



création graphique: Frédéric Villbrandt • Pol Charoy & Imanou Risselard en Wutao.

Depuis maintenant plusieurs années, Génération Tao participe à diffuser une écologie corporelle au sein du corps social. En avril dernier, la journaliste Agnès Rogelet cite dans Psychologies Magazine, un des mensuels les plus lus en France, l'émergence d'un nouveau courant: « l'écologie corporelle », emmené par Imanou Risselard et Pol Charoy. Nos efforts étaient alors couronnés de succès! Et par là même, la culture taoïste et les arts énergétiques mis en avant. Cette réussite, c'est aussi la vôtre, lecteurs de Génération Tao, qui nous faites confiance depuis plus de 13 ans.

## LE TAO DE L'ÉCOLOGIE\*

Pour célébrer cet événement, un florilège d'articles consacrés au Tao de l'écologie: global et interdépendant. Ainsi écologie corporelle, écologie économique et engagement urbain sont au sommaire de ce dossier, avec un entretien exceptionnel entre Ezzedine El Mestiri, fondateur du Nouveau Consommateur, Imanou Risselard, Pol Charoy et Delphine Lhuillier. Et pour commencer, cette phrase de Coline Serreau à méditer et à ressentir: « Si les gens trouvent la sensualité de l'écologie, ils changeront »...

\*Titre inspiré par l'ouvrage d'Edouard Golsmith, « Le Tao de l'écologie: Une vision écologique du monde », éditions du Rocher, 2002.

# Écologie corporelle & *Savoir-être*

« Des retrouvailles avec notre sensibilité originelle. »

*propos recueillis par Delphine Lhuillier*



Quand l'écologie corporelle® rejoint le savoir-être, une manière de vivre autrement s'invente, une compréhension de soi et du monde différente se forme, une nouvelle société émerge.

## L'ÉMERGENCE DE L'ÉCOLOGIE CORPORELLE

**Delphine Lhuillier :** Pour commencer notre entretien, l'un de vous deux peut-il nous dire comment vous êtes parvenus à définir l'écologie corporelle ?

Pol Charoy : C'est une notion qu'il nous a semblé important d'affirmer car nous rencontrons, Imanou et moi-même, des contradictions dans deux domaines qui nous tiennent à cœur : l'environnement et les arts corporels. L'écologie représente à nos yeux une relation au corps social et environnemental avec une prise de conscience plus vaste que l'individu. Mais nous avons pu observer une contradiction entre les personnes généralement actrices de l'écologie et la relation à leur corps individuel ou à leur corporalité (1). Cela nous gênait pour adhérer complètement au courant écologique, alors même que nous nous trouvions par ailleurs pleinement en cohérence sur le fond... Mais pas sur la forme. D'autre part, au fur et à mesure que nous rencontrons des « spécialistes du corps », nous découvrons une nouvelle contradiction : des personnes dotées d'une magnifique virtuosité du geste étaient très souvent « coupées » d'elles-mêmes. Elles considéraient pour beaucoup leur corps comme un « corps outil » et non comme un « corps sensible ». Toutes ces observations nous ont interrogés : comment se faisait-il que des personnes aussi sensibles au corps social et environnemental, au point de militer, soient si peu sensibles à leur corps qui est pourtant leur terre ? Et comment

Imanou par Frédéric Villhardt

se faisait-il que des personnes aussi proches de leur corps ne soient pas forcément sensibles à l'écologie ?

**D. L. : Vous-mêmes, experts dans l'art du mouvement, vous ne viviez pas cette même contradiction ? Qu'est-ce qui était différent ?**

P. C. : Bien au contraire ! Nos pratiques nous ont particulièrement sensibilisés à ce qui arrivait à la terre. Elles ont eu pour effet de défaires des enkystements inconscients et ainsi tout notre être (pas seulement notre corps) est devenu de plus en plus à l'écoute de son environnement. De par notre expérience en tant que pratiquant, mais aussi en tant qu'enseignant, cette sensibilisation à soi, en tant que corps individuel, devrait obligatoirement trouver une résonance avec le corps social et environnemental et nous sensibiliser. Je vous donne un exemple : quand je suis capable, par une pratique corporelle, d'explorer et de découvrir en moi des parties qui ont été exploitées, reniées, rendues muettes par mon histoire (d'un point de vue psychanalytique). Quand je suis capable de rendre à nouveau sensibles ces parties de moi, alors, spontanément, des comportements sociaux et environnementaux dont je ne me préoccupais pas auparavant, vont me toucher, et même... me faire pleurer. Autrement dit, quand je pleure sur moi, je regarde autrement le monde, et quand je découvre des actualités douloureuses à la télévision, je suis bouleversé. Ce n'est pas seulement une adhésion intellectuelle, un processus mental ou une émotion qui trouve ici le chemin pour se déverser, mais une sensibilité qui s'éveille, dans tous les sens du terme.

**D. L. : Cela signifie une véritable révolution intérieure...**

P. C. : Nous revendiquons avec Imanou, un peu par provocation, qu'une pratique corporelle écologique est forcément subversive. Parce qu'elle enclenche un changement profond de perceptions. Sa pratique ne va pas forcément nous faire aller mieux (quoique...). Ni nous apporter un bien-être, mais plutôt un mieux-être (à long terme). Ces retrouvailles avec notre sensibilité originelle vont plutôt nous amener, effectivement, à réaliser une véritable révolution intérieure : à ne plus supporter notre auto-exploitation, notre participation à l'exploitation du corps social. Ce qui ne nous épanouit pas, ou peut-être, plus justement, ce qui ne nous fait pas « fleurir », nous devient insupportable.

## BIEN-ÊTRE ET MIEUX-ÊTRE

**Ezzedine El Mestiri : Cette idée volatile du bien-être est aujourd'hui très répandue**

**dans notre société marchande. Comment faites-vous la distinction entre le bien-être et le mieux-être ?**

P. C. : Le bien-être est souvent un pansement.

Imanou Risselard : C'est une sensation qui ne tient pas dans le temps. Notre aspiration au bien-être, en réalité, ne change rien.

P. C. : La société du bien-être sert à reproduire les forces du travail. Autrement dit, je me détends pour mieux retravailler. Et je renforce le système d'exploitation en place. Mais je ne chemine pas vers mon épanouissement et la révolution intérieure nécessaire au changement.

E. El M. : Cela ne permet aucune rupture...

P. C. : Individuellement et collectivement, on ne s'interroge pas assez aujourd'hui sur notre besoin de bien-être : pourquoi m'est-ce si nécessaire ? ...Pour continuer à vivre mon quotidien ? Est-ce pour supporter l'insupportable ? La démarche me semble différente dans notre besoin de mieux-être. On rencontre là des personnes qui s'interrogent. Elles ne vont pas seulement chercher la pratique qui leur fait du bien ou qui leur ôte leur stress, elles commencent à s'interroger sur le pourquoi de leur état : pourquoi ai-je besoin de tant de massages ? Pourquoi est-ce que cela me fait tant de bien ? Et les personnes, doucement, entrent dans un processus intérieur.

## Corps outil & corps sensible

## CULTIVER UN SAVOIR-ÊTRE

E. El M. : Je vous pose cette question car la société de consommation intègre aujourd'hui la dimension du bien-être. Elle la marchande même. Concernant le mieux-être, tel que vous le définissez, elle semble encore avoir des difficultés à accueillir pleinement des personnes en démarche intérieure. Concernant le savoir-être, auquel je suis particulièrement sensible, là, la fermeture est totale. Chacun veut bien appréhender et comprendre la consommation responsable ou durable à sa manière, en adoptant les comportements qui l'arrangent. Il y a là un véritable problème.

