

Geneviève Collet

OSONS « PLUS »

La biocynomie

2023



A toi, tendre Magicien





# Préface

Au lendemain du premier confinement, en mai-juin 2020, j'ai été choquée de voir comment la publicité et la plupart des entreprises surfaient sur la vague du covid pour, in fine, continuer à vendre les mêmes produits sous le label « sauvons la planète ». J'ai ressenti que le développement durable devenait une « mode », une façon de se donner bonne conscience tout en proposant les mêmes produits ou services sous l'étiquette « green ».

J'étais tout aussi scandalisée par la façon dont on traitait les jeunes engagés pour le climat et je me sentais l'envie de les soutenir à ma manière, de construire un lendemain où il ferait bon vivre tant pour eux que pour toutes les autres générations à venir.

Enfin, il me devenait insupportable de voir le nombre croissant de personnes souffrant de dépression ou de burn out en raison d'une surcharge mentale ou d'une perte de sens de leurs activités professionnelles.

En même temps que je ressentais ce bouillonnement intérieur, j'apprenais à faire pousser des tomates. Témoin émerveillée de l'abondance de la Nature, je me suis sentie invitée à rédiger un dialogue avec Socrate abordant des questions aussi différentes que le meilleur environnement pour faire pousser des tomates, la façon d'être au monde et ce qui anime ceux qui font de la politique. Je n'avais jamais éprouvé un tel plaisir à converser avec un personnage et Socrate m'est apparu très présent à mes côtés. Tellement vivant que j'ai été moi-même surprise par le contenu du texte ! J'ai décidé de poursuivre ma réflexion en me demandant, concrètement, comment réenchanter l'économie et le marché du travail ? Comment esquisser un modèle en laissant s'exprimer l'intuition d'un lendemain où il fait bon vivre ?

Après avoir déposé sur le papier certaines de mes idées, j'ai osé être à l'écoute de la Nature, plus particulièrement de la Forêt de Soignes (la bien nommée) et je lui ai demandé quel était le sens de la Vie, ce qu'était la mort ou la naissance pour des arbres... Les questions se sont enchaînées pendant quelques semaines car je ressentais que la Nature me proposait des chemins de réflexion que je n'avais jamais explorés auparavant.

Pour certains, ces réponses seront des lieux communs. Pour moi, ce dialogue a été une suite de prises de conscience et de synchronicités qui ont enrichi ma pensée.

Enfin, j'ai cherché un nom qui soit le reflet de cette nouvelle façon de vivre le lien à soi, aux autres et au monde.

Un terme qui permette de situer l'activité humaine dans le cycle du vivant. Et « biocynomie » s'est imposé à moi. Il sonnait juste tant à mon cœur qu'à mes oreilles.

Malgré tout cela, je sentais que je restais au niveau de la théorie. J'avais envie que la biocynomie puisse se concrétiser dans la vie des gens sans devoir attendre, un deuxième 15 mars 2020, un deuxième confinement où tout s'arrêterait pour recréer du nouveau.

Début 2023, j'ai ressenti que l'impulsion pouvait venir du « PLUS », un petit « PLUS » que nous pouvions tous intégrer dans nos vies quotidiennes pour que l'ensemble puisse évoluer vers cette nouvelle façon de vivre le lien à soi, aux autres et au monde.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Je partage l'idée qu'une personne change plus rapidement d'attitudes, de comportements si elle introduit, dans sa vie « PLUS » de bonnes choses en conscience...les « MOINS » s'en allant tous seuls, faute de place pour eux.

De manière fluide, les chapitres se sont réorganisés en proposant des actions/activités « PLUS » selon les réflexions que Socrate m'avaient suggérées lors de cette nuit d'été 2020 :

1. Être un jardin pour les autres
2. Voir l'autre dans sa différence
3. Reconnaître l'autorité de l'autre
4. Être présent et attentif
5. Donner de l'espace au désir
6. Rêver un monde meilleur

Ces « PLUS » que vous allez découvrir au fil des pages visent tous à prendre soin et à renforcer la Toile du Vivant<sup>2</sup>, cette Toile qui nous unit et nous invite à former un Tout où chacun est reconnu et respecté dans sa différence et sa complémentarité.

Je vous partage ma réflexion afin qu'elle s'enrichisse de vos visions du monde et qu'ensemble, nous puissions créer un demain harmonieux pour nos enfants, petits-enfants, ... et toutes les générations à venir !

Piétrain, juin 2023

---

<sup>2</sup> Image utilisée par Hervé Covès, ingénieur agronome lors d'un podcast de Marine Simon (auteure du livre « Tout tourne rond sur cette Terre, nous sommes les seuls à l'ignorer » aux éditions Yves Michel 2021).





# L'Allégorie de la Tomate de Socrate

Avant de mettre du « PLUS » dans nos vies, je vous partage ce rêve d'une nuit d'août 2020 où Socrate s'est présenté à moi et m'a invitée à le suivre dans le jardin !

*Un rêve étrange a traversé ma nuit.*

*Socrate s'est présenté à moi et m'a demandé de le suivre, en direction d'un grand jardin.*

*Arrivés sur la terrasse, il se dirige vers un établi, ouvre un bocal et verse le contenu dans sa main avant de revenir vers moi, la main tendue :*

*« Vois-tu ces graines de tomates ? »*

*« Elles viennent toutes d'une seule et même tomate que j'ai cultivée avec patience et mangée avec délectation. J'ai gardé les graines pour les replanter ce printemps et te faire vivre cette expérience »*

*« Me faire vivre cette expérience, comment cela Socrate ? lui demandai-je un peu inquiète car je n'avais jamais planté de tomates de ma vie.*

*« Je te propose d'accueillir et de vivre le moment présent pour en parler ensemble un peu plus tard, d'accord ? », me répondit-il tout en retournant vers l'établi où il prit une caisse en bois qu'il remplit d'un mélange de terre et de sable.*

*Il y déposa les graines, arrosa quelque peu et me demanda de regarder.*

*Je me penchai au-dessus de la caisse et remarquai, avec surprise, l'apparition de pousses vertes. « Comment est-ce possible ? » m'exclamais-je*

*« Ici, le temps n'existe pas », me répondit-il calmement et sans m'en dire davantage, il prit une trentaine de petits pots en terre cuite qu'il remplit de terreau.*

*Délicatement, il sépara les pousses et les repiqua chacune dans un pot. Il me demanda ensuite de les arroser de manière égale.*

*A peine, avais-je terminé d'arroser le dernier pot que Socrate les emmena au milieu du jardin pour les mettre en terre. Chaque plant mesurait déjà une dizaine de centimètres.*

*« Je te propose de choisir », m'expliqua-t-il, « 10 plants que nous allons mettre au milieu de ce jardin et 10 autres plants que nous allons disposer dans des bacs à fleurs, eux aussi placés au milieu du jardin. Les derniers plants resteront dans leur pot en terre cuite ».*

*Et de rajouter : « Je te demande d'observer ce qui va se passer ».*

*Devant mes yeux ahuris, je vis les plants grandir, Socrate les arrosant quelque peu et enlevant de-ci, de-là, quelques gourmands. Il me fit sentir le parfum des feuilles vertes...hnhmmm...puissant. Par la suite, des fleurs jaunes se sont épanouies, gracieuses pour, très vite, s'éclipser et laisser la place à de petites boules vertes, comme de minuscules décorations de Noël, qui se sont mises à grossir à vue d'œil.*

*Socrate me précisa « tu as bien remarqué que les 30 plants de tomates ont bénéficié du même ensoleillement, de la même quantité d'eau et d'une attention identique de ma part. »*

*« C'est exact », répondis-je*

*« Et que constates-tu ? » me questionna Socrate.*

*Force était de constater que le résultat final n'était pas le même pour les 30 plants et je précisai à haute voix : « les tomates du jardin sont charnues, abondantes et en grappe. Les tomates dans les bacs à fleurs sont en revanche, dispersées et de taille moyenne. Enfin, les plants de tomates en pot n'ont, quant à eux qu'un seul petit fruit perdu au sommet de leur tige ».*

*« Fort bien ! » me dit Socrate. « A quoi cela te fait-il penser ? » me demanda-t-il. Devant mon regard interloqué, il précisa : « ne vois-tu aucun parallèle avec les êtres humains ? »*

*Mes yeux sont devenus aussi ronds que les tomates puis, la stupeur passée, j'ai pris le temps d'observer et de réfléchir.*

*« Je vois que selon l'endroit où il se trouve, le plant de tomates n'évolue pas de la même façon. Cela me fait penser que moi aussi, je me sens différente selon les environnements que je côtoie. Avec certaines personnes, je suis détendue, avec d'autres, je ressens un malaise et il m'est arrivé de tourner tout de suite les talons en vivant trop de stress au contact de telles autres. »*

*« Bon raisonnement », s'enthousiasma Socrate qui continua en précisant sa question : « puisque tu es*

*passionnée par les questions relatives au travail, quelle similitude pourrais-tu trouver entre cette expérience et le monde professionnel actuel ? »*

*Sans trop bien comprendre où il voulait m'emmener, je répondis spontanément « une personne va s'épanouir si son environnement professionnel lui donne de l'espace, un peu comme ce jardin pour les 10 premiers plants c'est-à-dire si les conditions de travail répondent vraiment à ses besoins »*

*« Et que dire des personnes qui dépérissent dans leur environnement professionnel, comme ces plants de tomates à l'étroit dans leurs bacs à fleurs ou leurs pots en terre cuite ? » me rétorqua-t-il.*

*« Là, Socrate, je suis un peu perdue » lui répondis-je « le parallèle s'arrête là à mon sens car les tomates, elles, ne bougent pas ! »*

*« A bon ? » s'étonna Socrate, « tu vois beaucoup de personnes changer de travail quand leur environnement n'est pas adéquat ? »*

*« C'est vrai », précisais-je « depuis les années 70, le chômage a pris de l'ampleur et les travailleurs hésitent à*

*se plaindre ou à démissionner. Ils craignent de rester sur le carreau avec l'étiquette trop vieux ou trop jeune ! Ils se persuadent que l'herbe n'est pas plus verte ailleurs. Vu ainsi, nous ne sommes pas différents de ces plants de tomates, en effet ! »*

*« Quel enseignement en retires-tu ? » me demanda Socrate.*

*« La première pensée qui me traverse l'esprit, Socrate, c'est que les tomates ne se plaignent pas. Elles poussent là où elles se trouvent sans se poser de question. Non ! Tu ne vas pas me faire croire que c'est l'enseignement que tu veux me transmettre ! » dis-je en m'offusquant.*

*Socrate me regarda avec un air taquin puis, sans mot dire, regarda les différents plants de tomates avec les charnues épanouies, les moyennes à l'étroit et les petites esseulées. Je l'observai sans rien dire puis je regardai dans la même direction que lui.*

*De sa voix calme et profonde, il me dit : « Nous avons vite tendance à nous identifier uniquement aux plants de tomates. Or, nous oublions que nous sommes aussi l'environnement des autres, cet espace où l'autre va exprimer le meilleur de lui-même. Et pour qu'il*

*s'épanouisse, qu'est-ce que nous lui apportons, qu'est-ce que nous lui donnons ? Je ne parle pas uniquement des managers ou des patrons. Non, peu importe notre rôle ou notre fonction, nous avons tous le choix d'être le jardin, le bac à fleurs ou le pot en terre cuite de l'autre ! »*

*Après un long silence, il se retourna vers moi et me regarda dans les yeux en me demandant :*

*Et toi, qu'as-tu choisi d'être pour tes proches ou tes collègues ?*

*J'étais tellement surprise par cette question que j'en suis restée bouche bée...*

*Socrate attendit que je reprenne mes esprits et m'écouta attentivement quand je lui dis, sincère :*

*« J'aimerais être "jardin" pour toutes les personnes que je rencontre, que ce soit dans ma vie privée ou ma vie professionnelle.*

*J'aimerais leur permettre de s'épanouir tout comme je le désire personnellement.*

*Pourtant, j'avoue ne pas y arriver facilement...par exemple quand l'autre me demande des choses qui sont à l'opposé de mes valeurs personnelles. Là, je ne sais plus quoi faire :*

- *J'ai envie de faire plaisir ... mais, si je suis honnête avec moi-même, je crains surtout de dire non !*
  - *Et si je dis oui, je m'en veux de ne pas me respecter !*
- Oh ! c'est un vrai casse-tête et je reconnais avoir du mal à fixer la juste frontière entre ce qui est bon pour l'autre et ce qui est bon pour moi ! »*

*Tout en m'écoutant, Socrate commença à préparer le repas. Il disposa dans une grande assiette des tranches de tomates et de mozzarella et, par-dessus, des feuilles de basilic, un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Un tour de moulin pour le poivre puis un autre tour pour le sel et il m'invita à m'asseoir à table.*



*Toujours silencieux, il me servit quelques rondelles rouges et blanches, me présenta du pain encore tiède pour, ensuite, garnir sa propre assiette et savourer sa préparation.*

*Je sentais que ce silence cachait quelque chose et je me préparais déjà à ses questions : à quoi voudrait-il que je porte mon attention ?*

*Je me mis à regarder autour de moi, la table, la salade, nos assiettes... cherchant à deviner l'objet de ses pensées silencieuses.*

*Après s'être resservi, il éclata de rire car il ressentait mon désarroi !*

*Il me demanda : « Comment fais-tu pour être "jardin" pour toutes les personnes que tu rencontres ? Mets-toi un instant à la place de la tomate que nous venons de manger. Comment et à quel moment aurais-tu eu l'occasion de vérifier que tu allais être "jardin" et non "bac à fleurs ou pot en terre cuite" pour la mozzarella ? Penses-tu que le basilic se soit tracassé d'être un « jardin » pour l'huile ou le vinaigre ? »*

*Surprise par cette comparaison, je lui rétorquai : « En effet, tous les ingrédients de cette salade ont donné le meilleur d'eux-mêmes en exaltant leurs parfums spécifiques... et le mariage de leurs saveurs a été exquis ! »*

