, ni pour être entendus et moins encore pour interférer

dans le processus pédagogique.

Le message sous-jacent qu'il véhicule et transmet est établi dans son principe de fonctionnement :

- ce qui est bon pour moi vient d'un autre : le « sachant »
- Seul le « sachant » est porteur de l'autorité
- Mes besoins propres ne peuvent influencer la réalité qui s'impose à moi.
- La faute, l'échec sont mauvais, ils déclassent et excluent du groupe social.
- Il faut intégrer et reproduire le plus fidèlement possible ce qui est voulu par le groupe

Lorsque le « sachant », qu'il soit enseignant, patron, supérieur hiérarchique, est perçu comme la source unique du savoir, le détenteur exclusif de l'autorité, et qu'un mécanisme de classement donne au groupe une image du niveau de conformité à atteindre, alors la structuration personnelle se construit sur la base de ce rapport de comparaison à un repère externe et pré-fabriqué.

Nos besoins profonds, aspirations et autres élans créateurs indomptables sont ici effacés car perçus comme autant d'obstacles au fidèle travail de reproduction du modèle unique à atteindre.

L'imprégnation de ce modèle est si forte qu'elle peut induire en nous le besoin profond d'un vis à vis comme source du savoir et de l'autorité.

Ces mécanismes de dépendance peuvent passer inaperçus dans des organisations sociales marquées par une structure autoritaire forte et hiérarchisés auxquelles elles sont parfaitement adaptées.

Mais lorsque l'on expérimente des formes de gouvernance différentes, basées notamment sur la collégialité et la co-responsabilité, ces processus invisibles s'expriment alors avec force. On constate des comportements récurrents marqués par un **besoin instinctif de s'en remettre à un représentant de l'autorité, d'attendre des instructions venues de l'extérieur, de ne pas prendre le risque de l'initiative personnelle, ou encore de rechercher un « responsable-coupable » extérieur à soi en cas de problèmes ou d'échecs.**

L'expérience de modes de gouvernance partagée montre que nous sommes une large majorité à être moulés dans ce schéma individualiste de déresponsabilisation, à tel point que l'immersion dans une organisation en gouvernance partagée avec notamment l'absence de représentants centralisateurs du savoir et de l'autorité induit souvent une perte de repères pouvant amener jusqu'à un état d'angoisse rendant le contexte insupportable.

Cet état de dépendance à un pouvoir et à une responsabilité extérieure à soi a pour effets d'annihiler le plein exercice de nos talents et de notre créativité personnelle et d'en perdre le bénéfice pour notre développement et celui du groupe.

Ce processus est aussi néfaste, car par effets induits, il limite la diversité des potentiels au sein des communautés et par là leurs adaptabilités et leurs réactivités.

Il est également source de conflits car l'erreur perçue comme mauvaise induit une culture de la culpabilité qui teinte les relations à l'intérieur du groupe d'un regard de **jugement comparatif** : je regarde l'autre et le juge, l'autre me regarde et me juge.

Pour lever ces conditionnements, un cheminement personnel mettant en lumière les façons dont ils nous font penser, dire et agir est nécessaire.

Les modules présentés ultérieurement pourront nous y aider mais quelques outils simples visant à déceler et à transformer ces mécanismes peuvent être proposés à toute personne souhaitant intégrer une organisation collective, ils constituent des outils de transition relationnelle.

1.2/ Du vouloir au pouvoir

La **relation de subordination** qui nous place dans une sur-dépendance à une autorité extérieure peut avoir un effet déresponsabilisant qui de par son aspect **sécurisant** peut être séduisante. Cette **délégation d'autorité** a, en effet, l'avantage de limiter les risques et les efforts à fournir pour assurer ce qui aurait pu être de notre responsabilité.

Notre perception de l'autorité est ici questionnée. D'ailleurs, qu'est ce que ce mot évoque pour nous ? Nous pourrions maintenant prendre un instant pour noter sur une feuille nos réponses.

L'autorité m'apparaît-elle comme une contrainte répressive à ma liberté ? Une expression

rigide et aveugle d'une force qui doit appliquer des règles?

Mais peut être y vois-je un outil de transmission et de croissance, d'épanouissement humain ? Une capacité pour grandir et rentrer en relation ? **L'autorité me semble-t-elle bonne et utile pour moi et pour les autres ?**

Faire autorité est-ce exercer un pouvoir qui nous est donné ou assumer une responsabilité librement acceptée, pour le bien du plus grand nombre ?

Il serait faux de croire que l'autorité consiste en premier lieu à faire appliquer des règles en faisant usage de la force si nécessaire. En effet son étymologie nous dit qu'elle est la « **capacité de faire grandir** » (du latin auctoritas). Si cette définition est bien loin de l'idée que nous nous en faisons, n'est ce pas dû à la façon dont l'avons vécu ? Si nous avons noté sur notre feuille des personnes, des institutions ou groupes, représentant pour nous la « figure » de l'autorité, est ce que la première qualité qu'on leur reconnaîtrait serait celle de nous avoir fait grandir ? Nous avons toutes l'image d'enseignants, de patrons ou de supérieurs hiérarchiques, d'institutions comme la police, la gendarmerie, la justice, etc. Mais avons nous spontanément pensé aux personnes ou communautés qui nous ont fait grandir, qui nous ont permis de devenir un peu plus nous-mêmes sur les chemins de la vie? **Notre cœur se remplit de reconnaissance au souvenir du visage de ces personnes dont la bienveillance s'est en nous gravée à jamais. Cette présence aimante n'est-elle pas l'exercice de la véritable « auctoritas » ?**

L'exercice de l'autorité, vitale à notre humanité, est une responsabilité qui incombe à chaque personne car chacun de nous est porteur de la capacité d'« aimer pour faire grandir ».

Mais ce plein épanouissement de notre personne au monde ne peut se réaliser sans notre entière et libre volonté à agir. Autant, la dépossession de notre autorité naturelle s'inscrit dans une démission passive de la volonté, autant, son plein exercice nécessite notre participation entière, libre et active. **En assumant ainsi notre responsabilité de passeurs de ce qui est bon et beau, nous sommes mûs par un vouloir qui nous donne le pouvoir de transformer le monde en ce que nous voudrions qu'il soit de mieux.**

Voir document ressource 12 : relation hiérarchique / relation arborescente

1.3/ La transition relationnelle

Il n'est pas dénué de sens de penser que la physionomie d'un système social influe et oriente la structuration psychologique de chacun de ses membres. La pédagogie du mérite qui baigne les sociétés modernes influe certainement nos façons d'être et d'interagir en société.

Nous pouvons pointer des traits caractéristiques pouvant être liés à la culture du mérite et à l'externalisation de fonction d'autorité :

- **Un mode relationnel accusatoire qui est le fruits naturel d'une vision où les responsabilités sont séparées** : tout ce qui sort des domaines de spécialités d'une personne n'est plus de sa responsabilité et constitue pour elle un espace étranger. Les problèmes rencontrés dans cet espace relèvent alors très logiquement d'un manque ou d'une faute de la personne qui en est considérée en être responsable. Très rapidement, l'accusation, le dénigrement, le jugement peuvent envahir l'espace relationnel de la communauté comme un poison injecté inonde un corps.

- **Un déchargement de responsabilité** sur une personne que l'on désigne comme dépositaire de l'autorité limite la prise d'initiative personnelle et donc la recherche de solutions aux problématiques rencontrées. Ainsi, la résolution des problèmes est souvent laissée au petit groupe de celles qui s'impliquent le plus.

- **Une difficulté pouvant aller jusqu'à l'incapacité de prendre des initiatives libres et personnelles.** La peur de l'échec et le sentiment de ne pas être détentrice de l'autorité peuvent amener un grand nombre de personnes à rester figés et inactif face à une situation nécessitant pourtant prise de décision et réaction.

La transition relationnelle passe par une phase d'introspection. Elle demande un effort personnel allié à une volonté de changement, un travail de mémoire et d'analyse objective de nos

réactions face aux événements de notre quotidien notamment lorsqu'ils sont en relation avec les questions de prise de décision, de responsabilité et de culpabilité.

Ce cheminement passe par la reconnaissance de l'existence objective de conditionnements handicapants pour aboutir à leur transformation.

Ainsi, les trois points caractéristiques évoqués ci avant pourront être remplacés par :

- **La co-responsabilité face aux problèmes et aux solutions** : chacun recherche en quoi il peut être responsable et acteur d'une solution pour chaque problème rencontré autour de lui. Il se questionne aussi afin de savoir s'il n'aurait pas pu anticiper la difficulté et quelles paroles ou actes auraient pu permettre de l'éviter. C'est par cet exercice volontaire que chacun peut plus entièrement prendre la mesure de sa co-responsabilité vis à vis de toute situation et non seulement de celles qui le concerne directement.

- **L'autorité partagée** né de cette co-responsabilité : si chaque personne est responsable avec et au même niveau que les autres, alors **chacun « fait autorité »**.

- **L'initiative personnelle** : comme chaque personne est dépositaire de l'autorité, elle agit de façon libre, consciente et responsable . Elle perçoit l'échec positivement car partie intégrante du processus d'apprentissage et de progrès.

- **L'attention et l'aide collaborative apportées aux personnes rencontrant des difficultés**. Les situations difficiles rencontrées par tel ou tel membre du groupe sont les plus propices à l'exercice de l'intelligence collaborative et à l'expérience intégrale du rassemblement et de l'unité du groupe. Par la recherche commune de solutions et leur mise en œuvre, chaque membre prend conscience qu'il est susceptible de porter une partie de la réponse et que celle-ci ne peut être élaborée qu'ensemble.

En résumé, la transition relationnelle consiste à faire l'effort de passer de la rage à la paix : **Rejeter – Accuser – Juger → Proposer – Accueillir - Aider**

1.4/ Découvrir son mode relationnel

Il est une chose d'être en accord avec la description d'un mécanisme psychologie et une tout autre de prendre conscience de son emprise réelle sur nous au quotidien et de s'en libérer. Il en est de façon similaire pour les personnes qui, comprenant parfaitement les effets nocifs du tabac ou de l'alcool, restent dans l'incapacité d'en arrêter la consommation.

Il est donc illusoire de croire que la transition relationnelle qui nous fera passer d'un mode relationnel accusatoire à un mode empathique se fera seulement parce que l'on en a compris les principes.

Un travail d'observation, puis de transformation de nos réactions instinctives est nécessaire et il demande de faire **deux vrais efforts**.

Un premier effort est nécessaire pour prêter attention et prendre conscience de la façon dont on réagit instinctivement aux situations et événements qui nous mettent en relation et en réaction avec les autres. Cette prise de recul sur soi nous permet de découvrir des éléments dans notre façon d'être qui passaient jusque là inaperçus, elle nous permet de noter les actes et paroles que nous avons posés dans telle ou telle situation, et avec cela, l'état émotionnel et les sensations qui les ont accompagnés.

Fort de ces éléments, nous pouvons engager **un second effort** qui visera à transformer progressivement notre mode relationnel pour aller vers celui de l'empathique et de la construction.

Pour ce faire, **un support d'aide au cheminement vers une transition relationnelle nous semble nécessaire**.

Différents outils seront proposés dans ce manuel mais vous pouvez dès à présent commencer en faisant l'effort, sur une période donnée (par exemple une semaine), d'observer et de noter la façon dont vous réagissez face à de petits événements de la vie quotidienne qui vous mettent en relation et en réaction avec l'autre.

Il est important après coup, ou en fin de journée, de prendre un temps pour noter la scène en précisant au mieux les: paroles, actes, sensations et émotions.

La seconde phase peut être douloureuse car elle nécessite d'accepter une remise en cause de soi par soi.

« Et si ma façon de réagir n'était pas idéale ? Et si elle était même destructrice pour moi et pour les autres ? » Si l'on n'accepte pas cette éventualité, la suite de l'introspection devient irréalisable.

C'est porté par le désir du bien commun que l'on peut accepter les souffrances des transformations intérieures, ces petites morts qui nous font renaître nouveaux.

Voici donc quelques questions auxquelles nous confronter pour chaque événement noté :

- Quelle est la nature de ma première réaction (parole ou action) : injonction, proposition, mise en cause, geste d'aide, de rejet, de colère, ... ?

- Ai-je cherché un(e) coupable ou un responsable de ce qui n'allait pas ? L'ai-je désigné ?

- Ai-je accusé, dénigré ou moqué ?

- Ai-je communiqué avec le(s) protagoniste(s) et cherché des informations pour comprendre la situation et découvrir les motivations et le sens de ses actes et paroles ? Si oui, cela a-t-il été ma première réaction ?

- Ai-je proposé une ou des solutions ?

- Si oui, est ce que cela a été ma première réaction ?

- A-t-il fallu que l'autre se défende pour que j'entende sa parole ?

- Ai-je attendu inactive que la solution soit trouvée et mise en oeuvre par quelqu'un d'autre que moi ? Par qui ?

- Ai-je eu besoin qu'on me dise quoi faire pour oser agir ?

- Ai-je ressenti de la culpabilité ? Si oui est-elle dirigée vers moi ou vers une autre personne ?

Lorsque vous aurez scruté plusieurs événements, les contours de votre mode réactionnel se dessineront et vous pourrez constater peut être que ce schéma est répétitif.

Il sera alors nécessaire de vous imposer une feuille de route tout en continuant à être en quelque sorte, tout à la fois observateur et acteur de votre mode réactionnel.

1.5/ Des objectifs concrets de changement

1/ Devenir plus conscient de nos émotions au moment où elles apparaissent de façon à ne pas être dirigés par elles dans nos paroles et actions = **prêter attention à ce qui est intérieur.**

2/ Rentrer en relation, s'informer, découvrir les motivations, raisons, tenants et aboutissants qui ont amenés à la situation = **prêter attention à ce qui est extérieur.**

On s'apercevra ici que dans la plupart des cas **l'autre n'agit pas avec l'intention de nuire mais qu'il fait toujours pour le mieux** avec ce qu'il sait. Cela nous aidera à nous laisser libérer d'un sentiment de culpabilité dirigé envers soi et/ou envers autrui.

3/ **Prendre un temps** de réflexion pour **imaginer** une ou des solutions.

4/ **Proposer, mettre en commun pour construire ensemble** la réponse la plus adaptée.

5/ **Agir en cohérence avec les autres pour créer une nouvelle réalité.**

Face aux parasites , que puis-je faire ?

- **Les émotions et sensations envahissantes** : je ne pose ni parole, ni action tant que je suis sous leur influence directe. Je les observe et prends un temps pour poser des mots dessus et les exprimer à l'extérieur y compris par l'expression artistique.

- **L'accusation** : je peux avoir le réflexe de chercher un responsable-coupable et d'attendre que la solution vienne de lui. Je m'impose de chercher d'abord à comprendre la situation, les motivations et raisons des protagonistes.

- **La non prise d'initiatives** : je me contraains à réfléchir, imaginer, proposer et lorsque cela est possible, mettre en oeuvre, seul ou collectivement, les solutions au problème que je dénonce.

Autrement dit : pas de critique sans une participation active et positive à la résolution du problème.

Voir document ressource 15 à 19

1.6/ Repérer les comportements nocifs

Les attitudes psychologiques qui visent à manipuler autrui pour l'amener à se plier à notre volonté se rencontrent couramment. On peut en observer les méfaits dans tous les types de groupes humains du couple à la famille, de l'association à l'entreprise et jusque dans les communautés à but spirituel ou religieux.

Ces schémas peuvent être partie intégrante de notre mode relationnel au point que nous n'ayons conscience de leur présence et de leur caractère toxique.

Des repères sont donc nécessaires pour nous aider à détecter leur présence en soi comme autour de soi :

La critique accusatoire

Elle vise au sein du groupe à associer de façon publique, une charge de culpabilité à une ou des personnes responsables **de faits jugés préjudiciables**. La teneur accusatoire des paroles et gestes, si elle est acceptée par le groupe, instaure une dévalorisation des personnes visées vis à vis de l'ensemble des autres membres. Cette scission établissant des sous-groupes au sein de la communauté est emprunté de **schémas psychologiques de type dominant-dominé**.

Le dénigrement

Un moyen pour dévaloriser une personne au sein d'un groupe est de le critiquer non pas directement mais auprès d'un ou de plusieurs membres du groupe de façon à diffuser une image dévalorisée et dégradante de lui dans la communauté.

Ces critiques sont de nature destructive et non constructive, elles sont axées sur un jugement subjectif qui répond à une dynamique accusatoire.

Le dénigrement joue sur le secret en s'adressant à certains et pas à d'autres pour donner le sentiment d'un pouvoir des premiers sur les seconds. Il est ainsi la voie d'une scission du groupe par la constitution de « clans ».

Le dénigrement est l'antithèse d'une attitude rationnelle et bienveillante qui pointe les problèmes et non les personnes, qui est à l'écoute des difficultés et propose des solutions.

L'accusation affective à posteriori

Elle vise à présenter l'autre comme responsable de la façon dont on a vécu un événement passé dans lequel il est impliqué.

La charge affective négative due à notre difficulté à vivre une situation est transférée sur l'autre qui en devient le responsable donc le coupable.

Par ce positionnement, nos sentiments de peur, de colère, ..., notre sensation d'avoir été trompé, ignoré, agressé, et tout ce qui définit notre état d'être intérieur cherche à désigner une cause extérieure.

Or en réalité nos sentiments dépendent en premier lieu de notre positionnement face aux situations, de la façon dont on les perçoit et dont on les analyse.

Nous savons bien qu'un même événement marquant sera vécu très différemment selon les personnes impliquées, quand certains seront dans la peur, d'autres le vivront dans la quiétude, ou encore dans la colère ou bien dans l'empathie et la bienveillance. **La nature de notre ressenti questionne donc en tout premier lieu notre responsabilité personnelle et non celle d'autrui.**

L'effet nocif de cette attitude est double :

- Pour soi, elle nous place, vis à vis des autres, dans une position accusatoire qui exclut la possibilité d'une cheminement de transformation personnelle puisque la cause du « mal être » reste toujours extérieure à soi. Elle est également source de détérioration des bonnes relations humaines car elle crée des tensions de nature agressive, sources de conflits.

- Si la personne accusée n'a pas le recul suffisant, elle pourra effectivement se sentir responsable du malheur de l'autre ou plus exactement de la façon douloureuse avec laquelle il vit l'événement. Ce processus qui est de l'ordre de la fusion, en nous rendant responsable et intriqué à l'intimité personnelle d'autrui, crée un lien de dépendance nocif à l'autonomie personnelle et à la construction collective.

L'accusation affective à priori

Il s'agit du même processus mais pour un événement à venir. Dans cette option le mode de communication est peu souvent empreint d'une charge émotionnelle de violence ou de peur mais s'appuie plutôt sur le mode de la supplication.

Le comportement nocif consiste à instaurer une relation de cause à effet entre ce que l'on attend de l'autre et la nature de notre état d'être. Ce chantage peut être explicite lorsque l'on exprime de façon culpabilisante combien nous serons blessés ou contrariés si l'autre pose telle ou tel acte ou parole. Mais il s'opère le plus souvent par l'implicite : en faisant comprendre avec insistance à autrui à quel point nous serons heureux, touché, gratifié s'il accepte ce que nous lui demandons. Le bon sens psychologique induit qu'un refus causera de fait contrariété et blessure.

Le libre arbitre est comme dans l'exemple précédent couplé à l'état d'être de l'interlocuteur. Mon choix tend à ne plus être l'expression pleine et consciente de mes besoins profonds mais répond au final aux envies et à la volonté d'un autre. Ce chantage affectif est un principe de servitude plaçant la relation dans un dualisme dominant-dominé même si en apparence les situations qu'il exploite peuvent s'inscrire dans les faits d'une banalité quotidienne.

Concrètement, le couplage entre l'état d'être de l'un et la décision de l'autre pourra prendre pour appui des expressions malheureusement banales : « Allez, pour **me** faire plaisir ... », « Tu ne vas pas **me** faire ça... », « Fais le pour **moi**... », « Tu n'aimes pas ?... allez reprends-en ! » (implicite : « Si tu n'en reprends pas c'est que tu n'aimes pas ce que j'ai fait pour toi »), etc.

Une intonation vocale de supplication est souvent associée à une répétition insistante, expriment la charge sentimentale qui est liée pour faire corps à la demande.

Notons enfin que les questions liées à la nourriture sont un domaine de prédilection pour l'exercice du chantage affectif. La portée symbolique d'un aliment consommé se situe dans le fait qu'il rentre matériellement en l'autre pour en devenir une partie constituante.

Si cet aliment est l'expression symbolique et réelle de ce qui est prolongement de ma volonté, c'est alors symboliquement elle qui rentre en l'autre pour s'imposer à lui, malgré lui et en devenir une partie constituante.

Notons que les leviers du chantage peuvent prendre de nombreuses formes dont notamment celui du « **service rendu** ». Certaines personnes peuvent associer une valeur affective aux services rendus qui les fait percevoir l'autre comme **redevable**. Cette approche comptable du don de soi transforme le bienfait du service en un outil de manipulation et de domination d'autrui.

L'abus de pouvoirs

Il consiste à détourner l'autorité naturelle dont on dispose pour réaliser des objectifs qui lui sont étrangers.

Ce détournement de pouvoir peut être utilisé pour :

- **confisquer** le débat sur des questions qui nous gênent (« Point suivant » « Ce n'est pas le moment »,...)

- **faire inertie** pour que les questions indésirables s'effacent au cours du temps (« On verra ça plus tard »/ pas d'objectifs datés/ donner des responsabilités mais pas de moyens de les mettre en œuvre)

- **punir** les personnes ou groupes ayant mal agi ou parlé. Contrairement à la sanction qui est la mise en application simple et naturelle des règles acceptées par tous, l'expression « punition » est ici utilisée pour désigner une action unilatérale du détenteur de l'autorité. Celle-ci peut également être arbitraire lorsqu'elle n'est pas conforme aux règles communes et dénuée de tout accompagnement bienveillant et pédagogique.

1.7 Résoudre les conflits par la réconciliation

La vie en communauté est source de tensions et les conflits qui peuvent éclater entre personnes et groupes agissant sur l'ensemble de la dynamique collective.

Ainsi, comme lorsqu'un organe est malade, tout le corps s'en trouve affaibli et la non résolution des conflits particuliers est comparable à l'absence de traitement d'un mal qui va s'étendre inexorablement d'organe en organe.

L'attitude consistant à croire que ça ira mieux quand « l'orage sera passé » est donc irresponsable car si en apparence le conflit prend matériellement fin, souvent avec pertes et fracas, les blessures et ressentiments qu'il a créés restent, elles, bien actives et présentes dans l'intimité des personnes impliquées. Leurs effets sont durables et fortement dommageables car ils détruisent la communion qui lie les membres dans l'unité du groupe et constitue la base de l'« être et faire ensemble ».

Pour permettre à chacun d'être libéré de cette charge pesante et renouer la relation aux autres, **un dispositif extérieur aux protagonistes est nécessaire. Une personne ou un groupe médiateur aidera à la libération de la parole tout en accompagnant chacune des personnes impliquées vers une prise de recul et une relecture de la situation sous un angle plus large, donc plus complet. Pour ce faire nous proposons une marche à suivre en plusieurs étapes visant à réunifier la parole donc la communion au sein du groupe. L'outil de résolution de conflit est donc un outil de réconciliation.**

Voir Document annexé 3 : outil de résolution de conflit par la réconciliation.

2/ L'effet miroir du groupe

Il n'est pas facile de prendre conscience d'attitudes enracinées profondément dans nos habitudes comportementales, et la parole des personnes les plus intimes n'est pas la mieux placée pour nous aider à une remise en cause personnelle. Les remarques peuvent être perçues comme des agressions car une remise en cause de ce que l'on fait est souvent intégrée comme une remise en cause de ce que l'on est. Ainsi, la remarque vécue comme une atteinte à notre identité propre entraîne une réaction naturelle de défense qui vise à placer l'autre du côté de l'erreur et de la faute.

Entendre ce qu'il nous dit, même si ses paroles sont fondées, devient alors difficile.

L'expérience de vie collective, nous aide à sortir de l'exclusivité des relations duelles pour nous confronter à la relation au groupe. **C'est par un regard bienveillant, donc dépourvu de jugement, que la communauté pourra présenter aux personnes une image d'elles-mêmes qu'elles ne sont peut-être pas en capacité de percevoir.**

Il ne s'agit en rien d'adopter une attitude d'analyse psychologique qui amènerait le groupe à devenir le juge moral des attitudes des uns et des autres, mais simplement d'être attentif à la cohérence de chacun avec les repères communs, garantissant le bien vivre ensemble (ERU).

La règle collective peut alors jouer, à travers l'attention de chacun, le rôle de révélateur des incohérences personnelles qui, si elles sont répétitives peuvent être le signe d'un conditionnement inconscient.

Si dans un groupe plusieurs personnes relèvent, indépendamment les uns des autres, la même incohérence chez un membre et la communiquent à divers moments de façon objective et circonstanciée, alors cette parole devient une expression collective qui a du poids.

Le message aura ainsi bien plus de chance d'être entendu que s'il était transmis par un seul dans le cadre d'une relation duelle avec l'intéressé. Du côté de ce dernier il n'est jamais facile d'accepter la nécessité d'un changement profond lié à une réalité de soi qu'il nous est difficile de reconnaître. Ainsi la seule parole « auditive » de la communauté peut ne pas avoir prise et être évacuée par protection dans une forme d'oubli. Dans ce cas, la parole qui invite au changement n'aura pas d'effet et sa répétition mettra à l'épreuve la patience du groupe.

Il semble donc primordial que le regard collectif soit inscrit dans une mémoire matérielle permanente : le support écrit.

C'est en ce sens que le groupe peut être un miroir révélateur pour chacun de ses membres.

Robert intègre une co-location et accepte les règles communes dont la nécessité de ranger les choses à leur place et de ne pas stocker d'effets personnels dans les espaces collectifs. Robert est de bonne volonté mais malgré ses efforts, il laisse traîner ses affaires partout et amène sans cesse de nouveaux objets pour les stocker dans les espaces qu'il considère vides.

Une première personne du collectif lui signale qu'il ne respecte pas les règles mais Robert le prend comme une agression personnelle et un conflit éclate entre eux.

Quelques jours après, au cours du temps de rencontre commun, la question est soulevée et la majorité des membres, portés par la motivation d'aider Robert, lui présente de façon factuelle le « tableau » de son

comportement et lui explique avec bienveillance en quoi cela est incompatible avec la vie du groupe. Robert reconnaît qu'il éprouve un besoin d'accumuler, de remplir ce qui est vide, dont il n'arrive pas à se libérer. Le problème n'est pas réglé pour autant, mais un premier pas est franchi ouvrant vers la possibilité d'une transformation personnelle.

Voir document ressource 7 : outil d'évaluation d'acquisition de compétences

3/ La pensée prospective

Avant une prise de décision, nous prenons normalement l'habitude d'en évaluer les conséquences sur notre aire d'influence proche : nous, nos proches, nos biens matériels. Cette grille de lecture permet d'établir un bilan de ses effets probables sur notre vie avant de passer à l'acte.

Mais cette analyse se limite à un environnement restreint car borné aux seuls éléments qui nous concernent directement.

Dans une dynamique collective, ce niveau de prospective s'avère insuffisant car il ne prend en compte qu'une minorité de l'ensemble des éléments qui seront influencés par la décision.

Pour un fonctionnement communautaire harmonieux , chaque action envisagée doit être analysée selon le mode du « sujet multiple ». Cela signifie que nos capacités d'imagination et de raisonnement pourront être mobilisées pour simuler les effets de nos actes sur les autres personnes et groupes tout autant que sur notre environnement proche à lointain.

Pour nous faciliter cet exercice il est pertinent d'utiliser une « loupe grossissante » qui va, dans ce travail de simulation, amplifier notre perception des effets toxiques ou positifs que peuvent avoir tel ou tel acte ou parole.

Dans le cas d'une situation particulière, il est ainsi pertinent d'imaginer sa généralisation au plus grand nombre en nous confrontant à la question « **Et si tout le monde fait comme cela, quelles sont les conséquences ?** ». Ce temps de questionnement que l'on prend trop rarement vient nous aider à prendre du recul et à extrapoler les effets d'une action personnelle, la mienne ou celle d'une autre (personne) à l'échelle de la famille, des groupes, d'un village, d'une ville, d'un pays.

Prendre la voiture et allumer la lumière sont des habitudes de tous les jours, elles semblent pour nous une évidence, or généralisées à l'échelle du monde ces actes pourraient paraître relever de la plus haute inconscience : ne faudrait-il pas plusieurs planètes pour que chacun puisse en bénéficier ? Dans un monde où régnerait la juste répartition des richesses et l'égalité entre les personnes, ces usages pourraient être jugés comme criminels.

Nous devons également développer une conscience élargie des multiples niveaux de réalité dans lesquels nous baignons par l'exercice d'une conscience empathique qui nous donne la capacité de « nous mettre à la place de... ». Nous pourrions ainsi, en devenant intimes des besoins profonds des formes de vie et des réalités qui nous entourent, ajuster nos actes en vue d'une harmonie globale.

Cette attitude nous demande d'affiner l'acuité de nos sens vis à vis des réalités et formes de vie extérieures. Elle est la base nécessaire à la construction d'une nouvelle relation au monde qui nous fait passer d'un rapport de domination à une relation de coopération aboutissant au bien de l'ensemble des éléments en présence.

Cette approche exploratrice est utile à l'élaboration de règles communes car elle permet de les mettre à l'épreuve des différentes situations possibles sans attendre d'y être effectivement confrontées. Cette capacité de simulation est applicable aux questions matérielles comme aux concepts éthiques et philosophiques adoptés par le groupe.

4/ Passer du linéaire à l'arborescent

Notre façon d'agir peut relever d'une perception de type binaire dans laquelle nous avons conscience de deux éléments : mes objectifs personnels et les moyens dont je dispose d'une part et l'objectif à atteindre de l'autre.

Entre les deux se situent le temps et l'énergie que je mobiliserai pour atteindre le but.

Notre attention est alors toute dirigée vers le but à atteindre, et comme pour le cheval qui ne voit le paysage car ses œillères ne lui montrent que le chemin, nous sommes en incapacité de percevoir une multitude d'éléments car ils n'ont pas un lien direct avec l'objectif mais influent pourtant sur la situation et l'objectif lui-même de bien des façons.

Les impasses technologiques empruntées par les sociétés industrielles ne sont-elles pas le reflet de cette forme de conscience unidirectionnelle ?

L'usage inconditionnel des sachets plastiques répondait parfaitement au besoin d'avoir un contenant léger et gratuit pour y mettre nos courses. Ceux-ci ont été produits en des quantités astronomiques pour au final créer un désastre écologique sans précédent. Outre l'intoxication des animaux par ingestion, leur fragmentation en de petites particules introduit leurs éléments nocifs au coeur des organismes les plus petits pour en perturber l'équilibre. A une échelle plus large, la dérive des sachets et autres déchets synthétiques a créé un agglomérat flottant de plus de trois millions de kilomètres carrés dans le nord-est du Pacifique.

Par ailleurs, l'incinération ou l'enfouissement des ces biens de consommation à usage unique, ont produit d'autres problèmes majeurs dont les effets destructeurs impacteront l'humanité sur au minima plusieurs siècles.

L'ensemble de ces conséquences n'était-elle pas comme le paysage que le cheval enfermé par ses œillères ne pouvait voir? L'objectif central visant à faciliter l'acte d'achat par la généralisation du sachet plastique nous paraît maintenant bien dérisoire au regard des conséquences observées. Notre incapacité à les prendre en compte et à les mesurer est signe de l'aveuglement dont nous faisons preuve pour décider et agir.

Nous pourrions égrener les exemples de cette forme d'inconscience dans l'ensemble de nos choix de vie . Les questions énergétiques avec l'usage de l'énergie nucléaire, ou les méthodes d'agriculture industrielle posent des questions comparables.

Ces grandes problématiques collectives sont également liées à la forme de gouvernance en usage dans les sociétés, car il n'est pas sûr qu'un débat public dans le cadre d'une démocratie participative aurait abouti à une législation et à des prises de décisions similaires à celle que nous avons eu et dont nous voyons quelques désastreuses conséquences aujourd'hui.

Il semblerait que ce mode de rapport unidirectionnel à la réalité ne soit pas limité aux questions collectives mais nous concerne à l'échelle individuelle et influence la qualité de notre relation aux autres et au monde.

L'approche binaire est toujours plus facile car elle apporte à un problème donnée , une solution donnée.

Les sachets plastiques ont été la réponse simple et efficace au problème du transport de nos achats mais elle a ignoré la nature complexe et multi-factorielle de la réalité.

Nous aurions dû faire preuve d'imagination prospective pour anticiper les effets connexes d'une production de masse de ces matières plastiques sur le monde vivant.

Cette démarche nous appelle à **sortir du besoin de l'immédiateté** de la réponse car elle demande un recul nécessitant le temps d'une réflexion approfondie. C'est en effet par un effort d'observation et d'analyse de la réalité multi-factorielle que nous seront en mesure de poser des actes aux conséquences durablement positives et surtout d'éviter ceux qui auraient des effets hautement destructeurs.

Un travail est certainement nécessaire pour cela, il vise d'abord à transformer nos automatismes binaires en fonctionnement arborescent. Pour envisager que de grandes questions sociétales soient traitées avec cette approche pérenne, **il semble nécessaire qu'elle soit vécue d'abord, par une majorité et à l'échelle personnelle.**

A l'image des réseaux de neurones qui sont interconnectés les uns avec les autres, notre conscience devra acquérir la capacité d'être de plus en plus sensible aux éléments qui composent son environnement, du plus intime au plus éloigné.

Notre aptitude à agir de façon plus ajustée à la réalité dépend du degré de fidélité de l'image que nous nous en faisons. Abandonnons ici l'idée d'un univers simple où il n'y aurait que des relations binaires de cause à effet. Cette conception est pourtant réconfortante car elle nous donne l'illusion de « maîtriser la situation » en nous permettant de donner des réponses immédiatement efficaces à des problèmes dissociés de leur contexte élargi.

A contrario, la pensée arborescente peut angoisser car elle n'est jamais achevée et toujours en questionnement. Elle s'oppose à notre besoin de contrôler les situations de façon sûre et définitive et nous place dans une position d'humilité par rapport à la complexité insaisissable du monde.

La vie de chaque jour, avec son cortège de prises de décisions, de réflexions, peut être un terrain d'observation de choix. Nous pourrions y déceler les mécanismes relevant d'un processus plutôt binaire ou plutôt arborescent. Nous pouvons noter chez les autres mais également dans notre propre fonctionnement les effets souvent néfastes d'une approche binaire ou au contraire la pertinence des actions relevant d'une vision englobante.

Appliquée aux expériences de vie communautaire quelle qu'en soit la forme, la pensée arborescente m'amène à m'intéresser aux réalités humaines qui m'entourent, au fonctionnement des groupes, à leur buts, préoccupations, potentiels et difficultés mais également leurs règles et espaces d'action. Son exercice me permet d'être attentif à leur équilibre et de pouvoir mesurer avec réalisme les impacts de mes actes ou projets sur eux.

Cette attention bienveillante n'est pas innée mais elle se cultive. Nous pouvons l'exercer avec effort et constance afin qu'elle grandisse en nous jusqu'à imbiber notre comportement.

Découvrir et comprendre (étymologiquement « prendre avec » soi) les inter-actions régnant au sein d'une réalité, nous en rend plus intime et fait grandir notre capacité d'être en relation avec elle.

Voir document ressource n° 13 : relation binaire à la réalité
et n°14 : relation arborescente à la réalité.

Pour avancer sur ce chemin, un exercice concret peut consister à prendre de temps en temps un temps de réflexion avant d'entreprendre une action, si anodine soit-elle.

Ces quelques secondes sont capitales pour engager la transformation intérieure qui nous conduira à vivre un mode de conscience plus arborescent.

Ce moment est celui de la dé-centration, il nous permet d'exercer notre conscience à ne plus être systématiquement le sujet de notre propre histoire.

Une première étape peut consister à

1/ rechercher l'ensemble des personnes et groupes qui seront impactés directement ou indirectement par l'acte que je compte poser.

2/ Détailler comment chacun pourra être touché par mon acte et quels en seraient pour lui les effets positifs et négatifs. Nous risquons alors d'être surpris par le grand nombre de personnes touchées par une action qui semblait au départ n'en concerner que quelques unes, voire aucune, ainsi que par la diversité des effets engendrés par un acte qui nous paraissait des plus anodin.

3/ observer les effets de mon acte sur la réalité, être attentif à ce qui se passe pour en acquérir des informations.

4/ intégrer ces données renvoyées par le réel et leur donner du sens pour en tirer un enseignement, nous pourrions y déceler ce que nous n'avions pas perçu auparavant.

5/ on peut appliquer ce principe en portant attention aux effets directs et indirects de mes actes sur les organismes vivants, végétaux, animaux, insectes, règne microscopique ou encore sur des éléments qui nous semblent plus inertes comme l'air, l'eau, la terre.

Nous décrivons ici un processus naturel d'apprentissage pouvant être appliqué à chaque action. Il permet la construction progressive d'une image du monde toujours plus proche de ce qu'il est.

L'achat d'un aliment ou d'un bien de consommation courante peut être l'occasion de cette exploration : d'où vient-il, comment a-t-il été produit, par qui, dans quelles conditions environnementales, humaines ?

Si ces conditions sont généralisées, quel impact sur le pays d'où il vient, sur les écosystèmes, sur la qualité de vie des personnes qui ont participé à sa réalisation, sur la planète ?

Pour l'acheminer, quelle quantité d'énergie fossile a-t-on brûlé?

Si cela est généralisé, est-ce soutenable pour la planète ? Les générations futures auront-elle accès à cette énergie pour leurs besoins vitaux?

5/ Structures hiérarchiques des systèmes arborescents

Le mot hiérarchie provient du grec *hieros*, sacré et de *arkhê*, pouvoir, commandement.

Bien qu'utilisé à ses origines pour décrire l'organisation ecclésiastique, il désigne aujourd'hui tout type de chaîne de commandement descendant ou vertical pouvant s'exercer dans l'entreprise, l'administration, la famille et tout type de groupe humain.

L'organisation hiérarchique se structure par niveaux de pouvoir et de compétences. Le schéma ci-contre décrit une structure binaire avec des traits d'inter-relations de couleur rouge pour désigner le niveau de plus forte hiérarchie (1), violet pour le niveau 2 et le vert pour le niveau 3. Les visages colorés forment trois groupes de personnes ayant chacun une activité indépendante des autres.

Enfin, les traits noirs désignent les relations au sein d'un même niveau ou de façon marginale entre des personnes appartenant à deux groupes différents.

Ici, le niveau le plus élevé désigne les personnes occupant les niveaux inférieurs et comme évoqué précédemment ; les inter-relations sont faibles, l'information est cloisonnée transversalement (d'un groupe à l'autre) et verticalement (d'un niveau à l'autre) et la spécialisation des compétences est prédominante. Un effet d'intrication entre l'état et la fonction des personnes peut également caractériser la structure binaire-hiérarchique. Elle consiste en une con-fusion entre l'être « ce que je suis » et le faire, la fonction. L'exercice permanent d'un pouvoir vertical, reçu de ce qui est au-dessus et exercé sur ce qui est en dessous, tend à créer cette intrication qui peut ne plus nous permettre de discerner la différence entre notre identité profonde (ce que l'on est) et l'exercice du pouvoir dans nos fonctions (ce que l'on fait).

Ainsi, la fonction qui n'a pour seule raison que de servir le bien commun devient alors une raison d'être.

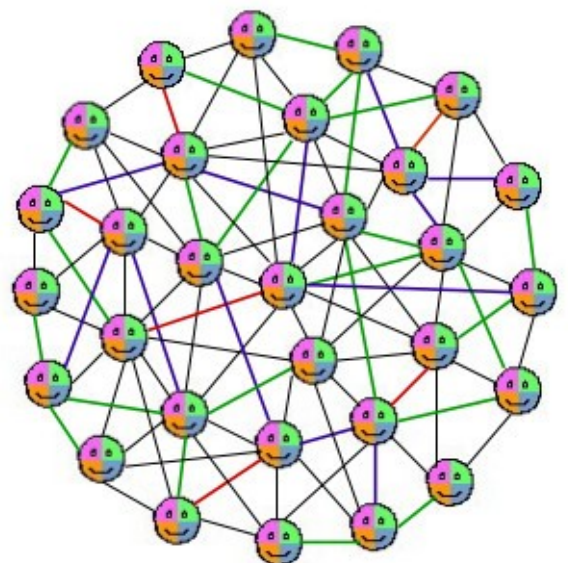
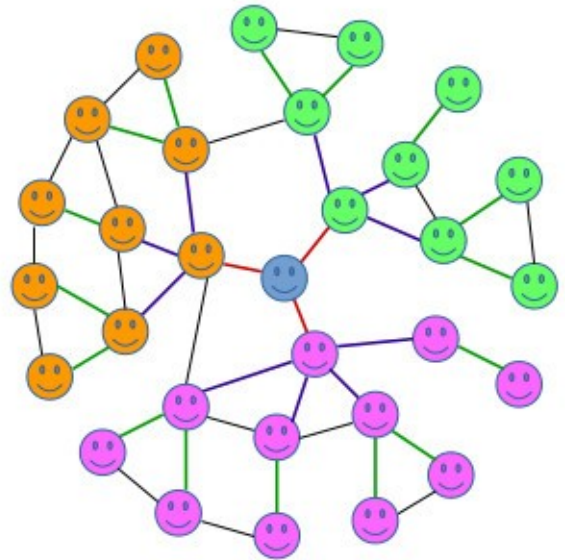
Dans une organisation arborescente, la transversalité des relations prime mais elle intègre une structuration hiérarchique. Arborescence et hiérarchie bien que de nature apparemment contraires sont pourtant indispensables l'une à l'autre.

Le danger consisterait à considérer la structuration hiérarchique comme néfaste en elle-même sous prétexte que l'usage exclusif qu'en font les systèmes pyramidaux est effectivement néfaste au plein épanouissement humain.

Mais pour revenir à l'étymologie, « l'ordre sacré » ou « naturel » des choses n'intègre-t-il pas des chaînes de responsabilités ?

Rien de ce qui vit, de l'échelle microscopique des organismes unicellulaires, au niveau macroscopique des grands mammifères et des arbres multi-millénaires, n'échappe à une organisation qui s'avère être tout à la fois arborescente et hiérarchique.

Les multiples chaînes de commandement du vivant assurent



ainsi la bonne marche du plan global de réalisation inscrit dans le capital génétique des cellules. La hiérarchie qui ordonne tel élément à tel autre est la juste expression d'un ordre naturel.

Ici, aucun élément supérieur n'a la fonction de nommer les éléments de niveaux inférieurs, mais chacun prend sa place selon ses caractéristiques naturelles, en fait selon sa vocation propre.

Les sociétés humaines pourraient s'inspirer des richesses de la vie pour réaliser par mimétisme des systèmes arborescents où la structuration hiérarchique est le reflet d'un ordre naturel et bénéfique ; une chaîne de responsabilité ordonnée à la vocation de chacun et au bien commun.

La révélation des talents et vocations de chacun s'y déploie dans le temps ; d'une part au travers d'une découverte personnelle des richesses souvent insoupçonnées que nous portons et d'autre part, avec l'aide du regard extérieur qu'apporte la diversité des points de vue de la communauté.

Notons que l'effet d'intrication pointé plus haut n'aurait pas capacité à survenir si l'être gouvernait l'avoir.

Voir document ressource 12 : relation hiérarchique / relation arborescente

6/ Le choix du meilleur compromis

La logique binaire qui voudrait nous faire croire à une réalité, soit blanche, soit noire, dans laquelle il serait simple et facile de nous positionner pour décider et agir s'effondre face aux multiples imbrications du monde dont la nature est complexe et arborescente.

L'exercice du choix en devient moins évident car il demande d'une part l'acceptation de l'imperfection de la solution choisie et d'autre part la recherche éclairée du meilleur compromis.

Cette imperfection a deux natures : elle provient de notre incapacité à connaître et mesurer la totalité des effets d'une décision, mais elle est également liée au fait que nos actions auront des effets à la fois positifs et négatifs.

