



EDITO

Beaucoup d'événements actuels nous ont poussés à choisir le thème du développement durable pour cette lettre :

la hausse du prix du pétrole, les recherches écologiques en vogue, les prévisions catastrophiques concernant notre planète...

...Et l'écoute de nos stagiaires exprimant une conscience grandissante de leurs responsabilités concernant la vie sur la terre. C'est une source d'espérance. D'autant plus que cette conscience est partagée plus largement dans le monde.

Pourtant, nous sommes loin d'avoir gagné la bataille qui permettra à nos enfants et petits enfants de vivre dans un espace viable et sain. Pour cela, il est nécessaire de nous remettre en cause et de le faire durablement.

Nous avons à grandir, personnellement et collectivement en responsabilité, en unité, en créativité pour participer pleinement et positivement à l'évolution de la planète.

Nous avons à grandir en humilité face à Mère Nature.

Nous avons à accueillir plus loin en nous la liberté : celle de faire des choix difficiles et de nous y tenir.

Nous croyons que c'est une bataille de type gagnant-gagnant : c'est une occasion pour nous de vivre une fraternité universelle et de l'audace, une occasion de réconciliation avec nous même et avec les autres.

Et la nature nous le rendra !

Que nous puissions, comme le dit Octavio Paz vivre « Chaque individu, chaque chose, chaque instant comme une réalité unique, incomparable, incommensurable ! »

Pousser le respect jusque là. Il y a en nous les ressources nécessaires. Faisons vite !

Agnès Rebelle

Présidente de PRH France

rencontre avec

MARIE ROMANENS

« La menace écologique nous demande de grandir »

Selon la psychanalyste, comprendre comment nous en sommes arrivés à une telle situation écologique est indispensable si nous voulons sauver la planète. Mais adopter un comportement plus responsable nécessite aussi de changer nos coeurs et nos esprits.



■ Alors que depuis plusieurs décennies les militants écologistes n'ont cessé de nous alerter, comment avons-nous pu continuer à laisser la situation se dégrader à ce point ?

M.R. : Si l'on porte le regard sur la trajectoire de l'humanité, nous constatons une progressive échappée de l'individu par rapport à tout ce qui l'enveloppait initialement. Aux temps "primitifs", il n'existe pas de séparation entre l'être humain et la nature. Le "je" n'est guère différencié, chaque personne se fondant aussi dans la communauté. Le triple lien nature-société-être humain s'est progressivement défilé pour aboutir à "l'Individualisme démocratique". Désormais, chaque individu se voit accordé des droits, il est libre de se déterminer. Mais il s'est coupé de la nature, de ses semblables et de lui-même.

■ Vous dites que nous nous sommes éloignés de nous-mêmes en même temps que de la nature. Pouvez-vous développer cette idée ?

M.R. : Quand l'individu devient plus libre, il y a risque d'anarchie. C'est pourquoi, parallèlement, nous avons affirmé la suprématie de l'esprit sur la chair, la prépondérance de la raison sur l'instinctuel. Le respect dû à chacun grâce à l'établissement de la démocratie est une avancée considérable qui donne la possibilité de devenir des sujets, participant pleinement à l'évolution du monde par leur potentiel créatif. Mais refouler l'instinctuel nous a coupé d'une bonne part de nous-mêmes.

■ C'est pourquoi vous parlez d'une "pollution intérieure" aussi importante que la pollution extérieure ?

M.R. : Oui. Coupés de nos émois, de nos ressentis, de nos élans profonds, nous nous retrouvons dans l'obligation de nous en tenir au seul niveau de la logique et de faire appel à notre volontarisme pour répondre au modèle dominant, basé sur le système production-consommation, en faisant taire en nous ce qui ne lui correspond pas. Puis, comme cette attitude nous laisse insatisfaits, nous devenons des personnes dépendantes : accrochées à des objets censés nous apporter le bien-être ou à nos proches censés nous rendre heureux. Nous confondons désir et besoin. D'autant que le monde économique, devenu tout puissant, excite nos appétits. La publicité nous exhorte à "jeter ce qu'on avait la veille dès qu'il existe plus nouveau". Pire, elle utilise des notions valables en elles-mêmes pour les transformer en marchandise : "Si vous avez tel produit, vous aurez telle valeur", ce qui entretient la confusion.