*Socrate m'interrogea alors « Comment, dans tes relations aux autres, peux-tu être autre chose que toi-même ? »*

*Je lui répondis immédiatement : « Par exemple, si je suis dans le bus et que je vois une personne âgée ou une femme avec des enfants, je vais me lever et leur donner ma place. Là, je me sens « jardin » pour ces personnes ! »*

*« Et si elles refusent, comment réagis-tu ? » m'interrogea Socrate.*

*Je lui répondis, confiante dans ma vision des choses : « J'insiste parce que je sais que beaucoup de personnes ne veulent pas déranger »*

*« Et si elles refusent à nouveau, comment réagis-tu ? » insista Socrate*

*Prenant le temps de réfléchir, je lui dis humblement : « Je reconnais qu'il m'arrive de me fâcher intérieurement car pour moi, donner ma place est une politesse et je ne comprends pas pourquoi ces personnes la refusent »*

*Socrate me regarda l'air malicieux : « A ton avis, dans ce cas précis es-tu "jardin, bac à fleurs ou pot en terre cuite" pour ces personnes ? »*

*J'éclatai de rire en lui répondant « je pense être "jardin et pot en terre cuite" en même temps, non ?*

*Quand je propose ma place, je suis "jardin" car très concrètement, j'offre de l'espace à l'autre. En revanche, lorsque je ressens de la colère, je me sens "pot en terre cuite" car je suis toute contractée et bouillonnante en moi-même à cause de cette colère ! »*

*Reprenant mon sérieux, je lui demandai : « Mais comment faire alors ? »*

*Sur le même ton sérieux, Socrate prononça ces mots : « L'autre est un inconnu pour moi » et rajouta un soupçon de tendresse dans la voix « jamais je ne serai dans sa tête ou dans son cœur ou dans son corps pour comprendre comment il vit la situation ! »*

*En prenant le temps de voir comment j'accueillais ce qu'il venait de me dire, Socrate continua la réflexion : « Si tu rencontres un inconnu, comment fais-tu pour savoir ce dont il a besoin ? »*

*Sans hésiter, je répliquai « Je lui pose des questions, je l'écoute en faisant attention à chaque mot puisque je ne sais pas ce qu'il va me dire, je regarde son visage, ses gestes pour comprendre son langage non verbal...oui, je fais attention ! »*

*Enchainant sans hésiter, Socrate me demanda « Fais-tu de même avec tes amis ou tes collègues de bureau ? »*

*« Non, bien sûr que non ! m'exclamais-je « puisque je les connais, je sais ce qu'ils aiment, ce dont ils ont besoin... »*

*Me rappelant ce que Socrate venait de me dire à l'instant, je commençai à réfléchir et reconnus : « enfin, non, c'est vrai, je pense que je les connais mais en fait, honnêtement, je n'en sais rien...je ne fais plus vraiment attention, je suis dans une sorte d'automatisme où j'imagine ce dont ils ont besoin »*

*Prenant le temps d'approfondir ce point, je rajoutai : « Si je comprends bien, c'est mon attention qui fera toute la différence.*

*L'attention à moi, en premier lieu : est-ce que je suis dans mon automatisme ou suis-je vraiment présente à l'autre ? Puis l'attention à l'autre : de quoi a-t-il vraiment besoin ? Enfin, l'attention à ce qui se passe entre nous et autour de nous ...*

*Subitement, je m'exclamai toute fière de moi : « Je comprends mieux cette notion d'être "jardin pour l'autre" maintenant ! Si je reprends mon exemple dans le bus, je me lève non parce que c'est la politesse mais avant tout parce que j'ai pris le temps de vérifier que j'ai la force de me lever d'une part, que la personne désire vraiment s'asseoir, d'autre part et qu'il y a ou non d'autres places disponibles dans le bus ! »*

*Socrate m'invita à rentrer à la maison. La nuit était tombée sans que je m'en aperçoive !*

*Je pris subitement conscience qu'être attentif à soi, à l'autre et à l'environnement n'était pas aussi simple que les mots que je venais de dire !*

*Socrate devait avoir lu dans mes pensées car il me fit un clin d'œil avant de partir dans un grand éclat de rire !*

*Tout en continuant à marcher vers la maison, Socrate me dit : « Je trouve que cette journée a été intense ! Regarder la Nature est pour moi source de grands enseignements. »*

*Tournant le regard vers moi, il me demanda : « Qu'est-ce qui t'a le plus marquée aujourd'hui ? Comment a été l'expérience pour toi ? »*

*Je m'arrêtai pour prendre le temps de réfléchir.*

*Me revenaient en mémoire les images des tomates, du jardin, des bacs de fleurs, des pots en terre cuite et de la salade de tomates à la mozzarella.*

*Je repensais comment j'avais été stupéfaite de découvrir l'impact de l'environnement sur le potentiel des plants de tomates. Que transposé à notre société, je prenais conscience de l'impact des conditions extérieures sur les compétences tant de nos amis, collègues que de tout citoyen. Et, tomate-cerise sur le gâteau, que nous étions un acteur clef de cet environnement favorable ou non même si, le plus souvent, nous n'en avons nullement conscience !*

*Bref, comment j'avais vécu cela ?*

*Comme une claque ? Un peu fort...*

*Comme une piqure de rappel ? Peut-être plus que cela...*

*Oui plutôt comme un rappel cinglant de notre inter-reliance !*

*J'allais ouvrir la bouche pour préciser ma pensée quand Socrate renchérit :*

*« Si les êtres humains, voire les êtres vivants, sont tous inter-reliés, cela ne veut-il pas dire que nous sommes tous tributaires du bonheur ou du malheur des uns et des autres ?*

*Est-ce compatible avec la recherche d'un bonheur plutôt individuel comme nous le voyons actuellement : chacun essayant de trouver sa mission de vie, son épanouissement personnel ? »*

*Je me retrouvais à nouveau la bouche ouverte, pour la troisième fois de la journée. Et Socrate ne put s'empêcher de rire aux éclats.*

*« Viens », me dit-il, « rentrons à l'intérieur pour continuer notre discussion. La nuit est tombée et il commence à faire frais. Je ne voudrais pas que nous attrapions froid »*

*Tout en avançant, il continua : « Si tu écoutes les discussions autour de toi, tu seras surprise d'entendre de nombreuses personnes vouloir évoluer vers le bonheur sans savoir quel est le sens de leur vie !*

*Le sens et même leur essence !*

*Suis-je tomate ou basilic ou mozzarella ?*

*Ne sachant pas, elles se mettent à copier les trucs et astuces proposés sur le net ou en librairie.*

*Elles veulent ressembler à un tel qui parle bien ou à une telle qui est partie au bout du monde Cela les inspire ! disent-elles.*

*Mais comment ces graines d'inspiration vont-elles pousser si ces personnes ne savent même pas où se trouvent leurs terres intérieures ?*

*S'arrêtant pour ouvrir la porte, il plongea son regard dans le mien : « A ton avis, est-ce qu'elles cherchent vraiment à exprimer leur potentiel ou seulement à combler leur vide existentiel ? »*

*Il m'invita, par un mouvement de sa main, à rentrer dans la maison et à m'installer au salon. Un feu de bois brulait dans la cheminée.*

*Je choisis un fauteuil confortable à côté de l'âtre. Socrate prit le siège de l'autre côté. Nous regardâmes les flammes en silence. La lumière était tamisée. La chaleur du feu caressait nos visages. Je me sentais bien assise aux côtés de Socrate, une sorte de grand calme, de joie simple...oui un moment où je sentais que tout mon corps se détendait, je n'avais rien à prouver, ni à défendre ou à contrôler...je pouvais simplement être et me laisser porter par la Vie...*

*Socrate, le regard toujours tourné vers les flammes, prononça cette question d'une voix grave :*



*« C'est quoi la Vie, l'existence ?*

*Peut-on rechercher le bonheur si nous ne savons pas qui nous sommes, ce que nous aimons, ce qui nous fait vibrer?*

*Peut-on être heureux tout seul sur une île déserte ? »*

*Et comme porté par ses mots, il se leva et se dirigea vers le tas de bois à côté de la cheminée. Il prit du petit bois et trois belles buches. Il activa les braises avec le tisonnier, jeta les morceaux de bois dans le feu, apprécia la hauteur des flammes avant de déposer les buches en triangle.*

*Je le regardais faire, hypnotisée par la précision de ses gestes et la façon toute particulière dont le feu chantait... Je me sentais hors du temps. J'en avais presque oublié le questionnement de Socrate quand il posa son regard dans mes yeux.*

*« Personne ne sait ce qu'est la Vie ! » me sentis-je invitée à répondre.*

*« Les scientifiques sont capables d'analyser tout ce qui est vivant mais ils n'ont pas encore trouvé à expliquer la Vie, en elle-même. D'où elle vient ? Où elle va ?*

*Et quel est le sens de la Vie ?*

*A-t-elle un autre sens que celui de son mouvement perpétuel de génération en génération ? Ou de former un*

*tout organisé comme le suggère Hubert Reeves ? Nul ne le sait avec exactitude !»*

*« Pourrait-on se hasarder à déduire », s'enquit Socrate « que tout ce qui existe, le caillou tout comme la terre du jardin, l'herbe tout comme la tomate que nous avons mangée tout à l'heure, le lézard tout comme l'oiseau ou le poisson, toi, moi comme tout être humain, nous sommes tous une empreinte de la Vie ?*

*Et la question que j'ai envie de te poser est la suivante : si nous sommes tous l'empreinte de la Vie, serait-ce notre seule mission : nous respecter tous à égalité afin que la Vie continue à couler au fil des saisons et des générations ? »*

*Socrate, quelle étrange question !*

*« Tu crois ? », s'étonna-t-il  
« Comment serait la société s'il nous était demandé de faire en sorte que notre voisin ou n'importe qui sur terre vive au mieux cette Vie qui coule dans ses veines ?  
Si toutes les activités humaines étaient tournées vers la satisfaction des besoins des uns et des autres ? »*

*Soudain, je lui fis part de la prise de conscience que me suscitèrent ses propos :*

*« C'est vrai Socrate que j'entends souvent les gens dire qu'il faut « travailler pour gagner sa vie » alors que nous l'avons reçue gratuitement de nos parents !*

*Contribuer chacun au bien-être des autres, me semble primordial, oui !*

*Mais dis-moi, Socrate, est-ce que ce n'est pas un peu « Bisounours » comme vision ? Est-ce que les décideurs politiques ou les responsables d'entreprise ne vont pas nous rire au nez ?*

*Socrate n'entendit pas mes questions car il était parti dans la cuisine nous chercher de quoi grignoter devant le feu.*

*Quand il revint, je vis ses yeux brillants d'impatience et tout son visage humer les bonnes choses qu'il nous rapportait. J'en oubliai mes questions et me rapprochai avec intérêt de la table où il avait déposé son plateau. Comme lui, je me suis mise à saliver en voyant le mélange de goûts et de couleurs ainsi que le petit vin qu'il était allé chercher à la cave.*

*Socrate prit la bouteille à hauteur de ses yeux et s'exclama : Oh ! Un bourgogne de 2005...goûtons cela !*

*Nous l'avons bien mérité ! Et son rire retentit à nouveau dans la pièce alors qu'il me versait un verre de vin !*

*En tournant le regard vers moi et en levant son verre pour trinquer à ce moment partagé, Socrate précisa : « La Vie est un secret pour nous tous. Elle est partout, en toute chose et, comme nous le disions tout à l'heure, nos yeux ne savent pas ou ne savent plus la voir. En revanche, sentir et goûter la Vie, ooooh oui ! Nous en sommes encore capables !! Sens et goûte-moi ces merveilles ! Quel bonheur ! »*

*Je réalisai, subitement, que la Vie, en toute chose, a une odeur et un goût particuliers. Et si la Vie se dévoile par nos sens, pourquoi n'apprenons-nous pas cela à l'école ? pensais-je à haute voix.*

*« Bonne réflexion ! » me répondit Socrate « comment, en effet, ne ressentons-nous plus le mouvement de la Vie, ces frictions ou ondulations de l'énergie ?*

*Comment sommes-nous devenus indifférents à nos émotions intérieures alors que les observer comme un chat dans le noir, les yeux brillants, attentif et immobile, nous permettrait de percevoir les déséquilibres dans notre corps ?*

*Comment avons-nous perdu la capacité à ressentir le danger avant même qu'il ne se déclare ? Comment nous sommes-nous coupés de tout ce qui émane de la terre, de cette transpiration qui jaillit des profondeurs de son feu intérieur ?*

*Qu'est-ce qui fait que nous ne voyons que ce que nous connaissons ? Comment notre vision s'est-elle ralentie alors qu'elle courait aussi vite qu'un chien qui flaire une piste ?*

*Comment...*

*« Socrate ! Que se passe-t-il ? » m'inquiétais-je ! Je n'arrive plus à te comprendre ni à te suivre ! Et tu n'as encore rien bu de ce fabuleux bourgogne, pourtant ? » lançais-je en essayant d'adoucir mes questions par un peu d'humour.  
« Je ne vois pas où tu veux en venir ! »*

*« Intéressant ! » me répondit Socrate tout de suite à l'écoute de ma remarque. « As-tu entendu la façon dont tu viens de formuler les choses ? Tu ne comprends pas si tu ne vois pas où je veux en venir ! Oui, très intéressant, comme si la compréhension devait toujours se faire par rapport à un cadre bien déterminé, bien contrôlé !*

*Peut-être as-tu répondu à toutes mes questions sans le savoir : l'être humain aurait-il perdu l'usage de tous ses sens par le besoin de comprendre ou le besoin d'expliquer ??*

*« Je ne sais pas pour les autres » répondis-je à Socrate  
« mais pour moi, en tout cas, j'en ai besoin. J'ai besoin de comprendre pourquoi tu as énuméré toutes ces questions concernant nos sens, comme si nous en avions perdu l'usage ? Selon la Science, nous serions les êtres les plus développés alors j'ai du mal à saisir ce que nous aurions perdu ? »*

