

THOMAS D'ANSEMBOURG

Auteur du best-seller *Cessez d'être gentil, soyez vrai !*

# Du **JE** au **NOUS**

**L'intériorité citoyenne :  
le meilleur de soi au service de tous**

## PREMIÈRE PARTIE

---

# L'intériorité : une notion psy, chrétienne, zen, *new age*, ou le lieu même de notre humanité ?

*Commencer par soi, mais non finir par soi ;  
se prendre pour point de départ, mais non pour but ;  
se connaître, mais non se préoccuper de soi.*

MARTIN BUBER<sup>1</sup>

---

1. Martin Buber (1878-1965) est un philosophe israélien d'origine autrichienne, professeur de philosophie religieuse, d'anthropologie et de sociologie. Auteur, entre autres, de *Je et Tu* (1923). Pour lui, « toute vie réelle est rencontre ».

Voici une image qui pourrait nous inspirer : sur l'océan de nos jours, il arrive que nous ressentions, passagèrement ou durablement, une impression de surnager, sans vision perspective, de vagues en creux de vagues, comme ballottés entre nos peurs et nos désirs, particulièrement entre notre peur de manquer de quelque chose (d'amour, de reconnaissance, de sécurité...) et nos désirs compensatoires (de consommation, de rencontres et de satisfactions superficielles), ou emportés par des vagues d'émotion que nous ne comprenons et ne maîtrisons pas. Tandis que nous tentons – entre la surexcitation et l'abattement – de survivre dans cette mer qui nous paraît au mieux ennuyeuse et au pire hostile, le rêve qu'un dauphin rieur vienne proposer l'appui de sa nageoire pour nous guider vers un rivage accueillant ne nous traverse-t-il pas ? Depuis le temps que j'aide des gens à passer à travers toutes sortes d'intempéries, s'est forgée en moi la conviction que, quel que soit l'état de la mer et celui du nageur hébété que nous sommes, quelque chose en nous, comme un dauphin rieur – notre élan de vie propre –, attend que nous lui tendions la main pour nous porter là où nous aimerions aller. L'intériorité est cet espace que nous pouvons ouvrir, agrandir et habiter pour accueillir notre élan de vie. Mais tant que l'espace intérieur est fermé, l'élan est bloqué.

**L'intériorité vient nous porter comme un dauphin rieur.**

Je ne prétends pas faire ici l'inventaire de tous les aspects de l'intériorité. J'évoque seulement ceux que j'ai expérimentés, à longueur d'année, par moi-même d'abord, puis en accompagnant d'autres personnes, et qui se sont révélés systématiquement décisifs dans ce processus d'ouverture de cœur et de conscience vers un état d'être plus libre et plus responsable.

Par *plus libre*, je veux dire moins entravé par des mécanismes inconscients : peurs et colères enfouies, croyances

limitantes, *a priori* automatiques, projections inhibantes et autres « vieilles casseroles » que l'on traîne souvent derrière soi sans même le savoir.

Par *plus responsable*, je veux dire – au sens étymologique même du mot – plus à même d'offrir une réponse personnelle aux questions de la vie, une réponse qui engage l'être unique que nous sommes et pas seulement notre personnage construit par les milieux familial, social, religieux et professionnel et les croyances et habitudes de pensée que ces conditionnements supposent; une réponse dont nous pouvons assumer joyeusement les conséquences pas forcément confortables sans les faire peser sur les autres ou sur des facteurs extérieurs. L'intériorité est l'espace d'inspiration qui nous permet de vivre notre vie, non pas comme une survie matérielle et fonctionnelle, mais comme un dialogue avec l'Univers et les Dieux évoqués par Socrate.

En décrivant quelques cas rencontrés dans ma pratique, je voudrais illustrer deux premières clés propices à ouvrir l'intériorité. La première résulte de l'observation systématique que ce qui nous empêche d'évoluer et de transformer notre réalité, c'est notre enfermement dans notre système de croyances et de pensées, dans les automatismes de fonctionnement qui en résultent, dans le ressassement du passé, et dans la crainte de l'avenir. Ces quatre éléments peuvent nous faire vivre un enfer, un *enfer-mement* dans nos habitudes, que nous confondons avec l'exercice de notre liberté.

L'oiseau né dans la cage peut prendre ses allers et retours entre les barreaux pour la liberté, au point d'ignorer qu'il ressent parfois l'appel du large.

