



Acteur de la reliance

# Le Pharandol

ÉDITION N°14

Avril 2023

*Résilience...  
êtes-vous prêts ?*



# Edito



A de nombreuses reprises, l'on peut entendre ou lire qu'une grande partie de la population est semblable à "des moutons", de par sa propension à suivre le berger, en toute docilité.

La caractéristique première de l'espèce ovine est d'être grégaire : une vie en groupe, qui reproduit les comportements du plus grand nombre, par réflexe. Mais il s'agit également d'une proie.

Analysons l'analogie réalisée sur nos conditions de vie : nous vivons ensemble, en société. Et dépendons d'autorités compétentes, que l'on pourrait nommer "le berger". Si le berger est censé assurer notre sécurité, contre les prédateurs, il est également responsable de l'enclos qui entoure le troupeau. Le berger décide de ce que consommeront "ses" moutons, puisque l'on distingue une forme d'appartenance. Il choisit également leur sort, en les amenant à l'abattoir.

Toutefois, il arrive que certains moutons se "rebellent" contre l'autorité du berger. Ils deviennent alors des moutons noirs : repérables, ils se retrouvent vite isolés du reste du troupeau, bien malgré eux.

Aussi nombreux puissent-ils devenir, ils ne cessent de vouloir changer le berger, s'opposant à lui.

Mais en procédant ainsi, ils restent dans l'enclos, et se heurtent aux difficultés d'une stabulation qui ne leur permet pas de combattre ce berger...

Et si... et si les moutons noirs décidaient de changer leurs conditions ? Après tout, ne pourraient-ils pas renoncer à leur condition de proie, et retrouver, véritablement, leur liberté ? Pour cela, il y a fort à parier qu'il serait nécessaire de ne pas vouloir remplacer le berger (le suivant resterait un berger), mais de s'en affranchir !

Imaginez-vous, désormais, avoir la capacité de devenir l'animal de vos rêves... L'étalon qui pourrait sauter par dessus la barrière, et courir librement dans les plaines... Le félin qui passerait avec agilité entre les barreaux, et déciderait de retrouver son autonomie... Le faucon, qui s'envolerait pour porter une vision d'ensemble, de son regard perçant...

Autant d'espèces plus solitaires, mais qui n'en sont pas moins capables de cohabiter, tout en profitant de la diversité de leurs profils pour s'entraider ! Une occasion rêvée de se révéler, et de laisser exploser sa nature profonde...

Ce mois-ci, nous allons vous parler de résilience : un thème qu'il est indispensable de comprendre pour mieux s'émanciper. Développer sa résilience, c'est être capable de ne plus alimenter, mais aussi dépendre du système que, sans cela, l'on subit. Qu'elle soit alimentaire, énergétique, écologique, éducative, sanitaire, ou personnelle... être résilient, c'est s'assurer de se relever après chaque coup de bâton destiné à nous faire aller vers l'abattoir. Se relever... pour mieux s'en préserver !

Alors, qu'en pensez-vous : êtes vous prêts à vous affranchir des bergers ?

Céline ■

# Sommaire

<b>Edito</b> .....	2
<b>Sommaire</b> .....	3
<b>Phare sur SOS Maires</b> .....	4
<b>Ils sont Pharmidables</b> .....	8
<b>Ph'Art &amp; Culture</b> .....	12
<b>Phare sur un Artiste</b> .....	14
<b>Les Trucs &amp; Astuces</b> .....	22
<b>Guide Psycho</b> .....	23
<b>Le Philo Phare</b> .....	30
<b>Phare Away</b> .....	36
<b>Au fil de l'Yoh</b> .....	42
<b>Agenda &amp; Annonces</b> .....	45
<b>Le Mot de la Fin</b> .....	48



# Phare sur SOS Maires



**Bonjour Marjolaine. Tu vas nous parler aujourd'hui du collectif dans lequel tu œuvres, SOS Maires. Dans un premier temps, saurais-tu nous expliquer comment est né ce collectif, et sa fonction ?**

SOS Maires est né de la volonté de 2 personnes : Alexandre Boisson, qui a travaillé dans la sécurité publique (policier de terrain, puis garde du corps de présidents de la république) et André-Jacques Holbecq, un économiste à la retraite. C'est une association de fait qui vise à alerter les élus des communes, et sensibiliser les populations sur la vulnérabilité des communes sur les sujets de l'alimentation, de la santé et de l'énergie, avec un focus sur l'alimentation.

Cette sensibilisation se fait surtout par des vidéos et autres supports de communication sur différents contenus : site internet qui comprend de nombreuses ressources et les réseaux sociaux (page Facebook...).

Liens :

[sosmaires.org/](https://sosmaires.org/)

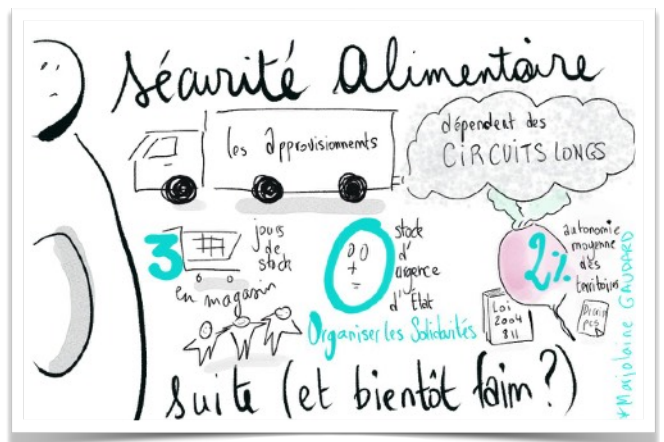
[facebook.com/search/top?q=sosmaires](https://facebook.com/search/top?q=sosmaires)

[youtube.com/channel/UC4LFh45iP-8tsf9DxMSJ9g](https://youtube.com/channel/UC4LFh45iP-8tsf9DxMSJ9g)

**Concrètement, comment fonctionne SOS Maires ?**

C'est une association de fait, donc quiconque s'intéresse au sujet peut contribuer, notamment en appliquant la méthode de consultation du Dicrim de sa commune.

Dans le comité stratégique, nous sommes un groupe à travailler avec Alexandre Boisson, le fondateur historique, pour affiner la stratégie et produire des contenus : vidéos, textes, documents pdf téléchargeables, qui permettent de mettre en application la méthode DICRIM, et des contenus qui permettent de comprendre le fonctionnement de notre système, et mettre en avant toutes les solutions qui existent déjà et peuvent être source d'inspiration.



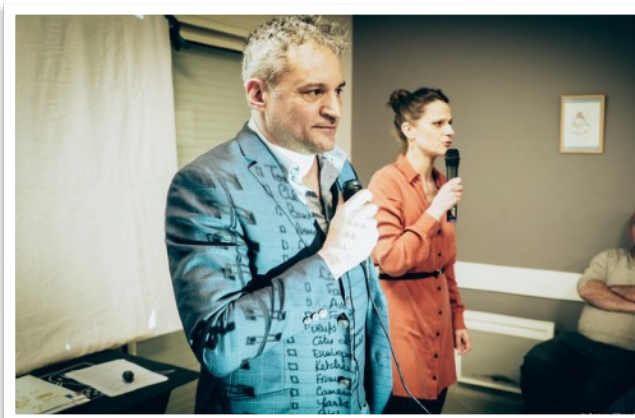
**Quels sont les projets à venir, ou à plus long terme, du collectif ?**

On reste sur la même lignée : un travail de sensibilisation pour faire passer à l'action. Alexandre et moi travaillons aussi sur une activité professionnelle : la conception et l'animation d'une conférence spectacle pour sensibiliser les élus et les administrés sur le manque de résilience alimentaire et énergétique de leur commune, mettre en lumière les vulnérabilités du système, et

# Phare sur SOS Maires

faire des audits du territoire pour déterminer les nourriciers (maraîchers, horticulteurs, artisans qui transforment les produits bruts, et les points de vente des produits locaux), leur nombre, utiliser des outils existants comme le site CRATER ([crater.resiliencealimentaire.org/accueil](http://crater.resiliencealimentaire.org/accueil)), pour évaluer via des indicateurs chiffrés le niveau de résilience alimentaire du territoire.

Nous adaptons donc sur chaque localité la conférence pour faire intervenir les producteurs locaux et les associations. Dans un second temps pendant la conférence, nous travaillons à structurer la filière courte alimentaire sous la forme d'ateliers. On peut ainsi faire le point sur l'existant et identifier, puis combler les trous dans la raquette en terme de systèmes courts..



L'objectif est donc de proposer cela partout dans les pays francophones pour l'instant (région parisienne, Nord de la France, bassin minier, Cévennes... et Belgique à venir). Nous avons toujours eu la volonté de ne pas faire des conférences "descendantes" avec un prof qui sait tout.

Progressivement, on apporte une dimension artistique à notre conférence afin de pouvoir diffuser ces messages sous une autre forme, plus émotionnelle. Nous souhaiterions même pouvoir travailler sur un spectacle pour avoir une forme complètement artistique, pourquoi pas muet pour franchir la barrière de la langue.



Une part importante du travail est aussi d'être en prise avec la réalité. C'est pourquoi, pour faire les audits de territoires, nous réalisons un diagnostic sensible, en allant à la rencontre des acteurs du territoire. Nous prenons contact avec les producteurs locaux, les associations, les responsables de PAT (projets alimentaires territoriaux) pour parler de leur situation et comprendre leur réalité. Cela prend du temps, d'écoute et d'échanges, c'est passionnant. Ensuite nous réalisons une synthèse de ces apprentissages pour adapter la conférence sur-mesure à chaque territoire.

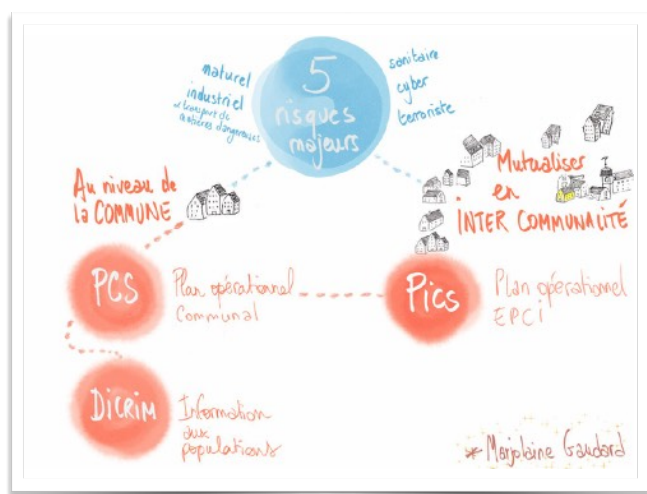


# Phare sur SOS Maires

**Si certains de nos lecteurs souhaitent rejoindre le collectif, comment vous contacter, et en quoi pourraient-ils y être utiles ?**

Il y a le site internet [sosmaires.org/](http://sosmaires.org/), qui regroupe énormément d'informations. Nous cherchons à ce qu'un maximum de gens puisse aller voir leurs élus, pour expliquer et diffuser la méthode DICRIM, et la tester chez eux, dans leur commune.

Le principe de SOS Maires est de mener des actions dans le cadre légal. On utilise les lois qui existent, pour obliger ceux qui n'auraient pas envie d'être dans le constructif à nous écouter pour construire ensemble. (Mais la plupart des élus de proximité sont à l'écoute, contrairement à ce qu'on pourrait croire !).



On utilise donc le Document d'Information Communal sur les Risques Majeurs (DICRIM), qui est le pendant grand public d'un autre document : le plan communal de sauvegarde (PCS). Ce dernier permet aux élus d'être en capacité de gérer une crise majeure sur leur commune. L'objectif de cette méthode est de mettre le pied dans la porte de la mairie pour entamer un dialogue avec les élus, les sensibiliser aux risques majeurs naturels et technologiques,

ainsi que le risque de pénurie alimentaire. Progressivement, cette discussion entamée doit permettre de tisser des liens, et proposer des projets et solutions pour que des solutions émergent, afin de créer des communes plus résilientes.

On se rend compte que même si cette méthode prend du temps, chaque graine semée germe petit à petit et permet de construire des choses avec les élus, les résultats sont concrets (un terrain partagé, un budget et une assemblée citoyenne, une plaine maraîchère...).

Lorsqu'on sensibilise un groupe d'administrés dans sa commune, des projets prennent vie avec des associations, des gens motivés pour changer les choses sur leur territoire. Avant d'aller voir sa mairie, l'idéal est de prendre le temps de faire un premier diagnostic sur chaque territoire, pour connaître l'existant (maraîchers, types de cultures, Amap etc.), faire le point sur l'état des lieux locaux. Sur le site SOS Maires vous trouverez une méthode avec les outils à utiliser. Cela permet d'avoir des arguments pour aborder son maire. Idéalement, avoir un début de projet à présenter, notamment en ayant déjà initié des partenariats préalables, permet de renforcer l'écoute et la volonté des élus de s'engager dans cette résilience alimentaire. Un exemple de partenaire avec lequel on partage beaucoup de valeurs : les jardins de Coccagne (Réseau Coccagne : [reseaucoccagne.org/](http://reseaucoccagne.org/)) : qui propose des structures de réinsertion professionnelle, pour redresser par le travail de la terre (maraîchage), au profit de personnes en difficulté sociale et économique (justice sociale). Ils sont en général bien implantés au niveau local, c'est un partenaire pertinent avec lequel travailler.

# Phare sur SOS Maires

Par ailleurs, il est aussi judicieux d'organiser des événements, qui permettent de maintenir une présence à l'esprit sur les sujets de la résilience, autour de moments festifs et conviviaux pour sensibiliser dans le temps sur ces sujets là.



**Quel message souhaiterais tu faire passer à nos lecteurs ?**

Ne pas hésiter à aller en mairie. La méthode DICRIM semble carrée à cause du cadre légal et de sa clé d'entrée "résilience alimentaire", mais elle permet à chacun de s'affirmer personnellement, avec ses revendications et sa manière d'aborder les choses, son envie de dialoguer. Cela permet de ne pas rester sur le diagnostic des choses qui ne vont pas, mais d'avancer avec une volonté commune de bâtir des projets, de construire ensemble afin d'améliorer les choses. Cette méthode peut sembler contre-intuitive car on mobilise le cadre légal même si l'on n'est pas satisfait du fonctionnement du système, mais la loi est initialement faite pour protéger les citoyens. Leur mise en application vise donc à protéger la population.