*« Tu es devenue aussi rouge que nos tomates de ce matin » remarqua Socrate « et je te remercie de m'avoir précisé ton attente. Il est vrai que j'aime poser des questions pour aller au-delà du connu, au-delà des habitudes.*

*Depuis ce matin, ce questionnement nous a permis de réfléchir à notre rôle auprès des autres, dans notre vie de tous les jours ou dans le cadre de nos activités professionnelles :*

- *Comment nous étions, souvent à notre insu, l'environnement des autres, que ce soit un jardin, un bac de fleurs ou un pot en terre cuite.*

- *Comment nous étions invités à être un acteur à part entière de notre vie, en libérant nos saveurs particulières, que ce soit en tant que basilic, huile ou vinaigrette.*
- *Comment l'attention à l'autre, l'attention à soi et l'attention au monde étaient les indicateurs du juste équilibre entre le donner et le recevoir.*
- *Et comment nous pouvions repenser la maxime « ma liberté s'arrête où commence celle des autres » en lui préférant l'idée « ma liberté commence quand l'autre est libre. » ... et si tu crains d'être étiquetée de « bisounours » en développant cette idée-là, n'hésite pas à citer Nelson Mandela qui précisait : Être libre, ce n'est pas seulement se débarrasser de ses chaînes. C'est vivre d'une façon qui respecte et renforce la liberté des autres »*

*Socrate était assis confortablement près du feu, le verre de vin dans sa main droite, un bout de fromage dans la gauche. Et de sa voix posée où se ressentait sa réelle curiosité, il continua « Maintenant la question est : comment fait-on ? Comment fait-on pour être attentif à l'autre, attentif à soi et attentif au monde si plus de la moitié du temps, notre attention est prise dans le tourbillon de nos pensées ?*

*Comment fait-on pour être vraiment dans notre corps et bénéficier de tout notre potentiel d'attention...et je ne parle pas uniquement de l'attention visuelle, bien sûr ?»*

*« Oui, tu as raison » rétorquai-je « comment poser son attention alors que le rythme de la vie est toujours plus rapide ?*

*Je vois autour de moi de plus en plus de personnes méditer, faire du yoga ou des promenades en forêt, c'est génial, je ne dis pas le contraire et, en même temps, j'ai l'impression que la pression augmente en dehors de ces moments entre parenthèses ! La société nous impose plus de chiffres, plus de résultats, toujours plus... en moins de temps : le burn out et le réchauffement climatique me semblent être la conséquence de ce « toujours plus ».*

*« C'est qui la société ? » questionna Socrate en reprenant quelques olives et en me tendant le bol pour que je me serve à mon tour.*

*J'ai posé mon regard sur les olives puis sur le visage de Socrate et, cette fois-ci, c'est moi qui ai éclaté de rire : que pouvais-je répondre sans que cela ne soit des lieux communs ?*



*« Socrate », arrivai-je enfin à dire, « notre discussion est intense. J'aime la façon dont tu mènes le questionnement. Je me rends compte que j'ai tendance à rejeter la responsabilité sur les autres...oui, je reconnais que c'est plus facile de dire c'est la faute de la Société que de dire non à son patron ou non à l'achat de fruits venant du bout du monde ou non à ce confort auquel je me suis habituée...*

*Cependant, l'attention dont tu me parles me semble être une démarche qu'il faudrait développer dès le plus jeune âge : l'école devrait laisser autant de place voire peut-être plus à cette façon d'être au monde ! Tout comme les jeunes parents pourraient apprendre à accueillir et à protéger leur nouveau-né dans un bain de sensations et d'attentions !*

*Oui, cela me semble primordial que ce soit une démarche réfléchie, un retour aux sagesses premières où l'attention et la raison priment sur le savoir et l'information. Que ce ne soit pas un gadget à la mode qui fait vendre beaucoup de livres ou de formations sans rien changer en profondeur !*

*Socrate m'observait avec beaucoup de tendresse alors que j'étais en train d'imaginer un nouveau système scolaire et une nouvelle façon de vivre ensemble.*

*Avec profondeur, il rajouta « j'aime cette définition de l'Utopie donnée par Ernest Bloch L'Utopie n'est pas la fuite vers l'irréel mais l'exploration des possibilités objectives du réel et la lutte pour leur concrétisation !*

*Je suis heureux de voir comment tu réfléchis à ce que pourrait être demain. »*

*Tout en adoptant un ton plus magistral, il me demanda : « quel serait le modèle qui pourrait le mieux correspondre à tes aspirations ? A l'heure actuelle, il me semble qu'il y a trois grands courants :*

- Liberté d'entreprendre et enrichissez-vous pour le capitalisme*
- Chacun selon ses mérites pour le socialisme*
- Chacun selon ses besoins pour le communisme*

*Lequel pourrait soutenir un « Vivre ensemble » où l'attention à soi, à l'autre et au monde serait le fondement ?*

*Je pris le temps de réfléchir avant de répondre : « le troisième aurait pu s'y approcher ! Seulement aucun de ces systèmes intègre les trois dimensions indissociables : le bien-être personnel, le bien-être collectif et le bien-être de la Terre.*

*« Bien », me répondit Socrate « si je te comprends bien, ton modèle serait :*

*« Chacun selon ses aptitudes, ses talents pour le bien-être de chacun, de tous et de la planète »*

*« C'est exactement ça ! » m'exclamais-je tout en laissant jaillir un nouvel éclat de rire « je n'ai jamais vécu de journées aussi bouleversantes que celle que je viens de vivre à tes côtés, Socrate ! Ce matin, j'apprenais à faire pousser des tomates et ce soir, je crée un nouveau système politique ! Dis-moi, Socrate, de quoi demain sera-t-il fait ?*

*Socrate me sourit avec malice car il venait d'entrevoir, par la fenêtre, les premières lueurs de l'aube. Il poursuivit en me regardant au fond des yeux : « il y a un point commun entre faire pousser des tomates et lancer un nouveau système politique »*

*Je ne pus empêcher mes sourcils de se relever en forme de point d'interrogation mais je l'écoutai sans l'interrompre.*

*« Ce point commun se nomme désir : désir d'être tomate pour la graine et désir d'un monde meilleur pour la politique. »*

*Prenant le temps de respirer tranquillement avant de poursuivre, Socrate précisa : « Le désir est le principe même de la Vie » et enchaîna en me posant cette question : « Que désires-tu être : acteur ou spectateur de ta vie ? »*

*Sans plus prononcer un seul mot, il m'invita à me lever pour aller dans le jardin respirer les parfums de cette nouvelle journée.*

*Je franchis le pas de la porte et me retrouvai tout à coup, assise dans mon lit, les yeux grands ouverts en train de faire le mouvement de celle qui hume l'air du petit matin...*

*La surprise fut totale !*

*Pourtant, sans attendre, je pris un bout de papier et de quoi écrire afin de retranscrire tous les détails de notre échange.*

*Merci Socrate !<sup>3</sup>*

---

<sup>3</sup> Cette allégorie a été publiée en octobre 2020 sur le blog du site : <https://www.ame-et-emploi.com/> et en février 2023 avec Livre en papier <https://www.publier-un-livre.com/fr/le-livre-en-papier/3089-allegorie-de-la-tomate-de-socrate>



## « PLUS » de terre dans nos jardins

L'Allégorie qui nous a été donnée à lire est une sorte de fenêtre sur un autre « Vivre ensemble ».

Socrate nous invite à repenser notre lien à soi, aux autres et au Monde.

Il souligne avec justesse comment nous oublions que nous sommes l'environnement des autres, ce jardin, ce bac de fleurs ou ce pot en terre cuite où « ces autres » s'épanouissent et expriment le meilleur d'eux-mêmes ou se sentent étriqués, écrasés, manipulés, opprimés...voire où ils sont exterminés.

Notre société occidentale se fonde sur la maxime « ma liberté s'arrête où commence celle des autres<sup>4</sup> ».

---

<sup>4</sup> Cet adage est rarement attribué à une seule personne et peut découler de l'article 4 de la Déclaration des droits de l'Homme et du Citoyen de 1789 en France :

Art. 4. - La liberté consiste à pouvoir faire tout ce qui ne nuit pas à autrui : ainsi, l'exercice des droits naturels de chaque homme n'a de bornes que celles qui assurent aux autres Membres de la Société la jouissance de ces mêmes droits. Ces bornes ne peuvent être déterminées que par la Loi.

Inconsciemment, cette façon de voir la liberté nous conduit à avoir des comportements individualistes (surtout si ceux-ci sont renforcés par un marketing fortement consumériste depuis la fin de la seconde guerre mondiale)

Nous nous sentons « libres » de vivre et de consommer comme nous le désirons, sans limite réelle surtout si les autres sont au loin ou réduits au silence (je pense aux animaux privés de « parole » et de droits<sup>5</sup>).

Mettre « PLUS » de terre dans nos jardins consiste à retourner la maxime afin qu'elle devienne : « ma liberté commence quand l'autre est libre ».

Changement radical de paradigme : ma liberté est liée à celle des autres êtres vivants.

De quelles libertés parlons-nous ?

**J'ai tant et tant de frères que je ne peux les compter.  
Et une petite sœur, très belle qu'on appelle liberté !  
Los Hermanos – Atahualpa Yupanqui**

---

<sup>5</sup> Même si cela change tout doucement - <https://planetevie.be/fondation-europeenne-pour-le-droit-du-vivant-fedv/>

Des libertés fondamentales réparties en 4 grandes familles :

1. La liberté de **vivre** dans de bonnes conditions de santé physique et mentale :
  - Air, eau, alimentation, repos, soins, protection et sécurité de qualité (càd respectueux des ressources de la planète et spécifiques aux besoins vitaux propres à chacun)
  
2. La liberté d'exprimer notre(nos) **talent(s)**
  - Exercer les activités qui permettent aux dons spécifiques de chacun de s'exprimer librement

« Ecouter la Vie qui désire s'exprimer à travers nous »<sup>6</sup>
  
3. La liberté d'être en **lien avec les autres**, d'aimer et d'être aimé
  - Liberté de se réunir, liberté de mener des actions avec les autres, liberté de vivre (donner et recevoir) l'élan vital qu'est l'amour

---

<sup>6</sup> Parker Palmer cité par Frédéric Laloux (vidéo GAIA 2021)

4. La liberté de vivre toutes ces libertés en même temps, d'**être dans le mouvement de la Vie**
- La Vie coule et s'écoule de nos aînés vers nos enfants et petits-enfants...sans jamais remonter le courant. La Terre appartient à tous

Cette façon d'envisager la liberté a deux versants qui souligne ce que Jean-Yves Leloup nomme notre inter-indépendance :

- Un versant collectif reconnaissant notre dépendance mutuelle et encourageant le « prendre soin du nous » avant le « prendre soin de moi »
- Un versant individuel reconnaissant ce qui est fondamental pour chacun (ce qui ne peut être ni diminué -compromis, conformisme- ni réduit au silence -pensée unique, dictature) et encourageant cette expression du « je » pour nourrir le « nous ».

Comment mettre en place, dans notre quotidien, ce nouveau rapport à la liberté ?



La proposition va vous sembler simpliste : en mettant « PLUS » de relations dans nos vies, « PLUS » de contacts humains avec des personnes qui pensent et agissent différemment de nous.

Oui, cela semble à première vue tellement simple que cela pourrait en être risible. Pourtant, l'invitation est de l'expérimenter pendant la semaine ou le mois à venir et d'observer ce qui se passe dans nos vies.

Ces « autres » peuvent être nos voisins, de la famille éloignée, les commerçants de notre communauté, les collègues de travail...

Ce « PLUS » de contacts sociaux est accessible dès le pas de la porte franchie. Pour les personnes plus éloignées ou qui ont plus de mal à se déplacer, les Communes organisent très souvent des moments de rencontre. Ce « PLUS » de liens sociaux peut aussi faire l'objet d'un accompagnement par un thérapeute.

**Mettre « PLUS » de terre dans son jardin, c'est donner de l'espace à l'autre, l'écouter, le regarder avec des yeux qui sortent des automatismes, lui poser des questions pour mieux comprendre sa pensée, son vécu, ses besoins.**

Flawinn Sarr<sup>7</sup> souligne que les Occidentaux ont perdu ce relationnel à la base de tout échange commercial. Il précise que « nouer la relation avant l'échange économique créé du « capital confiance ».

Oui, créer du capital confiance dans nos vies grâce à ce « PLUS » de contacts avec les autres.

En introduisant ce « PLUS » dans notre vie, nous réapprenons également à nous connaître.

En effet, l'autre est un miroir qui nous permet de voir, d'entendre, de ressentir ce qui est encore caché à nos propres yeux.

Il nous ouvre également à ce que nous ne voulons pas admettre de nous, à cette part de notre humanité que nous détestons...

Introduire dans nos vies « PLUS » de rencontres peut générer des tensions. L'objectif est d'en prendre conscience (se faire aider si nécessaire) pour qu'elles nous aident à faire la paix avec nous-mêmes.

---

<sup>7</sup> <https://www.rtbf.be/article/felwine-sarr-lafrique-redeviendra-le-poumon-spirituel-du-monde-11193588>

C'est le paradoxe : « PLUS » je prends soin des autres, « PLUS » j'y suis attentif, avec cette curiosité du jeune enfant, « PLUS » grande est ma liberté, celle qui me permet de sortir de mes habitudes, de mes automatismes, de mes conditionnements...bref de tout ce qui m'emprisonne.

Bien sûr, il y a la peur de l'autre... d'où l'importance de choisir de qui nous désirons être l'environnement !

Oui, vous avez bien lu ! L'invitation est de se demander ce que je peux apporter en « PLUS » dans la vie de mes contemporains...et choisir à qui nous désirons l'offrir. Ou se demander : qu'est-ce que j'aimerais que l'on m'offre... comme service, comme accueil, comme marque de reconnaissance, comme sourire, comme... et l'offrir en « PLUS » aux personnes que l'on croise ce jour-là.