La clé de l'enfer ou de la paix semble être entre nos mains, ou plutôt dans nos cœurs : c'est la conscience. Sans conscience, la cage reste fermée et nous tournons en rond. Avec un peu de conscience, la porte s'ouvre et nous pouvons envisager la liberté, comme l'oiseau timide qui ne se hasarde pas encore au-delà du dernier barreau de sa cage bien-aimée. Mais avec encore plus de conscience, nous nous enhardissons à tenter un

premier vol, avec la certitude que la cage est là, au cas où... C'est une première clé pour l'ouverture de l'intériorité: quitter l'*enfer-mement*.

La deuxième clé consiste à passer ou à basculer dans l'*ouvert-ure* de conscience et de cœur et à accueillir le moment présent. Ce passage s'accompagne d'un mouvement de bascule intérieur qu'on appelle le *lâcher prise*. Nous décidons alors de ne plus nous accrocher aux barreaux et à notre cage, et de nous laisser aller dans la confiance. Le processus de transformation qui mène au lâcher prise peut être choisi délibérément et en toute conscience. C'est le cas lorsque nous avons constaté nous-mêmes notre *enfer-mement*, accepté l'appel du large et choisi de travailler régulièrement à y remédier par des apprentissages successifs (par exemple: par une vie quotidienne consciente, la lecture et le questionnement, la fréquentation de la nature, la méditation, la pratique d'un art, une thérapie individuelle ou de groupe, des ateliers d'ouverture de cœur et de conscience, des temps de retraite ou de ressourcement spirituel, etc.). Toutefois, il arrive que le choix n'apparaisse pas comme délibéré et conscient: le processus s'impose alors à nous de l'extérieur. S'agit-il d'une décision consciente ou inconsciente? Dans la lecture des cas qui suivent, nous pourrions nous poser la question.

Bref, il s'agit de **se désenfermer et de s'ouvrir**. Ce n'est pas une tautologie. Ce sont les deux axes du processus qui permet non seulement d'accéder à notre intériorité, mais aussi de nous y maintenir en la nourrissant.

## CHAPITRE 1

---

### Quitter « l'ENFER-mement »

**N**'avez-vous pas parfois l'impression d'être à l'étroit en vous-même, comme trop serré dans un vêtement étriqué ? N'avez-vous pas, à l'occasion, l'impression que l'espace que vous connaissez et occupez à l'intérieur de vous-même est à peine plus grand que celui d'un petit studio de deux pièces, composé d'une cuisine éclairée d'une pauvre ampoule, d'une chambre, et d'un minuscule corridor reliant les deux, c'est-à-dire juste de quoi satisfaire vos besoins matériels de survie : manger et dormir à l'abri ?

Ne vous arrive-t-il pas de ressentir, en même temps, à l'intérieur de vous, une puissance dont vous ne savez pas comment faire bon usage, comme un courant électrique à haute tension assez fort pour éclairer un palais et ses chambres, salons, salle de bal, halls, escaliers, corridors, bibliothèques, théâtre, oratoire, cuisines, citernes, caves, granges, ateliers, jardins, allées, pavillons... mais que vous n'avez appris à utiliser que pour allumer la pauvre ampoule de votre petite cuisine ?

Ou encore, n'avez-vous pas l'impression d'être raccordé à une conduite d'eau à très haut débit, capable d'alimenter bassins, fontaines, vasques, moulins, turbines et salles de bain de votre palais intérieur, mais dont, au montage, la grosse vanne principale aurait été remplacée par erreur par un petit robinet purgeur de radiateur, auquel vous ne pouvez vous désaltérer qu'au goutte à goutte ?

Ces images dépeignant une grande ressource en nous à laquelle nous sommes mal raccordés semblent parler à beaucoup de personnes. Je les utilise régulièrement à l'occasion des ateliers que j'anime pour aider les participants à visualiser l'intériorité comme un espace et une force qui sont de tout temps disponibles en eux et qui leur appartiennent déjà, même s'il leur reste à se les approprier. Il n'y a pas à chercher ailleurs qu'en soi-même. Le travail proposé consiste essentiellement à oser mettre en question l'espace du petit studio intérieur, et particulièrement à constater que ses murs ne sont que des cloisons d'habitudes, de croyances et de peurs qui ne résistent pas à une poussée un tant soit peu vigoureuse. Lorsque nous osons remettre en question nos cloisonnements, nous sommes rapidement et heureusement surpris de voir que s'ouvre un espace inattendu : du petit corridor, nous accédons à la première salle, puis à la seconde, puis à travers de larges galeries, des enfilades évidentes ou des portes dérobées et des passages secrets, nous gagnons, petit à petit, de l'espace dans notre palais intérieur.

