

COLLECTIF SOUS
LA DIRECTION
D'ARNAUD RIOU

Bas les masques !

CE QUE LE CONFINEMENT NOUS A APPRIS

Marion Kaplan

Michel Odoul

Fabien Rodhain

Philippe Guillemant

Guibert Del Marmol

Sandrine Roudaut

Patrick Viveret

Romain Cristofini

Arnaud Riou

Thomas d'Ansembourg

Muriel Siron

Jean-Philippe Magnen

Sophie Andrieu

Sébastien Henry

Pascale D'Erm

MASSOT
EDITIONS

Mieux être au monde...

Par Guibert del Marmol

Voilà, nous y sommes !

Ces mots tirés d'un texte superbe de Fred Vargas résonnent dans ma tête alors qu'Emmanuel Macron termine son allocution.

Pas de peur, juste un constat comme quelque chose d'attendu malgré l'effarement. Bien sûr, il y avait eu l'appel inquiet en janvier d'un ami chaman m'annonçant l'imminence d'un événement planétaire sans précédent ou encore la lecture du cosmos de mon amie astrologue et mathématicienne qui dès le mois de novembre parlait d'un monde très différent à l'échéance de douze mois. Finalement, ces conversations ne faisaient que faire écho aux propos que j'avais moi-même diffusés dans les conférences depuis six ans. Nous vivons dans un monde de plus en plus chaotique où les forces centrifuges tirent à hue et à dia et nous nous acheminons collectivement vers un point de bascule avec deux possibilités comme le décrit la théorie du chaos : un effondrement probable mais aussi la possibilité d'une nouvelle période de renaissance à l'image de celle qui avait succédé au Moyen Âge. À l'aridité des théories scientifiques, j'ai souvent privilégié dans mes conférences la vision plus poétique qu'un maître soufi m'avait donnée sur la symbolique d'un autre événement planétaire, le tsunami qui, le 26 décembre 2004, emporta 300 000 vies sur les côtes asiatiques : « La terre va accoucher d'un nouveau monde, me disait-il. Ce que tu vois là, c'est la perte des eaux. Regarde bien dans les prochaines années, tu verras les contractions s'intensifier. » J'ai toujours gardé à l'esprit cette conversation comme une grille de lecture subtile pour toutes les crises traversées depuis lors, qu'elles soient climatiques, économiques, sanitaires, politiques ou environnementales. Voulant inciter mon auditoire à l'espoir plutôt qu'à la peur, à l'envie

d'entreprendre pour devenir acteur du changement plutôt qu'au repli sur soi, je clôturais souvent mon propos en rappelant qu'un accouchement était un moment d'espoir mais aussi douloureux et potentiellement dangereux. Il ne tenait qu'à nous de choisir entre se ronger les ongles dans la salle d'attente ou entrer dans celle d'accouchement épauler les sages-femmes et faire naître ensemble ce monde plus juste et harmonieux que beaucoup espèrent.

Ca y est, nous sommes donc à cette nouvelle contraction en ce soir du 16 mars. Si ce n'est pas encore le grand saut, il est évident que les choses s'accélèrent, que ce qui n'était encore qu'une projection mentale pour beaucoup, nos incohérences humaines et surtout ce qu'elles engendrent comme effets destructeurs, s'invite maintenant dans le quotidien de milliards de personnes.

Malgré l'emballement médiatique et les peurs collectives qui montent, je renoue avec un sentiment rencontré il y a bien longtemps déjà quand, en cette matinée du 1er juillet 1994, le médecin m'annonça sans ménagement que j'étais atteint d'une pathologie lourde dont l'issue pouvait être rapidement fatale. À côté de l'effet de sidération lié au choc de l'annonce, le sentiment qu'une autre partie de moi-même plus forte et plus sereine est en train de s'installer aux commandes de mes pensées et de mes actions. C'est cette même Présence qui me guida dans la tempête d'alors et plus tard dans mon chemin de reconstruction et d'ouverture de conscience.

Alors que me dit-elle cette Présence ?

