

énééo FOCUS

SEPTEMBRE 2017

Le meilleur de soi au service de tous

THÈMES

Citoyenneté

Développement personnel

Vivre ensemble

Individualisme

À DÉCOUVRIR DANS CETTE ANALYSE

Chaque personne est unique et porte des qualités humaines et des talents qui ne demandent qu'à se déployer. Encore faut-il y croire et faire grandir ce "meilleur" de soi... pour son propre bonheur et celui des autres.

« Le meilleur de soi au service de tous » défriche ce que pourraient potentiellement être les chemins d'un meilleur vivre-ensemble.

QUESTIONS POUR LANCER ET/OU PROLONGER LA RÉFLEXION

Quand sommes-nous acteurs de changement ?

Sommes-nous égoïstes lorsque nous osons questionner notre intériorité, notre nature intime, sur la qualité de notre rapport à l'autre ? À la société ?

Se révéler à soi permet-il une plus grande autonomie d'action et augmente-t-il l'envie d'agir sur son environnement ? Accéder à une meilleure version de soi permet-il de changer le monde ?

Est-ce l'individu qui crée la société ou la société qui crée l'individu ?

L'engagement micro-local est-il suffisant pour changer la société ?

LE MEILLEUR DE SOI AU SERVICE DE TOUS

Un choix individuel nécessaire au collectif ?

Dès notre plus tendre enfance, la société nous bombarde d'idées encourageant l'individualisme au détriment de la solidarité collective. Curieusement, notre éducation, à l'inverse, nous juge personnels, voire narcissiques, lorsque nous osons nous écouter et agir en fonction de nos besoins propres.

Et pourtant... Sommes-nous vraiment égoïstes quand nous osons nous écouter et agir en harmonie avec ce que notre corps et notre esprit nous demandent ? Sommes-nous vraiment individualistes lorsque nous osons questionner la justesse de notre relation à l'autre ?

Le meilleur de soi-même

Chaque personne est unique et porte des qualités humaines et des talents qui ne demandent qu'à se déployer. Encore faut-il y croire et faire grandir ce « meilleur » de soi... pour son propre bonheur et celui des autres. C'est en cherchant à mieux se connaître que l'on peut découvrir les « pépites » qui sommeillent en nous : qualités humaines, talents créatifs, traditions familiales, expériences toutes simples qui ont forgé des réflexes positifs, des aptitudes et des comportements que les autres peuvent apprécier en nous



Beau paradoxe dans cette idée que chacun doit cultiver son identité personnelle en se conformant à l'injonction d'être un sujet responsable des autres et de son existence sociale...



Le meilleur de soi au service de tous...



Depuis des années, Thomas d'Ansembourg, thérapeute belge, conférencier, ancien avocat, pionnier de la Communication Non Violente, et auteur de livres comme « *Cessez d'être gentil, soyez vrai* », développe la notion d'Intériorité Citoyenne. Il affirme que ce qu'on appelle communément le développement personnel serait en fait un enjeu de santé publique et d'intérêt général. La notion d'Intériorité Citoyenne s'est précisée dans son esprit au fil de son travail d'accompagnement de personnes, et se base sur les constats suivants :

- **La connaissance de soi** permettrait d'abord de mieux comprendre ses émotions et, derrière elles ses sentiments et ses besoins fondamentaux. La compréhension de ce qui se passe en soi, de ce à quoi on aspire, de ce qui fait sens pour soi, permet de se responsabiliser, de mettre en place ce qui est nécessaire pour se transformer, trouver son élan de vie, quitter les différentes aliénations qui oppressent. Cette connaissance permet, à qui s'implique, de quitter ses automatismes de pensée et ne plus agir sur un mode de pilotage habituel .

- **La bienveillance, l'estime, la reconnaissance, la confiance, la patience et le goût de la collaboration**, développés en travaillant sur soi-même, activeraient une sorte de caisse de résonance d'empathie pour l'humain en soi et en l'autre.

Mes talents, mon expérience et les qualités que je porte ne servent donc pas seulement à *mon* épanouissement personnel. Ce « meilleur » que je tire de moi-même, je peux le *donner* aux autres. Comment ? Tout simplement en faisant profiter mes proches de mes qualités humaines, de mes talents, en bâtissant des projets que d'autres n'auraient pu faire, en mettant mes capacités au service d'une

entreprise, d'une société, d'une association, d'une famille.

Intériorité et changements

Nous sommes nombreux, à travers nos métiers et nos préoccupations, par nos vies professionnelles et associatives, à nous engager au service d'une métamorphose sociétale. À notre échelle, à notre mesure, nous sommes tous « acteurs de changements ». Mais très souvent, lorsqu'on pense « action collective », on assimile cela à une action récurrente au sein d'une organisation. Cela n'est cependant pas tout à fait exact... Nadia Bellehumeur, auteure pour le blogue de l'Action Collective au Québec, a fait l'exercice de cibler les moments où le « Je » devient « Nous ».

