

## SE CHANGER SOI POUR CHANGER LE MONDE

*“Je pense donc je ne suis plus” ? “Suivre ou ne plus suivre” : telle est la question  
“Celui qui croit à la force de l'eau douce, devient un danger pour toutes les pierres.”  
Eugen Drewermann*

Les nouvelles du journal sont mauvaises, les dysfonctionnements de la société sont partout ou presque. Il est non seulement impossible d'énumérer tout ce qui ne va pas, mais c'est tout simplement inutile.

Vous regardez la vie autour de vous, et vous vous rendez-compte que rien ne va plus.

Vous avez l'envie que les choses changent, d'apporter votre pierre à l'édifice d'une transformation positive en profondeur. Vous savez cependant que vous n'avez aucune possibilité pour influencer et changer votre entourage.

Vous refusez de jouer la carte de l'impuissance face à ce constat, Car se déclarer impuissant ne fera que prouver que ne rien faire aide à ne rien changer.

De la même manière, râler ou se plaindre ne changera rien aux problèmes, sinon en leur donnant du poids, en leur donnant plus de place, et de la sorte, en leur permettant de s'étendre.

S'agiter dans tous les sens pour se rassurer qu'on aura au moins fait quelque chose, ne fera pas plus avancer les choses.

Or vous êtes prêts à vous investir personnellement pour changer les choses.

Par quel bout, en tant que citoyen, peut-on aborder les problèmes ?

Dans quelle direction s'engager, que faire à titre individuel et collectif, qui ne soit pas une goutte d'eau dans l'océan, et puisse rayonner et influencer le plus loin possible?

Tout d'abord, éliminons les objectifs irréalistes qui consisteraient à penser « sauver » le monde. Nous ne sommes ni des dieux, ni des héros. Ramenons nos responsabilités à une échelle acceptable.

Ensuite, éliminons l'objectif, ô combien tentant, mais totalement illusoire, de vouloir changer les autres. Car de quel droit pourrions-nous prétendre les changer sinon par sentiment de supériorité déplacé. Restons humbles et réalistes : nous n'avons tout simplement pas ce pouvoir, et de plus, chacun est responsable de sa vie. Nous ne pouvons pas choisir pour les autres.

Pour initier le changement, je pense qu'il y a plusieurs pistes pour agir, et qu'elles doivent être menées de front.

Celles dont je parle sur le site sont toutes individuelles . Et c'est intentionnellement que je ne parle que d'elles pour deux raisons :

La première, et la plus importante, c'est que, comme le disait Einstein : « La manière de penser qui a généré un problème ne pourra jamais le résoudre. » Et pour apprendre à fonctionner différemment, il faut toute une série de conditions que l'on ne peut remplir qu'en changeant d'abord à un niveau individuel (même si le soutien des groupes et collectivités n'est pas à négliger). Le changement individuel est donc préalable aux actions collectives, bien qu'il n'exclue pas ces dernières, bien au contraire. Je pense qu'il est inutile de s'investir dans le collectif, tant

que nous fonctionnons de manière problématique (avec un mode de pensée qui a créé, crée, et continuera à créer, des problèmes tant qu'il sera présent).

La seconde raison est tout simplement que je ne me sens pas compétente pour proposer des actions collectives adéquates, je préfère donc laisser cela à d'autres. Je me contenterai juste de lancer une piste en citant l'existence de l'intelligence collective, dont un article résumé tente de décrire ce phénomène encore peu connu à l'adresse suivante : (<http://sechangersoi.be/4Articles/intelligencecollective01.htm>).

Peut-être trouverez-vous sur le site les premiers éléments de réponse pour initier ce changement à votre niveau.

Car, vous l'avez compris, les choses ne changeront que si notre façon de les appréhender change.

Il ne s'agit pas de combattre des problèmes, pas plus que d'améliorer une situation indésirable. La transformation doit être bien plus profonde, et elle commence par soi.

Tout comme nous ne pouvons profiter du paysage tant que les volets sont baissés, nous n'avons de pouvoir sur le monde tant que nous concevons la réalité de manière erronée.