Aussi notre choix devra s'orienter, conscient de nos limites, vers **la solution que nous jugerons de meilleur compromis**. En ce domaine, les critères seront personnels à chacun et donc non comparables d'un individu à l'autre, ou d'un groupe à l'autre. Les choix qui seront vécus comme globalement bons pour une personne pourront être perçus comme plus négatifs pour une autre.

Julie est invitée samedi à l'anniversaire de sa meilleure amie, mais l'association dont elle s'occupe organise une manifestation exceptionnelle pour ses dix ans d'existence. La grand mère de Julie est âgée, elle a eu un malaise en début de semaine mais s'est rétablie rapidement. Julie ne l'a pas vue depuis longtemps. Face à ces choix et après réflexion, Julie ressent le besoin d'aller visiter sa grand-mère bien qu'elle soit éloignée. Elle aurait aimé être avec son amie et passer à la fête des dix ans de l'association, d'autant plus que faire mille kilomètres dans le week-end n'est pas très écologiquement responsable !

Mais, consciente de tout cela, au fond d'elle, elle éprouve finalement le besoin d'aller voir sa grand-mère.

Lorsqu'elle annonce sa décision à son amie et aux membres de l'association, ceux-ci ont du mal à comprendre car au final « Ta mamie est rétablie, tu pourras aller la voir plus tard » et puis « Les dix ans de l'association, c'est qu'une fois ». Dans les deux situations : « On ne peut pas imaginer que Julie ne soit pas là ! ». La pression des groupes s'exerce car ils avaient projetés une réalité qui ne se réalise pas et qui leur semblait pourtant être une évidence : la présence de Julie. Malgré tout Julie ne change pas d'avis et ses amis en sont vexés.

*Mais comme dit le proverbe « Le cœur a des raisons que la raison ignore » et le cœur de Julie a parlé. Pour être fidèle à ce qu'elle **sentait au plus profond d'elle « être juste »**, elle a accepté par avance que sa décision puisse blesser ceux qui ne la comprendraient pas, tout en acceptant sa souffrance d'être ainsi rejetée.*

Si tel n'avait pas été le cas, la rancœur et la colère auraient probablement altéré, sinon cassé, ses relations amicales avec ceux qui n'ont pas accepté son absence.

L'exercice du libre arbitre demande parfois de rester vigilant à la pression de groupes sociaux auxquels nous appartenons et dont l'usage implicite voudrait que l'on agisse de telle ou telle façon. Nous pouvons alors nous laisser déposséder de nos choix, « **pour faire plaisir** » et ne pas blesser ou être jugés par les

autres. **Mais ce n'est pas leur rendre service que de céder à cette volonté implicite, qui de l'extérieur vient s'imposer à notre liberté personnelle.**

Le plein exercice du libre arbitre exclut donc toute dépendance aux jugements extérieurs quelle qu'en soit la forme.

Nous voyons dans notre exemple que la décision de Julie s'appuie sur, à la fois, des arguments objectifs et subjectifs. Face à une situation, l'analyse rationnelle des faits nous indique la solution qui paraît la mieux adaptée car la plus logique. Mais notre dimension émotionnelle et sentimentale s'exprime aussi en pesant sur la balance de nos décisions, si bien qu'un observateur extérieur ne pourra pas être en mesure de comprendre le bien fondé de notre décision car il ignore la teneur de cette réalité subjective qui nous habite. Faire des milliers de kilomètres pour aller voir un ami, est-ce vraiment raisonnable ? Et pourtant, il est possible que la valeur des arguments subjectifs, par exemple l'amour que l'on porte à cet ami, ait une valeur, un poids, supérieur aux arguments de raison qui voudraient que l'on ne fasse pas ce voyage. Alors, en décidant d'entreprendre ce voyage, Julie pose un acte, par l'exercice du libre arbitre, en cohérence avec elle-même.

Nous comprenons ici que toute personne extérieure est dans l'incapacité objective de pouvoir émettre un jugement de valeur sur les décisions d'autrui car il n'est possible d'accéder ni à la nature, ni au poids, des éléments subjectifs qui les ont motivées.

La logique binaire est à même de produire des comportements que l'on peut qualifier d'intégristes ; ils consistent à considérer nos croyances personnelles comme une vérité universelle.

A l'échelle individuelle, cette vision nous incline à vouloir convaincre l'autre de se conformer à cette vérité qui nous semble être l'unique vérité. Cette démarche, bien que s'appuyant sur le sentiment pourtant louable de vouloir le plus grand bien aux autres, tente d'effacer la différence en transformant l'autre en une sorte d'autre soi-même.

Ainsi, l'attitude binaire scinde le monde en deux camps, les « avec » et les « contres », les « bons » et les « méchants » et ainsi elle amène soit à rejeter et combattre, soit à convaincre et faire sien.

En effet, dans ce cadre l'idée opposée est un danger pour l'intégrité du groupe, elle doit donc être combattue et détruite. L'histoire en est pleine d'exemples avec les grandes idéologies, mais ce processus est souvent actif depuis la personne jusqu'aux groupes les plus banals de notre vie quotidienne (sportifs, culturels, politiques, associatifs, etc).

Cette attitude induit des comportements de replis communautaristes. En effet, l'appartenance à une communauté unie par un corps de croyances auquelle des personnes adhèrent peut leur donner le sentiment, par la force donnée par le groupe, d'avoir le pouvoir de diffuser, convaincre et finalement imposer leurs croyances aux autres.

L'engagement qui consiste à vouloir transformer l'autre peut se faire de façon apparemment pacifique ou violente. Nous reconnaissons la violence des armes comme inhumaine mais qu'en est-il des multiples formes de violences psychologiques qui visent à créer une pression sur l'autre afin qu'il se plie à une idéologie ou tout simplement à un point de vue ? Et laquelle des deux est la plus condamnable : la violence physique ou psychologique ?

Les comportements produits par une perception duelle de soi et du monde sont de nature dominatrice et guerrière, alors qu'au contraire, une vision arborescente de la réalité crée du lien et génère des actions coopératives et inclusives.

L'observation montre que nos sociétés sont en tous domaines d'activités fortement imbibées de comportements communautaristes « auto-centrés ». Seul un déplacement de notre point de vue personnel est apte à nous permettre de vivre le « être ensemble » différemment.

7/ Pensée binaire et fusion

Avec elle, c'est un huit-clôt qui se joue. La simplification de la scène est à son extrême lorsque les seuls deux protagonistes se retrouvent face à face, enfermés dans un espace exiguë. C'est la représentation imagée de l'approche binaire qui voit un sujet tellement tendu vers l'objectif qu'il finit par s'identifier à lui, sans pour autant s'en rendre compte.

Cette union fusionnelle, nous pouvons le voir transparaître lorsque l'effondrement inattendu du but poursuivi induit un état de dévalorisation personnelle. L'échec visible est alors vécu psychologiquement

comme l'expression d'une carence personnelle et intime qui transparait aux yeux du monde. Ce lien fusionnel ne nous permet pas d'établir une frontière entre le sujet et l'objet qui peut être une idée, un objectif, une croyance et toute chose qui nous est importante.

La dévalorisation personnelle associée à l'échec est une expérience douloureuse, intérieurement pesante car elle porte atteinte à l'idée que je me fais de l'image que les autres ont de moi et par là, à la qualité relationnelle qui me lie à eux.

La déchirure que produit l'échec, cette séparation entre le sujet et l'objet qui devient irréalisable, casse l'union fusionnelle dans laquelle je suis l'objet et l'objet est moi.

Mais cette réalité existentielle se joue à un « infra-niveau » de conscience qui échappe à notre perception, nous sommes le plus souvent en incapacité de pouvoir observer de façon objective son existence.

Même si cette situation est gérée sur un plan conscient par une posture rationnelle qui par l'analyse et la réflexion nous permettra de tirer les conséquences de l'expérience et d'élaborer de nouvelles stratégies, la blessure de séparation-culpabilité pousse comme une lame de fond invisible jusqu'à ce qu'elle surgisse à la surface du monde conscient.

Cette pression de l'inconscient vers le conscient n'est en rien altérée par le temps qui passe. Elle reste continuellement active car un événement chargé de sens pour l'inconscient s'inscrit en lui hors des contraintes temporelles, il se situe au contraire dans un « éternel présent ».

Il faut noter ici, qu'autant la notion de temporalité est une structure fondatrice de notre dimension consciente, autant elle n'appartient en rien au monde des réalités inconscientes.

C'est ainsi qu'il semblerait que le trauma s'exprime de façon cachée par une charge croissante sur les plans émotionnels et sensori-moteurs. L'émergence de la réalité inconsciente passerait donc par la porte d'un état d'être diffus mais prégnant, associant sentiment et sensations corporelles.

La nature des émotions et sentiments exprimant l'inacceptable état de séparation peuvent être de l'ordre de : la colère, la culpabilité, la peur, l'agressivité, la haine, le rejet, etc.

Quant aux sensations, l'observation attentive semble montrer l'apparition associée de raideurs, crispations musculaires, sensations de tremblements ou encore de froid, dans des zones localisées du corps et une observation plus étendue pourra aussi révéler la présence de stimuli marquants et récurrents d'ordre olfactif, gustatif, visuel et auditifs.

Cette vague venant des profondeurs, pousse et gagne en force jusqu'à faire sauter le barrage de la rationalité consciente. La charge émotionnelle et sensorielle submerge l'être conscient et s'exprime au monde par les paroles et actions qu'elle induit et qui étaient restées jusqu'alors cachées dans l'ombre de l'espace intérieur.

La séparation d'avec l'objet fusionnel qui est un événement matériel et extérieur, produit un traumatisme d'ordre immatériel et intérieur. Mais à son tour cette blessure inconsciente provoque, à contre temps, une réaction dans la réalité matérielle qui « met au monde » la blessure initiale. Dans le cas d'un trauma de séparation-dévalorisation, l'accumulation de la charge sensori-émotionnelle sera susceptible de produire un éclatement de colère et d'accusations qui produira dans les faits : conflits et séparations relationnelles.

Sur l'échelle du temps qui passe, la vague destructrice du message inconscient survient en décalé par rapport à la survenue de l'événement déclencheur. La durée de ce temps dépend à la fois du degré de violence du traumatisme inconscient et de la nature des barrières d'endiguement que la conscience opposera par le raisonnement rationnel.

Ces mécanismes expliqueraient notre propension à nous identifier à nos idées, à nos croyances, qu'elles soient d'ordre politique, syndicale, religieuse, morale, éthique, philosophique, ..., ou encore nos projets, notre statut professionnel, notre niveau de qualification, ...

Il expliquait également le caractère irrationnel de nos réactions lorsque l'on est confronté à des paroles ou actions qui expriment l'opposé de nos croyances.

N'avons nous jamais eu le sentiment d'être agressé par ceux qui pensent ou vivent autrement ou qui expriment des croyances inverses aux nôtres ? De la famille au monde en passant par la nation, comment réagissons nous face aux communautés de pensées et d'actions qui s'inscrivent, vis à vis de nous, dans la différence ou l'opposition totale ? Ressent-on cette aversion viscérale qui pourrait parfois nous prendre, ce rejet, cette colère même ?

Et si oui, quelles seraient les raisons rationnelles de ce réflexe de défense, car une idée ou une pratique extérieure à soi ne constitue en rien un danger pour notre intégrité personnelle ou notre liberté de penser et

d'agir !

La cause de cette réaction, d'abord émotionnelle et sensorielle, se situe en dehors de la rationalité, elle semble bien être le fruit d'une dynamique de fusion inconsciente entre l'être et la pensée, l'identité et les croyances.

L'observation des mouvements intérieurs qui nous traversent lors de situations nous mettant en réaction est bien précieuse pour nous aider à discerner des mécanismes aliénant dont on pourrait être l'objet. Il est donc intéressant de scruter notre état d'être spécialement lorsque l'on est confronté à la différence ou à l'opposé de ce que nous faisons ou pensons et d'y observer tout ce qui vient porter atteinte à notre paix intérieure.

La confusion qui nous amène à confondre, dans le sens symbolique de « **fondre ensemble** », notre identité avec l'objet que nous poursuivons, nous porte à percevoir également le monde extérieur sous cet angle de vue.

Si les idées d'**autrui** deviennent partie intégrante de ce qu'il EST, si elle sont perçues comme parts constitutives de son identité, alors il est impossible de les rejeter sans **le** rejeter.

Nos réactions consistent alors à « jeter le bébé avec l'eau du bain » en établissant une séparation protectrice entre soi et l'autre qui établit une interaction dont la nature est la « non-relation ».

Cet isolement stimule le besoin de se retrouver avec nos semblables (ceux qui nous ressemblent) et produit un repli sur nos groupes d'appartenance qui deviennent les espaces privilégiés de notre vie relationnelle et de notre structuration identitaire et sociale.

Cette peur de la différence qui est « danger » nous oriente vers des positions de contrôle de notre environnement extérieur, elle incline à la non confiance et par conséquent à la délégation de pouvoir. Cette accapitation exclusive de la capacité à décider passe alors par l'usage de la **rétenction des informations**. Comme seul celui qui connaît peut agir, le contrôle de l'information s'avère en effet être la clef de l'exercice du « pouvoir ».

L'exercice de la pensée arborescente nous aide à sortir d'un univers bipolaire et manichéen source d'un monde fusionnel, pour pénétrer un espace aux éléments distinctement différenciés. C'est ainsi que la personne et ses croyances se révèlent être deux éléments autonomes et que le contenu de croyances n'altère en rien la valeur intrinsèque de la personne humaine avec laquelle on communique.

La relation de communion intègre cette distinction qui permet d'échanger des convictions dans une relation vraie et mutuellement enrichissante tout en gardant son libre arbitre et sa liberté de pensée.

Dans ce système la transmission de l'information au sein des groupes humains est comparable au sang qui irrigue le corps, sa diffusion libre le rend accessible à tous les organes et à toutes les cellules du corps pour assurer la vie et le plein développement des parties et du tout.

Patrick a été choqué par des reportages sur les conditions de vie animales, il s'est intéressé au végétarisme et l'a adopté comme moyen de lutte et de transformation de la société. Il s'est constitué un réseau d'amis végétariens et tente de convaincre ses proches qui consomment de la viande des effets destructeurs pour l'équilibre planétaire et pour le bien être animal. Son discours culpabilisant et sa volonté de convaincre a éloigné une partie de ses amis, Patrick s'en est fait d'autres qui partagent ses convictions. Ils se rencontrent régulièrement dans un lieu qui exclut toute consommation de produits carnés et ont installé un écriteau où les visiteurs peuvent lire : « Ici, nous ne mangeons pas de cadavres. ».

Voir document annexé 18 : de la fusion à la communion

8/ De la tension à l'attention

Lorsque nous sommes tendus vers un objectif, quel qu'en soit la nature, nos sens et nos moyens sont orientés unilatéralement vers lui.

Toutes nos capacités sont mobilisées et comme les sportifs le savent, à ce moment là, plus rien d'autre n'existe, le temps paraissant lui-même suspendre son cours.

Les phénomènes psychiques et organiques en jeu, tendent à tronquer nos capacités de perception élargie pour ne laisser apparaître que le seul objectif visé. Cet état de tension nerveuse peut être intense et limitée à une courte période, mais il peut aussi, s'exprimer sous des formes chronique mais de moindre intensité.

La pensée binaire nous met concrètement dans des situations comparables puisqu'elle nous pousse à concentrer toutes nos capacités et notre attention pour atteindre un ou quelques objectifs. **Elle produit une relative imperméabilité aux informations connexes** venues de notre environnement élargi car celles-ci n'ont pas directement trait à l'objectif visé et pourraient perturber la mobilisation des moyens nécessaires à la réussite.

Ainsi cette attitude s'accompagne d'une tension qui concentre notre perception et qui semble avoir un effet tant au niveau psychique que corporel. De fait, la tension nerveuse ne cantonne pas ses effets à la seule sphère psychologique, elle impacte la globalité de l'organisme par la mise en action de médiateurs biochimiques (neuro-transmetteurs et hormones) ayant une action physiologique forte. C'est ainsi que des états d'angoisse, de peur, de colère ou simplement d'appréhension ont un effet immédiat sur certaines constantes physiologiques mesurables : rythme cardiaque, pression artérielle et tonus musculaire notamment.

Ainsi des tensions psychiques peuvent être associées à une stimulation neuro-musculaire excessive générant un excès de tension musculaire. Celui-ci peut prendre plusieurs formes, il peut être chronique ou passager, il peut toucher l'ensemble du corps ou être localisé à certaines zones (cf : trouble de l'anxiété généralisé, céphalée de tension).

Cet « état de tension » soumet le système nerveux à une stimulation permanente comparable à un bruit de fond qui viendrait perturber sa capacité à percevoir les signaux de plus faible intensité, nous rendant alors « sourd » à un nombre important d'informations.

Imaginons nous au bord d'un carrefour, dans une grande agglomération, pourrions nous entendre le chant des oiseaux et le bruit de la brise dans les arbres ?

A l'inverse, la disponibilité sensorielle et psychique est optimale lorsque l'organisme se trouve dans un état de détente qui le rend disponible aux informations de basse intensité. Le niveau de parasitage est alors au plus bas et l'accueil des informations sensibles provenant de l'environnement devient optimal.

Nous comprenons là, qu'en prêtant attention à notre état de détente physiologique nous pouvons déceler d'éventuelles tensions corporelles pouvant être l'effet direct de tensions d'ordre psychique dont nous n'avions pas mesuré l'impact sur notre état d'être général.

L'attention au corps obtenue par un temps d'intériorisation, de retour sur soi, ou « en soi », est donc apte à éclairer le poids agissant de conflits, ressentiments, blessures, qui auraient été refoulés.

En ce sens, le corps semble pouvoir être en partie considéré comme un miroir de notre « état d'âme ».

En prenant conscience de l'existence de zones de tensions localisées ou d'un état de tension chronique, nous pouvons agir en exerçant notre volonté à leur relâchement pour obtenir un état de détente qui s'avérera certainement régénérateur.

Mais dans le même temps, il semble important de nous questionner sur l'origine possible de ce déséquilibre physiologique et de scruter ce qui, dans notre vie de relation aux événements et aux personnes, peut avoir été source de tensions persistantes car non exprimées ou résolues.

Les conflits intérieurs, lorsqu'ils ne peuvent pas « naître au monde » par la voie de la parole, semblent ainsi souvent prendre le chemin de l'expression corporelle.

La somatisation qui désigne la transformation de troubles psycho-affectifs en troubles somatiques fonctionnels (soma = corps) pourrait donc ne pas se limiter au cadre de quelques cas et maux ciblés. Une influence réciproque permanente pourrait exister entre nos réalités corporelle et psychique, dont les marqueurs pourraient, si nous n'y portions pas attention, passer inaperçus.

Ce travail visant à faire émerger à notre conscience, de façon simultanée, des troubles d'ordre physique et psychique, ne peut être néfaste. Il serait donc dommage de nous éviter d'en faire l'expérience pour la seule raison qu'il s'agirait d'une théorie non scientifiquement validée.

Mais cet exercice demande de pouvoir s'extraire du rythme effréné d'une continuelle course en avant, d'un activisme qui ne laisse pas la place d'une pause **pour soi et en soi.**

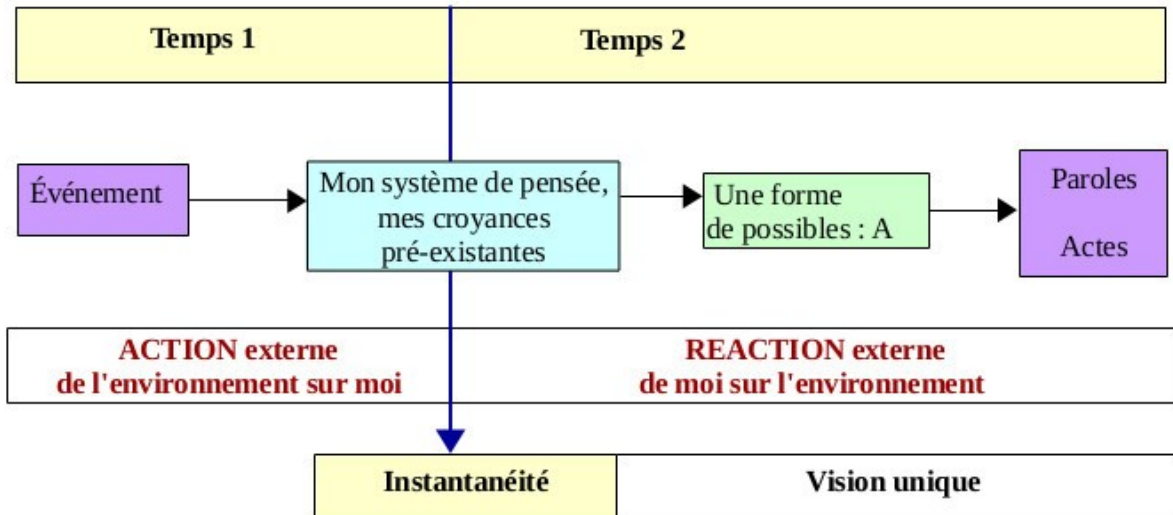
Le groupe peut jouer un rôle de facilitateur, en proposant un temps de cheminement régulier, dans un lieu déterminé avec des outils d'accompagnement adaptés.

9/ Sortir de l'immédiateté

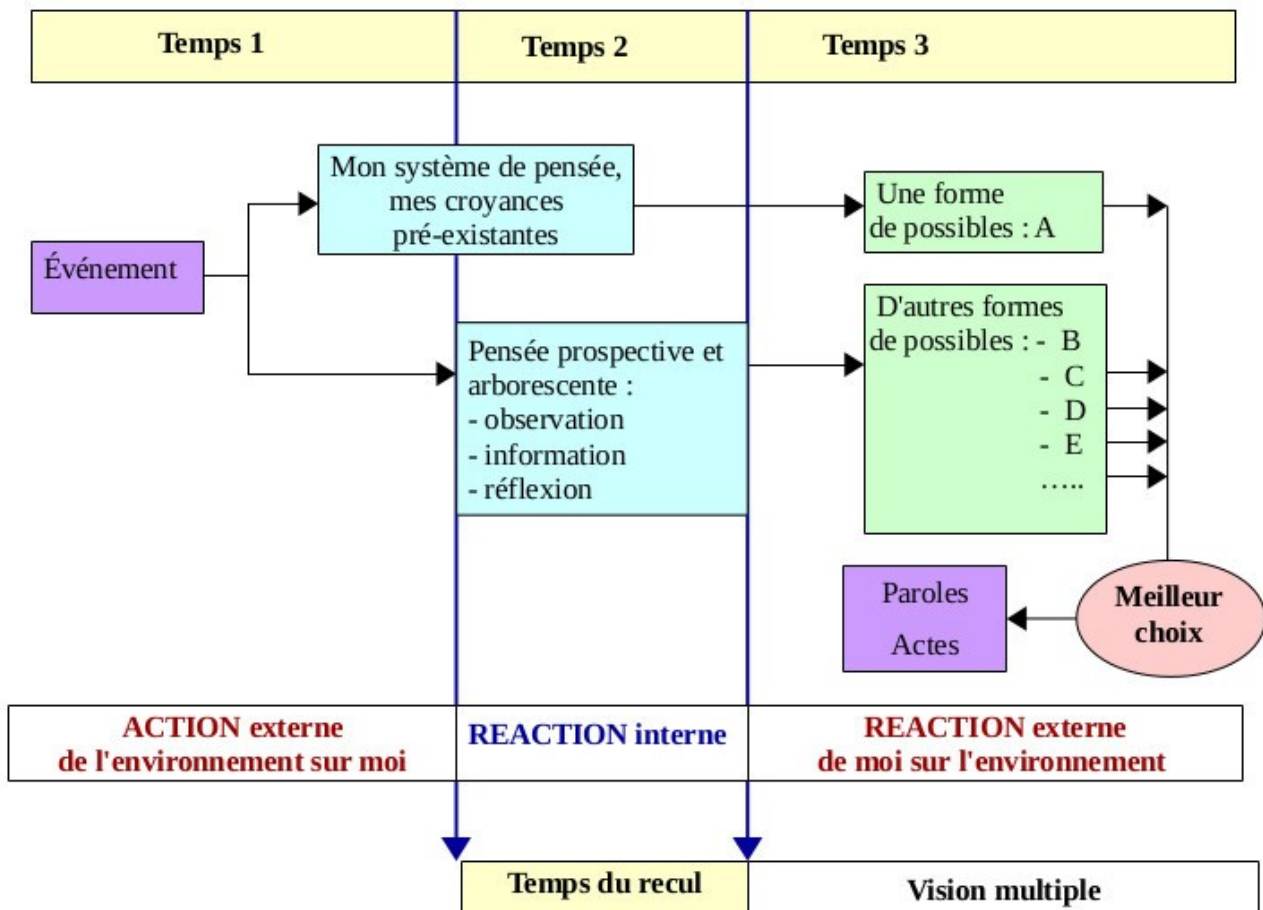
En intégrant une approche arborescente, la diversité des informations nouvellement perçues peut influencer sur notre rapport au temps.

Dans la pensée binaire un espace unique englobe le moment présent et le temps où l'objectif doit être atteint puisque tout notre être est focalisé vers le seul objectif.

Le temps de l'événement et de la réaction se trouvent unis dans une instantanéité de réaction, la forme de pensée induisant la réaction est pré-déterminée ou pré-existante.



A l'inverse, l'approche arborescente se caractérise par une succession d'interactions entre soi et le monde extérieur dont chacune est structurée en trois temps : événement / réflexion-décision / action-observation.



1/ L'événement est **une action** de l'environnement sur nous ou notre groupe, il appelle à un état d'attention intégrale.

2/ **La réflexion** s'appuie sur **l'ensemble des données à disposition quelle qu'en soit la nature**, elle les met en lien, mesure les effets probables de telle ou telle décision pour déterminer le choix de meilleurs compromis.

3/ **L'action** est la mise en pratique de ce choix dans le monde réel et **l'observation** est l'accueil attentif des conséquences, en tous domaines, de l'acte posé. Elle est ce temps où l'on rentre en relation avec notre environnement en étant « tout ouïe » aux messages qu'il nous renvoie.

Ces nouvelles informations vont nous éclairer sur la réalité et transformer notre réflexion en la fécondant, les cycles vont se succéder dans un constant va et vient préfigurant une sorte de dialogue avec notre environnement. L'espace temporel séparant le moment présent de l'objectif à atteindre va donc être séquencé en une suite de temps dont chacun permet une nouvelle adaptation à l'environnement par un réajustement permanent de notre perception de la réalité.

Cette évolution est susceptible de toucher l'objectif lui-même car parmi les informations collectées certaines peuvent remettre en cause l'analyse qui au départ nous avait amené à le définir. L'approche arborescente est par nature mouvante, sa plasticité est comparable à celle que les neurologues décrivent des capacités d'adaptabilité du cerveau lui-même.

Nous pourrions qualifier la pensée binaire tant d'uni-temporelle que d'uni-directionnelle puisqu'elle est focalisée sur un objectif unique, alors que **la pensée arborescente est à la fois multi-temporelle et multi-directionnelle** car ouverte à une multitude d'informations et de niveaux d'informations.

Le fonctionnement binaire nous situe dans une seule unité de temps ne comportant que deux phases (réflexion et action) et de ce fait **il peut difficilement supporter un changement dans la nature de l'objectif à atteindre**. L'ensemble des énergies et moyens disponibles est, en effet, pointé vers ce but, tel le pilote automatique d'un avion, et un changement d'objectif en cours de route induirait une perte de sens et un effondrement des forces mobilisées.

Notons que le bouleversement par perte de repères est, toutes proportions gardées, comparable en plusieurs points au phénomène dit **de sidération**, qui est étudiée en psychologie traumatique. Ce dernier se caractérise par une brutale et totale perte de moyens, une immobilité allant jusqu'à la paralysie musculaire et la perte de connaissance, d'un sujet soumis à une situation traumatique inattendue et qui sort du cadre de ce qui est imaginable.

L'effet de surprise dû à la brutale impossibilité d'atteindre un objectif unique poursuivi produit lui aussi une forme d'impuissance, d'incapacité à agir par perte de repères.

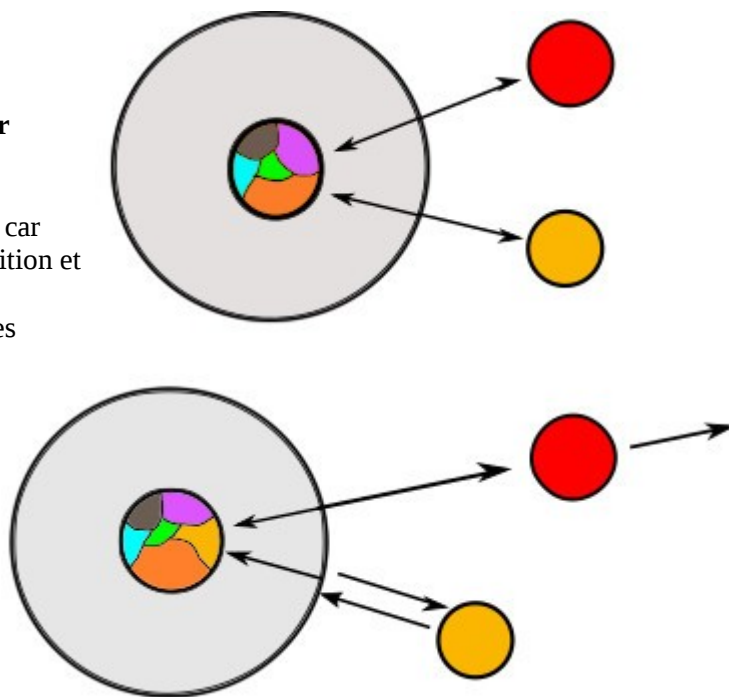
Voir document ressource 13 et 14

10/ La symétrie d'attention : intérieur/extérieur

L'adaptation à un environnement en perpétuelle transformation passe par une attention portée vers lui car celle-ci permet un réajustement constant de notre position et de nos décisions.

Mais en même temps, les informations enregistrées doivent pouvoir être comparées, dans notre fort intérieur, avec notre propre système de croyances et de connaissances.

C'est par la superposition de ces deux « calques » formés, l'un par notre modèle intérieur et l'autre par ce qui vient à notre rencontre depuis l'extérieur, que l'on peut pleinement exercer un choix libre et constructif. Nous pouvons alors soit rejeter les éléments extérieurs perçus comme nocifs, soit accepter ceux qui nous apparaissent bénéfiques pour les intégrer à notre modèle interne.



Il est intéressant de faire ici un parallèle avec le fonctionnement des cellules vivantes, quelles soient animales ou végétales. Des mécanismes doivent leur permettre de déterminer la nature des éléments externes qui se présentent à elles (virus, bactéries, protéines, oxygène, sucres, etc) afin de différencier ceux qui sont bénéfiques à la réalisation de leurs fonctions vitales et à leur développement de ceux qui leur seraient toxiques.

La paroi cellulaire qui est l'interface entre ce qui est dedans et ce qui est dehors joue alors le rôle d'un filtre sélectif : poreuse aux éléments bénéfiques qui assurent le développement vital de l'unité « cellule » et étanche à tout élément décelé comme potentiellement nocif.

Cette paroi peut aussi laisser sortir dans l'espace extérieur des éléments bio-chimiques produits par la cellule pour sa propre protection et celle de l'organisme dont elle est partie constituante.

On comprend ici qu'une cellule laissant passer tout élément extérieur, sans capacité à en définir la nature et à interdire ou autoriser sa pénétration en elle, ne peut assurer sa survie.

Pour nous aussi, il est fondamental de pouvoir mettre en balance les informations, idées, idéologies, ou croyances du monde avec nos propres systèmes de croyances et de connaissances.

Notre identité profonde, comparable à ce qu'est le code génétique du noyau cellulaire, est donc le cœur qui doit dicter la nature des échanges entre l'interne et l'externe.

Et l'écoute du cœur, cette capacité à aller au fond de soi pour nous connecter à ce que l'on est vraiment est première car elle nous donne les éléments comparatifs par lesquels nous serons en mesure d'établir notre sélection pour soit intégrer, soit rejeter.

Or cette attention à l'intériorité ne va pas de soi. Elle nous demande un effort particulier et important pour contrer les effets négatifs de la « civilisation de l'avoir » dans laquelle nous baignons. La culture de l'avoir et du paraître captive notre conscience et l'enferme en dehors de nous-même.

L'attrait de ce qui est mis en valeur oriente notre regard de façon asymétrique vers ce qui est désirable à l'extérieur de nous : carrière, promotion, notoriété, argent, biens matériels, admiration, reconnaissance,...

Un travail de rééquilibrage est donc nécessaire pour cheminer vers un état d'écoute active de soi qui nous place au point d'équilibre d'où l'on est constamment et tout autant attentif à ce qui est au-dedans, qu'à ce qui est au-dehors.

Cette rencontre avec soi-même que l'on apprend ni sur les bancs d'école, ni dans le monde du travail, ne se limite pas à une introspection de nos sensibilités et aspirations idéologiques, philosophiques, de nos croyances ou talents intellectuels, physiques ou artistiques.

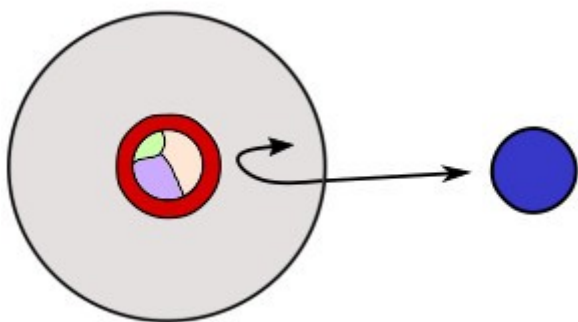
Il inclut également l'accueil et l'acceptation de notre dimension émotionnelle, sensorielle et sensitive. C'est en étant attentif à notre état d'être sensible au fil des événements et situations qui arrivent, que l'on peut mieux apprendre à se connaître. **C'est en acquérant progressivement une position d'observateur des mouvements sensibles qui nous traversent que l'on peut progressivement sortir de leur emprise directe et dominatrice.** Nous savons en effet que les émotions peuvent piloter nos actions et paroles envers

et contre la raison et la sagesse car nous en avons certainement déjà fait l'expérience.

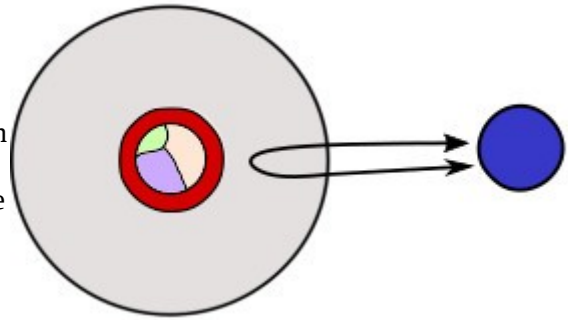
Elles sont pourtant un message qu'il convient de prendre en considération sans pour autant en être le sujet soumis. Et apprendre à accueillir nos émotions participe à améliorer la qualité de notre capacité introspective qui est la clef d'une relation ajustée avec le monde et avec nous-même.

Il est pourtant souvent difficile d'être à l'écoute de ce monde intérieur tant il peut être parsemé de zones d'ombre que l'on voudrait définitivement oublier ; les

images douloureuses d'événements que l'on aimerait ne jamais avoir vécus, s'égrenant au fil de notre histoire comme les perles noires du rejet, de la trahison, de la manipulation ou de l'abandon.

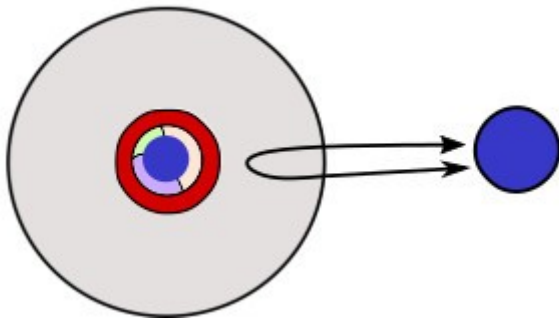


Pour échapper à ces douloureuses réalités intérieures qui, parce qu'elles constituent notre vécu, nous constituent aussi, nous tournons le regard de notre conscience vers ce qui leur est extérieur : ces mille lumières du monde qui peuvent nous donner l'impression de combler nos besoins de tous ordres tout en nous remplissant d'impressions et de sentiments positifs. Cette teinte émotive vient nous habiter en habillant notre intériorité d'agréables mais éphémères parements recouvrant momentanément les douloureuses et inaltérables réalités internes.



Nous pouvons alors plus aisément adopter une idéologie ou tout système de croyance « pré-fabriquées », « prêt à penser », susceptibles par leurs natures de répandre un baume anesthésiant sur nos douleurs existentielles.

Ce masque d'apparat, fait alors barrage à la possibilité d'une véritable rencontre avec soi-même car d'un côté il brouille la connexion avec nos réalités et besoins profonds, et d'un autre il nous rend captif de ce qui dans le monde paraîtra combler nos manques et effacer nos douleurs.



Or, la symétrie d'attention qui place l'être au point d'équilibre entre le dehors et le dedans, demande un plein et libre accès à notre « maison intérieure ».

Sa réalisation est donc liée au regard que l'on pourra ou non poser sur nos zones d'ombres et de douleurs. Si nous trouvons la force de leur faire face pour les accueillir en leur donnant un sens renouvelé car bénéfique, nous pourrons entièrement habiter notre domaine intérieur et il ne perdurera en lui plus aucun de ces lieux interdits qui nous rendaient quelque part étrangers à nous-même.

Cette description touche à l'intime et peut sembler de peu d'importance pour assurer le bien « vivre et faire ensemble ». Il n'est pas commun de s'interroger sur le positionnement de notre conscience vis à vis de nous-même et du monde, tant ces questions peuvent sembler être réservées au domaine spécialisé des pratiques spirituelles ou philosophiques.

Nous pouvons également croire que le caractère de ce positionnement est quelque chose d'inné, faisant partie de l'ordre des choses, au même titre que nos caractéristiques physiologiques. Il paraîtrait alors bien insensé de vouloir le transformer et donc totalement inutile de chercher à l'observer afin de l'objectiver.

La parole que les adultes et la société inculquent à tout être en devenir est souvent celle d'une invitation au déni des blessures intérieures car partager sa souffrance est pour elle avouer sa faiblesse.

Pourquoi est-il si rare ou inexistant, à l'école, au travail, comme à la maison, de consacrer un temps court mais régulier pour pouvoir exprimer ce que l'on vit au dedans ?

Pourquoi l'accompagnement pédagogique et éducatif n'intègre-t-il pas la libre expression de cette moitié de nous-même en n'organisant pas le temps et l'espace pour qu'elle puisse avoir lieu d'une façon habituelle?

En cultivant cette attitude de vérité, les membres des communautés pourront éviter deux grands écueils à l'origine d'une majorité d'échec rencontrés dans les expériences de constructions collectives.

En faisant face à nos ressentis et en redonnant sens à notre histoire personnelle pour l'intégrer positivement à notre identité, nous devenons plus aptes à saisir les grands traits de notre vocation et ainsi à mieux définir les objectifs utiles à notre auto-réalisation.

L'évolution du groupe est de son côté toute dépendante de la capacité de chacun de ses membres à voir juste dans son projet de vie, ses objectifs et implications.

Ainsi, les cheminements éminemment personnels et intimes, interféreront directement sur la physionomie et la qualité de l'expérience communautaire. Ce travail de vérité et d'unification personnelle

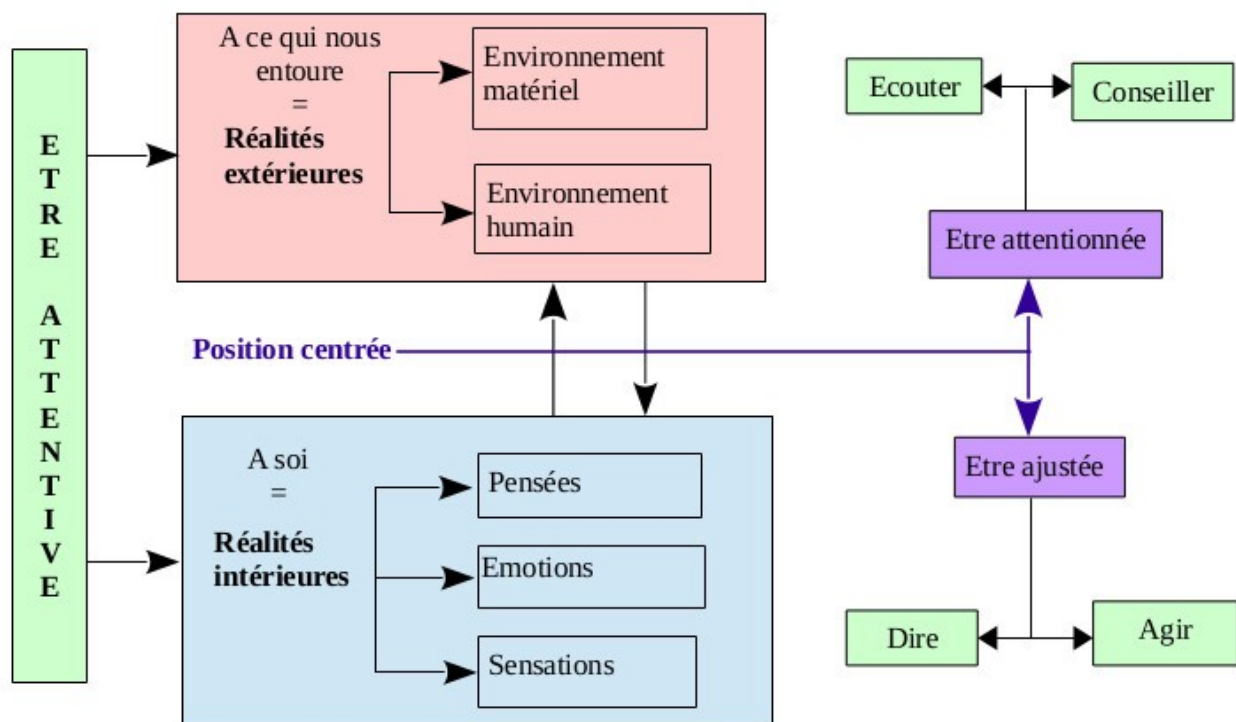
portera ainsi des fruits de cohésion et d'harmonisation de l'œuvre commune.

Mais il y a un avantage plus grand encore à oser scruter et témoigner de nos réactions intérieures : en prenant la position d'observateur des émotions et sentiments qui nous traversent nous sortons de leur emprise directe. Actions et paroles se trouvent alors de moins en moins pilotées par l'envahissement de colère, peur, agressivité que certaines situations peuvent produire en nous.

Or les conflits générés par l'accumulation des sentiments négatifs non exprimés s'avèrent être des bombes destructrices qui ravagent nombre de groupes qui souhaitent vivre l'expérience collective dans l'auto-gestion. Le chemin présenté dans ce manuel a pour visée d'offrir des outils qui aident à la désactivation de ces mécanismes dès leur émergence dans notre fort intérieur.

Voir document ressource 19 : rejet – empathie – communion

11/ Schéma : l'attention symétrique



La position centrée se situe à l'interface entre les réalités intérieures et extérieures.

Elle donne ce point de vue unique d'où l'on est ni esclave ni « sujet » de l'un ou de l'autre, car l'on est simultanément attentif à l'un et à l'autre.

12/ Tableaux : fusion – communion

Le tableau suivant caractérise de façon indicative les spécificités de chacun des états. Mais certaines zones dans nos vies sont plus particulièrement marquées par des schémas de fusion, alors que d'autres sont habitées d'éléments induisant une relation de communion.