La finalité de cette approche là est de rendre le pouvoir aux citoyens, leur permettre de se réapproprier leur pouvoir politique pour faire respecter nos propres droits. Puis d'arriver à faire de la politique : œuvrer pour notre cité, en remontant aux origines de ce qu'est la politique, agir pour le bien commun, avoir des réflexions pour préserver les communs (indispensables pour une société juste) et ce afin d'avoir des communes plus résilientes, et non pas rester dans le chacun pour soi et les intérêts individuels et personnels.

**Peux-tu m'en dire davantage sur l'opération lancée récemment par Alexandre, concernant les récoltes de tickets de caisse au sein de sa commune ?**

L'idée est de faire une étude locale de ce qui est réellement consommé, et une étude comparative des prix : que pourrait-on acheter au niveau local ? Un des arguments de la grande distribution était le prix, mais ceux-ci augmentent terriblement. Les producteurs locaux fournissent souvent des produits de saison qui ne sont pas plus chers qu'en supermarché (inflation, prix du transport, etc.). Pour ensuite réfléchir à ce que l'on pourrait produire dans sa propre commune, qui soit utile à tous.

A l'instar des recherches développées par "Pierre 1911" - qui tente de développer un système d'autonomie pour 6 à 8 personnes - il faut déjà lister ses besoins, et repenser son alimentation pour au maximum se nourrir soi-même, et satisfaire ses propres besoins. Si vous voulez participer, vous pouvez envoyer votre ticket de caisse de supermarché à cette adresse : [akselbi@gmail.com](mailto:akselbi@gmail.com) avec pour objet "Jeu du ticket de caisse".

Lien : [pierre1911.blogspot.com/](http://pierre1911.blogspot.com/)

Un grand merci Marjolaine !

Propos recueillis par Céline ■

# Ils sont **Pharmidables**

**Bonjour Napo, pourrais-tu te présenter à nos lecteurs, notamment ton parcours ?**

Je ne sais pas par quoi commencer. Ce qui m'intéresse beaucoup, ce sont les associations. Je suis bénévole depuis de nombreuses années dans différentes associations. J'ai commencé par faire des festivals de musique, puis de sport. Je m'intéresse depuis les gilets jaunes aux associations alternatives : Alternatiba, Inform'action, Un Mur Dans le Réel, etc. Il y a un beau vivier d'associations engagées sur Toulouse, qui proposent pas mal de choses.

D'un point de vue professionnel, j'étais dans la logistique, coordinateur de production, gestion de besoins, gestion de projets, etc., je donne donc mes compétences pour mener à bien des projets, planifier, organiser...

Je suis également président de l'asso Adama 32 depuis cette année, qui organise le festival Sam'africa pour la 22ème édition.

**Tu as créé une association qui s'appelle "L'Humain Des Deux Mains", que peux-tu nous dire à ce sujet ?**

Mon cursus a fait que j'ai constaté, notamment au moment des Gilets Jaunes, qu'il y avait beaucoup d'associations engagées méconnues, on n'a pas forcément le temps de se renseigner sur tout ce qui existe autour de nous. En les découvrant, je me suis dit qu'il était dommage de ne pas profiter des festivals pour davantage présenter ces associations, afin de les faire connaître, ainsi que les actions qu'elles mènent, surtout lorsqu'elles sont dans l'esprit du festival en question.

J'ai fait vraiment beaucoup de festivals, mais sans jamais voir de forum d'associations, qu'on aurait pu associer à l'artistique. On a donc eu pas mal d'opportunités pendant les gilets jaunes : cafés citoyens, assemblées générales, assemblées citoyennes, etc., et on a eu le souhait d'harmoniser toutes ces énergies différentes autour d'un point commun.

Nous avons donc cherché une salle pour se regrouper, pour que nos rassemblements soient plus sereins que dans les lieux publics où l'on se faisait bombarder, et nous avons créé l'association pour obtenir cette salle, et réunir ceux qui souhaitaient agir dans une même direction.

Nous avons formé des pièces de théâtres, des concerts, afin d'enchaîner sur des échanges pour transmettre les connaissances. Le milieu militant a des difficultés à aller vers le public extérieur, et nous avons donc essayé de passer des messages forts au travers de ces festivals, pour toucher plus de monde.

Dès demain, on peut se prendre en main et passer à l'action pour s'engager avec nos voisins, utiliser les possibilités de l'humain.





# Ils sont Pharmidables

## **Concrètement, qu'avez vous pu mettre en place avec cette association ?**

Nous avons créé la première année un festival au nord de Toulouse. Nous sommes 9 co-présidents de l'association officiels, nous avons préféré organiser cela dans des petits villages pour toucher davantage en terme de communication : les festivals attirent du monde, c'est gratuit. Nous avons pu avoir une conférence gesticulée " Les hommes naissent tous libres et égaux, malgré une majorité d'entre eux ». Il y avait un forum associatif l'après midi, qui a permis de mettre en lumière des associations de jardins partagés, une banque coopérative, enercoop, une monnaie libre, Handi-social qui milite pour le droit des handicapés, Arch Crowd qui fait de la récupération de palettes pour faire des abris pour les SDF, féminité sans abris qui distribue des vêtements et produits d'hygiène pour les SDF de Toulouse. Nous avons ensuite fini avec un concert d'artistes engagés.

Puis nous avons profité d'une assemblée des assemblées des Gilets Jaunes à Toulouse pour leur proposer un forum associatif, afin de leur faire connaître ce qui se faisait dans la région.

En avril 2020, nous avons prévu une journée sur l'expression libre avec le Front Médiatique, la RAP (répression anti publicitaire), les soutiens à Julian Assange, et d'autres sur les moyens d'expression libre en France, un atelier slam puis un plateau avec des rappeurs engagés, mais ça a été annulé à cause du confinement.

Nous avons donc organisé un concert de soutien pour Handi-Social afin de payer les frais d'avocat de l'association qui avait des actions de désobéissance civile.



L'association a donc pris pour habitude de se proposer pour l'organisation de concerts et festivals pour soutenir les autres associations. Nous avons un classeur de recettes de produits écologiques à faire soi-même (lessives, shampoings, savons, etc.), mais aussi des ateliers pour faire des sacs, etc.

A partir du moment où l'on partage des moments conviviaux, avec de la solidarité, nous sommes plus sereins avec des gens " humains », ce qui nous permet de développer énormément de projets et changer le cours des choses.

## **Quels sont tes projets à venir, et à plus long terme ?**

Le confinement nous a déstabilisés pour l'organisation d'événements publics.

Les valeurs que l'on souhaite partager, c'est la fleur permacole. On ne s'était pas rendu compte avant d'écrire la charte de l'association que nous partageons énormément de valeurs humaines, et cela nous a permis de sortir du stade des revendications que l'on faisait dans la rue : nous nous sommes rendus compte que cela n'avait pas d'impact.

Il fallait donc du concret pour nous permettre de se projeter sur un monde différent, afin de garder de la crédibilité si l'on appliquait ce que l'on souhaitait transmettre.

# Ils sont Pharmidables

Nous avons donc décidé de trouver des terrains pour mettre en place la vie en permaculture : s'harmoniser avec notre entourage, notre environnement, et adapter nos besoins à celui-ci. J'ai récupéré la maison de mes parents dans le Gers, avec 6000 m<sup>2</sup> de terrain. Un des co-présidents de l'asso a pris un terrain de 5 hectares pour faire un écolieu, mais la vie en communauté est compliquée, et nous a fait réaliser les difficultés de ce genre de projet.

Le projet à long terme : nous avons ouvert deux éco-lieux, un troisième avec une ferme de culture de CBD (dédicace au chanvre de griffoul ), nous tentons d'organiser des marchés locaux sur quelques villages, afin de proposer les produits locaux, propulser les maraîchers, les fromagers, les producteurs locaux de manière générale.

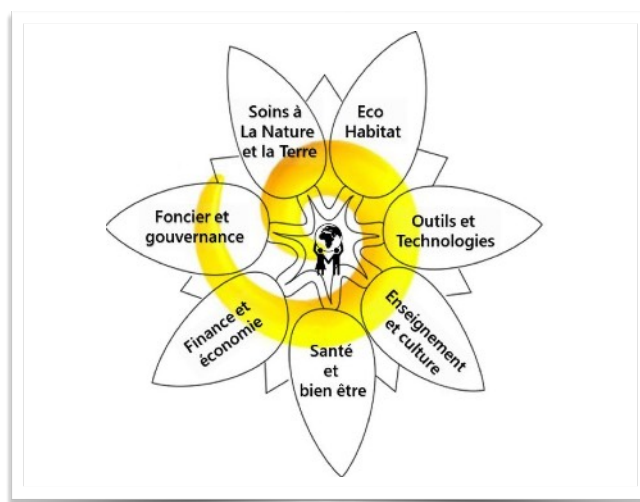
Nous nous sommes un peu éparpillés, et l'on répertorie dans tout le secteur les associations et acteurs locaux, afin de pouvoir les inviter lorsque l'on fera des festivals.

Cela nous permet d'avoir un réseau sur 200km à la ronde.

***Aurais-tu des conseils, une méthodologie, pour que nos lecteurs aient une idée de comment reproduire ce genre d'expérience ?***

Il n'y a pas de secret : il faut être sur le terrain, être hyper engagé en allant faire des rencontres avec des gens qui ont une certaine énergie à donner. On ne peut rien faire tout seul, mais petit à petit en faisant les bonnes rencontres, avec une bonne ambiance de groupe motivé, on avance davantage.

Il faut prendre de son temps, même après les journées de boulot, pour s'investir, c'est un travail à part entière, mais bénévole.



La solidarité et le partage commencent lorsque l'on consacre de son temps pour les autres. On ne peut pas tout concentrer sur une personne, il faut une équipe qui suit, un esprit d'équipe, travailler ensemble, chacun est indispensable. Trouver les gens qui veulent aller dans la même direction, avec des moyens de gouvernance équitable.

Si j'avais un conseil à donner, c'est de fuir les associations où il n'y a qu'un président qui décide de tout. Les associations sont parfois subventionnées par la région, les mairies, etc. mais la liberté d'agir est différente lorsque l'on ne dépend pas des aides de l'état.

J'ai un exemple de gouvernance équitable : le standard des associations, c'est président, trésorier, secrétaire... et non pas des co-présidents comme dans notre association.

Dans l'association "Save Climat" , pour porter un projet, il faut être 2 voire 3 référents, ils ouvrent un "pôle", par exemple le pôle arbre, le pôle communication, le pôle recyclerie... et des réunions de coordination permettent de savoir où en est chaque pôle, pour pouvoir ensuite organiser des événements annuels type festival, ou se donner des coups de main mutuels.

# Ils sont Pharmidables

## **Quel message souhaiterais tu faire passer à nos lecteurs ?**

Engagez vous ! (qu'ils disaient !)

Si l'on souhaite avoir des choses par chez soi qui nous apportent du bonheur, il faut se rappeler que l'on n'est jamais mieux servi que par soi-même.

Il ne faut pas compter sur ceux qui attendent que le gouvernement leur donne cent euros pour compenser les pertes, mais sur soi-même. Si l'on se prend en main, on peut décider de se mettre en action pour que les choses se passent, il n'y a pas de hasard : on guide notre destin pour aller de l'avant.

C'est ce que j'appelle désormais la "giletjaunisation" : les gilets jaunes ont compris que si l'on veut quelque chose, il faut le faire, d'autant qu'on en a les capacités.



## **Quelle est ta motivation ?**

Je vais paraître égoïste, mais j'ai envie que ma gamine, d'ici deux ans et quelques, quand elle rentrera à l'école, puisse avoir une alimentation saine. Je m'engage donc auprès de ma commune pour aider les associations à faire avancer les choses,

pour mettre en place une cuisine collective bio et locale, pour les enfants mais aussi les anciens.

Je mets mon énergie dans ce qui me motive, certes à titre personnel.

J'aime faire du VTT, mais depuis que je suis arrivé vers Toulouse, j'ai moins d'occasions d'en faire qu'avant. J'ai eu récemment vent d'un festival sur le VTT qui va avoir lieu prochainement, ils cherchent des bénévoles, je vais donc proposer mon aide pour faire des chemins de randonnée près de chez moi, qui bénéficieront à d'autres également. Je prends plaisir de participer à ce genre de projets, et en plus, j'en profite.

Certains diront que c'est opportuniste, mais je me fais plaisir en rendant service, je rencontre des gens extraordinaires, qui prennent plaisir à vivre malgré les galères que l'on traverse ensemble, et nous passons des moments de partage.

## **Un dernier mot ?**

Aux associations de citoyens, d'habitants qui veulent s'engager dans la politique dans le sens noble du terme, il n'y a pas de meilleurs experts que ceux qui s'engagent par plaisir et qui sont sur le terrain. Ceux qui font société, ce sont ces associations, car elles ont un impact sur notre vie au quotidien : elles nous apportent le plaisir que l'État n'est plus capable de nous apporter.

Les associations donnent de leur temps bénévolement, pour les autres. La gouvernance devrait vraiment être confiée à ces bénévoles.