**« Être libre, ce n'est pas seulement se débarrasser de ses chaînes, disait Madiba. C'est vivre d'une façon qui respecte et renforce la liberté des autres. »<sup>8</sup>**

---

<sup>8</sup> Propos de Nelson Mandela repris par son petit-fils, Ndaba Mandela, dans son livre : Le courage de pardonner. 11 leçons de vie de mon grand-père Nelson Mandela- Marabout – Sciences Humaines 2018





## « PLUS » d'eau dans les rivières

Si nous observons le vivant autour de nous, nous constatons que les éléments s'organisent pour former un « Tout ».

L'eau coule pour rejoindre d'autres cours d'eau et, ainsi, jusqu'à la mer. Les végétaux croissent afin de s'étendre sur toute la Terre. Les plaques tectoniques se plissent et s'entrecroisent pour se fondre l'une dans l'autre. Ces mouvements se font dans la recherche d'un équilibre<sup>9</sup> à l'instar de la façon dont poussent les végétaux dans le but de rééquilibrer le sol<sup>10</sup>.

La Vie est mouvement et le sens de l'existence des êtres vivants est de former un Tout. Un tout en perpétuel changement où chacun a sa place, son rôle à jouer.

---

<sup>9</sup> Appelé climax ou méta-climax dans le domaine écologique

<sup>10</sup> La terre est composée de quatre éléments : l'argile, le sable, le calcaire et l'humus, présents dans des proportions variables jusqu'à atteindre l'état de terre franche qui a une composition suffisamment équilibrée pour le développement d'une grande partie des végétaux

Toute la complexité du système et, en même temps, sa richesse, est de vivre avec des personnes qui sont différentes de nous et pourtant nos égales, comme le sont toutes les cellules de notre corps, différentes selon leur spécialisation et toutes indispensables au bon fonctionnement de celui-ci.

Comment vivre, au quotidien, avec un être qui a des idées totalement différentes des miennes ? Comment exister en tant qu'élément indispensable parmi d'autres éléments du Vivant, sans leur être supérieur ou inférieur ?

Ces questions peuvent faire l'objet de réflexions philosophiques ou psychologiques. Mais concrètement, qu'est-ce que nous pouvons faire pour changer notre rapport à soi, aux autres et au monde et passer de l'individualisme à cette inter-indépendance ?

L'invitation est d'expérimenter, cette fois-ci, « PLUS » de reconnaissance des qualités et des talents des personnes qui nous entourent...nos voisins, les commerçants de notre quartier, nos collègues, notre facteur, un inconnu à qui l'on demande son chemin, un employé d'un call center qui nous appelle, etc...

**Ce petit « PLUS » dans notre vie exige uniquement de porter un regard différent sur l'autre, cet autre qui, tout en étant étranger à qui je suis, a des façons de faire, de dire, de penser, de réagir qui peuvent être soulignées, reconnues.**

Il n'est pas question de faire semblant et d'aimer ce que nous n'aimons pas...

Non, il s'agit uniquement de mettre « PLUS » de lumière sur l'altérité. Nous pouvons également mettre « PLUS » de « merci » dans nos échanges, un merci qui reconnaît ce qui a été dit, fait, donné...et qui est spécifique à l'autre !

Ce faisant, la mise en lumière de ce qui est particulier chez l'autre, m'ouvre à ce qui est particulier en moi, mes qualités, mes talents...

Et comment je désire les offrir au monde !

Satish Kumar exprime fort élégamment sa vision de l'activité professionnelle<sup>11</sup> :

**Nous offrons notre travail, notre créativité, notre savoir-faire, nos talents d'élèveur, de cuisinier, d'agriculteur ou de bâtisseur aux générations présentes et futures.**

**Ceux qui gardent cette pensée à l'esprit ne ressentent pas leur travail quotidien comme un fardeau ou une obligation.**

**Nous ne sommes pas réellement acteurs de notre travail : il nous traverse, il emprunte nos mains, notre intelligence, notre imagination ou nos compétences mais il ne vient pas de nous.**

**Car nous ne sommes pas propriétaires de nos capacités physiques ou intellectuelles : elles nous ont été transmises et nous les transmettons à notre tour.**

**Nous sommes les maillons d'une gigantesque chaîne humaine, un fleuve ininterrompu de savoirs et de connaissances. Que serait un fleuve sans ses affluents ? Chacun de nous contribue au grand fleuve de la culture et des traditions humaines.**

---

<sup>11</sup> Tu es donc je suis – Belfond – 2015



Nous offrons nos talents : cette phrase résume à elle seule le cycle du vivant de nos activités tant personnelles que professionnelles. Notre métier, notre profession, notre œuvre, notre activité quotidienne, ... est avant tout une réponse à un besoin d'un autre, mon voisin, mon collègue ou toute personne que je ne connais pas de ma région ou d'ailleurs.

Est-ce que mon activité offre un « PLUS » à un autre ?

L'invitation est de prendre le temps de (re)trouver la finalité de notre fonction et de ressentir en quoi elle est utile aux autres,

Nous offrons nos talents pour contribuer au monde, pour nous sentir appartenir à cette grande chaîne du vivant. Ne pas savoir à quoi sert notre activité est une grande souffrance qui se traduit, à l'heure actuelle, par les born out, bore out , brown out et autres attitudes démissionnaires. Comme le précise Erich Fromm : privé de lien, privé de travail, privé de cette possibilité de contribuer au collectif, l'être humain est confronté à la « grande peur » ; la séparation<sup>12</sup>.

---

<sup>12</sup> L'art d'aimer – Pocket - 2016

Sans rien changer à notre vie, en rajoutant seulement ces deux pincées de « PLUS » de lumière sur l'altérité et plus de gratitude, nous renforçons la grande toile du Vivant.<sup>13</sup>

Reconnaître l'autre, ses talents, ses qualités participe à un besoin fondamental de tout être vivant : être vu, se sentir exister dans le regard de l'autre, se sentir en lien.

En reconnaissant l'autre, je m'offre le droit d'être reconnu.e également. Cette reconnaissance mutuelle participe au respect réciproque.

---

<sup>13</sup> Référence à nouveau à l'intervention d'Hervé Covès, ingénieur agronome lors d'un podcast de Marine Simon (voir note de bas de page n°2). Il y précisait : « Tout est lié et donné dans le Vivant. De l'infiniment petit et invisible, à l'infiniment grand. Et tout prend soin de l'ensemble pour que cette grande toile ne se déchire pas ».



## « PLUS » de feu dans le Ciel

La théorie de l'attachement est connue de la majorité d'entre nous.

A la naissance, le bébé s'attache au « donneur de soins », qu'il soit parent, tuteur, éducateur car privé de ce lien, il ne pourrait vivre. Si ce lien est sécurisé, l'enfant va être capable de se détacher pour apprendre à marcher et explorer le monde.

A l'adolescence, le jeune va s'attacher à d'autres figures sociales et, à nouveau, si les liens ont été sécurisés, il va pouvoir s'en détacher pour être autonome dans sa vie d'adulte.

L'attachement équilibré favorise le détachement, c'est-à-dire l'autonomie. L'autonomie n'est en rien synonyme de vivre seul, coupé du monde. L'autonomie est la capacité à prendre soin de ses besoins selon un schéma qui pourrait se décliner comme suit : **demander-recevoir-mercier-être reconnu.**

Si un lien d'attachement « équilibré » ou « sécure » favorise le détachement, le lien de détachement « équilibré » ou « sécure » favorise, quant à lui, des liens d'attachement respectueux entre les individus c'est-à-dire où chacun contribue au bien-être de l'autre sans jeux de pouvoir.

Cette oscillation « attachement-détachement » est comme le battement du cœur, c'est le lien au vivant.

Toute activité humaine se fait en lien avec des personnes qu'elles se nomment (à l'heure actuelle) collègues, clients, fournisseurs, bénéficiaires, ... et la qualité de ces liens est un des facteurs principaux de l'équilibre ou du déséquilibre du Vivre ensemble.

Par exemple, une activité épanouissante exercée dans un environnement exécrationnel aura un réel impact délétère sur notre santé.

Le « travail », tel qu'il est vécu à l'heure actuelle par nombre d'entre nous, se compose d'un seul temps, celui du « don » : donner de son temps, donner ses compétences, partager son expérience, ... L'énergie du « travailleur » circule dans un sens, comme une voie à sens unique.

L'invitation est de poser un regard « PLUS » personnel sur l'activité de ses proches (voisins, facteurs, commerçants, collègues, ...) et de différencier en deux colonnes bien distinctes ce qui est du

DONNER

RECEVOIR

De son temps

De quoi être en bonne santé

De ses compétences

De quoi être reconnu

De son expérience

De quoi se sentir utile

...

...

Et de se demander comment mettre « PLUS » dans la colonne du RECEVOIR ? Comment veiller à la qualité de vie, à la reconnaissance, au sentiment d'être utile, ...que peuvent éprouver les autres ?

Comme l'autre est « toujours » un inconnu pour moi, même (et surtout) si je vis depuis plus de 20 ans avec lui, ce petit « PLUS » dans la colonne RECEVOIR ne peut s'envisager qu'après avoir posé des questions : De quoi avez-vous besoin pour être en bonne santé, vous sentir en sécurité, être reposé, ...

Comment aimez-vous être reconnu ?

Qu'est-ce qui vous donne le sentiment d'être utile ?

En écoutant les réponses qui nous sont données nous pourrions être traversés par un élan de sauveur, ressentir l'envie de répondre tout de suite aux besoins de l'autre ! Paradoxalement, cet élan nierait la capacité de l'autre à préciser ses attentes réelles et peut-être à demander à quelqu'un d'autre que nous d'y répondre.

Oui, cela surprend car poser un regard « PLUS » personnel sur l'activité de l'autre nécessite d'avoir encore « PLUS » confiance en l'autre, en ses moyens et sa capacité à dire les choses.

**Cette confiance en l'autre est une forme de reconnaissance de son autorité c'ad de sa capacité à être acteur de sa vie.**

Ce regard vers l'autre m'autorise à me poser également les mêmes questions : de quoi ai-je besoin pour me sentir en bonne santé, en sécurité, reposé ... ? Quand est-ce que je me sens reconnu par l'autre ? Qu'est-ce qui me donne la sensation d'être utile ?

En respectant les besoins et attentes des autres, je prends soin également de mes besoins...en trouvant normal de préciser ce qui m'est spécifique !



## « PLUS » d'air dans nos têtes

Quand tout est identique dans un environnement, comment savoir où nous sommes ? On se repère grâce aux différences que le regard capte et mémorise.

En est-il de même avec les êtres humains ? Pourrions-nous savoir qui nous sommes si nous étions tous semblables ?

Ce serait impossible, en effet. Ce sont nos différences qui nous permettent de nous « distinguer » les uns des autres.

L'autre, qui est à l'opposé de qui nous sommes, nous permet de prendre conscience de nos limites, nos habitudes, notre petit train-train...l'autre nous ouvre à ce que nous ne sommes pas et à ce que nous pourrions être ou ne voudrions pas être...l'autre est une invitation à réfléchir, à se questionner, à ouvrir notre champ de vision... il est, en cela, source d'enrichissement, de confrontations, de frictions même. Il nous ouvre à plus de conscience.

L'autre, qui nous ressemble parce qu'il partage les mêmes idées ou les mêmes valeurs, renforce, en revanche, notre

besoin de reconnaissance, d'appartenance, d'identité partagée.

L'autre est riche tant par sa différence que par sa ressemblance avec nous.

Pourtant, notre société actuelle prône les modèles, le conformisme, les autoroutes de carrière...surtout ne pas sortir des rangs ! Même les algorithmes de nos ordinateurs nous renvoient uniquement à ce que nous connaissons, à ce que nous aimons et, de ce fait, nous enferment dans une vision tronquée de la réalité.

Vivre ensemble est donc basé sur l'accueil, la reconnaissance et la valorisation de la différence.

Comme le précise Socrate, l'autre est un inconnu pour nous peu importe que je le connaisse depuis peu ou depuis longtemps !

Comment faire alors pour que cette différence ou cette ressemblance avec l'autre soit un « PLUS » dans notre vie ?



Tout aussi pragmatiquement que nous l'avons fait aux chapitres précédents, l'invitation est d'expérimenter, durant la semaine ou le mois à venir, « PLUS » de présence et d'attention<sup>14</sup> :

- pour voir l'autre tel qu'il est, ses ressentis, ses limites, ses valeurs, ses besoins, et le respecter ainsi (ce qui n'est pas synonyme de lui donner toute la « place »).
- pour me voir tel.le que je suis, mes ressentis, mes limites, mes valeurs et, bien sûr, mes besoins et me respecter ainsi (ce qui n'est pas synonyme de prendre toute la « place »).

Commençons à porter notre attention vers l'extérieur, vers l'autre :

Cela peut être la caresse du vent sur ma peau, le soleil qui réchauffe mon corps, le jet de l'eau qui stimule ma peau le matin sous la douche, les cris des enfants dans la cour de récréation, les klaxons qui se déchainent dans les

---

<sup>14</sup> La pleine présence ou présence intégrale invite à vivre ce qui est là avec tous ses sens et à y être « simplement » attentif (une sorte d'observateur qui voit, entend, ressent, goûte ou vibre intérieurement sans mettre d'étiquette : bien/mal)

embouteillages, le rythme effréné qui anime la ville, les odeurs, les saveurs, ...

Cela peut être aussi l'autre qui n'est pas mon reflet dans le miroir : l'autre qui pense, ressent, éprouve, agit, ... différemment ... l'autre ou les autres, qui sont tous des inconnus pour moi que ce soit cet automobiliste que je n'ai jamais vu auparavant ou mon compagnon avec qui partage le même toit depuis des années.

Porter son attention à l'extérieur m'invite à poser des questions pour mieux comprendre l'autre : tiens, j'observe ceci ou je vois cela : de quoi s'agit-il ?

Je vérifie avec l'autre, ce merveilleux inconnu, ce que cela veut dire pour lui.