Approche binaire	Approche arborescente
Relation de fusion	Relation de communion
Uni-temporelle	Multi-temporelle : unité passé-présent-futur
uni-directionnelle	multi-directionnelle
Structure binaire : réflexion-action	Structure trinaire : réflexion-action-observation
simple	complexe
rigide	plastique
répétition, reproduction	innovation, création
statique	mobile
auto-centrée	dé-centrée
isolée	reliée
exclusive	inclusive
guerrière	pacifique
possessive	distributrice
autoritariste	responsable
dominatrice	coopératrice

13/ Les neurones miroirs

L'exercice de l'empathie, nous aide à imaginer ce que vit l'autre mais plus que cela, elle nous permet d'en vivre une expérience qui implique à la fois nos pensées, émotions et sensations.

L'existence de « neurones miroirs », aussi appelées « neurones empathiques » fût découverte, par hasard, en 1996 par Giacomo Rizzolatti, neurologue de l'Université de Parme en Italie.

Leur rôle est de nous donner la capacité de nous mettre « à la place de », elles jouent un rôle central dans les mécanismes d'apprentissage et de socialisation dès le début de la vie.

Ces neurones ont la singularité d'être tout autant actives lorsque **l'on vit** une situation particulière que lorsque **l'on voit** quelqu'un d'autre la vivre, mais également **quand on imagine** une personne vivant cette même situation.

L'imagination peut donc être un outil d'activation des neurones miroirs et par conséquent, de développement de nos capacités empathiques.

Giacomo Rizzolatti indiquait lors d'une conférence à l'académie des sciences en décembre 2006 : « La seule observation visuelle, sans implication du système moteur, ne donne qu'une description des aspects visibles du mouvement, sans informer sur ce que signifie réellement cette action. Cette information ne peut être obtenue que si l'action observée est transcrite dans le système moteur de l'observateur. L'activation du circuit miroir est ainsi essentielle pour donner à l'observateur **une compréhension réelle et expérientielle de l'action qu'il voit** ».

Il est à noter que ces neurones sont spécialisées ; celles associées à un mouvement de préhension de la main ne sont pas celles associées à un mouvement d'extension des doigts ou de flexion de la jambe.

Lorsque nous observons quelqu'un faire un mouvement nous vivons la même activité des neurones miroirs que lorsque nous exécutons le mouvement en question, de même si je vois une personne se couper l'index droit, ce sont les neurones miroirs qui se seraient activées si je m'étais coupé l'index droit qui rentrent en activité et me font ainsi littéralement vivre l'événement.

D'autres travaux ont par ailleurs montrés que des neurones miroirs existent également chez l'humain pour les phénomènes d'audition : les mêmes neurones sont activées lors de l'exécution d'une action qui produit un son que lorsque l'on écoute simplement le son produit par cette action.

L'empathie ainsi permise ne se limite pas à l'expérience corporelle et aux sensations qui lui sont associées mais elle semble aussi englober les réactions émotionnelles. Ainsi, le même groupe de neurones (partie antérieure du lobe de l'insula) s'active lorsque l'on éprouve du dégoût et lorsque l'on observe quelqu'un éprouver du dégoût.

L'ensemble des émotions vivables semble associé à des groupes de neurones qui s'activeront selon la nature des situations rencontrées. Cette découverte est une piste d'explication des réactions collectives de type effets de masses dont le moteur est la contagion émotionnelle des membres d'un groupe.

Enfin, l'activation des neurones miroirs est dépendante du sens de l'action ou de l'événement en cours.

Ainsi, une même stimulation, quelle soit mouvement, son, parole, activera en fonction de son sens des groupes de neurones miroirs différents.

Ainsi, imaginons deux actions : « prendre un couteau » dans le but d'agresser et « prendre un couteau » pour partager un gâteau d'anniversaire. Une même action, un même mouvement, mais deux contextes porteurs de sens opposés qui chacun activeront des groupes neuronaux différents plongeant la personne, soit dans un état de frayeur et de défense, soit dans la joie et la sérénité.

Si nous cherchons un dénominateur communs aux situations produisant une activation des neurones miroirs il semble qu'il puisse se résumer à : « Tout ce qui peut toucher la vie humaine en bien ou en mal ».

Tout ce qui a trait à la naissance, à la croissance, à l'apprentissage, à la réalisation personnelle, à la fécondité, etc, touche à la vie « en bien », c'est à dire d'une façon positive.

Tout ce qui a trait à la maladie, à la souffrance, à la précarité, à la solitude, au danger, etc, touche à la vie « en mal », d'une façon négative.

Il est à noter que la réaction sensorielle, émotionnelle et mentale aux événements stimulants est instantanée car les neurones s'activent dans l'instant présent sans passer par le filtre de la réflexion consciente dont l'élaboration prend un temps bien plus long.

La réflexion à posteriori, nous permet de prendre du recul par rapport aux situation et de les objectiver, pour notamment sortir de leur empreinte émotionnelle et sensorielle qui peut être forte et durable.

Ce phénomène neurologique semble nécessiter d'avoir vécu une première expérience qui deviendra comme une mémoire s'activant par la suite lorsque l'on revit une situation comparable, soit en observant une autre personne qui y est confrontée ou même en l'imaginant.

Il semblerait que l'expérience réelle et l'imaginaire soient à égalité dans leur capacité à mobiliser les neurones miroirs.

Cela peut expliquer le fait que la réaction empathique puisse survenir par anticipation.

Si un observateur voit un véhicule lancé à grande vitesse et plus loin, derrière une haie d'arbres, un enfant courir après son ballon en direction de la route, une réaction empathique surviendra en raison du risque d'accident. Hors rien n'est encore arrivé à l'enfant.

L'activation des neurones miroirs intègre donc une vision **prospective** de l'avenir qui est probablement dû à notre capacité **imaginative**.

Plus nos expériences vécues seront diversifiées, plus notre panel de réaction empathique sera étendu pour rentrer en communication, on pourrait dire en communion, avec notre environnement et interagir avec lui.

L'usage de l'imaginaire en tant qu'outil de simulation de la réalité est fondamental si l'on veut voir progresser plus rapidement notre capacité empathique.

Nous avons au quotidien des expériences empathiques avec notre proche entourage, mais par l'imagination, nous pouvons étendre cette relation à des personnes, des groupes éloignés, des communautés avec lesquels nous n'avons pas le moindre contact mais dont nous connaissons tout au moins quelques éléments de vie faisant sens. Les moyens de communication visuels ou audio peuvent ainsi nous aider à étendre notre espace empathique à des situations éloignées de notre vie et de nos préoccupations quotidiennes.

Grâce à notre **imaginaire prospectif**, nous pouvons être plus sensible aux situations pouvant avoir un impact futur sur la vie de tel ou tel groupe ou personne et ainsi développer une capacité à agir par **anticipation**.

L'attention portée de façon empathique nous apporte plus qu'un ensemble de données factuelles ; elle nous fait participer à l'événement. La frontière entre une expérience directe et celle vécue par empathie « à travers » l'autre devient alors bien ténue, tant ses effets à un niveau organique et psychique sont proches.

Notre « profil empathique » peut être défini par la nature des situations qui nous font réagir en stimulant une sensibilité émotive qui nous rend proche de ce que vit l'autre.

Il est issu de notre propre expérience de la vie et de ce que nous y avons éprouvé de joyeux et de douloureux. Ces informations s'intègrent en nous comme une banque de données dont les éléments s'activent quand nous rencontrons des similitudes dans les situations dont nous sommes témoins. Alors nous revivons littéralement la teneur sensorielle et émotionnelle portée par l'événement initial en lien avec la situation vécue au présent.

Ainsi, la nature des événements vécus qui constitue notre histoire personnelle détermine l'orientation de notre sensibilité empathique qui va à son tour influencer nos choix de vie vers ce qui nous fait vibrer ; ce qui nous met en « résonance empathique ».

Paul a un travail anxiogène, son travail répétitif ne laisse aucune place à l'initiative personnelle, il subit une pression psychologique incessante et le changement de rythme de travail est épuisant.

Lorsque la fin de semaine arrive, Paul trouve son plaisir dans un temps de détente à suivre un match sportif avec des amis, il oublie tout et évacue les tensions de la semaine. Mais arrivé le lundi matin il ressent de nouveau cette boule au ventre et le sentiment de dégoût presque physique qui le tenaille en semaine.

Sa réactivité empathique va se construire entre autre autour de ces deux pôles : son activité professionnelle qui touche sa vie personnelle d'une façon négative et les matchs sportifs et sorties entre amis qui ont un effet positif pour lui.

Sylvie a vécu adolescente une expérience auprès des plus pauvres qui l'a marquée : sa mère avait donné de l'argent à une famille dans la rue et le regard la petite fille sans toit l'avait bouleversée. Cet instant du croisement entre les deux regards a transformé sa vie, ce qu'elle y a vécu l'a rendue sensible pour toujours aux situations de grande précarité. Sylvie a orienté ses études vers le social et s'investit maintenant dans des projets d'aide aux sans abris. Son expérience et ses convictions ont développé chez elle une résonance empathique particulière aux situations ayant trait à cette question.

En prenant conscience de ce phénomène, nous pouvons imaginer pouvoir sortir d'une éventuelle spécialisation ou orientation de nos capacités empathiques nous limitant à seulement quelques domaines particuliers en relation avec la nature de nos expériences de vie passée.

C'est par une attitude volontaire et conquérante qui nous fait aller à la rencontre de réalités de vie éloignées que l'on pourra élargir nos domaines de résonance empathique. Nos habitudes peuvent si l'on y prend garde devenir un espace clos et sécurisant dont nous ne franchissons pas facilement les frontières. A ce titre osons-nous poser un regard vrai sur l'environnement dans lequel nous évoluons ? Nos relations se limitent-elles à un milieu socio-culturel, professionnel, confessionnel, restreint ? Nos expériences de vie nous ont-elles permis de toucher à une multitude de domaines éclectiques ou sont-elles ciblées sur quelques sujets ?

Enfin, quelle que soit notre situation, allons nous au contact des frontières, à la rencontre de milieux très éloignés de notre environnement de vie habituel ou préférons nous rester dans la zone de confort d'un territoire familier ?

C'est bien par l'extension volontaire de nos domaines d'expérience que l'on pourra étendre notre gamme de résonance empathique et ainsi nous ouvrir à une perception élargie du monde et de nous-même. Cette dynamique est bien de nature relationnelle et non seulement notionnelle, **elle nous transforme plus qu'elle nous informe.**

C'est par la somme de cette expérience du réel que l'on appréhende le monde progressivement pour s'en faire une image représentative que l'on pourrait qualifier d'intégrale. Elle est en ce sens bien plus qu'une simple mémorisation d'informations diverses, l'empathie est en une expérience de nature complète dont nous gardons mémoire et qui implique de façon concomitante nos dimensions ; mentale, sensorielle et émotionnelle.

Ce travail empathique d'imprégnation du réel n'a pas de fin, il est l'histoire d'une vie où le reflet du monde se construit comme un puzzle dont l'image se fait toujours plus proche et détaillée.

Les deux natures de cette vision, détail et globalité, sont liés par des rapports de dépendance. **Le détail prend tout son sens lorsque l'on peut le situer et prendre conscience de son rôle dans la globalité. Mais c'est aussi en saisissant le sens visé par ce qui est global que l'on peut restituer plus justement et donner sens à ce qui est particulier.**

Aussi, le danger d'une approche qui se limite aux seules parties est touchée par l'incapacité d'y associer la visée de l'ensemble. Ainsi, ce que l'on pourra mettre en œuvre comme action dans ces parties, déconnecté de cette visée, risque de ne pas la servir ou même de lui porter préjudice. L'harmonie globale est alors amoindrie.

Si au contraire notre vision se limite seulement à la globalité, nous n'aurons pas accès au détail des multiples mécanismes qui la compose et ne pourrons comprendre pourquoi et comment elle fonctionne. Il nous sera alors impossible d'agir sur elle car nous ne pourrons intervenir de façon ajustée sur les parties qui la composent.

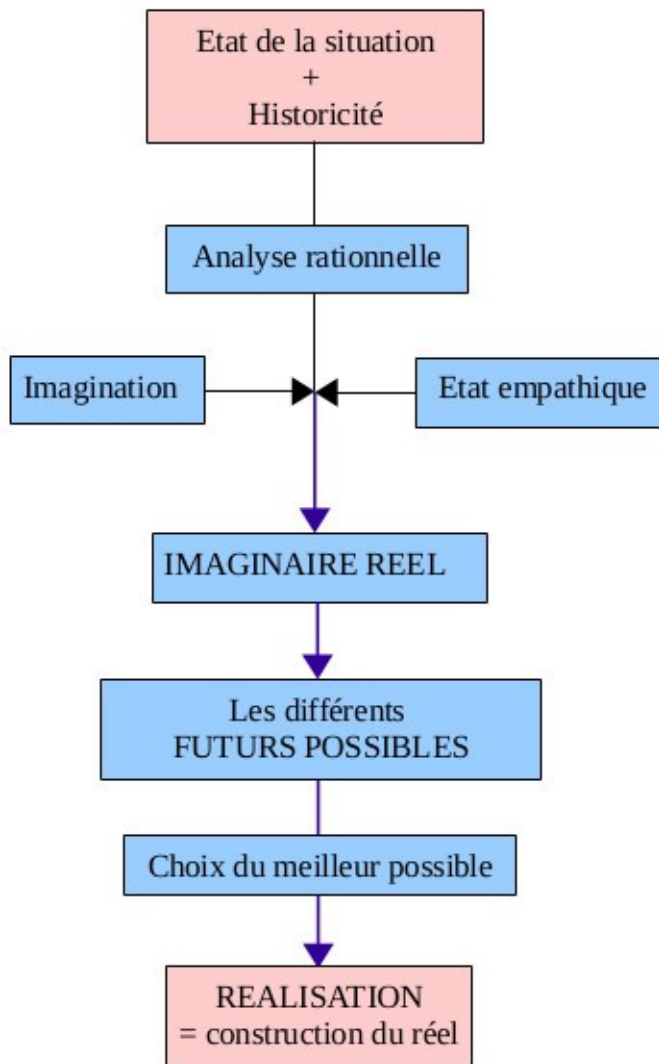
14/ L'action ajustée

Voici un schéma synthétisant les éléments utiles à la mise en oeuvre d'une action efficace car ajustée à la réalité.

Face à une problématique ou un but à atteindre , le temps de l'analyse rationnelle vise à donner l'image la plus précise possible de l'**état de la situation** dans toutes ses composantes : matérielle, psychologique, organisationnelle,... Cette analyse prend également en compte la dimension historique de la situation afin de révéler **son sens** : ce qui s'est passé avant.

L'usage de l'**imagination** associée à l'exercice des **capacités empathiques** telles que décrites dans les chapitres précédents, donne accès à l' **imaginaire réel** par lequel on modélise les différents **futurs possibles**.

Ce tableau prospectif du futur nous donne la capacité de **choisir le meilleur possible** puis de le **réaliser**.



15/ Engagement fidèle, liberté et confiance

15.1/ Engagement fidèle

La communauté a besoin de l'engagement et plus que cela, de la fidélité de chaque groupe et personne à ses engagements. En son sein, les activités assurées par chaque personne sont interdépendantes les unes des autres, si bien que le bon fonctionnement et la cohérence du tout reposent sur le respect des engagements de chacun dans le temps.

Il est vital dans un espace commun de connaître en quoi chacun s'engage car c'est en superposant mon action particulière aux rôles des autres acteurs que celle-ci prendra tout son sens, s'intégrant dans le schéma d'une œuvre collective.

Voir et vivre le groupe comme s'il était une unité mosaïque dont chaque personne est un élément constitutif inter-agissant avec les autres et avec le tout, passe par une transformation personnelle.

Ce n'est pas simplement saisir un concept abstrait qui pourrait nous faire croire avoir compris les rouages des structures et dynamiques collectives.

Le risque d'une approche désincarnée se limitant à une compréhension intellectuelle des phénomènes régissant les sociétés et groupes humains est qu'elle peut nous laisser étranger au mode de conscience communautaire ; celui-là même qui nous amène à ETRE en communion ou à vivre en ETRES de communion. Cette approche extérieure peut ainsi nous donner l'illusion d'être en communauté alors que nous vivons d'une façon déconnectée de la réalité organique du groupe, agissant par mimétisme, seul au milieu des autres.

Lorsque, dans une autre attitude, nous sommes dans un mode de conscience principalement centrée sur soi, nos actions dissociées de l'ordonnance collective viennent s'y heurter. Les effets de nos actes sont alors marqués d'inadaptation, d'incohérence, d'inefficacité, elles créent du chaos et nous laissent dans l'incompréhension des causes de ce qui ne fonctionne pas comme nous l'avions pensé.

La fidélité définit la capacité de tenir ses engagements dans le temps déterminé et accepté initialement.

15.2/ Libertés

La liberté de la personne à s'engager doit être totale, aussi faut-il qu'elle connaisse dans le détail les conditions, objectifs, durée de l'engagement avant de pouvoir l'accepter et aucune contrainte externe ou interne ne doit la contraindre dans son choix.

Nous sommes régulièrement soumis à des pressions externes de différents ordres, pour faire ou ne pas faire ceci ou cela. Nous pouvons également nous imposer à nous même ce que nous ne voudrions pas, pour faire plaisir, respecter un code social, ou pour ne pas blesser ou décevoir.

Il est important de prendre la mesure de ces processus que nous vivons bien souvent de façon inconsciente de façon à ce que notre décision soit prise dans la plus complète des libertés possible.

Un engagement forcé, de façon consciente ou pas, aura des répercussions négatives sur toute la communauté. En effet, nos talents personnels ne peuvent pleinement se déployer que dans un mouvement de totale liberté. En dehors de celui-ci, même en tentant de faire de notre mieux, nous resterons marqués par la présence en nous de zones d'incohérence et de non adhésion, qui seront source d'un conflit intérieur.

Le mal-être induit pourra, en prenant une forme diffuse, nous paraître de faible importance, mais il persistera tout autant que l'engagement ne sera pas librement et entièrement consenti.

Il constituera donc un obstacle majeur à l'action créatrice puisque celle-ci ne peut se déployer qu'à partir d'un état de cohérence et d'unité intérieure.

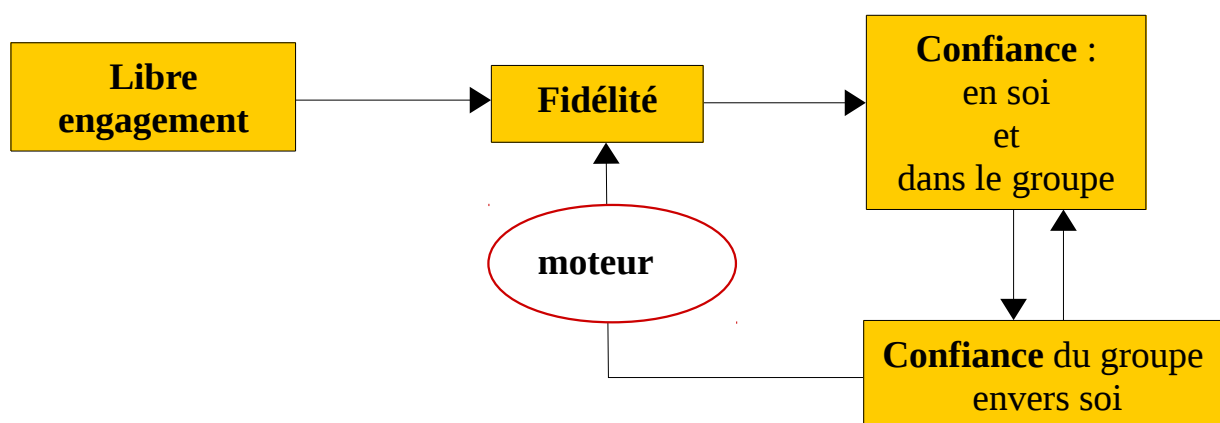
15.3/ Confiance

Lorsque le groupe peut compter sur la capacité de ses membres à respecter leurs engagements, naît alors un sentiment de **confiance partagée** entre ses membres.

Cette confiance est comme un ciment qui unit les personnes en renforçant le groupe, elle s'érige à l'épreuve du temps passé à vivre et faire ensemble.

Ainsi il ne suffit pas de croire que l'on est en capacité de faire confiance pour la vivre d'une façon effective.

Faire confiance c'est donner une totale liberté à l'autre de faire selon ce qu'il croit bon même si cela est contraire à ce que je pense bénéfique. C'est donc accepter pleinement le risque d'être touché positivement ou négativement par sa libre action. **La confiance relève de la dynamique du don, mais elle ne consiste pas à donner ce que l'on fait pour les autres mais bien à nous donner nous-même dans une relation engageante et risquée car son issue est incertaine.**



Mais pour que la confiance puisse être donnée ne faut-il qu'elle habite d'abord en nous-même, et que notre vie intime, ou intérieure, en soit préalablement imbibée ?

Autrement dit, comment pourrions nous avoir confiance en les autres si nous n'avons pas d'abord confiance en nous-même ?

Lorsque les habitudes rassurantes, les situations et événements sécurisants de notre quotidien sont bouleversés pour nous introduire dans **un contexte inconnu**, sommes nous naturellement dans une attitude de confiance? **Prenons nous facilement le risque** de laisser l'autre faire et nous conduire ? Croyons nous en cette force d'adaptation qui sait tirer le meilleur parti des **situations incertaines** pour en laisser émerger des chemins de croissance et de consolidation ?

Peut-être sommes nous pris d'un réflexe de désarroi, qui peut allier le découragement à la peur paralysante d'un possible danger à venir?

Un besoin profond de contrôler notre environnement dans les personnes et les situations peut être le signe d'une peur de l'incertitude pouvant émaner d'un manque de **confiance en soi**.

Il est bon de reconnaître que dans l'un ou l'autre des cas, peur ou confiance, nous n'y pouvons pas grand-chose et que ce qui conditionne nos réflexes comportementaux, bien souvent, nous dépasse.

Il n'est donc pas légitime de s'en sentir coupable dans un cas, ou fier dans l'autre.

Mais l'exercice de cet humble regard posé en vérité sur nous-même est fondamental, car reconnaître et accepter ce que l'on vit intérieurement, y compris ce qui émane de nos faiblesses et incapacités, c'est commencer à reconnaître et accepter pleinement QUI L'ON EST dans le temps présent.

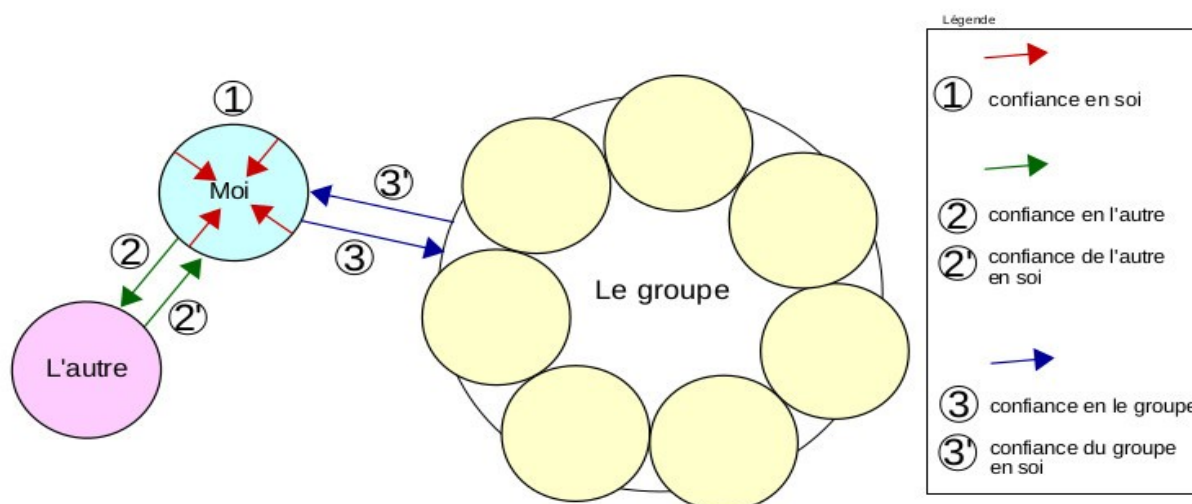
Ce chemin est certainement celui d'une transformation personnelle qui nous conduit progressivement à sortir des peurs qui nous tenaillent, pour connaître et vivre une relation de confiance renouvelée qui protège,

qui nourrit et construit.

Cette nouvelle alliance pacifiante s'inaugure au cœur de notre humanité pour se déployer au-delà des limites de notre être jusqu'à embraser notre relation à autrui et au monde.

Cette confiance donnée appelle à la réciprocité d'une confiance partagée. Elle est « don de liberté fait à l'autre et aux autres ». Telle un boomerang, elle nous revient sous la forme de la liberté que les personnes ou communautés nous offrent à leur tour **pour nous permettre de répondre librement à la parole de nos engagements donnés par leur réalisation.**

Cette confiance partagée constitue à la fois le fruit visible caractérisant les communautés harmonieuses et créatives et le ferment actif de leur unité et de leur force.



Derrière ces questions se trouve l'enjeu de l'existence de communautés évoluées et durables dont les mécanismes de cohésion ne sont pas basés sur la répression et la récompense mais sur la responsabilité, la liberté et la créativité.

16/ La transmission

16.1/ Un élément vital

On constate que les sociétés humaines s'élaborent par des activités fondamentales définies par des corps de compétences qui permettent d'assurer les besoins vitaux des individus qui les composent : l'agriculture, la construction, le textile, la céramique, le travail du fer, du bois, etc.

L'existence et la pérennisation de ces activités vitales s'appuient sur deux principes : la transmission et l'innovation.

La transmission est le transfert de génération en génération des connaissances théoriques et pratiques spécifiques à chaque activité, elle relève de processus pédagogiques. Ce phénomène permet de garder vivante et active l'accumulation des connaissances à travers le temps.

L'innovation est l'exercice de la créativité, elle vise à améliorer les outils, connaissances et techniques pour optimiser leur efficacité et les adapter aux évolutions du contexte extérieur. La vie et le développement des sociétés sont conditionnés par la bonne santé des processus de transmission.

Mais ceux-ci ne sont rien sans une implication profonde des personnes qui se sentent la vocation de cultiver et nourrir, d'éduquer, de construire ou fabriquer, de tisser et vêtir, etc. On voit que l'imprégnation des gestes et connaissances qui composent une activité vitale à la communauté demande un engagement qui s'inscrit dans la régularité et la durée. La période d'apprentissage s'étend à elle seule sur plusieurs années car la transmission n'est pas seulement une question de compréhension intellectuelle mais demande l'acquisition de gestes ou d'habitudes qui s'acquièrent par la pratique et l'immersion dans un contexte donné.

Cette imprégnation prend du temps car elle transforme la personne en profondeur pour l'amener à être en osmose avec ce qu'elle vit. Les activités vitales citées plus haut sont souvent des métiers d'une vie car

l'héritage qu'elles recèlent, issu de l'expérience des générations passées, est tellement riche, diversifié et détaillé que le temps d'une vie ne suffit pas pour en faire le tour.

La transmission est également vitale pour une cellule vivante, elle se fait par la reproduction de son capital génétique lors du dédoublement cellulaire. L'ADN contient toutes les informations qui lui seront nécessaire pour vivre, se développer et s'adapter à l'environnement extérieur et un manque ou une erreur dans la transmission de l'information produira une anomalie qui aura toutes les chances de lui être fatale.

16.2/ Outils et techniques

Une organisation collective visant une résilience optimale doit s'appuyer sur **un processus de transmission horizontal : chacun forme chacun**. La connaissance est alors contagieuse contrairement à ce que produit un processus hiérarchique où seule la personne autorisée forme la personne assermentée. Dans ce cas il devient nécessaire d'utiliser des outils et des techniques de transmission des savoirs et savoirs-faire.

Les outils sont à la fois les supports du savoir, ce qui garde mémoire, et les moyen choisis pour les transmettre.

Les supports du savoir peuvent être des ouvrages, des données numériques, mais également des fiches techniques des savoirs et savoirs-faire d'usage courant dans un espace donné, des plans, photos, vidéos et tout matériel médiatique. L'ensemble de ces données constituent un trésor d'information pour la communauté comparable à ce que représente le code génétique pour la cellule vivante. Il devra être accessible à tous et constituera alors le support de la transmission. Cette ressource d'information contient également tout ce qui concerne le fonctionnement vital et courant de la communauté.

L'appropriation par chacun de cette connaissance n'est pas de l'ordre de l'évidence.

Les personnes ayant intégré telle ou telle connaissance en deviennent alors dépositaires ; ils sont alors les maillons de la chaîne de **transmission** des savoirs et savoirs-faire qui assurent la vie et le développement de la communauté. C'est en prenant pleinement conscience de la dimension vitale des questions de transmission que chacun mesurera l'importance d'être « **passer** » **des connaissances** qu'il à lui-même reçues des autres, de la communauté.

Les techniques de transmission prendrons alors leur place en s'intégrant à l'organisation collective.

Par exemple, des temps de partage de connaissances peuvent prendre une place régulière dans la vie d'un groupe. Des outils de transmission plus poussés pourraient être réalisés, par exemple, des supports pédagogiques auto-correctifs ou des ateliers sensori-moteurs comme ceux imaginés par Maria Montessori pour l'apprentissage des savoirs de base.

Pour les savoirs pratiques, il semble capital de respecter le processus naturel d'apprentissage en procédant en trois phases :

1/ Dire :

* donner des explications ou donner accès aux informations théoriques détaillées

* communiquer ces informations en les re-situant dans leur contexte global (donner du sens)

2/ **Faire** : montrer pour imprégner la mémoire visuelle et mettre en cohérence l'acte et la parole.

3/ **Faire-faire** : pour que le processus soit complet **il doit englober l'expérience sensible et corporelle**.

A ce moment, les personnes qui ont cru avoir intégré un savoir par une compréhension seulement intellectuelle pourront peut être s'apercevoir qu'elles sont dans l'incapacité de le reproduire.

Le phénomène d'intégration profonde des savoirs-faire se fait par la rencontre du savoir intellectuel et de l'expérience sensorielle et motrice. Ce décalage entre « ce que je crois avoir saisi » et mon incapacité totale ou partielle à le réaliser, demande la présence attentive et aidante de la personne qui accompagne dans la transmission du savoir-faire. Celle-ci devra donc veiller à ce que le processus de transmission se déroule jusqu'à son terme.

Le potentiel de connaissance d'un espace collectif se construirait par la rencontre entre des savoirs généralistes et les besoins particuliers de cet espace.

Cette rencontre donne sens au savoir car elle connecte des données théoriques aux aspirations de personnes tendues vers une réalisation commune et concrète. **Le « rêve » commun est le moteur de cette réappropriation des savoirs, savoirs-faire et savoir-être.**

La relation de propriété qui peut nous lier au savoir doit ici être abrogée car une connaissance qui

se retient parce qu'elle se monnaie et peut ainsi devenir une source de profit est une richesse perdue pour la communauté.

La résilience globale et la réalisation personnelle à travers celle du groupe exigent la libre circulation des connaissances en tous domaines. Cette diffusion non contrainte de l'information est comparable à la circulation sanguine qui permet à chaque organe, à chaque cellule, d'avoir accès à l'ensemble des éléments nutritifs dont ils ont besoin.

Si la libre circulation des connaissances est vitale au « vivre et faire ensemble », il convient de les considérer comme un bien commun inaliénable.

Voir document ressource 4 : outil d'aide à l'acquisition d'informations, 7 : outil d'évaluation de compétences et n° 8 exemple de liste de compétences spécifiques à Echovert

17/ Quête du bonheur

Une culture centrée sur l'hyper-individualisme peut sembler donner accès à une liberté élargie qui n'accepte aucune contrainte extérieure.

Nous pouvons être imprégnés de cette idéologie de la consommation et de la jouissance immédiate qui fait miroiter à nos yeux un objet toujours plus désirable. Même si cet objet est matériel, ce n'est pas lui qui nous attire mais bien le sentiment de jouissance que nous éprouvons à l'idée de le posséder. Mais lorsque l'objet est acquis et que le désir de la posséder est assouvi, un manque nouveau réapparaît pour nous diriger vers le mirage d'un nouvel objet-désir.

Le manque est donc le véritable moteur qui nous fait avancer sans cesse de désir en désir.

Dans cette projection vers un futur insaisissable, l'objet du bonheur à atteindre nous captive au point de pouvoir nous rendre aveugle à toutes les satisfactions que nous offrent pourtant l'instant présent.

Société de consommation et hyper-individualisme sont sœurs jumelles tant le déferlement d'objets de consommation et les techniques d'ingénierie sociale visant à les rendre désirables viennent, ensemble, solliciter en nous le besoin de les posséder. Mais l'objet tant désiré peut aussi prendre la forme d'un objectif à atteindre qui lorsqu'il le sera, laissera place à un autre, puis à un autre et ainsi de suite, nous projetant constamment dans la non réalité de l'avenir désiré.

Or le bonheur est un état qui se contente de peu, il se vit au présent et non dans l'attente d'un hypothétique futur ou la nostalgie d'un passé révolu.

A bien y regarder, nous pouvons trouver d'innombrables causes d'émerveillement dans notre expérience de chaque instant. Le seul fait de vivre, de respirer, de se mouvoir, d'être en relation, l'extrême beauté et l'insondable complexité de ce qui vit, l'admirable course des atomes, planètes et galaxies, devrait en soit être source d'un émerveillement permanent. Que cet immense univers complexe soit, selon nos croyances personnelles le fruit du hasard ou d'une intelligence créatrice, ne devrait en rien altérer notre capacité à l'observer dans une relation de vis à vis remplie d'étonnement interrogatif et d'admiration contemplative.

La capacité des humains à s'unir pour faire corps, penser ensemble pour faire ensemble, est tout autant digne d'admiration et d'émerveillement et peut être source de bonheur pour celles et ceux qui l'observent.

Mais si le bonheur s'exprime par une satisfaction de l'être en l'instant présent il est en même temps lié à notre dimension finie et au fait que notre existence terrestre s'inscrit dans un temps fait d'un déroulement entre deux moments : le début et la fin, la naissance et la mort.

Cette réalité nous pousse à nous positionner dans ce cadre temporel et à définir un sens, une orientation, qui nous permette de « naviguer vers ». Il se peut que nous préférions, parfois ou même souvent, fuir ces questions existentielles tant l'attrait reconfortant des plaisirs immédiats est comme un baume analgésique appliqué sur nos coeurs : il contente d'instant en instant par des plaisir éphémères de surface et endort les profondeurs de l'être face au sens de sa propre existence.

Oui, ces questions sont douloureuses car elles nous confrontent aussi à notre finitude et à son « après », mais les aborder c'est se donner les moyens de donner un sens qui devient fondement et source de bonheur pour la vie.

La fuite dans la recherche du plaisir immédiat est une course qui n'a qu'un seul gagnant. Bien que le départ soit fougueux, le temps nous rattrape inexorablement rendant au fil des années qui passent la question

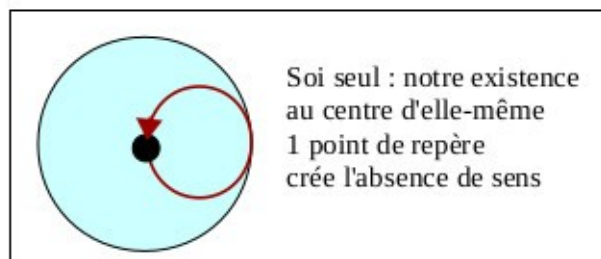
du sens toujours plus présente et prégnante à notre conscience.

Cette boussole intérieure qui définit et indique pour nous la direction du bonheur nous est toute personnelle. Elle est intimement liée à **notre « être »** et son orientation déterminera nos choix de vie et la nature de nos actions.

Il est donc utile de s'attarder sur les critères à l'œuvre pour l'élaboration du sens tout personnel que nous voulons donner à notre vie. Au-delà de la diversité des choix qui rend ce sens unique pour chacun(e) d'entre nous, deux grandes approches semblent possibles :

L'approche auto-centrée

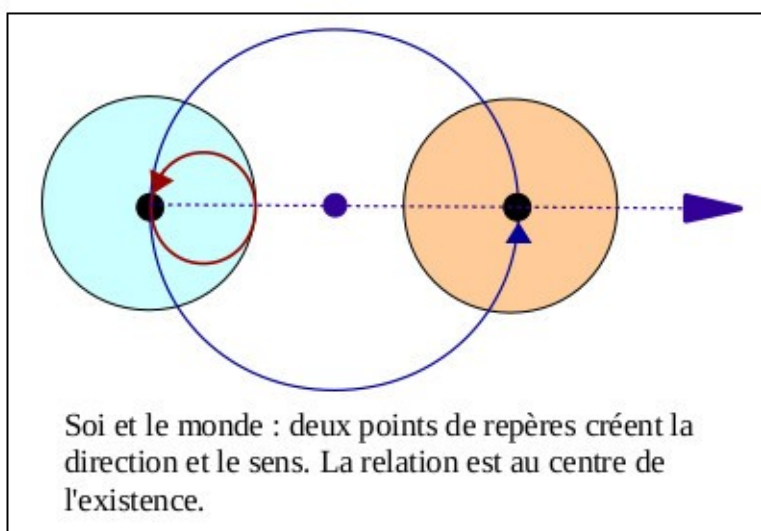
Dans cette dynamique, nous donnons les réponses à nos questionnements sous forme de choix de vie qui visent à nous procurer le plus grand plaisir. Cette attitude part de nous pour aller vers nous, elle est auto-centrée car l'altérité du monde extérieur y est perçue comme un simple outil de réalisation de notre bonheur personnel. Le critère central qui oriente nos choix pour atteindre le bonheur est la recherche de ce qui est agréable, nous apporte de la satisfaction, de la joie,...



L'approche dé-centrée

Elle s'appuie dans un même temps sur une connexion à soi et au monde extérieur. Cette attitude s'appuie sur une écoute de nos besoins profonds, capacités naturelles et envies pour s'étendre au sens de son utilité au-delà de soi. Elle n'aborde plus le bonheur comme une question personnelle ayant une réponse personnelle mais comme une problématique trouvant sa réponse dans les autres et dans le monde.

Ici le bonheur ne peut se vivre dans une relation autarcique à soi mais uni par nature ce que l'on vit dans notre fort intérieur à ce qui se vit, en lien avec soi, mais autour de soi.



Le bonheur né de l'expression des talents et aspirations personnelles serait donc **de nature « partagée »**. Le signe sensible et intérieur du bonheur est la joie douce et paisible qu'il nous donne à vivre et son signe visible et extérieur est le bien qu'il produit autour de nous.

Il est ainsi comme la rose qui émerveille le regard de sa beauté et remplit tout en même temps notre être d'un pétilllement d'odeurs merveilleuses et enivrantes qui chavirent le cœur.

D'un point de vue pratique, la question des choix de vie qui visent à nous faire accéder à un plus grand bonheur ne consiste pas seulement à savoir « ce qui me fait plaisir et m'apporte de la joie » mais plutôt « ce qui me comble tout en servant la vie ». La prédestination au bonheur qui est la nôtre passe par une sortie de soi, un décentrage qui nous met en relation avec le vivant et vient depuis l'extérieur nous éclairer sur nous-même. **L'autre, les autres et tout ce qui porte vie se trouvent alors être le véritable chemin d'un bonheur intérieur qui tout au long du chemin de la vie se découvre sans cesse à nous.**

18/ Dépendance et résilience

Depuis les débuts de l'histoire les humains se sont unis en communautés pour répondre aux besoins de leur survie : se défendre, se nourrir et se reproduire. Les groupes de chasseurs-cueilleurs se déplaçaient sans cesse pour trouver les ressources de leur subsistance. Environ 10.000 ans avant notre ère, un processus de

sédentarisation s'engagea. L'établissement d'habitats apportait une protection nouvelle face aux agressions climatiques, aux attaques d'animaux ou éventuellement d'autres groupes humains. A la chasse se substitua progressivement l'élevage et à la cueillette, l'agriculture.

Mais dans ces deux formes d'organisation et de rapport à l'espace, un humain seul était un humain mort, autrement dit, sans communauté pas d'humanité !

A partir de la sédentarisation, de nouvelles activités apparaissaient pour répondre aux besoins des communautés. L'agriculture, l'élevage, la construction des habitats, outils, vêtements, silos de stockage et de transformation alimentaire (ex : moulins) était réalisable par la force du groupe. Ce système permettait aux membres d'ajouter à leurs compétences initiales, une ou des spécialités qui donnaient au groupe un accès à des possibilités irréalisables auparavant. Nous pouvons encore aujourd'hui nous émerveiller de cette ingéniosité créatrice qui s'est développée en une myriade de domaines.

Mais cette spécialisation inaugurerait également une relation de plus grande dépendance entre chaque membre et la communauté dont il faisait partie : le meunier était dans l'incapacité de forger les armes pour la chasse, le forgeron de cultiver la terre, etc.

La dépendance désigne la relation qui nous lie à des éléments extérieurs, sur lesquels nous n'avons peu ou pas de contrôle et qui nous sont pourtant vitaux. Il semble naturel d'avoir pour première réaction de vouloir éviter les dépendances, surtout si elles créent une aliénation à une volonté extérieure qui vient s'imposer à nous. **En recherchant l'autonomie nous pourrions vouloir nous libérer de tous types de liens de dépendance et ainsi nous orienter vers un système autarcique refermé sur lui-même et coupé du monde extérieur.**

Pour mieux percevoir que nous ne pouvons vivre qu'à travers des relations de dépendance, il est bon de poser notre regard sur quelques réalités universelles.

A chaque instant, ne sommes-nous pas entièrement dépendants du soleil qui se lève ? de l'oxygène de l'air, d'une température clémente, d'un cœur qui bat soixante dix fois chaque minute, de l'eau que nous buvons et qui fait croître les plantes, etc. Ces dépendances sont conditionnelles à nos vies et paradoxalement c'est par elles que nous pouvons construire et exprimer notre être de façon libre et autonome !

Pour chaque membre, la communauté est à la fois sa faiblesse puisqu'il en est tout dépendant et sa force puisqu'elle lui donne un pouvoir d'action et des capacités inégalables.

La grande fragilité due à nos dépendances et la force que nous en puisons pour devenir plus libres, autonomes et résilients, sont toutes deux unies et inter-dépendantes; elle sont deux faces d'une seule et même pièce.

Fort de ce constat, nous pourrions peut être plus facilement être enclins à l'émerveillement de ce bel équilibre mystérieux : force et fragilité / dépendances et liberté.

19/ L'inter-dépendance

Combien de personnes ont participé à la fabrication et à l'acheminement du vêtement que je porte en ce moment ?

Combien de personnes ont donné travail et engagement pour cultiver, ramasser, conserver, cuisiner, les aliments qui vont me nourrir aujourd'hui et tous les autres jours de ma vie ?

Nous pourrions désosser les moindres détails de ce que nous faisons dans une journée et constater que probablement des milliers de personnes ont participé à ces réalités banales de notre vécu quotidien.

Nous serions peut être étonnés de constater qu'il n'y ait pas une seule chose qui ne dépende des communautés car même lorsque l'on écrit notre vie intime dans un carnet, activité éminemment personnelle, les pages et le stylo utilisés, le fauteuil sur lequel nous sommes assis, l'habitat qui nous protège, les vêtements que nous portons, associent à ce simple acte d'écriture des milliers de personnes que nous ne connaissons pas.

Chacune d'elle a donné un temps de sa vie, des compétences, un effort qui mis bout à bout nous permettent aujourd'hui de réaliser ce que nous avons envie de faire.

L'ensemble de ces personnes constitue une **communauté invisible** mais non moins réelle. A chacun des

actes qui s'égraine tout au long de la journée correspond un ensemble de ces communautés invisibles qui implique au total un nombre incalculable de personnes.

Sans elles, nous ne pourrions rien vivre de ce qui remplit notre vie de chaque jour, mais pensons nous souvent à elles ?

Et avons nous à leur égard la même gratitude intérieure que celle que nous portons à nos plus proches amis, car au final elles participent à répondre au moindre de nos besoins peut être même mieux que eux ne peuvent le faire.

Notre vision du collectif pourrait assimiler le fait que notre être ne peut à aucun moment exister et se construire en dehors des communautés mais plus encore, que notre personne est constituée pour grandir et se réaliser par et à travers elles.