■ En quoi est-ce parce que le processus démocratique n'est pas allé assez loin que la planète se trouve aujourd'hui en danger ?

M.R. : Aller plus loin dans le processus de la démocratie, c'est devenir sujet en conjuguant affirmation de soi et appartenance au monde

qui nous entoure. Nous nous sommes séparés, mais comme de petits enfants qui, découvrant l'ivresse des premiers instants d'autonomie, ne veulent plus rien savoir du lien qu'ils ont encore avec leurs parents. Nous nous sommes séparés sur le mode de la domination qui ignore le besoin que l'on a de l'autre, sur le mode du clivage qui dénigre la valeur de ce qui nous a portés jusqu'à présent : la nature et le lien social. Comme si l'on ne pouvait pas être à la fois seul et avec, à la fois libres et reliés ! Nous nous sommes positionnés en maîtres. Comme si tout nous était dû, comme si nous pouvions nous comporter sans dommage dans le sens de nos seuls intérêts immédiats.

■ Comment "inverser la vapeur" ?

M.R. : En sortant de notre position égotique pour nous rendre autonomes tout en nous percevant reliés. Tant que nous n'aurons pas suffisamment cheminé dans cette voie, il ne sera pas possible d'arrêter le processus de destruction planétaire. L'individu se débrouillera pour contourner la loi, la rabioter et ne pas changer vraiment.

Or, reconnaître notre appartenance, reconnaître que l'autre compte et accepter la vie dans sa totalité ne peut se faire que si nous commençons par nous accueillir nous-mêmes, par renouer avec ce qui se produit dans notre corps en terme de sensations, d'émotions, d'affects, de désirs. Toute une nature intérieure sauvage dont nous nous sommes coupés aussi sûrement que nous nous coupons de la nature extérieure, car elle nous fait peur.

Lorsqu'elle se réalise, cette démarche d'unification avec nous-mêmes nous permet de ne plus attendre autant d'être soulagés par l'extérieur et d'arrêter de nous montrer exigeants. Nous devenons solidaires. De nous-mêmes, du destin des autres êtres humains proches ou lointains, mais aussi du milieu naturel qui est le nôtre. Nous apprenons à nous mettre au diapason de tout ce qui vit parce que nous sommes reliés à la vie en nous. Alors, certains comportements s'imposent d'eux-mêmes.

*Propos recueillis par
Marie-Christine Colinon*

Marie Romanens a suivi des études médicales en psychiatrie et parallèlement un cursus de psychanalyse. Elle a souhaité lancer des ponts entre psychologie et recherche spirituelle, puis voulu porter un regard de psy sur l'actualité ce qui l'a amenée à tenter de faire également le lien entre le personnel et le collectif social. Elle a publié trois ouvrages, tous aux éditions Desclée de Brouwer : *Le Divan et le Prie-Dieu*, en 2000 (réédité début 08), *L'inconscient dans l'actualité* (2001), un recueil de chroniques parues dans *Le Monde des Religions et La Maltraitance au travail* (2003). Elle a deux grands garçons (29 et 31 ans) et vit à Annecy où elle continue à exercer en tant que psychothérapeute et psychanalyste (membre de l'Institut Charles-Baudouin). Elle anime aussi des sessions et un site internet : www.marie-romanens.com

LES CLÉS D'UN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL DURABLE

Qui n'a un jour croisé une personne de grand âge qui « rayonnait » ? Ce phénomène ne s'accomplit pas « tout seul ». N'est-il pas réaliste de le lire comme le fruit d'un développement personnel qui a duré ? Fondé sur des valeurs d'ouverture à soi, d'appartenance, de reconnaissance de l'existence de soi et de l'autre, de prise en compte des besoins de son corps, il sculpte un rayonnement qui peut contribuer à faire progresser l'existence de tous.

Peut-on parler de développement personnel durable ? Autrement dit qu'est-ce qui continue à se déployer tout au long de notre existence alors que, tôt ou tard, le corps manifeste des signes de vieillissement et que les capacités intellectuelles s'amenuisent quelque peu ?