Les typologies de l'engagement collectif (extrait du blogue de l'Action Collective au Québec)

- **Un mouvement collectif rejoint à titre individuel** : grand courant idéologique auquel on adhère individuellement pour faire quelque chose.
- **Une action collective dans la vie quotidienne** : ma famille, avec qui je partage des rêves, des ambitions et des réalisations, est une collectivité à laquelle j'appartiens.
- **Une action ou un mouvement spontané à caractère collectif** : une manifestation, un regroupement d'urgence pour une situation particulière, une mobilisation éclair (flash mob) sont des actions ou des mouvements spontanés à caractère collectif.
- **Des actions collectives organisées et en continu pour la communauté** : les comités divers de développement, de loisirs, de sport et autres, les groupes d'action communautaire, les conseils d'administration en santé, en éducation, etc. Il s'agit souvent d'actions collectives qui ont un rôle d'entraide et/ou d'organisation et d'administration de services.
- **Des actions collectives pour mes intérêts personnels** : les chorales, les clubs de marche, les clubs de lecture, les fermières, les cuisines communautaires et autres sont des actions faites de façon collective, mais qui sont souvent faites parce qu'elles ont un impact sur ma propre personne, que ce soit pour mon plaisir ou mon bien-être.

La conclusion semble donc assez simple... Quand sommes-nous « acteurs de changements » ? Presque tout le temps ! Est-ce toutefois suffisant pour construire du collectif juste, durable et solidaire ?



De la nécessité d'une « conscience individuelle » pour construire une « conscience sociétale »

Dans les nombreuses relations qui existent entre l'individu et la société, on constate que les rapports de la personne à l'autre, à son environnement et au monde, qui s'expriment à travers ses actions, comportements ou attitudes, sont guidés par des a priori et des impressions personnelles.

Cependant, la nature de l'organisation et du fonctionnement de ces relations allant de la simple rencontre entre deux individus aux systèmes d'échange plus formalisés, est régie par un certain nombre de règles, de normes et de valeurs extérieures à l'individu. De plus, lorsque se crée le collectif, celui-ci délaisse les consciences individuelles pour imposer sa contrainte et orienter ce qui sera communément accepté en termes de conduites et pratiques individuelles.

Le problème posé ici est en quelque sorte de savoir si l'individu est l'instrument ou la finalité de la société. Vous, moi, les autres... Devons-nous être utilisés, dirigés, instruits, contrôlés, façonnés par des dirigeants, par la société et par des conventions sociales pour produire une société respectueuse de chacun et solidaire de tous ? Ou à l'inverse, est-ce que la société peut exister pour produire une conscience respectueuse de l'individu, solidaire de tout un chacun dans l'acceptation de la différence, de l'unicité de tous et porteuse de sens fédérateur ?



Si les idées, les croyances, les opinions courantes qui font partie de notre existence quotidienne déforment nos esprits, la question des rapports réciproques entre l'individu et son environnement se pose peut-être en ces termes : est-ce qu'un individu en (r)évolution intérieure peut impacter la société et l'engagement collectif ?

Un changement de société semble devoir commencer par une transformation intérieure, psychologique, de l'individu. Nous sommes nombreux à aspirer à une transformation radicale de la structure sociale. Mais en admettant que se produise une révolution sociale, quelque radicale qu'elle puisse être, sa nature même sera statique s'il ne se produit pas une révolution intérieure dans l'individu, une transformation psychologique

Édifier un collectif durable

Partant donc de l'idée que pour obtenir « autre chose » dans notre relation aux autres, à la vie, à la nature, aux enjeux de société cruciaux d'aujourd'hui, nous avons besoin « d'être autrement », il est nécessaire de revisiter nos systèmes de pensée et de croyances, ce qui n'est pas nécessairement confortable et demande de développer une « intériorité transformante », selon l'expression consacrée par Thomas d'Ansembourg dans son livre « *Passer du Je au Nous* ».

En transformant notre intériorité, notre rapport au monde, en questionnant notre nature intime, en développant notre conscience, nous pouvons nous débarrasser de nos complexes, de nos vieux scénarios, de nos projections, de nos résistances, de nos peurs, de nos doutes pour métamorphoser notre vie, la rendre plus heureuse et ainsi devenir des citoyens plus généreux de nous-mêmes.

Aînés, acteurs de changements de société...

Ce concept qu'Énéo a mis au centre de ses préoccupations pour les cinq années à venir impliquerait donc une démarche personnelle vers une quête d'authenticité ? S'il y a un peu de ça, c'est aussi et surtout une invitation à mieux (ré)apprendre à vivre de tout son être.