Si les relations de dépendance qui nous lient aux communautés sont le moyen de notre pleine réalisation personnelle, alors ce désir de réalisation va sous-tendre notre implication en communauté.

Ainsi, la perspective d'un engagement fidèle relève d'un mouvement de don qui a pour finalité un enrichissement à la fois personnel et collectif.

Dans la communauté, chacun a une place unique et utile à l'ensemble, et en même temps, la communauté apporte à chacun le complément de ce qu'il n'a pas et de ce qu'il n'est pas. Ainsi nos talents sont une richesse pour les autres et nos manques sont comblés par la richesse et la diversité des talents des membres du corps collectif.

On pourrait aller jusqu'à dire que nous constituons la communauté tout autant qu'elle nous constitue.

Notre société promeut l'image de l'individu bon et efficace en tout, les incapacités amoindrissant la performance sont perçues comme des tares à cacher ou à éliminer.

Ce qui depuis l'angle de vue d'une idéologie individualiste est une faiblesse, devient en communauté un facteur d'enrichissement général.

M'engager dans la communauté lui fait bénéficier de mes capacités personnelles et l'élève ainsi à un degré d'épanouissement supérieur dont je vais à mon tour bénéficier. D'autre part, l'espace de vie collectif m'apporte tous les éléments utiles à la découverte et à la constitution de mon identité personnelle profonde. Mes manques ne sont plus vus comme des faiblesses à cacher ou à combler artificiellement mais comme l'évidence vécue au jour le jour de mon dessein d' « être en relation ».

L'autre, les autres étant les compléments à mes manques, c'est à travers eux que je peux tendre vers l'unité.

Mais ces interrelations se construisent sur une implication personnelle libre et consciente qui s'inscrit aussi dans le temps : c'est en effet en tenant mes engagements en termes d'objectifs et de durée que la communauté pourra s'appuyer sur moi pour se construire. Du socle de ma fidélité aux engagements pris devant et pour la communauté naît une confiance réciproque qui me lie à elle. Cette confiance agit comme une force de cohésion dont les effets communs au groupe et à chacun de ses membres sont : l'unité et la force.

A titre individuel, il peut pourtant nous être difficile, ou parfois impossible de vivre cette relation de confiance. Des blessures, dont nous pouvons garder la mémoire ou pas, on pu détruire notre capacité à nous présenter aux personnes et aux événements tel que nous sommes : avec toutes nos faiblesses et nos vulnérabilités.

Si notre confiance a été trahie par un traumatisme douloureux, notamment dans nos premières années de vie depuis notre conception, il est possible que nous nous protégions par différents mécanismes :

- en présentant une fausse image de soi, une image irréprochable, parfaite, donc inattaquables
- en évitant les situations comportant un risque, une incertitude avérée, obligeant à une attitude de confiance
- en bloquant la liberté d'initiative et d'action des autres car elle représente un risque
- en faisant échec à toute situation nous amenant à nous exposer « à nu » sans pouvoir contrôler notre environnement

L'expérience collective peut nous aider à mieux prendre conscience d'une difficulté à faire confiance, d'une part car la diversité des situations rencontrée mettra rapidement en relief ce handicap, d'autre part car le regard de la communauté posée sur lui, en l'étant signifié, pourra m'aider à en prendre mieux conscience.

20/ Communauté et métamorphose personnelle

La confrontation aux contraintes produites par l'exercice de nos implications en collectif est un terrain d'expérimentation de soi-même.

Elle nous donne accès à un champ d'observation des réactions, sensations et sentiments qui pointent les zones d'incohérence qui peuvent nous habiter.

Nous choisissons souvent de vivre des situations agréables et fuyons, lorsque qu'on le peut, celles qui nous font réagir de façon douloureuse. Or le monde extérieur est le miroir qui vient révéler à nos yeux la nature et le sens de conditionnements profonds qui nous habitent.

Si nous ne saisissons pas les situations qui nous mettent en réaction, pour les décrypter dans une attitude d'observation de soi-même, nous perdons l'opportunité d'une découverte de soi qui serait susceptible de nous amener à vivre une métamorphose intérieure salvatrice.

La fuite et l'oubli ont pour effet, sous couvert de confort, de maintenir nos conditionnements dans un état actif. Ainsi les mêmes causes produiront les mêmes effets qui nous pousseront à fuir ces situations, et ainsi de suite... On devrait au contraire voir ces moments comme des chances car ils portent en eux le remède à leurs causes.

En ce sens, la fidélité à un engagement, en couple, en famille, en groupe, va nous éviter la facilité de la fuite vers le plus facile et agréable à vivre car elle implique une constance qui nous permettra de traverser une alternance de moments de facilité et de difficulté, de joie et de tristesse, d'entrain et de découragement.

Dans cette alternance, les temps les plus durs à vivre nous amènent à explorer les limites de nous-même, ils nous conduisent dans les zones où notre fragilité découverte laisse apparaître, telle une eau limpide et claire, ce que recèle le fond de notre être. Ils sont les portes ouvertes vers de possibles métamorphoses intérieures.

En prenant mieux conscience de la valeur que nous représentons pour la communauté et de tout ce qu'elle nous apporte, nous serons confortés dans notre fidélité envers elle.

21/ Communauté et talents personnels

Se positionner vis à vis de l'autre et du groupe, savoir ce que nous pouvons nous apporter mutuellement, requiert de faire préalablement une mise au point personnelle sur la nature profonde de nos dons et talents.

Une question se pose alors: « en quoi suis-je à l'origine de mes dons et talents personnels, potentiels de richesse? ».

Nous avons tous des facilités et des handicaps dans les innombrables domaines de la vie. Certains vont être très bons concepteurs mais nuls en bricolage, d'autres polyglottes mais médiocres en mathématique, etc. Dans quelle mesure sommes nous à l'origine de nos talents ? Comment sont-ils venus en nous ? Bien sûr, le travail personnel permet de les cultiver vers un plein épanouissement, nul n'a la science infuse, mais ne porte-t-on pas depuis très tôt ces capacités en germe ?

Nous avons peut être plus de facilité à reconnaître nos faiblesses comme des réalités présentes en nous depuis le début car nous sommes constamment confrontés à notre grande difficulté et souvent à notre totale incapacité à les faire disparaître.

Mais il faut reconnaître que notre attitude par rapport à nos talents est plus ambiguë car c'est grâce à eux que nous nous construisons une image positive en société et ils sont les éléments auxquels nous nous accrochons pour échafauder notre identité personnelle.

Nous aimerions, au contraire, effacer faiblesses et handicaps qui participent, nous semble-t-il, à une image dévalorisée de nous même.

Nous avons une naturelle et imperceptible tendance à nous approprier nos talents car nous aimerions inconsciemment que ce qui est admirable en nous vienne de nous.

Ne connaissons nous pas des artistes, des scientifiques, des leaders politiques ou grand chefs d'entreprise devenus par ces mécanismes, propriétaires de leurs talents et imbus de leur personne ?

La culture du talent est le fruit de notre travail volontaire à le développer mais son germe est DON. Selon les croyances, il peut être vu comme don d'une conscience créatrice ou don des fruits du hasard de l'évolution, mais peu importe.

Le musicien virtuose doit énormément travailler pour atteindre ce statut, mais une personne peu douée pour la musique ne pourra malgré tout le travail du monde devenir un virtuose.

Cette position clairement établie dans notre structuration interne, ou autrement dit la vision que nous avons de nous-même, détermine le mode relationnel qui nous lie aux autres et donc à la communauté universelle que l'on appelle : humanité.

Cette perception intègre la croyance que l'origine de nos talents personnels est un don gratuit mais que les talents spécifiques du corps collectif, le sont également.

La communauté est l'environnement qui permet le plus grand déploiement des capacités de chacun de ses membres et à l'image des systèmes et organismes vivants, elle porte cette même force de vie qui crée en eux harmonie, résilience et beauté. **Il peut être à ce titre, bon de croire que chaque membre d'un groupe porte en germe toutes les caractéristiques qui le rendent complémentaire des autres membres pour la constitution d'un corps collectif harmonieux et autonome. Ainsi l'unité est à rechercher dans la diversité et non dans l'uniformité.**

22/ Gratuité et rétribution

L'origine « gratuite » des talents dont nous sommes pourvus doit nous éloigner de l'idée d'une « spéculation du don ». Les talents, qu'ils soient artistiques, sportifs ou intellectuels ne devraient pas en eux-même être monnayables jusqu'au point de l'indécence puisque objectivement ils n'ont rien coûtés à ceux qui les détiennent.

Le travail fourni, lui, mérite salaire. Dans une société qui se voudrait juste, sa pénibilité quelle soit physique ou mentale, justifierait son degré de rétribution.

A contrario, pense-t-on qu'il soit normal que des personnes qui de par leur profession voient leur espérance de vie amputée de six ou sept ans par rapport à la moyenne, aient par ailleurs les plus bas des salaires ?

Cette double peine est l'expression d'un profond déséquilibre éthique et moral de nos sociétés modernes et d'une incapacité à voir et à faire « juste ».

Si la monnaie n'est qu'un moyen pour rendre le travail universellement échangeable alors le système monétaire ne peut intégrer ni spéculation ni d'intérêts sur l'argent lui-même.

Au-delà de cette juste et nécessaire rétribution du travail, nous pourrions être touchés par la nature même de la vie qui est don gratuit et nous y associer. Intégrer le don à notre vie, c'est prendre part à la VIE elle-même, la vie au sens large : celle qui est en tout et qui est partout.

Cette façon d'être et de faire pourrait signifier notre reconnaissance ou nos remerciements, à ce qui est selon nos croyances personnelles, à l'origine des dons et capacités « gratuites » dont nous sommes nous-même dépositaires.

C'est la joie qui nous porte en cela lorsque nous prenons conscience qu'aucun acte ne peut surpasser en valeur celui du don gratuit. De valeur humaine et d'acte d'amour nous parlons là.

Oui, donner sans rien attendre en retour c'est finalement se donner soi-même, ne serait ce pas une des plus belles expressions de l'amour ?

C'est justement parce que je n'ai rien à y gagner que l'acte posé devient inestimable aux yeux de l'autre mais également aux miens ; il ne peut être ni sous-pesé, ni monnayé, il est sans valeur et pourtant au-delà de toute valeur.

Cette expérience toute simple est grandiose car elle touche à un surpassement des limites quantifiables auxquelles nous astreignons si souvent nos vies. La nature transcendante de ce dépassement nous entraîne dans une réalité atteignable par nul autre moyen : elle nous uni au sens même de la réalité qui parce qu'elle s'offre à nous est elle-même DON.

Ne serait-il pas bon de sonder la place que nous faisons, à l'échelle individuelle et collective, à la dynamique du don ? Prenons nous un temps pour sous-peser ce que nous recevons des autres, ou laissons nous notre regard se couvrir du brouillard de l'habitude, celui là même qui nous rend aveugles aux innombrables richesses qui chaque jour nous comblent ?

23/ La capacité créative

23.1/ l'imaginaire fantasmagorique

L'imaginaire est cet espace intérieur qui nous permet de construire ce qui n'existe pas.

Il peut être « produit » lorsque l'on est pleinement acteur de sa construction, comme il peut être « induit » lorsque l'on rentre et que l'on se laisse pénétré par le monde imaginaire créé par une autre ou plusieurs autres personnes à travers leurs créations et les outils de transmission qu'ils ont choisis : livres, cinéma, musique, théâtre, danse, peinture, ou toute autre forme d'arts.

L'imaginaire par nature n'est pas soumis aux dures contraintes de la réalité, il ouvre à la formation d'univers fantasmagoriques pouvant donner corps et sens à nos désirs les plus profonds, à nos rêves les plus fous, à nos aspirations les plus hautes comme à nos pulsions les plus basses.

Lorsque des événements vécus ne peuvent être perçus comme positifs et cohérents et qu'ils provoquent un traumatisme intérieur douloureux, l'imaginaire peut alors nous aider à élaborer un monde symbolique qui donne une place et un sens différent à ces réalités, les rendant ainsi plus facilement acceptables.

L'imaginaire fantasmagorique, qu'il constitue un espace protecteur de réconfort ou un lieu d'existence de nos peurs les plus profondes, que nous en soyons « propriétaires » lorsque nous le construisons par nous-même ou « locataires » lorsque nous nous laissons habiter par celui des autres, peut être un lieu de fuite de la réalité, signalant alors une difficulté à accepter des fragments incompris et souvent douloureux de notre histoire personnelle.

Si un cheminement de libération de ces expériences douloureuses n'est pas vécu ou si ces situations se répètent, une relation de dépendance à ces « univers refuges » peut durablement s'établir.

Comme pour les substances addictives telles que l'alcool ou le tabac, il est bon de tester nos degrés de dépendance psychique à l'imaginaire fantasmagoriques. Les effets produits par un sevrage volontaire nous indiquent la présence ou non d'une dépendance ainsi que son degré d'emprise sur nous.

Un « **jeûne d'imaginaire** » consiste à ne pas habiter et à ne pas nous laisser habiter par ces mondes irréels durant une période déterminée pouvant aller de quelques heures à plusieurs jours. Les effets observés sur notre état intérieur et leur force, notamment s'ils se caractérisent par l'apparition d'angoisse, pointent l'existence d'une dépendance dont il est bon de prendre conscience pour pouvoir ultérieurement s'en défaire.

Notre imaginaire peut aussi avoir été colonisé à notre insu par des peurs irrationnelles issues de scènes morbides ou anxigènes. Cette imprégnation peut être profonde et nous plonger dans un état d'insécurité permanente. Il est étonnant d'observer des peurs paniques, de nature irrationnelles qui semblent induites chez nombre d'adultes : peur de l'obscurité, peur d'un bruit ou d'une présence imprévue, peur d'être seul dans un endroit inconnu, etc.

Mais pour moi, qu'en est-il ?

L'avènement des médias et du numérique ont décuplé le pouvoir de fascination de mondes synthétiques où tout est beau, merveilleux et facile. Leur attrait captive et éloigne du contact avec une réalité souvent dure qui nous forge à une attitude de combat. **La dépendance suit le chemin le plus simple mais aussi le plus tortueux, celui qui amène partout sauf au but recherché.**

Mais pourtant l'imaginaire constitue une dimension vitale de notre constitution. Il joue un rôle central dans les processus d'apprentissage, il nous permet de modéliser le monde et d'orienter nos actions en vue de le modeler, enfin, il est la clef d'activation de notre capacité créatrice.

L'imaginaire peut être considéré comme un espace privatif qu'il nous revient de gérer et d'entretenir en vue du bien commun car il est la matrice du monde : cet espace de fécondité qui accueille les projets avant leur mise au monde. **Le temps de gestation qui voit la mère accueillir dans l'intériorité de son corps un être en formation est comme l'espace imaginaire qui abrite et nourrit nos rêves jusqu'à leur éclosion dans l'espace matériel.**

Mais si cette capacité est excessivement occupée à la construction de mondes fantasmagoriques qui nous réconfortent et nous aident à échapper à la dureté du monde, elle ne peut alors être suffisamment consacrée au processus créateur seul apte à transformer nos rêves en la réalité.

23.2/ L'imagination créative

Elle est l'effet d'une capacité à unifier dans l'instant présent des éléments issus du passé à la vision prospective d'un possible futur.

Tant au niveau personnel que collectif, l'expérience acquise, l'état de la situation du moment présent et le sens des événements à venir sont tous les fruits de l'histoire passée. Celle-ci fût constituée par la continuité de la multitude des événements et situations nous ayant amenés à l'instant présent, à commencer par notre conception, événement fondateur de notre existence.

On peut ainsi dire que notre expérience historique, nos pensées, nos actions, paroles et tout ce qu'elles nous ont fait vivre est **constitutive de notre identité actuelle**.

Ce continuum d'expériences vécues depuis notre conception, acte fondateur de notre existence, nous a en partie formées en ce que nous sommes maintenant. Il est en ce sens lié intimement à notre identité au point peut être d'en être une partie intégrante.

Autrement dit, l'identité personnelle n'est pas seulement constituée de nos caractéristiques innées qu'elles soient d'ordre physique ou psychique mais elle intègre aussi notre dimension historique.

Nous pouvons peut être mieux le percevoir à travers l'exemple des peuples et nations.

L'identité d'une nation, comme celle d'une communauté, est à la fois le fruit de son histoire et de sa nature intrinsèque.

Les grands événements tels les révolutions, les guerres, les libérations et victoires constituent les points marquants la mémoire collective au sein d'un fil historique continu nous amenant jusqu'au présent.

Quant à la dimension intrinsèque de l'identité, elle est plus liée au caractère des peuples : l'on dira et l'on observera pour cette dernière que les Anglais sont plutôt stoïques et cartésiens, les Italiens exubérants et indisciplinés, les Allemands structurés et respectueux des règles, etc. Ces images peuvent paraître caricaturales et amusantes, mais elles expriment pourtant une réalité observable et mesurable qui relève d'une importance qui est plus qu'anecdotique.

Notre identité semble donc se construire dans la rencontre d'un élément interne, passif et intemporel, la nature intrinsèque de la personne ou du groupe, et d'un élément externe, actif et temporel, le fil d'événements vécus.

Mais plongeons nous quelques instants dans notre propre histoire et attardons nous sur les grands faits marquants : rencontres, maladies, unions, morts, naissances, accidents, réussites,...

Ce que nous sommes aujourd'hui, n'a-t-il pas été en partie induit, formé, par ce que nous avons vécu ?

Notre histoire, ne peut-elle pas être considérée comme partie intégrante de notre identité ?

L'identité formée de ses dimensions temporelles et intemporelles, historiques et innée, s'exprime à l'instant présent à travers des aspirations profondes et un idéal qui orientent le sens que nous voudrions donner au monde en devenir. De cette union entre des réalités passées et présentes naît le « pro-jet » que le futur verra peut-être se matérialiser.

Or, force est de constater que, tant au niveau personnel que collectif, il est fréquent que les projets portés s'avèrent, par leur confrontation aux faits, irréaliste.

Alors le rêve initial peut prendre le goût de l'échec et si l'expérience se reproduit la tentation peut devenir grande de fuir dans un imaginaire aussi doux et réconfortant que déconnecté du réel.

Notre degré d'ajustement à la réalité, qui est la clef de la réussite dans ce que nous entreprenons, est liée à la qualité et à la justesse de notre perception du monde.

Or les informations arrivant de l'espace extérieur passent par la grille de lecture de notre identité spécifique. Bien que nous ayons toutes les mêmes sens physiologiques, l'interprétation du signal qu'ils nous donnent de l'environnement qui nous entoure est différent pour chaque **personne** ou groupe.

Bien entendu, cette distorsion joue peu ou pas, pour les événements basiques : si je vois un vélo rouge, tout le monde verra un vélo rouge ! Par contre lorsque les situations sont plus complexes, cette interprétation, en impliquant de multiples dimensions (psychologique, analytique, émotionnelle, éthique,...), peut donner une image de la réalité très différente d'un individu à l'autre, d'un groupe à l'autre.

N'avons nous pas fait l'expérience de vivre un événement avec d'autres personnes qui, après coup, la décrivent de façon très différente voir même opposée à ce que l'on en a perçu, au point de se demander si tous les protagonistes étaient bien ensemble, au même endroit, au même moment ?

Ainsi, nous pourrions penser que ce que l'on est conditionne ce que l'on perçoit. Par analogie, les

animaux et insectes, selon leur nature, perçoivent l'environnement d'une façon différente. Certains vont voir seulement les infra-rouges, d'autres détecteront l'écho d'ondes sonores ou encore des molécules olfactives ciblées, etc, et ils ont chacun une vision différente d'une réalité unique.

Mais si nous sommes touchés par différents degrés de déformation dans notre perception du monde, quelle peut bien en être l'origine ?

Dans nos histoires personnelles, certains événements souvent douloureux n'ont pas pu trouver de sens et ont été refoulés, enfouis parfois jusque dans notre mémoire inconsciente. Ces fragments d'histoires rejetés, sont pourtant des parts de nous-même. Leur exclusion du champ de notre « ETRE » constitue une déficience d'identité en créant des espaces manquants dans la dimension historique de notre être. Notre unité temporelle s'en trouve alors morcellée.

Un travail personnel, souvent accompagné, semble nécessaire à cette réunification de nous même. La première étape consiste à faire face aux éléments rejetés car incompris de notre histoire afin de leur donner un nouveau sens, positif, porteur d'espoir et chargé de pardon.

Mais la mémoire que nous avons de ces messages du passé est la plupart du temps déformée ou inaccessible. **Une méthode de cheminement personnel amenant à la découverte et à la reformulation de ces conditionnements inconscients sera probablement utile.**

Cette union retrouvée du passé et du présent ouvre à une nouvelle capacité d'unité entre présent et futur. Ainsi, en se situant dans un continuum temporel qui nous place en cohérence avec notre réalité intérieure, notre identité, nous rentrons de fait en meilleure cohérence avec la réalité extérieure.

L'image mieux ajustée de notre environnement servira de base solide à notre imaginaire pour concevoir et réaliser des projets réalistes, même s'ils peuvent de l'extérieur parfois paraître utopiques...

24/ Autonomie et interdépendance locale

La société consumériste nous fait croire à une autonomie individuelle. En fait, le prix de cette apparente liberté est la dépendance à des communautés très éloignées sur lesquelles nous n'avons aucun pouvoir d'interaction. *Si 99 % de ce qui me permet de vivre et de m'épanouir est produit à des milliers de kilomètres, ne peut être réparé ou fabriqué sur place et a une durée de vie volontairement limitée, alors je suis dépendant et non acteur de la communauté qui l'a produit.*

La redécouverte de l'importance d'une reprise en main de notre destinée locale nous éclaire sur les relations d'inter-dépendance qui existent et même unissent les communautés inscrites dans un même territoire.

Prenons l'exemple d'une personne qui vit en famille, habite un village, travaille comme ouvrier agricole dans la vallée, chante à la chorale du foyer rural le samedi et est athée.

On pointe ici cinq communautés d'appartenance dont une seule n'est pas liée à un espace matériel : la communauté de l'ensemble des personnes qui ne croient pas en Dieu.

L'autonomie est définie par la capacité de communautés à tirer le meilleur parti des capacités qu'offrent le contexte local. Les facilités de circulation, d'acheminement de marchandises, les qualités agronomiques des sols, les richesses et caractéristiques du sous-sol, les caractéristiques climatiques, hydrologiques,... , vont permettre ou pas la constitution de communautés dans des espaces géographiques définis.

Ce principe est vrai pour tout type de groupe. Une chorale aura besoin d'un local assez grand, avec chauffage et lumière et un accès facile, un club de basket d'un terrain, de ballons, maillots, etc.

C'est la complexité et la diversité de l'interpénétration d'une multitude de groupes ayant chacun un intérêt commun qui définira le degré d'autonomie et donc de résilience locale.

Ainsi la notion d'autonomie est liée à celle de communauté car la première conditionne le degré de résilience, et par là la pérennité de l'existence de la seconde.

Mais la communauté est également liée au territoire, car sa forme provient de son adaptation aux réalités géographiques, topologiques, hydrologiques, climatiques, de l'espace dans lequel elle s'inscrit.

Quant au territoire géographique, son identité est formée par les caractéristiques physiques particulières qui permettent d'en définir les contours, fruit de son **histoire géologique**, mais aussi par **l'histoire des groupes humains** qui en y vivant l'ont modelé au cours du temps.

Nous pourrions penser même que, pour être complète, l'identité d'un territoire est définie aussi par la mosaïque vivante des groupes humains qui s'y déploient : communautés d'espace, d'action ou de croyance.

Les notions d'autonomie, de communautés et de territoire sont donc intimement liées.

25/ Identité personnelle, collective et territoriale.

Il peut paraître bien téméraire de tenter de définir ce que peut être l'identité personnelle et collective !

Mais si nous nous y exerçons, nous pourrions peut être y déceler une dimension intrinsèque, inhérente à leur état « initial » et une autre acquise à travers les expériences vécues. Cette dernière dimension est de nature **historique**, elle s'inscrit dans la matérialité et influence au cours du temps les caractéristiques intrinsèques.

Dans le cas d'une personne, il paraît évident que **les événements vécus et les choix** posés au cours de la vie modèlent de façon plus ou moins directement visible le caractère, les croyances et les capacités physiques. Ces dernières évoluent d'ailleurs sans cesse du premier au dernier de nos instants de vie.

Mais nos caractéristiques intrinsèques sont également l'expression d'un capital génétique exprimé initialement. Ainsi, la frontière délimitant la nature, soit innée, soit acquise, des éléments nous composant restera indissolublement floue car ceux-ci sont en constante interactions.

Le document indiqué ci-après tente de définir des composantes des identités personnelle, collective et territoriale. On y aborde l'inter-pénétration de ces trois niveaux d'identités dans chacune d'elle ; ainsi chaque identité semble pouvoir être considérée comme participative des autres.

[Voir document ressource 19 : construction des identités](#)

2/ Transformation personnelle et dynamique collective

A/ Vers une humanité responsable

1/ La dépossession politique

Les sociétés humaines se sont unanimement construites autour d'un pouvoir constitué d'un petit nombre de personnes qui gouvernait un nombre bien plus grand : le peuple.

Selon les périodes et les lieux, ce pouvoir pouvait s'être établi par la force, par le droit du sang, par le vote.

Quel qu'il en soit, le petit nombre au pouvoir bénéficiait d'une vision globale des questions à traiter pour le bien du pays, du royaume ou de l'empire. Il s'entourait d'experts, de personnes de savoir, de différents relais sur le territoire pour élaborer une politique intérieure et extérieure, concevoir, écrire, voter et faire appliquer les lois. Ainsi, le pouvoir politique, associé aux pouvoirs législatifs et policier, mais parfois les englobants, assurait le bon fonctionnement des différents secteurs d'activités qui assuraient la vie, le développement et la défense du territoire.

Du point de vue du peuple, qui est le plus grand nombre, la majorité des décisions importantes lui échappaient. Pour ainsi dire, la plupart des éléments qui régulaient les questions vitales de son quotidien relevait de décisions externes à lui. Par contre ces lois s'imposaient visiblement dans son quotidien. Quelles furent bonnes ou pas, sa voix ne comptait pas ou peu.

Ce constat nous invite à poser un regard sur notre temps.

Notre démocratie, donne-t-elle vraiment, comme elle le devrait, le pouvoir au peuple (dêmos=peuple + kratos = pouvoir) ?

Le vote rare et ponctuel de la démocratie représentative, qui nous fait choisir un vaste programme plutôt qu'un autre, permet à une minorité de personnes professionnelles de la politique de représenter l'ensemble de la population.

Mais la multitude est-elle pour autant actrice du processus décisionnel qui aboutira à l'établissement des règles qui s'appliqueront à elle ?

La question est de savoir si chacun intervient dans la réflexion et l'élaboration de projet de lois impactant directement sa réalité de vie professionnelle, familiale, ou locale.

Au contraire nous déléguons un pouvoir à d'autres qui opposeront à cette vision, facilement qualifiée d'utopique, qu'il serait techniquement impossible de prendre l'avis de tout le monde pour créer les lois. La diversité des avis et des intérêts rendraient les débats longs, contradictoires et stériles et l'espace public en deviendrait alors ingouvernable.

2/ Vers une autre gouvernance

La dépossession de notre dimension politique personnelle dans les décisions de gestion nationale, régionale ou départementale s'est gravée en nous comme un conditionnement qui imprègne notre façon d'être et d'agir au niveau de nos implications locales : associatives, communales, entrepreneuriales.

Cette influence apparaît avec force lorsque des groupes, volontaires pour « faire autrement », se heurtent aux habitudes ancrées profondément en chacun.

Il semble par exemple que nous soyons globalement marqués par une attitude de soumission qui est révélatrice d'un fonctionnement basé sur une organisation de type pyramidal. Dans ce système nous trouvons une majorité de personnes qui sont dans une position passive et obéissante et une minorité qui est active et décide pour l'ensemble.

N'est ce pas une réalité que nous vivons dans les associations et groupes locaux? Pour défendre cet état de fait, un argumentaire communément présenté consiste à présenter cette situation comme inéluctable, elle est normale puisque elle a toujours été ainsi !

Mais nous savons que l'humanité a progressé par la remise en cause de ce qui semblait inéluctable car répété depuis des temps immémoriaux. On pourrait égrainer des pages de situations qui « avaient toujours été ainsi » et dont la remise en cause a en réalité permis de formidables progrès.

Considérer que nos habitudes ne peuvent changer serait au contraire l'expression de notre conditionnement à l'immobilisme et à la passivité.

Pour aller plus loin dans cette analyse nous pourrions imaginer une communauté constituée d'une majorité passive dont le comportement serait marqué par une crainte de la prise d'initiative, une peur de faire mal, de prendre des décisions ou même de proposer des idées nouvelles. Un sentiment d'illégitimité à faire autorité pourrait prédominer jusqu'à paralyser tout élan créateur.

D'autre part, on noterait une attente légitime à ce que cela fonctionne bien, qui lorsqu'elle serait déçue déclencherait des réactions de critiques et la désignation de « coupables » qui se trouveraient la plupart du temps dans la minorité des personnes actives.

Cette attitude attentiste s'exprimerait par une **faible participation au fonctionnement du groupe**, à sa dynamique vitale, à son évolution et à son développement.

Le déséquilibre des niveaux de participation créerait une surcharge de responsabilités pour une minorité de personnes. Un sentiment d'injustice pourrait s'installer et amener soit à l'abandon des responsabilités soit à une réaction d'alerte du groupe visant à produire une prise de conscience et un changement d'attitude.

Cette scène imaginaire ne nous rappelle-t-elle pas des situations vécues ?

Ainsi, la concentration du pouvoir de décider et d'agir dans les mains d'un petit nombre de personnes, même de bonne volonté, n'est pas sain pour le groupe. Rappelons que la démocratie consiste à décider ensemble, donc **avec les autres et non pas pour les autres.**

L'élite ainsi établie, malgré elle, de part son faible nombre, n'est pas en mesure de percevoir l'étendue complexe de la réalité et d'apporter des idées comme l'aurait fait la globalité des individus constituant le groupe.

D'autre part, certaines personnes ayant un besoin intérieur fort de contrôler la situation, de maîtriser le cours des événements ou d'être au centre de l'attention, pourront naturellement prendre part à la petite équipe active et imposer une forme de pouvoir vertical. Si cette situation perdurait on pourrait finir par croire que c'est un fonctionnement normal dont il faut prendre acte. Les personnes constituant l'équipe dirigeante pourrait alors se percevoir comme des têtes pensantes et des « moteurs » indispensables à la réflexion et aux prises de décisions du groupe.

Ceci est bien entendu une illusion qu'il faut démystifier. Le plein développement de la démocratie ne pouvant être que participative, **nous devons créer de nouvelles formes d'organisation aptes à activer la co-participation et la co-création des objectifs communs à atteindre.**

Un exercice pratique peut nous aider à déceler la nature possessive que nous pouvons inconsciemment établir avec les responsabilités que l'on porte au sein de groupes quelles qu'en soient la forme : entreprises, associations, groupe informel, etc.

Nous prendrons un temps pour cette introspection, seul, dans un lieu calme pour lister les charges pour lesquelles nous sommes le plus impliqués dans le cadre d'organisations collectives..

Ensuite nous prêterons attention à notre état de détente avant d'imaginer que l'on doit immédiatement arrêter de porter la première des responsabilités que nous avons noté. Pour renforcer le réalisme de ce scénario, il est bon de décrire pour soi cette nouvelle situation : « Je ne vais plus être responsable de ... », « Je vais arrêter », « J'abandonne ... », etc.

La sincérité avec laquelle nous effectuerons cet exercice est garante de sa capacité à nous révéler la nature fusionnelle de la relation qui est susceptible de nous unir aux responsabilités ou postes que l'on porte au sein des diverses communautés auxquelles nous prenons part.

Si l'idée de l'abandon immédiat de telle ou telle charge crée en moi une réaction émotionnelle forte, si ce « possible » est pour nous du domaine de l'insupportable, donc de l'inimaginable, il convient de s'interroger sur les causes de cette réaction instinctive.

Il est également possible que par anticipation à cette réaction, certaines personnes esquivent la confrontation à cet exercice, trouvant toujours de bonne raison à son ajournement.

Scénario imaginaire.

Dans la réflexion sur une forme possible d'organisation humaine en démocratie participatif, on pourrait imaginer relier les problématiques rencontrées au sein de la société à la nature de leurs espaces. Ainsi chaque communauté traiterait les problématiques qu'elle rencontrerait dans l'exercice de sa vocation.

Le groupe des usagers d'un territoire géographique se réunirait pour traiter les questions particulières rencontrées dans cet espace matériel (quartier, espace naturel, commune, vallée, département, etc). Il en serait de même pour les espaces d'activités : les usagers d'une pratique feraient autorité sur leur activité. Cette organisation se déploierait en strates successives ; du niveau initial qui serait local , jusqu'au niveau global qui serait national. Mais la résolution des problématiques amènerait chaque communauté particulière à interagir de façon transversale avec des groupes d'autres natures (usagers d'espaces matériels ou d'activités).

Dans le cas de la gestion des espaces géographiques, chaque unité de territoire, pouvant être appelée échelon, aurait une assemblée collégiale de personnes représentant les grands espaces matériels et d'activités qui la compose. Les questions locales seraient traitées par cette assemblée locale qui serait autonome dans ses prises de décisions.

Lorsqu'un sujet impacterait un autre échelon, par exemple le district, une proposition serait faite et présentée par le représentant de la commune à la collégiale du district. Ce processus aurait lieu à tous les échelons, jusqu'à l'échelon national.

Mais il serait également vital que l'information et les propositions aillent également en sens inverse, du district vers la commune, de la région vers le département et la commune, de la nation vers...

Ainsi, parmi la multitude des échelons qui constituent un territoire local chacun serait décideur et acteur de ses réalités propres tout en bénéficiant de la vision élargie apportée par les autres échelons.

La cohésion globale des décisions serait assurée par l'indexation des questions au territoire qui les concerne et à la communication constante et organique entre tous les échelons.

Des communautés éphémères pour régler un problème ponctuel ou inattendu pourrait être constituée par les personnes concernées par celui-ci, le temps qu'il soit réglé.

Ces quelques pistes n'ont d'intérêt que de montrer que d'autres formes d'organisation sont possibles et qu'il ne tient qu'à nous d'imaginer et de créer la réalité que nous rêvons de vivre demain.

Dans une démocratie participative **la professionnalisation qui rendrait l'acte politique en une activité à plein temps n'aurait pas lieu d'être** car les décisions, quels qu'en soit le niveau et l'importance, ne pourraient être prises que par des personnes ayant **une expérience diversifiée au coeur des réalités de vie humaine**. C'est en effet par une expérience intégrale et constante, qui implique notre être en relation au monde à travers toutes ses dimensions, que l'on peut percevoir au mieux les besoins profonds de notre environnement et y répondre d'une façon ajustée.

3/ De l'autonomie locale à la gouvernance partagée.

Rêvons maintenant que les communautés territoriales puissent choisir ensemble des règles et prendre des décisions qui s'appliquent à leur espace de vie.

Rêvons qu'elles puissent les appliquer et bénéficier d'une grande latitude pour construire la réalité qu'elles voudraient voir apparaître demain pour elles et les générations futures.

En serions nous capables ?

Au-delà d'un vote ponctuel pour tel ou tel candidat, de quelles façons participons nous à l'exercice du pouvoir ?

Le système décrit plus haut n'existe pas, en tous cas pas au niveau d'une nation, et nous n'avons jamais pu pleinement nous exercer à la démocratie participative. L'intégralité des règles qui s'appliquent à nous, pour le meilleur et pour le pire, sont pensées, écrites, votées et appliquées par d'autres que nous. Ainsi, la loi est souvent perçue comme une contrainte qui s'impose et non comme une nécessité qui protège, régule et ouvre des perspectives.

La vie en collectif de la famille au grand groupe est une expérience enrichissante qui fait émerger la conscience de l'intérêt vital de points de repères communs.

Or, les communautés qui se retrouvent autour de repères communs de respect du monde vivant, des valeurs humaines, sont confrontées à des difficultés à établir et à respecter des règles qui garantissent pourtant la bonne entente et le bien commun.

Notre position vis à vis des règles nous renvoie à un schéma de soumission, de contrainte et de répression. Nous imaginons alors facilement pouvoir être habités par un réflexe de rejet qui constitue pour nous un obstacle à une perception positive et épanouissante de la règle.

Un travail personnel est sûrement nécessaire pour que chacun(e) de nous puisse redonner ses lettres de noblesse à la règle et la percevoir telle quel est : belle, utile et nécessaire au plein exercice de notre liberté.
La règle est en fait un repère commun garant de l'unité.

4/ La perte des savoirs-faires et de l'expérience intégrale

La révolution industrielle alliée à l'accès à une énergie apparemment inépuisable, le pétrole, a décuplé les capacités à produire et à transporter.

Ce nouveau paradigme a éliminé nombre de difficultés matérielles qui semblaient pourtant inhérentes à la nature des choses.

La production des éléments vitaux à la vie courante s'est délocalisée du plus proche au plus lointain. Ce qui était produit il y a un siècle dans le village, l'était il y a cinquante ans dans une grande ville du département ou de la région pour l'être aujourd'hui dans un pays situé à plusieurs milliers de kilomètres. La spécialisation des productions et la dérégulation des échanges entre pays et continents a permis cela et si aujourd'hui nous trouvons de tout partout on constate que plus rien n'est produit à proximité.

Ce système basé sur un transport à faible coût financier mais à fort coût environnemental et climatique a eu pour effet indirect une perte drastique des savoirs-faire.

Le fourmillement des activités au sein d'un petit village de 1200 habitants en 1900 était source de transmission et de lien social. Par exemple, Montbazin, petit village Héraultais comportait alors 8 épiceries, 5 cafés, 4 coiffeurs, 4 magasins de vêtements, 3 entreprises de maçonnerie, 2 cordonniers, 4 boulangeries, 5 laitiers et 4 maréchaux-ferrants.

Aujourd'hui le désert a pris place, chacun allant faire ses courses à la grande surface mais bien heureusement les réseaux sociaux ont assuré un nouveau type de lien aux autres.

Il est important de noter que ce système bien qu'ayant permis une amélioration faramineuse du confort reste néanmoins fragile car dépendant d'un flux d'énergies fossiles grandissant et à bas prix.

Hors, il est illusoire de croire que cette ressource soit infinie ou d'agir comme si elle l'était.

Nous savons qu'il est urgent, pour nous et les générations futures, de concevoir un système le moins dépendant possible des énergies fossiles ou des énergies hautement dangereuses comme le nucléaire à eau pressurisée dont nos politiques ont fait le choix de l'usage.

Les systèmes de demain devront être de haute efficacité énergétique en limitant les transports et en utilisant en priorité des énergies à la fois locales, renouvelables et non dangereuses.

La facilité avec laquelle nous avons accès à une multitude de biens de consommation nous a également éloigné du lien de dépendance positive qui nous faisait voir les autres membres de la communauté, comme les compléments à ce que chaque individu ne pouvait produire.

Alors que la mondialisation nous gave de biens impersonnels, dont nous ne savons ni qui les a fabriqués, ni conditionnés, ni transportés, la micro-économie d'une communauté relie l'objet à la personne et lui donne ainsi du sens.

L'objet devient un outil de communication qui fait du lien.

Il nous invite à découvrir sa genèse, son histoire et sa vraie valeur nous apparaît à la mesure du travail de celui ou celle qui l'a fabriqué, assemblé et peut être transporté jusqu'à nous.

Ainsi, le bien qui s'achète nous parle de l'autre et de ses réalités de vie et nous les fait mieux connaître, sa valeur première est celle d'un symbole du partage.

La parole vient poser des mots sur cet échange comme pour lui donner corps et c'est tout naturellement qu'un besoin de connaître l'autre, en vérité, en profondeur, se fait sentir. Un échange chaleureux nous fait connaître d'abord l'univers du bien que l'on acquiert, d'où vient-il, comment a-t-il été réalisé, avec quels matériaux, quelles sont les difficultés du métier, comment l'utiliser au mieux, etc. Et progressivement c'est l'univers de la personne qui nous l'a fourni qui nous devient familier jusqu'à faire corps avec notre propre

réalité.

Sans le savoir un simple échange « commercial » m'a permis de construire la carte du réel qui m'entoure. Par cette rencontre, cette expérience globale qui implique mes dimensions physique, émotionnelle, mentale, j'ai intégré un nombre considérable d'informations dans une grande diversité de domaines. J'ai naturellement mis en lien les éléments apportés par cette personne avec un ensemble d'autres éléments intégrés à l'occasion d'autres rencontres à d'autres moments.

Cette expérience répétée active la dimension arborescente de mon intelligence et c'est ainsi que la perception que je construis de la réalité devient de plus en plus proche d'elle.

Posons nous la question suivante : actuellement, dans mon environnement proche, quelles rencontres ou quel « événements » me permettent de construire ma « carte » intérieure des réalités extérieures, qui est à la fois complexe et proche?

L'acte d'achat ne me relie plus à elles car il est devenu délocalisé et impersonnel. Mais d'autres existent certainement.

Une autre question se pose : dans ce qui fait pour moi une journée habituelle, dans mes loisirs et mon travail, qu'est ce qui me fait mieux co-naître (naître avec) la réalité qui m'entourne ?

Nous constatons globalement une perte importante de notre reliance au réel, les causes de cette situation sont multiples, nous en avons évoqué quelques unes mais il serait inutile de les détailler ici.

Notre capacité à être autonome, c'est à dire à être en capacité de gérer la réalité, en est directement impactée. Fort de ce constat **il faut envisager qu'une sorte de rééducation transitoire nous soit un nécessaire préalable à l'exercice de la gestion d'espaces collectifs.**

L'un des effets les plus néfastes de la perte des savoirs-faire, que l'on ne perçoit pas toujours, est probablement l'éloignement du contact avec les réalités sensibles de ce qui nous permet de vivre au quotidien. Combien d'entre nous savent cultiver des légumes, faire du pain, tricoter ou coudre un vêtement ?

Finalement les techniques évoluent et il est certainement bon de ne pas s'attacher aux usages du passé, mais à quel moment exerce-t-on cette « intelligence des mains », ce rapport aux choses qui met simultanément en mouvement nos sens et notre corps, nos émotions et notre intelligence ?

Notre vie n'est -elle pas un peu « hors-sol » ?

Sans ce lien, cette relation intégrale à la réalité vivante qui m'entoure, comment puis-je avoir une perception juste et profonde de celle-ci et comment puis-je alors poser les décisions adaptées qui permettront de mieux la mettre en œuvre pour le bien de tous ?

L'exercice des décisions et donc du pouvoir dans le cadre d'un système fonctionnant en démocratie participative appelle, quelle que soit la taille et la forme du groupe, cette notion d'expériences complètes.

Il ne s'agit pas d'une implication forcément continue, elle peut être ponctuelle mais doit en tous cas concerner nos trois dimensions existentielles (corporelle, émotionnelle et mentale).

5/ La ré-appropriation de nos capacités à gérer

La perte de lien au réel ajoutée à notre état de passivité politique sont deux facteurs à considérer dans l'optique d'un changement personnel et collectif qui nous ferait cheminer vers une plus grande autonomie.

Il est clair qu'un travail important nous attend pour acquérir ou améliorer les qualités humaines nécessaires à l'exercice d'un pouvoir « politique » qui consiste simplement à participer à la gestion des espaces collectifs auxquels nous prenons part.

La pratique de la vie de groupe met rapidement en évidence nos limites et blocages qui ont bien souvent raison de l'intégrité des groupes. Les expériences collectives sont souvent parsemées d'échecs, de conflits, de difficultés à se coordonner et à s'organiser.

Mais la vie d'une aventure ensemble, avec ses difficultés, peut aussi être une école de découverte de soi. L'idée d'utiliser les expériences « négatives » pour apprendre et changer, plutôt que de les jeter dans les oubliettes d'un passé désagréable nous est chère.

Ainsi, le problème permet de transformer ce qui aurait fait glisser le groupe vers la déstructuration puis la scission en un outil de transformation personnelle et collective. La communauté peut alors évoluer vers une situation plus harmonieuse et structurée.