Ce faisant, je lui donne l'espace pour être vraiment lui-même.

Par exemple, si je suis en interaction avec une personne que je connais et que je ne lui pose pas quelques questions relatives à ce qui se vit dans le moment présent (si elle a chaud, froid, faim, soif et ce qu'elle désire boire ou manger,...), j'enferme la personne dans son passé (je lui offre du café car elle a toujours bu du café), dans ce que je sais d'elle (elle n'aime pas les glaces car c'est trop froid

pour elle), ses goûts (elle aime les hortensias), ses habitudes (elle regarde le journal parlé après avoir mangé)...donc ma gentillesse à lui préparer ce qu'elle aime, ma prévenance à agir selon ses préférences peuvent l'enfermer dans ma vision ou ma mémoire que j'ai d'elle.

Ors, aujourd'hui, elle a peut-être envie d'une tasse de thé, d'une glace au chocolat, de respirer une rose, d'écouter une émission de variétés après son repas,... Oui elle a peut-être envie de tout autre chose et si je ne lui demande pas, je ne le serai jamais !

En étant présent et attentif à l'autre et ce qui est là, je lui permets d'exister en dehors de ce que je pense de lui.

Il en résulte quelque chose de fantastique : plus j'observe l'autre dans l'instant présent, plus il me surprend. Et plus je suis surpris.e, plus je prends conscience des petites cases dans lesquelles j'enferme l'autre, ces petites cases qui ne sont que mes projections personnelles.

Inévitablement, la présence et l'attention portées à l'autre me renvoient à la présence et l'attention que je me porte.

Comment je suis présent.e et attentif.ve à moi ? Est-ce que je suis dans mon corps ?

Comment je suis dans l'instant : : tiens, là, je suis tendu, stressé...tiens, là, je suis décontracté... oulala, j'ai une boule dans le ventre... hummmmm que je suis bien... je broie du noir, je ressasse toujours les mêmes pensées, j'en suis fatigué.e... je me sens tranquille ou plein d'entrain...

Goûter la vie dans sa particularité, c'est être attentif aux sensations de notre corps, aux émotions qui nous traversent, aux pensées qui sont présentes et aux intuitions qui subitement émergent dont on ne sait où !

**Être attentif c'est donner de l'épaisseur au temps**  
(Philippe Guillemant).

Être « PLUS » présent et attentif n'est pas synonyme de se prélasser dans l'herbe comme à Woodstock (peace and love) ou gambader joyeusement au pays des Barbapapas ou des Bisounours.

Être « PLUS » présent et attentif peut nous amener à la confrontation : je découvre en moi des choses que je préférerais ne pas voir, ne pas savoir...tiens, là, je viens de lancer des injures à cet automobiliste qui vient de me

dépasser... ou pour une bêtise, je m'emporte sur mon fils... j'observe que je ne suis pas la personne aussi zen et posée que je pensais...

Ce « PLUS » dans notre vie va de pair avec « PLUS » de bienveillance<sup>15</sup>, « PLUS » de neutralité afin d'accueillir et de rester présent à qui je suis et à qui est l'autre sans partir « en cacahuète » avec le flot d'émotions que ces rencontres provoquent : je découvre en moi, en l'autre des choses qui me plaisent, me rendent triste, me mettent en colère, me choquent, me scandalisent, m'électrisent, me séduisent...

Tout se passe en moi...l'autre parfois n'imagine même pas l'effet ou l'impact qu'il a sur moi.

Ce « PLUS » de présence et d'attention permet d'expérimenter notre pouvoir personnel, nos limites, notre intégrité et, en même temps, notre humanité, nos similitudes.

L'autre est un inconnu pour moi et, en même temps, je suis un inconnu pour l'autre.

---

<sup>15</sup> Dans le sens de « bien » veiller sur soi et sur l'autre c'est être « bon », sans juger, condamner ou excuser

Il en découle naturellement « PLUS » de communication entre moi et les autres :

- soit parce que je leur pose des questions pour mieux les connaître : qui est la personne en face de moi...qui sont ses père et mère, sa terre d'origine...quel est son parcours...qu'est-ce qui l'amène à dire ceci ou à faire cela...quelle est son intention...quels sont ses besoins, ses attentes...quelles sont ses valeurs...comment elle voit le monde...
- soit parce que j'exprime clairement mes limites, mes valeurs, mes besoins....qui je suis...quels sont mes père et mère, ma terre d'origine...quel est mon parcours...ce qui m'amène à dire ceci ou à faire cela...quelle est mon intention...quels sont mes besoins et mes attentes...quelles sont mes valeurs...comment je vois le monde...

**La présence et l'attention, attitudes le plus souvent silencieuses, nous amènent progressivement à une meilleure communication, avec soi et avec l'autre.**



## « PLUS » de désir dans nos vies

Dans nos pays occidentaux, l'éducation des enfants est de type intellectuel surtout depuis 1950<sup>16</sup>. Nous apprenons, dès les premières classes, des concepts propres à chaque culture (civilisation) afin que chaque jeune enfant se sente appartenir au groupe dont il est issu : langue<sup>17</sup> pour se comprendre, règles du vivre ensemble et ensuite toutes les matières qui vont permettre de perpétuer les acquis tant sociaux que techniques.

Les sens (vue, ouïe, goût, toucher et odorat), l'intuition et les rêves sont très rarement stimulés si ce n'est dans les domaines artistique ou sportif. L'horizon de nos sens, de nos sensations et de nos perceptions sensibles a rétréci

---

<sup>16</sup> En France, en 1900, moins de 1% des jeunes français passait leur Bac (notre CESS en Belgique). En 1950, ils étaient pas plus de 5% à le passer pour un peu plus de 60% en l'an 2000...une école était ouverte par jour ouvré... <https://eureka-study.com/baccalaureat-historique-et-reformes/>

<sup>17</sup> Honoré Chavée, anthropologue et linguiste belge a défini la langue comme « un organisme syllabique primordial dans lequel chaque race a incarné spontanément les produits de son organisation intellectuelle particulière »

car nous vivons, d'une part, dans des environnements urbains et, d'autre part, dans des environnements de plus en plus sécurisés.

Les villes et les environnements sécurisants, créés dans le but de nous protéger, nous ont fait perdre, paradoxalement, l'usage de nos perceptions sensibles qui participaient à notre sécurité intérieure. L'intuition ou nos perceptions sensibles sont toujours présentes en nous mais nous ne les utilisons pas ou nous n'écoutons pas leurs messages car « c'est pas sérieux, enfin ! »

Socrate, pourtant, nous invite à les redécouvrir en prenant appui sur ce qu'il nomme le point commun entre une graine de tomate et le lancement d'un parti politique.

Il nous suggère de nous reconnecter au désir que ce soit le désir d'être une tomate pour la graine, le désir d'un monde meilleur pour la politique, le désir d'être acteur de notre vie pour les êtres humains.

Dans le sens d'impulsion, le désir recouvre l'ADN, cette force créatrice, l'essence même de toute chose. Dans les faits, le désir se manifeste comme un élan vers une cible<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Prendre soin de l'Être – Jean-Yves Leloup – Albin Michel - 2017



(réelle ou idéalisée) qui, atteinte, nous permettra d'exprimer qui nous sommes avec joie et confiance.

Le désir participe, par exemple, au fait que l'embryon bien au chaud et à l'abri dans le ventre de sa mère va, à un moment donné, décider de naître. Le désir de connaître la vie sur Terre va être plus forte que la peur de l'inconnu.

Il est présent également quand l'enfant apprend à marcher. Son désir de découvrir le monde, de se mettre debout est plus fort que la peur de se perdre ou de se faire mal en tombant.

Et ainsi, jusqu'au dernier soupir où le désir de s'abandonner au Tout ou au Rien est plus fort que la peur de la séparation.

Le désir est l'expression de notre être essentiel, de notre moi profond, de cette liberté intérieure <sup>19</sup>

Comment donner « PLUS » d'espace à l'expression de ce désir, de cette force créatrice dans la vie de nos proches (qui sont toujours nos voisins, le facteur, les commerçants, les collègues, la famille, l'inconnu qui passe dans la rue, l'employé du call center qui nous appelle, ...)?

---

<sup>19</sup> Idem

La question peut laisser interrogateur : comment reconnaître ce qui est vivant en l'autre ?

L'invitation est de le regarder, voir quand il rayonne, quand il est absorbé par son activité, quand, par exemple, il ne voit pas le temps passer, ne ressent aucune fatigue, parle avec enthousiasme de ce qu'il fait ou agit avec audace c'est-à-dire porté par son moi profond que d'aucuns appellent l'âme.

Ensuite, c'est lui dire ce que nous avons vu, à quels moments nous l'avons vu enthousiaste, audacieux, absorbé...

Donner « PLUS » d'espace à l'expression du désir de l'autre exige d'être précis, de relever les faits, les éléments exacts car ce sont tous ces détails qui permettront à l'autre d'entendre réellement nos mots, nos paroles.

Cependant, donner « PLUS » d'espace peut être aussi un regard admiratif ou un mot de félicitation, par exemple si nous passons dans une rue et que nous remarquons le travail d'un artisan et que nous l'apprécions, que nous le trouvons beau. La beauté est souvent l'expression de ce qui est harmonieux chez l'autre...donc soyons les témoins de cette beauté !!

Ce petit « PLUS » fait plaisir à qui nous entend et, en même temps, nous remplit de joie !

Reconnaître ce qui est vivant en l'autre a des répercussions assez rapides sur notre façon de nous voir agir au quotidien : est-ce que je suis vivant, enthousiaste, absorbé par ce que je fais, est-ce que j'écoute ces petites voix intérieures qui me parlent de ce que j'aime faire, de ce qui me rend heureux, confiant, joyeux ?

C'est ainsi que Socrate nous pose cette question : *est-ce que nous cherchons vraiment à exprimer notre potentiel ou seulement à combler notre vide existentiel ?*

Exprimer son potentiel est une autre façon de décrire ce désir, cet élan qui nous invite à être acteur de notre vie et à la laisser vibrer en nous !

Souvent présentée comme une démarche individuelle, la recherche de qui nous sommes nous fait tourner assez vite en rond comme un poisson malheureux dans son bocal.

La raison est que nous sommes des êtres de liens, nourris par ceux qui nous ont précédés et ceux que nous côtoyons au quotidien.

La Vie nous est donnée par nos parents (et ce, depuis la nuit des temps) et nous la transmettons à notre tour à nos enfants. Elle coule du haut vers le bas et, nous emmène, dans ce flot continu, à rencontrer les autres, à nous attacher à eux avant de nous en détacher<sup>20</sup>.

Comment, dès lors, être acteur de notre vie sans être attentif à « l'influence » du lien à l'autre qu'il soit de la génération précédente ou de la nôtre ?

Nous affirmons notre autorité, nous posons des actes créateurs, fondateurs<sup>21</sup> toujours en référence à nos ancêtres (antériorité) et aux autres (altérité) qui partagent la même humanité que nous.<sup>22</sup>

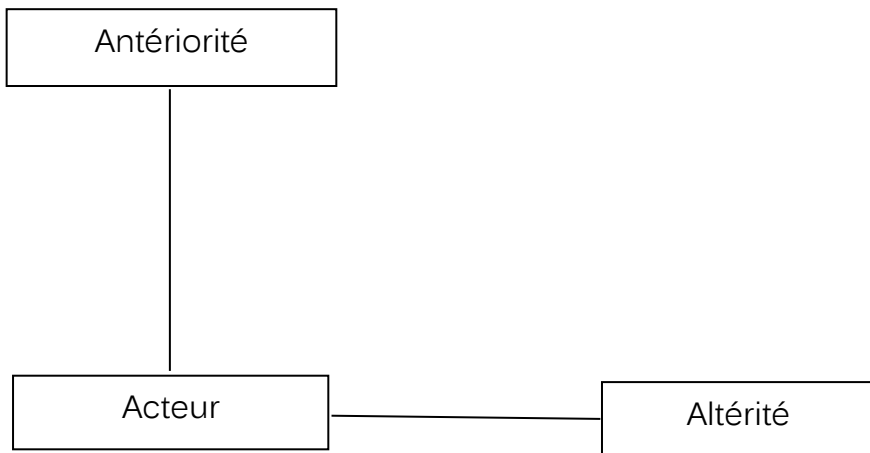
L'invitation est de reconnaître ces liens, d'identifier « PLUS » précisément les parents, les professeurs, les copains de classe, les collègues, les ami.es, compagnons, compagnes ainsi que toutes les figures liées à l'art, aux sciences, à la politique, au sport... qui nous ont marqués profondément.

---

<sup>20</sup> La Rencontre, une philosophie – Charles Pepin – Allary Editions – 2021 – p229

<sup>21</sup> <https://www.cairn.info/l-autorite--9782200611750-page-23.html>

<sup>22</sup> Les trois A de Jean-Pierre Lebrun



Après les avoir identifiés et ressenti comment nous avons même changé à leur contact, la deuxième étape vise à porter « PLUS » consciemment notre attention sur ce possible « conditionnement » et, ce faisant, « MIEUX » comprendre notre réel désir ou « MIEUX » ressentir comment cet élan créateur vibre en nous.

Comme l'écrit Charles Pépin : « Notre passé nous conditionne mais il ne nous détermine pas. Analyser et comprendre notre conditionnement est le premier pas vers la libération <sup>23</sup> »

---

<sup>23</sup> Idem note bas de page 20 – page 237





## « PLUS » de rêve dans notre quotidien

A la suite de l'Allégorie de la Tomate de Socrate et de ces questionnements, nous avons été invités à mettre « PLUS » :

- de terre dans notre jardin ... pour prendre soin de l'autre et de sa liberté à vivre sa vie dans d'aussi bonnes conditions que la nôtre
- d'eau dans la rivière ... et ce faisant, reconnaître comment les talents et qualités des autres participent, tout comme les nôtres, à la fluidité de la Vie en commun
- de feu dans le ciel ... pour mettre en lumière l'expression des besoins et attentes que l'autre et nous-même éprouvons.
- d'air dans nos têtes ... pour être présent et attentif au mouvement de la vie et communiquer avec authenticité.