Réunis en séminaires en novembre 2016 et en avril 2017, des volontaires Énéo se sont penchés sur la question du changement... Les différents groupes semblent unanimes : le changement collectif est intimement lié au changement individuel et la conscience permet d'accéder à une paix intérieure propice à développer notre pouvoir d'agir. La conscience que nous subissons tous un conditionnement enfermant issu de notre culture, notre éducation, les dictats de société... nous permettrait d'oser sortir de notre zone de confort pour nous libérer d'émotions toxiques et nous mettre en « (r)évolution intérieure ».

Pour Micheline Destatte et Richard Damoiseau (volontaires Énéo Liège), dans un monde qui change de plus en plus vite, il semble cependant que la question du changement reste ouverte... À partir du constat que les actions (à fortiori les réactions) n'induisent pas toujours les changements souhaités et que la sempiternelle référence aux « valeurs » n'en induit pas davantage, il est sans doute nécessaire de remonter jusqu'à la source même de nos comportements et à notre perception du monde pour analyser ce qui pourrait nous permettre d'initier un changement... Pour Micheline et Richard, notre vision du monde induit nos comportements. Ceux-ci s'articuleraient autour de trois notions : le Faire, l'Avoir et l'Être. Or, notre culture prône des attitudes trop souvent raisonnées par la nécessité de Faire et d'Avoir pour Être. Remettre l'Être à sa juste place (et donc Faire et Avoir ce qui est juste pour soi et non pour l'image qui en résulte) et quitter ses automatismes de pensées en développant la raison du cœur permettrait pour eux d'avoir une vision plus juste du monde et donc de changer le monde en se changeant soi.



Ces concepts remis en débat lors de prochains rendez-vous thématiques nous permettront sans doute de mieux définir les leviers au changement vu par les aînés au sein des groupes Énéo.

À suivre...

Faire grandir ce qui est bon en soi va donc non seulement nous rendre plus heureux, mais peut aussi servir le bonheur des autres. Et lorsque chaque « Je » est en phase avec lui-même, le « Nous » devient un moteur très porteur ! Cela vaut la peine d'essayer de changer les choses, non ? *De se changer soi pour changer le monde ?*

Sylvie Martens

POUR ALLER PLUS LOIN...

André C., Kabat-Zinn J., Rabhi P., Ricard M (2013) « Se changer, changer le monde », L'iconoclaste

D'Ansembourg T. (2014) « Du Je au Nous - L'intériorité citoyenne : le meilleur de soi au service de tous », Les Editions de l'Homme

Diop J. (2014) « L'émergence d'une conscience sociale : Essai sur une notion opératoire », HAL archives ouvertes, disponible en ligne : <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-01190941/document>

Krishnamurti J. (1995) « Se libérer du connu », Le livre de poche

Zargos, « l'individu et la société » issu du blogue 'Le formatage de la société est un massacre pour l'être humain !' <https://blogs.mediapart.fr/zargos/blog/100516/lindividu-et-la-socie-te>

Carrefour de Participation Ressourcement Formation , « Vers une symphonie collective... passer du Je au Nous » <http://www.educationpopulaireautonome.org/vers-une-symphonie-collective-passer-du-je-au-nous>

nospensées.fr , « S'occuper de soi ce n'est pas être égoïste » : <https://nospensees.fr/soccuper-de-soi-nest-etre-egoiste/>

nous.blogue - blogue de l'action collective au Québec, « Du 'Je' au 'Nous' qui me collectivise » : <http://nousblogue.ca/du-je-au-nous-qui-me-collectivise/>

reussirmavie.net, « Comment donner le meilleur de soi-même ? » :

http://www.reussirmavie.net/Comment-donner-le-meilleur-de-soi-meme_a1573.html

Editions Weka, « l'Émergence de la démocratie participative » : <http://www.weka.fr/action-sociale/base-documentaire/ccas-et-cias-wk331/les-pratiques-participatives-des-ccas-cias-sl7649364/l-emergence-de-la-democratie-participative-sl7649376.html>

Rencontres avec des groupes de volontaires Énéo

Pour citer cette analyse

Martens S., (2017), « Passer du Je au Nous », *Énéo Focus*, 2017/15

Avertissement : Les analyses Énéo ont pour objectif d'enrichir une réflexion et/ou un débat à propos d'un thème donné. Elles ne proposent pas de positions avalisées par l'asbl et n'engagent que leur(s) auteur(e)(s).

Énéo, mouvement social des aînés asbl
Chaussée de Haecht 579 BP 40 – 1031 Schaerbeek - Belgique
e-mail : info@eneo.be – tél. : 00 32 2 246 46 73

En partenariat avec



Avec le soutien de