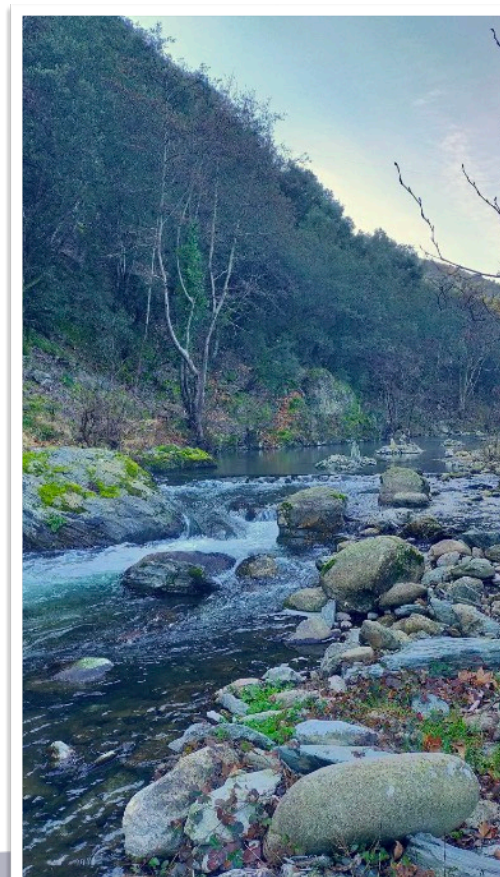
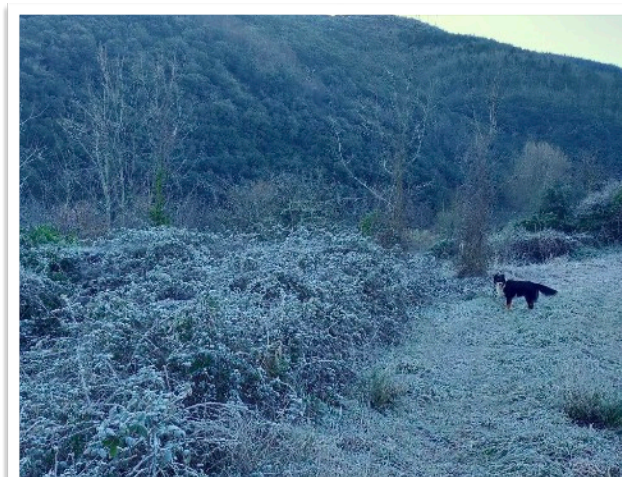
Il faut savoir capter le potentiel que l'on a.

*Propos recueillis par Céline* ■

# Phar'Art & Culture

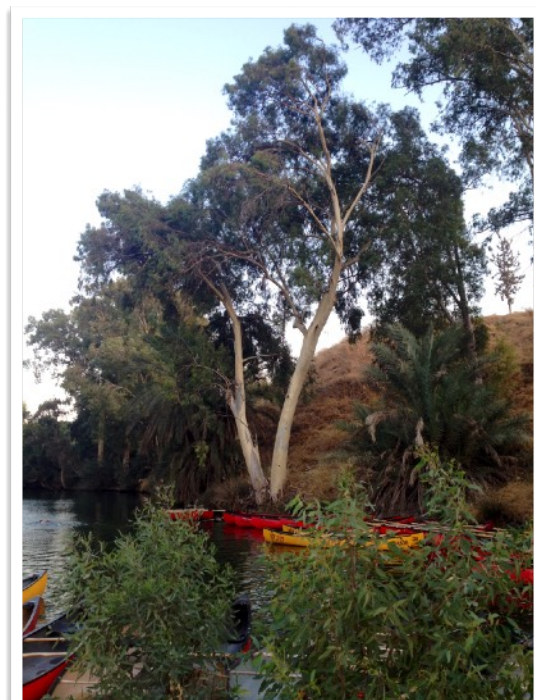
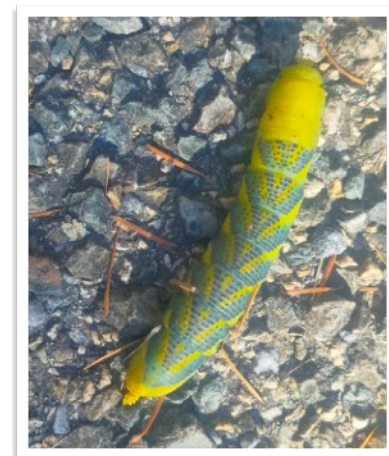
## Fondu enchainé

Après-midi glacé, à l'humeur agitée,  
Humain à la prose toute usée par tant de clavier.  
Doigts qui courent et santé négligée  
Cervicales crispées que l'on eu dit congelées.  
Dos fatigué, colonne avachie, position de bureau  
Comme l'on porte un fardeau, humain 2.0.  
Corps oublié, humain a trop couru les billets,  
Ecrans omniprésents, liberté enfermée,  
Esclave numérique, rente assurée, silly conne Valley  
Temps qui fuit, éphémère sourire de mon enfant  
A la bouche sans plus trop de dents  
Le temps file grandement  
Après demain déjà il sera adolescent  
Trente-cinq ans à peine et des courbatures dignes de la cinquantaine  
Vie qui défile, sablier accéléré, calendrier en quarantaine  
Temps de sortir, de prendre profonde inspir  
Dégel, froid vivant d'un soleil qui s'annonce clément  
Changer, tout changer !!!  
Pieds nus sur la Terre Sacrée,  
Herbe mouillée,  
Un pas hésitant, un caillou,  
Une épine ou rien du tout ?  
Goutte de rosée sur une branche accrochée,  
Simplicité, dans le vent, comme un air de printemps,  
Poumons gonflés, saveur esquissée,  
Le cri sort tout seul, corde vocale enjouée  
Pour écho relayer, petit peuple éveillé...  
Petites choses, anamorphoses  
Paupières closes, métamorphose,  
Chrysalide, premier envol, fragile papillon  
Noble poussière du chemin, et après ?  
Lâcher, dénuder, brûler  
Vêtements sales, trop usés du passé.  
Première tomate de l'année, goût acidulé



# Phar'Art & Culture

Potager admirable  
Avant-goût des plaisirs de la table  
Village apaisé pour demain repenser  
Pour un futur à panser  
Expérimenter, tout repenser,  
Fondu enchainé  
Travail intérieur, merle moqueur  
Un ancien qui meurt c'est une bibliothèque qui brûle,  
Sauver les bouquins de cette phrase qui rend notre époque un peu nulle  
Transmission en douceur offerte avec le cœur  
Saine éducation, salut d'une génération  
Faire la part belle  
A l'intergénérationnel  
Du bac à sable à tête blanche  
Du vieux sage à l'oisillon sur sa branche  
La boucle est bouclée  
Si vieillesse pouvait et si jeunesse savait  
On devrait pouvoir s'arranger  
En effet tant nous rassemble à 7 comme à 107 ans  
Toujours aussi peu de dents !  
Il n'y a qu'ensemble  
Que l'on avancera dans l'ensemble  
Parce-que demain se conjugue aujourd'hui  
Bel oiseau dans son nid  
Inverser la vapeur, pour avenir rieur  
Faire mentir oppresseurs promoteurs de la peur  
Le futur en douceur, arrive une ère de bonheur  
Surtout ne pas en douter  
Déposer un doux baiser  
Sur tes lèvres sucrées ma bien aimée  
Près du feu, sous la lune étoilée  
Simplicité de toute beauté, âme exaltée  
Magie de la nuit, premier jour du reste de nos Vies  
Ici commence le chemin,  
Tu viens ?...



# Phare sur un Artiste



Sacha Denoy, 42 ans, circassien

**Bonjour Sacha, on est très contents que tu aies accepté notre invitation. Tu es un professionnel du cirque. Nous mettons chaque mois à l'honneur des artistes, mais c'est la première fois que nous avons la chance de parler de cirque. C'est quelque chose qui plaît à beaucoup de gens même si ça reste un petit peu atypique. Est-ce que tu peux nous dire comment t'est venue cette passion ?**

Cette passion je l'ai depuis tout petit. Je marchais déjà sur les mains dès l'âge de 7 ans. Je me souviens de ma grand-mère qui disait: "Tiens, lui, il finira dans un cirque". Après j'ai fait de la gym, pendant 4 ans,

j'avais un bon niveau, j'adorais ça. Mais les histoires de ma vie ont fait que j'ai un peu décroché. Puis, vers 18 ans, avec ma chérie, on a formé un duo d'acrobatie, on faisait des spectacles de rue, et ça m'a donné la passion pour toujours vivre au contact de mon art. Après il y a eu plein d'étapes avant que j'arrive à devenir intermittent du spectacle et réussir à en vivre correctement.

**Cela fait combien de temps que tu arrives à en vivre ?**

Pour subvenir à mes besoins ? Vraiment pas longtemps, à peine 2 ans. Avant ça, je galérais. J'avais du mal à croire que je puisse en vivre, peut-être un manque de confiance en moi. J'ai alors enchaîné pas mal d'autres boulots.

Mais je gardais toujours un pied dans le cirque, soit dans le pédagogique, soit dans l'artistique. J'ai beaucoup donné de cours, mais c'est difficile quand tu n'as pas une structure carrée pour te porter. Quand tu as une structure derrière qui t'assure un contrat, des heures, et un lieu fixe pour répéter c'est top. Quand c'est en itinérance avec ta propre asso, tu passes par plein de galères. Il faut tout gérer : l'administratif, les déclarations, trouver des lieux, la communication, la comptabilité, la gestion... c'est vraiment pas facile. C'est déjà la troisième asso créée en 10 ans. Mais là c'est bien, car j'ai des amis coprésidents, parents d'anciens élèves, qui me conseillent et me soutiennent. L'école de cirque est malheureusement un peu en stand by depuis le covid, mais ça m'a permis de me concentrer sur l'aspect artistique, de développer des projets en ce sens et même d'avoir pu obtenir mon statut d'intermittent.

# Phare sur un Artiste

**Comment transmets-tu l'envie de faire ce métier, qui fascine autant qu'il effraie beaucoup de gens, parce qu'on traite souvent les circassiens de saltimbanques ? C'est courageux d'emprunter cette voie-là.**

C'est vrai qu'il y a toujours un petit côté péjoratif, quand on dit par exemple : "c'est quoi ce cirque ?" Il y a parfois une connotation un peu disqualifiante. Mais dans l'univers du cirque, il y a quelque chose de magique, c'est l'art qui englobe tous les autres. Il a aussi beaucoup évolué. Le cirque moderne, c'est pas forcément comme à l'ancienne avec les clowns maquillés. Il a pris une forme bien plus ouverte, pas forcément compétitive, et c'est ce que j'ai envie de transmettre: la capacité de chacun de rêver. Par exemple, j'interviens dans divers groupes de personnes en situation de handicap, ou des jeunes qui ont des problèmes scolaires, familiaux, ou bien encore des crèches, pour proposer du cirque adapté à chaque situation. On n'est pas dans la volonté d'enseigner directement un métier. Il y a une dimension sociale, éducative, mais aussi l'envie de leur redonner la possibilité de rêver. Le savoir rêver est quelque chose qui se perd dans nos sociétés. Au travers des arts du cirque, on peut se plonger dans de l'imaginaire, du poétique, mais aussi dans des prouesses qu'on n'imaginait pas être capable de faire. Le cirque est suffisamment large pour que chacun puisse y trouver sa place et découvrir ses talents.

**Les enfants que tu accompagnes vers les arts du cirque retrouvent confiance en eux, ce qui est essentiel ! J'ai d'ailleurs interrogé, pour le dernier numéro du Pharandol, Joëlle, une sophrologue qui pratique l'art-thérapie, terme que je trouve très beau, pour aider ses patients à prendre conscience de qui ils sont et du pouvoir qu'ils ont. Le cirque est aussi parfaitement adapté à ça.**

Oui tout à fait, et c'est la raison pour laquelle beaucoup de structures autour de

la petite enfance font appel à nos services. Mais c'est à la fois toute la complexité de la reconnaissance au niveau national. Il existe une frontière assez délicate entre l'artistique et le pédagogique qui n'incite pas les artistes à enseigner leur pratique. En effet, on a des cachets pour des prestations artistiques mais on n'est plus reconnu comme tel lorsque l'on enseigne.

**Est-ce que tu as des pistes de solutions pour pouvoir faire en sorte que le cirque soit accessible à plus de monde, qu'il soit mieux rétribué ?**

Il faut avant tout garder la passion même si c'est important de vouloir en vivre. A force de courir après les dates, ça devient une nécessité. Dans ma manière de bosser, il y a plein de choses que je fais bénévolement. Quand je fais de la création, je n'attends pas à être payé. Pas sur ces temps-là. Parce qu'il n'y a pas souvent de budget. Pour des projets locaux, on essaie de créer des événements gratuits. C'est aussi une manière de militer, de créer du lien.



# Phare sur un Artiste



***Tu as un exemple de ce que vous avez fait récemment ?***

Le 21 décembre, on a fêté le solstice d'hiver. C'était super, on a réussi à réunir plein d'artistes d'horizons différents qui sont venus bénévolement. Ça a été une superbe soirée. Une batucada locale a démarré, les tambours de la Cesse, puis, quasiment en impro, car on n'avait pas pu se rencontrer en vrai avec les autres artistes, nous avons fait une déambulation contée au flambeau. Tout était fluide, avec une superbe énergie et beaucoup de générosité de la part des artistes. Ça a été formidable, les gens ont adoré. Il y avait des échassiers, des gens qui manipulent du feu, il y avait la conteuse, une danseuse, et on a même filmé. Puis on s'est retrouvés autour d'un grand feu conçu en arc de cercle, ce qui permettait d'avoir un espace scénique à l'intérieur des flammes. Et

même si bien sûr on était dehors en plein hiver, ça a été un super moment d'échange où chaque artiste est venu offrir, partager au public qui a bien participé aussi puisque ça s'est fini par des chants collectifs improvisés autour d'un repas partagé. Les écoles ont aussi aidé en faisant faire des lanternes aux enfants, du coup la population locale a été impliquée dans le projet et c'était génial. Je remercie aussi la mairie de Mirepeisset qui soutient activement notre association, aussi bien sur l'aspect financier que logistique.

***Récemment, tu as organisé un tremplin pour aider de jeunes artistes en herbe à se produire devant un public, j'ai eu la chance d'y participer, grâce à toi. Est-ce que tu pourrais nous en dire d'avantage ?***

Alors quand tu dis jeune, c'est au sens figuré, car ce sont des artistes de tout âge,





# Phare sur un Artiste

mais amateurs et qui n'ont pas trop l'occasion de se produire sur une vraie scène en public. C'était une très belle expérience. C'est parti de l'idée de soutenir une ancienne élève, candidate au bac cirque mais en candidat libre, car elle n'est pas scolarisée. Avec son papa, un des trois co-présidents de l'association, nous l'avons aidée à monter un numéro de 6mn qu'elle aura à présenter pour son épreuve du baccalauréat. Nous avons alors eu l'idée pour qu'elle s'habitue à se produire en public, et de lever ses petites appréhensions bien normales, de convier des amis à une soirée où elle pourrait présenter son numéro. Et c'est là que nous avons imaginé cette soirée tremplin avec d'autres artistes. Nous avons alors communiqué et préparé cette soirée assez vite, en un mois et demi. Et c'est pareil, ça a été un vrai succès. Tout était gratuit et bénévole. On a eu finalement 8 artistes de plein d'horizons, de tout âge, dont toi François, et c'était super ! On a nommé l'événement "*Graines d'Artistes*".