Pour ce faire nous avons besoin d'outils de travail qui permettent à chacun de poser un regard objectif sur lui-même. Ce travail d'auto-évaluation s'appuiera à la fois sur les événements remarquables vécus au fil du temps mais il s'articulera également avec les engagements pris vis à vis de la communauté.

Il est en effet probable que chacun de nous ait des difficultés à percevoir certains conditionnements bien ancrés, par le simple exercice d'un regard personnel posé sur les réalités vécues.

Le processus de déni, dont on conçoit la puissance à l'évocation du célèbre « déni de grossesse », à toutes les chances de rendre invisible à notre conscience nos conditionnements les plus profonds.

L'expérience collective vient jouer le rôle d'un regard extérieur qui apporte une information que l'on ne peut percevoir seul. Ce positionnement d'une communauté vis à vis de chacun de ses membres n'a rien à voir avec une relation de jugement, ou l'expression d'une émotion ou d'un ressentiment vers telle ou telle personne.

Il s'appuie sur les engagements pris librement par chacun.

Dans un collectif, nous avons vu qu'il était important de garder mémoire de ces engagements, grâce par exemple à des documents partagés. **Il seront dans la mesure du possible détaillés et associés à une durée de réalisation.**

Il est clair que certains blocages s'exprimeront à travers des difficultés ou des impossibilités à mener à bien telle ou telle tâche. Le groupe qui suivra l'évolution des questions globales, pourra au cours d'assemblées collégiales prendre acte de ces difficultés.

Ce processus est important car il fait migrer les difficultés qui resteraient normalement cantonnées dans la sphère privée à la connaissance du groupe. Il permet à chacun de se rendre compte que les blocages qu'il jugeait personnels impactent et concernent toute la communauté. Ainsi, des questions qui pouvaient me paraître sans grande importance pourront être empruntées d'une toute autre densité et devenir pour moi prioritaires. La communauté portera un regard bienveillant associé au souci d'accompagner et d'aider au mieux chacun dans son cheminement personnel.

Le groupe prend ainsi acte d'une situation et il guide la personne concernée vers les outils de transformation personnelle les mieux adaptés. Bien entendu, il gèrera par ailleurs la problématique et prendra les décisions organisationnelles qui s'imposent.

Il est une chose de prendre conscience de mes conditionnements négatifs, ou plutôt de leurs effets dans la vie de tous les jours, mais il est autre chose de reconnaître que les changements profonds et durables nécessitent un engagement régulier comparable à une course de fond.

Les choses ne changeront pas toutes seules et autant mes conditionnements se sont inscrits dans la durée par la répétition de situations blessantes ou traumatiques, autant leur transformation passera par un travail régulier.

Nous devons nous poser la question du temps que l'on veut prendre pour évoluer en profondeur.

Le système éducatif devrait nous permettre de vivre un moment régulier d'introspection, de découverte et de compréhension de nos sensations et sentiments, de confrontation aux grandes questions de la vie. Au lieu de cela n'avons nous pas été habitués à être constamment dans le faire et l'agir, décentrés de notre propre intériorité ?

N'est-il pas légitime de prendre quelques minutes chaque semaine et peut être même chaque jour pour apprendre à mieux se connaître soi-même ?

Vis à vis de nos activités habituelles de loisir, de détente, pense-t-on qu'un cheminement de transformation intérieure est de moindre importance et qu'il ne mérite pas quelques dizaines de minutes par semaine ?

Le temps passe vite et la vie est courte, la question précédente nous amène à celle de notre projet de vie. **Vous seul avez la réponse.**

B/ Les modules : outils de transformation personnelle

1/ Introduction

Les chapitres précédents ont brossé un tableau assez large des thématiques rencontrées dans les organisations humaines qui souhaitent s'autogérer.

Mais les lire et adhérer à leur contenu ne suffit pas à pouvoir les mettre en pratique.

Un enfant qui aurait envie de faire du vélo tombe sur un livre décrivant le fonctionnement des bicyclettes, le détail de leur mécanique, les lois physiques à l'œuvre dans les processus qui permettent d'y rester en équilibre, etc. L'enfant, passionné, dévore et comprend tous les principes exposés. Rentrant chez lui, il en fait un exposé détaillé à ses parents et la nuit qui suit est remplie de rêves de merveilleuses poursuites et accélérations vertigineuses sur des routes escarpées de montagne. Le lendemain, à la première heure du jour, l'enfant court chez son voisin et lui demande de pouvoir essayer son vélo. Il le prend, l'enfourche dans un élan d'euphorie et ... tombe lourdement. Surpris par la situation, il recommence avec un peu moins d'élan, il redouble d'effort pour mieux maîtriser l'ensemble des données apprises dans le livre et... s'écrase douloureusement après quelques mètres sur l'engin.

Nous sommes maintenant peut être comme cet enfant si sûr d'avoir compris ce qui était expliqué, car adhérent à son contenu et pourtant peut être si loin de la réalité.

Lui comme nous avons pu oublier que seule une expérience complète peut nous transformer en nous conformant à la réalité de ce qui est.

La véritable connaissance n'est-elle pas là ? Celle qui nous fait naître avec le monde qui nous entoure, par une expérience intégrale qui implique tout à la fois ; le corps, les émotions et le mental. L'enfant a appris par le mental, poussé par l'émotion d'une nouvelle expérience mais son corps était exclu de cette forme d'apprentissage. L'enfant l'y a invité plus tard croyant que tout était fait et su.

Nous en sommes à ce stade du premier coup de pédalier; c'est bien la réalité qui va être notre enseignante, elle nous dira là où nous en sommes et les étapes qu'il reste encore à franchir.

Le chapitre suivant est constitué de modules de travail qui pourront être proposés à toute personne et pas exclusivement aux membres de collectifs.

Que l'on soit célibataire, en couple, en famille, nomade ou sédentaire, vivant en ville ou à la campagne, **nous vivons tous d'innombrables expériences d'interaction avec les autres qui sont les outils d'une transformation personnelle.**

2/ Les outils du cheminement

Pour s'engager sur ce chemin, vous aurez besoin de quelques outils :

1/ Les modules

Les modules proposés dans les pages suivantes visent à ce que chacune d'entre nous puisse prendre un temps d'introspection pour se questionner et auto-évaluer son mode de fonctionnement , sa façon d'agir ou de ne pas agir pour mieux être en mesure d'opérer une transformation personnelle utile et bénéfique.

Ils abordent chacun une thématique particulière et se compose de trois fiches : « comprendre », « agir » et « changer ». Elles sont composées d'explications, de questions et d'ateliers pratiques. La fiche « Changer » aborde des sujets déjà rencontrés dans la partie B « Mécanismes internes à la dynamique collective » mais sous un angle plus centré sur le cheminement personnel et donc complémentaire aux notions déjà abordées.

Des renvois vers tel ou tel chapitre du manuel d'autonomie vous permettront d'approfondir des points importants.

Les trois premiers modules (0, 1 et 2) constituent les fondement de cette démarche de cheminement personnel, ils aideront à mettre en place des mécanismes utiles à l'ensemble des savoir-être abordés dans les modules suivants (3 à 7).

2/ un cahier de bord

Nous pourrons y noter quotidiennement les éléments marquants de ce que l'on a vécu personnellement, qu'ils soient de nature externe (événements extérieurs) ou interne (ressentis, émotions,...). Ce cahier permet de fixer la mémoire du réel qui sera le support d'un travail de transformation.

3/ Un cahier personnel

Il vous permettra notamment de travailler chaque module et de répondre aux questions de la fiche « Agir », il sera votre « carnet de bord ». En gardant la mémoire écrite et datée de votre cheminement, vous pourrez revenir sur des questions passées et voir vos évolutions ou points de blocage.

Pour cela il sera important d'**indiquer la date du travail** de chaque module.

3/ Les éléments pédagogiques

1/ Les événements

Les événements de la réalité vécue forment un élément central de cette pédagogie, car ce sont eux qui vont nous éclairer et nous informer sur nos mécanismes internes et externes. Avec l'aide des modules, les situations vécues, qu'elles nous impliquent directement ou pas, se révéleront être une précieuse et irremplaçable source d'informations en une multitude de domaines.

2/ L'espace du cheminement : temps et lieu

Nous avons la conviction qu'il est nécessaire de prendre **un temps régulier** pour pouvoir poser un regard sur soi-même et ainsi pouvoir avancer. Mais ce temps doit être accompagné,

Ce travail est d'abord individuel, mais il semble bon qu'un **espace matériel de cheminement** soit proposé à l'ensemble du groupe, chacun restant libre ou pas d'y participer.

Le fait de proposer un temps et un lieu commun pour ce travail, signifie dans les faits ; l'unité et l'engagement commun dans un processus de transformation autant personnelle que collective.

Des rencontres à intervalles plus éloignés peuvent permettre à chacun d'échanger sur **ses avancées et questionnements**. Dans ce partage, on se rendra souvent compte que les difficultés que l'on rencontre sont souvent communes à d'autres membres du groupe. Ainsi nous nous sentons moins seul face à elles et on pourrait même dire qu'elles constituent alors un facteur transitoire d'unité du collectif.

Si le cheminement personnel fait partie de l'ERU du groupe, alors, les outils de travail (cahier de bord, modules et cahier personnel) pourront être transmis par le groupe à chaque nouveau membre.

Ce processus demande un plein engagement qui ne serait pas facile de tenir en continu sur du long terme. Il est conseillé de se donner **des objectifs délimités dans le temps**, par exemple un premier mois de cheminement puis une pose suivie d'une autre période de cheminement. Cette « respiration » est importante pour une intégration profonde des transformations que nous pourront être amenés à vivre.

L'existence d'un cadre temporel est aussi une façon de se donner l'objectif d'une participation rigoureuse dans la tenue du cahier de bord et du cahier de cheminement personnel.

3/ La communauté

Les groupes dans lesquels nous nous insérons peuvent, selon leurs objectifs et structurations propres, jouer un grand rôle dans la stimulation de notre évolution personnelle.

Si un groupe de personnes un peu plus avancé dans l'intégration des outils proposés est constitué, il aidera les personnes désireuses de cheminer et portera une attention particulière envers celles rencontrant des difficultés marquées.

Pour ce faire, au cours de rencontres, ce **groupe d'accompagnement** apportera un regard extérieur et bienveillant sur les personnes accompagnées.

Ce « témoin extérieur » aura aussi pour rôle de « **faire mémoire** » en rendant compte de façon

factuelle des éléments d'histoire pouvant être occultés, rejetés dans l'oubli ou le déni par l'accompagné.

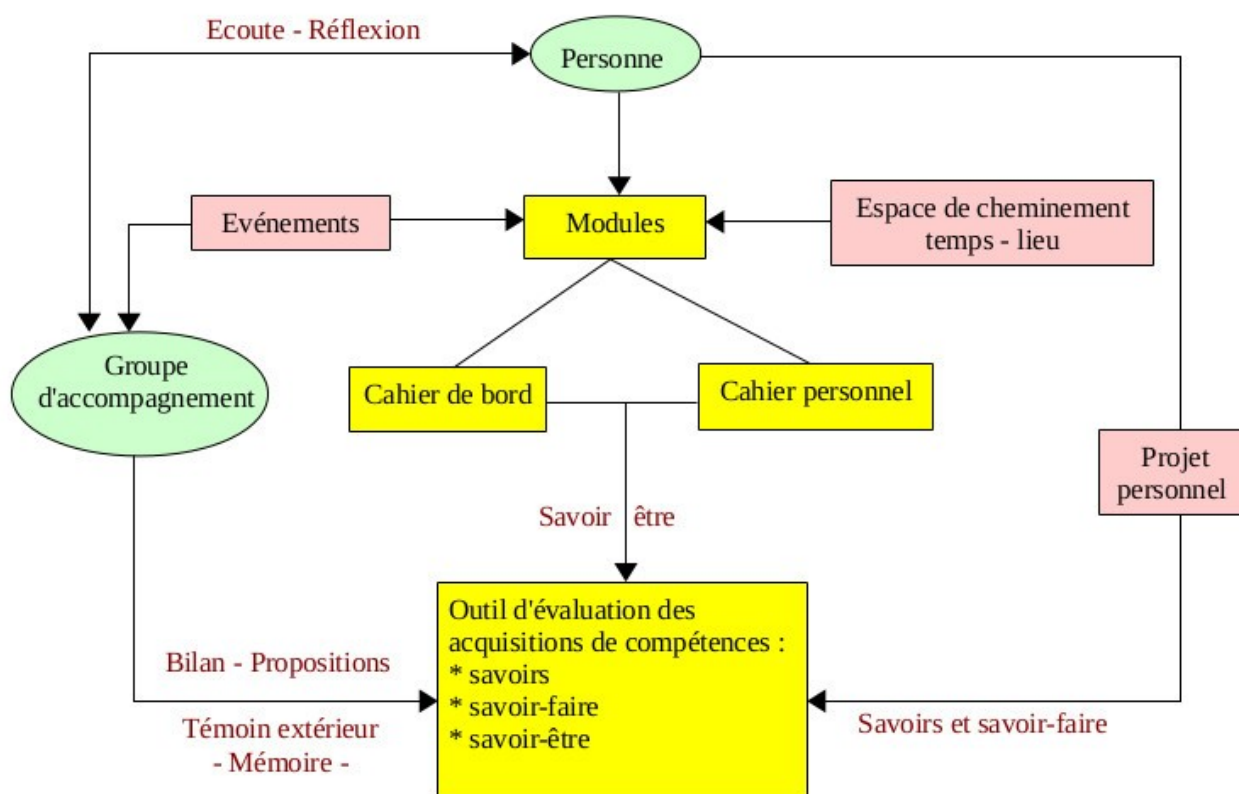
Il sera à l'écoute, dans l'humilité, de ce que vit l'autre et par cette relation intime et confiante pourra proposer des pistes de travail et des points d'attention. Il s'appuiera notamment sur les modules de cheminement personnel et pourra renvoyer sur tel ou tel atelier pratique, chapitre du manuel « Vivre et faire ensemble », ou tout autre outil.

Le groupe d'accompagnement pourra également aider chacun dans la réalisation de ses objectifs d'acquisition de savoirs et savoir-faire en lien avec son projet personnel.

Ainsi, le document d'évaluation des acquisitions de compétences comportera une zone pour inscrire et garder mémoire des progrès et difficultés conjointement observées.

Il y sera également inscrit les objectifs visés associés aux outils de cheminement préconisés.

La régularité des rencontres pourra être déterminée par le groupe d'accompagnement qui prendra en compte les besoins particuliers des cheminants. En donnant un cadre temporel et régulier aux rencontres, on associe aux objectifs des repères structurants qui permettent de nous projeter et ainsi de stimuler notre motivation à l'action et au changement.



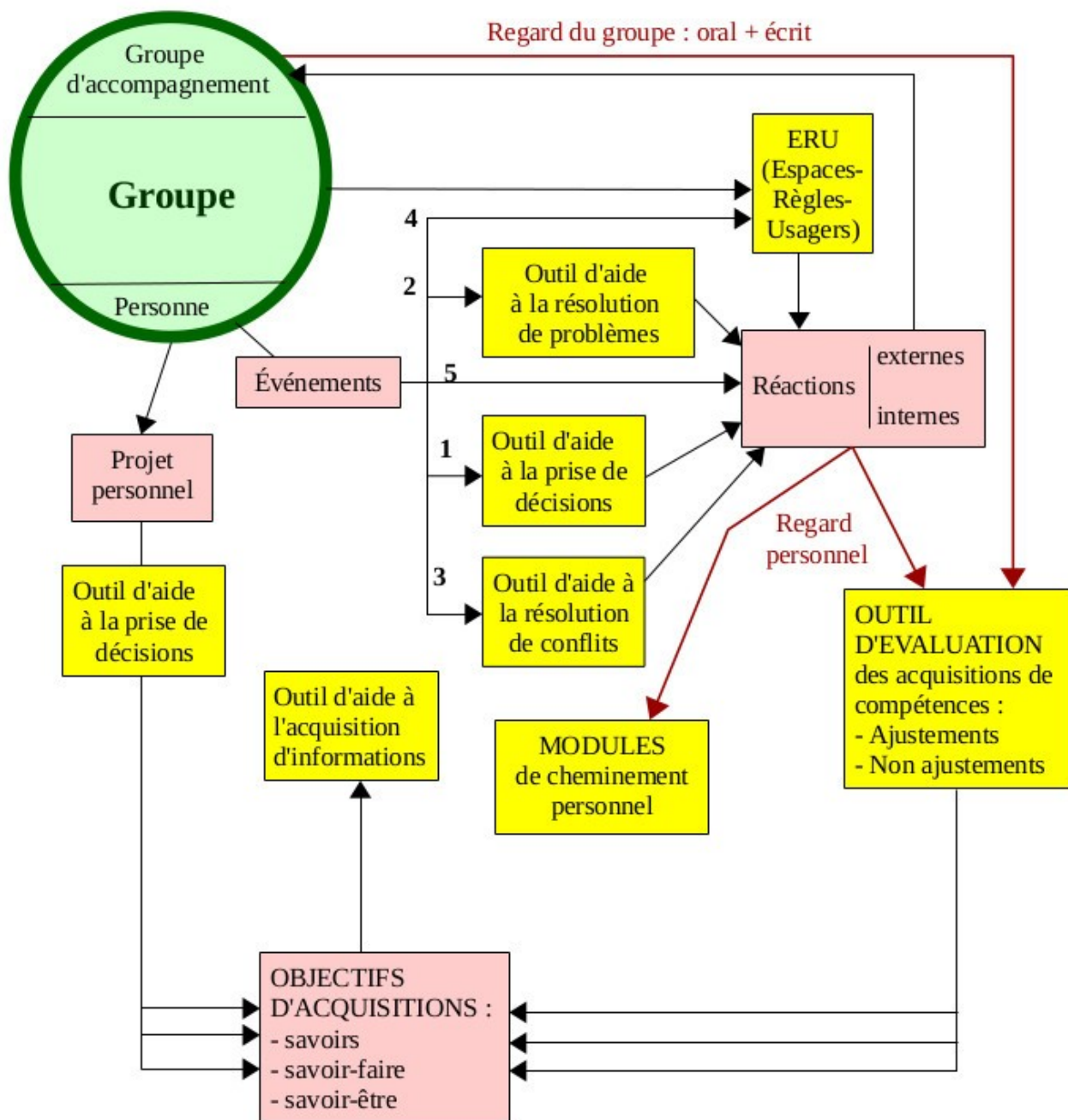
4/ Synergie des outils d'organisation collective

Nous en arrivons à proposer l'organigramme montrant l'articulation des différents outils organisationnels évoqués dans les chapitres précédents : les règles communes dédiées aux espaces (ERU), l'outil d'évaluation des acquisitions de compétences (savoirs, savoir-faire et savoir être), les modules de cheminement personnel, les outils d'aide à la prise de décision et à la résolution de problème.

L'ensemble de ces éléments viennent s'imbriquer et se compléter comme peuvent le faire les différentes pièces d'un moteur. Par leurs natures propres et celle de leurs inter-relations, ils donnent aux groupes et aux personnes la capacité de rentrer en action de façon efficace et harmonieuse, de vivre et faire ensemble pour une réalisation tout à la fois commune et personnelle, extérieure et intérieure.

Proposition d'un mécanisme d'organisation collective

Nous en arrivons à proposer l'organigramme montrant l'articulation des différents outils organisationnels abordés dans les chapitres précédents : les règles communes dédiées aux espaces (ERU), les objectifs d'acquisition de compétences (savoirs, savoir-faire et savoir être), les modules de cheminement personnel et le support d'évaluation (auto-évaluation et rôle miroir du groupe).



La **personne** est partie intégrante du **groupe** car elle adhère au « SENS COMMUN »(**trait vert** sur le schéma) qui en définit la raison d'être. L'ensemble des membres du groupe construit et accepte les règles qu'il s'impose à lui-même pour le bien de la communauté et la réalisation du sens commun.

Le **groupe d'accompagnement** est constitué de personnes du groupe qui paraissent à l'ensemble de la communauté les plus à même pour aider autrui par un regard juste et bienveillant, une capacité à prendre du recul, à ne pas juger et à mettre en œuvre les savoir êtres nécessaires «au vivre et faire ensemble ».

Chaque membre, en synergie avec le sens commun et l'expérience collective, construit et fait évoluer son **projet personnel**.

Il en détermine ses objectifs d'acquisition de compétences : savoirs, savoir-faire et savoir-être.

Les **événements** rencontrés par chacun, quelle qu'en soient l'importance induisent des **réactions internes** (pensées-sensations-émotions) et **externes** (actions-paroles ou non actions-non paroles) qui deviennent les supports du travail des **MODULES de cheminement personnel**.

Face aux événements, plusieurs options s'offrent à chacun : s'appuyer sur l'**outil d'aide à la prise de décisions** ((1) - DR 1*), l'**outil d'aide à la résolution de problèmes** ((2)-DR2), l'**outil d'aide à la résolution de conflits** ((3)-DR3), ou se référer directement aux **règles communes ERU** (4) ou encore réagir instinctivement selon sa propre référence (5).

La nature des réactions nous informe en même temps sur notre degré d'ajustement ou de non-ajustement aux **repères communs (ESPACES-REGLES-USAGERS)**.

L' **OUTIL D'EVALUATION** (DR7) permet d'associer notre vision personnelle au regard extérieur de la communauté par le groupe d'accompagnement pour préciser et faire évoluer les **OBJECTIFS D'ACQUISITIONS DE COMPÉTENCES**.

L'**outil d'aide à l'acquisition d'informations** (DR4) participe à faciliter l'intégration des : savoir, savoir-faire et savoir-être visés.

** DR = documents ressources*

5/ Les modules

Les pages suivantes vous proposent huit modules de cheminement personnel.

Chaque jour, je suis confronté(e) à une multitude de questions à résoudre, des plus simples et anodines aux plus complexes et vitales. Quelle qu'en soit leur nature, simple ou complexe, sans importance ou capitale, je vais pour les aborder, utiliser un processus personnel de façon souvent automatique. Ce mode de fonctionnement dont j'ai rarement conscience s'applique à tous les types de problématiques rencontrées et peut comporter des éléments d'incohérence qui ont un effet négatif sur ma perception de la situation et sur la nature des décisions prises.

La pensée globale ou prospective permet d'auto-analyser notre mode de fonctionnement et d'en percevoir les incohérences. Elle permet également de construire d'autres stratégies de résolution de problèmes et d'appliquer la plus adaptée à la situation. Elle est donc un élément clef de l'ajustement de nos décisions et actions aux réalités qui nous entourent.

LA PENSEE BINAIRE

Pensées :

- seul le problème compte.
- penser au reste me disperse.
- le problème est un ennemi qui fait obstacle à mon bien ou celui du groupe.
- Il faut l'éliminer c'est à dire le résoudre.

Émotions et sentiments :

- contrariété : il y a quelque chose qui va contre moi
- anxiété, peur, angoisse
- motivation à agir lorsque le niveau de stress est « acceptable »
- colère, violence lorsqu'il est au-delà de l'acceptable

Actions :

- elles sont ciblées sur la résolution de la question
- elles prennent en compte les informations et éléments ayant exclusivement trait à la question

LA PENSEE ARBORESCENTE OU PROSPECTIVE

Pensées :

- le problème me renseigne sur la globalité
- les éléments en interaction avec le problème sont aussi importants que le problème lui-même
- la connaissance de la construction du problème dans le passé (sa genèse) est nécessaire pour percevoir ses effets dans le futur.
- prendre conscience du contexte matériel et temporel me permet de donner une réponse à la cause et non seulement aux effets du problème.
- le problème est une source d'informations unique, il porte en germe pour moi et pour le groupe un potentiel d'évolution extraordinaire

Émotions et sentiments :

- sérénité et confiance
- sensation d'être invité à élargir sa conscience de la réalité
- émulation et perspective de grandir grâce au problème

Actions :

- elles vont au-delà des limites du problème posé et résolvent de nombreuses autres questions.
- elles sont multi-formes : agissent sur divers niveaux de réalités (éthique, matérielle, organisationnelle, relationnelle,...)

Dans ce qui s'est passé cette semaine, je repère une situation pour laquelle je n'ai pas pu trouver une réponse adaptée. Soit parce que ce que j'ai dit ou fait n'était pas adapté, soit parce que je n'ai pas dit ou fait ce qui aurait été adapté.

L'absence d'action peut donc aussi être considéré comme une action passive.

Il est important d'écrire ses réponses sur le cahier de cheminement personnel.

Je prends un temps de détente pour me remémorer la situation en accueillant les données sensorielles, le contexte visuel, les sons, odeurs, les sentiments et impressions diverses qui ont été vécues.

1/ Ai-je estimé le degré d'importance du problème et donc son degré d'urgence à être résolu ?

2/ Ai-je pris un temps pour le faire ?

3/ Ai-je été attentive aux différentes réalités formant le contexte du problème : la situation matérielle, psychologique et émotionnelle des protagonistes, organisationnelle, etc ? Puis-je le détailler ?

4/ Ai-je prêté attention à ce qui dans le temps a permis au problème de se construire, sa genèse ? Puis-je décrire ce processus ?

5/ Ai-je pu imaginer ses conséquences dans le futur ? Ai-pris un temps pour le faire ?
Si non, puis-je décrire maintenant ces conséquences possibles ?

6/ Mon regard sur ce qui s'est passé ou sur les conséquences possibles intègre-il les différents niveaux de réalités ou se limite-il à un seul ? (réalités psychologique, matérielle, organisationnelle, relationnelle, éthique, ...). Puis-je compléter ma description des conséquences en élargissant mon regard à ces domaines ?

7/ Mon regard se limite-t-il, pour chaque domaine, à la première conséquence du problème ou explore-t-il ses effets en chaîne : l'effet de l'effet de l'effet ... ? Puis-je imaginer et noter ces conséquences possibles ?

8/ Qu'est ce qui dans ma réaction ou non réaction a manqué ?

9/ Puis-je imaginer ce qui aurait pu, dans le passé, éviter l'apparition du problème ?

10/ La réponse imaginée résout-elle seulement le problème ou ses causes profondes ?
Cela pourra-t-il se reproduire ?
Quelle(s) réponse(s) intégrale(s) peut on imaginer ?

Pourquoi changer ?

La réalité est formée d'une multitude d'éléments dynamiques de différente nature en interaction constante.

La façon dont nous appréhendons le monde extérieur est pré-déterminée par la nature des processus pédagogiques qui nous ont « formés ».

La transmission des connaissances a été marquée, particulièrement depuis l'ère industrielle, par une séparation des matières et une spécialisation de plus en plus forte des savoirs. La vision de l'interaction existante entre des éléments appartenant à des niveaux de réalité très différents s'est progressivement effacée, induisant une perte de sens et de connexion au réel. A cela s'est ajoutée une théorisation qui a mis l'abstraction intellectuelle au centre du processus éducatif. La dimension intégrale de l'être, composée d'une triple réalité, émotionnelle, sensori-motrice et mentale a été exclue de ce processus associant la perte du sens à celle des sens.

Ainsi, notre appréhension du monde s'est construite sur une addition d'éléments dissociés les uns des autres. Nous sommes ainsi marqués par une vision parcellaire qui donne un cliché tronqué du monde même s'il peut être très détaillé en quelques domaines particuliers. Pour poursuivre sur la symbolique photographique, on pourrait dire que l'image que nous avons de la réalité comporte de grandes zones floutées, d'autres entièrement effacées et certaines sont au contraire grossies pour occuper un espace surdimensionné.

Or la qualité de nos actions est directement liée à la qualité de notre perception du monde environnant. Plus notre vision est juste, plus nos actions seront ajustées, plus notre vision est déformée, plus nos actions seront dissonantes, en décalage avec lui, et donc inefficace, inadaptées, incohérentes,...

Un travail personnel et collectif est indéniablement nécessaire pour progressivement acquérir une vision plus globale.

Face à la primauté de notre mental, un juste équilibre entre notre dimension émotionnelle, sensorielle, motrice et intellectuelle, doit être instauré. Un nombre considérable d'informations provenant de notre environnement passent par ces trois premiers canaux, mais notre usage quasi-exclusif du dernier, le mental, nous empêche de les prendre en compte et même à un certain degré de les percevoir.

La pensée globale s'appuie sur deux moteurs pour se construire :

- * l'intégration et l'inter-connexion d'informations de natures très diverses
- * la simulation mentale des différents « possible » ou encore pensée prospective.

Il est important de progresser dans ces deux domaines d'une part en travaillant et en étant attentif à la qualité de notre présence aux événements, d'autre part en nous exerçant à simuler différents « possibles » à partir d'une situation unique.

C'est ainsi que nous pourrions découvrir les innombrables possibilités qui s'offraient à nous alors même que nous étions persuadés n'avoir aucune autre alternative que celle choisie initialement. L'exercice d'une attention consciente portée à nos dimensions sensori-motrices, émotionnelles et mentales a pour effet de favoriser sinon de réveiller nos capacités de mémorisation et de simulation du réel.

La pensée arborescente seule apte à explorer ces différents « possibles » n'est pas seulement mentale puisqu'elle se nourrit de la globalité des stimuli produits en nous par le réel pour simuler ce même réel.

Pour ouvrir l'horizon

Dans les chapitres précédents : 1B3 / 1B6 / 1B12 / 1B19 / 1B22.4 / 1C1 / 1C3 / 1C4 / 1C7 / 1C19 / 1C24 / 2A3

Les paroles du changement : par leur méditation intérieure et leur proclamation (même chuchotées) régulière, elles nous transforment. Nous vous invitons à prononcer ces paroles plusieurs fois dans la journée pendant plusieurs jours. Voici quelques exemples mais chacun est invité à créer ses propres paroles positives.

« Voir la globalité est connaître la réalité » – « Penser global est agir juste » - ...

Ateliers pratiques

n°1 : Fil de vie

Je prends un temps pour me remémorer les étapes importantes de ma vie. Je les note ainsi que les événements, rencontres, qui ont eu un impact important sur son déroulement.

Je choisis l'un d'eux et imagine qu'il n'ai pas eu lieu, ou que quelque chose d'autre se soit passé.

J'imagine ensuite quelle aurait pu être ma vie juste après et longtemps après. Je prends un temps pour écrire cette nouvelle histoire, imaginaire mais plausible.

n°2 : Réel complexe

En m'aidant des questions de la fiche « Agir » je note les différentes natures ou « catégories » d'informations que l'on peut percevoir de la réalité. Je me remémore des situations vécues pour affiner la liste.

n°3 : Vision spatiale

Je me munis d'une feuille à petits carreaux, d'un crayon et d'une gomme. Je choisis autour de moi un objet aux formes simples dont je peux voir au moins trois faces (meuble, ustensile de cuisine, objets divers).

Je vais séparer ma feuille en quatre parties égales et inscrire dans la partie en haut à gauche « Vue de face », en haut à droite « Vue latérale droite », en bas à gauche « Vue latérale gauche » et en bas à droite « vue de dessus ». Pour débiter, je dessiner chaque vue en déplaçant l'objet ou en me déplaçant autour de lui.

Lorsque vous serez familiarisés avec cette technique, vous effectuerez l'exercice en deux temps : d'abord un temps d'observation de l'objet dans ses trois dimensions, puis vous vous situerez face à lui et vous vous exercerez à dessiner les quatre vues sans changer de position.

Lorsque, à force d'entraînement, vous y parviendrez, vous pourrez refaire l'expérience en ajoutant en traits pointillés les angles et arrêtes non visibles.

Enfin, vous pourrez prendre des objets aux formes plus complexes.

n°4 : Le borgne

Je choisis un événement vécu et le décris sous l'angle des différentes natures de réalités que je perçois.

J'imagine maintenant n'être en capacité de percevoir qu'une seule d'entre elles, comme le cheval à qui on a mis des œillères, par exemple seulement la réalité émotionnelle, ou historique (ce qui s'est passé avant), etc. Je note qu'elle aurait été ma réaction où la réaction d'un des protagonistes ayant cette vision parcellaire.

n°5: l'arbre

Je choisis une situation vécue ou imaginaire qui a lieu en plusieurs étapes successives avec si possible plusieurs intervenants. Je décris le contexte dans un texte court et note les différentes étapes sous la forme de cases reliées les unes aux autres d'un trait.

J'imagine maintenant l'histoire en changeant l'un des éléments : les intervenants sont les mêmes mais les paroles ou le silence, l'action ou l'inaction de tel ou tel élément est différente. J'essaie alors de construire le déroulement le plus plausible et complète mon schéma avec de nouvelles cases.

J'essaie de trouver au moins quatre scénari différents et crée une carte arborescente des différents « possibles ».

n°6 : retour vers le futur

Je note un événement ou un projet dans la mise en œuvre duquel je suis impliqué.

J'imagine un premier scénario et note les éléments importants.

J'utilise la pensée prospective alliée à mes capacités d'empathie pour préciser les besoins de chaque élément intervenant dans l'événement ou le projet. Je parcours la diversité des niveaux de réalité de cette situation et complète sans cesse ma carte arborescente. Ce travail peut se faire sur plusieurs jours car certaines facettes de la réalité nous apparaîtront seulement après une première approche. Lorsque je pense que la carte est complète, je la présente à une personne avancée dans ce domaine pour un retour extérieur.

Ce module peut être travaillé de façon régulière car tout comme pour notre conditionnement, notre déconditionnement demandera du temps et de la répétition.

Module 1
ETRE ATTENTIVE

(personne : nom féminin)

Fiche Comprendre

Quelles que soient les activités que j'exerce au fil du temps, le degré d'attention que j'y porte, la qualité de ma présence dans l'instant et l'action présente en détermine la qualité et les bénéfices qu'elles m'apporteront.

Selon l'intérêt que nous portons à ce que nous faisons, nous pourrions osciller entre deux états : dispersé et centré.

ETAT DISPERSÉ

Pensées : ce que je fais n'a pas tant d'importance - faire semblant suffit - ce qui compte est le résultat - vivement que ce soit terminé

Émotions et sentiments : lassitude – ennui – envie de s'échapper : de faire ou penser à autre chose – impatience

Actions : actions et paroles automatiques, posées par convention ou habitude, je fais ou dis ce qui est convenable et nécessaire, conformisme, je ne suis pas « tendu » vers le but.

ETAT CENTRÉ

Pensées : ce que j'ai choisi de faire ou dire est important – toutes mes capacités doivent être mobilisées pour faire au mieux – la réalisation est aussi importante que le résultat – chaque instant compte

Émotions et sentiments : sérénité – confiance – sentiment d'unité – joie d'apprendre et de faire - écoute et paroles posées en conscience – cela fait sens pour moi - ajustement des actions aux situations

Actions : appliquées – minutieuses - adaptées au contexte extérieur

Module 1
ETRE ATTENTIVE

Fiche agir

(personne : nom féminin)

Je me remémore une activité entreprise cette semaine.

- 1/ Qu'elle ait bien abouti ou pas, étais-je pleinement été attentive à ce que je faisais?
- 2/ Etais-je dispersée, prise par d'autres pensées, d'autres intérêts ?
- 3/ Si oui, quels ont été les effets sur l'action entreprise ? Comment pourrais-je décrire ces effets ?
- 4/ Si j'étais centrée, comment s'est déroulé l'action ?
- 5/ Quel était mon état d'être ? Puis-je le décrire par quelques mots ?
- 6/ Comment s'est passée l'action, quel a été son résultat ?
- 7/ Dans les deux cas, quelle impression m'a habitée après l'action, comment me suis-je sentie ?

Je me remémore un échange avec une personne qui avait quelque chose à me dire d'important pour elle.

- 8/ Etais-je attentive, unie en moi-même dans l'instant présent, pour accueillir sa parole.
- 9/ Etais-je présente tout en pensant à des choses importantes pour moi? Étais-je facilement distraite par ce qui se passait autour, les bruits ou mouvements ?
- 10/ Ai-je réorienté la conversation vers ce qui me paraissait important ? Ai-je été disponible, à l'écoute ou impatiente que cela se termine ?
- 11/ Pourrais-je prêter attention à ma qualité d'attention lors de prochaines conversations ou actions ?

Je me remémore et décris sur mon cahier une situation m'ayant touchée émotionnellement.

- 12/ Puis-je décrire les sensations ressenties dans mon corps et émotions m'ayant traversées ?
- 13/ Quelle a été ma réaction : mes parole, mes actions ?
- 14/ Ai-je été en capacité d'observer les émotions apparaître en moi ?
- 15/ Ai-je pu les nommer et être observatrice de l'état dans lequel elles m'ont plongée : colère, joie, jalousie, émerveillement, peur, tristesse, sérénité,... ?
- 16/ Se sont-elles exprimées à travers mes paroles et actions ? Si oui, comment ?
- 17/ Aurais-je aimé réagir autrement ?

Pourquoi changer ?

La qualité d'attention que l'on est capable de porter à l'extérieur nous renseigne sur notre capacité d'être rassemblé en nous-même, ou « centré ». Ainsi, en devenant attentif à la qualité de notre présence aux personnes et aux situations, nous pourrions déceler ce qui, en nous, génère un état de dispersion.

Mais pour cela un recul salutaire sur le flot de nos actions et paroles est nécessaire. C'est par la pratique d'un effort d'observation de nous-même s'appuyant sur un travail de mémoire que l'on pourra progressivement être plus complètement conscient de notre état d'être en temps réel ainsi que de nos habitudes et mécanismes de fonctionnement interne.

D'autre part, la pratique d'une attention intégrale, tournée uniformément vers l'ensemble des niveaux d'information provenant de notre environnement extérieur aura pour effet de nous mettre en plus grande symbiose avec lui et jouera ainsi un rôle favorable à notre épanouissement personnel. La qualité de notre relation au monde, de notre communication avec les autres et de l'efficacité de nos actions s'en verront alors grandement améliorées.

Mais devenir plus sensible au réel c'est aussi aller à la rencontre de soi-même et mieux découvrir qui l'on est, et donc, ce que l'on veut. La perception de notre propre vocation passe par la découverte puis la mise en perspective de nos talents, capacités, envies profondes avec les potentialités des autres et de tout ce qui nous entoure. Cette attention intégrale peut nous donner l'image d'une direction formant la visée d'un projet de vie.

Pour ouvrir l'horizon

Dans les chapitres précédents : 1B1 / 1B6 / 1B15 / 1B19 / 1C1 / 1C8 / 1C9 / 1C10 / 1C11

Les paroles du changement : par leur méditation intérieure et leur proclamation (même chuchotées) régulière, elles nous transforment. Nous vous invitons à prononcer ces paroles plusieurs fois dans la journée pendant plusieurs jours. Voici quelques exemples mais chacun est invité à créer ses propres paroles positives.

« Etre présent est reconnaître la valeur de ce/ceux qui m'entoure/ent » - « Prêter attention à l'autre c'est respecter l'autre », ...

Ateliers pratiques

n°1 : La chasse aux papillons

Lorsque nous sommes dans une action ou un échange verbal, notre esprit peut avoir, selon les situations, une tendance naturelle à s'échapper. Nous perdons alors le contact avec ce que nous faisons au moment présent. Durant la semaine qui vient, je vais essayer de saisir ces moments, d'en prendre conscience, si possible au moment où cela arrive ou sinon après coup. Je vais ainsi prendre la mesure de ce phénomène qui pouvait me sembler être sans importance, dont je n'avais pas vraiment conscience. Je pourrais à partir de là me demander si, dans ces situations, j'ai vraiment choisis de m'échapper ou si cela s'est fait malgré moi. Est ce que j'aurais préféré que cela se passe autrement ?

Lorsque j'aurais pris l'habitude de prêter attention aux moments où mon attention s'échappe, je pourrais au moment où cela arrive m'exercer à rediriger ma conscience dans l'action du moment présent quelle qu'en soit la nature : faire, écouter ou parler.

Je pourrais par la suite choisir en conscience de m'échapper d'une action pour penser à autre chose si j'estime que cela est bénéfique. Mais pour être en vérité avec l'autre, pour construire une relation de confiance et de sincérité, il convient d'être toute attentive à ce qu'il est.

n°2 : attention sensible externe

L'enfermement dans nos idées, idéaux ou objectifs peut nous isoler de la relation au monde sensible qu'il soit externe ou interne. L'acuité de nos sens aux stimulations extérieures peut ainsi se trouver dans un état plus ou moins endormi. Il en est de même pour ce que l'on sent à l'intérieur de soi : nos émotions et sensations peuvent se situer en dehors du champ de notre pleine conscience, nous pouvons les vivre d'une façon « automatique » et en être alors les sujets.

Je prends un temps pour me placer dans un lieu que j'aime et fait en sorte de n'y être sollicité par personne. Je choisis une position propice à la détente, ferme les yeux et prête d'abord attention à mon corps. Je veille à son état de détente, repère d'éventuelles crispations, porte attention à ma respiration. Quelques amples respirations m'aideront à relâcher les tensions musculaires.

Je peux ensuite tourner mon attention vers les sons que j'entends en commençant par les plus marquants. Je me concentre sur un son, le laisse me pénétrer, l'accueille et essaie d'en capter toute la richesse, les variations, la force. Je passe ensuite à une autre stimulation auditive de moindre importance et ainsi de suite jusqu'aux sons les plus faibles, ceux qui m'étaient au départ

Je m'intéresse maintenant aux sensations tactiles. Le froid, le chaud, la pression du vent sur ma peau, la pression du sol sous mes pieds, le contact avec la pierre, le bois, l'eau selon où je me trouve, la chaleur du soleil sur ma peau, etc.

J'ouvre les yeux et laisse mon regard se poser sur un élément proche de moi. Je me concentre pour en observer les détails, contours, couleurs, je suis son mouvement s'il en a un. Lorsque j'en ai capté toutes les caractéristiques, je passe à un autre élément plus éloigné et prend le temps d'en capter les détails et de m'en imprégner. Je termine en me concentrant sur une réalité plus lointaine du paysage.

Je ferme les yeux pour être présent à moi-même, accueillir mon état d'être, les émotions et sensations qui m'habitent suite à cette expérience. Je prends une ample et douce respiration avant de repartir.

Cet atelier peut ensuite être pratiqué au cours de la réalisation de tâches quotidiennes. Nous pourrions diriger notre attention vers les éléments perçus successivement par nos cinq sens, puis dans leur ensemble.

n°3 : attention interne

Nos choix se construisent de façon libre et éclairée à partir d'une position centrale depuis laquelle notre conscience peut observer en simultané les réalités de notre environnement extérieurs et celles vécues dans notre intériorité. Ces informations constituant un « état des lieux » du réel, nous évitent d'être sujet à l'influence d'éléments dont nous n'aurions pas pris conscience. Pour notre intériorité, il pourrait s'agir d'émotions, de sensations ou encore de formes de pensées, croyances ou attitudes mentales.

Cet atelier doit nous aider à être mieux conscient des trois dimensions internes qui nous constituent.

1/ Les émotions et sensations

1A/ Je choisis une musique ou une chanson que j'aime. Je m'installe dans un lieu calme, seule, prends une position propice à la détente. Je prends un temps pour me relaxer en prêtant attention à mon intériorité et en tachant d'y établir calme et paix.

Je mets le morceau et laisse la mélodie me pénétrer. Je concentre mon attention sur les émotions et sensations qui me traversent au fil des phrases musicales.

Je peux refaire cet atelier avec d'autres styles musicaux mais également en regardant une peinture, une sculpture et toute œuvre artistique.

1B/ Je vais durant le mois qui vient être particulièrement attentive à mon état émotionnel. Les événements et rencontres vont induire des mouvements intérieurs dont la palette des émotions-sensations pourra être très variée. En utilisant mon cahier personnel, je vais tenter de définir par des mots ces réalités intérieures tout en décrivant la situation extérieure laquelle elles sont associées.

Est ce que je repère des ressentis répétitifs ? A quels types de situations sont-elle associées ?

2/ Les attitudes mentales

Les habitudes qui nous font réagir par automatisme ne concernent pas seulement les gestes de la vie quotidienne. Nous sommes parfois surpris de nous voir allumer la lumière une cinquième fois alors qu'il n'y a plus d'électricité depuis trois heures ! Les automatismes touchent aussi notre comportement mental, mais nous nous en rendons compte plus difficilement. La nature des petites pensées quotidiennes peuvent pourtant en être révélatrices.