- de désir dans nos vies ... pour que l'autre comme nous-même soyons acteur de notre vie, que nous la sentions vibrer en nous

Tous réunis, ces « PLUS » participent au Rêve d'un monde meilleur<sup>24</sup> où les mots économie, marché de l'emploi, secteur marchand et non marchand, travail, employé, ouvrier, entreprise, patron, salaire, ... disparaissent pour laisser émerger un vocabulaire en lien avec le cycle du vivant.

Une sorte de remise à plat total de la société comme certains le font, en entreprise, en utilisant le Budget Base Zéro.

Oui, un « Bio Base Zéro » planétaire pour, ensuite, repenser toutes les articulations entre les citoyens en laissant émerger un nouveau vocabulaire : besoins<sup>25</sup> de la Terre, besoins des êtres vivants (monde minéral, végétal, animal et humain), besoins individuels, émotions, ressentis, inter-indépendance, actions, attentions, acteurs, activités, équipes, partenaires, talent, métier, donner, recevoir ...et biocynomie

---

<sup>24</sup> Ce rêve d'un monde meilleur s'est imposé à moi lors des différents confinements de 2020 et 2021 comme je le précise dans la préface.

<sup>25</sup> Le terme de besoin signifie « ce qui manque à l'équilibre »



Le terme biocynomie a été créé à partir des suffixes

- bio (vivant)
- cy (cercle)
- nomie (étude/gestion)

Dans ce Rêve d'un monde meilleur, la biocynomie remplace l'économie actuelle et la manière dont les relations, les liens entre les êtres vivants se tissent au gré des jours et des activités indispensables à leur survie.

L'objectif est de créer les conditions pour **que les activités humaines ne soient plus « gérées » comme le sous-tend l'étymologie du mot « économie » mais resituées dans le vivant à savoir qu'elles sous-tiennent le « vivre ensemble ».**

Le principe à la base de la biocynomie est que tout est changement.

La Vie est mouvement et l'équilibre, l'harmonie, la paix ou la bonne santé ne sont en fait qu'une succession incessante de déséquilibres qui se corrigent ou d'actions qui se régénèrent mutuellement.

Cette correction est appelée « gravitation » dans l'Univers.

Il n'y a donc aucun modèle pré-établi : la seule référence est la situation locale (ou régionale) des ressources naturelles et comment les utiliser en veillant à leur renouvellement (il y a inversion de la tendance : le modèle se construit à partir des ressources et se veut neutre en matière d'utilisation des ressources càd que la portion de Terre utilisée est transmise intacte (voire en meilleure situation) aux générations suivantes.

Ce principe de base est décliné en quelques postulats :

- La Terre appartient à tous les êtres vivants : le rôle de chacun est de veiller à maintenir l'état du territoire dans l'état de prospérité et d'abondance qui est l'état « premier » de la Nature sur Terre.
- L'inter-indépendance est le fondement même de la vie : nul ne peut survivre seul, chacun contribue à l'œuvre commune (famille, collectivité, groupement professionnel, ...) et en même temps, chacun est unique et exprime librement ce qui fait sa différence.

- L'être humain survit et se développe grâce et par le lien à l'autre et ce, de la conception jusqu'à la mort<sup>26</sup>. La conscience de soi est liée à la qualité du lien à l'autre et ce, à tous les stades de la vie. Chacun est le garant du respect de l'autre (tout être vivant) et, dans ce sens, tout acte est posé (même donner la mort pour se nourrir) dans l'attention à autrui.
- Le système repose sur une vision quaternaire de la Vie afin de suivre son mouvement incessant<sup>27</sup> : adapté, adapté en train d'osciller vers l'inadapté, l'inadapté, l'inadapté en train d'osciller vers l'adapté.

Il s'agit d'un choix de société : comme le souligne Thomas Piketty<sup>28</sup> : « *il existe toujours de multiples façons d'organiser un système. Les sociétés humaines inventent en permanence des règles et des institutions pour se structurer et répartir les richesses et les pouvoirs mais il s'agit toujours de choix politiques et réversibles* ».

---

<sup>26</sup> Le lien à l'autre est primordial également après la mort et, dans ce domaine, chacun le vivra ou le ressentira selon sa philosophie de Vie.

<sup>27</sup> En Occident, le système est binaire (le bien le mal, le jour la nuit) ; en Orient, il est souvent ternaire (le Ciel, la Terre et l'Homme). Le système quaternaire repose sur l'idée que chaque élément est réversible en son contraire (le Taijitu, dessin du grand retournement)

<sup>28</sup> Une brève histoire de l'égalité – Seuil – Août 2021

La biocynomie reconnaît que chacun, chacune participe au Vivre ensemble par des activités qui concourent toutes à la qualité de la Vie. Comme nous l'avons vu au chapitre « Plus de Terre dans nos jardins », la qualité de la Vie se mesure par :

- Le droit à la santé et la sécurité
- Le droit à exprimer ce qui donne du sens à sa vie (son talent personnel)
- Le droit d'être en lien, d'aimer et d'être aimé
- Le droit de vivre l'ensemble de ces droits dans le mouvement.

La grande particularité de ce système est que l'attention portée à l'autre (càd tout être vivant) prime sur l'attention que l'on se porte à soi-même tout en reconnaissant l'égalité et la différence de l'autre : c'est une attention qui ne porte pas de jugement.

L'autre est différent de moi, je ne suis pas dans sa tête, ni dans son cœur ni dans son corps donc je ne peux pas savoir ce dont il a besoin et, en même temps, par mon attention neutre, je veille à la qualité de sa Vie (santé, talent, lien et mouvement)

Ce système est possible si nous sortons de la dualité : bien-mal et que nous évoluons vers une quaternité : adapté, inadapté, inadapté tendant vers l'adapté, adapté tendant vers l'inadapté.

Pourquoi ?

Par la coexistence de 4 états qui sont dans un incessant mouvement, nous sortons du jugement en lien à une seule référence. En effet, le bien est souvent le modèle à suivre et le mal est son contraire. Ce modèle se retrouve ancré dans notre inconscient le plus profond puisque, pour de nombreuses civilisations c'est l'histoire de notre création : Eve mange, en effet, le fruit de l'arbre de la connaissance du bien et du mal.

Les 4 états possibles nous invitent à porter notre attention à ce qui est là, présent, dans le mouvement continu de la Vie

Il n'y a plus un modèle unique à suivre, une seule façon de « bien » mener sa vie<sup>29</sup> mais des propositions de Vivre ensemble qui s'adaptent continuellement à la situation présente.

---

<sup>29</sup> J'ai toujours été très surprise d'entendre les personnes me parler, par exemple, de leur scolarité chaotique comme si étudier-apprendre ne pouvait se concevoir qu'en référence à l'ordre mis en place par le système éducatif

- Par exemple, la proposition de vivre au sein de villes de plus en plus grandes comme à l'heure actuelle pourrait très bien être modifiée si jamais il n'y a pas assez de ressources pour tout le monde (déjà alimentaires par exemple). Chaque région pourrait ainsi inviter sa population à réinvestir les campagnes afin que les zones agraires autour des zones urbaines puissent assurer l'autonomie alimentaire des deux zones.
- Un autre exemple : si une région vient à manquer de tout ce qui peut assurer le bien-être de sa population (sécheresse, incendie, montée du niveau de la mer, tremblement de terre,...) et ce , dans n'importe quelle partie du globe terrestre, les habitants de celle-ci sont invités à migrer vers des régions où les ressources naturelles sont en suffisance. Comme la Terre appartient à tous les êtres vivants et que chaque région (ou nation car on peut garder l'ordre actuel) est mandatée uniquement à la préservation et la prospérité des ressources naturelles, l'accueil des personnes venant d'autres régions se co-construit justement avec les populations qui sont obligées de se

déplacer. Le nomadisme<sup>30</sup> est réintégré comme lien respectueux à la Terre.

Comme l'attention est portée à l'autre et que l'autre porte son attention sur nous, l'égoïsme que notre système nourrit (aussi bien par l'individualisme que par le collectivisme) laisse place à un « nouïsme » qui reconnaît aussi bien le rôle indispensable que l'autre joue dans notre vie et notre rôle tout aussi indispensable à la vie de l'autre.

Nous verrons au point concernant l'éducation<sup>31</sup> comment ce « nouïsme », ce respect de l'autre et de soi-même, se concrétise dans le quotidien des enfants, des adolescents et des jeunes adultes afin qu'il soit totalement « naturel » à l'âge adulte.

En biocynomie, comme chacun est indispensable et que chacun est unique, le vivre ensemble va bien sûr s'orienter vers la satisfaction des besoins collectifs tout en laissant chacun s'exprimer comme individu à part entière.

---

<sup>30</sup> Nous voyons un retour vers des habitats plus mobiles comme les yourtes,

<sup>31</sup> Page 93

Si un être humain a un réel talent pour organiser et gérer des activités, il est reconnu comme leader mais reste l'égal des autres, aussi bien en termes de reconnaissance qu'en termes de salaire.

Si un autre être humain a un réel talent pour inventer et raconter des histoires, il est reconnu comme artiste mais reste l'égal des autres, tout comme le leader.

Si un autre être humain a un réel talent pour cuisiner, un autre pour couper du bois et d'autres encore pour maintenir l'ordre, soigner, nettoyer,... ils seront reconnus comme cuisinier, bûcheron, policier, médecin, nettoyeur,...tout en restant l'égal des autres, tout comme le leader et l'artiste.

Reconnaître une quelconque forme de supériorité à certains et, de ce fait, leur attribuer un salaire plus important qu'aux autres irait à l'encontre du vivant : aucun élément naturel, un arbre, une montagne, un cours d'eau...est plus « important » qu'un autre.

Par exemple, les arbres, aussi majestueux soient-ils ne peuvent vivre en équilibre s'ils n'ont pas, tout autour de leurs racines, des centaines de sortes de champignons (mycélium).



Le grand a besoin du petit et le petit a besoin du grand, le vivant a besoin du non-vivant et vice versa<sup>32</sup> : nous sommes dans la complémentarité,

Si nous considérons le corps humain comme un système vivant à part entière, aucun organe, aucune cellule s'attribue à lui tout seul ou elle toute seule le bon fonctionnement de l'ensemble du système. Au contraire, chaque organe veille aux autres et s'adapte, se rééquilibre : le système est en perpétuelle recherche d'homéostasie en fonction de la situation vécue.

Que ce soit dans la forêt ou dans le corps humain, la Vie se perpétue par l'action simultanée de ses différents composants. Et ces derniers restent uniques dans leur genre, chacun apportant sa touche, sa particularité à l'œuvre commune.

En 2018, je partageais l'idée<sup>33</sup> que toute entreprise créée par un employeur, tout emploi au sein de celle-ci ou toute activité d'indépendant, d'artisan, de profession libérale, etc ... répond à un besoin exprimé par les citoyens.

Cinq années plus tard, je partage toujours l'idée que **Nous sommes tous utiles.**

---

<sup>32</sup> Facteur abiotique et facteur biotique

<sup>33</sup> Comment prendre soin de soi dans sa recherche d'emploi– Livre En Papier

Tous interconnectés aussi bien dans notre vie privée que dans notre vie professionnelle.

Si nous prenons l'exemple de la femme qui est prête à accoucher : depuis la nuit des temps, pour s'assurer que tout se passe bien pour la mère et l'enfant, des initiés et des proches agissent, soutiennent, rassurent, protègent, ... et se nomment à l'heure actuelle gynécologue, sage-femme, anesthésiste, infirmier, pédiatre, papa, ... Cette mise au monde est ce qui relie la femme à ceux qui sont présents à son chevet et à celui du bébé.

Si nous continuons avec cet exemple, l'enfant grandit et a envie (besoin) de comprendre le monde qui l'entoure. Il est curieux de découvrir ce qu'il aime faire et les activités où il se sentira le plus utile aux autres. A nouveau, pour répondre à l'ensemble de ses besoins, interviendront (chacun à leur tour ou en même temps) des professionnels de la formation, de l'orientation, des secteurs culturels, sportifs, ... ainsi que des amis, voisins, ...sans oublier tous les outils de communication créés par d'autres professionnels (ingénieurs, techniciens, créateurs, journalistes, ...).

L'enfant et ses parents ont besoin de trouver des aliments pour se nourrir, un toit et des vêtements pour se protéger.

Ils ont besoin également de communiquer et d'avoir des relations satisfaisantes qui les amènent à se parler, se déplacer, à voyager. Ils cherchent à rester en bonne santé, à être en sécurité...jusqu'au moment où ils ont besoin d'être entourés lorsqu'un des leurs disparaît. Pour répondre à ces besoins, interviennent tout autant les professionnels du secteur de l'alimentation, de la construction, de la communication, de la logistique, ...jusqu'aux services de pompes funèbres.

De sa naissance jusqu'à sa mort, l'être humain veille à la satisfaction de ses besoins soit en posant lui-même les actes utiles (chasser, pêcher, réparer sa maison, soigner et éduquer ses enfants, jouer, se déplacer, ...) soit en demandant à d'autres professionnels une aide bien spécifique car rares sont les hommes et femmes-orchestres.

Si nous prenons ce recul pour observer la société dans laquelle nous évoluons (ou la planète Terre), nos gestes personnels et professionnels sont toujours en lien avec d'autres êtres vivants (du monde humain, animal, végétal et minéral). Rares sont les êtres humains vivant sur une île déserte. Le film "Seul au monde" nous rappelle combien notre besoin de communiquer, par exemple, est en souffrance en l'absence d'autrui et qu'un visage dessiné sur un ballon de football est mieux que rien.

Si pour certaines professions, le lien est clairement défini entre l'action et le besoin du citoyen, il n'en est pas de même pour certaines fonctions, par exemple, au sein de sociétés de grande taille, de ministères ou de multinationales.

Dans les années 80 ont surgi les notions de clients et fournisseurs internes pour aider justement chacune et chacun à se situer comme un maillon indispensable au processus de production ou de service (qualité totale).