***Je confirme, ça a été un super moment partagé et apprécié par le public. Ça te donne envie d'en faire d'autres j'imagine ?***

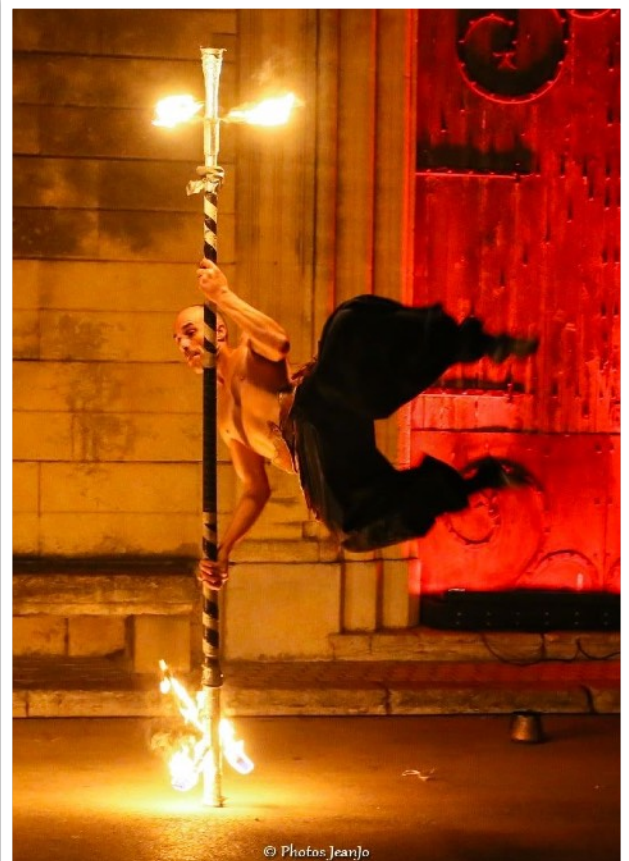
Carrément ! On a adoré ! On a une réunion bientôt avec l'asso pour recalculer une date. C'était beau, parce que le public de tout âge a répondu présent, et que les bénévoles des 2 assos de Mirepeisset en présence ont travaillé ensemble, main dans la main, pour assurer magnifiquement l'accueil, la technique (son, lumière, plateau, vidéo) ainsi que la gestion du bar associatif. Ça s'est fini en auberge espagnole avec la générosité de chacun.

***C'est super important cet investissement dans le tissu associatif, pour tisser du lien entre les gens, et faire société. Revenons un peu plus à***

***toi Sacha, est-ce que dans le cirque tu as des spécialités qui te sont chères ?***

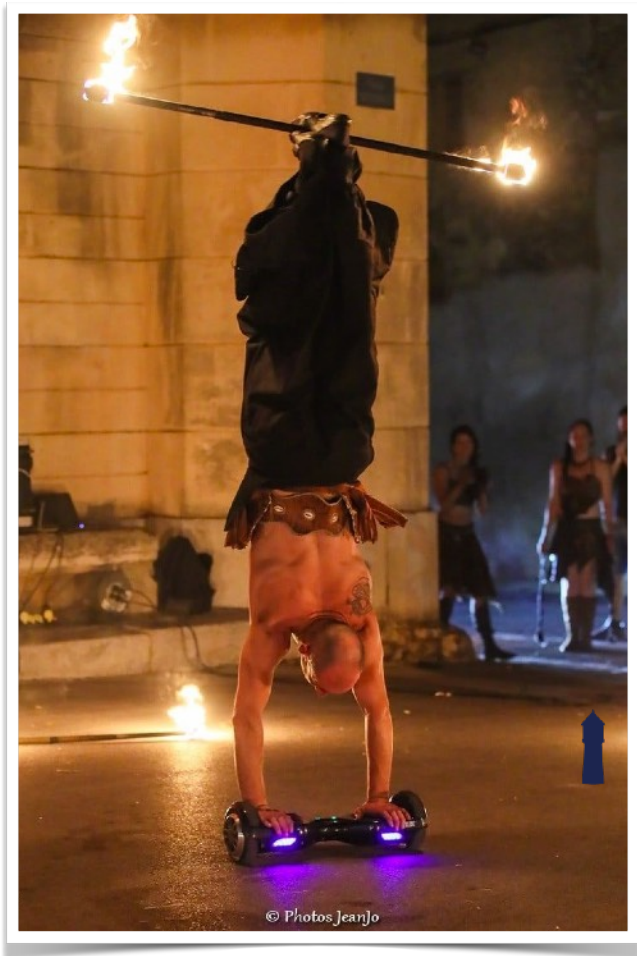
J'ai gardé ma spécialité d'équilibre sur les mains, même si je n'ai jamais voulu rentrer en compétition, être forcément au top du top. Je n'ai jamais pu bosser comme un dingue à cause de mes contraintes de vie. J'ai eu des enfants assez jeune, j'ai beaucoup voyagé, j'ai enchaîné beaucoup de petits boulots pour vivre. Avec le recul, c'est peut-être un regret d'avoir arrêté la gym trop tôt, ça m'aurait permis d'avoir techniquement des compétences beaucoup plus jeune pour réaliser des choses dont je suis incapable aujourd'hui, qui me demanderaient beaucoup trop de travail.

***C'est un entraînement quotidien les activités que tu pratiques ?***



© Photos Jeanjo

# Phare sur un Artiste



Oui, bien sûr. Je fais beaucoup de choses différentes au quotidien, je suis toujours en mouvement, en apprentissage permanent. Mais ça nécessiterait aussi une autre discipline de vie, car j'ai d'autres ambitions pour aller plus loin et vendre exclusivement du rêve que j'ai envie de partager. J'ai créé deux spectacles pour enfants à la demande d'écoles, mais j'aurais aimé mieux développer et vendre ces projets. J'ai plein de rêves de choses que j'ai envie de partager, aux enfants comme aux adultes, mais je ressens actuellement le besoin de trouver un équilibre de vie favorable à leurs réalisations. Et grâce à l'intermittence j'envisage de me consacrer cette année uniquement à la création.

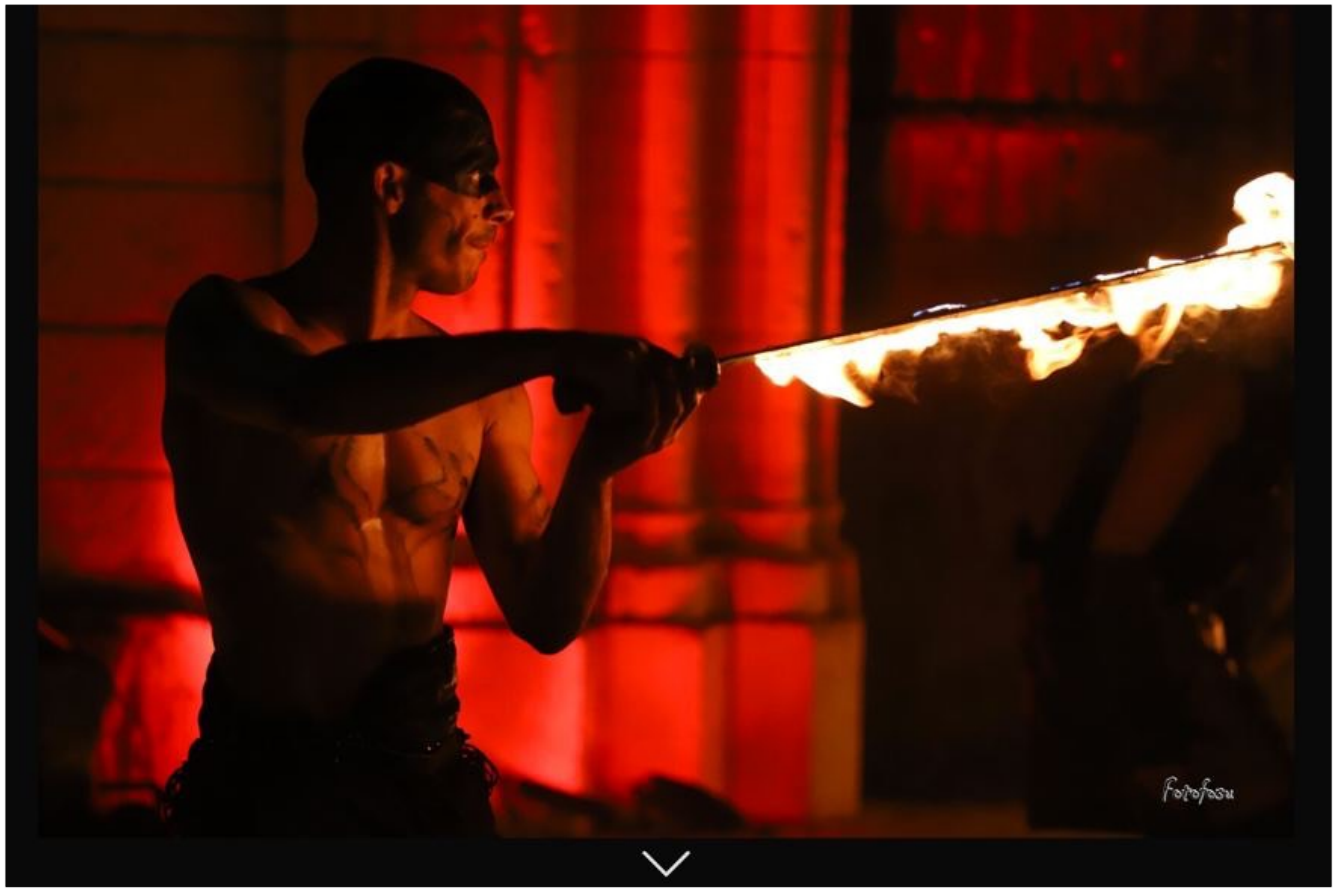
**En temps qu'artiste de cirque complet aujourd'hui, tu peux nous parler concrètement de ce que tu fais ?**

Je travaille pour plusieurs compagnies qui font appel à moi, avec des projets parfois ponctuels, mais aussi à plus ou moins long terme. Ça peut être des déambulations avec des compagnies d'échassiers (planète vapeur, l'échappée cirque, les nuits blanches, cielo...) Il y a aussi les spectacles. Par exemple, avec la compagnie "Les Agités", nous sommes en cours de création d'une pièce sur le thème du vin qui s'appelle *Vinha* et qui va bientôt sortir. Nous serons 3 artistes sur scène avec une metteuse en scène. Ça devrait être un chouette spectacle. Après, il y en a un autre avec la compagnie "Élégance" sur lequel je bosse tout l'été, plus en mode variété cabaret.

**C'est donc assez varié. Environ combien de représentations par an pour donner une idée à nos lecteurs ?**

Pour être artiste, il faut cumuler 43 dates minimum dans l'année soit 507 heures. Mais on peut aller bien plus loin. Moi j'en suis à environ une soixantaine de dates ce qui me permet d'avoir un chômage un peu plus conséquent. Mais c'est des années de travail pour en arriver là, pour créer un réseau, des partenariats. Il y a aussi tout le travail bénévole en dehors des dates rémunérées. Par exemple pour le spectacle *Vinha*, c'est plus d'un an et demi de préparation, on s'est déjà rencontrés une bonne cinquantaine de fois. Ça prend un temps fou ! Il y a aussi le matériel qu'on utilise, qu'il faut acheter et entretenir. Il faut s'entretenir physiquement, courir après les dates, maintenir son réseau. C'est tout ça être artiste de cirque.

# Phare sur un Artiste



***Est-ce que cette course perpétuelle au cachet t'oblige parfois à te compromettre dans des projets moins intéressants artistiquement ?***

Je dirais plus qu'il faut avoir plusieurs cordes à son arc. C'est aussi ma manière de positiver, apprendre sur d'autres domaines. Du coup on me prend pour des prestations diverses, du maquillage à l'hoverboard freestyle, ou encore des acrobaties variées dans l'espace urbain, par exemple. Mais aujourd'hui, c'est cool, car on m'appelle suffisamment pour me permettre de boucler mon statut, ce qui va m'offrir plus de temps pour me consacrer à l'artistique pur et réaliser des rêves qui ne demandent qu'à sortir.

***On s'est rencontrés il y a trois ans, à la faveur de la crise liée au Covid. Tu t'es beaucoup impliqué, notamment dans la***

***défense des enfants tellement maltraités pendant cette période. Au delà du fait que tu sois papa de 3 magnifiques enfants, qu'est-ce qui t'as fait prendre conscience de la situation, qu'est-ce qui t'a donné envie de te mobiliser ?***

J'ai toujours été à contre-courant. Ne supportant pas l'injustice, je me suis toujours rangé du côté des faibles et opprimés. J'ai toujours senti que ces injustices venaient de ceux qui ont le pouvoir. Depuis très jeune, j'étais un rebelle, j'écrivais du rap, mais j'étais un peu punk en même temps. Je me rendais bien compte qu'à l'école on cherchait à nous formater. En me rapprochant de mon art, j'ai construit un regard à la fois libre, critique et révolutionnaire de notre société.

# Phare sur un Artiste



## **As-tu été influencé politiquement ?**

J'étais un peu anarchiste et apolitique. Je ne me suis jamais retrouvé dans aucun partis partisans. J'ai essayé de m'y intéresser, et j'ai découvert le discours d'Etienne Chouard qui m'a conforté dans l'idée que nous ne vivons pas réellement dans une démocratie, et qu'il y avait sans doute d'autres manières plus judicieuses que l'élection de s'occuper de la Cité. L'enjeu est de réussir à faire prendre conscience aux gens de cette mascarade universelle, qu'on a perdu le contrôle de nos vies, et qu'il est grand temps de se reprendre en main. C'est pour ça que je me dit que j'ai du boulot en temps qu'artiste. C'est aussi de cette manière-là, un peu subliminale, qu'on peut transmettre des messages. Pour moi l'art permet de trouver ce qui peut résonner en chacun.