Oui tout est possible avec le Covid-19 mais rien n'est encore écrit définitivement tant d'un point de vue individuel que collectif. La pandémie qui sévit est certes une chose sérieuse mais il faut éviter l'effet « loupe » des médias et de la peur collective. Ne cherche pas trop à comprendre la cause précise et l'enchaînement des événements qui ont conduit à l'émergence

de ce coronavirus, c'est probablement bien différent de ce que tu peux imaginer. Considère plutôt le moment comme une invitation à l'intériorité et à la relocalisation, deux choses dont tu as fait souvent l'éloge dans tes propos. Cette crise ressemble à un accord entre l'ombre et la lumière. La lumière qui met en exergue nos fausses croyances, nos manquements et les actes destructeurs que nous posons en conséquence et l'ombre qui se régale de l'angoisse qui monte partout. À toi de choisir si tu veux nourrir l'ombre par des peurs ou la lumière en choisissant ce moment « privilégié » pour faire place à plus de calme et de clarté en toi.

Ceux qui te sont chers sont en sécurité, veille à ce qu'ils le restent. Là où tu confines, la nature est omniprésente. Le printemps va se donner en spectacle comme toujours juste devant ta fenêtre mais à l'inverse des autres années tu seras là pour vivre chaque jour, chaque heure la puissance et la beauté unique de cette renaissance. Alors passe les semaines qui viennent à observer et célébrer le vivant autour de toi et en toi. Il n'est nul besoin de rajouter du bruit au bruit, de la peur à la peur ambiante, de la colère à la colère grondante. Profite de ce moment pour t'ancrer mieux que jamais dans l'instant présent que tu survoles trop souvent perdu dans tes pensées, pour parfaire ton alignement et la cohérence entre tes idées et tes actes, pour méditer plus profondément et nourrir une pensée holistique et pour mieux servir ce monde qui tarde à naître. L'amour et la bienveillance de ton entourage, la « slow attitude », la magie d'une nature grandement débarrassée de la pollution des hommes t'aideront à faire mieux en faisant moins ou plutôt à être mieux en faisant moins. La meilleure chose à faire face au virus c'est de renforcer au quotidien ton immunité. Les pratiques que tu as développées pour reconstruire ta santé il y a vingt-cinq ans, activités physiques, nutrition saine et de saison, intimité avec la nature, méditation et pensées positives seront tes meilleurs alliés pour traverser ce confinement et tirer de nouveaux enseignements de ce que nous vivons collectivement.

Cinquante-quatre jours plus tard, qu'est-ce que tout cela m'a appris ? Qu'ai-je trouvé dans ces voyages intérieurs hebdomadaires, dans cette nouvelle relation au temps, à l'espace, aux autres et à moi-même ?

Pas de grande révélation à vrai dire mais beaucoup de conviction. La conviction bien sûr des causes majeures qui nous ont menées à cette situation impensable il y a peu encore. S'il ne fallait en citer qu'une, celle qui préside à toutes les autres, c'est le sentiment de séparation largement développé par le sapiens que nous sommes. La fausse croyance d'être séparé de tout, des autres avec qui il se considère trop souvent en compétition, de la nature et des autres règnes (minéral, végétal, animal et celui de l'esprit) qu'il cherche à asservir pour satisfaire ses pulsions, de lui-même tout simplement en oubliant qu'il fait partie d'un tout plus vaste que lui où tout est interdépendant. C'est aussi l'oubli par Sapiens que ce qu'il fait aux autres, il se l'inflige à terme à lui-même, qu'il n'y a pas de matérialité viable sans une spiritualité sereine, que le corps et l'esprit sont indissociables, que l'écologie globale est avant toute chose la somme des écologies individuelles. La conviction aussi que nous encombrons trop souvent nos vies de choses dont nous n'avons pas vraiment besoin et de pensées futiles qui nous coupent des autres et de nous-même. La conviction toujours, que moins de biens signifie souvent plus de liens, que notre société donne trop de valeur à ce qui n'en a pas et pas assez à ce qui est essentiel. La conviction enfin qu'il y a urgence à sortir de nos peurs issues d'une réalité inquiétante mais aussi de nos propres projections d'un futur qui n'a pas encore pris forme dans notre monde. Ce sont nos pensées qui créent notre réalité. Celles qui gavent les médias et les réseaux sociaux sont trop souvent faites de peur, de colère, d'anxiété, d'amertume, de rancœurs alors qu'il nous faut maintenant nourrir un futur porteur de sens et d'espoir. Ce ne sont pas les chiffres et les débats contradictoires d'experts patentés ou pas qui génèrent de l'espoir. Ce dont nous avons besoin, comme le soulignent beaucoup d'acteurs de la transition, c'est d'un nouveau récit. Pour que l'envie de s'engager prenne le pas sur la peur de ce qui peut nous arriver, il nous faut d'urgence raconter une nouvelle histoire, proposer une nouvelle direction qui parle au cœur et enthousiasme l'esprit.