Le lien aux autres, la finalité permet de donner du sens à notre action car il nous permet de voir comment nous contribuons au bien-être collectif.

A quel moment, je reçois ... A quel moment, je donne ...  
dans le cercle de la Vie.

Le « travail », tel qu'il est vécu à l'heure actuelle par nombre d'entre nous, se compose d'un seul temps, celui du « don » : donner de son temps, donner ses compétences, partager son expérience, ... L'énergie du « travailleur » circule dans un sens, comme une voie à sens unique.

Dans le cadre de la biocynomie, l'activité humaine est plutôt envisagée sous forme de partage : lorsqu'une personne contribue à la qualité de la vie, elle donne bien sûr, de son temps, de ses compétences, de son expérience et, en même temps, elle reçoit tout ce dont elle a besoin pour se sentir reconnue, légitime et satisfaite de l'action menée.

Toute activité est utile car toute activité participe soit à la sauvegarde de la Vie soit à son expansion.

L'activité sera appelée « métier » car ce terme englobe étymologiquement aussi bien la notion de « service » (ministérium) que de « besoin » (mestier) <sup>34</sup>

Le métier peut aussi être vu comme le cœur de chacune de nos existences car il est notre lien aux autres (interdépendance) et l'expression de notre singularité (indépendance). Le métier est ce qui vient nous rappeler que nous ne sommes rien sans les autres et, en même temps, que nous avons une façon unique d'être au monde<sup>35</sup>.

Il en découle un lien vécu comme un échange, un flux réciproque alors que si nous nous référons à l'étymologie du mot travail qui est « instrument de torture » (tripalium), ce lien est vécu comme une transaction, un accommodement où la souffrance prime.

En réintégrant la chaîne du vivant, le métier, l'emploi ou l'œuvre sont vus comme le cœur de chacune de nos existences car ils sont, en même temps, notre lien aux autres (interdépendance) et l'expression de notre singularité (indépendance).

---

<sup>34</sup> Le mot « besoin » pourrait être issu de bes-soin ou bis-soin, le manque de soin. Le métier vient donc « prendre soin » de la Vie. Et si en plus c'est la Forêt de Soignes qui inspire de tels enseignements, quel beau clin d'œil

<sup>35</sup> Cela rejoint le concept d'inter-indépendance de Jean-Yves Leloup

**Nous sommes Indispensables aux autres en ayant une façon unique d'être au monde<sup>36</sup>.**

Pour visualiser plus facilement « ce lien aux autres », il est proposé de regrouper les activités professionnelles selon les besoins des citoyens ou selon leurs droits :

Selon les besoins	Selon les droits
<p><b>Se désaltérer et se nourrir</b>            Agriculture : culture, élevage, chasse            Sylviculture            Pêche            Production et distribution d'Eau            Agro-Alimentaire            Agro-chimie            Commerce            Horeca</p>	<p><b>Le droit à la santé et la sécurité</b>            Agriculture : culture, élevage, chasse            Sylviculture            Pêche            Production et distribution d'Eau            Agro-Alimentaire            Agro-chimie            Commerce            Horeca            Textile            Habillement            Cuir</p>

---

<sup>36</sup> Cela rejoint le concept d'inter-indépendance de Jean-Yves Leloup

<p><b>Se vêtir</b></p> <p>Agriculture (idem)</p> <p>Commerce</p> <p>Textile</p> <p>Habillement</p> <p>Cuir</p>	<p>Construction</p> <p>Industrie du caoutchouc et des plastiques</p> <p>Fabrication de verre, produits céramiques, briques, béton,...</p> <p>Industrie du Bois,</p> <p>Décoration, Design</p> <p>Travaux des métaux</p> <p>Fabrication d'équipements électriques et électroniques (domotique)</p> <p>Immobilier</p> <p>Production et distribution de gaz/électricité/mazout/nucléaire</p> <p>Santé</p> <p>Social (crèche, garderie, orphelinat, maison de repos, ...)</p> <p>Service aux personnes (nettoyage de vêtements, coiffure, soins de beauté, service funéraire, ...)</p> <p>Services domestiques</p> <p>Sauvegarde du vivant</p>
<p><b>Se loger (se chauffer, s'éclairer)</b></p> <p>Construction</p> <p>Industrie du caoutchouc et des plastiques</p> <p>Fabrication de verre, produits céramiques, briques, béton,...</p> <p>Industrie du Bois,</p> <p>Décoration, Design</p> <p>Travaux des métaux</p> <p>Fabrication d'équipements électriques et électroniques (domotique)</p> <p>Immobilier</p> <p>Production et distribution de gaz/électricité/mazout/nucléaire</p>	<p>Construction</p> <p>Industrie du caoutchouc et des plastiques</p> <p>Fabrication de verre, produits céramiques, briques, béton,...</p> <p>Industrie du Bois,</p> <p>Décoration, Design</p> <p>Travaux des métaux</p> <p>Fabrication d'équipements électriques et électroniques (domotique)</p> <p>Immobilier</p> <p>Production et distribution de gaz/électricité/mazout/nucléaire</p> <p>Santé</p> <p>Social (crèche, garderie, orphelinat, maison de repos, ...)</p> <p>Service aux personnes (nettoyage de vêtements, coiffure, soins de beauté, service funéraire, ...)</p> <p>Services domestiques</p> <p>Sauvegarde du vivant</p>



<p><b>Veiller à la qualité de la Vie</b></p> <p>Santé</p> <p>Social (crèche, garderie, orphelinat, maison de repos, ...)</p> <p>Service aux personnes (nettoyage de vêtements, coiffure, soins de beauté, service funéraire, ...)</p> <p>Services domestiques</p> <p>Sauvegarde du vivant (recherche, zoo, ...)</p> <p>Nettoyage industriel</p> <p>Recyclage, gestion des déchets</p> <p>Chimie (industrie pharmaceutique, détergents, cosmétiques, ...)</p> <p>Commerce</p> <p><b>Se former, Communiquer, Se distraire</b></p> <p>Education</p> <p>Télécommunication (satellite, poste ,...)</p> <p>Informatique</p>	<p>(recherche, zoo, ...)</p> <p>Nettoyage industriel</p> <p>Recyclage, gestion des déchets</p> <p>Chimie (industrie pharmaceutique, détergents, cosmétiques</p> <p>Sécurité publique (gendarmerie, armée, police, ...)</p> <p>Protection civile (pompiers, sauveteurs, ...)</p> <p>Sécurité sociale (mutuelle, Inami, ...)</p> <p>Justice (tribunaux, prisons, ...)</p> <p><b>Le droit à exprimer ce qui donne du sens à sa vie (son talent personnel)</b></p> <p>Education</p> <p>Administration publique (Ministères, Commune, Province, CPAS, FOREM, ...)</p>
--	---

<p>Audiovisuel (cinéma, radio, TV, pub, musique, ...)</p> <p>Culture (musée, théâtre, bibliothèque, spectacle, amusement, ...)</p> <p>Sport (activités liées au sport et à la fabrication d'articles de sport)</p> <p>Imprimerie</p> <p>Industrie du papier et du carton</p> <p>Commerce</p>	<p><b>Le droit d'être en lien, d'aimer et d'être aimé</b></p> <p>Audiovisuel (cinéma, radio, TV, pub, musique, ...)</p> <p>Culture (musée, théâtre, bibliothèque, spectacle, amusement, ...)</p> <p>Imprimerie</p> <p>Banque,</p> <p>Assurance</p>
<p><b>Organisation de la société</b></p> <p>Sécurité publique (gendarmerie, armée, police, ...)</p> <p>Protection civile (pompiers, sauveteurs, ...)</p> <p>Administration publique (Ministères, Commune, Province, CPAS, FOREM, ...)</p> <p>Sécurité sociale (mutuelle, Inami, ...)</p> <p>Justice (tribunaux, prisons, ...)</p>	<p><b>Le droit de vivre l'ensemble de ces droits dans le mouvement.</b></p> <p>Tourisme</p> <p>Transport (voiture, train, tram, bus, cycle, ...)</p> <p>Fabrication de matériel de transport (construction automobile, navale, ferroviaire, aéronautique, spatiale, ...)</p> <p>Commerce</p> <p>Sport (activités liées au sport et à la fabrication d'articles de sport)</p>

<p><b>Gérer les biens</b></p> <p>Banques Assurances</p> <p><b>Se déplacer, voyager</b></p> <p>Tourisme Transport (voiture, train, tram, bus, cycle, ...) Fabrication de matériel de transport (construction automobile, navale, ferroviaire, aéronautique, spatiale, ...) Commerce</p>	<p>Télécommunication (satellite, poste ,...) Informatique</p>
--	---

L'industrialisation a eu tendance à uniformiser les activités professionnelles.<sup>37</sup> Ce faisant, la façon de faire unique de chaque être humain a été niée et/ou corsetée.

---

<sup>37</sup> le taylorisme s'est opposé à l'organisation fondée sur les métiers pour lui préférer celle par poste c'ad une parcellisation des tâches pour augmenter la production

La biocynomie propose de remettre le talent au centre de l'organisation de l'activité humaine afin que la « créativité » individuelle réenchante les pratiques professionnelles. Redonner une place centrale aux talents permet de préciser le rôle des compétences comme activateurs venant renforcer le talent.

Un pianiste aussi talentueux soit-il ne passe pas un jour sans effectuer ses exercices afin de maintenir ses compétences au meilleur niveau et ce faisant, offrir un espace d'expression plus large à son talent.

De la même façon, un archer va pratiquer et pratiquer encore afin que le talent s'exprime par lui-même.

Les compétences s'acquièrent et évoluent avec la pratique alors que le talent est un atout naturel, une caractéristique propre à la personne.

Le talent procure de la joie...alors que les compétences exigent de l'effort et de l'endurance<sup>38</sup>...ce qui rejoint cette notion d'équilibre entre le donner et le recevoir : effort et endurance = ce que nous donnons et la Joie = ce que nous recevons par l'expression même de notre talent (le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi nomme cet état le flow).

Comment favoriser l'émergence des talents ?

Une des premières propositions en matière d'éducation est de réapprendre le rôle primordial de nos sens et être à leur écoute dès le plus jeune âge.

Atteindre cet objectif passe par une éducation redonnant toutes ses lettres de noblesse aux activités qui stimulent nos sens à travers 4 axes primordiaux :

- L'alimentation,
- La salubrité,
- Les soins de santé,
- La protection.

---

<sup>38</sup> Alain Goudsmet – Reaching Top Performance – Talentsquare sur Youtube 15 août 2012

Les trois premiers axes concernent notre lien à la Nature. Le quatrième axe vise le respect du vivre ensemble, la base de toute Civilisation.

Ces 4 axes fondent le cycle du vivant :

- Les différentes activités liées à l'axe alimentation permettent de comprendre le cycle du « recevoir » et comment notre survie est liée à la création de valeurs des 4 règnes : minéral, végétal, animal et humain.
- Les activités liées à ce que nous nommons à l'heure actuelle la gestion des déchets favorisent, quant à elles, la compréhension du cycle du « donner » et comment le produit de la transformation de la matière participe intégralement à la création de valeurs pour les 4 règnes.

Pour illustrer ce cycle du recevoir et du donner, nous prendrons à nouveau l'exemple de l'arbre qui reçoit de l'aide des champignons, par leur mycélium, pour tirer de l'eau du sol. En échange, l'arbre fournit des aliments carbonés aux champignons.

- Les activités liées aux soins de santé et à la protection du vivre ensemble sont toutes aussi bien dans le cycle du « donner » que dans le cycle du « recevoir » car elles participent à cet incessant mouvement qu'est la recherche d'équilibre tant au niveau de la santé physique, mentale et spirituelle qu'au niveau de l'ordre social.

L'enseignement, de la maternelle jusqu'à 20 ans, s'organise aussi bien dans la Nature<sup>39</sup> que dans la Ville. Les activités sont pensées pour que chaque enfant apprenne à :

- Cultiver des fruits et des légumes, s'occuper d'animaux, apprendre à trouver de l'eau, distribuer la nourriture selon les circuits courts mis en place dans sa région, ...
- Trier les déchets et participer aux activités veillant à la salubrité de la région : toilettes sèches, gestion d'un compost, ramassage des immondices, recyclage des matières et des énergies, ...

---

<sup>39</sup> Le concept est déjà expérimenté depuis 1950 au Danemark et depuis lors, dans de nombreux autres pays (<https://cursus.edu/fr/13269/lecole-en-foret-ou-leducation-par-la-nature>)

- Prodiguer les premiers gestes qui sauvent et à participer aux activités du « prendre soin » du corps, de l'esprit et de l'âme, ...
- Créer, débattre et faire appliquer les règles du vivre ensemble : règles de voisinage, règles de la circulation, règles pour les habitations, justice, gestion des ressources (alimentaires, énergies, finances, logement, ...)

De 3 à 6 ans : les activités émergent de la vie en commun

De 6 à 18 ans : les après-midis sont dédiées aux activités propres aux 4 axes, de préférence dans et autour de l'école afin que les jeunes se sentent reconnus et intégrés dans leur quartier, leur région.

De 18 à 20 ans : un service civil structuré en 4 périodes de 6 mois afin de permettre aux jeunes de participer activement aux activités telles qu'elles sont organisées dans leur région. Les jeunes ayant déjà acquis des compétences dans de nombreux métiers pourront vraiment œuvrer aux côtés des adultes. Au terme de ce service civil, la communauté organise un rituel visant à reconnaître le parcours du jeune et à célébrer son entrée dans l'âge adulte



Enfin, de 20 à 25 ans : des possibilités de spécialisation selon l'émergence des talents de chacun. L'enseignement au sein des Universités ou des Hautes Ecoles vise bien sûr à acquérir des connaissances pointues tout en les transmettant avec humilité c'ad au service de la Vie. Peu importe le nombre d'années que le jeune étudiera, il est et reste l'égal de tous les autres jeunes, que ceux-ci aient ou non suivis des études de spécialisation. Il est et reste l'égal des autres car c'est la Vie, la Nature qui lui a donné ce talent à étudier, rien de plus, rien de moins.