## Témoignages

« Je suis un trop petit passage pour la puissance de vie  
qui coule en moi. »

(CHARLOTTE, 20 ANS)

Lorsque je rencontre Charlotte, elle est déjà en dépression. Elle a de nombreux talents (peinture, chant, danse et écriture), de grands idéaux (humanitaires, écologiques), une sensibilité à fleur de peau, un appétit de vivre si grand qu'elle veut tout à la fois, et, en plus de tout cela, une telle générosité qu'elle se donne à cent pour cent dans tout ce qu'elle entreprend. Pourtant, elle ne parvient pas à rassembler toutes ces magnifiques parties d'elle-même pour en faire un usage heureux.

Lorsqu'elle me dit : « Je suis un trop petit robinet pour la puissance de vie qui coule en moi », elle est en phase suicidaire. Débordée, submergée, elle ne voit d'autre solution que de se déconnecter de cette pression trop forte qui est devenue insoutenable. À force d'être sous pression, elle est tombée en dépression. Charlotte ne parvient pas à se centrer suffisamment pour observer les différentes parties d'elle-même sans être absorbée par l'une ou par l'autre. Dès qu'elle prend contact avec une de ces parties, elle se laisse emporter, au prix d'être déconnectée de toutes les autres. Ainsi, lorsqu'elle *part* dans ses projets humanitaires, elle doit aller à l'autre bout du monde, pour plusieurs années, et renoncer à ses talents artistiques comme à ses proches, ce qui lui est insoutenable. Alors, elle *se lance* plutôt dans un projet artistique et créatif, qui l'exalte au point d'y travailler dix heures par jour, ne lui laissant pas de temps pour ses projets humanitaires et écologiques. Alors, elle culpabilise... C'est l'enfer ! Elle me dit avoir une sensation de brûlure dans le cœur, comme un patin de frein chauffé à blanc qui incendie sa poitrine.

Pour Charlotte – comme pour chacun de nous –, le travail consistera à se donner du temps de recul, de retraite intime, pour explorer les pièces de sa maison et découvrir que, à mesure qu'elle comprend mieux les différentes parties d'elle-même et qu'elle se sent plus à l'aise avec celles-ci, son petit robinet trop étroit se transforme en vanne généreuse qu'elle apprend à manœuvrer pour irriguer, alimenter et *énergiser* à son gré son espace intérieur.

## Commentaires

1. Sans ce travail d'intériorité, je crois fort que Charlotte ne serait plus en vie, ou en tout cas qu'elle ne serait pas parvenue à unifier toutes ses *envies* pour finalement devenir l'« art-thérapeute » pour enfants qu'elle est aujourd'hui. Grâce au recul qu'elle a pris et au travail qu'elle a fait sur elle-même – l'un et l'autre bien inconfortables par moments –, elle est parvenue à réconcilier toutes les parties d'elle-même et à se créer un emploi lui permettant de déployer tant son élan humanitaire et sa générosité que ses talents d'artiste et son extrême sensibilité.

Avant cette unification, Charlotte se disait en enfer. J'ai la conviction que l'enfer évoqué par les religions n'est ni ailleurs ni après la mort : qu'il soit à grand ou à petit feu, nous nous y retrouvons dès que nous sommes décentrés, que les différentes parties de nous-mêmes sont dispersées et que nous perdons le contact avec notre unité profonde.

L'enfer commence ici et maintenant, dès que nous sommes décentrés et que notre unité se trouve divisée.

2. L'intériorité a sauvé Charlotte et lui permet d'accompagner des dizaines d'enfants en souffrance autrement promis, pour la plupart, à la dépendance aux médicaments. Ces enfants en souffrance (re) découvrent un bien-être intérieur fiable grâce à Charlotte, qui les aide à trouver les codes et clés pour accéder à la puissance de vie qui pousse et palpète en eux.
3. Vu de l'extérieur, le parcours de Charlotte pourrait faire l'objet d'explications et de commentaires variés. Des pys pourraient dire qu'elle a apprivoisé ses complexes, démantelé ses croyances et ses mécanismes d'autosabotage, transformé sa peur d'exister dans *l'ici et maintenant* en acceptation de la vie et de la réalité, et appris la maîtrise (qui n'est pas

le contrôle) de son élan de vie, et que ce travail sur soi lui a donné la confiance et les compétences nécessaires pour l'accompagnement des autres.