**D. L. : Qu'entend-on par savoir-être ?**

E. El M. : De nombreuses personnes seraient mieux placées que moi pour en parler car elles ont participé à sa définition, mais je dirais que le savoir-être nous permet d'aller vers ce qui nous enchante et de rêver grand. Il donne un sens à notre vie. Être en harmonie avec soi-même, avec la nature et avec le vivant. Il se situe à l'opposé d'une société du bien-être et du paraître. Le savoir-être est une ouverture

sur le monde car l'être humain a toujours envie de savoir. En le cultivant, c'est un devenir que nous construisons. Le savoir-être porte aussi une gravité car dans ce monde de futilités, ce mot-là a un poids, il engage de nouveaux comportements citoyens. Je pense que quatre-vingts pour cent des aberrations qui sont présentes aujourd'hui dans le commerce ou la consommation pourraient être résolues si nous dispensions un véritable savoir-être pédagogique aux personnes qui sont intéressées. Et, incroyablement, ce savoir existe : pourquoi achète-t-on tel produit ? Comment l'utiliser, d'où vient-il ? Quelle est son utilité ? Alors, pourquoi ne le faisons-nous pas ? ...Parce qu'un mode de fonctionnement ancien veut que la « machine économique » continue à tourner. Beaucoup d'exagérations pourraient disparaître si nous adoptions cette attitude de savoir-être. Je suis convaincu que, plus que jamais, cette société de consommation a encore besoin d'un savoir-être. Mais la porte reste fermée pour le moment.

D. L. : Vivre une écologie corporelle pourrait participer à ouvrir cette porte... Parce qu'en devenant plus sensibles, nous sommes plus à l'écoute de nos réels besoins et plus conscients de l'impact de nos actions sur notre environnement. Je crois que l'un des soucis majeurs de l'humanité aujourd'hui est lié à une prise de conscience intellectuelle, mais pas « organique » de la situation. De nombreuses personnes se sentent concernées au niveau social ou environnemental, mais c'est davantage leur raison plutôt que leur ressenti qui est affectée. Or, la raison n'est pas résolument imprégnée par le vivant...

## L'ÉVOLUTION DE L'ÉCOLOGIE

E. El M. : Je suis ravi d'entendre parler de l'écologie corporelle car elle fait pour moi écho à l'écologie sociale et peut-être à une nouvelle étape de son évolution. Mais il serait peut-être bon de rappeler à ce stade de notre entretien que l'écologie a une histoire qui date du 18ème siècle. Au départ, il était question de protéger l'homme contre la nature. Au 19ème siècle, l'écologie se développe comme discipline scientifique et sous-discipline de la biologie. Chose extraordinaire, le premier parc naturel créé aux Etats-Unis, en 1872, a été construit pour que les hommes pratiquent le sport ! Dans cette continuité, Napoléon III a demandé que l'on aménage en France les forêts pour que l'homme puisse en profiter. Ainsi, à l'origine, les parcs se sont développés pour protéger l'homme, tandis qu'aujourd'hui, les parcs naturels se développent pour protéger la nature ! Entre-temps, beaucoup d'évolutions ont eu lieu. Mais c'est toujours la relation homme-nature qui a primé.

Ainsi le 19ème siècle aura vu trois conceptions de l'écologie s'affronter :

1. L'une qui exclut l'homme de la nature. D'ailleurs, quand on lit les grands écrivains du 19ème siècle comme Zola, l'homme est en dehors de la nature, chacun étant autonome.
2. Une autre qui considère l'homme comme prédateur.
3. Et enfin une troisième qui cherche à créer une harmonie entre les humains et la nature.

Et nous en sommes restés là, car l'écologie n'a pas pu avoir accès au rang de discipline ; elle est restée une sous-discipline dans un scientisme régnant où tout était pensé pour le progrès. C'est dans les années 60 que l'écologie devient une discipline scientifique à part entière. On assiste alors à un discours écologique qui commence à critiquer la société et à s'intéresser à l'univers de la vie quotidienne. Citons Ivan Illitch dans les années 70, le premier rapport du club de Rome (2), le premier article fondateur d'Edgar Morin en 72 dans Le Nouvel Observateur ou bien encore René Dumont en 74 qui traita de « cons les gens avec des bagnoles ». Avec la mondialisation, on arrive aujourd'hui à une écologie sociale et géopolitique qui s'intéresse à toutes les dimensions de la vie quotidienne. Il était temps !

**D. L. : Dans les années 70, l'écologie était devenue un outil de débat idéologique contre le système politique en place. Quarante ans plus tard, la tendance est encore là, les positions se placent souvent « contre ». Comment sortir de cette opposition pour avancer plus « écologiquement » ?**

E. El M. : L'écologie était au cœur des débats en mai 68. Elle renforçait l'idée qu'accumuler des biens et en abuser était néfaste pour la société. Ce qui ne veut pas dire que mai 68 était une révolte écologiste, mais elle en a été le ferment. L'écologie corporelle aujourd'hui pourrait être un aboutissement, ou en tout cas une chance, pour amener les personnes à réaliser un travail sur elles-mêmes et accéder ainsi à un nouvel état d'être. Elle pourrait accompagner les personnes dans une véritable intégration pour qu'elles ne restent pas coupées de ce qui les entoure : ni de la nature, ni des autres, ni de leur culture. C'est aussi un éveil pour l'avenir et ce qui peut se réaliser.

## ÉCOLOGIE CORPORELLE & DÉVELOPPEMENT DURABLE

**D. L. : L'écologie corporelle pourrait permettre un développement durable...**



### PORTRAIT

Ezzedine El Mestiri est fondateur et directeur de la rédaction du magazine **Nouveau Consommateur** : [www.nouveauconsommateur.com](http://www.nouveauconsommateur.com) depuis 2003. Il est auteur de nombreux ouvrages de sociologie et manuels pratiques consacrés à la consommation responsable et notamment « Le Nouveau Consommateur, Dimensions éthiques et enjeux planétaires » (Editions l'Harmattan, 2003) et « La Consommation écologique » (Editions Jouvence, 2007).



Delphine Lhuillier dans une posture Watao par Jean-Marc Lefèvre

E. El M. : Pour ma part, je n'associe pas écologie et développement durable, et pour une raison simple. Le développement durable est une notion aujourd'hui galvaudée. N'oublions pas que son principe est bâti sur des notions économiques et non culturelles, ou tout autre aspect d'ailleurs. On s'accorde à dire que c'est un investissement sur la longue durée. Autrement dit, ce n'est pas l'intérêt immédiat qui compte. Or, il faudrait savoir qui investit, dans quel domaine, connaître ce qui est durable... J'avoue franchement qu'après 60 ans d'une société qui n'a créé que du jetable, la tâche n'est pas simple. Autant je trouve que le mot « écologie » a un sens réel par rapport à l'humain, autant je trouve que le mot « durable » est difficile à appréhender.

P. C. : Il y a peut-être des ajustements à réaliser. Si le mot « durable » peut porter à équivoque, la notion de « renouvellement » est intéressante à explorer. Prenons un exemple : si j'ai un verger, je vais faire en sorte de récolter ce qui va me permettre d'avoir une nouvelle récolte l'année suivante. L'exploitation de mon verger va alors être « durable » parce que je vais faire en sorte qu'il se renouvelle. Le développement durable, dans le cadre de l'écologie, devrait peut-être être redéfini dans ce sens : un renouvellement infini, comme le cycle des saisons. Un éternel recommencement.