Je vais cette semaine être attentive aux pensées qui me traversent et aux réflexions instinctives lors de situations courantes et anodines. Je pourrais prendre un carnet et un crayon sur moi pour les noter avant qu'elles ne soient oubliées. Je noterais aussi si elles sont associées à un état émotionnel ou une sensation particulière. La nature des mots qui constituent notre pensée, qu'il aient été verbalisés ou pas est importante. Je vais ensuite analyser la valeur symbolique des mots et des phrases, les verbes choisis, leur temps, la forme grammaticale, peuvent révéler l'orientation symbolique du message. Une même information peut ainsi porter diverses charges implicites : accusations, culpabilisation, dévalorisation, dénigrement, désapprobation, rejet, ou compréhension, empathie, collaboration, transmission,...

Que me disent les mots qui me viennent de façon habituelle, par réflexe ? Pourrais-je en utiliser d'autres porteurs d'une charge implicite positive ? Lesquels ?

Puis-je imaginer pour le même type de situations de nouvelles phrases et les écrire ?

En devenant observateur de ces réflexes de pensée je vais pouvoir pointer leur émergence dans ma dimension mentale et, par un effort conscient, pouvoir les remplacer par les formes verbales positives que j'aurais choisies.

n°4: Écoute bienveillante

La symétrie d'attention entre l'extériorité et l'intériorité est le moyen d'une vraie et profonde relation à l'autre. Lorsque nous rencontrons quelqu'un de nouveau, notre attitude peut être marquée d'un déséquilibre. Peut-être sommes-nous poussés à fuir la relation en n'exprimant pas ce que l'on est. Ou à l'inverse d'une attitude effacée nous avons besoin d'occuper tout l'espace relationnel dans une communication unilatérale qui va de nous vers l'autre. Or fuir ou s'imposer ne permet pas d'être à l'écoute de ce qu'est l'autre.

Je vais être attentif à mon mode de fonctionnement lors des prochaines « nouvelles rencontres ».

Suis-je dans l'écoute de mon ressenti intérieur ? Ai-je besoin d'envahir l'espace relation pour l'occuper entièrement en accaparant la parole et l'attention ? Ai-je conscience que l'autre quel qu'il soit, recèle des richesses inestimables que peut-être lui-même ignore ? Ma communication est-elle à l'image d'une respiration : un échange réciproque alternant l'accueil de ce que l'autre et le don de ce que je suis ?

Mettre en ordre consiste à mettre à sa place. La bonne place est définie par la règle qui est établie ensemble pour le plus grand bien commun. L'inverse d'un état ordonné est désigné comme chaotique, il est produit par l'absence ou la non application des règles.

Ordonner ne consiste donc pas à donner des ordres mais à organiser selon des repères bénéfiques qui peuvent être de nature personnelle ou collective.

Désordre

Pensée :

- les règles sont négatives
- elles me contraignent
- elles limitent ma liberté.

Émotions et sentiments:

- l'envie ou la pulsion du moment domine mes choix
- le rejet des contraintes

Actions :

- difficultés à poser un cadre aux espaces et à le respecter : cadre spatial, cadre temporel, cadre organisationnel
- difficulté à s'ajuster aux règles, glissement d'autorité.

Ordre

Pensées :

- la règle est bonne qu'elle soit personnelle ou commune
- elle est structurante pour moi et pour le groupe
- l'appliquer est positif
- elle est vitale à l'expérience de la plus grande liberté.

Émotions et sentiments : confiance, sécurité, stabilité, empathie, force

Actions :

- structuration de l'espace
- respect des repères communs, des espaces d'autorité, des cadres spatiaux, temporels, organisationnels.

J'analyse ma façon d'être et d'agir en collectif, qu'il soit famille, petit groupe ou communauté.

- 1/ Ai-je des difficultés à saisir et à appliquer les règles communes ?
- 2/ Si oui, puis-je en analyser les raisons : méconnaissance des règles, manque d'attention, réactions émotionnelles incontrôlées,...

Lorsque l'on me fait remarquer une action non ajustée aux règles communes :

- 3/ Qu'est ce que je ressens? Comment définir mon état émotionnel à ce moment là ?
- 4/ Est ce que mon réflexe est de me justifier ou de chercher une responsabilité extérieure : personne ou événement ?
- 5/ La remarque produit-elle en moi un sentiment de culpabilité, l'impression d'une mise en cause personnelle ?
- 6/ Me laisse-t-elle dans un état de confiance et de paix intérieure ?
- 7/ Si la remarque est justifiée, suis-je immédiatement rempli de reconnaissance vis à vis de la personne qui l'a exprimée ?
- 8/ Suis-je habitué d'une culpabilité d'avoir fait mal ?

Dans l'organisation quotidienne :

- 9/ Ai-je l'habitude de laisser mes biens personnels dans les espaces communs ou à ne pas ranger les biens collectifs à leur place ?
- 10/ Est ce que je me questionne sur la nature des espaces que j'utilise et des règles leur étant associées ? Est ce que je m'y ajuste constamment ?
- 11/ Suis-je sujet au glissement d'autorité : appliquer mes règles personnelles à des espaces soumis à des règles collectives (ERU) ?
- 12/ La communauté me fait-elle régulièrement remarquer une difficulté à être en cohérence avec les règles communes ? Une difficulté à les intégrer ?
- 13/ Suis-je en capacité d'être gardien des ERU s'appliquant aux espaces où je me trouve ou ai-je besoin que les autres le soient pour moi?
- 14/ Ce que je demande aux autres, adultes ou enfants, est ce que je le réalise moi-même ?

Face à des situations problématiques faisant apparaître une carence ou un manque dans le corps des règles mises en places :

- 15/ Ai-je le réflexe d'en imaginer et d'en proposer une amélioration par modification ou ajout de nouveaux repères communs ?

Pourquoi changer ?

L'expérience collective se cristallise autour d'un ou de plusieurs objectifs communs. Pour vivre ensemble et réaliser ce qui unit ses membres, le groupe décide des repères qui garantiront la régulation de son fonctionnement tant au niveau matériel qu'humain. Ces règles définiront également le but unificateur du groupe, son éthique, les moyens qu'il se donne pour l'atteindre, etc. Elles seront spécifiques aux espaces auxquels elles s'appliquent qui peuvent être de trois natures : espace matériel, espace d'action ou espace de temps. C'est alors que chaque membre fera autorité en réalisant les règles s'appliquant aux espaces dont il est usager. Cela implique que chacun en ait pris connaissance et les ait intégrées, car sinon, nous appliquons instinctivement nos repères personnels et nos actions et paroles risquent fortement de ne pas être ajustées à la volonté commune, elles pourront même lui être contradictoires et constituer un élément de chaos.

Une attention particulière doit être portée à la nature des règles car elles expriment la parole commune. Être unis, faire corps pour vivre et faire ensemble, implique un travail constant de discernement des différents espaces composant notre environnement et des règles leur étant associées. Il est bon que notre regard se pose aussi sur nos espaces personnels et leurs règles, qu'elles soient implicites ou explicites, afin de nous protéger de tout risque de glissement d'autorité de nos repères propres sur les espaces collectifs.

Nous pourrions d'abord nous attacher à l'observation des règles qui régulent l'usage des biens matériels pour progressivement analyser et intégrer ce qui est moins directement visible : l'éthique, l'organisation, les relations humaines.

Mais pour être en capacité d'ordonner les espaces extérieurs il est nécessaire de vivre un certain ordre intérieur. Cette structuration est le fruit d'un travail de cohésion et d'unification de nous-même qui nous rend mieux apte à déterminer nos objectifs d'auto-réalisation et à avancer fidèlement vers eux. Lorsque nos paroles et actions sont impulsées par des émotions incontrôlables ou par des modes de pensée et de réaction que nous avons intégrés et que nous répétons par automatisme, alors nous sommes dominés et ordonnés par elles. En prendre conscience et fournir l'effort du changement, c'est ordonner notre dimension intérieure et ne plus être ordonné par ce qui l'habite malgré nous.

Au-delà du contenu émotionnel qui peut conditionner jusqu'à téléguidier notre comportement, le sens profond que nous donnons aux situations vécues détermine notre positionnement par rapport à elles.

Ainsi, les pensées qui fondent nos croyances constituent les repères intérieurs qui donnent sens aux événements. Un système de croyance particulier peut être créé en réaction d'une situation difficile pour nous permettre de mieux la traverser, mais bien souvent, nous abordons les événements avec des systèmes de croyances pré-existants dont parfois nous n'avons pas entièrement conscience. Les règles intérieures, par leur nature, telles une boussole, orientent notre regard et la façon dont on vit l'événement et ainsi la teneur de nos réactions pourra être diamétralement opposée selon la nature des pensées fondatrices de nos croyances : la joie ou la colère, la confiance ou la peur, l'amour ou la haine,...

Pour mieux décrire ce processus qui s'applique aux situations les plus banales comme à celle les plus importantes ou vitales, nous évoquerons ces dernières.

L'histoire témoigne de personnes confrontées à l'enfermement, à la déportation, ou encore à la survenue en pleine jeunesse d'une maladie incurable et qui malgré l'absence totale d'espoir en leur survie ont manifesté jusqu'au bout une joie et une espérance rayonnante qui illumina et porta même toutes les personnes qui les entouraient. Il ne semble pas juste de croire que leur état d'être était principalement le fruit d'un caractère naturellement optimiste et joyeux. Au regard de l'issue prévisible, seul l'établissement d'une croyance intérieure donnant un sens positif à l'événement semble en capacité de « transporter » la personne dans un état de joie, d'amour, de don de soi au beau milieu d'une réalité où règne la souffrance, la faiblesse et la mort.

Il en est des personnes comme des groupes et la nature des règles internes d'une communauté conditionnera son positionnement et la façon avec laquelle elle vivra les événements qui se présenteront à elle.

Pour ouvrir l'horizon : 1B2, 1B4, 1B5, 1B7 à 11, 1B18 à 20, 1B22.4 / 1B22.6 / 1C1.2 / 1C2 / C8 à 11 / 2A4

Les paroles du changement : par leur méditation intérieure et leur proclamation (même chuchotées) régulière, elles nous transforment. Nous vous invitons à prononcer ces paroles plusieurs fois dans la journée pendant plusieurs jours. Voici quelques exemples mais chacun est invité à créer ses propres paroles positives.

« La règle libère » - « Respecter la règle commune est respecter la parole commune » -...

Ateliers pratiques

n°1 : calque

Je vais me pencher sur mon comportement en tant qu'utilisateur d'un espace collectif de mon choix. Je me remémore en m'appuyant sur mon expérience récente mes prises de décisions, paroles et actions ayant trait à l'organisation et au fonctionnement de cet espace et les note.

Je reprends connaissance des règles de cet espace et les compare à mes positionnements et attitudes pour discerner ceux qui leurs sont ajustés de ceux qui ne leurs sont pas.

Je vais essayer durant les prochains jours d'être attentif à mes initiatives et réactions, de les comparer au « calque » des règles de l'espace dans lequel je me trouve. Cela pourra être l'occasion de déceler des manques dans la connaissance que j'ai de ces repères communs, ou de prendre conscience de glissements d'autorité que j'applique inconsciemment.

n°2 : j'ordonne ou je suis ordonné ?

Je me remémore des difficultés et contrariétés vécues cette semaine et les note.

Ensuite, j'essaie de décrire simplement mon ressenti ; la façon intérieure dont j'ai vécu ces faits, mon état d'être, les sentiments qui m'ont habités.

Pour chaque événement, je note si j'ai été ordonné par un ou plusieurs des éléments suivants :

- le temps (« Je n'ai pas le temps de ... »)
- les événements
- la volonté d'une personne
- la volonté d'une communauté (jusqu'à la société)
- mes émotions

Pour chaque situation : qu'aurais-je pu penser, dire et faire avant et pendant l'événement pour ordonner, c'est à dire être acteur volontaire de la situation et non être ordonné à elle ?

n°3 : objectif paix

Il arrive que des situations nous fassent réagir violemment, en paroles ou en actes. Ces attitudes s'avèrent le plus souvent inefficaces à résoudre le problème en question, mais elles portent atteinte à l'équilibre du groupe. Ainsi, même si le conflit concerne seulement deux personnes, c'est l'ensemble des membres de la communauté qui en est affecté à un niveau émotionnel et psychologique. La cohérence intérieure des membres est touchée car l'unité du groupe est momentanément perdue : l'énergie de chacun est alors dirigée vers la recherche des solutions qui permettront de retrouver l'unité collective.

Les effusions de violence verbale ou physique sont comparables à des atteintes toxiques pouvant être mortelles à l'organisme « groupe ».

Un travail spécifique sera bénéfique aux personnes sujettes à ces emportements générateurs de chaos. Il est pour cela fondamental de ne pas chercher à oublier ces mauvais moments lorsqu'ils sont passés mais au contraire de les utiliser pour progressivement déceler les mécanismes de leur émergence et élaborer des stratégies de transformation.

Cet atelier propose un cheminement en deux étapes :

1/ Est ce que j'accepte l'idée que l'on peut réagir autrement ? Si la réponse est « Non », nul changement n'est possible. Il est inutile d'aller plus loin.

Si la réponse est oui : comment auraient réagi les autres ? Je suis invité à soumettre la situation vécue à

deux ou trois personnes qui me sont proches afin qu'ils m'expriment à l'écrit ce qui aurait pu être leur façon de réagir s'ils avaient été à ma place. Ils pourront décrire la scène imaginaire avec leurs paroles, les émotions qui les traversent ainsi que les actes posés mais aussi ceux des autres « acteurs » de la scène.

2/ Je vais faire un effort pour prêter attention à ce qui m'a fait réagir . Est ce vraiment la situation extérieure ou bien est-ce les émotions et sensations qui m'ont brusquement habitées ?

Ai-je été en capacité d'observer la situation pour choisir la réaction susceptible de servir le plus grand bien commun ? Ai-je été ordonné ou soumis à un état d'être incontrôlable ? Puis-je nommer les sensations, émotions et pensées qui m'ont alors habité.

Face à un problème j'ai le choix entre deux types de positionnements :

ETRE DANS UNE ATTITUDE NEGATIVE

Mes pensées :

- je suis obnubilé(e) par le problème
- je perçois d'abord ses conséquences néfastes
- je vois les aspects négatifs comme avec une loupe grossissante : ils occupent toute mon attention, absorbent toute mon énergie
- je cherche un coupable : « A qui la faute ? »
- je cherche à éliminer la cause du problème

Émotions et sentiments :

- la colère
- l'indignation et la critique négative
- la peur (d'une perte de contrôle de la situation)
- une rumination intérieure de ces sentiments, qui « tournent en rond » en moi tant que la problématique existe

Mes actions :

- des paroles, des actes agressifs qui visent à détruire le problème
- des paroles d'accusation pour désigner un ou des coupables
- une fuite pour éviter de se confronter à la réalité

ETRE DANS UNE ATTITUDE POSITIVE

Mes pensées :

- je regarde le problème dans son contexte : vision élargie
- je crois que le problème est une chance : une opportunité de transformation personnelle et collective unique
- je perçois l'autre comme pouvant porter la solution du problème : une richesse.
- je cherche ce que le problème m'apprend sur la réalité que je ne percevais pas avant
- je réfléchis aux différentes solutions possibles, j'analyse leurs avantages et inconvénients
- je choisis la solution ayant le plus de conséquences positives

Emotions et sentiments :

- la joie (de savoir que le problème est source de progrès et de découvertes)
- l'espérance d'une meilleure réalité à construire grâce au problème
- la créativité qui permet d'imaginer de nouvelles solutions au regard du contexte général

Mes actions :

- communiquer avec les autres pour trouver des solutions, s'unir
- faire face au problème car il est une chance
- avoir des paroles d'attention et de compréhension car on sait que chacun fait de son mieux
- faire des propositions constructives, communiquer et agir pour un mieux durable.

Je fais appel à la mémoire d'événements récents et note sur mon cahier personnel mes réponses aux questions suivantes :

1/ Quand quelque chose ne va pas, quelle est **ma première réaction** ?

2/ Ai-je besoin de râler, de critiquer, de désigner ou de chercher un responsable ?

3/ Qu'est ce que je dis ? Quelle est la nature de mes paroles : le sens des mots, des tournures de phrases ?

4/ Qu'est ce que je fais ?

5/ Est ce que, ce que je dis ou fais apporte une solution au problème ?

6/ Est ce que je perçois les difficultés et obstacles comme des chances ou comme des éléments nocifs?

5/ Quand un problème est survenu, ai-je été attentif(ve) à mon ressenti intérieur, ce qui m'a habité(e) à ce moment là ?

6/ Puis-je décrire et noter ce que j'ai ressenti au niveau de mes émotions et sensations corporelles ? Quelle a été la nature de mes pensées ? Était-ce agréable ou désagréable ?

7/ Avec la fiche « Comprendre » observer en quoi j'ai pu ETRE POSITIF(VE) et en quoi j'ai pu ETRE NEGATIF(VE).
Le noter précisément.

8/ Imaginer d'autres « possibles » comment j'aurais pu réagir autrement pour ETRE POSITIF(VE) ?

9/ Quelles pensées, paroles, quelles actions aurais-je pu avoir ?

10/ Quels en auraient été les effets ?

Pourquoi changer ?

Il arrive que notre réaction sensible aux événements soit accompagnée par une focalisation de notre attention sur ses aspects négatifs ; nous voyons le tableau tout en noir et nous nous laissons enfermer dans cette vision.

Nous sommes alors dans l'incapacité de nous projeter dans un avenir positif, emprisonnées dans des sentiments de culpabilité, desquels nous tentons de nous extraire par une attitude de combat qui vise à détruire ce que l'on perçoit comme les causes du mal.

Or notre schéma intérieur constitue la grille de lecture du monde extérieur. Notre relation aux autres est ainsi directement entachée par ce positionnement, car si l'on vit dans la culpabilité intérieure d'avoir « fait mal », nous percevons au quotidien les personnes qui commettent une erreur comme **fautives et coupables**.

La colère, la peur, naissent de notre posture vis à vis de « ce qui ne se passe pas bien » ou « comme prévu ». Ainsi, la persistance de ces sentiments dans notre fort intérieur est associée à la persistance du problème dans la réalité extérieure.

Ces sentiments et émotions tournent alors « en rond », focalisent notre attention, accaparent nos énergies et peuvent créer un état de ressentiment permanent, nocif à notre bien être et à celui des autres. Notre capacité à percevoir l'ensemble des éléments extérieurs à la situation pour imaginer « d'autres possibles » se trouve alors annihilée.

Or la confrontation au problème est le moteur de tous les processus d'apprentissage.

C'est en se confrontant à la pesanteur et à la chute que l'enfant apprend à marcher, c'est en se confrontant à ses limites et son incapacité à communiquer qu'il apprend à parler, etc.

Notre regard sur l'échec est pourtant négatif car le signal que nous avons reçu depuis le plus jeune âge est qu'« il faut réussir », être efficace et que la faute est mauvaise et l'erreur handicapante.

La faute et l'échec sont en effet signes de faiblesse dans une société qui érige la compétition et l'excellence en valeurs centrales.

Mais si nous changeons notre positionnement pour considérer chaque erreur, faute ou problème comme une chance unique de progrès et d'apprentissage, alors notre réaction face aux difficultés s'en trouvera transformée. D'une attitude marquée par le découragement, la colère, l'agacement, l'énervement..., on passera à une réaction de joie, d'enthousiasme, de calme, de motivation,...

Nos pensées s'ouvriront pour explorer la réalité au-delà du seul problème, rechercher en quoi la difficulté rencontrée nous informe sur la réalité du monde, qu'est ce qu'elle nous enseigne. Nous pourrions alors agir pour échanger des informations avec les personnes concernées par la difficulté rencontrée, faire appel à l'intelligence collective pour imaginer l'ensemble des solutions possibles, choisir les options de changement les mieux adaptées et agir pour les mettre en œuvre et les éprouver.

Cette nouvelle posture changera alors diamétralement notre relation à tout ce qui auparavant nous paraissait négatif et mauvais.

Nous voyons donc que la nature de notre comportement initial peut induire, face à une même situation, des attitudes et réactions inverses.

D'un côté, un mal être, de l'agressivité, un sentiment de culpabilité qui devient culpabilisation d'autrui.

Et d'un autre, un sentiment de joie et de confiance, une attitude positive qui propulse vers un plus haut degré de relations aux autres et au monde.

L'erreur, la faute, le problème sont des trésors précieux sans lesquels nous n'avancerions pas, ils sont des portes qui ouvrent sur une découverte de soi, des autres et du monde.

Pour ouvrir l'horizon

Dans les chapitres précédents : 1C3 à 1C9 / 1C15 / 1C19 à 1C19 / 1C22 / 1C23

Les paroles du changement : par leur méditation intérieure et leur proclamation (même chuchotées) régulière, elles nous transforment. Nous vous invitons à prononcer ces paroles plusieurs fois dans la journée pendant plusieurs jours. Voici quelques exemples mais chacun est invité à créer ses propres paroles positives.

« L'erreur est le chemin de l'apprentissage », de même avec « L'échec ... », « Le problème ... ».
« Le problème est une chance. » - « L'erreur est bénéfique. » - « Se tromper est grandir » - ...

Ateliers pratiques

1/ Le petit Poucet

Comme le petit poucet je relève les morceaux de pain laissés sur le chemin de mon histoire : qu'est ce qui est commun aux situations où je réagis négativement ? Y a-t-il une trame qui se répète ?

Je peux assembler les situations qui semblent avoir une trame, une cause profonde, identique.

Puis-je la définir ?

Comment est ce que je perçois cette cause dans :

- la matière (quelle type d'événement répétitif ou semblable?)

- le sentiment et le sensoriel (qu'est ce que j'ai ressenti au niveau du corps et des émotions?)

- Qu'est ce que j'ai pensé ? Comment ai-je appréhendé le problème ?

Je note ces éléments sur mon cahier personnel.

Lorsque j'ai une action à mener, je peux avoir du mal à la mener jusqu'à son terme.

Les causes de cet arrêt peuvent être de nature externe :

- un manque de temps m'oblige à arrêter prématurément
- un imprévu vient perturber mon organisation
- une déficience dans l'organisation matérielle bloque le déroulement de l'action
- une fatigue excessive m'empêche de terminer
- une négligence ou un oubli des phases de réalisation qui se sont avérées importantes
- un manque d'informations pour réaliser la suite

Les causes de cet arrêt peuvent être de nature interne :

- un découragement, une lassitude qui apparaît en cours de réalisation ou juste avant la finalisation
- une peur qui apparaît au moment de clôturer, de mener une réalisation à son terme, alors je fuis pour échapper à cette émotion.
- une peur de me tromper quand je me retrouve seul(e)
- une angoisse à travailler en groupe

1A/ Je me remémore des actions que j'ai menées cette semaine et en décrit une que je n'ai pas menée jusqu'au bout, elle peut être courante ou exceptionnelle, banale ou importante.

2/ Quelles sont les causes logiques de cet arrêt ?

De quelles natures sont-elles : internes (malaise, manque de motivation, découragement, peur,...) ou externes ?

3/ Pour les causes externes, puis-je les détailler ?

4/ Pour les causes internes, j'essaie de définir avec des mots la nature des émotions, sentiments, ressentis qui m'ont envahi. Je les décris.

Je peux mettre en forme et en couleur cet état d'être en dessinant de façon intuitive et non figurative ce ressenti et en écrivant les quelques mots qui le définissent au dos de la feuille d'expression artistique.

5/ Pour les causes externes, j'imagine un ou plusieurs autres déroulements de l'action qui m'aurait permis d'aller jusqu'au bout. Je les note.

6/ Quelles initiatives puis-je prendre, quel travail puis-je faire pour me libérer de ce schéma ?

Pour les causes internes, je note le contexte dans lequel je suis envahi par ce ressenti avec le maximum de détail.

1B/ Je prends un temps de relaxation, ferme les yeux et m'imagine revivre la situation précédente dans un grand état d'attention consciente à ce qui se passe en moi, observateur des émotions, des sensations corporelles internes, des sentiments qui me traversent.

2/ Je m'imagine revivre la même situation en exprimant cette fois la capacité de prendre conscience que je suis en train de reproduire cette habitude au moment où j'abandonne le déroulement normal de mon action. J'imagine alors, fort de cette prise de conscience, reprendre le cours des choses et mener mon action jusqu'au bout.

1C/ je repère les situations répétitives dans lesquelles j'agis sans aller jusqu'au bout et m'imagine les faire habiter d'une attention à terminer avant de passer à autre chose.

1D/ Dans le retour du groupe vis à vis de mes engagements , quels points ont à voir avec une difficulté à terminer ?

2/ Dans le respect des règles des espaces, suis-je en cohérence avec les nécessités de rangement et de nettoyage ?

3/ Si non, quels sont les impacts possibles pour le collectif ? Utiliser la pensée prospective pour imaginer différents scénari possibles pour les autres.

Pourquoi changer ?

Nous avons besoin constamment de poser des objectifs pour avancer dans nos projets personnels, professionnels, collectifs, familiaux, etc.

Ces points de mire que nous souhaitons atteindre peuvent s'inscrire dans une temporalité courte, quelques minutes, quelques heures, quelques jours, ou sur une durée plus longue pour les projets se réalisant sur des années ou des dizaines d'années.

La façon dont se déroule notre implication et notamment les situations qui ne se passent pas comme prévu peuvent être perçues comme des sources d'informations sur nous-même.

Le hasard peut faire qu'un événement inattendu et imprévisible vienne perturber le bon déroulement des choses, mais en prenant un temps pour observer sereinement le déroulement des objectifs quotidiens, on pourrait peut être s'apercevoir que des processus répétitifs interviennent pour créer des obstacles au déroulement intégral des actions menées.

Ces éléments perturbants peuvent être de deux ordres.

De nature externe, s'il s'agit d'une difficulté à :

- percevoir et à rassembler l'ensemble des éléments matériels nécessaires au déroulement de l'action (matériel, matériaux, outillage, main d'oeuvre, compétences,...).
- à estimer de façon réaliste le temps nécessaire.
- à prendre en compte les éléments de l'environnement externe lorsqu'ils peuvent empêcher l'action
- à chiffrer les moyens financiers et matériels nécessaires

Ces échecs peuvent dénoter certaines distorsions entre la vision que j'ai de la réalité et ce qu'elle est. Ils nous invitent à un réajustement qui peut passer par une exploration de ce que je n'ai pas saisi du réel. A coté de quoi suis-je passé ? Quelles informations me manquait-il ? Avais-je de fausses croyances et si oui, lesquelles ?

De nature Interne, s'il s'agit d'un état d'être qui apparaît à un moment donné, pendant ou même avant d'entreprendre l'action. L'origine de ce phénomène a probablement à voir avec un conditionnement inconscient. La première étape à franchir pour cheminer vers une transformation de cette réalité intérieure est de prendre conscience de son existence, d'accueillir consciemment et d'exprimer l'état d'être dans lequel elle nous plonge et enfin d'analyser les conditions extérieures de sa venue.

Pour ouvrir l'horizon :

Dans les chapitres précédents : 1B16 / 1C15 / 1C18 à 1C21

Les paroles du changement : par leur méditation intérieure et leur proclamation (même chuchotées) régulière, elles nous transforment. Nous vous invitons à prononcer ces paroles plusieurs fois dans la journée pendant plusieurs jours. Voici quelques exemple mais chacun est invité à créer ses propres paroles positives.

« Aimer est terminer » - « clôturer est renaître » - « Finir est construire ».

Ce module peut être travaillé de façon régulière car tout comme pour notre conditionnement, notre déconditionnement demandera du temps et de la répétition.

Face à un problème je peux exprimer deux grandes formes de réactions :

LA DEPENDANCE

Mes pensées :

- Je ne vais pas y arriver - Je ne sais pas faire - A qui demander ? - Je risque de me tromper - Ce sera mieux fait, si quelqu'un d'autre s'en occupe - Je ne comprends pas - Je n'ai pas les compétences,...

Émotions et sentiments :

- la peur de l'échec, de mal faire
- la peur d'être jugée
- l'impuissance et la faiblesse de ne pas y arriver
- la colère, l'énerverment peuvent m'envahir si la réponse ne vient pas

Mes actions :

- je mobilise mon énergie pour trouver une personne, un groupe, une institution,...., qui ait la compétence ou les connaissances pour résoudre le problème
- Je lui demande de faire ou de me dire comment faire
- j'agis sans comprendre, j'applique ce qui m'est dit
- si je ne trouve pas ou que la réponse est inadaptée, je cherche quelqu'un d'autre, ou bien je fuis le problème en ignorant son existence (déli) ou encore j'essaie de le détruire sans le résoudre.

L'AUTONOMIE

Mes pensées :

- ma confrontation au problème va être une occasion d'apprentissage unique
- je crois que la solution est en moi
- Je vais utiliser toutes mes capacités et prendre un temps pour cela
- la réponse ne viendra sûrement pas tout de suite
- le processus est plus important que le résultat : un échec est une réussite
- si cela m'apparaît nécessaire, je peux faire appel aux autres personnes ou groupes
- il est important de transmettre les fruits de cet apprentissage

Emotions et sentiments :

- je suis dans la sérénité de savoir que le processus d'apprentissage est plus important que le résultat, qu'il soit échec ou réussite
- j'ai confiance en mes capacités insoupçonnées
- je suis dans la joie d'être face à une situation transformante qui va me faire grandir
- je suis habité d'un enthousiasme créé par la certitude que l'expérience tirée de ce processus servira toute une communauté

Mes actions :

- je cherche en premier lieu à résoudre le problème par mes propres moyens
- je prends un temps pour analyser la situation, le contexte, les enjeux
- J'utilise la pensée prospective (analyse + imagination) pour simuler les différentes solutions possibles
- j'intègre aussi le fait de faire appel si cela s'avère nécessaire aux compétences des personnes et groupes
- je choisis en conscience les actions à entreprendre et fais preuve d'initiatives

Je choisis un problème précis rencontré cette semaine ou ce mois, petit ou grand.

1A/ Quelle a été ma première réaction face au problème ?

2/ Ai-je d'abord cherché une solution à l'extérieur : en sollicitant une personne ou un groupe jugé compétent ?

3/ Me suis-je posé la question « Comment puis-je me débrouiller seul ? »
Ai-je pris un temps pour analyser le problème dans son contexte global ?

4/ Ma « rencontre » avec le problème a-t-elle été intégrale, a-t-elle mis en jeu mon intelligence, mes 5 sens, mon intuition, mon ressenti émotionnel ?

5/ Me suis-je seulement arrêté à la première idée que je me faisais du problème ?

6/ Ai-je pu imaginer une ou plusieurs solutions ?
Si non, que m'a-t-il manqué ?

7/ Quels sentiments, quelles émotions m'ont habités au moment où j'ai été face au problème ?

8/ Quels sentiments, quelles émotions m'ont habités au moment de passer à l'action ?

9/ Ai-je pu mettre en œuvre une solution ?

10/ Si non, pourquoi ?

11/ Si oui, s'est-elle avérée adaptée ?

12/ Ai-je agis sans comprendre ?
Si oui, quel ressenti m'y a poussé ?

13/ Qu'est ce que cette situation m'a appris ?
Sur la problématique ?
Sur moi-même ?

14/ Qu'est ce que j'éprouve à l'issue du déroulement de cet événement ?

Dans les actions de la vie pratique et quotidienne, lister en quoi je suis dépendant des autres.

1B/ Parmi ces points, lesquels pourrais-je assurer par l'exercice d'un esprit d'apprentissage et d'initiative personnelle ?

2/ De quoi ai-je besoin pour réaliser ces transformations ?

3/ Combien de temps prendraient-elles ?

Pourquoi changer ?

Tout au long de la vie, nous sommes appelés à considérer les situations vécues comme des outils d'apprentissage qui nous permettent d'acquérir de nouvelles compétences et connaissances. Ces expériences nous informent sur la réalité dans laquelle nous vivons mais également sur notre réalité intérieure. Elles sont un chemin de découverte de soi très précieux qu'il serait dommage de rejeter.

Notre système éducatif a pu nous inculquer la croyance implicite qu'il faille attendre que la connaissance nous soit donnée par d'autres : les personnes compétentes, spécialistes ou chargées d'une autorité officielle.

Face à un problème nouveau, qui sort de nos champs de compétences habituels, notre attitude peut être marquée par une passivité attentiste. Si nous y prêtons attention, nous pourrions peut être discerner qu'un sentiment d'impuissance, d'incapacité personnelle à agir nous habite et nous pousse instinctivement à aller chercher la réponse à l'extérieur.

Au fond, la peur d'agir et de prendre l'initiative n'est-elle pas le reflet d'une peur plus profonde encore, qui est celle de l'échec ?

Notre système éducatif et pédagogique nous a globalement formé à avoir une vision très négative et dévalorisante de l'erreur. Le système de notation, classe et crée une auto-dévalorisation plus qu'il n'encourage au progrès. Le corps social de la classe d'école se structure en classes de niveaux qui prédisent avec grande assurance le niveau de notre future classe sociale. Statistiquement cela se vérifie et il est dommage qu'un système pédagogique puisse dès le plus jeune âge générer cette hiérarchisation de valeur entre les êtres.

Les mécanismes de la course à la performance font la chasse à l'erreur qui est perçue comme l'ennemi de la réussite.

Ainsi, les systèmes éducatifs qui placent l'excellence en valeur centrale, contrarient les processus naturels d'apprentissage présents en tout être car ceux-ci sont basés sur la pleine acceptation de l'échec comme élément positif indispensable à toute évolution.

Cette perception négative de la faute nous marque bien souvent pour la vie et face à une situation que l'on ne maîtrise pas, la peur d'échouer peut créer un repli sur soi qui inhibe nos capacités d'adaptation, d'imagination et d'initiative.

Pour être libéré des ces conditionnements, il convient tout d'abord d'en prendre conscience. Prendre un temps pour se remémorer des situations vécues en lien avec l'échec va nous y aider. Nous pourrions porter notre attention sur la façon dont se sont déroulés ces événements, à la fois d'une façon externe (ce que nous avons dit, pensé) mais également intérieurement (les sentiments et émotions qu'ils ont induits en moi). C'est ici que nous pourrions peut être, être témoins de notre envahissement par des peurs, des tensions,... Nous verrons par exemple si nous avons réagi de façon automatique, sans comprendre, en appliquant l'idée d'un autre devenu une référence se substituant à notre conscience. Cet exercice répété nous permettra de devenir plus attentif à des processus répétitifs que l'on subissait sans vraiment s'en rendre compte et qui pourtant conditionnaient, pour ne pas dire pilotaient, notre rapport aux autres et aux événements.

Cheminer vers plus d'autonomie personnelle est avant tout un processus d'enrichissement qui fait sortir des dépendances et qui vise à trouver en soi les capacités enfouies que l'on ignore. Pour ce faire, il faut résister au réflexe de trouver la réponse à l'extérieur de soi et prendre le temps souvent douloureux de se confronter à ce que l'on croit être nos incapacités. Il faut ensuite utiliser la pensée prospective et être ouvert, attentif, aux informations que nous donne la réalité pour pouvoir percevoir différentes solutions possibles et enfin les mettre en œuvre en acceptant joyeusement par avance qu'elles puissent ne pas fonctionner.

L'autonomie est un élément structurant des communautés. Lorsque un membre a une faible capacité personnelle à faire face aux problématiques, leurs résolutions va se reporter sur les autres membres du groupe et ainsi mobiliser une énergie qui aurait dû être consacrée à d'autres actions.

Ainsi, plus le niveau d'autonomie personnelle des membres d'une communauté est grand, plus sa stabilité, sa capacité d'adaptation, sa créativité et son développement l'est.

Pour ouvrir l'horizon

Dans les chapitres précédents : 1B6 / 1C3 à 1C7 / 1C9 à 1C14

Les paroles du changement : par leur méditation intérieure et leur proclamation (même chuchotées) régulière, elles nous transforment. Nous vous invitons à prononcer ces paroles plusieurs fois dans la journée pendant plusieurs jours. Voici quelques exemples mais chacun est invité à créer ses propres paroles positives.

« L'échec est une chance » - « Se tromper est progresser » - « Devenir plus compétent est servir le bien commun » - « Être plus autonome est être plus résilient. »

Ce module peut être travaillé de façon régulière car tout comme pour notre conditionnement, notre déconditionnement demandera du temps et de la répétition.

Lorsqu'un problème issu d'une initiative personnelle se présente, une analyse rationnelle de la façon dont il a pris forme me permet de savoir s'il révèle une déficience de mes capacités d'anticipation.

LA SURPRISE

Mes pensées :

- pourquoi est-ce arrivé ? Comment faire ? Qui peut m'aider ?
- je suis incapable, incompetent

Émotions et sentiments :

- la surprise
- la précipitation dans la réaction
- un sentiment d'impuissance, d'incapacité face à une situation que l'on ne maîtrise pas.
- la colère ou la peur produite par mon état d'impuissance
- un sentiment de dévalorisation et de découragement

Mes actions :

- je cherche une solution de fortune, j'improvise
- je recherche un coupable : personne, groupe ou concours de circonstance (la faute à pas de chance)
- j'attends une solution et reste inerte

L'ANTICIPATION

Mes pensées :

- j'imagine les différents « possibles » de l'action envisagée
- je perçois la problématique dans son contexte global et dans son contexte particulier
- je choisis la meilleure des options

Émotions et sentiments :

- la sérénité
- l'absence de culpabilité même face à un échec
- la confiance dans les autres et dans la situation
- l'assurance d'avoir choisi ce que je perçois comme la meilleure solution

Mes actions :

- je suis appliqué à mettre en œuvre la solution choisie
- je reste attentif aux informations que m'apporte la réalité
- je m'autorise à modifier mon choix en fonction de l'évolution de ma perception de la réalité
- j'observe le degré de conformité entre mes prévisions et ce qui se passe
- j'accepte l'échec comme la plus grande source de progrès et de connaissance de soi.
- j'analyse en quoi ma vision a pu être déformée

Je choisis un problème rencontré de façon imprévue dans le déroulement d'une initiative personnelle.

1A/ Quelle a été ma première réaction face au problème ?

2/ Quels sentiments m'ont habités ?

3/ Qu'ai-je ressenti ?

4/ Aurais-je pu prévoir ce qui s'est passé ?

5/ Si oui, qu'est ce qui m'a manqué pour le faire ?

6/ De quels éléments n'avais-je pas conscience ?

7/ Puis-je imaginer maintenant d'autres scénari possible dans le déroulement de cet événement ? Pour cela je choisi de changer un élément du scénario initial et j'imagine le déroulement le plus probable selon moi. De même en changeant un autre élément appartenant à un autre niveau de réalité (émotionnelle, psychologique, organisationnelle, informationnelle, matérielle,...).

8/ J'essaie d'imaginer le scénario idéal en changeant autant d'éléments que je souhaite sauf les éléments constituant la matrice initiale de la situation.

Je liste les situations habituelles pour lesquelles je manque d'anticipation.

1B/ A un niveau matériel (organisation) ou temporel (retard ou avance)

2/ Pour chacune j'analyse les conséquences négatives à tous les niveaux

3/ Comment résoudre ces difficultés ?

4/ Peut-on imaginer des outils qui m'aident à anticiper ?

A l'idée de devoir penser à un événement futur et de prendre du temps maintenant pour l'organiser.

1C/ Quels ressentis et sentiments j'éprouve ?

Est-ce quelque chose qui me paraît facile et agréable ?

Puis-je mettre des mots sur mon état intérieur et les noter sur le cahier ?

2/ Est-ce-que je reconnais que ce travail est nécessaire et indispensable pour moi et pour la communauté?

Pourquoi changer ?

Nous n'avons pas appris à « simuler » la réalité à venir car le système sociétal nous propose des modèles pré-fabriqués et « prêt à porter » nous évitant ce travail.

Ainsi nous n'avons pas ou peu à être confronté à la complexité d'une implication coopérative d'une organisation collective et multi-sectorielle pour assurer l'ensemble de nos besoins vitaux. Le déplacement des pouvoirs vers des élites spécialisées qui pensent et agissent pour nous tend à créer un modèle de comportement basé sur l'hyper-individualiste. Nous avons ainsi perdu les aptitudes à être et à faire ensemble, l'échec de la grande majorité des tentatives de vie en collectif n'en est que le témoignage.

Mais nous avons tout en nous pour recréer des systèmes collectifs complexes et symbiotiques aptes à générer une extraordinaire cohésion interne (pour soi) et externe (pour le groupe et l'ensemble du système).

La pensée prospective est un élément clef de cette réussite car elle nous permet de simuler différents possibles de façon ajustée au réel et de choisir par anticipation la solution jugée la meilleure. Cette attitude peut devenir habitude et s'exercer vis à vis de toute question liée à un choix quelle que soit sa teneur et son importance perçue.

On peut noter qu'elle constitue aussi un processus d'apprentissage et de découverte du monde puisqu'elle nous amène à en affiner sans cesse la vision.

La vision prospective, qui permet l'anticipation, fait appel à trois éléments :

- la mémoire qui me donne accès aux expériences passées et aux connaissances
- l'imagination qui me permet de me projeter dans différents scénari possibles
- l'analyse qui permet d'orienter l'imagination vers le déroulement le plus probable

Mais au-delà des ces capacités, n'oublions pas que les neurones miroirs nous permettent de rentrer en empathie avec ce qui vit d'une façon « intégrale », c'est à dire avec l'intégralité de notre être : le mental, l'émotionnel et le sensoriel. C'est bien une expérience complète, qui intègre aussi le corps, que peut nous faire vivre les neurones miroirs. Mais vous la connaissez déjà, car si un proche se coupe devant vous et que le sang coule, vous ne pourrez probablement pas dire que vous avez seulement qu'une idée mentale et froide de ce qu'il vit. Probablement aurez-vous l'impression d'être touché, d'être en communion avec ce qu'il vit à la fois au niveau des émotions et dans votre corps.

Exercer notre empathie, prendre du temps pour être plus attentif aux différents niveaux de réalités qui nous entourent et nous composent, apprendre à reconstruire le puzzle d'une réalité complexe allant du détail au global, c'est construire une image toujours plus nette du monde. Et c'est aussi être en capacité de poser des actions toujours mieux ajustées à ce qu'il est.

La pensée prospective ne se limite pas aux questions d'organisation matérielle et temporelle, elle amène un questionnement élargi sur les impacts des actions envisagées au niveau de leurs conséquences émotionnelles, morales, éthiques, psychologiques, matérielles, énergétiques, etc. Mais les conséquences d'une action ont aussi des répercussions à de multiples niveaux structurels : pour les personnes, les groupes, les écosystèmes, les animaux, les plantes, etc. Il convient de prendre en compte et d'intégrer progressivement tous ces morceaux du puzzle.

Les mécanismes de la pensée prospective nous positionnent également dans un continuum temporel formé de trois parties. Je pioche dans mon passé par la mémoire, j'analyse la situation présente par mes sens et ma capacité d'analyse logique et je simule les futurs possibles par mon imagination. Ainsi, le passé prend du sens en me donnant la capacité de modifier l'avenir par une action présente. Cette unification du temps est fondamentale dans un travail de conformation à la réalité. **L'expérience semble prouver que les personnes n'ayant pas suffisamment unifié leur dimension temporelle et donné sens aux grands événements passés de leur vie personnelle ont des difficultés à le faire pour traiter des problématiques concrètes de la vie quotidienne.** Ils peuvent être marqués par une incapacité à anticiper, à imaginer et projeter différents possibles, restant en quelque sorte coincés dans un éternel présent déconnecté du réel.

Un travail effectué pour unifier les dimensions temporelles vis à vis de situations simples de la vie

courante pourra probablement aider au travail plus profond d'intégration temporelle de notre être : je donne sens au passé pour au présent me projeter et construire l'avenir. Une image expressive qu'il est bon de méditer est celle du lance pierre : c'est par le recul de mon bras qui tend en arrière que je peux lancer avec force la pierre qui est projetée loin devant.

Pour ouvrir l'horizon

Dans les chapitres précédents : 1B20 / 1B23 / 1C4 / 1C9 à 14 / 1C23/ 1C25/ 2A

Les paroles du changement : par leur méditation intérieure et leur proclamation (même chuchotées) régulière, elles nous transforment. Nous vous invitons à prononcer ces paroles plusieurs fois dans la journée pendant plusieurs jours. Voici quelques exemple mais chacun est invité à créer ses propres paroles positives.