Des chrétiens diront peut-être qu'elle s'est ouverte à la grâce de l'Esprit et que c'est le Christ qui l'a sauvée de la dispersion en l'aidant à s'incarner vraiment, qu'il l'a remise sur la voie et lui a permis de reprendre goût à la vie et de venir en aide à des enfants en souffrance.

Des praticiens de philosophie ou de spiritualité orientale reconnaîtront sans doute que Charlotte, en se rapprochant du Soi, s'est rapprochée de la plénitude de l'Être, ce qui lui a conféré un degré de conscience et de présence la rendant à même de stimuler chez d'autres humains l'ouverture à l'Être.

Sur le plan des énergies, on pourrait dire qu'ayant appris à être à l'écoute d'elle-même et à se centrer, ses attitudes et ses choix se sont révélés moins *excentriques*, plus posés et justes, et qu'il se dégage de cette *centration* et de cet ancrage une énergie puissante et inspirante qui incite les autres à se transformer eux aussi.

Toutes sortes de commentaires peuvent ainsi être faits séparément ou conjointement, une approche n'empêchant pas l'autre, selon les voies de chacun, philosophique, religieuse, spirituelle ou psychothérapeutique. Pour moi, ils ont chacun leur part de vérité : tous tentent de comprendre ce qui s'est passé dans le cœur de Charlotte et chacun en saisit à sa manière un aspect. Charlotte elle-même percevait des éléments de chacun de ces quatre points de vue. Ce qui m'intéresse, c'est qu'il s'est passé quelque chose d'aussi déterminant en Charlotte. Je veux tenter, à partir de cela, de décrire certaines constantes qui se manifestent dans le processus de transformation personnelle, quel que soit le point de vue.

Il me semble qu'un dénominateur commun existe entre ce que ces approches humaniste ou spirituelle essaient de

décrire et de comprendre. J'aimerais tenter dans ce livre d'approcher ce socle commun.

« Mon cancer est venu tirer la sonnette d'alarme. »

(JOHAN, CHEF D'ENTREPRISE, 45 ANS)

Johan gère une petite affaire commerciale qu'il a créée, qui rapporte bien mais le fait vivre « à la course », agitation qu'il a longtemps prise pour de l'intensité. Il a une grande humanité, une belle sensibilité qui lui permet de comprendre et d'aimer rapidement les autres, mais les horaires harassants et la rude compétition de son milieu de travail l'ont empêché de développer ses relations. Le *faire* a pris le dessus sur *l'être*.

Un jour, Johan est hospitalisé d'urgence à la suite de douleurs au ventre. On l'opère d'un petit cancer à l'intestin. La course s'arrête. Hôpital, chimio, convalescence, Johan se retrouve assis avec lui-même de longues journées, et la précarité de la vie lui saute au visage. Il se dit : « Qu'arrivera-t-il à ma femme et à mes trois enfants si je disparaïs, quel sens aura eu cette course si loin de moi-même, et comment ai-je pu me préoccuper à ce point d'enjeux matériels alors que mon vrai trésor, ce sont les relations humaines ? » Les médecins sont rassurants ; Johan s'en sort bien, mais il n'en reste pas là. Il compte bien trouver des réponses à ces fameuses questions : « Qui suis-je ? Où *cours-je* ? » qui s'imposent à lui. Un travail de thérapie individuelle et de groupe l'amène à réaliser qu'en renonçant à sa passion pour les relations humaines il a ignoré et négligé une partie de sa vitalité. « Mon cancer est venu tirer la sonnette d'alarme, comme si mon être me disait : tu ne t'occupes pas de moi, je ne vaudrais donc pas la peine, alors je me laisse mourir. »

En même temps qu'il travaille sur lui-même, Johan se découvre la passion d'enseigner ce qu'il apprend. Il est

aujourd'hui formateur et *coach* en entreprise, spécialisé dans la gestion du stress et l'alignement sur l'élan de vie, et heureux de mettre ses compétences en affaires et son expérience de la traversée de soi-même au service de sa passion pour l'humain.