C'est du côté des fondations de la personnalité, de son noyau central (qu'à PRH nous appelons « l'être ») que nous pouvons cueillir la réponse. L'être, ce lieu essentiel dans la personne humaine, est constitué de tout ce qui est profondément positif en nous et habité d'un dynamisme de vie capable d'irradier toutes les richesses intérieures qui s'y trouvent... jusqu'à l'extrême limite de notre vie ! Mais comment mettre en oeuvre ce trésor, cette source de vie ?

Quatre conditions indispensables

1 La condition première est d'avoir pris conscience, d'une manière ou d'une autre, de ce cœur de nous constitué de nos qualités et des dons que nous mettons à disposition de notre entourage. Identifier ces réalités positives, comprendre qu'elles contribuent à notre développement, va nous donner le pouvoir de les re-choisir. A chaque moment de notre vie, nous pourrions alors agir en référence à cette vie de l'être, ce qui apporte un véritable changement en profondeur et donne davantage de qualité à l'existence.

2 Encore faudra-t-il prendre soin de cette vie profonde en nous. Plusieurs moyens sont possibles.

- D'abord au niveau de notre environnement humain. Privilégier la relation aux personnes qui nous vitalisent, qui ont confiance en nous et stimulent notre désir d'exister. En même temps, savoir espacer momentanément les relations qui freinent notre élan vital ! Organiser ainsi peu à peu un environnement favorable à notre développement nous est aussi nécessaire que l'eau et le soleil pour la plante.
- Une autre façon de favoriser le déploiement du meilleur de nous consiste à fréquenter ce lieu de vie profonde pour la laisser se diffuser dans toute notre personne. Nous accorder des petits breaks, pour goûter à ces dynamismes qui nous animent et ressentir combien cette vie nous

remplit et nous dépasse. Choisir ainsi de nous fortifier, régulièrement, de l'intérieur, amène à conduire sa vie différemment, nos actions gagnent en sens et en qualité.

3 Il est aussi très important de s'ouvrir à ce qui se passe en nous, en analysant les sensations qui nous habitent. Notre intelligence a non seulement la capacité de s'intéresser à tout ce qui nous entoure (le monde, les autres, etc.), mais aussi la possibilité de se faire attentive à nos mouvements intérieurs. Nous sommes en général moins entraînés à regarder de ce côté-là ! Pourtant, cette écoute de « notre monde intérieur » peut amorcer un changement durable dans notre manière de vivre. En captant telle ou telle sensation et en donnant à notre intelligence l'occasion de l'analyser, nous apprenons des choses intéressantes sur nous-mêmes, sur ce qui nous anime et nous fait vivre. La méthode de l'analyse PRH permet ainsi de devenir plus conscient de nos entraves et de découvrir ce qui appelle à se déployer davantage pour accomplir notre existence.

4 Enfin, « Qui veut voyager loin ménage sa monture » dit le proverbe. Et qui veut entreprendre un développement personnel sur le long terme ne pourra réellement le mener à bien sans tenir compte de la sagesse de son corps. Certains d'entre nous ont pris l'habitude de lui imposer des projets, sans tenir compte de ses lois de fonctionnement ! Il est temps de se mettre à l'écoute de notre réalité biologique, de ses besoins réels, de ses limites ; et de consulter notre « compagnon d'existence » dans la gestion de notre planning !

A l'échelle de la planète, le développement durable requiert un changement de mentalité de chacun et un engagement dans de nouvelles manières de vivre notre quotidien. Ce développement personnel en profondeur réclame que nous entrons dans une nouvelle relation à nous-même en privilégiant la vie de toute notre personne : être et corps ! Ce que nous avons reçu de plus précieux est là, entre nos mains.

Geneviève Descampiaux,
formatrice PRH

Ecologiste de la main droite, égoïste de la main gauche

Cette notion de développement durable, qui véritablement y serait hostile?... Et cependant... Pas si facile concrètement... Voici quelques réflexions, imaginées certes, mais tellement plausibles.... Ne nous est-il jamais arrivé de tenir des propos de même nature ?

Le développement durable, je suis pour, mais il y a vraiment beaucoup à faire ! Tenez, l'autre jour, je suis allé en forêt (avec mon 4x4). J'ai été consterné par les dégâts occasionnés par les motos trial. Il faut agir, c'est inadmissible !

Il faut développer les écosystèmes et assurer la biodiversité. J'y pensais justement ce matin... en allant chercher de l'insecticide pour sauver mes fraisiers, rongés par les sales bêtes.