I. R. : Cette approche du temps sous forme de cycle est essentielle. Car nous nous en sommes éloignés. Reprenons l'exemple du verger :

savoir utiliser ce que le verger me donne, c'est aussi savoir lui laisser le temps d'une régénération naturelle. Aujourd'hui, nous voyons des personnes angoissées à l'idée d'attendre. Or, nous devrions perdre l'habitude d'une consommation et d'une acquisition immédiates. Nous agissons avec notre corporalité comme avec la terre. Nous voulons tout, tout de suite. Cultiver la régénération est essentiel pour que nous retrouvions le cycle naturel de la vie.

### Accéder à un nouvel état d'être.

P. C. : En enseignant à différentes catégories d'âges, je me suis interrogé sur les cycles. Et je me suis aperçu que j'avais vécu plusieurs phases dans ma vie. Il y a eu d'abord un cycle de croissance quand j'ai eu un vrai besoin de croissance. Puis je suis arrivé à un moment de maturité où la croissance n'était plus nécessaire. Je suis rentré dans une attention intérieure et je me suis enrichi. Notre ami Giovanni Fusetti nous a rapporté (voir article p. 30) qu'une forêt suit ce même processus bien connu des scientifiques. Une forêt s'expande jusqu'à un certain seuil, puis s'arrête naturellement de croître. C'est le moment où sa biodiversité augmente et s'enrichit. C'est la même chose dans notre vie : nous avons une phase d'expansion, puis on s'entretient et on s'enrichit. Si nous transposons cette expérience dans une philosophie économique, il y a donc une période de croissance nécessaire, puis une période de stabilisation pour s'enrichir. Sinon, cette expansion est menacée par le moindre intrus : virus, inondation...

## QUELQUES NOMS

- Henry D. Thoreau (1817-1862) : l'idéalisation de la vie sauvage
- George Perkins Marsh (1801-1882) : pionnier de l'écologie politique
- Ernst Haeckel (1834-1919) : l'inventeur de l'écologie
- Ivan Illich (1926-2002) : la critique radicale du monde moderne
- André Gorz (1923-2007) : l'écologie libératrice
- Jacques Ellul (1912-1994) : fidèle à la maxime « Penser globalement, agir localement »
- Aldo Leopold (1887-1948) : le sage forestier
- Hans Jonas (1903-1993) : l'éthique du futur
- Arne Naess (1912-2009) : le père de l'écologie profonde
- Edgar Morin (né en 1921) : la pensée complexe
- John Baird Callicott (né en 1941) : l'éthique environnementale
- Vittorio Hösle (né en 1960) : l'idéaliste critique
- Richard Lindzen (né en 1940) : la contestation de l'origine humaine du réchauffement
- Bjorn Lomborg (né en 1965) : l'écologie au crible des statistiques
- Rachel Carson (1907-1964) : l'écologie devient populaire
- Al Gore (né en 1948) : une vérité qui dérange
- François Partant (1926-1987) : à la recherche du monde idéal
- Le GIEC : comité mondial des climatologues

Retrouvez tous ces noms dans l'excellent dossier réalisé par « Les Grands Dossiers des Sciences Humaines » n° 19 : *Les pensées vertes*  
[www.scienceshumaines.com](http://www.scienceshumaines.com)

## LES TAOÏSTES, ANCÊTRES DE L'ÉCOLOGIE

### D. L. : La notion de cycle est centrale dans la philosophie taoïste.

P. C. : Bien sûr : le cycle de la vie, le cycle des saisons... Le Tao nous a beaucoup nourris et je crois qu'il faut que nous rendions ici encore honneur aux Taoïstes car ce sont eux qui ont développé il y a des siècles une magnifique notion dont notre société pourrait aujourd'hui s'inspirer : le Yangsheng, que l'on pourrait traduire par « nourrir la vie », mais qu'il serait plus juste de traduire (comme nous l'a soufflé à l'oreille notre ami Cyrille J.-D. Javary) « nourrir le vivre ».

### D. L. : Cela consiste en quoi ?

P. C. : Cela consiste à porter notre attention sur ce que l'on mange, sur ce que l'on absorbe. C'est exercer notre corps quotidiennement. C'est une hygiène de vie et surtout, un art de vivre. C'est aussi considérer notre corps comme sacré en l'éveillant et en le sensibilisant.

### D. L. : Les Taoïstes pourraient être les ancêtres de l'écologie.

P. C. : Oui, tout comme les Amérindiens et d'autres peuples primordiaux... La spécificité des Taoïstes est d'avoir poussé très loin leurs théories nées de leurs expériences. Les Taoïstes ont par exemple représenté le corps humain : sous la forme d'une montagne, parcourue de ruisseaux, avec des lacs, des arbres et, à différents étages, des grottes où habitent des êtres qui correspondent aux cinq organes et aux cinq grandes fonctions du corps humain, qui sont aussi cinq dynamiques de vie. Chaque être possède ses propres caractéristiques et le Taoïste doit faire en sorte que tous ces êtres puissent s'exprimer. Il doit aller à leur rencontre et les écouter. Comprenez bien, lorsque je considère mon corps comme une émanation du corps de la terre, je deviens nécessairement écologique ! Et bien des siècles plus tard... Ma pratique m'amène nécessairement à un engagement politique, au sens premier du terme. Parce que ma conscience s'étend de plus en plus et que j'entre alors en communion avec le reste du monde. J'entre en relation avec l'arbre au pied duquel je médite. J'entre en relation avec les oiseaux qui vivent dans cet arbre, avec le ver de terre qui ondule sous mes pieds. Et ce qui arrive au monde me touche. C'est lorsque ma conscience de cette communion est coupée que je peux me désintéresser. Sinon, c'est impossible.

**E. El M. : Donc, pour vous, d'une certaine manière, l'écologie corporelle est aussi une « fabrique de valeurs ».**

P. C. & I. R. ensemble : Oui.

P. C. : Par une voie sensorielle.

I. R. : Je souffre aujourd'hui de cette coupure que nous vivons avec la terre. Je souffre de la négation de ce lien puissant. Elle fait régner une dissociation et une dichotomie qui engendrent une véritable douleur. C'est comme si nous souffrions sans nous en rendre compte. Car nous appartenons à la terre. Retrouver notre sensorialité permet de nous reconnecter à cette appartenance, et par là même, à une globalité. En retournant à l'intérieur de moi, c'est comme si j'allais requérir ma propre terre. Et en parcourant ce chemin, j'intègre que je fais partie de la terre. Je prends conscience de ce que je lui fais subir et de ce que je me fais subir. Si je retrouve ce sens inné de sagesse à bien me traiter, alors je traiterai bien la terre. Ou la terre me traitera bien. Cela va dans les deux sens. Car nous ne sommes pas différents, nous sommes intimement liés. Si j'agis d'une manière complètement incongrue, je suis incongrue vis-à-vis de moi-même. Si je résous cette distorsion, je résous mes conflits intérieurs, et subrepticement, je peux trouver des solutions, y compris au niveau sociétal. Je refais alors du lien. L'intelligence sensorielle peut participer à un profond changement de nos valeurs.