***Justement, pendant ces 3 dernières années, alors qu'on jouait essentiellement sur l'émotionnel, sur nos peurs, la grande majorité des artistes qu'on aurait pu attendre n'a rien dit alors que les mesures allaient contre leurs intérêts. C'est fou ! Quel regard portes-tu sur ça ?***

Je suis désolé de le dire, mais je pense que beaucoup d'artistes n'ont plus conscience du rôle et de la responsabilité d'être réellement un artiste. Du réel pouvoir qu'ils ont. Ce sont pour moi des artistes par défaut, ne dénonçant plus rien, et se conformant à l'opinion du moment. Ils ne prennent aucun risque. Après, il y a eu aussi un moment de sidération face à une situation inédite qui a déstabilisé beaucoup de monde. Et la peur aussi a pu paralyser.

# Phare sur un Artiste

Mais je pense qu'il y a eu globalement un manque de courage incroyable, et un conformisme affligeant.



***Toi tu as eu besoin d'exprimer quelque chose à ce moment là !***

Oui, avec des textes, des poèmes, ou des manifestations artistiques comme "les masques blancs". Mais je me sentais en colère et j'étais plus sur la défensive dans un réel bras de fer avec cette dictature oligarchique de la peur !

***Tu dis que tu étais. Tu as évolué dans la manière dont tu conçois ton positionnement ?***

Je ne suis plus dans le combat acharné au jour le jour. Déjà parce que je suis usé. Et aussi parce que j'ai besoin de rêver et de ré-inventer l'avenir. Il y a la lutte, mais aussi la résilience. L'un ne va pas sans l'autre. On a besoin aussi de prendre soin de nous.

Après, si les mesures contre les enfants reviennent, je suis prêt à reprendre la hache de guerre immédiatement. Mais je crois que les gens commencent quand même à prendre de plus en plus conscience, même s'il y a encore beaucoup de chemin.

***Est-ce que tu aurais un message pour la jeunesse ?***

J'aimerais leur dire déjà que la vie est belle, et que nous sommes tous fait d'une graine d'humanité. Nous avons des qualités en nous de sagesse, et de spiritualité. Et si on nous coupe de ça, nous ne sommes plus des êtres humains à part entière, mais que des personnes voire bientôt des objets.

Il faut croire en nous, ça permet d'avoir une meilleure vision du monde. Et observer, car la nature est très artistique. Et surtout prendre le temps. Le temps est plus cher que l'argent ! Chaque seconde de sa vie compte. Il faut en prendre conscience.

Et se débarrasser de toutes ses énergies négatives, surtout la peur. Et même si le monde semble ne pas le permettre, il y a des gens qui croient en vous. Faites-vous confiance.

***C'est un magnifique mot de la fin ! Merci infiniment Sacha pour cet entretien très riche qui j'espère va inspirer nombre de nos lecteurs !***

Merci à toi François! Au plaisir le Pharandol !



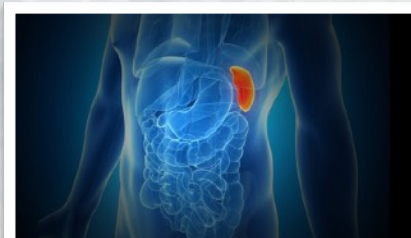
*Propos recueillis par FranPhare* ■

# Les Trucs & Astuces

## Les Plantes qui Guérissent !

### La rate et le cercle des pensées

Résidence de la pensée (l'acte de penser), la rate joue un rôle déterminant dans l'élaboration du **discernement**, de **l'opinion** et de la **décision**. Elle est juge intérieur. Un excès de cérébralité abîme la fluidité énergétique et entrave la qualité d'analyse et de jugement, développant l'obsession et le mécontentement de soi-même.



La rate est un **réservoir de sang qu'elle purge des impuretés**, elle dynamise la vie en contrôlant la circulation hydrique. Dirigeant par ailleurs la digestion, elle est maître d'œuvre dans la transformation et le transport des aliments, et se trouve donc **responsable de l'énergie nourricière du corps**. Couplée avec le pancréas (petite glande digestive annexée à l'intestin grêle), elle chasse l'humidité. En relation avec l'estomac, elle agit sur l'échange de souffle énergétique se produisant entre eux : en effet, lorsque le souffle de la rate monte, celui de l'estomac descend. Si une dysharmonie existe, il y a répercussion instantanée sur l'estomac. La rate gouverne également les muscles, elle a donc une action importante dans les cas de fatigue musculaire (comme l'atrophie ou la paralysie).

**L'estomac est la loge de nos angoisses**. C'est en lui que nous avons la capacité de discerner le pur et l'impur ; l'estomac fait le tri ; il expédie les "matières pures" vers la rate, et envoie les "matières impures" vers l'intestin grêle et la vessie. Si la fonction descendante, c'est-à-dire l'évacuation naturelle, est troublée, nous aurons des douleurs épigastriques, de l'aérophagie, des renvois. Le dysfonctionnement de l'estomac nous renvoie à nous-mêmes : à notre petitesse, à notre étroitesse d'esprit, à nos pensées mesquines, à notre orgueil aussi; nous serons constipés, ou partirons en diarrhée, nous vomirons (de la bile en général), nous aurons des maux de tête : en un mot, nous serons congestionnés... Il nous envoie le signal que quelque chose ne va plus, que nous devons laisser tomber de vieilles choses : "vider notre poubelle", accepter de perdre une partie de nous (ce qui ne nous est plus utile) afin de pouvoir évoluer et progresser.

D'une manière générale, **toutes les plantes drainantes au niveau hépatique** sont excellentes. Mais celles qui agissent plus précisément sur la rate/pancréas et l'estomac sont des plantes décongestionnantes. Nous avons ainsi : **l'achillée** (qui agit aussi sur le foie), **l'ail** (régulateur), **l'alchémille** (fluidifiante), **le basilic** (chasseur des idées sombres, restaurateur des tissus), **la camomille** (bien amère... ), **le cassis** (soutenant les défenses naturelles du corps), **la coriandre** (stimulante), **la framboise** (reconstituante), **la mauve** (œuvrant à la fois sur les poumons et l'intestin) **la mélisse** (facilitant la digestion), **la mûre** (nutritive), **l'origan** (harmonisant), **le romarin** (décontractant), **la sarriette** (aide à faire face au stress), **le serpolet** (revigorant), **le thym** (tonifiant).

# Guide Psycho



## LA RÉSILIENCE • 2

### La résilience comme phénomène de société



La plupart du temps, nous confions notre sécurité aux autres : au gouvernement, aux compagnies d'assurances, aux banques, à des sociétés spécialisées en sécurité et dont nous consommons les produits. Aujourd'hui, plus que jamais, nous nous sentons vulnérabilisés, abandonnés, exposés à de multiples dangers, à la précarité, sans défense.

Nous avons donc changé notre attitude devant la vie, multipliant les règlements et les précautions. Nous observons et nous devons reconnaître que, dans la nouvelle actualité sociale, les Institutions étatiques ne sont plus garantes de notre sécurité : la sécurité sociale est désossée, le chômage est pandémique, les catastrophes climatiques se font plus fréquentes ; les attentats terroristes deviennent un management habituel de la terreur ; le chantage aux "pandémies" et aux campagnes de vaccinations "génocidaires" est agité pour faire peur ; la guerre et tout ce qu'elle entraîne avec elle est de retour en Europe ; les pénuries alimentaires et celles qui

concernent les énergies fondamentales sont de retour dans la modernité et font à nouveau partie de notre existence.

Nous devons être responsables et donc résistants face à ce que nous pouvons changer, et être résilients face à ce que nous ne pouvons pas éviter.

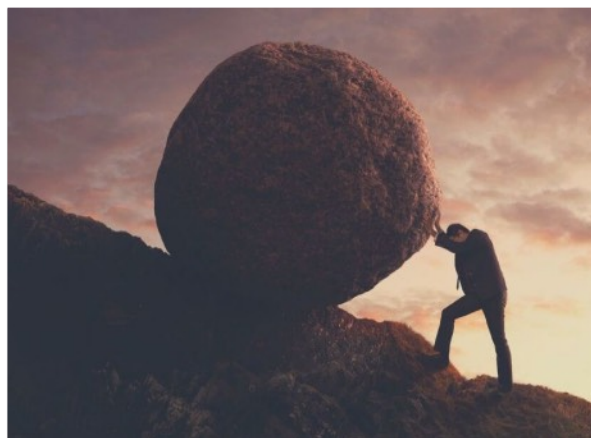
C'est pour cela que le message transmis aux parents et aux éducateurs, à tous ceux qui ont la charge de l'accompagnement des enfants vers la vie autonome, est celui-ci : nous devons assurer les conditions qui permettront le développement des qualités favorisant la résilience en puisant notamment dans les ressources individuelles de la personne humaine. Nous devons, a priori, nous orienter vers une attitude globale éducative plutôt que curative.

Selon Carl Rogers, dans chaque organisme vivant, à quelque niveau que ce soit, il existe un flux sous-jacent de mouvements vers la réalisation constructive de ses potentialités inhérentes. C'est ce que l'on nomme la tendance actualisante.



La résilience serait donc l'un des volets de cette tendance.

# Guide Psycho



La résilience a un effet surprenant face à des problèmes apparemment insolubles. Elle nous fait découvrir que nous sommes capables de beaucoup plus que ce que nous croyons a priori.

Aujourd'hui dans de nombreux pays, des chercheurs tentent d'identifier les facteurs de résilience et la façon d'en soutenir le développement. Cette dimension de la réalité transcende largement les cultures et les organisations sociales des traditions multiples.

Nous avons une douzaine de systèmes de réponses cérébrales au stress, systèmes fondés sur des neurotransmetteurs ou des hormones.

A chaque type de stress correspond des réponses d'activation métabolique différente, adaptée et proportionnelle au stress vécu. Ces réponses activent des régions cérébrales ayant des fonctions différentes comme la régulation des paramètres corporels, la prise de décision, la mémoire, l'apprentissage ou l'émotivité.

Pourquoi le stress peut devenir pathologique (dépression, anxiété, syndrome post-traumatique) et délétère chez certains sujets plus vulnérables et pourquoi d'autres personnes sont capables de faire face et de résister, de se réorganiser après ce stress ?

Nous avons examiné ensemble la question des réponses diverse que chacun peut donner face au stress et nous renvoyons le lecteur aux analyses que nous avons faites sur la gestion du stress dans les articles précédents du Pharandol.

La résilience collective comme individuelle d'ailleurs, consistera en quelque sorte à tourner autour du "trou noir" que forment les modifications neuronales du stress pour retrouver une fonctionnalité satisfaisante mais différente. Le résilient a intégré mais surtout pas oublié ou dénié les événements graves et stressants qu'il a vécus.

Cette rééducation cérébrale est possible à tout âge si les conditions externes sont rassemblées. L'amour des parents, l'amour maternel ou l'amour de toute autre figure de substitution parentale joue un très grand rôle sur l'organisation biochimique du cerveau.







## Les mécanismes de défense

Comme on l'a vu dans l'article précédent, la personne a des capacités en elle qui permettent l'organisation et la construction de la résilience.

Les mécanismes de défense qui peuvent participer au processus de résilience, pour le concret : les activités sociales, l'activité manuelle à condition qu'elle soit ludique, le sport, toute initiative divertissante, agréable, satisfaisante, artistique ; pour ce qui est maintenant de la vie psychique : l'affirmation de soi, l'agression passive, l'altruisme, l'anticipation, la complaisance, le contrôle de soi, l'humour, le déni positif ou stratégique, l'intellectualisation....

Ces mécanismes, dans leur ensemble, peuvent faciliter la résilience, dans la mesure où la personne les utilise comme

tremplins. Au moment où une personne vit un traumatisme, le recours à l'un de ses mécanismes, aide la personne à ne pas se laisser submerger par ce traumatisme en le contournant.

Il existe également des facteurs externes à la personne qui peuvent l'aider à enclencher, développer des mécanismes psychiques facilitateurs de sa résilience.

Certains mécanismes de défense participent au phénomène de résilience alors que d'autres l'entravent :

- les défenses immatures, ou "processus inconscients des défenses pathogènes", comme la régression, l'agression, l'hypocondrie, font qu'au lieu d'affronter le trauma et sa représentation, au lieu de mentaliser et de chercher un soutien affectif et verbal, les blessés peuvent donner raison à l'agressivité et s'isoler socialement.

# Guide Psycho



- les défenses matures, ou "processus inconscients des défenses naturelles", comme la mentalisation - se faire des représentations d'images et de mots - créent un refuge dans la rêverie, dans l'imaginaire, dans un univers harmonieux de protection contre le réel douloureux et qui sera à son tour une source de créativité...

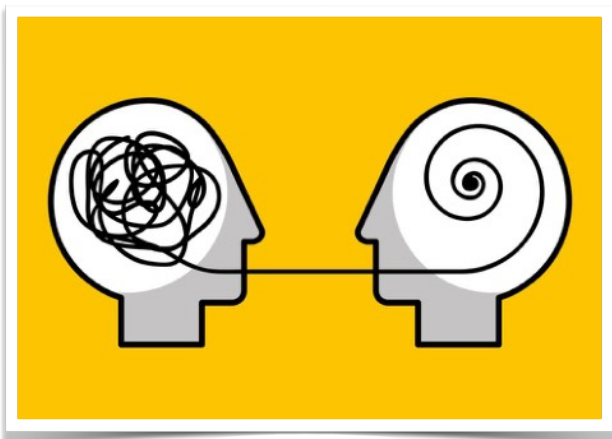
Quant au déni négatif, il est momentanément utile, voire acceptable, mais il doit disparaître peu à peu dans l'assimilation opérée par la conscience... L'humour va dire le trauma en maîtrisant l'émotion.

Il y a également la possibilité de métamorphoser le trauma en œuvre d'art.

« *Quand la mémoire ne sert qu'à retenir la blessure, elle empêche la résilience* ». (Boris Cyrulnik)

La résilience diffère des notions de résistance, de clivage et parfois de déni, dans la mesure où elle souligne l'aspect adaptatif et évolutif du moi.