Ces cinquante-quatre jours de confinement ont aussi été l'occasion de relire les notes prises sur quatre continents à la rencontre des « entrepreneurs », ces femmes et ces hommes que j'appelle « Soleil », qui discrètement changent le monde en mieux là où ils sont. De tout cela a émergé une évidence, celle que les ingrédients d'un futur porteur d'espoir sont déjà là. Il ne faut rien inventer si ce n'est coconstruire le récit qui les alignera dans le bon ordre.

« Rien n'est plus fort qu'une idée dont l'heure est venue. » Victor Hugo

L'enjeu de ce récit est donc de proposer une destination qui donne un sens individuellement et collectivement. La destination, c'est de passer d'un modèle de société dont le point d'attraction central est principalement la finance et l'avidité à une société où le point « pulsant » serait d'abord le souci du bien commun, de la dignité (c'est-à-dire l'accès à une nourriture saine, à un logement sain et sûr, aux soins de santé et à l'éducation) pour tous et l'assimilation du principe d'interdépendance par chacun. Cette société serait soutenue par des modèles politiques permettant la préservation et l'élévation des gens là où ils demeurent, une force politique agissant comme une force de régulation plutôt que de réglementation. Ces politiques au service des êtres plus qu'au pouvoir seraient elles-mêmes soutenues par un modèle économique agissant comme une force de réalisation individuelle et collective et non pas de prédation. Est-ce une utopie que de rêver un monde comme celui-là ? Assurément, et c'est tant mieux, car tout commence par une utopie, une idée folle qui engendre un récit et dont la force et la pertinence génèrent l'inspiration créatrice d'une réalité tangible. Ce qu'il y a de terriblement excitant dans l'utopie qui nous occupe, c'est qu'elle est pragmatique et que ses composantes et les clés essentielles à son avènement sont déjà en train de germer sur tous les continents.

D'un point de vue politique, ce pourrait être l'avènement, là où c'est possible, d'une démocratie plus participative, directe et capacitaire plutôt que notre modèle démocratique représentatif électif confronté à des problèmes grandissants d'efficacité et de légitimité mais

surtout trop éloigné des citoyens. Une démocratie participative et directe, ce pourrait être développer l'usage de la « votation » comme le font déjà les Suisses mais aussi le recours au tirage au sort pour la création d'assemblées citoyennes. Rien n'est à inventer, tout existe déjà et parfois depuis très longtemps. L'initiative des villages citoyens de Rangaswamy Elango en Inde, celle de l'Irlande du Nord pour voter la loi sur le mariage gay ou encore la convention citoyenne pour le climat mise en place en France sont autant d'exemples. Cela demande d'évoluer individuellement et collectivement, de dessiner de nouvelles règles du jeu démocratique et surtout de mettre chacun en capacité d'assumer son rôle de citoyen pour qu'émerge une autre gouvernance. Il deviendrait alors possible de pousser le pouvoir à la fois vers le bas et vers le haut, de donner plus d'importance aux régions, aux villes et villages dans la gestion de leur quotidien et de leur avenir mais aussi de remettre en route une vraie Société des Nations garantes des grands enjeux planétaires en lieu et place des Nations unies actuelles. Une Société des Nations qu'il conviendrait peut-être de rebaptiser « Société du Vivant » avec de vrais pouvoirs et avec en son sein plus encore que partout ailleurs des sages, des leaders inspirés et inspirants capables d'aider, de guider, de canaliser si nécessaire les lieux, les territoires, les régions et les personnes qui en auront la responsabilité avec toujours le souci du bien commun. Le danger que représentent des hommes comme le président brésilien pour le maintien de la forêt amazonienne indispensable au reste de l'humanité ou le comportement pétri d'ego d'autres dirigeants dans la crise provoquée par le coronavirus souligne l'urgence d'une telle utopie.