*Un créatif porte la terre.*

## L'IMAGE DE NOTRE CORPS

**E. El M. : Une partie du mal-être de notre société provient de l'image du corps que nous avons fabriquée. Nous vivons dans une société où le corps est maltraité : trop valorisé ou bien oublié, utilisé, surexploité. Cela nous est tous arrivé de rencontrer des gens « sans corps » ou des gens « que des corps » ! C'est là aussi où l'écologie corporelle me semble prendre tout son sens.**

P. C. : On sait aujourd'hui que les spécialistes du corps comme les athlètes de haut niveau ou les danseurs ont une image déformée de leur corps. Lorsqu'ils arrêtent leur art ou leur pratique, ils tombent souvent dans l'anorexie ou la boulimie. Parce qu'ils n'ont pas de corps ! Seulement celui qu'ils ont construit eux-mêmes pour compenser un manque. A travers ma pratique des arts martiaux, je me suis fabriqué un corps dans la douleur ! Une blessure m'a stoppé dans ma pratique et je me suis remis en question. C'est dans le regard de sa mère et de son environnement proche que l'enfant se construit une image. C'est la mère, le père, qui valident les sensations de l'enfant. Ce sont eux qui lui donnent des repères sensoriels pour se développer. Ces repères vont laisser une empreinte dans sa relation avec



### PORTRAIT

Pol Charoy et Imanou Risselard animent les « Ateliers de l'Éveil » avant de fonder ensemble le magazine Génération Tao en 1996. Riches de leurs expériences dans l'art du mouvement, ils créent en 2000 la discipline du Wutao. Ils ont aujourd'hui élaboré toute une gamme d'outils initiatiques pour « éveiller l'âme du corps » qu'ils ont regroupés sous le terme de Trans-analyse. Ils sont également à l'origine de la création du Centre d'Arts & d'Écologie Corporelle Génération Tao.

le reste du monde. C'est pourquoi nous pensons qu'il est si nécessaire de réaliser ce travail sur soi, pour remonter aux racines mêmes de notre conception et de notre naissance où se sont ancrés des traumatismes, des manques. Conception et naissance nous déterminent dans une certaine façon d'être au monde. Nous devons pouvoir défroisser ces espaces abîmés, voire meurtris, pour étendre notre conscience à un monde plus grand que nous. Cette démarche-là aussi est écologique...

E. El M. : Le monde a besoin de prises de conscience qui peuvent participer à la construction d'un autre monde à cette image : relié et assemblé. Le concept d'un retour à soi pourrait être considéré comme individualiste, mais c'est tout le contraire que j'entends.

P. C. : Exactement. Et un retour à soi doit passer par une nouvelle perception de son corps. Aujourd'hui, je lui donne du temps : je m'en occupe en le musclant, en le massant, en lui appliquant des lotions, etc. Cela marche très bien d'un point de vue marketing. Mais nous nous en occupons comme de quelque chose qui ne ferait pas partie de nous ! Or, le corps, qu'est-ce que c'est ? Un corps de sportif performant ? Un corps laborieux ? De quel corps parle-t-on ? Du corps bio-mécanique ? Du corps tendino-musculaire ? Du corps sensoriel ? Du corps émotionnel ? Du corps social ? Du corps qui pense ? Toutes ces questions sont essentielles. Je dois pouvoir m'interroger : qu'est-ce qui entend quand j'entends ? Qu'est-ce qui voit quand je vois ? Qu'est-ce qui rêve ? Ce n'est pas notre corps ? Notre cerveau, ça n'est pas notre corps ? C'est malheureusement ce genre d'idées toutes fabriquées qui posent problème. La qualité de fonctionnement de notre cerveau dépend pourtant bien de notre foie, de notre cœur et de tout le reste du corps qui vont lui amener le sang, les nutriments, etc. qui lui sont nécessaires. Nous pouvons même dire que c'est tout notre corps qui contribue à développer une certaine qualité de pensée. Qui participe à nourrir notre intelligence. Et nous pourrions dire aussi que l'intelligence est sensuelle. Une bonne idée ne vous a-t-elle jamais donné des frissons ? Tout comme comprendre une explication qui sonne comme une révélation ? Sans doute que oui... Cela signifie tout simplement que l'être humain est avant tout un être sensoriel. Et je suis sûr que les grands artistes et les grands penseurs seraient d'accord avec cette idée. Eux, si sensibles aux couleurs, aux sons, à un homme ou une femme qui passe, pour nourrir leur inspiration. Ils ont seulement l'intuition qu'une mise en éveil de notre sensibilité donne de meilleures et de plus justes compréhensions intellectuelles.

### **Le monde a besoin de prises de conscience.**

La dimension sensorielle est ce qui fait selon moi la différence entre l'intellectualisme froid et distant et l'intelligence douce et globale.

E. El M. : Je suis d'accord. Beaucoup d'idéologies sont d'ailleurs nées d'un intellectualisme aux pensées figées qui refusent tout désordre. J'abonde aussi dans votre sens lorsque vous définissez l'écologie corporelle comme un art. Je peux le comprendre parfaitement parce que ce sont les créatifs qui possèdent par essence cette sensibilité dont vous parlez. Un vrai créatif, quel que soit son domaine, est lié à tout ce qui existait avant lui. Il porte la terre. Le monde n'est pas seulement sa demeure. Il est en lui.

I. R. : On entre dans la dimension artistique quand on commence à s'ouvrir à ses propres sensations. On s'accorde du temps pour y accéder. La régénération, c'est ce temps accordé à soi. On pratique, on respire, on écoute ses sensations... Pour rien. Ça ne s'exploite pas. C'est la performance de l'inutile. Le plaisir peut alors arriver. Il accompagne notre processus. C'est un plaisir qui dure et amène une transformation, une alchimie qui nous permet d'accéder à notre propre créativité. C'est l'art de la transmutation.

E. El M. : Et c'est à chacun de le découvrir selon ses propres sensations... Je pense à cette image du corps que nous découvrons dans les manuels scolaires où on nous explique que le corps est un assemblage d'organes. Parfois, j'ai peur que quelques-uns en soient restés là. Cette image du corps est tellement inscrite en nous. Comment l'individu citoyen peut-il accéder à des éléments pour que ce corps s'anime au-delà de cette image de salle de classe ?

P. C. : La relation au sacré, en dehors des religions, est aujourd'hui taboue. Vivre notre corps comme sacré est devenu tabou. Aussi, si vous dites à une personne de faire du mal à son corps pour être bien ou pour s'éveiller, cela ne lui pose aucun problème. Elle n'a aucune interrogation : elle ne se demande pas si ça lui convient ou si elle a une polarité masochiste. Dès que vous lui proposez d'être initiée à un mouvement fluide, global et délicat et de s'ouvrir à l'émotion et au sentiment du geste, elle n'est souvent plus intéressée. Outre qu'elle souhaite un résultat immédiat et perceptible, elle sait qu'elle prend là le risque de ressentir ses émotions. Et c'est vrai ! Une pratique écologique, telle que nous l'entendons, c'est percevoir le mouvement de vie et cela a un effet sur soi. J'entre en relation avec mon ressenti, mes émotions, avec la

### **LA CHARTE DE L'ÉCOLOGIE CORPORELLE**

1. Habiter notre corps ou les fondamentaux de l'écologie appliqués à notre corps : écosystème, énergie renouvelable, biodiversité et développement durable.
2. L'essence du concept : nourrir la vie, nourrir le vivre.
3. L'éveil de notre être sensoriel.
4. Une vision interdépendante & globale de soi, de la société et du monde.
5. Le savoir-être du 3ème millénaire.
6. Le pont entre nos savoirs ancestraux et nos connaissances scientifiques modernes.
7. Le métissage des cultures du monde.
8. Une dimension initiatique, culturelle, artistique, économique et sociale.



calligraphie de mon geste, ce qu'elle laisse comme trace dans l'air et l'effet qu'elle peut avoir sur l'autre et sur mon environnement.

D. L. : Si je transpose cette prise de conscience, c'est aussi prendre conscience de la trace que je laisse dans le monde. Quand on regarde la plupart des machines industrielles que l'on fabrique aujourd'hui et depuis plusieurs siècles maintenant, elles coupent et tranchent l'air. Elles ne s'occupent pas du vivant. Si je passe d'un corps outil à un corps sensible en éduquant ma sensorialité, je ne peux plus fabriquer les mêmes objets. Je ne peux plus trancher l'air. Je ne peux plus transmettre aux générations futures n'importe quoi. On recontacte alors des formes primordiales, ancestrales et bienveillantes intégrées dans une dimension moderne.