### Commentaires

1. Après son opération et sa convalescence, Johan n'a pas seulement tourné la page, il a changé de livre. Sa situation de recul obligé a été suffisamment soudaine et brutale pour le réveiller de son engourdissement. Le réveil lui a permis de voir qu'il ne s'agissait pas seulement de *faire* autrement ou autre chose, mais d'apprendre à *être*.
2. «Être» est peut-être la seule chose qui n'a pas été enseignée à Johan dans le bagage éducatif qu'il a reçu et qu'il trouve pourtant riche. Il est universitaire, vient d'une famille bourgeoise aisée, aimante, catholique et pratiquante, et a beaucoup voyagé. Il se rend compte qu'en dépit de toutes les portes que son éducation lui a ouvertes il n'a pas appris à écouter et à respecter son élan de vie, à vivre sa spécificité. Son existence correspondait aux normes de son milieu, elle était sans doute agréable, mais ne nourrissait pas son être profond.
3. C'est en renouant avec celui-ci que Johan a appris à déployer son élan de vie, ce qui lui a permis, comme c'est le cas la plupart du temps, de s'ouvrir davantage à l'humain. À nouveau, certains attribueront ce revirement à la compréhension psychologique, d'autres à la rencontre de son être au-delà de l'ego, ou à l'amour de Dieu. Pour d'autres encore, la puissance de la vie, ou bien un mélange de toutes ces raisons expliquent sa transformation. Il me semble en tout cas que, quelles que soient la lecture des faits et l'inspiration qui préside à la transformation, celle-ci s'enclenche et s'élabore dans l'espace ouvert de l'intériorité. Si Johan n'avait ouvert aucune porte, rien ne se serait passé.

« J'ai appris à bien faire, pas à bien être. »

(MARIANNE, MÉDECIN, 50 ANS)

Marianne est un médecin généraliste au bout du rouleau, au bord du *burn-out*. Elle paraît dix ans de plus que son âge et se plaint du poids qu'elle prend de jour en jour. Marianne se donne depuis toujours à fond dans son métier : elle écoute, aide et soigne tout le monde sauf elle. Un jour, elle constate qu'elle ne se reconnaît plus : elle n'a plus d'élan, plus de joie, plus d'intérêt pour rien. Elle a assez d'énergie pour se joindre à un atelier de travail de groupe sur l'élan de vie que j'anime, sur le thème : « Qui choisit ?<sup>2</sup> » En observant ses propres fonctionnements et ceux des autres participants, Marianne prend conscience des différents *pièges anti-bonheur* dans lesquels elle est coincée, particulièrement celui du « faire plutôt qu'être » : faire pour être reconnue, appréciée, aimée. Elle comprend qu'elle court tout le temps parce qu'elle a peu d'estime d'elle-même. Son métier lui permet de se voir comme une sauveuse, ce qui fait qu'elle se sent appréciée, tout en étant prise au piège de cette attente de l'extérieur. Marianne décide de travailler sur l'estime de soi et la confiance en soi qui lui font défaut, et que lui masquent ses compétences et son succès professionnel.

En plus de défaire les blocages qui la freinent, Marianne découvre la joie de rencontrer son élan de vie. En choisissant de devenir médecin, elle avait suivi son amour des gens dans un élan de cœur certes généreux, mais au prix de se négliger,

- 
2. Thème et contenu de cet atelier d'approfondissement de la Conscience Non Violente : « Qui choisit ? Apprendre à choisir de tout mon être en acceptant les deuils qui naissent avec le choix ». Est-ce mon être profond qui choisit ou suis-je le jouet de mon ego mû par mes conditionnements, mes peurs, mes envies changeantes ? Est-ce que j'assume les conséquences pas forcément confortables de mes choix ? Comment apprendre à m'ancrer dans mon élan vital afin d'apprendre également à lâcher, quitter, renoncer et accepter dans la joie de l'élan ?