Alors, quels sont les changements que nous pouvons effectuer à titre individuel?

Tout d'abord, celui de prendre conscience que, si nous ne sommes pas directement à l'origine du désastre dans son ensemble, notre mode de vie quotidien y participe de façon importante (voir à ce sujet l'article sur notre complaisance : <http://sechangersoi.be/4Articles/Complaisance01.htm> ), et nous pouvons dès lors décider, à un niveau individuel, de prendre nos responsabilités en arrêtant de participer activement à tout ce qui contribue au réchauffement climatique, au gaspillage (direct et indirect) d'énergie et de denrées alimentaires, etc.

La légende du colibri (<http://sechangersoi.be/5Contes/colibri.htm>) illustre assez bien cette responsabilité.

Quelles que soient les conséquences de nos actes sur la totalité d'un problème : tant qu'ils iront dans la direction d'y participer, nous serons aussi responsables de ce problème. Je ne parle pas de culpabilité, mais de responsabilité. Il ne s'agit pas de chercher la faute, il s'agit de chercher des solutions.

Une fois la conscience de la responsabilité que nous avons individuellement établie, il est alors possible de s'investir dans le changement.

Les premiers changements concernent notre rôle de citoyen. Cela touche à la manière de consommer : notre alimentation, l'énergie, l'eau, et tous les biens matériels. Mais cela touche également à la mobilité, à l'information, à la culture, et à notre emploi du monde digital. Chercher où est la limite entre ce qui est nécessaire ou inutile; entre le confort et la facilité; entre la liberté et l'insouciance, et plus loin, entre ce qui est abondant pour moi et qui peut tuer l'autre par son absence.

Une fois ce chemin entamé, mille questions se posent. Car à l'origine de nos actions « sont » nos attitudes. Ces attitudes sont la conséquence de nos pensées et modes de pensées, et celles-ci sont induites par notre manière de regarder, d'aborder la réalité : les lunettes de nos croyances, les conditionnements de notre éducation. Donc tant que nous n'avons pas travaillé jusqu'à ce niveau, nous ne pourrions que modifier l'aspect des problèmes qui nous entourent sans parvenir à les résoudre; nous nous contenterons de réformer plutôt que de transformer. Si une chenille veut voir le monde, elle peut tenter de grandir, de s'améliorer, mais elle ne pourra aller bien loin. La transformation devra être majeure, en papillon. Nous ignorons notre potentiel tant que nous nous contentons de nous réformer et de réformer nos problèmes.

Notre rapport au monde, et notre rapport aux autres est défini actuellement par le rapport de

force. Les thèmes plus psychologiques abordés dans le site concerneront dès lors, la communication relationnelle, la non-violence et la gestion des pensées et des émotions. Et la psychologie n'est jamais loin de la spiritualité, lorsque notre conscience s'ouvre, quand notre coeur devient maître de nos choix.

Au-delà, plusieurs articles sont consacrés à ce qui explique que le changement personnel est loin d'être anodin ou inutile. Il peut être à la source de changements majeurs dans la société.

Plus concrètement le site peut être abordé presque comme un livre ; chaque article en étant un chapitre, dont on peut lire une introduction ou un résumé dans la page du menu détaillé (<https://sechangersoi.be/menudetaillé.htm>), qui permet de donner une structure et une cohérence au tout.

Les plus longs articles sont disponibles en pdf et en epub; ce qui permet de les lire hors ligne, et sans passer par l'impression papier.

Le site a été partiellement traduit en anglais et en espagnol.

Bonne lecture.

Claire De Brabander  
version du 22/08/2010  
dernière modification: février 2022  
du site <http://sechangersoi.be>  
page <http://sechangersoi.be/2Presentation/presentation01.htm>

© Toute reproduction du présent document (pour des objectifs non commerciaux uniquement) est libre et souhaitée, sous réserve de n'effectuer aucune modification et de mentionner l'auteur, le site et la page concernée.