### VERS UNE GLOBALITÉ

E. El M. : C'est l'anti-système. L'écologie aujourd'hui est orpheline d'art et de culture, car elle est toujours ramenée au champ économique et géopolitique. Pourtant la dimension réelle de l'écologie est globale.

D. L. : Et l'écologie corporelle prône et nous amène à vivre cette globalité car le développement de notre sensorialité ne peut pas fractionner ; en effet, sensations et perceptions émergent de partout et forment un tout indivisible. Si certaines zones sont plus ou moins sensibles, ma perception reste globale. Cultiver l'être sensoriel peut nous permettre de sortir des non-sens auxquels nous avons à faire face aujourd'hui.

Le monde moderne s'est construit sous l'égide d'un scientifique rationnel, coupé du sacré, au service d'un politicien coupé lui-même du sacré. Nous manquons de sages et de sages décisions pour pallier à la faim dans le monde, à la pauvreté... Avec des femmes et des hommes politiques qui auraient le courage d'écouter leur sensibilité, le cours du temps pourrait être différent. Or, en 2010, ma sensibilité, ma « sensiblerie », ne doit en aucun cas guider mes choix politiques. En réalité, le sensoriel fait peur parce qu'il nous ouvre à une vulnérabilité qui est souvent jugée. La raison reste la plus forte !

E. El M. : L'écologie corporelle peut être une médiation intéressante pour accéder à ce savoir-être. Elle pourrait animer des individus qui sont en situation d'agir et de faire progresser les rêves et les grandes idées.

### LES PRATIQUES DE L'ÉCOLOGIE CORPORELLE

**E. El M. : Quelles sont les disciplines aujourd'hui qui peuvent faire accéder à cette sensorialité et qu'elles sont celles qui font illusion ?**

I. R. : Nous naissons avec un corps sensoriel dont nous nous coupons pour diverses raisons. Beaucoup de techniques comme le Qi Gong ou le Yoga peuvent nous faire accéder à une sensorialité, mais selon la manière dont elles sont enseignées et dans quel sens elles sont pratiquées, elles peuvent donner un résultat contraire et nous couper de notre sensorialité. La fluidité du mouvement et sa musicalité sont les signes d'une pratique écologique. Le Wutao que nous avons créé avec Pol remet du lien en soi et avec ce qui nous entoure.

*La dimension réelle de l'écologie est globale.*

P. C. : Toutes les activités sportives ne sont pas dans cette dimension. Nous sommes entrés dans l'ère de la rentabilité. Les jeunes fantasment sur les icônes du stade et l'argent qu'elles gagnent. Comme le signalait Imanou, de nombreuses pratiques comme le Yoga et le Qi Gong, qui sont originellement des pratiques d'écologie corporelle, cèdent parfois malheureusement elles aussi à l'image. L'architecture corporelle devient parfois plus importante que le corporel sacré. Or, il y a dans la nature des arbres tordus qui fleurissent très bien ! Le ressenti doit rester au cœur de nos pratiques et le bio-mécanique une direction à suivre. La forme et le fond doivent se répondre.

D. L. : Les voies artistiques cultivent l'expression de la sensorialité, tant qu'elles restent en lien avec le monde. Chaque être est un artiste qui peut développer sa sensorialité et sa créativité.

### VERS UN ÊTRE SENSORIEL

**E. El M. : Nous avons finalement accès à de nombreux moyens pour développer notre sensorialité. Que se passe-t-il alors ?**

I. R. : Plus on crée de capteurs sensoriels pour une connaissance intime de soi, plus on ouvre de portes. Des ramifications s'opèrent. Nous sommes alors reliés. Plus je me relie à moi et plus je me relie aux autres.

D. L. : Développer notre sensorialité peut être le passage pour ressentir l'interdépendance et la globalité de ce que nous vivons. Plus mes perceptions sensorielles intérieures s'affinent



#### PORTRAIT

Professeure de Wutao® et formée à la Trans-analyse® par Imanou Risselard, Pol Charoy & Giovanni Fusetto, Delphine Lhuillier est initiée au Amma Shiatsu et au massage indonésien à Sumatra en 1997 ; elle a aujourd'hui créé sa propre méthode de massage. Diplômée en ethnométhodologie (DESS), elle entre dans l'aventure du magazine Génération Tao en 1997 dont elle devient rédactrice en chef en 2002. Elle a par ailleurs participé à la création du Centre d'Arts & d'Écologie Corporelle à Paris en 2003.

et plus elles ouvrent des passages vers l'extérieur.

P. C. : Lorsque vous avez une pratique sensorielle, votre sensibilité augmente : vous voyez des couleurs que vous ne voyiez pas auparavant. Vous entendez des sons que vous n'entendiez pas. Vous raffinez vos perceptions et vous percevez un monde de plus en plus riche. Quand votre pratique inclut des pratiques respiratoires, ces sensations s'amplifient encore. Ainsi, avec Imanou, nous avons eu un jour la révélation que la terre nous aimait. Nous nous sommes couchés et nous avons embrassé la terre. C'étaient des retrouvailles. Des retrouvailles sensuelles. Après avoir vécu profondément cette expérience, nous nous sommes redressés. Et nous avons pris conscience de l'attraction terrestre. Cette notion scientifique si abstraite prenait tout son sens. Et là, nous avons regardé les arbres. Le monde se révélait à nous identique, mais c'était à jamais différent.

E. El M. : Ce que vous dites là me touche beaucoup. A ma connaissance, il y a trois catégories d'êtres humains qui embrassent la terre : les pèlerins, les paysans et les marins... il y en a bien sûr certainement d'autres !

D. L. : Les expériences sensorielles nous touchent jusqu'à l'os, jusqu'aux cellules. Elles imprègnent tout notre être. Elles nous changent pour toujours. C'est en cela qu'elles sont révolutionnaires. C'est en cela que cultiver un être sensoriel à travers une écologie corporelle pourrait se révéler un véritable bouleversement. Et cela, quelle que soit la pratique que nous choisissons. ■

(1) \* La corporalité désigne le corps physique, mais aussi émotionnel, mental, spirituel et énergétique, comme une seule et même réalité.

(2) Le Club de Rome est un groupe de réflexion réunissant des scientifiques, des économistes, des fonctionnaires nationaux et internationaux, ainsi que des industriels de 53 pays, préoccupés des problèmes complexes auxquels doivent faire face toutes les sociétés, tant industrialisées qu'en développement.

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.



Ci-dessus, Pol Charoy par Frédéric Villbrandt dans une posture de l'aigle • photo : Jean-Marc Lefèvre



L'essence d'une véritable écologie corporelle passe par la reconnaissance et le réveil en chacun de nous de toutes les étapes de notre évolution et de l'évolution de la vie. Visite au cœur de notre humaine animalité...

Arnaud Mattlinger.

photo: Jean-Marc Lefèvre

## Réveiller notre « *animalité* »

### Frayer le naturel vers notre épanouissement

par Arnaud Mattlinger

**R**espирer, bouger, danser, activer le souffle, la transe, me laisser porter par mon animalité. Jouer de liberté, de mouvement, de découverte de nouvelles sensations, m'émerveiller. Célébrer la création en moi, défaire les habitudes, dépasser ma pensée par le corps, pour frayer le naturel vers l'épanouissement. Il faut du mouvement à la pensée dirait Bergson.

Et si les arts corporels, en éveillant notre animalité, étaient une voie d'évolution ?