« Anticiper c'est aimer » – « Anticiper est rendre service » – « Anticiper est respecter » – « Anticiper est construire »

Ce module peut être travaillé de façon régulière car tout comme pour notre conditionnement, notre déconditionnement demandera du temps et de la répétition.

LE NON ENGAGEMENT

Mes pensées :

- m'engager c'est risquer l'échec
- m'engager c'est perdre ma liberté de choisir autre chose
- si j'échoue dans mes engagements j'apparaîtrais faible et incapable, à mes yeux et aux yeux des autres

Émotions et sentiments :

- peur, angoisse à l'idée d'un engagement durable
- instabilité
- impermanence

Mes actions :

- elles répondent à la satisfaction immédiate qu'elles me procurent
- je fuis face aux engagements
- je fais reposer mes non-engagements sur la responsabilité de personnes ou d'événements extérieurs

L'ENGAGEMENT

Mes pensées :

- m'engager c'est pouvoir me découvrir et me réaliser
- m'engager c'est construire sur le long terme pour soi et pour les autres
- mon engagement permet de faire et vivre ensemble
- l'engagement est la voie de la plus grande liberté

Émotions et sentiments :

- confiance en soi et dans le groupe
- assurance et force
- sérénité

Mes actions :

- elles s'inscrivent dans la durée
- pour m'engager je discerne mes capacités et besoins, j'apprends à me connaître
- elles permettent de faire changer la situation durablement, de construire une nouvelle réalité.

Je vais revisiter les grandes étapes de mon histoire comme certains événements anodins des jours passés, et y déceler mes capacités et mes manques à l'engagement.

En les percevant mieux, je vais pouvoir prendre plus entièrement conscience de leurs effets sur moi, les autres, le groupe.

1A/ Dans les événements marquant de ma vie, puis-je noter sur mon cahier ceux pour lesquels j'ai été face à un engagement à prendre ou à refuser ?

2/ Puis-je détailler pour chacun d'eux la nature de l'engagement et la réponse que j'y ai donné

3/ En choisissant l'un de ces événements, puis-je me remémorer dans quel état intérieur j'étais (sentiments, ressentis, pensées) **avant** de donner la réponse de mon engagement ?

* attention, un silence ou une non action peut constituer une réponse

* on peut prendre un temps pour fermer les yeux, détendre son corps et s'imaginer la situation comme dans une scène où l'on joue son propre rôle. On laisse alors se dérouler les choses tout en observant ce qui nous traverse, les sentiments, impressions, pensées et actions.

4/ Puis-je noter mon état d'être **après** avoir donné la réponse

5/ Puis-je noter quels ont été les effets à moyen et long terme de cette réponse ? Pas forcément vis à vis de la ou des personnes concernées, mais plus globalement dans ma vie.

6/ Ai-je le sentiment que mes « Oui » aux engagements ont été donnés dans une totale liberté ? Mon état d'être du moment et l'analyse de la situation m'aideront probablement à répondre.

7/ De même pour mes « non » aux engagements.

8/ Puis-je noter, parmi toutes les réactions que j'ai décrites, à quel moment ont pu apparaître des sentiments de peur, d'angoisse ou de colère, des sensations de froid, de raideur, de tensions, de tremblements.

9/ De même avec les sentiments de paix, sérénité, amour et des sensations de détente, douceur, chaleur.

1B/ Je vais choisir un événement, le même que précédemment ou un autre, et utiliser la pensée prospective pour imaginer d'autres possibles si ma réponse avait été inverse. J'imagine ce que la situation nouvelle aurait pu m'apporter de positif, puis de négatif, dans les différentes réalités de vie.

1C/ Je vais me remémorer les activités de la semaine passée et noter en quoi, dans les faits, je me suis engagé et en quoi je ne me suis pas engagé.

2/ Pour chaque élément, je note vis à vis de qui, de quoi, mon engagement ou mon non engagement est lié . Par exemple : envers une personne, un groupe, une règle, moi-même (mon éthique),...

3/ J'utilise la pensée prospective pour voir les effets des mes actes, leurs conséquences sur un large spectre : sur les personnes, groupes, sur les éléments vivants de mon environnement.

Je fais de-même en imaginant que mon attitude ait été inverse.

4/ Je prends un temps pour méditer sur ce travail.

Qu'est ce que je perçois de nouveau ?

Pourquoi changer ?

Par l'engagement personnel je permets l'existence des règles collectives et donc la vie du groupe.

Mais l'engagement est aussi nécessaire à ma construction personnelle car il me place face à mes limites, blocages ou incapacités. Pour l'accepter, je dois donc d'abord accepter mon imperfection et sa dimension fondamentalement pédagogique.

Il est difficile de reconnaître nos limites dans un face à face à nous-même mais probablement plus dur encore d'accepter qu'elles soient vues de tous. La peur instinctive et souvent inconsciente du jugement de l'autre et du groupe est en ce sens un frein à l'engagement durable et sûr.

Notre capacité d'engagement s'observe dans les petits événements quotidiens comme dans les grands projets à long terme. L'expérience de chaque jour est donc une mine d'information de premier choix, à décoder afin de découvrir ce qui empêche ou limite notre engagement.

Cette qualité personnelle oriente notre histoire personnelle car elle prédétermine nos capacités à construire et à structurer notre vie dans le temps.

Il peut apparaître au premier abord qu'un engagement est une perte de liberté, une contrainte qui oblige à respecter une parole ou une règle et donc une limite à faire ce que je veux, quand je veux.

On craint alors une perte de plaisir, une vie morne remplie d'obligations et l'on ne voit pas en quoi l'engagement serait la voie d'une plus grande liberté et d'un plus grand épanouissement.

Le non engagement peut révéler une fuite dans l'instant présent qui a pour but la recherche d'un plaisir immédiat. Les contraintes accompagnant l'engagement sont perçues comme des obstacles inacceptables au bonheur présent, une atteinte à notre liberté d'être.

Mais la vie elle-même, derrière son apparente spontanéité créatrice, ne tient-elle pas d'innombrables engagements pour nous permettre d'exister ? Qu'en est-il de nous si un jour notre cœur décide de s'arrêter de battre, nos reins d'arrêter de filtrer notre sang, nos muscles de répondre aux stimulations de notre cerveau ? La nourriture que nous mangeons aujourd'hui, n'a-t-elle pas été produite par l'engagement fort et durable des nombreuses personnes qui cultivent la terre pour nous nourrir ? Dans leur travail quotidien, combien de douleurs et de difficultés doivent-ils braver pour cela ?

En observant ce qui porte et transmet la vie, on y trouve qu'engagements.

Et pour nous qu'en est-il ?

Si nous souhaitons servir la vie, si nous souhaitons faire ce qui est bien, bon, utile et durable pour le vivant, en nous et autour de nous, alors l'engagement est la voie unique. Il n'en est pas d'autres.

Elle est assurément le chemin pour construire le monde dans lequel nous aimerions vivre et transformer nos rêves en réalité.

Elle est aussi pour nous d'un grand bénéfice en nous permettant de découvrir, dans un travail parfois douloureux, notre vraie vocation. L'engagement est le chemin conduisant à la rencontre de soi-même par la découverte de notre nature profonde.

Les contraintes qui l'accompagnent viennent aussi éprouver et faire grandir notre esprit de don qui est une expression d'un amour inconditionnel.

En effet, si j'accepte volontairement les contraintes douloureuses d'un engagement pour le bien commun, quel grand don m'habite ! Et quel bonheur de le reconnaître !

A coté de cela, la consommation du seul plaisir présent et sans lendemain paraît bien pauvre et d'un goût fade.

Au lieu d'être circonscrit à ce continuels instant présent, l'engagement par son cadre temporel, nous place dans un continuum temporel qui unit passé, présent et futur.

C'est en vivant cette voie au quotidien que l'on va progressivement se recentrer dans cette unité temporelle qui fait notre existence : notre histoire et nos expériences passées, le moment présent et tout ce qu'il contient et enfin nos perspectives et projets futurs.

Ce travail interne d'unification est un fruit naturel de l'engagement bien que d'autres éléments puissent faire obstacle en nous à son édification. Il est pourtant fondamental pour notre évolution personnelle et le déploiement des dons et capacités qui nous habitent.

L'attention à notre état intérieur lorsque nous sommes face à un engagement est primordiale car elle permet de repérer d'éventuelles tensions produites par des peurs : peur de déplaire, peur de décevoir, peur de dire non, ...

Ces croyances profondes viennent à travers notre inconscient influencer notre libre arbitre et sont en ce sens aliénantes. Si mon engagement est quelque part piloté par elles, alors celui-ci ne sera bénéfique, ni pour moi, ni pour le groupe. La pleine liberté est donc un prérequis nécessaire à tout engagement.

Dire non à une demande d'engagement peut aussi être un oui à tout le reste et il ne faut pas hésiter à refuser ce pour quoi on ne se sent pas joyeusement appelé !

Pour ouvrir l'horizon

Dans les chapitres précédents : 1B12 à 20 / 1B22 / 1C15 / 1C25

Les paroles du changement : par leur méditation intérieure et leur proclamation (même chuchotées) régulière, elles nous transforment. Nous vous invitons à prononcer ces paroles plusieurs fois dans la journée pendant plusieurs jours. Voici quelques exemples mais chacun est invité à créer ses propres paroles positives.

« M'engager est croire en moi » – « M'engager est aimer » – « M'engager est me réaliser »

Ce module peut être travaillé de façon régulière car tout comme notre conditionnement, notre déconditionnement demandera du temps et de la répétition.

4/ Conclusion

Nous espérons que les outils proposés vous auront aidés dans votre cheminement personnel et collectif. La particularité de cette approche réside dans la prise en compte de la relation intime et fondamentale qui unie l'expérience du vivre ensemble à la découverte de soi. Ce jeu de reflets par lequel la personne s'édifie par le groupe et le groupe par la personne donne l'espoir d'une trans-formation du monde par le réenchantement des possibles.

C'est en vivant un imaginaire créatif que nos rêves d'aujourd'hui seront demain réalités. Mais les obstacles dressés face à nous sont autant de précipices qui stoppent notre course pour laisser nos rêves en leur état irréalisé.

La compréhension des mécanismes internes et externes qui président à ces difficultés souvent récurrentes est une clef à leur dépassement.

Le travail personnel proposé aide alors à la découverte et à la transformation des obstacles intérieurs qui interfèrent directement dans l'espace relationnel et le « vivre et faire ensemble ».

Les outils d'organisation collective et les principes abordés dans les questions éthiques et morales touchant à la notion de communauté permettent quant à eux de structurer de façon concrète donc externe l'expérience collective pour lui donner toujours plus de résilience.

Un ordre naturel est ainsi appelé à se déployer par un mouvement concomitant qui va de l'intérieur vers l'extérieur et de l'extérieur vers l'intérieur. En effet, les transformations produites par un cheminement personnel influent de fait la physionomie de la vie collective. Mais la forme que prend notre environnement, sa structuration, influence tout autant la qualité et l'orientation de notre vie personnelle, modelant ainsi notre Etre.

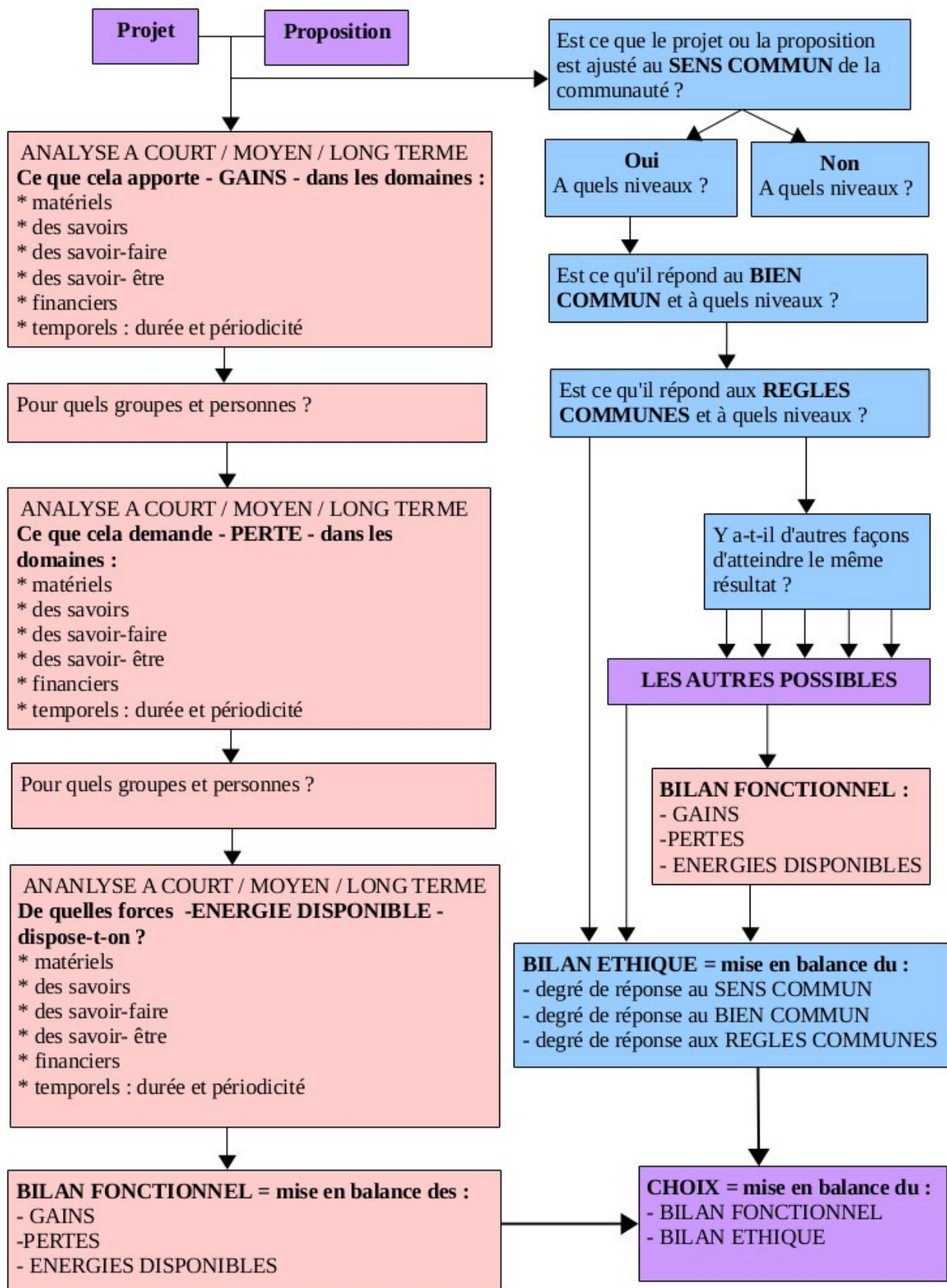
Les modules visent à nous montrer en quoi nous pouvons porter des conditionnements profonds, restés peut être longtemps cachés à nos yeux en nous appuyant sur les expériences sensibles de la vie quotidienne. Un effort régulier porté par l'accompagnement bienveillant du groupe aide aux changements bénéfiques mais il se peut que, malgré ce travail, certains schémas répétitifs perdurent.

Y prêter attention, analyser les éléments déclencheurs qui les activent, accueillir les sensations et sentiments leur étant associés est une première étape vers une délivrance de leur emprise.

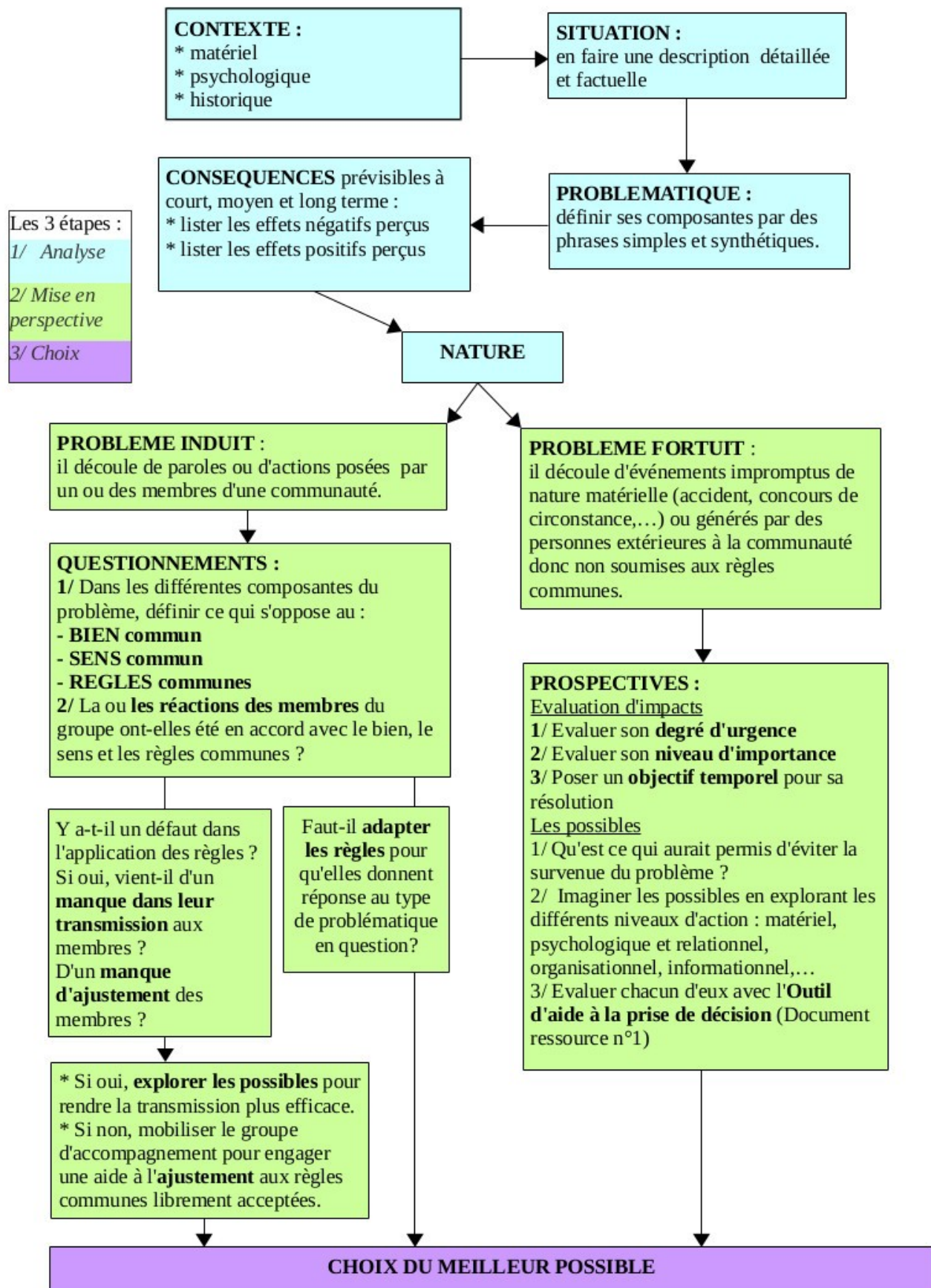
Mais il est possible qu'un travail plus profond soit nécessaire.

Seule la compréhension des processus réels d'intégration des conditionnements inconscients nocifs à notre humanité serait alors apte à nous donner les clefs d'une méthodologie ouvrant sur leur transformation en éléments source de bienfaits pour toutes.

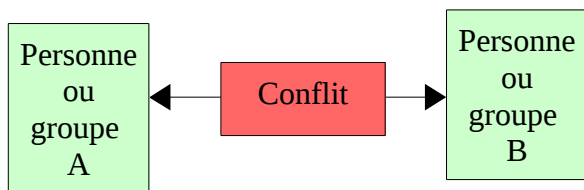
Document ressource 1 - outil d'aide à la prise de décisions



Document ressource 2 - Outil d'aide à la résolution de problèmes

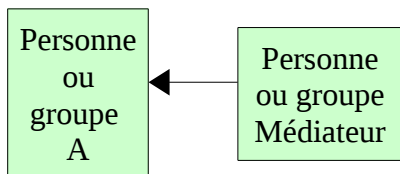


Document ressource 3 - Outil d'aide à la résolution de conflits par réconciliation



Le conflit oppose les deux parties. Chacun a sa vision de la situation, il se perçoit comme étant dans le vrai et l'autre dans le faux ou l'erreur. La charge émotionnelle et la certitude d'avoir raison empêchent la communication

Les deux étapes de la conciliation



1/ Le médiateur qu'il soit groupe ou personne communique séparément avec A puis avec B selon un schéma en cinq étapes :

a/ La narration des faits

Le médiateur est dans une écoute bienveillante, il mesure la charge émotionnelle et prend note des faits exprimés.

b/ La contextualisation

Le médiateur questionne et dialogue sur le contexte matériel, organisationnel, psychologique,..., ainsi que sur l'historicité : ce qui s'est passé avant et a amené la situation.

c/ Le témoignage de la parole entendue

Le médiateur verbalise ce qu'il a entendu et reçu, il résume la situation exposée en témoignant de ce qui a choqué ou/et blessé son interlocuteur.

d/ La mise en perspective

Le médiateur questionne son interlocuteur et réfléchit avec lui sur ce que disent les règles communes pour le type de situation rencontré. Il aide à définir les espaces concernés et les règles leur étant associées. Il témoigne également du sens commun pour relire les paroles et actes posés sous l'angle des fondements collectifs. Ensemble ils pointent les éléments s'avérant ajustés et non ajustés aux repères collectifs.

e/ Les autres possibles

Le médiateur invite son interlocuteur à imaginer d'autres possibles qui auraient permis d'éviter le conflit tout en étant mieux ajustés aux repères.

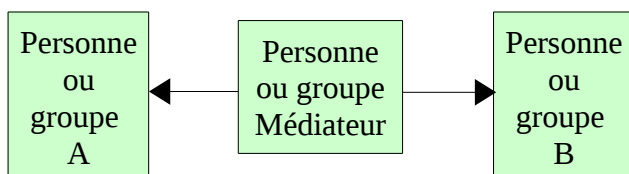
2/ Le médiateur et les deux parties communiquent ensemble :

a/ Le médiateur exprime la position de A et de B remises dans leurs contextes et leurs historicités

b/ Il témoigne de la parole du groupe à travers les ajustements et non ajustements aux repères communs

c/ A et B sont invités à exprimer leurs sentiments et positions à l'issue de ce travail de conciliation, à évoquer les possibles qui auraient permis d'éviter le conflit.

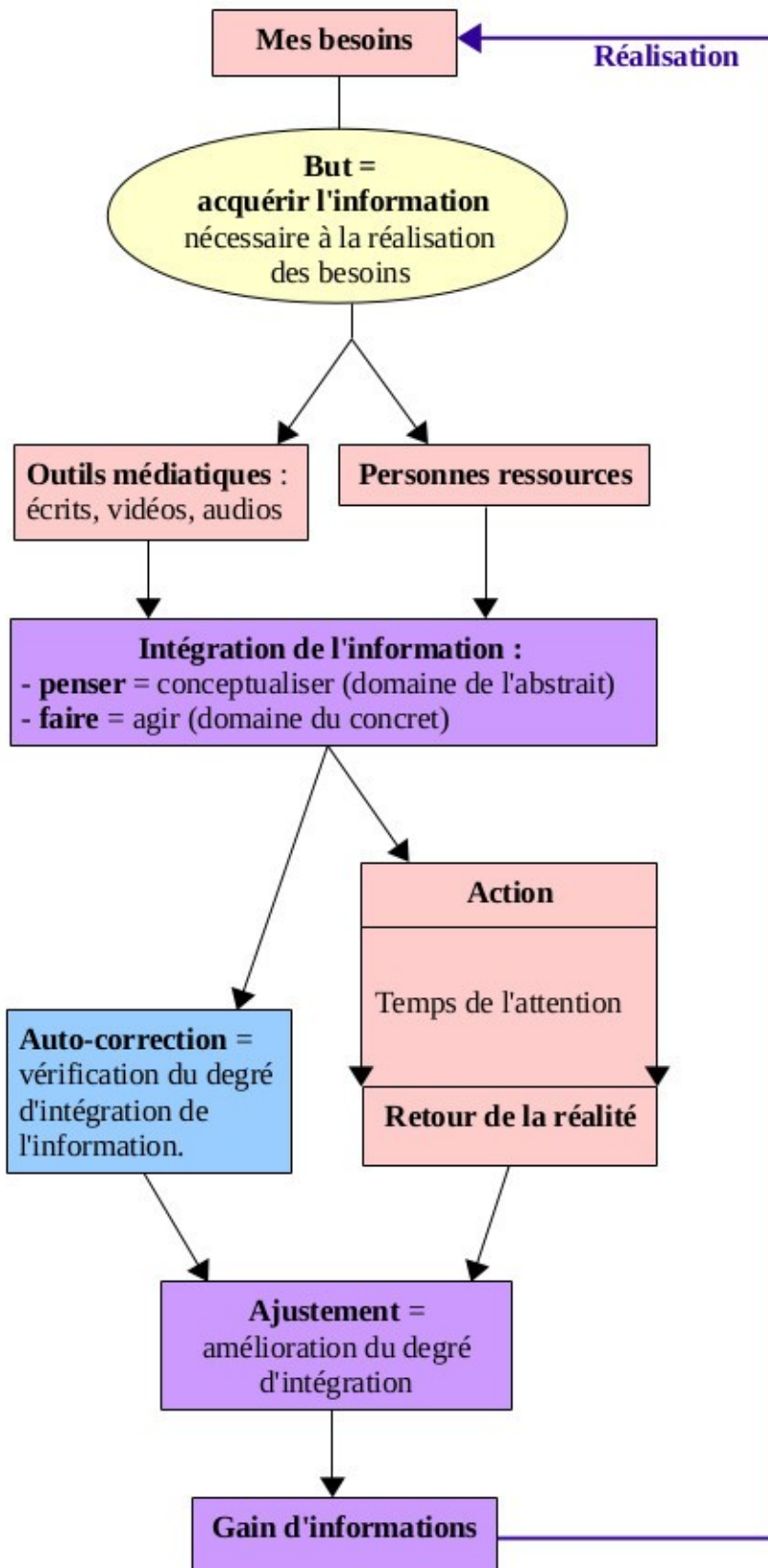
d/ Le médiateur peut évoquer des pistes de cheminement personnel en vue d'éviter une répétition du schéma déclencheur de conflits.



Face au conflit, les erreurs à éviter :

« Ca ira mieux demain ». Il est faux de penser que la situation va se régler d'elle-même car même si le conflit extérieur prend fin, les ressentiments intérieurs perdurent et détruisent toutes possibilités d'une vraie relation, anéantissant ainsi les capacités à vivre et faire ensemble.

Document ressource 4 - Outil d'aide à l'acquisition d'informations
(savoir / savoir-faire / savoir-être)



Les 7 grandes étapes :

1/ Les besoins sont définis par les nécessités vitales à assurer, la nature des objectifs personnels et collectifs, les événements extérieurs auxquels il est utile de s'adapter.

2/ Détermination des compétences nécessaires à la réalisation des besoins. Chaque compétence est assimilée à une information qui peut être de plusieurs natures : savoir, savoir-faire ou savoir-être.

3/ Déterminer la ou les sources d'information les mieux adaptées ainsi que leur facilité d'accès (coût « énergétique » de cette information : notamment temps et argent)

4/ Un temps d'intégration suit, il associe une dimension interne et abstraite (l'exercice de la pensée) à une dimension externe et concrète (l'action qui implique le corps - dont l'écriture et la lecture font partie).

5/ Un temps d'évaluation du degré d'intégration de l'information. Il pourra être un travail écrit d'auto-évaluation des connaissances mais également une mise en pratique suivie d'un temps d'observation du retour d'information de la réalité (plus adapté aux savoir-faire et savoir-être).

6/ Un temps de réajustement qui permet de combler les manques dans l'intégration de l'information qui aboutira à un gain de compétence constituant une richesse pour soi et la communauté.

7/ Fort de ce nouvel outil, les besoins initiaux peuvent se réaliser.

Document ressource 5 - Outil d'aide à la conduite de réunion

1/ Avant la réunion (3 points) :

Désigner une personne animatrice

Co-construire l'ordre du jour

Définir l'espace matériel et temporel de la rencontre.

Il est bon que la personne animatrice ne change pas à chaque rencontre car ce rôle demande des qualités dont l'apprentissage se fait progressivement, avec l'expérience. L'ordre du jour est accessible à tous, chacun peut à tout moment y ajouter un point à traiter. La durée de la rencontre doit tenir compte de la fatigue, une réunion reste efficace sur des durées d'une heure trente à deux heures maximum.

2/ Au début de la réunion (4 points) :

Désigner la personne transcrivant les décisions et positionnements du groupe

Noter d'éventuels nouveaux points que des personnes présentes souhaiteraient aborder

Etablir l'ordre des points à aborder par degré d'urgence

Attribuer à chaque point un temps de travail estimé suffisant. Si nécessaire remettre le traitement de points moins urgents à une rencontre ultérieure

Il est important de prioriser les sujets à traiter afin d'éviter de passer du temps sur des questions moins importantes et d'en manquer pour les plus vitales. Poser un cadre temporel permet de traiter toutes les questions que l'on juge utile d'aborder et d'être plus efficacement concentré sur le seul sujet traité (évite l'éparpillement et les discussions hors sujet qui peuvent accaparer beaucoup de temps.

3/ Au cours de la réunion (3 points) :

Aborder les points dans l'ordre, la personne animatrice veillant au cadre temporel. Elle prévient les participants 10 mn avant la fin du temps imparti. Un temps supplémentaire quantifié peut être décidé d'un commun accord.

La secrétaire note de façon synthétique et précise les décisions et positionnements de l'assemblée, **elle relit à haute voix pour approbation, modification ou ajout.**

Le compte rendu validé par les participants ainsi que l'ordre du jour « ouvert » de la prochaine assemblée est mis immédiatement à disposition de tous les membres.

Le compte rendu écrit doit être totalement fidèle à la parole du groupe et chaque participant doit valider son contenu pour que celui-ci en soit la véritable expression. Cette cohésion garanti l'unité qui donne son autorité naturelle à l'assemblée.

Document ressource 6 - Exemple de mode de gouvernance

Nous présentons ici les modalités de prises de décisions en assemblée collégiale au sein de l'association « La Saladelle » (association loi 1901) qui est un groupement d'achat de produits naturels, locaux et issus d'une agriculture à taille humaine. La Saladelle regroupe une trentaine de familles adhérentes.

Article 9 La collégiale

- 1/ Une assemblée collégiale se réunit au plus une fois par mois selon les besoins, de septembre à juin, pour traiter des questions en cours. Tout adhérent est invité à y participer.
- 2/ Les dates des collégiales sont établies pour une année (de septembre à septembre) et communiquées aux adhérents lors de la première collégiale après l'assemblée générale.
- 3/ L'ordre du jour est réalisé par les adhérents qui peuvent inscrire des points à traiter à la prochaine collégiale sur un document partagé (usage d'un google drive) accessible à tous à tout moment.
- 4/ Les adhérents intéressés par un sujet, mais ne pouvant participer physiquement à la collégiale, sont invités à donner leurs avis et propositions en commentaire de l'ordre du jour. Ceux-ci seront systématiquement lus et pris en compte lorsque les points en question seront abordés.
- 5/ Les membres présents à la collégiale font autorité pour traiter les questions et prendre les décisions en conformité au but statutaire de l'association.
- 6/ Une décision prise en collégiale ne peut être remise en cause à la collégiale suivante. Elle doit être appliquée et faire l'objet d'une mise en œuvre réelle, observable, avant de pouvoir être modifiée par une autre collégiale.
- 7/ Un nombre minimum de participants est requis pour qu'une collégiale puisse avoir une capacité décisionnelle. Celui-ci est fixé à au moins 10 % du nombre des adhérents.
- 8/ Pour que la collégiale reste efficace, sa durée est limitée à 1h30.
- 9/ En début de collégiale, une personne est désignée par les participants pour animer et une autre pour noter le compte rendu.
- 10/ L'animateur ou animatrice énonce l'ensemble des points à l'ordre du jour et propose un temps imparti pour chacun.
- 11/ Si un point demande plus de temps, un point suivant peut, d'un commun accord, être remis à une prochaine collégiale.
- 12/ Pour les prises de décisions, le ou la secrétaire énonce le texte inscrit sur le compte rendu et demande validation des membres présents : ce qui est écrit doit être en conformité avec ce que chacun a compris lors des débats.
- 13/ Le compte rendu est mis à disposition des adhérents dans un délais de 3 jours après sa tenue avec un accès à l'ordre du jour de la collégiale suivante.
- 14/ Les débats doivent autant que possible permettre le consentement de toutes les personnes présentes. Le consentement signifie qu'il n'y a aucune objection raisonnable et argumentée : aucune décision qui affecte le fonctionnement de la Saladelle n'est prise si un des membres y oppose une objection raisonnable et argumentée. Une objection raisonnable et argumentée permet de dire « Si nous décidions cela, nous nous éloignerions de notre but parce que..... » ou "Si nous décidions cela, la Saladelle ne serait pas capable d'en assumer les conséquences parce que..."
- 15/ S'il n'y a pas le consentement de tous les membres présents, l'avis recueillant l'approbation de plus de 3/4 des membres présents est adopté, mais les avis des personnes opposées à cette décision sont notées sur le compte rendu après avoir été énoncés par le ou la secrétaire puis validés par elles.
- 16/ Si les avis sont partagés et qu'aucun ne recueille plus des 3/4 des voix, le sujet est reporté à une prochaine collégiale. Un groupe de travail peut alors être créé pour avancer sur la question.

Document ressource 7 - Outil d'évaluation d'acquisition de compétences

Echovert – Fiche d'évaluation d'acquisition de compétences

Nom : Période : du au

La situation actuelle	
Point de vue personnel	Point de vue collectif
Les avancées	
Les difficultés	

SAVOIRS support : tableau des compétences ou autre			Validation	
Nature	Moyens	Quand ?	perso	collectif

SAVOIR-FAIRE support : tableau des compétences ou autre			Validation	
Nature	Moyens	Quand ?	perso	collectif

SAVOIR-ETRE support : Modules du manuel « Vivre et faire ensemble »			Validation	
Nature	Moyens	Quand ?	perso	collectif

Document ressource 8 - Exemple de liste de compétence spécifique à « Echovert »

Feuille1

Nature	fiche tech	doc vidéo	stage	pratique accompagnée	Auto-évaluation
					du niveau d'acquisition
Jardin					x
semis en serre		x			x
semis direct		x			x
réaliser une pile de compost		x			x
préparation du sol		x			x
utiliser un engrais vert	x				x
utiliser du broyat de branches		x			x
utiliser du paillage sec		x			x
utiliser de la tonte d'herbe fraîche		x			x
usage du type d'irrigation selon espèces	x				x
stockage et mise en place d'irrigation	x				x
le désherbage		x			x
assurer les besoins en eau des cultures		x			x
diagnostiquer maladies ou parasites	x	x			x
diagnostiquer un stress hydrique		x			x
périodes de ramassage selon espèces	x				x
besoins en compost selon espèces	x				x
espacement des plants selon espèce	x				x
conservation des récoltes		x			x
techniques de supports, tuteurage		x			x
techniques taille, égourmandage		x			x
gestion des limaces et escargots		x			x
Verger					x
reconnaître les espèces avec et sans feuilles					x
emplacement des arbres selon espèces	x				x
diagnostiquer maladies et parasites	x				x
traitements et actions préventives	x				x
taille					x
ramassages et transformation selon espèces	x				
Atelier					
Technique d'usage des outils :					
meuleuse fixe, meuleuses portatives		x			x
scies sauteuse, circulaire, à onglet		x			x

= en cours d'acquisition
= acquis

Feuille1

Echovert

Liste d'acquisition de savoir-faire et savoirs

Nature	fiche tech	doc vidéo	stage	pratique accompagnée	Auto-évaluation
					du niveau d'acquisition
Vie courante – électricité					x
localiser une panne – remettre les disjoncteurs		x			x
fonctionnement éolienne	x	x	x		x
gérer avarie éolienne	x	x			x
descendre éolienne	x	x			x
fonctionnement panneaux photovoltaïques		x			
gérer avarie photovoltaïque		x			x
mise en sécurité orage	x				x
Vie courante – eau		x			
fonctionnement unité de pompage					x
définir et résoudre les pannes		x			
localiser les vannes et circuits d'irrigations	x				x
gérer les cycles d'irrigation	x				x
déceler les avaries et y remédier		x			x
connaître et installer les différents types d'irrigation		x			x
fonctionnement des chauffe eau solaires		x	x		x
déceler avarie et y remédier		x			
fonctionnement phytoépuration		x			
circuits d'évacuation eaux usées	x				x
résoudre problèmes d'évacuation	x				
Vie courante - outils électriques et thermiques					
connaître les consignes de sécurité de chaque outil	x	x			x
connaître l'entretien de chaque outil	x	x			x
connaître le principe de fonctionnement des moteurs thermiques et électriques					
diagnostic de panne et réparation					
Vie courante – espaces verts					
connaître les zones à entretenir					x
connaître les lignes d'irrigations					x
usage tondeuse	x	x			x
usage débroussailluse	x	x			x
usage tronçonneuse	x	x			x
usage fendeuse					x

= en cours d'acquisition
= acquis

Feuille1

Nature	fiche tech	doc vidéo	stage	pratique accompagnée	Auto-évaluation
					du niveau d'acquisition
Atelier (usage des outils)				x	
perforateur, perceuse, visseuse, marteau piqueur		x		x	
poste à souder		x		x	
chalumeau à brasure tendre		x		x	
compresseur					
bases en électricité		x			
bases en maçonnerie		x			
bases en résistance des matériaux		x			
bases pour concevoir et réaliser		x			
Gestion générale					
Bases en mathématique					
Bases en Français					
Usage de base d'un tableau					
Usage de base d'un traitement de texte					
Outils partagés en ligne					
Bases en publication assistée par ordinateur					
Gestion de site internet					
outils de l'autonomie d'Alter'éco 30	x	x	x		
	A	B	C	D	
réalisation de phyto-épuration en ferro-ciment					
réalisation de citerne et bassins en ferro-ciment					
chauffe eau solaire simplifié (CESS)					
cuisson parabolique (Alter'Sol 200)					
cuisson isotherme (Eco'cot)					
four à pain pro double combustion					
cuisson-stérilisateur à bois économe (Eco-cuisson)					
séchoir solaire collectif (Désydr'Alter co)					
habitat simplifié autonome					
foyer double combustion multifonctions					
toilettes sèches à compostage intégré					

A= participation à un stage / B= réalisation en autonomie de l'objet / C= validation pratique et théorique / D = encadrement d'un stage

Charte « Ethique et organisation » d'Echovert

*lieu alternatif géré par Alter'éco 30
2017*

1/ Le lieu :

Echovert est un lieu alternatif sur lequel vivent en permanence :

- * la famille Lorthiois : Anne, Bruno, Justin, Paul et Rémy
- * les permanents d'Alter'éco 30 : Amandine Usaï, Cédric Meynard, Anne et Bruno Lorthiois

Il accueille différentes activités :

- * la Maison des enfants et les ateliers Montessori : pédagogie alternative
- * les Jardins de la vallée Verte : jardin collectif auto-géré conduit en agriculture naturelle
- * la Saladelle : coopérative de produits bio et si possible locaux auto-gérée par environ 50 familles
- * l'Atelier art et bien être

La famille Lorthiois en est propriétaire.

Hormis les parties privatives, elle le met à disposition de l'association Alter'éco 30 par convention.

2/ Qui prend les décisions ?

Un « **Comité du pilotage** » est chargé de donner les orientations souhaitées pour Echovert en accord avec cette charte éthique, de prendre et de mettre en œuvre les décisions et de communiquer aux personnes et groupes les informations concernant l'usage des espaces collectifs et le respect de la charte éthique.

3/ Les statuts à Echovert :

3.1/ Volontaire

Bénévoles du réseau wwoof ou stagiaires.

Ils sont accueillis dans le cadre de la charte du bénévolat, nourris, logés et viennent pour des durées comprises entre deux et 6 semaines. Leur nombre est limité à deux sur les saisons automne-hiver et à 5 au printemps-été.

3.2/ Invités

Personnes extérieures à Echovert accueillies à l'occasion de stages, de séjours de découverte, visite, ou pèlerins du chemin de Saint Jacques de Compostelle.

Ils participent à raison de 8€/repas, 3 €/petit déjeuner,

3.3/ Visiteur

* **ancien volontaire** qui souhaite revenir ou volontaire accueilli au-delà du nombre limite.

* **membres des groupes présent à Echovert**

Ils participent aux frais de repas et aux charges courantes (eau, électricité,...) à raison de 3,5€

par repas et 2€ par petit déjeuner, ou 9€/j/adulte et 5€/j pour les enfants de moins de 15 ans, repas, charges et couchage compris. Il est accueilli pour une durée maximale de 4 semaines consécutives.

3.3/ Visiteur longue durée

Personne qui reste pour une durée comprise entre 6 semaines et un an et qui a pris connaissance et accepté la charte éthique. Une rencontre est organisée après un mois afin d'évaluer ensemble les difficultés ayant pu apparaître. En cas d'incapacité à respecter la charte le comité de pilotage peut mettre fin à l'accueil, avec une période de préavis d'un mois. Il participe aux frais alimentaires et charges comme les visiteurs et fournit un loyer évalué selon le mode de logement possible.

3.4/ Candidat permanent

La candidature doit être validée par le comité de pilotage après une période d'adaptation d'un minimum d'un an. Des rencontres sont réalisées avec le candidat à 3, 6, 9 et 12 mois afin de définir les points qui font obstacle à son éventuelle intégration et sur lesquels il est nécessaire d'évoluer. Il va s'impliquer au minimum l'équivalent de deux jours par semaine dans des activités d'Echovert. Il participera à la fois à des activités collectives et mettra en œuvre des projets plus personnels.

3.5/ Permanent : voir la « charte du permanent ».

4/ Le fonctionnement

Les règles particulières à chaque lieu (studio, atelier d'art, maison des enfants,...) ou activité sont affichées, dans chacun des lieux concernés, sur des documents cerclés de bleu. Elles sont appelées **ERU (Espaces-Règles-Usagers)**. Un document récapitulatif de tous les ERU d'Echovert est disponible au bureau, dans le classeur « Organisation ».

Chaque groupe est autonome dans son fonctionnement et ses prises de décisions.

Une boîte est à votre disposition pour accueillir **vos Avis, Impressions et Ressentis (AIR)**, qu'ils soient perçus comme positifs ou négatifs. Ces derniers sont les plus à même de nous faire évoluer vers un mieux !

Un livre d'or est aussi à disposition sur le meuble dans la véranda.

Pour les visiteurs longue durée, les candidats au statut de permanent et les permanents, **un travail particulier est nécessaire pour progresser dans la compréhension des processus d'organisation collective**. Pour ce faire, chacun prendra connaissance du document « Manuel Vivre et faire ensemble », du paragraphe 1/ B 7.2 au 1/ B 15, ou plus. Des temps de travail réguliers et différents outils seront proposés pour avancer sur ces sujets.

5/ Les règles communes à tout espace et toute personne

5.1/ Relation aux autres

Le comportement d'une extrême minorité de personnes nous ont obligé à intégrer à cette charte quelques bases de bonne conduite garantant le bien vivre ensemble.

5.1.1/ Croyances personnelles et prosélytisme

L'entente et la bonne harmonie sont assurées par le respect des différences de croyances, de cultures et d'opinions . **Il n'est donc pas légitime de tenter d'imposer ses valeurs personnelles, ses croyances ou certitudes à d'autres, que ce soit de façon directe ou indirecte, consciente ou inconsciente. Tout prosélytisme en quelque domaine que ce soit (politique, alimentaire, religieux, philosophique, etc) est donc exclu.**

Ce point nécessite l'attention de chacun. Les temps de forum peuvent permettre de partager toutes questions ou problématiques.