Ces modèles de gouvernance au service du bien commun seraient secondés par un modèle économique de régénération et non plus de prédation, un modèle économique respectueux de l'environnement, des hommes et créateur d'abondance partagée pour tout l'écosystème. C'est une économie régénératrice qui tire ses principes de fonctionnement de l'observation et de la mise en œuvre des modes opératoires de la nature. C'est-à-dire une dimension locale forte, la collaboration plutôt que la compétition, l'usage plutôt que la propriété et la mise en œuvre de la circularité dans tous ses processus. Pour qu'un tel modèle

fonctionne, il faut revoir les mesureurs de valeurs et de performance de ses acteurs. En d'autres termes, il faut que les entreprises deviennent massivement des entreprises dites à mission, passant d'une logique de maximisation de profit pour les actionnaires à une logique de création de valeur partagée et mesurée pour toutes les parties prenantes.

Cette économie régénératrice est déjà là. Comme souvent elle a d'abord été le fait d'une nouvelle génération de petits entrepreneurs « éclairés » cherchant à donner plus de sens à leurs actions mais aussi conscients que, comme dans la nature, la création d'abondance partagée est la meilleure façon de renforcer la pérennité et les capacités de résilience de leur projet.

Changer nos modèles de société, c'est aussi changer les règles du jeu

Pour éviter de retomber dans une simple adaptation de dogmes et d'idéologies déjà existantes, les règles de fonctionnement (le code du « vivre ensemble ») de cette société « idéale » mais aussi de ses systèmes politiques et économiques pourraient s'inspirer des lois universelles. Ces lois qui régissent notre univers et se situent souvent au carrefour entre la biologie, le monde quantique et les enseignements de sagesse millénaires. Elles ne sont ni bonnes ni mauvaises, elles sont tout simplement et ne pas les suivre nuit à l'efficacité de tout le système. L'interdépendance est peut-être la plus évidente de ces lois. Dans la nature bien sûr, mais aussi au sein de chaque organisme, l'interdépendance est omniprésente. C'est le principe d'unité que nous enseignent toutes les sagesse anciennes et le principe du champ unifié observé par les physiciens quantiques.

On l'aura compris, les ingrédients, les architectures et les principes de fonctionnement de cette société « idéale » sont déjà là, à disposition, prêts à servir ou le plus souvent déjà en service quelque part. La clé suprême pour le déploiement de cette nouvelle terre réside pourtant dans l'émergence de plus de femmes et d'hommes « Soleil ».

Techniquement, nous pouvons presque tout résoudre. Nous pouvons nourrir neuf milliards d'individus avec une agriculture respectueuse de l'environnement et des hommes, avec 3 % du budget militaire mondial, nous pouvons donner accès à l'eau à l'ensemble des habitants de cette planète, nous pouvons reverdir les déserts, développer des énergies vertes permettant l'autonomie des lieux et bien d'autres choses encore. La crise principale (celle qui engendre les autres) à laquelle nous sommes confrontés est aussi une crise de leadership et de gouvernance. Nous avons trop de leaders au pouvoir et pas assez au service, trop d'enfants avec des cœurs d'adultes et pas assez d'adultes avec des cœurs d'enfants à la tête de nos institutions. Pour résoudre les crises planétaires et leur complexité, nous n'avons plus besoin de chef de guerre mais bien de chefs d'orchestre capables d'imaginer de nouvelles symphonies, d'attirer à eux les meilleurs musiciens par leur vision et leur exemplarité et de créer les conditions de succès pour chacun, pour qu'ensemble quelque chose d'infiniment plus fort émerge au service de la vie. Ces chefs d'orchestre sont ces hommes et ces femmes « Soleil ». Ce sont des individus animés d'une vision pour le collectif, d'une connaissance approfondie d'eux-mêmes et des principes qui régissent notre univers. Outre la connaissance, ils incarnent ce qu'ils prônent dans leurs actions et leur rayonnement. Inatteignable pour le commun des mortels diront certains. Non, trois fois non ! Chacun peut s'élever à ce niveau, la clé c'est le travail sur soi-même afin de bien cerner qui l'on est vraiment et ce que l'on vient faire dans cette époque. Les moyens sont multiples pour ce travail mais le plus simple est de commencer par celui fait sur le corps physique, la façon dont nous l'écoutons, l'entretenons, le soignons et le nourrissons. C'est la mise en place au quotidien des principes d'épigénétique qui permettent la régénération des cellules et même la modification de l'expression de nos gènes grâce à notre hygiène de vie (ce que nous mangeons, notre relation à la nature, la gestion du stress, l'activité physique, la gestion de nos pensées et émotions...), car ce qui nous tue prématurément, ou plus simplement ce qui nous empêche de déployer notre plein potentiel, sont principalement la pollution intérieure et celle extérieure auxquelles nous nous exposons. Une hygiène de vie basée sur l'épigénétique va permettre une harmonie plus