voire de se maltraiter elle-même. Son élan de vie profond, lui, l'invite à prendre soin de toute vie et de toute chose vivante, à commencer par elle-même. Aujourd'hui, Marianne sait dire non aussi clairement que oui. Elle a cessé de vouloir plaire à tout le monde et accepte la possibilité de déplaire. Elle se respecte dans ses choix et ses rythmes, et son bien-être rayonne dans ses yeux rieurs et ses éclats de rires communicatifs. Elle est heureuse d'avoir retrouvé un poids normal, mais ce qui la réjouit vraiment, c'est de ressentir aujourd'hui encore plus de compassion pour ses clients et de compréhension pour les vraies causes de leurs souffrances, au-delà des symptômes. Elle sait maintenant que la souffrance peut souvent être le signe d'un éloignement de soi. Ainsi, elle peut ajouter à ses compétences de médecin la capacité d'écoute et l'intuition qu'elle a développées dans sa quête personnelle. Ces qualités se révèlent aujourd'hui bien utiles et pertinentes pour discerner les enjeux véritables informulés dont les plaintes des patients ne sont souvent que les symptômes.

**La souffrance s'installe en nous dès que nous marchons trop longtemps dans une autre direction que celle vers laquelle tend notre élan de vie.**

Marianne me disait son plaisir d'être passée du *faire* à l'*être* : « Je ne cours plus de rendez-vous en rendez-vous. J'ai des journées bien remplies, mais j'ai choisi de les vivre comme en vacances : je fais ce que j'aime faire à mon rythme. Je vois moins de patients, mais je suis bien plus disponible pour eux et mon approche est plus efficace : je ne focalise plus sur les symptômes, mais sur leurs causes, qui se révèlent souvent de l'ordre du mal-être. »

# TABLE DES MATIÈRES

---

## INTRODUCTION

<b>L'intériorité qui transforme</b> .....	9
<i>Qui fuis-je, où cours-je et à quoi sers-je?</i> .....	9
<i>Qui fuyons-nous?</i> .....	10
<i>Où courons-nous?</i> .....	11
<i>À quoi servons-nous?</i> .....	15
Ce dont nous manquons, ce n'est pas de ressources, mais d'accès à ces ressources. ....	17

## PREMIÈRE PARTIE

<b>L'intériorité: Une notion psy, chrétienne, zen, new age, ou le lieu même de notre humanité?</b> .....	21
--	----

### Chapitre 1

<b>Quitter l'« ENFER-mement »</b> .....	25
Témoignages. ....	26
<i>Qu'elle soit citoyenne, philosophique ou spirituelle,         l'intériorité est le creuset de notre humanité.</i> ....	43

### Chapitre 2

<b>Entrer dans l'« OUVERT-ure »</b> .....	47
Témoignages. ....	50
<i>Priorité à l'Être dès l'enfance: le savoir, le faire         et l'avoir suivront</i> .....	59

### Chapitre 3

<b>Il est urgent de ne rien faire, par moments</b> . . . . .	67
Se rendre disponible pour la transformation . . . . .	67
Conscience, force intérieure et transformation sociale . . . . .	68

## DEUXIÈME PARTIE

<b>D'où venons-nous ? Pourquoi sommes-nous à ce point coupés de notre intériorité ?</b> . . . . .	71
---	----

### Chapitre 4

<b>Notre culture nous tire hors de nous</b> . . . . .	75
Notre culture occidentale divise et cloisonne plutôt qu'elle unit et relie . . . . .	75
Une culture chosifiante . . . . .	77
Manger ou être mangé . . . . .	84
Chosification et catastrophes naturelles . . . . .	86
Chosification et malaises sociaux . . . . .	89
Un malaise plus général se répand : l'insatisfaction profonde de l'être . . . . .	91
Comment créer des modes de vie choisis : trouver un sens personnel et vivant à l'existence . . . . .	92
Changer nos logiciels personnels = changer notre culture commune . . . . .	93
Souffrance et métamorphose . . . . .	96
L'Univers est inspiré, tout interagit . . . . .	100
Nos systèmes éducatifs nous tirent hors de nous-mêmes . . . . .	104
Les « il faut... tu dois... » . . . . .	107
Le double vaccin anti-bonheur . . . . .	109
Nos besoins s'emboîtent comme des poupées russes : toutes sont creuses, sauf l'ultime . . . . .	111
Le piège du « faire en oubliant d'être » . . . . .	114
La peur du vide et la surprogrammation . . . . .	121
Nous sentir « bougés de l'intérieur » . . . . .	125
L'Être en nous sait . . . . .	127
Se laisser toucher par « ce qui ne peut être conçu » . . . . .	128