Sur le plan intra psychique, la résilience suppose à la fois le recours à des mécanismes de défense adaptés, et un travail destiné à donner du sens ou à mentaliser.



La mentalisation correspond à "la capacité à traduire en mots, en représentations verbales partageables, les images et les émois ressentis, pour leur donner un sens communicable, compréhensible pour l'autre et pour soi d'abord".

## Résilience affective

La résilience résulte d'un maillage complexe entre des aptitudes individuelles (psychiques, cognitives et comportementales) et des compétences psychoaffectives familiales. Ces dernières peuvent être complétées ou suppléées par des ressources issues de l'environnement social.

La résilience s'installe quand le sujet arrive à puiser dans le réservoir de protections (les liens affectifs) qui vont l'aider à se préserver de la désorganisation psychique.

Les liens affectifs interagissent dans les 3 domaines intervenant dans l'élaboration du processus de résilience :

1 - les facteurs internes au sujet (aptitudes cognitives, éléments de personnalité, modalités défensives...)

2 - les facteurs familiaux et psychoaffectifs (soutien et qualité des relations familiales)

3 - les facteurs socio-environnementaux (étayages amicaux et sociaux, soutiens communautaires, spirituels, idéologiques...).

Le tissu relationnel peut permettre de trouver des étayages extérieurs qui vont renforcer les ressources internes et

# Guide Psycho



parfois remédier aux défaillances personnelles, lorsque les ressources internes s'épuisent et trouvent leur limite. Il y a mise en place d'un processus de résilience lorsque la personne, ou le groupe de personnes, arrivent à réguler les effets d'un traumatisme, à juguler les séquelles de la désorganisation psychique qui en résulte et parviennent à une reconstruction psychique et sociale par la formation des liens affectifs.

Les liens affectifs viennent de sources diverses :

- les liens affectifs primaires s'établissent dès la naissance avec la ou les personnes qui donnent les soins, l'éduquent et le protègent ;
- les liens affectifs secondaires ou ultérieurs qui peuvent se nouer avec différentes personnes de l'entourage tout au long de sa vie.

Les premiers liens, ceux qui sont fondateurs du psychisme humain : « tu m'aimes donc je suis ».

Il va de soi que des séparations trop précoces induisent des carences affectives : à éviter au moins et par principe jusqu'à l'âge de 6 ans...



En général, on s'accorde à dire en psychologie, que la formation d'une relation affective stable et durable entre l'enfant et l'adulte qui en prend soin est une composante essentielle de son développement. Le lien qui se construit entre la période de gestation dans le sein maternel et 6 ans est déterminant. Tout ce qui se passe dans cette période doit être soigneusement protégé, qualifié, et je dirais même "sacralisé", car l'essentiel du futur d'un humain se joue dans cette période de construction psychoaffective.

L'attachement correspond à un besoin social primaire. Les liens d'attachement assurent la survie physique et psychique de l'enfant. L'attachement a une double fonction adaptative de protection et d'ouverture au monde. Dans le cadre du développement d'un attachement sécurisant, ou sécure, avec sa mère, le bébé est capable de supporter l'étrangeté du monde extérieur.

Les liens familiaux se construisent graduellement dans l'interaction et dans la réciprocité relationnelle.

Il est plus simple et plus naturel de vivre cette période dans les meilleures conditions possibles, mais il faut souligner qu'il n'y a pas d'irréversibilité pour l'humain quant à la construction délicate des structures psycho affectives du sujet.

On pensait encore, il n'y a pas si longtemps, que tout dépendait du lien d'attachement mère/enfant. On sait aujourd'hui que les modèles intrapsychiques construits pendant l'enfance peuvent se consolider ou même se reconstruire tout au long de la vie.



# Guide Psycho



vécues, mais sans pouvoir être identifiées et qui avaient donc été refoulées par la nécessité d'une défense salvatrice. C'est souvent le cas dans le contexte de la sexualité et de l'errance libidinale.

Les crises du développement : transformations physiques et psychiques, comme l'adolescence, la capacité nouvelle d'être père ou mère à son tour, le vieillissement, toutes les périodes de vie qui incitent au bilan, tout cela peut aussi relancer un processus de résilience.



Il est donc important, pour favoriser la résilience, de se protéger des effets délétères du trauma, de lutter contre l'angoisse, par le jeu des mécanismes de défense d'urgence qui ne sont pas destinés à durer dans le temps et qui pourraient conduire à un comportement asocial ou à un repli stratégique cherchant le refuge dans une bulle psychique protectrice, mais ayant l'inconvénient majeur d'isoler la personne et de la maintenir dans un ressentiment et la frustration.

Le cheminement de la reconstruction psychique et sociale, se fait surtout avec l'aide d'un guide qui est un professionnel du psychisme.

La capacité à faire lien et à s'attacher par transfert à une personne empathique structurante est un élément central du processus de développement conduisant à la résilience.

L'attachement psycho affectif n'est pas réservé à la prime enfance, il demeure une aptitude permanente chez les humains.

Les accompagnements socio-éducatifs s'appuient sur cette capacité à faire lien. Concernant une famille dans son ensemble, on parlera de conception restreinte de résilience post traumatique. Dans ce cas spécifique d'une famille éprouvée par un drame, la résilience se caractérisera par des remaniements, des changements, des transformations relationnelles et psychiques, ainsi que par un travail sur le sens. C'est également la résilience dans un rapport au traumatisme.

*Jean-Yves Jézéquel* ■

## LA VIOLENCE ET LA PAIX

Dans cet extrait, (Cf. Jean-Yves Jézéquel, "Le Thérapeute d'Alexandrie", Vérone éditions, 2018, pages 109 à 111) je vous propose de découvrir l'enseignement du Jésus historique sur la violence. Ce texte a été reconstitué à partir de plusieurs "codices" retrouvés en 1945 à Nag Hammadi, en Haute Egypte, dont l'Évangile de Thomas qui est le témoignage le plus ancien connu sur le Jésus historique (à ne pas confondre avec le Jésus de la légende paulinienne, écrite en 325 à Nicée, à la demande de l'empereur romain Constantin, par les descendants sectateurs, de Paul de Tarse, appelés "proto orthodoxes", qui se sont faits appeler "Chrétiens" à Antioche en Syrie.) Ce texte constitue donc une sorte de synthèse sur la question de la violence et de la paix, vue par ce thérapeute formé à l'école de Maréotis dans les environs d'Alexandrie et dont le nom correspond à celui de Jésus de Nazareth.

"Vous avez écouté la loi du talion : œil pour œil, dent pour dent ! Moi, je vous le dis, ne répondez pas à la haine par la haine, mais répondez à la haine par l'amour. Lorsque le Mal te frappe sur la joue droite, ne lui tend surtout pas la joue gauche, car cela serait une provocation qui lui donnerait l'occasion de faire exister ce qu'il engendre : la violence et la négation de ton être. Tu lui donnerais alors l'occasion de te mettre à genoux, de te dominer et de t'anéantir. S'il te frappe sur la joue droite, dérobe-toi à ses coups, par le silence et l'effacement, de telle sorte qu'il ne puisse pas rencontrer une résistance faisant exister sa négation.

Le Mal ne peut exister que si le bien est absent. Le Mal est l'absence de bien. Fais donc exister le bien et le Mal ne pourra pas exprimer la négation qu'il est en soi !

Le Bien ne peut pas utiliser les moyens du Mal pour faire valoir la vérité, la vertu, ce qui est bon et juste dans l'harmonie du vivant. La sagesse ne répond pas au Mal, car pour elle le Mal est une absence du Bien. La Sagesse fait le bien et se laisse inspirer par ce qui favorise l'harmonie...

Le Bien a le pouvoir de se montrer plus intelligent que le Mal. La violence engendre la mort. L'amour engendre la vie. L'amour est donc plus fort que la violence. Le plus grand conquérant est celui qui triomphe sans les armes de fer et de feu. Si tu es maître de toi-même, tu n'as pas besoin d'un autre maître que toi-même. Respecte toujours la loi de la nature et tu ne rencontreras jamais ni résistance, ni violence !



# Le Philo Phare



Si la violence des armes ne rencontre jamais ta résistance armée, elle se transformera en capitulation. Face à la force de l'esprit, la force des armes est dérision. Les armes disparaissent, elles se détruisent par elles-mêmes ; l'acide ronge le métal oxydé et le réduit en poussière qui retourne à la terre. L'esprit ne disparaît jamais, c'est lui qui façonne le monde.

Le Mal n'existera pas dans ta vie si tu ne l'autorises pas à exister. Plus tu donneras et plus tu posséderas. Lorsque tu te sers du Mal, tu es détruit par le Mal.

Répondez toujours au mal par le bien et vous serez les vainqueurs de vos ennemis. Le mal s'appuie toujours sur le mal. Si vous ne donnez que le bien, le mal s'en trouvera démuné... Le bien a l'éternité devant lui, car il est l'éternité en soi, alors que le mal n'a que très peu de temps devant lui pour s'emparer de ce qui ne lui appartient pas. Même lorsqu'il semble avoir eu le dernier mot, ce n'est en réalité que son ultime limite qu'il vient d'atteindre avant de mourir et de disparaître dans le néant de sa nature elle-même, car le mal n'est pas, il existe juste le temps d'une absence possible du bien.

Lorsque tu fais le bien, efforce-toi de cacher ton geste, car le serviteur du Mal voudra détruire ce que tu as fait avant de te détruire toi-même. Quant à celui qui projetait de faire ce par quoi tu l'as devancé, il voudra ruiner ton œuvre par jalousie. Enfin, celui qui ne voulait rien faire se vengera de toi car ton geste le met implicitement en accusation.

Vous avez entendu dire : "Celui qui utilise les armes, périra par les armes" ! Moi je vous dis : celui qui n'utilise pas les armes peut périr malgré tout par les armes. Celui qui refuse la violence peut malgré tout être détruit par la violence. L'innocent peut être tué par le criminel. Celui qui ne veut pas se soumettre aux hommes de pouvoir sera martyrisé par le Pouvoir. Toute résistance pacifique à l'iniquité et à l'injustice sera toujours brisée par la violence des armes. Il faut donc organiser intelligemment la résistance pacifique à l'iniquité et à l'injustice de telle sorte qu'elle se dérobe constamment aux coups de la violence et des armes. Pour cela, soyez rusés comme le serpent tout en restant candides comme la colombe. Un matin la résistance doit se lever à l'occident, à midi agir au Nord, le soir se rassembler au Sud et la nuit se coucher à l'Est...

Si quelqu'un veut te saisir par tes vêtements, abandonne-lui ta tunique et échappe-toi dans la nudité.

La violence utilise toujours un élan pour frapper. Toi, utilise l'élan de ton agresseur pour éviter son coup en le rendant inefficace et en le renvoyant à son auteur. Celui qui utilise la violence contre autrui sera violent avec lui-même et c'est lui-même qu'il détruira avant tout.

# Le Philo Phare



Si tu veux diriger les autres dans le bien, efface-toi et devient invisible. Les puissants ne pourront pas t'identifier. Dans le secret de l'effacement tu pourras produire de grands fruits qui ruineront l'empire de la tyrannie, du mensonge et de la violence des armes.

Les armes ne sont utiles que lorsqu'on ne doit pas les utiliser. Si cependant il s'avère nécessaire de les utiliser pour défendre une vie innocente menacée par le crime, que les armes soient alors dissuasives plutôt qu'offensives.

En disant cela, Jésus repensait au récit que sa mère lui avait fait sur les circonstances de sa rencontre avec Pandera son père. En effet, Pandera avait utilisé la force de la dissuasion contre Hérode Archélaos, sans tuer ni blesser le tyran." (Cf., épisode qui se trouve raconté dans ce même ouvrage)

La Paix est une petite fille démunie d'agressivité, mais elle n'est pas sans

défense, car elle est inspirée par le bien. Le bien est ontologiquement ce qui est. La guerre est, au final, une inspiration qui relève plus du mal que du bien et le mal n'est pas quelque chose en soi, il n'est pas ontologiquement constitué par l'être puisque l'être ne peut être que le bien. Le mal est une absence du bien. Ce qui est, c'est le bien : le mal n'est pas, il "n'existe" en réalité que lorsque le bien est momentanément absent. Passer par le mal pour obtenir quelque chose de bien est donc en soi une erreur tragique. Vouloir "obtenir la paix en préparant la guerre" est une erreur tragique. Toute guerre s'achève avec la destruction, le sang et le malheur. Il est terrible ce dilemme : il y a des situations qui font que si je prends les armes je suis un criminel ; mais il y a aussi des situations qui font que si je ne prends pas les armes je suis également un criminel ! Je ne peux laisser quelqu'un martyriser un innocent : je dois intervenir pour arrêter le criminel et cela ne peut pas toujours se faire en évitant l'usage des armes... Mais quel est celui qui a le plus de sang sur les mains ?

"Ceux qui ont pris tout le plat dans leurs assiettes, laissant les assiettes des autres vides, et qui ayant tout, disent avec une bonne figure, une bonne conscience, "nous qui avons tout, on est pour la paix !", je sais ce que je dois leur crier à ceux-là : les premiers violents, les provocateurs de toute violence, c'est vous ! Quand le soir dans vos belles maisons, vous allez embrasser vos p'tits-enfants avec votre bonne conscience, au regard de Dieu, vous avez probablement plus de sang sur vos mains d'inconscients que n'en aura jamais le désespéré qui a pris les armes pour essayer de sortir de son désespoir." (Abbé Pierre).



# Le Philo Phare

L'irénisme est une attitude qui veut donner coûte que coûte raison à la positivité, à la compréhension mutuelle en mettant en avant ce qui unit, rapproche, permet une bonne entente en excluant toute "violence" et en minimisant tout ce qui peut conduire au conflit. Dans cette vision iréniste on pense naïvement qu'il est possible de garder un pied dans le système (qui est pourtant par nature pervers) tout en vivant autrement que ce que le système impose in se !

Cela est peut-être désirable et souhaitable dans l'absolu ! Mais pour que cela soit envisageable, il est indispensable que les deux côtés de la réalité s'entendent et là nous le savons tous : il y a un sérieux problème !



## Prière à la Paix

Je voulais vous écrire cette simple prière,  
Adressée à la Vie, adressée à la Mère.