Il est temps de revenir à une vie plus simple et d'en finir avec cette frénésie de consommation. J'en discutais avec ma voisine l'autre jour au supermarché... tout en poussant mon caddie débordant.

Et cette pollution par la voiture ! Pouah ! Je suis parti vivre à la campagne, une petite maison à 40 km de mon travail. Évidemment tous ces allers-retours me coûtent cher en essence, mais il faut savoir faire des sacrifices !

Du coup, je rentre tard le soir et je suis exténué. Heureusement, je me douche longuement, avec des jets directionnels et massant qui me font un bien fou. Ce ne sont pas quelques litres d'eau chaude qui vont changer l'avenir de la planète ! Il y a bien d'autres gaspillages contre lesquels il faudrait lutter.

Je me suis engagé pour la défense de l'environnement. Je milite au sein d'une association pour interdire la pose d'éoliennes qui menacent de saccager complètement le paysage autour de chez moi. Franchement, il y a d'autres endroits pour les installer. Question électricité, j'ai fait un effort. J'ai acheté des ampoules «basse consommation». Enfin quelques unes. Car c'est vraiment cher tout ça !

Bernard Descampiaux

L'ÉVEIL DES CONSCIENCES

Comment peut-on se préoccuper de son devenir personnel en se désintéressant de celui du monde qui nous entoure ? Un développement personnel bien compris n'accroît pas l'égoïsme. Bien au contraire : sa finalité, le développement de soi, vise conjointement le développement de soi en relation avec les autres, proches ou lointains. Tout comme elle concerne le développement de soi en relation avec la nature, la terre, le cosmos...

Cette certitude est alimentée par ce que nous observons dans nos stages. La dimension écologique, le respect de la terre sont des valeurs qui émergent fortement chez les personnes engagées pour leur évolution personnelle. D'autant plus que, depuis une quinzaine d'années, la prise de conscience écologique grandit aussi collectivement, au niveau de la société.

Comment rester insensible à la médiatisation massive de désastres de plus en plus fréquents (inondations, tempêtes) et aux conséquences de plus en plus graves ? Comment ne pas constater que les papillons se font rares dans nos jardins, que le climat change, que les maladies de l'environnement -telles l'asthme, l'allergie, les cancers- touchent de plus en plus de personnes ?

Agir au bon niveau

Face à cela, nous ne pouvons que réagir. Par des peurs, de l'inquiétude, des angoisses... Par des principes, de l'intolérance, de la moralisation... Par de la responsabilisation, une ouverture aux changements, des prises d'initiative innovantes... Ces trois types de réactions coexistent en nous.

Se laisser enfermer par la peur rend timoré, amène à adopter des positions de repli et n'offre pas d'espace à la créativité, à l'innovation. Si la conscience du danger peut nous engager à modifier dans le bon sens quelques uns de nos comportements, il suffit qu'elle s'éloigne un peu pour que l'on se démobilise aussi vite.

Se laisser enfermer dans des principes rend intransigeant, non respectueux des autres : "tout le monde devrait manger biologique", "c'est la faute à l'industrie, aux entreprises de payer". Cette position rigide aboutit à l'inverse de l'effet recherché. Car, si fondée que puisse être une telle opinion, son côté péremptoire "braque" l'entourage au lieu d'entraîner l'adhésion.

Alors, comment réagir à cette situation à partir du meilleur de soi, pour contribuer véritablement à long terme à la protection de notre planète ? La réponse est en nous et nous l'avons déjà expérimentée. Lorsque nous agissons au niveau de nos motivations profondes, nous nous sentons à la fois emplis d'énergie, de détermination, et prêts à faire preuve de souplesse. Nous sommes capables de dialoguer en famille, de prendre de nouvelles décisions, de tenir compte du possible. Enracinées-là, nos convictions nous donnent la force de changer nos habitudes et d'accepter les contraintes que cela nous impose.

C'est une question de fraternité universelle

Se laver les mains en ayant présents à l'esprit ceux pour qui l'accès à l'eau est problématique, prendre un transport en commun plutôt que son véhicule personnel, choisir les aliments ou les produits ménagers les plus respectueux de la nature et des personnes (commerce équitable), donner à jouer à ses enfants avec une baignoire d'eau plutôt que de leur laisser le libre accès au robinet... autant d'exemples quotidiens qui témoignent d'une conscience "citoyenne" à plus large que soi.