grande entre les différents corps qui nous composent, le corps physique, le corps mental et émotionnel. De telles habitudes de vie ne sont probablement pas suffisantes à elles seules pour permettre l'accès à une plus grande connaissance de soi-même et à son plein potentiel. 90 % de ce qui nous guide au quotidien est inconscient. Cet inconscient-là est souvent caché dans nos propres mémoires cellulaires, qu'elles soient liées à notre expérience de vie aujourd'hui, au transgénérationnel ou encore à des mémoires de civilisation que nous portons en nous. Accéder au niveau « Soleil » c'est bien sûr mettre en place une hygiène de vie « épigénétique » mais c'est aussi vouloir travailler sur ses parties inconscientes pour mieux comprendre qui nous sommes, ce qui peut nous freiner dans notre évolution. Les techniques existent aujourd'hui. Sans pour autant courir les thérapeutes à la recherche du messie, des techniques simples telles que la méditation, la respiration consciente ou le travail de l'énergie interne par la pratique des arts martiaux permettent vraiment à qui le veut d'accéder à une autre partie de lui-même, à un autre niveau de conscience et de compréhension de ce que vivre signifie.

La conséquence d'une telle hygiène de vie, au-delà de l'effet observé sur le système immunitaire, est souvent l'alignement des trois cerveaux... Les hommes et les femmes « Soleil » sont des personnes qui, consciemment ou non, mettent en pratique l'alignement des trois cerveaux réels que nous possédons. Il ne s'agit pas ici de l'alignement du cerveau reptilien, limbique et du néocortex comme évoqué en neurologie, mais bien du cœur, du ventre et de la tête. Celui du cœur d'abord, il contient des milliers de neurones et est probablement le siège réel de l'intuition. Il capte l'information avant la tête. Celui du ventre ensuite qui est le siège des émotions. Et finalement et de façon assez surprenante le moins puissant et pourtant le plus utilisé celui de la tête qui agit surtout comme un processeur.

En mettant en harmonie ces trois cerveaux, ces femmes et ces hommes « Soleil » mettent également en équilibre les énergies masculines et féminines qui résident en chacun d'eux. Ils incarnent ce faisant la solution à un des plus grands défis du nouveau monde, la fin

de l'oppression du féminin par le masculin. C'est le déséquilibre de ces polarités qui génère les problèmes de ce monde par une logique de confrontation plutôt que de coopération, d'ego là où nous avons besoin de collectif, d'appropriation là où le partage et la régénération sont vitaux. Il ne s'agit nullement d'un point de vue féministe mais d'une réalité observée que le confinement a mis en exergue une fois encore. D'après le magazine américain Forbes, ce sont pour la plupart les gouvernements dirigés par des femmes (Nouvelle-Zélande, Taïwan, Scandinavie ou encore Allemagne) qui se sont montrés les plus efficaces pendant cette crise sanitaire. Le propos peut sembler sexiste et corrélation ne veut pas dire causalité, mais il n'y a pas de mon point de vue de fumée sans feu... Partout où mon métier m'a conduit ces quinze dernières années à la rencontre de celles et ceux qui changent le monde en silence, j'ai croisé un nombre toujours plus grand de femmes et fait la connaissance des nouveaux hommes. Ceux qui ont pu développer leur partie féminine et accepter la prédominance du cerveau « cœur » sur celui « tête » leur permettant de passer plus facilement du Je au Nous, de la compétition à la coopération et du pouvoir au service.

Et si c'était cela finalement le message que nous envoie la pandémie en ce printemps 2020 ? Faisant écho au message de Gandhi qui nous incite à être le changement que nous voulons voir dans ce monde, ce sont notre harmonie et notre équilibre intérieurs qui façonnent l'équilibre et l'harmonie de notre monde extérieur...

Ancien dirigeant d'entreprise, Guibert del Marmol est aujourd'hui auteur et conférencier traitant de la résilience individuelle et collective. Il est également cofondateur de la Lunt Foundation dont la mission est d'inspirer et d'aider les acteurs de changement à déployer leur projet. Utopiste pragmatique, Guibert se définit le plus souvent comme un passeur de mondes et un tisseur de liens pour celles et ceux qui construisent le prochain.