Je voulais dédier le sens de ma demande,  
A sa petite fille, cette Paix qui enchante.  
Un jour elle est bien née en terre  
généreuse,  
Ne voulait que la vie, et la joie  
bienheureuse.

Dans ses yeux l'innocence qui vient de sa  
douceur,  
La lumière et gaieté tout au fond de son  
cœur.  
Dans ses beaux cheveux blonds, les rayons  
du soleil,

Egayait son visage de lumière et de ciel.  
Elle était une enfant, sans armes et sans  
bagages,

Son cœur était si grand et son âme si sage !  
Elle aimait le bonheur qui vient de  
l'innocence,  
Elle était la candeur, la douceur, le silence.

La Paix ne veut qu'aimer, elle ne veut que la  
vie,

Vois ses larmes tomber, sans un mot, sans  
un cri.  
Nos pères et nos mères la priaient, je le  
pense,

Appelant de leurs vœux son geste  
d'espérance.  
La souffrance d'une vie peut-elle être  
acceptable ?

Que faut-il donc entendre d'une peine  
ineffable ?

# Le Philo Phare



La paix signifie-t-elle le printemps de la vie ?

L'expression d'une enfance qui s'éloigne des cris ?

Devant la guerre énigme avec son hécatombe,  
La paix ne doit-elle pas être lumière du monde ?

Que veux-tu nous faire voir dans cette paix qui pleure,

Notre propre chemin, pour quel étrange bonheur ?

Faut-il aux cœurs meurtris un surcroît de la peine,  
Pour mettre au monde l'enfant du contraire de la haine ?

Le chemin vers la mort irait-il vers la vie ?

Seras-tu pour nos larmes, la Mère qui les essuie ?

A toi qui es la Vie, je ne peux rien apprendre,  
Mais ici, dans la nuit, je voudrais bien comprendre.

Petite fille, la paix, enfant déjà si sage,

N'est-elle pas comme un ange, celui-là même des mages ?

Devait-elle nous apprendre quelque chose de vital,

Une chose cachée sous nos masques si pâles ?

Lui as-tu donc confié cette tâche impossible,

D'être un ange au service de l'incompréhensible ?

Je viens là te prier, ton regard est si sombre,

Ecoute ma demande, oh ! toi que rien ne trompe,

Celle que ma propre mère t'adressait bien avant,

Pour que moi, si petit, je puisse être vivant !

Y a-t-il une vie, une existence sur Terre,  
Que l'on puisse penser sans amour solidaire ?

C'est là ma seule prière, ce que je te réclame,

Pour cette paix qui pleure tout au fond de mon âme.

Je demande pour elle tout l'amour de la vie,

Qu'une lumière forte illumine sa nuit !  
Qu'un surcroît d'harmonie vienne donner du sens

Au parcours présent de sa grande exigence.

Le Vivant tout entier et tous ceux-là qui l'aiment,

# Le Philo Phare



Savent que toute vie ne se donne et se sème,

Qu'en un sillon creusé aux pointes des épines,  
Sur les fronts labourés des cœurs qui s'indignent !

Si la loi de la Vie ne veut pas la douleur,  
Qu'elle envoie cette Paix dans les corps qui ont peur !

Donne-nous la raison de croire en sa puissance,  
En son âme de Mère qui console et qui panse...

Le conflit est entré dans le cœur des Hommes

Exposé désormais aux haines des personnes.

La violence possible n'est que la conséquence

Du conflit qui en nous a déchiré le sens.

L'anima, l'animus, féminin, masculin.

L'unité de nos êtres venue du Tout divin,  
Habitée par l'Unique, est devenue duelle,  
Poussant toute raison contre l'émotionnel

Assurant le conflit entre le Moi et Soi,

Entre l'homme et la femme et la paix de surcroît !

Il y a bien longtemps qu'on espère la paix

En préparant la guerre, avec toutes ses plaies !

Mais la paix se prépare avec plus de justice,  
Avec la Vérité qui est libératrice !

Pas de paix, pas de joie, sans le rire des enfants

Au cœur de ce qui fait le réenchantement

De la vie, de l'amour, sur la Terre lavée

Des souillures des hommes par les larmes versées !

La Paix s'éveillera, et l'amour au visage,

Un sourire de fleur, la vie comme message,  
Son habit de jeunesse et sa grande douceur,

Voilà comment la Paix, nous offre son bonheur !

C'est maintenant qu'elle est l'image de l'amour !

Qui peut changer les hommes maintenant et toujours...

*Jean-Yves Jézéquel* ■

# Phare Away



**Bonjour Nico, est-ce que tu peux te présenter, nous dire un peu qui tu es, quel est ton parcours, ce que tu as envie de nous dire de toi ?**

Je m'appelle Nico, j'étais transporteur d'organes au CHU de Montpellier depuis 21ans.

Suite à l'obligation vaccinale j'ai été suspendu sans salaire. Donc, je me suis lancé à fond dans la lutte et nous avons créé, avec d'autres soignants, "Les Blouses Blanches Libres 34" ; Nous avons fait beaucoup d'actions dans l'Hérault et ailleurs.

Malheureusement, suite aux élections présidentielles, la plupart des membres du collectif ont sombré, mais j'ai décidé de continuer et de faire une action inédite pour garder un but dans la lutte et aussi pour me retrouver. J'ai donc décidé d'aller de Montpellier à l'Elysée à pied.

**Peux-tu nous en dire plus sur cette marche et ce qui t'a amené à prendre cette décision ? Au-delà de la revendication de la suspension il y a autre chose ?**

Pour se recentrer sur l'essentiel nous avons besoin de la nature et du spirituel. J'ai eu ce contact avec la Terre Mère dans toutes les randonnées que j'ai faites. Pourquoi l'Elysée, me diras-tu ? Tout simplement parce que c'est de là-bas qu'est venue la décision de nous suspendre. Je voulais faire un travail personnel mais aussi avoir de la visibilité et semer des graines dans tout le pays, rencontrer des résistants.

Cela a été une vraie réussite, pendant vingt jours j'ai traversé tout le centre de la France. Montpellier, Alès, Villefort, Langogne, Moulin, Vichy, Nevers, Montargy, Nemours, Fontainebleau et Paris. Sans compter les petits villages.

J'ai pratiquement fait tout le chemin tout seul mais à mi-chemin une dame retraitée m'a suivi sur quatre/cinq étapes avec sa voiture et m'a soulagé le dos des 25kg de poids que je portais et on se retrouvait le soir, c'était très cool. En fin de parcours, j'ai été rejoint par ma pote de lutte, Priscille, l'âme guerrière du Reporter Indépendant.

# Phare Away

Il y a eu des bivouacs et des nuits chez l'habitant qui me suivaient sur Facebook. Mon périple a pris de l'ampleur et quand j'arrivais dans une ville, des gens m'attendaient pour m'héberger, me nourrir, partager un moment avec moi, me connaître et j'en profitais pour faire un live retraçant le déroulement de ma journée. Mon discours basé sur l'Amour avait beaucoup de résonance puisque je suis quelqu'un de pacifique, mon dicton est "*combats le diable avec l'Amour*" comme disait Bob Marley. J'aime combattre mais toujours avec le sourire et la positivité.

Seul petit couac dans tout ça, c'est mon arrivée à l'Elysée puisque j'étais attendu par une trentaine de policiers. Du coup, ils m'ont arrêté et j'ai fait deux heures de garde-à-vue dans les cellules de l'Elysée, donc j'ai pu y accéder quand même. J'ai été relâché le soir même puisque les policiers ne savaient pas vraiment pourquoi ils m'avaient arrêté. Le procureur m'a juste fait signer un papier comme quoi je ne devais pas recommencer à organiser une manifestation non autorisée !!



***Donc, tu étais une manifestation à toi tout seul (rires) ?***

En fait, comme il y avait deux compagnons de route, quelques passants et que j'avais ma blouse avec mes revendications, pour eux, c'était une manifestation.

***C'était en 2022 ? C'est ça ?***

Oui, je suis parti le 5 août de Montpellier et je suis arrivé le 24 à Paris en plein cagnard.

Ça a été compliqué physiquement, parce que j'étais très ambitieux au départ mais j'ai réduit les distances à 25 à 30km par jour avec seulement une journée de repos, dans une famille qui m'a accueilli chez elle. Cela m'a grandement réconforté de voir qu'il y a beaucoup de gens qui ont une belle âme, qui sont éveillés, contrairement à ce qu'on veut nous faire croire.

Ce qui m'a le plus surpris, c'est l'accueil des personnes injectées, qui ne sont pas forcément d'accord avec l'obligation et qui pensent comme nous que c'est un choix individuel. Certains sont choqués de savoir qu'il y a encore des gens suspendus, pourtant cette marche a sept mois et rien n'a vraiment changé depuis.

Aujourd'hui, cela fait 501 jours que je suis suspendu, ça représente plus de 16 mois.

Ces actions me font du bien, elles me permettent de rester vivant car mon mental est mis à rude épreuve comme j'ai l'impression d'être rejeté par la société. Je me dis souvent "je suis sur le banc des remplaçants", ils me réintégreront quand ils auront besoin de moi et qu'ils n'auront plus le choix. Pour l'instant j'attends.

# Phare Away

***Est-ce que tu peux nous partager un moment vraiment rude pour toi mais aussi un moment de grâce que tu as vécu ?***

Le moment le plus dur a été à mi-chemin quand j'ai dormi en pleine nature et que je n'avais pas pu recharger ni mon téléphone ni ma batterie externe. Je me suis perdu dans la forêt. J'ai chuté dans un ravin me retrouvant nez à nez avec un sanglier qui a eu plus peur que moi heureusement. J'ai réussi à joindre 10 secondes ma pote Christine et à escalader où je pouvais. Résultat, j'ai fait 50km et mis 12heures pour arriver à Thiers au lieu des 30km en 5 heures prévues. Très, très dur ! C'est la seule fois où j'ai pleuré pendant toute la marche. J'ai eu l'impression que tout s'écroulait vraiment.

Mais cela m'a fait du bien aussi parce qu'après cette épreuve je n'ai plus jamais douté de la réussite de cette aventure et de ma détermination à aller jusqu'au bout.

Le meilleur moment c'était entre Moulin et Briare, le jour de mon anniversaire, où j'échangeais avec ma famille quand une tempête de pluie est survenue. A trois kilomètres de l'arrivée, en plein milieu de champ de maïs, je vois une voiture foncer sur moi. Le chauffeur s'arrête à ma hauteur pour me faire monter et m'amener à Briare en me disant "monte, tout le monde t'attend, tu ne peux pas continuer à marcher seul sous la pluie comme ça, il te reste 2,5km". Et là, une quinzaine de personnes m'attendaient avec un gâteau d'anniversaire, des suspendus de partout, des gens qui m'accueillaient comme si j'étais une star, des gens qui pleuraient en me voyant ! De plus c'était l'anniversaire d'une soignante suspendue de Briare, que de larmes de joie ! C'était un moment vraiment dingue.



Le long de mon parcours j'ai eu plusieurs moments extraordinaires comme ça qui m'ont fait beaucoup de bien. D'autant plus quand vous êtes rejeté par une partie de vos amis et de votre famille.

Mon arrivée à Paris a été mémorable, j'ai fini l'aventure avec deux amis, on chantait, on interpellait les gens dans la rue, même si on m'a empêché de voir Notre-Dame et qu'on m'a arrêté définitivement devant l'Elysée. Pour moi, ça a été un kiff total de voir que j'avais dérangé à ce point.

Malgré tous mes autres voyages celui-ci est le plus beau de ma vie !

# Phare Away



## ***Est-ce que tu as d'autres projets, d'autres idées en tête ?***

J'ai envie de continuer la lutte. J'ai gardé ma page FB car j'ai reçu des témoignages de gens à qui j'ai donné espoir.

J'ai aussi fait une journée de marche avec onze soignants jusqu'au Mont Ventoux, pour y déposer notre banderole.

Avant les fêtes de Noël, avec deux pompiers et une infirmière de Nice, nous avons fait en trois jours Sainte-Marie de la mer - Marseille, Notre Dame de la Garde, 106km soit 35km/jour. Encore une super aventure qui nous a liés. À l'arrivée, il y a eu l'accueil des gens et d'autres soignants, le plein d'émotions, les joies, la présence des "Mamans Louves", des résistants de Marseille, les médias alternatifs, on était une cinquantaine.

Mon dernier projet sera de partir du Haut Languedoc de Saint Pons de Thomières jusqu'à Toulouse en passant par le canal du Midi et Carcassonne.

J'essaie de connaître les gens qui me suivent sur les réseaux, j'en ai rencontré une centaine déjà, pour moi c'est une réussite humaine.

Des portes se sont ouvertes car des gens ont envie de partager des actions avec moi, c'est mon moteur, cela m'évite de sombrer. J'ai envie de prouver que même si on veut m'empêcher de vivre, je continue de vivre et de me dépasser. Comme beaucoup de suspendus, j'ai beaucoup perdu et je vis dans la précarité, pour s'en sortir il faut une faculté mentale hors norme.

# Phare Away



***Tu es parti à pied pour aller au rassemblement du 11 mars à Lyon, est-ce que tu peux nous donner ton regard sur cette nouvelle aventure ?***

Lorsque j'ai pris connaissance de cette initiative de manifestation pour les suspendus, j'étais ravi, puisque l'objectif était de réunir le maximum de suspendus dans un même lieu. Donc retrouver des guerriers de lumière de tout le pays m'a tout particulièrement attiré. Comme je suis un peu différent de tout le monde, j'ai décidé d'y aller à pied, donc je suis parti de Montélimar. Nous y sommes allés avec un autre suspendu de Grenoble, nous avons marché pendant six jours pour arriver à l'heure à la manif. Concernant cette dernière, je ne l'ai pas vécue comme les autres évidemment puisqu'à l'arrivée beaucoup de gens m'attendaient, des amis, des gens qui me suivent. J'ai passé la journée à échanger des points de vue mais

aussi des câlins. C'était pour moi une très belle expérience, je n'ai aucun regret. Je n'ai pas trop d'avis sur l'organisation, je respecte les gens qui font des choses, j'ai accepté les conditions, même si je ne suis pas d'accord avec tout. Ces gens-là ont fait un travail monstre pour organiser cette journée, je ne peux que respecter leur travail.