Au final, cela ne relève-t-il pas d'une éthique personnelle ? Les orientations que nous choisissons aujourd'hui auront des répercussions dans le temps. Il en va de l'héritage que nous transmettons à nos enfants, petits-enfants et à leurs descendants.

L'urgence est là. Les scientifiques nous la rappellent. Quitter nos bulles de confort pour continuer à vivre tous ensemble et offrir notre patrimoine naturel aux générations qui viennent dépend de chacun de nous dans notre environnement le plus proche.

Agnès Rebelle et Martine Mangin,
formatrices PRH

SUFFIT-IL D'AGIR CHACUN "À NOTRE PORTE" ?

Prendre conscience que la planète va mal et choisir d'agir de manière responsable chacun à son échelle, c'est très bien. Mais, à côté de nos efforts personnels, nous pouvons aussi nous positionner en tant que citoyen et que consommateur.

Dans un autre domaine, celui de la lutte contre l'obésité, qui vise aussi à faire évoluer les modes de vie, l'exemple a prouvé que, lorsque toute une communauté se mobilisait, les résultats étaient au rendez-vous. Une expérience, débutée il y a quinze ans dans deux petites villes du Nord-Pas-de-Calais, Fleurbaix et Laventie, a incité la population à manger plus de fruits et légumes, à mieux contrôler son poids et à être moins sédentaire. Son initiateur, le Dr. Jean-Michel Borys, a créé une synergie mobilisant tous les acteurs de la région (habitants, médecins, élus, enseignants) : actions pédagogiques menées dans les écoles, création d'un marché fermier, randonnées, etc. Bilan : Fleurbaix compte désormais deux fois moins d'enfants obèses que les communes alentours et près de la moitié des adultes hypertendus ont retrouvé des chiffres normaux. D'autres municipalités ont alors sollicité l'équipe qui a monté le projet "Epode" (Ensemble prévenons l'obésité des enfants), lancé en 2005 avec dix communes de 8 000 à 100 000 habitants : ateliers cuisine, tournois de basket à l'heure de la cantine, travail par thématiques dès la maternelle, organisation "d'autobus scolaires pédestres" gérés par les parents qui, à tour de rôle, conduisent un

groupe d'enfants à pied à l'école, le long d'un parcours sécurisé par la ville, etc. En deux ans, dans la moitié des villes le poids des enfants a cessé d'augmenter, dans l'autre moitié, il a même commencé à baisser. Le concept, qui renoue en outre du lien social, s'étend désormais à 113 villes françaises supplémentaires, et s'est même exporté !

Les exemples de mobilisation collective se multiplient

Dans le domaine de l'écologie, les initiatives sont encore plus nombreuses. Des habitants se regroupent pour mettre en place une infrastructure telle que chauffage solaire, isolation performante, récupération de l'eau de pluie... Des municipalités décident d'aménager des quartiers en prenant en compte cette dimension. A côté des écoquartiers pionniers de Zurich (Suisse), Fribourg (Allemagne), Stockholm, Bimini Place (au coeur de la mégapole de Los Angeles) ou encore celui de Bedzed à Londres, la France n'est plus en reste. Un quartier modèle se construit au centre de Grenoble : 850 logements avec forte isolation extérieure, terrasses végétalisées, production d'électricité par

une centrale photovoltaïque, etc. Pour éviter les trajets en voiture, il abritera aussi des écoles, des commerces et un immeuble de bureaux. Cinquante projets de ce type sont en cours d'élaboration ou de réalisation dans l'Hexagone. Les maisons Phénix proposent aussi désormais une maison, initiée par le célèbre photographe Yann Arthus-Bertrand, qui consomme cinq fois moins d'énergie qu'un pavillon classique.

La municipalité de Marseille développe les "jardins secs", d'autres mettent gratuitement à la disposition de la population voitures électriques ou vélos en libre-service, aménagent les infrastructures pour favoriser les modes de déplacement non motorisés (voies vertes, pistes cyclables et piétonnières sécurisées). Des entreprises encouragent le co-voiturage, organisant des réunions entre voisins qui s'ignorent, ou négocient de nouvelles lignes de bus avec les sociétés de transport.