#### *Réveiller notre « humaine animalité »*

Dans les sociétés modernes, l'Homme se donne une place à part, à l'écart de la nature et du monde. C'est ainsi que l'on trouve dans les dictionnaires que l'animalité est opposée à

l'humanité et à la spiritualité. Alors que Darwin nous replace dans le règne animal, nous ne pouvons envisager notre humanité si nous n'acceptons pas pleinement notre animalité.

La culture de l'homme blanc, que j'ai reçue en héritage, est majoritairement nourrie de christianisme et de cartésianisme. La scission entre l'homme et la nature est une des caractéristiques de cette culture. Elle a notamment deux sources qui sont les légendes bibliques de la création divine et le « cogito ergo sum ». La Génèse postule une création de l'homme à part du reste de la nature, le 5ème jour. Descartes quant à lui, a ouvert la voie de la vision mécaniste du corps, réduisant pour beaucoup l'esprit (souffle) à la pensée. C'est occulter que la pensée se nourrit de sensations, de perceptions. Ainsi, la nature non ressentie, considérée comme inerte, est devenue un objet de l'homme moderne, du « ça »\*. Encore aujourd'hui, la pensée écologique en nommant l'environnement, le maintient extérieur à nous, et ce, malgré tous les efforts pour justement remettre la nature au cœur de nos vies (urbaines). Il y a une différenciation, une scission entre l'Homme et le reste. L'homme moderne s'est coupé de sa nature, l'esprit devenu raison n'a plus de sensations.

Cette séparation homme/nature et pensée/corps revue par un œil taoïste est une voie d'exploration. La vision taoïste distingue l'esprit subtil et le corps matière, mais les garde unis au sein du yin-yang. Ainsi corps et esprit se mobilisent l'un l'autre et deviennent l'un

l'autre. Pour retrouver cela en nous, il est nécessaire de considérer et de pratiquer une forme d'écologie corporelle qui permet de réintégrer la matière et l'éther, l'espace extérieur (environnant) à l'espace intérieur, et vice-versa. Fusionner, unifier ces deux dimensions de l'être. Il est nécessaire de reprendre contact avec le souffle vital en nous, d'éveiller l'âme de notre chair, notre animalité.

### Plonger dans un état de présence.

*Ne pas « faire l'animal ».*

Oui, l'homme fait partie du règne animal. Il a ses particularités et son animalité lui est propre. Chercher son animalité en faisant l'animal, ce serait encore rester au bord, à l'extérieur de ce qui vit en nous et qui peut nous éveiller. Ce serait renforcer notre cuirasse d'animal intellectuel, accentuer la séparation morbide avec la nature. Je ne vous parle pas non plus des formes codifiées que l'on retrouve dans les arts martiaux ou dans le Qi Gong (tigre, singe, grue, etc.). Il s'agit plutôt de plonger dans un état de présence où notre cuirasse mentale laisse la place à la sensation. Mettre nos sens en alerte, « écouter » ce qui est là, à la façon des arts internes, de façon à pouvoir le grandir et jouer avec. Mais il ne s'agit pas uniquement d'énergétique. Physiologiquement, l'animalité se définit par la respiration, la voix, la sensation de nos appuis et tout ce qui permet les déplacements. Il s'agit de solliciter le souffle, les muscles et les tendons, les fascias et tous les principes d'un corps vécu dans son élasticité et sa globalité.

S'étirer au plus loin de soi dans un élan, tel une baleine jaillissant hors de l'eau.



photo: Jean-Marc Lefèvre

## UN PEU DE PRATIQUE... Le galop du WUTAO® avec Marie Delaneau

Ce mouvement est un cycle. Il invite à être répété et enchaîné plusieurs fois. A chaque cycle, à chaque passage, vous pourrez sentir une amplitude, une vitesse et un rythme différents. Cela vous amènera certainement à goûter des variantes en décalant les pieds d'un pas ; ce qui accentue la sensation d'animalité. Lorsque vous touchez l'ivresse de ce mouvement, laissez-le se poser sans l'activer davantage et écoutez votre sensation. Quel animal avez-vous réveillé ?

photos exercice & portraits : Hlaci Attia



**0.** Posture de départ : le neutre (Wuji).



**1.** Relâchez le plancher-pelvien. Le poids accentue l'appui dans la balle des pieds et sollicite le rebond.



**2.** L'onde remonte et ouvre le Vaisseau-Conception : accent YIN-Yang. Les mains accompagnent le mouvement interne et suivent l'ondulation de la colonne vertébrale et le développement de l'inspir. L'onde, dans son expansion, emmène aussi la tête dans cette ouverture. Le corps, dans sa globalité, est en mouvement.



**3.** L'extension du vaisseau conception ayant ouvert le passage, le coccyx-sacrum se relâche et ouvre le vaisseau gouverneur. Les mains qui suivent le mouvement, ont un temps de retard. Elles continuent de monter tout en étant projetées vers l'avant par la colonne vertébrale et la force du dos qui s'ouvre. Leur trajectoire dessine le dessus d'un cercle.



### PORTRAIT

Enseignante, puis directrice auprès d'adolescents en grande difficulté scolaire, elle fut également formatrice auprès des enseignants sur les questions de violence. Elle a été formée à la Trans-analyse® et au Souffle Alchimique par Pol Charoy et Imanou Risselard. Professeure certifiée de Wutao®, elle enseigne également la danse de l'éventail. Elle est aussi directrice des activités du Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle à Paris et participe à la réalisation du magazine Génération Tao.



**4.** La colonne vertébrale, à l'image d'un arc, projette les bras en avant. Les bras s'allongent...



**5.** Puis les mains vont redescendre naturellement en continuant de dessiner le cercle. Le coccyx-sacrum est complètement relâché.



**6.** A nouveau, relâchez le plancher pelvien pour revenir à la posture de départ.

Une particularité de l'Homme dans le règne animal est qu'il naît immature. Nous devons apprendre le naturel: 1 à 2 ans pour marcher; 2 à 3 ans pour parler, et bien plus pour apprendre à nous nourrir seul. Notre naturel est évolution. Notre sensorialité, liée à notre conscience, se développe sans fin pour peu qu'on la sollicite. L'apprentissage et l'évolution n'ont donc pas de limite d'âge.

Pour stimuler notre sensorialité, il est nécessaire de ne pas nous cantonner à nos habitudes: « Je n'ai pas besoin d'apprendre ce que je sais faire ». En d'autres termes, l'habituel n'est pas le naturel. Dans l'art corporel, nous allons provoquer l'instabilité, prendre des risques, varier les amplitudes, les rythmes et les accents. Aller jusqu'au sol, retrouver la sensation des appuis dans les mains. La Capoeira et le Hip-hop sont sans doute les arts qui explorent le plus cet aspect de façon athlétique. En Wutao, c'est le souffle qui éveille les sens et les perceptions, et mobilise l'animalité. Retrouver les passages du quatre pattes à la verticalité de l'humain, en jouer, redescendre au sol. Se laisser porter par une transe. C'est ainsi que nous sollicitons notre capacité d'adaptation chaotique, pour saisir, dans l'instant, le nouveau chemin qui se présente. Quand la porte s'ouvre, apparaît une nouvelle conscience du mouvement, de nouvelles connexions neurologiques, l'intelligence s'élargit. C'est bon! Nous dépassons la simple notion d'instinct de l'animal et touchons une autre particularité de notre humanité: la créativité, la création.