***Penses-tu que c'était une journée qui peut faire bouger les lignes, ou c'étaient plus des retrouvailles ?***

Je n'ai pas de réponse à cela. En effet si je pensais que telle ou telle action puisse avoir un réel impact, je m'y lancerais à corps perdu. Aujourd'hui tout le monde donne son avis sur ce qu'il faut faire et ce qu'il ne faut pas faire, mais je crois que personne n'a la réponse vraiment. C'était plus une journée de retrouvailles pour moi, d'échange avec des gens de toute la résistance, c'était à mes yeux le point positif énorme de cette journée.



# Phare Away

Je n'ai pas la prétention d'avoir les réponses, je sais où sont mes limites...

**Quelle est la question que tu aurais aimé que je te pose et la réponse que tu en aurais faite ?**

La question que j'aurais aimé que tu me poses est "comment vous voyez cette obligation vaccinale ?". La réponse est simple :

Depuis mon jeune âge et après beaucoup de lectures très pertinentes comme Collaps, "comment tout peut s'effondrer" de Pablo Servigne, Gerald Daemon, "Propaganda" où l'on nous fait réfléchir sur ce qui se passe dans ce monde, comment on a manipulé des populations et comment le monde est en train de s'effondrer.

Donc pourquoi cette injection, bien parce que justement le monde s'effondre et on veut nous imposer une société aseptisée et que l'on devienne des robots. Quelle meilleure méthode que de tester la soumission d'un peuple par des obligations illégitimes et surtout inexplicables. Le test est plutôt réussi pour le gouvernement puisque la plupart des soignants, même s'il y en a qui ont des faux pass et d'autres qui se sont mis en arrêt maladie ont cédé à cette pression. Une partie de la population a cédé aussi et ils ont vu qu'ils pouvaient nous faire avaler n'importe quoi et c'est ça qui pour moi est le moteur de cette obligation vaccinale.

**Est-ce que tu as un mot de la fin, un message à diffuser qui serait cher à ton cœur ?**



Je fais tout ça pour mes enfants, car si je n'en avais pas j'aurais déjà quitté le pays avant la suspension. Mais je n'ai pas envie de les laisser dans un pays comme ça. J'en ai quatre et c'est le moteur de ma vie, qui me permet d'être debout, toujours droit face à n'importe quelle autorité, car ce n'est pas possible de me soumettre à des voyous.

Ce que je veux apprendre à mes enfants est de ne se soumettre à personne, surtout quand c'est malveillant et qu'il n'y a aucune logique.

Je ne veux pas qu'ils deviennent des personnes qui agissent sans réfléchir et sans discernement. Je les reconnecte à la nature en allant chercher des girolles, des asperges... je leur fais partager ma passion.

**Merci à toi Nico. Nous avons la résilience, le voyage, la dimension humaine et altruiste, la Vie, des thèmes chers au Pharandol et nous sommes heureux de faire l'écho de ton expérience.**

Propos recueillis par Yoh ■  
Avec l'aide précieuse d'Alma (souveraine)

# Au fil de l'Yoh

## LES PETITS PAS

Au risque d'enfoncer des portes ouvertes, force est de constater que l'incarnation n'est pas un long fleuve tranquille. C'est un aspect important de l'histoire de l'humanité. De nombreuses traditions, le bouddhisme notamment, insistent sur le fait que la souffrance est consubstantielle à l'existence.



C'est particulièrement notable au cours de cette période si intense dans l'histoire humaine, où la Vie n'est vraiment pas simple pour nombre d'entre nous. Parfois tant de choses nous apparaissent compliquées, le défi est omniprésent, notre époque est intensément challengeante tant sur nos plans individuels que collectifs. Avec des enjeux majeurs tels que la préservation de la Vie sur Terre, au moment où une part de l'humanité scie la branche sur laquelle elle est assise, la nécessité d'ancrer la Paix dans un contexte où les va-t'en guerre sont si déterminés, dans une situation géopolitique plus que tendue, sur fond d'odeur pestilentielle de déferlante totalitaire...

Des enjeux majeurs auxquels se combinent des enjeux individuels, professionnels, familiaux, relationnels, spirituels tout aussi intenses. Dans ce moment ô combien complexe, pouvoir pleinement compter sur nous-mêmes apparaît totalement central. Si beaucoup de nos repères, de nos institutions, de nos écosystèmes voire de nos croyances et de nos fondations intérieures s'effondrent, il est plus que jamais important d'entretenir un axe fiable de solidité interne, une stabilité, ainsi qu'une force de Vie denses pour ne pas se faire balayer par des énergies particulièrement puissantes et souvent contraires du fait de la dualité de notre monde. L'humain fait partie des espèces vivantes où l'âge adulte est le plus long à atteindre, tant notre croissance est lente et souvent laborieuse. Bien souvent nous retombons dans les mêmes schémas, les mêmes erreurs, les mêmes pièges. Souvent une problématique tant qu'elle n'est pas solutionnée, revient en boucle, gagnant parfois en intensité.

Pourtant nous savons ce qu'il faudrait faire, tout en ayant paradoxalement du mal à nous mobiliser pour le concrétiser. Nous savons ce qui est bon pour nous et parfois nous ne le faisons pas. A contrario nous savons qu'une pratique ou une habitude est néfaste pour nous, mais nous n'arrivons pas à nous empêcher de la reproduire, encore et encore. L'acrasie est le fait d'agir à l'encontre de son meilleur jugement. Le fait de vouloir une chose et de faire son contraire. Un dictionnaire en ligne est encore plus radical, il parle du divorce entre nos aspirations les plus profondes et la médiocrité de nos actes au quotidien... Aïe !

# Au fil de l'Yoh



Il apparait alors que certains objectifs de Vie, après plusieurs années de dysfonctionnements, peuvent nous sembler impossibles à atteindre, à l'image de ce faux plis récalcitrant dont le fer à repasser n'arrive pas à venir à bout. Les fumeurs, buveurs, et autres accros de longue durée en savent quelque chose. Cette difficulté à stopper les habitudes même toxiques est le terreau de bien des addictions, de la procrastination, pire le cercueil de nombre de nos idéaux, rêves, ou projets. Comment alors aller vers le meilleur de nous-mêmes, atteindre nos objectifs, vivre une Vie choisie, libre et non subie, être pleinement qui l'on souhaite d'être ?

L'écart entre nos idéaux et la réalité de notre quotidien peut-être en effet assez... vaste ! Et pourtant transformer un rêve en projet puis en réalisation concrète est source de bonheur intense. Nous l'évoquions dans un précédent numéro, à travers l'adage de Keny Arkana *"changer le monde, commence par se changer soi-même"*. Au vu de l'état de nos sociétés et de la dégradation déplorable de notre si belle planète, à ce jour et pour longtemps encore notre seule maison habitable dans notre système solaire, il est peut-être grand

temps de nous mettre à prendre soin de notre Vivant, de notre Terre mère et de ses habitants, non ? Même si aller vers le meilleur de soi, se débarrasser de nos vieux dysfonctionnements, conditionnements méchamment ancrés et des vêtements trop usés de notre passé n'est pas simple. Il est parfois plus aisé de se complaire dans des habitudes néfastes, de rejeter la faute ou de chercher des responsables à l'extérieur, plutôt que de prendre le risque d'un mode de Vie plus vertueux, plus ajusté mais qui implique un véritable et courageux saut dans l'inconnu.

Comment alors progresser, se dépasser, évoluer, cheminer vers notre plein potentiel, afin d'incarner pleinement l'Être que nous sommes ? L'approche des petits pas, peut faire sens, être pertinente. En effet si le but à atteindre paraît trop ambitieux, il peut effrayer et la sensation d'un échec potentiel avant même d'avoir commencé peut-être fort dommageable à la réussite ou à l'atteinte de l'objectif désiré. Plutôt que de voir le lointain et impressionnant sommet de la montagne à gravir, il s'agit de consentir à un premier pas, un petit pas qui semble jouable sans trop se mettre dans le rouge, une étape objectivement atteignable, une avancée raisonnablement accessible. Une attitude qui est résumée dans le proverbe *"l'Everest commence par un premier pas"*.



# Au fil de l'Yoh



Il sera ensuite bon de s'accueillir avec joie dans cette avancée, aussi minime soit-elle, de prendre un temps pour s'en féliciter, afin de s'ancrer, de s'en délecter, avant d'envisager la suite à hauteur de nos capacités. Lorsque l'on se retourne après un cheminement allant de petite étape en petite étape, voire même en grande, le chemin parcouru peut apparaître étonnamment long... Et donc délicieusement gratifiant !

Une phrase croisée sur un mur annonce que *"le bonheur n'est pas au bout du chemin, il est le chemin"*. Alors peut-être est-il temps de prendre notre juste temps, de profiter intensément de chacun de nos pas, pour s'en délecter avec une douce joie, afin de danser avec passion sur les voies infinies de la Vie et réaliser ce pour quoi nous, nous sentons profondément faits. Une amie chère à mon cœur disait :

*"nous avons à être à notre place, car sinon elle reste vacante"*, ce qui donne beaucoup de sens à notre existence. Car au fond qui sommes-nous pour priver le monde de notre Lumière si unique, si singulière ?

Yoh ■



# Agenda & Annonces



## Crêpes Solidaires

**SAMEDI 22 AVRIL 11h à 17h**

A Toulouse Jean-Jaurès sur les ramblas

Vente de crêpes, gâteaux, boissons et objets faits main

En soutien aux soignants et personnels suspendus

**Envie de donner un coup de main, d'avoir plus d'infos ?**

- **Mail** > [le-rond-point-numerique@protonmail.com](mailto:le-rond-point-numerique@protonmail.com)
- **FB** > [GiletsJaunesToulouseGoudouli](https://www.facebook.com/GiletsJaunesToulouseGoudouli)
- **Don sur HelloAsso** > <https://www.helloasso.com/associations/le-rond-point-numerique/collectes/campagne-de-soutien-aux-professionnels-suspendus-de-haute-garonne>

# Agenda & Annonces

## TRIBUNAL DES LIBERTÉS

Les carottes sont cuites!

Ce sont des poireaux!

SOUTIEN AU PROCÈS DE MERLIN ET LAPIN  
RENDEZ-VOUS À 8<sup>H</sup> JEUDI 6 AVRIL  
POUR UNE DISTRIBUTION ALIMENTAIRE DEVANT  
LE TRIBUNAL DE DIGNÉ LES BAINS

# Agenda & Annonces



29 avril  
au  
1er mai 2023

La résilience est une préoccupation majeure.

Être résilient, assurer sa propre autonomie individuelle,  
c'est s'émanciper individuellement du système que l'on subit tant qu'on en dépend.

Cet événement est un week-end de lancement pour un mouvement synergique, où chaque collectif pourra se représenter et apporter ses propres solutions et outils sur le thème abordé (résilience sanitaire, alimentaire, énergétique, scolaire/éducative, écologique, personnelle et spirituelle... le thème est vaste et permet à chacun de trouver sa place 😊) pour favoriser la responsabilité individuelle et la mise en place de sa propre résilience.

Il appartient à chacun de s'approprier cet événement, et bénéficier d'une communication commune et massive pour en faire la promotion.

## 🔑 Pour créer un événement :

- \* **Agir en synergie** : œuvrer ensemble, en coopération, pour le Vivant,
- \* **Trouver un lieu** pouvant accueillir du public, et y proposer des ateliers de résilience.
- \* **Choisir au maximum les dates** préconisées pour faire des **événements simultanés**, partout (sans frontières).

Chacun d'entre vous est libre de créer un événement, sur une place publique, dans un lieu privé, dans un village...

**Soyez créatif ! Lancez-vous !**

**Ces initiatives déployées, sans frontières, permettront d'avoir un impact sur la prise de conscience nécessaire au changement de paradigme.**

Plus d'informations sur : [la-synergie.org](http://la-synergie.org) • [t.me/ActionsFrance/101](https://t.me/ActionsFrance/101)

# Le Mot de la Fin



"S'affranchir du berger ?" Telle est la question !

Depuis le journal du mois de mars, nous avons engagé une réflexion sur la "résilience" et nous la poursuivons encore pour avril.

Dans ce contexte actuel de violences sociales, où se montre et se démontre la maltraitance sur les personnes, opérée par le système qui nous enferme dans son "enclos" ou dans "sa bergerie" permettant au "berger" totalitaire de conduire tout mouton noir à l'abattoir, Les Enfants-Phare vous invitent à regarder de plus près la réponse de la résilience, ils vous invitent à penser l'émancipation, la manière de contourner la violence, ils braquent encore une fois le phare sur les solutions, les passerelles discrètes reliant les îles de l'archipel de la liberté !

## Pour nous contacter :

 Telegram : [t.me/LechoeurdesEnfants\\_Phare](https://t.me/LechoeurdesEnfants_Phare)

 [lesenfantsphare@lappeldularge.org](mailto:lesenfantsphare@lappeldularge.org)

 [lappeldularge.org/les-enfants-phare/](http://lappeldularge.org/les-enfants-phare/)

 [facebook.com/groups/lesenfantsphare/](https://facebook.com/groups/lesenfantsphare/)

**A** : Pharagrammeur (*gérant du canal Telegram + site internet des Enfants-Phare*)

**Catherine** : Phare&Light (*tisseuse de liens*)

**Céline** : Phare-à-"on" (*facilitatrice du "nous collectif", cohésion*)

**François** : FranPhare (*phare niente, mais pas trop !*)

**Jean-Yves** : le PhareOuest de l'info (*écrivain inspiré des Enfants-Phare*)

**Marie** : GraPhariste Pharefadet (*infographiste, mise en forme du journal*)

**Mary Colibri & Philippe** : la team Phare-Events (*évènementiel*)

**Monika Yoda** : Phare-à-fossettes (*rédactrice souriante des Enfants-Phare*)

**Nina** : Pharefouilleuse (*la dénicheuse de vérité et émancipatrice*)

**Paul** : Phare à Peau-Pierre Paul-Yvalent (*aspect visuel et agencement du site des Enfants-Phare*)

**Sebastien** : PrograPhare (*programmeur/développeur des Enfants-Phare*)

**Trirsa** : Gyrophare (*sécurité numérique*)

**Yoh** : Né-nu-Phare (*dénicheur de pépites*)