De telles initiatives naissent toujours de la conviction d'une ou de quelques personnes. Nous pouvons les rejoindre, ou en impulser.

Marie-Christine Colinon



“Nous nous sommes construits une maison bioclimatique”

« Nous l’habitons depuis onze ans et n’avons jamais regretté ce choix.

Nous ne souhaitons pas nous cantonner à une maison fonctionnelle “clés en main”, mais devenir auteurs de ce projet, façonner notre maison comme nous façonnons notre vie ! Sensibles à l’art et à la luminosité, nous souhaitons un espace où nous nous sentirions bien, comme un prolongement de nous.

Nous voulions aussi utiliser avec intelligence les ressources disponibles et renouvelables de la nature : implantation de la maison et des ouvertures en tenant compte du soleil et des vents pour stocker au maximum la chaleur et économiser le chauffage ; récupération de l’eau de pluie ; utilisation de matériaux nobles, écologiques, nécessitant peu de transformations et non nuisibles.

Nous possédons tous deux un savoir-faire technique : l’auto-construction était à notre portée et nous permettait de ne pas être trop “étranglés” financièrement. Dans notre région, l’Alsace, recourir au bois (y compris pour l’isolation) devenait même un hommage à nos pères qui étaient du métier. D’où, symboliquement, un tronc d’arbre au cœur de la maison...notre arbre généalogique !

Nous avons osé prendre au sérieux nos aspirations et bâtir cette demeure respectueuse de l’environnement, alors qu’à l’époque, cela relevait encore du défi technique ! Nous avons osé nous dévoiler et affronter les commentaires. Le résultat nous comble.

Il nous en reste une audace pour entreprendre, une confiance en notre capacité à évaluer un projet et à prendre des décisions ensemble. Nous apprécions aussi l’équilibre entre ce travail manuel et nos professions plus intellectuelles.

Enfin, nous avons appris que ce qui est fondamental en nous s’inscrit dans la durée, et qu’il y a la ressource pour durer. »

Marc et Valérie BITZ
formatrice PRH

Abonnez-vous à La Lettre de PRH

Vous découvrez la lettre de PRH, support d’informations, d’échange d’idées et d’expériences pour tous ceux qui s’intéressent au développement de la personne et à l’évolution de la société vers plus d’humanité.

Notre souhait : vous accompagner dans votre recherche et garder le contact après les temps forts de formation.



THÈMES DU PROCHAIN NUMÉRO :

- « **NOS ENFANTS ET LES NOUVELLES TECHNOLOGIES** »

Pour vous abonner, obtenir des anciens numéros ou offrir un abonnement, remplissez le bulletin au verso.

Vie de PRH et développement durable

Nous mettons en pratique notre souci de l'environnement.

Deux projets :

- Des panneaux photovoltaïques vont être installés dans les 3 semaines à venir.
- Pour la papeterie, nous sommes en recherche d'un fournisseur de papeterie recyclée afin d'être équipés d'ici la fin de l'année.

En attendant ces réalisations, tous nos classeurs sont déjà recyclables, même si nous avons dû opter pour une couverture plastique, la couverture cartonnée augmentant le poids et étant difficile à trouver avec un dos au bon format (30mm).



Abonnez-vous à La Lettre de PRH

Bulletin d'abonnement

- Je m'abonne J'offre un abonnement

Nom/Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

E-mail :@.....

Abonnement 3 numéros 12 € (Tarif normal)

20 € (Tarif soutien)

Abonnement 6 numéros 24 € (Tarif normal)

40 € (Tarif soutien)

Précédents numéros (prix unitaire : 4 €) :

N°28 - *Mon corps, ami ou ennemi ?* : rencontre avec Ulla Bandelow

N°29 - *Aller vers l'authenticité* : rencontre avec Christophe André

N°30 - *Mon image, miroir fidèle ou déformant ?* :

rencontre avec Moussa Nabati

N°31 - *Affronter ses peurs* : rencontre avec Patrick Barrau

N°32 - *La retraite est riche d'opportunités* :

rencontre avec Philippe Charrier

A retourner à : **PRH FORMATION DEVELOPPEMENT**
5, rue du Jasmin • 44230 ST-SÉBASTIEN SUR LOIRE