5.1.2/ Modes de communication violents

Tous modes de communication basés sur la violence sont exclus :

- * **Les violences physiques**
- * **Les insultes** : elles associent l'autre à des clichés et images dégradants
- * **Le dénigrement et la critique négative** : ils visent à diffuser dans le groupe une image dévalorisante et enfermante de telle ou telle personne
- * **L'agressivité** verbale

Autant d'expressions d'un mode de fonctionnement archaïque qui se révèle toxique pour la vie des groupes et n'a donc pas sa place à Echovert.

Les personnes et/ou groupes marqués par ces comportements devront trouver des lieux plus adaptés pour les accueillir.

5.1.3/ Conflits

A Echovert, les tensions et problèmes seront communiqués, dans la mesure du possible avant d'éclater ouvertement, au comité de pilotage ; soit par l'intermédiaire de l'un de ses membres, par mail ou par la boîte « **AIR** » **mise à disposition dans la véranda.**

La nature des difficultés sera étudiée par le comité de pilotage au regard des règles du lieu (ERU) qui intègrent déjà les bases nécessaires à un « **bien vivre ensemble** ». Si un protagoniste fait partie du comité de pilotage, il ne participera pas aux débats.

5.1.4/ Communication non violente

Elle est vitale à notre fonctionnement. Pratiquée dans les groupes et entre personnes, ses bases sont l'écoute, l'empathie, la bienveillance, l'accueil de la différence, la coopération, le partage des responsabilités, la transmission, etc.

6/ Rangement

L'occupation des espaces selon leurs natures doit être strictement respecté.

- Les objets personnels ne doivent pas être laissés sur un espace collectif qu'il soit à l'intérieur ou à l'extérieur des bâtiments.
- Les tables et plans de travail laissés propres et libres de tout encombrement après usage, ainsi il resteront disponibles pour les autres usagers.
- Pour les permanents et visiteurs longue durée, des espaces de stockage et rangements personnels sont définis par le comité de pilotage en concertation avec l'intéressé(e), il est impératif de les respecter.
- Des étiquettes aident les visiteurs à savoir où sont les choses, notamment dans la cuisine.

Echovert

Exemples d' « Espaces-Règles-Usagers 2017 »

Les espaces en surligné :

- **jaune lorsque l'espace matériel est premier**

- **bleu lorsque l'espace matériel est auto-mobile (peut se mouvoir seul)**

- **violet lorsque l'espace d'action est premier**

0/ Echovert : tous les espaces collectifs

Toujours

Règles :

- les règles sont définies dans la charte « Ethique et organisation d'Echovert »
- Les usagers s'engagent à prendre connaissance et à appliquer la charte éthique.

Usagers : toute personne présente à Echovert plus de trois jours par mois.

1/ Maison : toute la maison hors studio, mezzanine, véranda

Toujours sauf si le froid ne permet pas de manger dans la véranda

Règles :

- tous les espaces inclus dans la maison sont à l'usage des usagers principaux
- Les usagers principaux peuvent accueillir des wwoofers et permanents pour les temps de repas

Usagers : la famille Lorthiois, Rémy, Justin, Paul, Anne, Bruno

2/ Atelier cuisine (espace matériel immobile)

Temps : toujours sauf jours d'abattage de volailles

Règles :

- les outils spécifiques à l'activité d'abattage ne sont pas utilisés ou changés de place (couteaux, fusils à aiguiser, éponges).
- Après chaque usage, les tables, outils et le sol sont nettoyés, chaque ustensile rangé à sa place.
- les ustensiles de nettoyage (balai, éponges, produits) sont également systématiquement rangés à leur place de façon à ce que chacun puisse les y retrouver.

Usagers : Cédric, Bruno, Clément

3/ Espace : studio + mezzanine : le studio avec les espaces inclus, buanderie, cuisine, bureau, salle de bain, coin repas.

Temps : toujours

Règles :

- un stock alimentaire constitué par alter'éco 30 permet aux wwoofers de préparer leur repas et de manger le soir.
- la vaisselle est faite après chaque repas, rangée dans les étagères chaque jour
- la salle de bain est accessible aux volontaires et permanents
- elle est maintenue dans son état de propreté initiale après chaque utilisation
- le linge de cuisine et de bain est lavé, étendu et rangé lors du temps de ménage du vendredi 14h 15h.
- un temps de ménage collectif est assuré chaque vendredi de 10h à 12h.
- chaque volontaire nettoie son espace dans la mezzanine, de façon à le rendre dans l'état dans lequel il l'a trouvé à son arrivée, il veille à ne pas oublier d'affaires sur place.
- chaque usager fait attention à ne pas consommer d'électricité ou d'eau inutilement (lumières, ordinateurs, veilleuses,...).

Usagers : les wwoofers, visiteurs et permanents.

.....

16/ Outils à moteur (espace matériel mobile)

Temps : toujours

Règles :

- avoir validé les consignes d'usage pour chaque outil utilisé
- remettre l'outil à sa place en parfait état de fonctionnement : niveaux d'huile, de carburant, état des lames, chaînes, et tout élément tranchant
- en cas de problème technique, l'indiquer immédiatement au comité de pilotage du lieu ou au référent outillage et fixer sur l'outil une étiquette « Hors service » avec date et nature du problème.

Usagers : permanents, visiteurs longue durée et autres personnes autorisées par le propriétaire des outils

17/ les personnes (espace matériel auto-mobile)

Temps : toujours

Règles :

- 1/ Le langage entre personne est respectueux. L'usage de l'agression verbale n'est pas acceptée.
 - 2/ Toute violence physique visant à nuire à autrui est exclu.
 - 3/ Le prosélytisme en quelque domaine que ce soit est exclu.
l'enfant est considéré comme une personne à part entière
 - 4/ Les règles établies de façon collégiale pour le bien commun s'appliquent à toute personne, adultes comme enfants hormis les cas où elles s'adressent à des usagers d'une tranche d'âge particulière.
 - 5/ Seules les règles établies font autorité.
 - 6/ Lorsque leur âge le permet les enfants participent avec les adultes impliqués à l'élaboration des règles s'appliquant aux espaces qu'il utilisent de façon spécifique.
 - 7/ L'adulte veillera à porter attention de façon équitable à toutes les personnes présentes, qu'elles soient adultes ou enfants et à éviter les actes ou paroles excluantes ou choquantes :
 - le langage utilisé par l'adulte doit exclure les expressions vulgaires, habituellement appelées « gros mots » que l'on demande par ailleurs aux enfants de ne pas utiliser.
 - des thématiques qui puissent nuire au bon développement neuro-biologique et à l'équilibre des plus jeunes personnes (thématiques de la mort, de l'horreur, du surnaturel, de la guerre, etc) sont à exclure.
 - 8/ Les règles s'appliquant aux personnes relèvent d'une communication pacifique.
Elles intègrent l'écoute de la parole de l'enfant placée au même niveau que celle de l'adulte.
Elles excluent les relations dominant-dominé ou supérieur-inférieur (autorité de fait de l'adulte, chantage affectif et matériel, manipulations) car elles établissent une égalité de tous devant les règles.
- Usagers : toute personne présente à Echovert.

18/ Enfants

temps : toujours

Règles :

- les parents ou tuteurs légaux font autorité sur les enfants dans le respect des règles de l'espace concerné
- en cas d'absence les parents ou tuteurs communiquent les règles précises à appliquer à un ou des adultes référents
- en cas d'événement non prévu et d'absence des parents ou tuteurs, les adultes présents font autorité de la façon qui leur paraît la plus juste

19/ Animaux domestiques

Temps : toujours

Règle :

- Ils ne rentrent pas dans les espaces privés hormis ceux de leurs propriétaires
- dès que leur propriétaire est présent, il est seul à faire autorité
- le propriétaire communique au collectif les règles particulières à appliquer lorsqu'il est absent
- en cas d'événement non prévu et d'absence du propriétaire les adultes présents font autorité de la façon qui leur paraît la plus juste

20/ Repas collectifs (espace d'action)

Lieux : véranda et extérieur

Temps : 10h à 14h

Règles :

- les visiteurs (toute personne hormis wwoofers et permanents) qui souhaitent manger se seront inscrits sur le planning des repas au moins la veille, ils participeront aux frais alimentaires à raison de 3 euros par repas et 2 euros par petit déjeuner
- la nourriture pouvant être apportée pour contribution au repas sera issue d'une agriculture naturelle et au plus locale
- les enfants ne voulant pas manger, sont servis d'une quantité minimale qu'ils devront consommer (minimum vital pour la journée 1 cuillère à soupe de céréale et une de légumes, soupe,...).
- une équipe de 2 à 3 personnes prépare le repas de midi pour qu'il soit prêt entre 12h30 et 13h00
- le repas du soir est pris entre 19h30 et 20h l'automne -hiver et 20h30 à 21h le printemps-été
- favoriser au maximum la cuisson solaire, s'organiser pour cela
- les quantités cuisinées à midi sont suffisantes pour manger le soir
- chaque personne prend, enlève, nettoie et range ses couverts à la fin du repas.
- l'équipe met et enlève la table sauf les couverts
- un minimum de quatre jours par semaine sont des jours « sans » alcool, viande, cigarette dans les espaces collectifs : lundi, mercredi, vendredi, dimanche.

Usagers : toute personne inscrite au repas

21/ Entretien espaces collectifs

Lieux : studio, escalier, mezzanine, toilettes sèches, véranda, hangar, douche extérieure et du studio, voies de circulation, espaces verts coté maison, coin repas et cuisine extérieure.

Temps : 1/2 heure par semaine et par personne

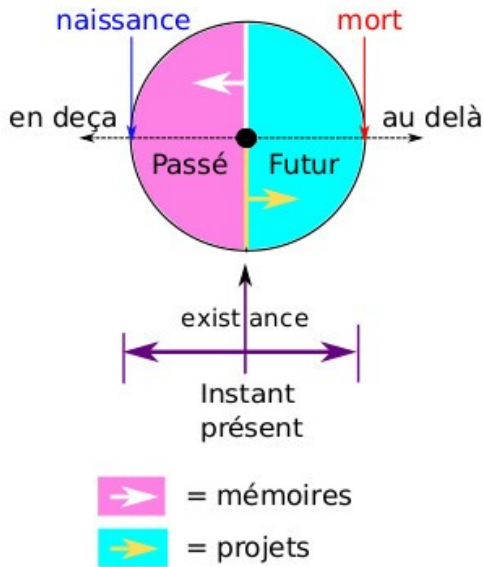
Règles :

- faire le ménage
- vider les toilettes sèches lorsque nécessaire
- couper, fendre, stocker et rentrer du bois dans le studio-bureau
- nettoyer le poêle
- aller chercher l'eau potable
- remplir le stock de copeaux ou broyat pour les toilettes
- faire et ranger les courses
- faire la récupération alimentaire- évacuer compost et poubelles
- entretenir les espaces verts

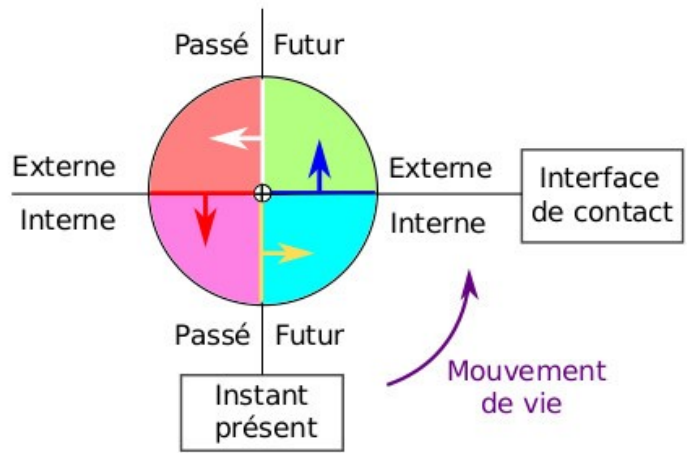
Usagers : toute personne présente plus de trois jours à Echovert

Document ressource 11 - Unité de temps et d'espace

Unité de temps



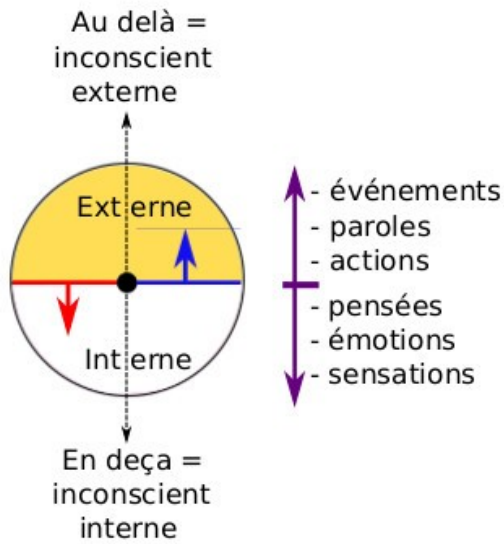
Unité de temps et d'espace



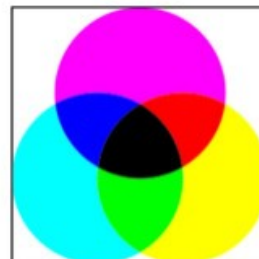
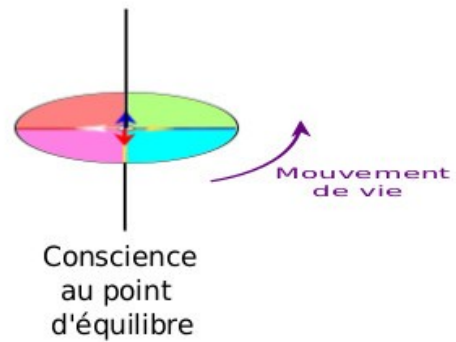
Centrage



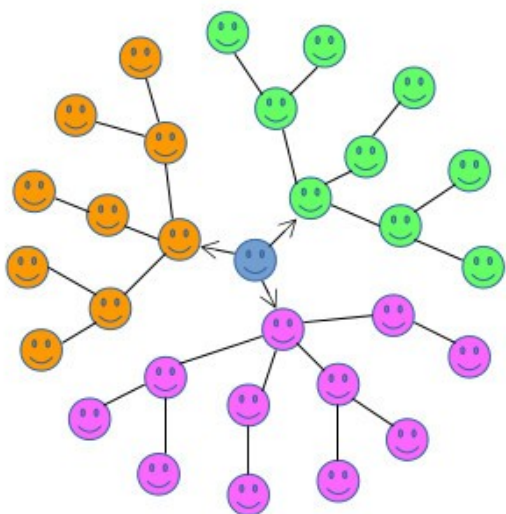
Unité d'espace



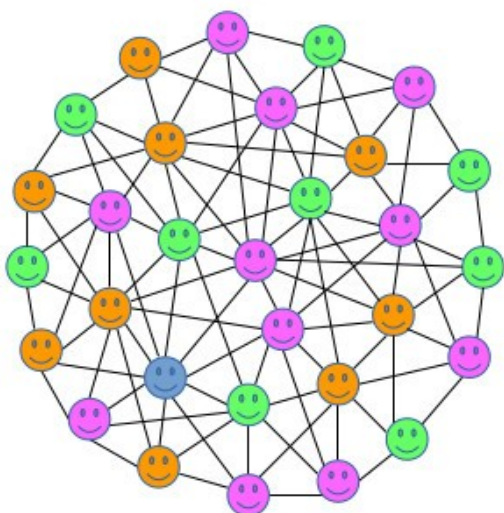
- = parole - action
- = 5 sens



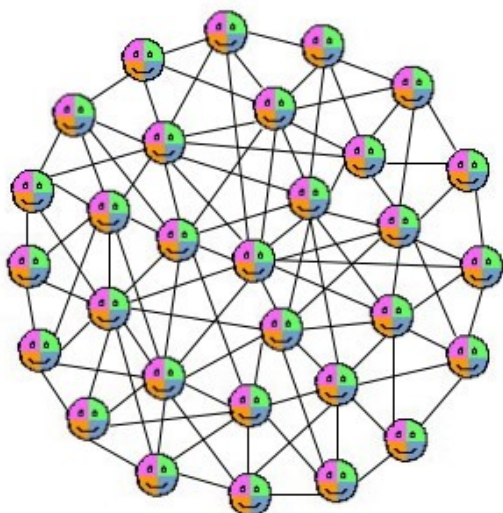
Document ressource 12 - « Relation hiérarchique / Relation arborescente »



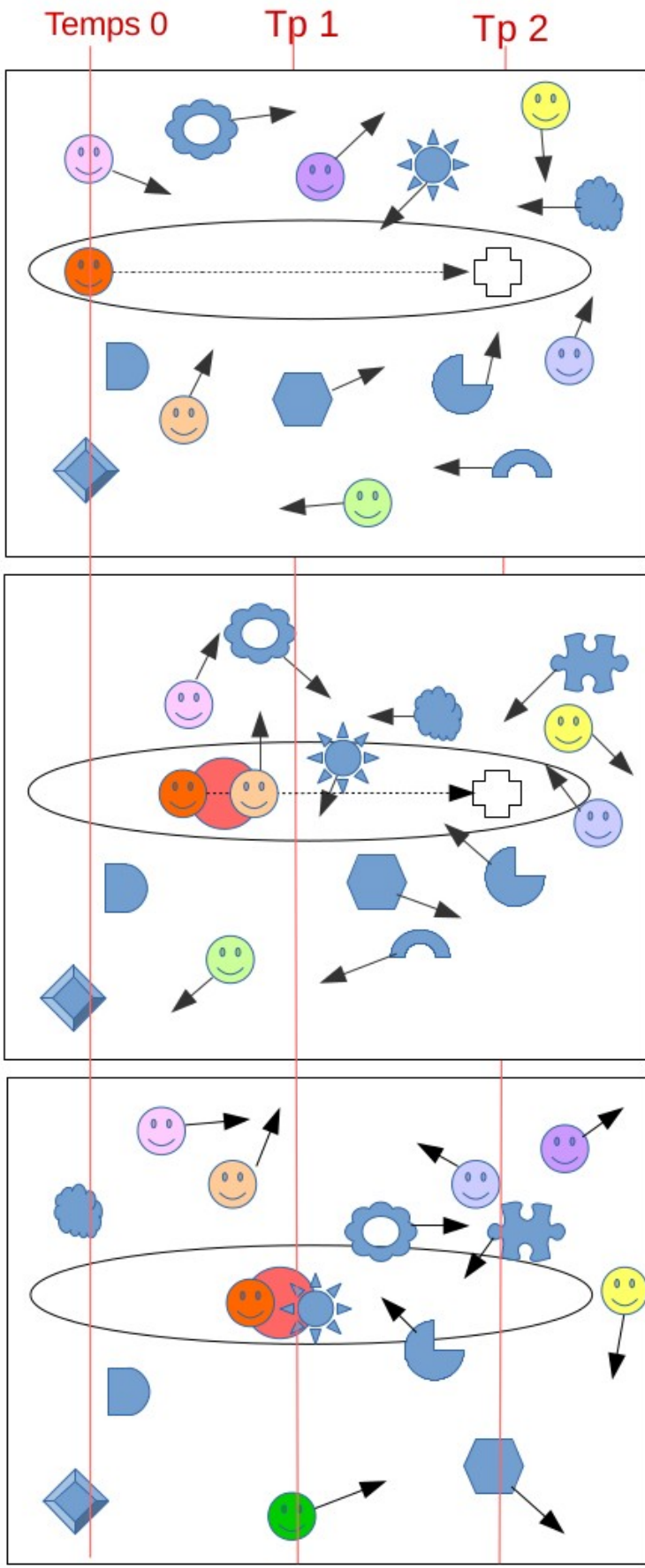
- Relations hiérarchiques**
- ✓ Spécialisation des compétences
 - ✓ Cloisonnement de l'information
 - ✓ Concentration de l'autorité
 - ✓ Faible résilience
 - ✓ Faible inter-activité :
- ici 30 individus pour 28 liens de relation









- Relations arborescentes**
- ✓ Diversification des compétences
 - ✓ Libre circulation de l'information
 - ✓ Autorité partagée
 - ✓ Forte résilience
 - ✓ Forte inter-activité :
- ici 30 individus pour 101 liens de relation



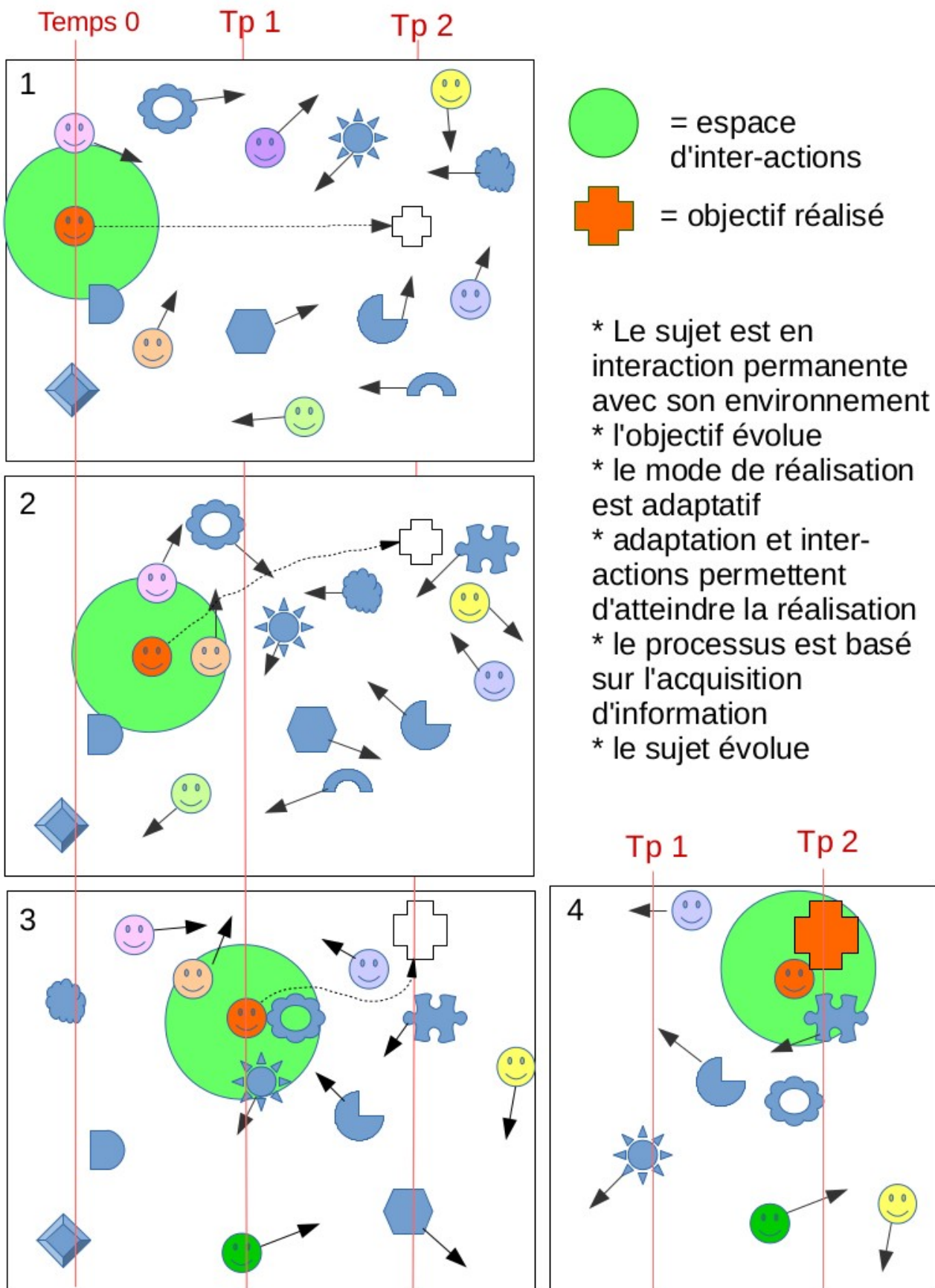
Document ressource 13 - « Relation binaire à la réalité »



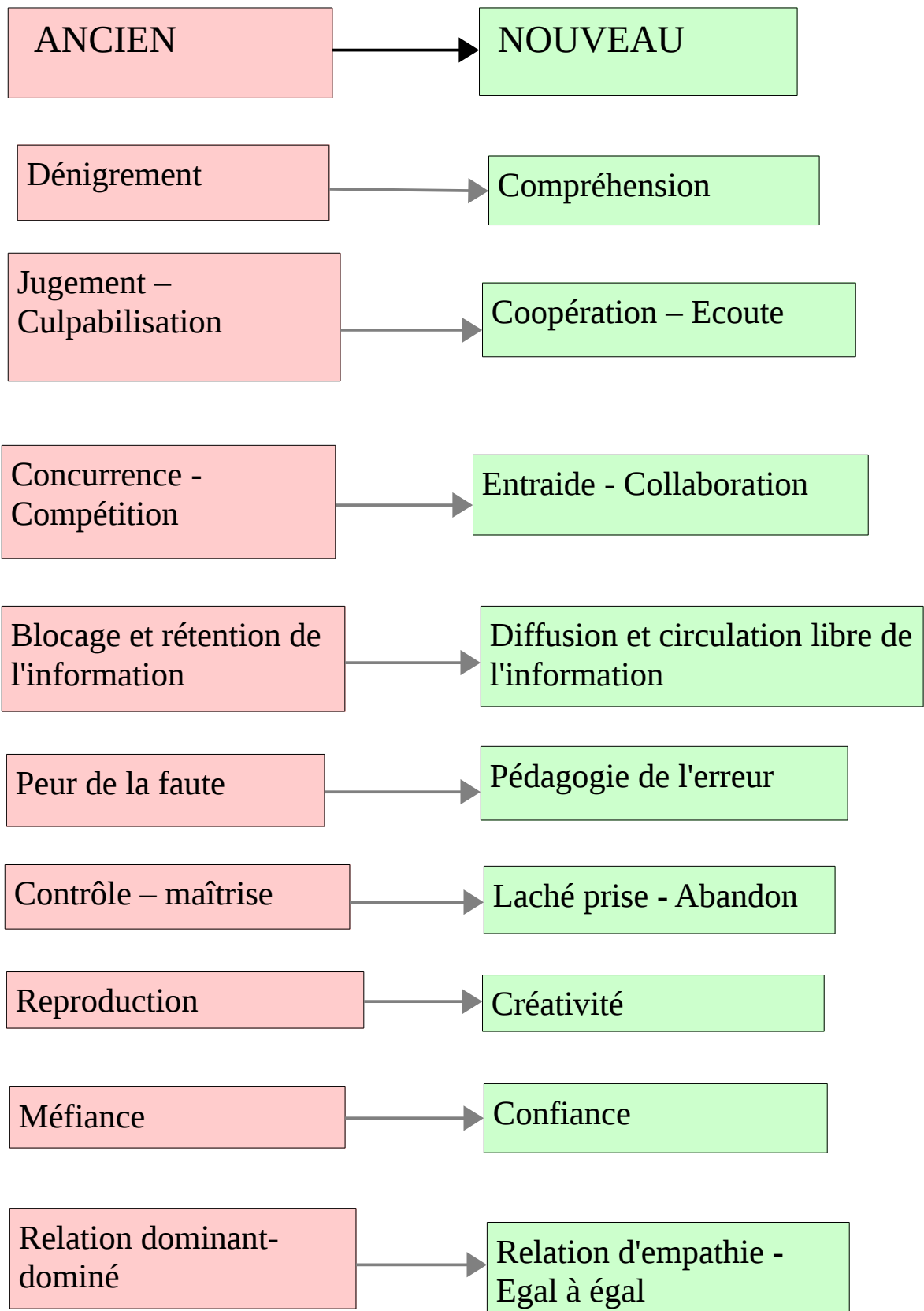
-  = le sujet
-  = l'objectif
-  = un élément ou événement extérieur
-  = une personne
-  = unité d'espace temporel entre sujet et objectif
-  = sens d'évolution des éléments

- * seul l'objectif compte
- * les situations imprévues font obstacle à la réalisation de l'objectif
- * objectif et sujet sont statiques
- * faible interactivité entre le sujet et l'environnement
- * l'objectif devient de plus en plus irréalisable
- * abandon de l'objectif qui disparaît

Document ressource 14 - « Relation arborescente à la réalité »



La transition relationnelle



Je trouve que quelque chose ne va pas, deux solutions :

- * je **reste bloqué** sur le problème
- * je **perçois** les difficultés comme des éléments négatifs
- * je **rôle, critique, proteste, dénigre** l'état de la situation
- * je **cherche un ou des coupables**, j'accuse l'autre.
- * je **recherche un responsable** susceptible de régler le problème
- * je **reste passif**, attentiste

Mes sentiments : la colère, l'aigreur, le découragement, l'impatience.

Ou bien

- * je **cherche** et j'**imagine** les différentes solutions possibles
- * je **perçois** les difficultés comme des éléments positifs, des opportunités d'apprentissage
- * je **communique** avec le groupe mon questionnement
- * je **propose** et suscite le débat
- * j'**agis** et **participe** à la solution et en tire une expérience enrichissante

Mon état d'être :

la joie, l'enthousiasme, la patience, la confiance en la force du groupe et en mes capacités à être créateur de solutions, la sérénité.

A « Echovert », nous choisissons la deuxième !

Pour communiquer j'ai le choix entre deux solutions :

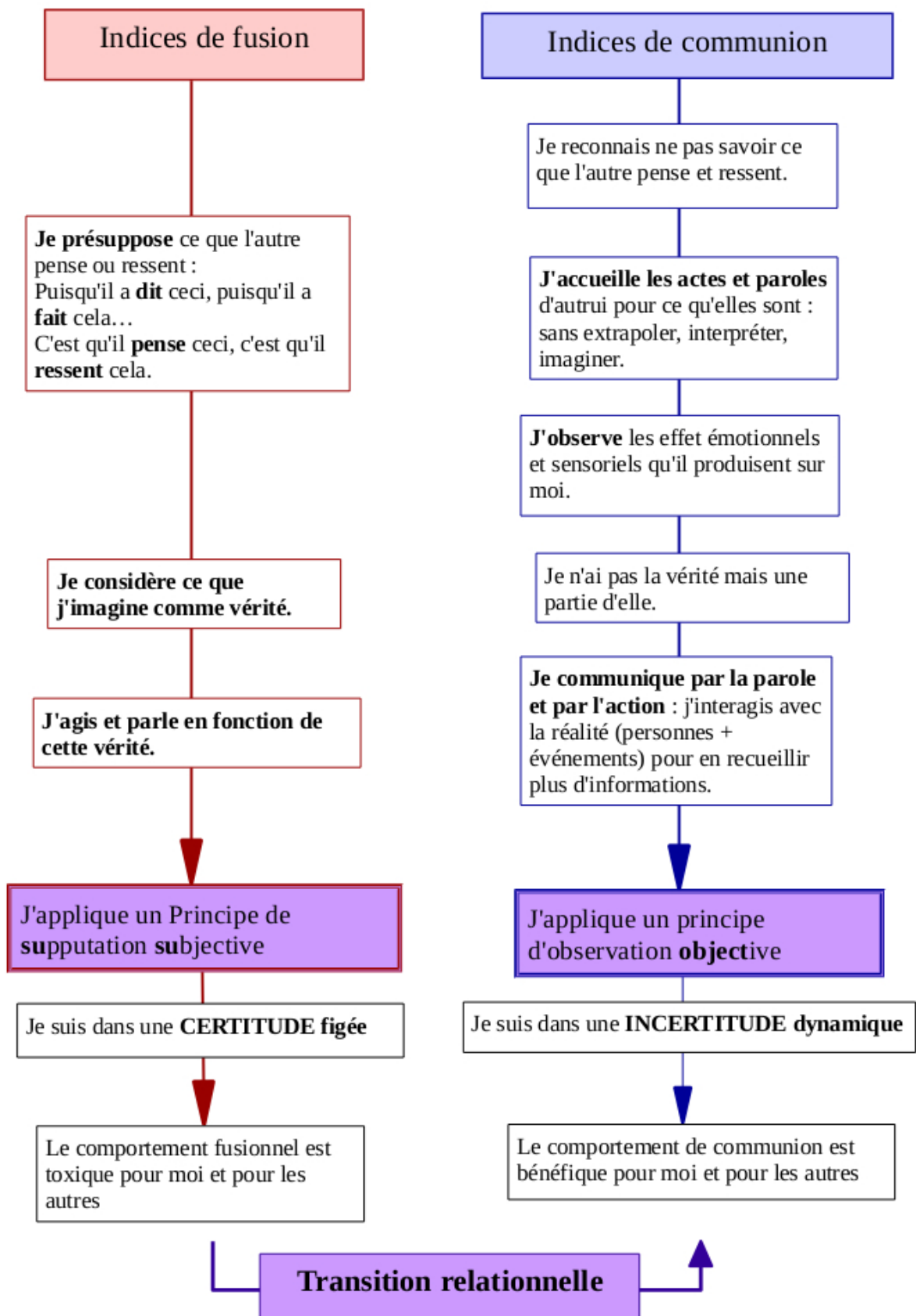
- * je **hausse le ton**, pour imposer ma parole et mes idées
 - * je **monopolise le temps de parole**
 - * je **critique** pour dévaloriser
 - * je **juge des intentions** de l'autre sans l'avoir consulté
 - * je fais preuve de **violence verbale et/ou physique** pour instaurer une relation de dominé-dominant
 - * je **perçois l'autre comme un ennemi**, j'utilise le «Tu » pour accuser.
- Mon état d'être : colère, l'agressivité, le ressentiment, la peur

Ou bien

- * je **veille** à ce que chacun s'exprime
 - * **j'écoute l'autre** et fais preuve d'empathie pour comprendre sa position.
 - * je **suis attentif** aux effet que ses paroles et actions produisent sur **mon état intérieur** : mes émotions, mes ressentis. J'ose tourner mon regard vers mon intériorité pour les regarder et les accueillir.
 - * Pour exprimer ces émotion d'une façon pacifique, j'ose en parler par l'usage de « Je » (Je me sens) et non du « Tu » accusateur.
 - * je **pose les problèmes et propose des solutions** de façon sereine, en dehors de l'influence des émotions.
 - * **j'agis** pour mettre en œuvre des solutions et créer une nouvelle réalité.
- Mon état d'être : la vérité, l'apaisement, la sérénité, la confiance

A « Echovert », nous choisissons la deuxième !

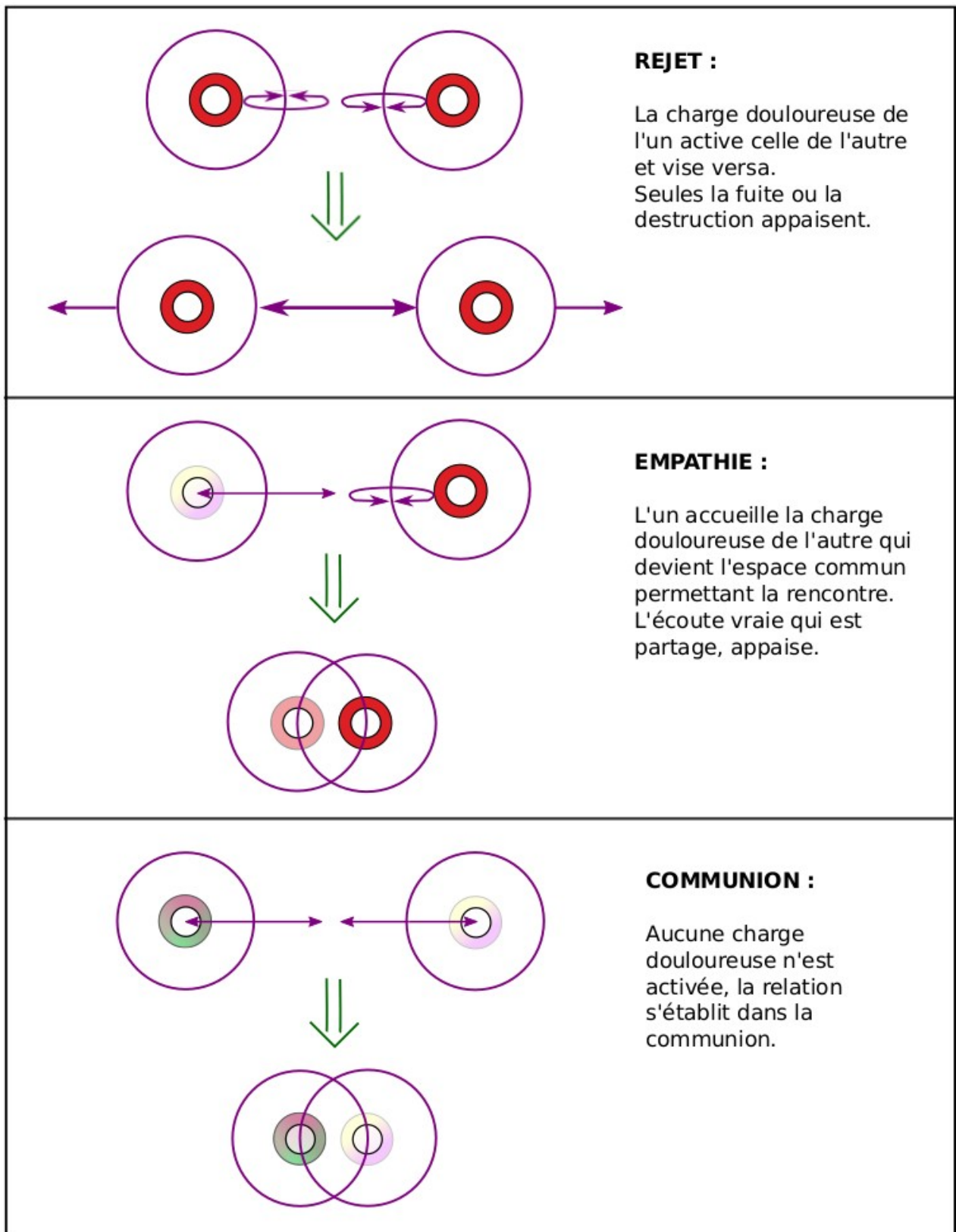
Document ressource 18 - De la fusion à la communion



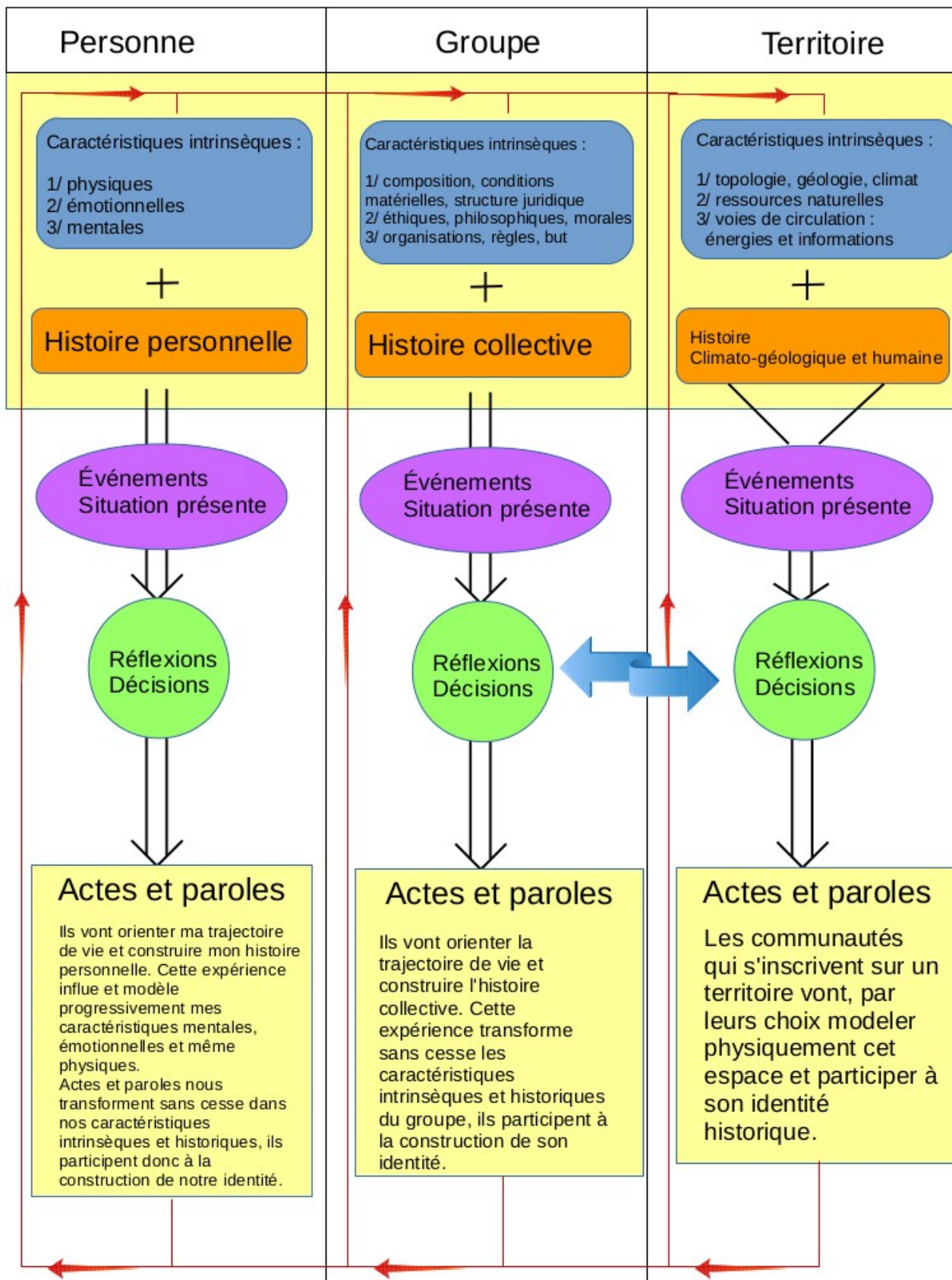
Lâcher la **SU**pputation **SU**bjective pour observer l'**OBJET** est **devenir adulte**.

Document ressource 19 - Rejet – Empathie - Communion

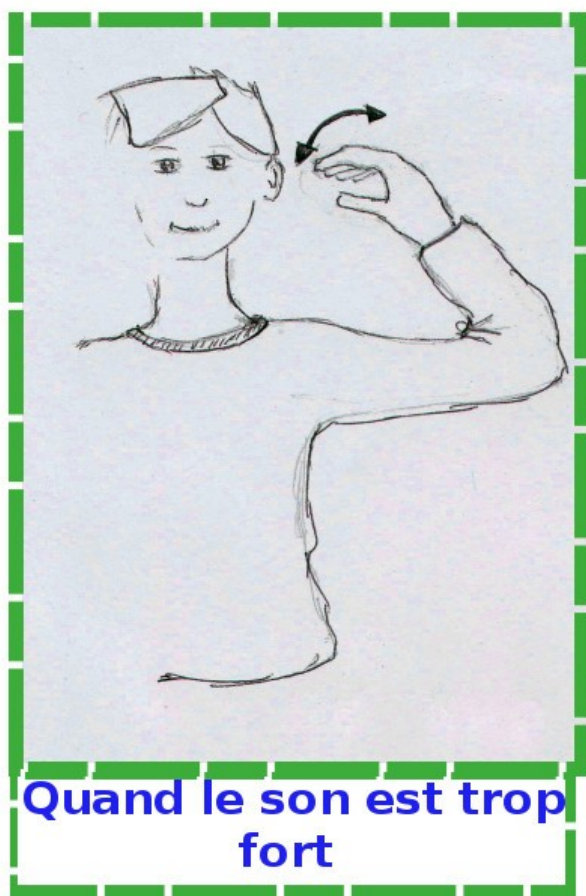
Selon les situations, nous pouvons exprimer différents modes de relations :



Document ressource 20 - Construction des identités



la communication non verbale à **échovert**



Editions Alter'éco 30
Association loi 1901
1617, chemin des Canaux. Lieu dit « Le moulin des prêtres », 30600 Vauvert, France
www.altereco30.com

Imprimeur : Vision Express
66, Argelès-sur-mer,

ISBN 978-2-9564652-0-1

Tirage : juin 2018
Dépôt légal : juillet 2018