### *La création est en nous*

Si l'homme fut créé au 5<sup>e</sup> jour, c'est sans doute pour lui permettre d'être tout à la fois le ciel, la terre et la mer, les plantes et les animaux qui y vivent. L'animal humain se construit par empathie, par résonance et par mimétisme. Dès le plus jeune âge, nous jouons aux animaux, nous nous inspirons de leurs voix, leurs cris, leurs attitudes. Nous sommes peut-être les seuls êtres de la création capables de moduler notre état en nous inspirant de nos cousins animaux et de leur diversité. Bien sûr, notre animalité ne se limite pas à notre félinité, notre nature est beaucoup plus large, nous sommes polymorphes: tour à tour fluides comme l'anguille, ou denses comme l'ours, puissants comme le tigre, ou légers comme le roitelet, tranquilles comme le paresseux, fiers comme le paon, planants comme la raie, joyeux comme l'antilope, enraciné comme le taureau... Nous pouvons à la fois éveiller les qualités physiques, les sentiments qui vont avec, et même observer que les pensées changent. Nous pouvons aussi parfois entendre le son de notre corps, sa voix qui change. Nous entrons alors dans des qualités de présence, de sentiment, qui nous remettent en lien avec notre nature. Notre animalité nous

**Notre naturel est évolution.**

photo: Jean-Marc Lefèvre



Capter l'énergie du félin. Ressentir les appuis de nos mains et de nos pieds prêts à bondir.

parle de nous. Pour peu que nous l'écoutions, et que nous acceptions d'en jouer, elle devient un guide de connaissance.

Vivre son animalité est un éveil en soi qui nous replace dans la diversité et la globalité. Lorsque sensorialité et conscience sont éveillées, nous pouvons entrer en résonance avec ce que l'on connaît, mais aussi avec ce que l'on imagine et même avec ce que l'on ne connaît pas (encore). C'est un accès direct à une intelligence intuitive. Pour nous, êtres humains doués de conscience et de réflexion, de projection et de planification, cette intelligence intuitive et instinctive nourrit notre évolution au-delà de l'instant. Nous pouvons par la transe ouvrir des espaces créateurs de mouvement, de sentiments, de pensées, de connaissance et de cœur. C'est là que nous trouvons de nouveaux possibles, que nous contactons le divin en nous, l'esprit au sens étymologique. ■

\* L'âme de la nature, de Rupert Sheldrake, éditions Albin Michel, 2001.

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.



### **PORTRAIT**

Dessinateur et designer de formation, Arnaud Mattlinger rencontre l'équipe de Génération Tao en 1999. Il devient professeur certifié de Wutao® et se forme à la Trans-analyse®. Depuis 2003, il donne des cours à Paris, et des stages partout en France. Dans le même temps, il s'est formé au Tai Ji Quan auprès de P. Charoy et Imanou R. Son enseignement (styles Chen et Yang) intègre désormais les principes du Wutao. Refaisant le lien avec sa première formation artistique, il nourrit sa pratique d'une recherche picturale de calligraphies de gestes.



© Nuncia - Fotolia.com

## La vie en *Vert*

### La Guérilla Jardinière

par Christine Gatineau

Et si l'engagement martial se mettait au service de l'écologie? Avec le mouvement de la Guérilla Jardinière, nous voilà plongés au cœur de l'action non-violente et engagée. Les Samouraï des temps modernes planteraient-ils des tournesols dans les villes?



#### PORTRAIT

Christine Gatineau est responsable marketing des éditions Le Souffle d'Or depuis neuf ans, en charge du développement du secteur jeux. Traductrice du guide des Cartes Associatives : « Les Fraises derrière la fenêtre », éditions OH, 2008. Elle anime des ateliers d'initiation et des formations aux Cartes Associatives.

Dans les villes, des mégapoles aux petites villes de province, béton gris, saleté, terre-pleins austères, espaces abandonnés et pollués, odeurs nauséabondes, font bien trop souvent partie de notre environnement... Et trop peu d'entre nous ont la chance d'avoir un bout de jardin! Nous sommes des millions à vivre dans ces paysages, en pilote automatique.

Souvent, on se résigne, on ferme les yeux, et même, on respire le moins possible. Le lien avec la nature s'étiole et nous avec. Mais alors, c'est quoi la place de la nature dans notre vie? C'est surtout l'arrivée du printemps: tout d'un coup, une folle envie de vert, de couleurs, de senteurs nous assaille. Vite, acheter un pot de fleurs pour nos rebords de fenêtre... On lézarde dans les parcs et les squares envahis par la foule. La nature, c'est aussi la parenthèse des vacances: on va randonner, se régénérer à la vue de vastes horizons, etc, et puis on retrouve la ville pour le reste de l'année. On rêve de forêts primordiales en écoutant Deep Forest. Mais voilà que les choses commencent peut-être à changer.

#### *Nos paysages urbains sont le reflet de nos paysages intérieurs...*

Et si nous ouvrons les yeux? Et si nous regardions la ville en face? Des sondages récents montrent qu'une vaste majorité de Français juge que le végétal et les espaces verts, perçus comme indispensables au bien-être et vecteur d'éducation à l'environnement, manquent en ville. En fait, même inconsciemment, vous percevez votre environnement et vous savez bien au fond de vous-même combien le gris et le sale vous affectent. Et nos paysages urbains sont le reflet de nos paysages intérieurs. Alors que faire? Comment changer le visage de la ville? Comment assumer nos responsabilités tout en gardant le cœur léger? En trouvant les accès qui mènent à notre vitalité et à notre force de détermination. En nourrissant le sentiment d'appartenance à la Terre, en écoutant notre sensibilité, en stimulant notre sensorialité, en comprenant les principes de l'écopsychologie<sup>(1)</sup> (qui croise l'écologie, la psychologie et la spiritualité), en s'initiant à l'écologie corporelle à travers des pratiques telles que le Wutao. Ainsi, les idées germent peu à peu, les initiatives fleurissent.

#### *L'agir vert!*

En mai dernier, la France a découvert la guérilla jardinière (Guerrilla Gardening), un mouvement « underground » qui essaime dans le monde depuis quelques années déjà: Londres, New-York, Los Angeles, San Francisco, Toronto, Miami, Zurich, Vienne, Berlin... Et à présent, Paris, Rennes, Nantes, Lyon, Lille, Grenoble, Toulouse, Bordeaux.

La guérilla jardinière est une forme d'action directe citoyenne, écologiste et non-violente, qui utilise le jardinage « sauvage » comme moyen d'expression. Concrètement, il s'agit de créer des îlots de verdure, de semer et planter dans des endroits publics ou privés délaissés, sans autorisation, de faire pousser des fleurs ou des légumes. En général pratiquée de manière spontanée par des guérilleros isolés, ceux-ci cherchent ensuite à se relier, à s'organiser en tribus, via les réseaux sociaux virtuels, pour

initier des opérations clandestines menées de nuit, ou parfois des coups d'éclats, tels ceux orchestrés lors de la Journée Internationale de la Guérilla Jardinière, créée en 2007. Celle-ci a lieu le 1er mai dans le monde entier, avec pour emblème le tournesol. Au printemps dernier, les médias français y ont consacré de nombreux articles, tandis que paraissait le premier livre en français sur le sujet : « La Guérilla jardinière », la traduction du manifeste de Richard Reynolds, tête pensante du mouvement et fondateur d'un groupe particulièrement dynamique basé à Londres<sup>(2)</sup>. Reynolds, qui se pensait l'inventeur du terme de Guérilla Jardinière lança en 2004 le blog *guerrillagardening.org*. Il apprit alors, via Internet, l'existence de diverses initiatives dans le monde, et notamment l'histoire exemplaire de Liz Christy et des Green Guerrillas.