A chaque tranche d'âge, 4 questions bien précises sont abordées et vécues dans le cadre de différentes activités. Les questions sont :

- a) Comment veiller à ce que chacun soit libre de vivre dans de bonnes conditions de santé physique et mentale
- b) Comment reconnaître en chacun le ou les talents spécifiques
- c) Comment être en lien avec les autres, donner et recevoir cet amour indispensable à tout être vivant
- d) Comment être dans le mouvement de la Vie

Et les activités sont proposés aux jeunes sous une forme<sup>40</sup> se rapprochant fort des ateliers philosophiques, des formations d'émergence des Talents, des stages de communication, des activités centrées sur l'intelligence du corps et du mouvement qui existent à l'heure actuelle sans être toutefois intégrés dans un cursus scolaire.

L'objectif premier de ces ateliers/formations/stages est que chaque jeune puisse apprendre à partir des différences vécues avec les autres jeunes. Que ces différences soient source d'intérêt et d'enrichissement personnel. En effet, toutes ces activités sont source de frictions, confrontations (ce qui est tout à fait normal) et, en même temps, un lieu où il est possible de ressentir et expérimenter l'altérité et la richesse qui en résulte. C'est oser écouter ce qui met dans l'inconfort.

Le deuxième objectif est que chaque jeune puisse vivre et ressentir son propre leadership c'est-à-dire ce qui l'anime, ce qui le rend singulier, ce qui s'exprime par sa voix. L'écoute offerte par le groupe permet à chaque jeune d'être reconnu, respecté pour ensuite être guidé vers ses propres réponses.

---

<sup>40</sup> Voir également les expériences des communautés apprenantes et communautés de pratique

Le troisième objectif est d'apprendre de la Vie, de ce qui est là, de l'imprévu afin de développer cette adaptation au contexte sans cesse mouvant. Laisser émerger le vivant en chacun (les talents, qualités, dons, particularités, savoir-faire, capacités, passions, ...) et recevoir des autres la perception de ce qui est vivant en chacun (valeurs, attitudes, penchants, ...).

Selon les principes de base de la biocynomie, il n'y a plus de salaire car l'activité humaine participe à la qualité de vie de l'ensemble des membres de la société. Peu importe notre rôle dans celle-ci, il est de même importance que n'importe quel autre rôle.

La rémunération<sup>41</sup> comme pratique ancestrale est synonyme, avant tout, de cadeau.

---

<sup>41</sup> Les mots « rémunération » et « salaire » proviennent du latin, le premier signifiant l'idée de « gratitude » et le second « ration de sel » évoluant ensuite vers l'idée d'indemnisation de nourriture (soldats des armées romaines).

Elle a pris la connotation de salaire lorsque les êtres humains n'ont plus eu l'occasion d'exprimer directement la valeur qu'ils portaient à la contribution des autres.

La taille du groupe ou la distance entre les différents acteurs de la relation ne permettaient plus une contrepartie directe.

Les termes valeurs d'usage et valeur d'échanges ont été créés « marchandisant » de ce fait l'activité humaine et tout ce qu'elle utilise pour se faire. Le terme « marché de l'emploi » en est un bel exemple.

Cependant, l'exercice d'une activité nous amène à avoir des attentes qui nous sont spécifiques :

- L'être humain assumant une activité exigeant une certaine force physique pourra compter sur son environnement pour prendre du repos et des forces quand il l'estime nécessaire. La durée de son travail et ses besoins en alimentation seront adaptés à son activité.

De même, si l'activité exige de la réflexion, de la mémoire, de la créativité...

Comme la société se fonde sur l'attention à l'autre, chacun ose dire ce qui est juste pour lui. Chacun a également conscience que la contribution des uns et des autres est différente en termes d'épuisement des ressources personnelles et qu'il est donc normal d'adapter la réponse à leurs besoins réels. Nous avons vu que l'éducation dès le plus jeune âge favorise cette conscience et cette attention à l'autre.

Pourrait-on du jour au lendemain se passer de rémunération ?

Oui si nous imaginons un deuxième « 15 mars 2020 » où il est décidé, brusquement, de vivre tout autrement.

Dans les faits, ce système se mettra certainement en place selon un processus de sortie de l'économie traditionnelle (par exemple, par la décroissance, les entreprises régénératrices, les entreprises à missions, le revenu universel, ... ) pour qu'au fur et à mesure la notion de « rentabilité » pour certains soit remplacée par la notion de « répartition de l'abondance » selon les besoins de chacun.

Cela peut passer également par des référendum (càd un référendum où les citoyens sont amenés à évaluer les propositions qui sont faites), par l'Assemblée Planétaire (Global Assembly) lancée en 2021 et un système de crédit carbone comme développé par David Van Reybrouck<sup>42</sup>

Dans tous les cas, l'objectif de la biocynomie est que disparaisse la rémunération tant du travail que du capital ou du patrimoine (à la base du déséquilibre mondial actuel) pour qu'il y ait une répartition progressive des richesses naturelles selon les besoins vitaux de chacun (en local) avec une redistribution de l'abondance dans un système d'épargne<sup>43</sup> pour l'avenir du groupe (pour les descendants).

Comme Socrate, je ferai référence à la définition de l'Utopie d'Ernest Bloch : « L'Utopie n'est pas une fuite vers l'irréel mais l'exploration des possibilités objectives du réel et la lutte pour leur concrétisation.

Mettre plus de Rêve dans notre quotidien c'est peut-être oser nos Utopies ? Qu'en pensez-vous ?

---

<sup>42</sup> Nous colonisons l'avenir – Actes Sud 2023

<sup>43</sup> L'épargne s'entend aussi bien dans son sens : garder certaines ressources pour l'avenir que dans son autre sens : éviter d'user, de mal traiter.

## Annexe 1 Analyse de mots

Le mot **emploi** dérive du latin implicare : impliquer, plier dans qui vers 1300 voulait dire s'occuper ardemment et qui vers 1600 a évolué vers avoir quelqu'un à son service

Le mot **ouvrier** : operarius signifie vers 1100 « celui qui fait avec habilité un travail » ou « celui qui loue ses services contre argent » pour évoluer vers 1500 « personne qui ne possède qu'une certaine habilité pratique, sans véritable talent »

Le mot **travail** provient du latin médiéval : trepallum qui signifie « instrument de torture » et qui vers 1100 a été utilisé pour parler de l'effort, par exemple lors de l'accouchement pour ensuite évoluer vers 1450 comme « peine que l'on se donne dans l'exercice d'un métier artisanal »

Le mot **peine** provient soit du mot poenas (souffrance infligée à quelqu'un) soit du mot penas (passion) qui exprime l'idée, vers 1050, « le mal que l'on se donne, la souffrance voulue pour un but, un idéal » et qui a évolué vers 1400 en « travail, tâche » avec l'expression « homme de peine »

Le mot **œuvre**, au féminin, est issu plus ou moins à la même période (1100) de OVRE qui veut dire « Objet créé par l'activité, le travail de quelqu'un » et UEVRE signifiant « action, fait de faire quelque chose » qui vers 1500 évolue vers l'idée de « mettre la main à l'œuvre » et qui vers la même période se masculinise pour préciser « l'ensemble de la production d'un artiste » pour signifier vers 1800 « faire œuvre de servante » aux côtés d'« œuvres d'art »

Vers 1600, le mot « le Grand Oeuvre » est utilisé en alchimie et proviendrait plutôt du latin OPERA qui est le pluriel de OPUS, OPERIS « ouvrage, acte, travail » (mot qui a évolué vers le féminin « activité » avec Plaute 200 avant JC)



## **Annexe 2 : Echange avec la Forêt de Soignes**

Qu'est-ce que la Vie ? Le mouvement

Qu'est-ce que le mouvement ? La friction ou les ondulations de l'énergie.

Qu'est-ce que l'énergie ? Le lien entre le Haut et le Bas

C'est quoi la mort pour les arbres ? Le froid

C'est quoi la naissance pour les arbres ? La pollinisation  
càd la rencontre des opposés (les épousailles des opposés)

Quand on marche pieds nus sur le sol, nous absorbons par nos pieds, les odeurs, la sueur, les hormones et autres particules qui émanent de la couche terrestre...son feu intérieur l'a fait transpirer

Qu'est-ce qu'une émotion : un observateur d'un déséquilibre dans le corps. Que faut-il faire quand on ressent cet observateur : faire comme le chat qui observe dans le noir ; ses yeux sont brillants, attentifs alors que son corps est immobile.

C'est quoi le besoin ? Un cheval au galop

N.B. : soucieuse de comprendre le sens de cette réponse, j'ai redemandé deux jours de suite lors de mes promenades aussi bien au Moeraske que dans la Forêt de Soignes.

Le deuxième jour, voici les précisions : le cheval au galop est l'être humain...et j'ai senti que j'étais invitée à me reposer.

Qu'est-ce qui fait que l'on ne voit que ce que l'on connaît ? notre vision avance lentement de nos yeux vers les choses, objets, éléments, ... alors qu'elle devrait avancer comme un chien qui flaire une piste.

Qu'est-ce que je devrais savoir en plus : la réponse a été olfactive. La vie en toute chose a une odeur particulière. (Notre vue s'est altérée tout comme notre odorat. Comment réapprendre à élargir nos sens...surtout les sens premiers).

Est-ce que la Nature a besoin de reconnaissance ? Se faire monter dessus comme un enfant ou un animal grimpe aux arbres. Parce qu'on lui grimpe dessus, l'arbre sait qu'il existe...

Que fait un arbre quand il a mal à son tronc ? Il se soigne debout<sup>44</sup>

---

<sup>44</sup> <https://www.woodtli-leuba.ch/faut-il-mastiquer-les-plaies-des-arbres/>

Comment se repose la Nature ? Le volcan est dit au repos ou en activité mais il s'agit de notre vision des choses. Un volcan se repose-t-il vraiment ?

Comment l'arbre se relie-t-il à plus grand que lui ? Par une approche sensorielle de sa lumière, de son univers intérieur : écouter, sentir (odeurs), goûter, voir et ressentir son intériorité.

Quel est le lien entre la biocynomie et le jeu L'Homme Funambule ? Le lien d'attachement : l'importance du lien à l'autre avec comme corollaire l'importance du détachement ; l'importance de l'autonomie, de la puissance personnelle. Le lien à l'autre, ce sont les bras tendus, comme un équilibriste, avec des tensions, des tiraillements. Le lien à soi est représenté par des bras de danseur qui se réunissent au-dessus de la tête, faire un avec soi (faire le lien avec l'activité humaine qui s'attache et se détache au gré des besoins)

Deux derniers enseignements lorsque je suis revenue dans la forêt de Soignes pour la remercier, en octobre 2022 :

- Ressentir n'est pas savoir. L'invitation est de ressentir sans chercher à savoir, simplement ressentir ce qui est là
- Tout est voué à disparaître : les traces restent un temps avant de s'estomper. Il en sera de même pour la biocynomie.

## Annexe 3 – Les talents

Pour continuer la réflexion : une démarche en huit étapes afin que nos talents (et ceux des autres) soient les fruits qui apparaissent après les fleurs :

- a) **Accueillir ce qui est** : ressentir dans son corps le désir, l'enthousiasme, les préférences, les intérêts, ...
- b) **S'éveiller à ce qui est** : porter une attention plus précise sur ce qui nous enthousiasme, ce que nous préférons, ce qui nous intéresse...
- c) **Accueillir ce que je suis** : conscientiser nos désirs, préférences, intérêts...
- d) **Rayonner ce que je suis** : expérimenter, apprendre, acquérir des compétences dans ce qui nous enthousiasme
- e) **Laisser passer ce que je suis** : conscientiser certains blocages
- f) **Donner ce que je suis** : offrir ce qui nous met en joie

- g) **Laisser passer ce qui est** : conscientiser certains de mes attachements
  
- h) **Refléter ce qui est** : être en harmonie.

## Annexe 4 – Attention et Présence

Un processus également en huit étapes pour nous aider à distiller « PLUS » d'attention et de présence dans notre vie :

- a) **Accueillir ce qui est** : être uniquement attentif aux ressentis, aux sensations, aux émotions et aux pensées du corps (le mental est le corps);
- b) **S'éveiller à ce qui est** : être présent à soi est une capacité à explorer nos ressentis, sensations, émotions, pensées sans forcément les nommer mais en sachant reconnaître en quoi elles sont agréables ou désagréables.
- c) **Accueillir ce que je suis** : cette attention et présence à moi me permettent de tirer des enseignements de mes observations : j'apprends comment les ressentis, sensations, émotions et pensées sont adaptées ou inadaptées aux circonstances.
- d) **Rayonner ce que je suis** : apprendre les termes, les mots en lien avec les enseignements vécus (la Communication non Violente a souligné notre

pauvreté de notre vocabulaire quand il nous est donné à exprimer notre monde intérieur vaste et complexe)

- e) **Laisser passer ce que je suis** : être attentif.ve à mes habitudes, mes conditionnements, ...et expérimenter de nouvelles choses pour me sentir plus vaste
- f) **Donner ce que je suis** : Exprimer qui je suis
- g) **Laisser passer ce qui est** : être attentif.ve à mes attachements et, à nouveau expérimenter de nouvelles choses et ressentir ce qui se passe en soi
- h) **Refléter ce qui est** : être en harmonie



## Table des Matières

Préface	5
Allégorie de la Tomate de Socrate	9
PLUS de Terre dans nos jardins	37
• Libertés	
PLUS d'Eau dans les rivières	45
• Talents et potentiel	
PLUS de Feu dans le Ciel	51
• Attachement – Détachement - Donner et Recevoir	
PLUS d'Air dans nos têtes	55
• La présence et l'attention	
PLUS de désir dans nos Vies	63
• Être acteur de sa vie	
PLUS de rêves dans le quotidien	71
• La biocynomie	
Annexes	103