La dualité et la pensée binaire. . . . .	131
Le travail de la conscience en spirale concentrique . . . . .	135
Le Bien et le Mal: l'archétype de la pensée binaire	140
Nos références et pratiques religieuses ne garantissent pas l'intériorité. . . . .	143

## **Chapitre 5**

### **Notre nature d'être incarné nous éloigne**

<b>de notre être</b> . . . . .	149
« Je suis un être infini coincé dans un corps "fini" » . . .	150
La nostalgie de la plénitude ou du Paradis perdu:	
l'individuel pleure l'universel . . . . .	159
Abdallah, chamelier, licencié en droit . . . . .	160
Nicolas Hulot et les Indiens Zo'é: sans un certain niveau de conscience, tout le système se dérégule . . . . .	162
Rentrer d'exil . . . . .	166
La contraction, la peur de manquer et le besoin de reconnaissance . . . . .	170

## **Chapitre 6**

<b>Nous avons plus appris à compenser qu'à vivre</b> . . . . .	177
Diverses formes d'avidité. . . . .	178
Le droit au bonheur et l'obligation d'être heureux. . .	180
La fascination pour l'horreur (et tout ce qui va mal) .	181
Le prétendu droit à la sécurité totale . . . . .	183

## TROISIÈME PARTIE

<b>Où allons-nous? Temps nouveaux, conscience nouvelle</b> . . . . .	187
--	-----

## **Chapitre 7**

<b>Temps nouveaux</b> . . . . .	191
On a médité au Parlement européen . . . . .	193
L'Âge noétique . . . . .	195
La révolution quantique, les champs morphiques et la conscience élargie. . . . .	197

La première mésange et la bouteille de lait. . . . .	201
Le centième singe et les patates . . . . .	202
L'effet de masse critique. . . . .	203
L'eau est consciente et notre cerveau fait des vagues . . . . .	204
La conscience élargie ou « l'esprit étendu » ( <i>the extended mind</i> ) . . . . .	204
L'ère de la convivialité cosmique . . . . .	208
Au-delà de toi et moi: Nous . . . . .	208
L'intention agit à distance . . . . .	210
Le recueillement sert la cohérence sociale. . . . .	211
L'intériorité: un apprentissage non confessionnel qui ne coûte rien, et dont le bénéfice n'a pas de prix. . . . .	212

## Chapitre 8

### Conscience nouvelle: choix et voies

<b>d'aujourd'hui</b> . . . . .	217
Choix nouveaux. . . . .	218
L'émergence des Créateurs de Culture . . . . .	218
Des citoyens et citoyennes deviennent eux-mêmes le changement . . . . .	222
Le besoin de cohérence et l'aventure intérieure . . . . .	225
La simplicité volontaire: une démarche personnelle de décroissance . . . . .	227
Pierre, de la banque au potager . . . . .	228
Les peurs, les doutes, les renoncements et les frictions sont des ingrédients, et non des accidents, du processus. . . . .	231
La décroissance économique et la croissance spirituelle . . . . .	235
Voies nouvelles. . . . .	238
De l'adhésion à l'expérience intérieure: vers l'intériorité du citoyen . . . . .	238
La psychologie positive . . . . .	239

L'intériorité transformante: des outils, des processus, des ateliers . . . . .	241
Le citoyen du troisième millénaire aura une vie intérieure nourrie et nourrissante. . . . .	246
Qu'importe le nom de la source, pourvu que nous puissions y boire . . . . .	247
Expérience personnelle, appartenance à la collectivité et participation à l'univers . . . . .	250

### CONCLUSION

Quelques outils simples de pratique de l'intériorité .	260
Écouter et demander: émettre et recevoir par la méditation et la prière . . . . .	261
Respirer . . . . .	262
Contempler . . . . .	263
L'ego et l'être, comme un sucre au bord d'une tisane	264
Explorer plus largement notre espace intérieur . . . . .	264
Qui choisit? . . . . .	268
Ma façon d'être au monde témoigne-t-elle du monde dont je rêve? . . . . .	269
Trois chaises pour asseoir l'élan . . . . .	270
Qui suis-je? Un autre monde est possible . . . . .	272
<b>Annexe 1</b> . . . . .	275
<b>Annexe 2</b> . . . . .	277
<b>Remerciements</b> . . . . .	279
Postface . . . . .	281