### La création des jardins communautaires

C'est Liz Christy, une jeune artiste new-yorkaise, qui créa en fait le terme en 1973. Liz ne supportait plus les débris qui jonchaient un terrain vague à côté de chez elle, dans le secteur du Lower East Side. Ayant remarqué des pieds de tomates qui poussaient sur des tas d'ordures, elle décida avec l'aide d'amis du quartier, d'y répandre des graines et de le nettoyer. Il naquit ainsi l'envie de créer un jardin communautaire. Leur aventure fut repérée par le New York Daily News qui la qualifia d'acte révolutionnaire et de leur d'espoir. Très rapidement, Liz et ses troupes furent sollicitées dans d'autres quartiers de New York pour aider à créer d'autres jardins communautaires. Plantations de pieds de tomate, lancers de bombes à graines... Peu à peu émergeaient sur les décombres et terrains vagues des explosions de couleurs et ces pionniers démontraient les possibilités d'embellissement de l'environnement urbain. En 2002, après des années de lutte pour assurer la sauvegarde du jardin de Liz, celui-ci fut reconnu officiellement par la ville de New-York<sup>(3)</sup>. Cette histoire inspirante reste d'actualité.

### Pourquoi un tel engouement ?

Le succès du mouvement réside dans son côté original, spectaculaire, illégal. Il est convivial et transgénérationnel. Il nécessite peu de moyens et juste un peu d'imagination. Bien en phase avec l'air du temps, il fait écho aux préoccupations environnementalistes. Les jardiniers de l'ombre se cachent derrière des pseudonymes et des matricules et agissent sur les forums et les blogs. C'est un jeu, un moyen d'action praticable par tous et en tous lieux : « *La guérilla gardening consiste bien plus qu'à reflorir les coins délaissés de nos villes. Elle a aussi pour but de faire passer un message appelant les gens à réinvestir leur quartier, se retrouver entre*

*voisins pour entretenir leurs plantes d'interstices et faire rêver les passants qui redécouvrent le potentiel des espaces urbanisés, gris et sans vie...* » explique Gabeu, une figure emblématique de la Guérilla Jardinière en France.

### Le jardinage engagé

Selon le système actuel et l'opinion dominante, qui veut jardiner doit : soit posséder son propre terrain, soit être employé ou être autorisé par un propriétaire à jardiner sur son terrain. Or, en ville, la quasi totalité des habitants sont des « sans-terre ». Les activistes de la Guérilla Jardinière prônent l'occupation sans autorisation d'endroits négligés, de terres abandonnées ou polluées pour les transformer. Cette fronde défend le droit à la terre et la réforme agraire et interpelle les pouvoirs publics et les citoyens. Elle affirme que prendre soin et faire bon usage de l'espace public est une responsabilité collective et aussi individuelle.

Dans certaines villes, le concept de Guérilla Jardinière a inspiré des actions, comme l'opération « Laissons pousser ! » proposée au printemps dans une quinzaine de villes franciliennes<sup>(4)</sup>.

Guérilla Jardinière, jardins partagés, ou encore Parking Day<sup>(5)</sup>, ces initiatives ont le mérite de nous sortir de notre apathie et de nos inhibitions. Elles nous ouvrent les yeux sur ce que pourrait être notre planète si tout le monde s'en sentait responsable. Ce mode de jardinage n'est-il pas une magnifique métaphore qui nourrit notre vitalité personnelle, nous inscrit dans une action globale et favorise notre sens de la communauté ? Richard Reynolds écrit : « *Plus on voit, plus on pense, plus les possibilités deviennent apparentes et évidentes... Entraînez votre regard !* ». ■

(1) « Ecopsychologie pratique et rituels pour la Terre », Joanna Macy, My Brown, Le Souffle d'Or, 2008

(2) « La Guérilla jardinière », Richard Reynolds, éditions Yves Michel, 2010, yvesmichel.org.

Site de Richard Reynolds : GuerrillaGardening.org.

Richard Reynolds sera à Paris le samedi 6 nov. 2010 au salon Marjolaine. Guérilla jardinière France : [www.guerilla-gardening-france.fr](http://www.guerilla-gardening-france.fr)

(3) Le Jardin communautaire de Liz Christy : [www.lizchristygarden.org](http://www.lizchristygarden.org) & vidéo sur le Bowery Houston Gardens : [www.youtube.com/watch?v=HNAz4Sf5\\_aU](http://www.youtube.com/watch?v=HNAz4Sf5_aU)

(4) [www.laissonspousser.com](http://www.laissonspousser.com)

(5) Parking Day : événement mondial qui pose la question du piéton et des espaces verts dans l'espace urbain. [parkingday.fr](http://parkingday.fr)

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.



## SEN SEN NO SEN

Certains d'entre vous trouveront peut-être étrange de voir un principe martial se proposer de servir la cause de l'écologie, et pourtant...

Un débutant en arts martiaux va cheminer sur la voie en passant par plusieurs étapes d'apprentissage bien balisées par ces 3 notions Japonaises :

- » « Go No Sen » qui consiste à attendre que l'action offensive de mon partenaire arrive à son terme pour agir à mon tour et lancer ma contre-attaque.

- » « Sen No Sen » : ma perception s'est aiguisée au point que je réussis à interrompre l'action offensive de mon partenaire et la contre avant même qu'elle n'arrive à son terme.

- » Le but ultime, « Sen, Sen No Sen » : l'attention et l'intuition vont de pair. Je sens ou je pressens l'action offensive de mon partenaire et j'agis avant même qu'elle ne puisse s'accomplir.

C'est là où « l'art du combat » peut nous aider. Tant que l'on reste dans un assaut sportif, l'utilité de cette recherche n'est pas probante, mais en situation de combat réel, contre plusieurs adversaires, cette notion prend tout son sens si l'on veut espérer une réelle efficacité.

Voilà pourquoi notre action écologique à tous devrait s'inspirer de cette « leçon martiale », afin de ne pas se contenter de réparer les dégâts (réparations bien sûr nécessaires), mais bien d'agir avant que ceux-ci n'apparaissent. Cette évidence si simple est aujourd'hui un mirage que notre société se contente d'espérer. Comme si nous avions perdu le sens de notre quête en nous contentant socialement de n'agir que trop tard, en constatant les dégâts de la pollution au pas de notre porte, Dommage...

Pol CHAROY



# La fécondité *écologique*

## L'abondance de ce qui est là

par Giovanni Fusetti

Quand nous parlons d'énergie, nous parlons aussi de nos ressources, qu'elles soient naturelles ou économiques. Pour conclure ce dossier, nous avons voulu vous offrir une réflexion sur la croissance et la fécondité. L'écosystème est une vision globale du monde transposable et applicable à l'économie. Implacable.

Cela fait des années que je réfléchis sur le principe de la « soutenabilité » des processus, depuis mes études en écologie il y a 20 ans...

*De l'énergie solaire aux énergies fossiles*  
L'écologie nous explique que la totalité de la nature vit grâce à une seule source d'énergie:

le soleil. Si ce n'est les petites bactéries qui utilisent la chaleur de la terre dans les sources thermales. Mais nous allons les laisser là, bien au chaud. La photosynthèse transforme énergie, eau et gaz carbonique en matière organique, vivante. Tout est là. La croissance se passe dans l'accumulation de matière organique, de sol, d'humus, de couches de vie, plantes, animaux et nous autres êtres humains. Le compostage est ainsi le miracle de la création du sol. Les humains, jusqu'à la découverte des énergies fossiles, ont dû suivre dans leur croissance le rythme imposé par la disponibilité énergétique du soleil. L'entité et le rythme de la croissance ont donc été lents. Comme la pousse d'un arbre.

La découverte des énergies fossiles, charbon d'abord puis pétrole et gaz, a permis de faire un saut phénoménal et a donné une impulsion unique à la croissance. Mais les énergies fossiles ne sont pas renouvelables, dans le sens qu'elles ont pris des millions d'années pour se créer et qu'il ne sera pas possible d'en créer d'autres. C'est comme si l'on utilisait les économies que l'on a faites pour vivre. Ainsi il existe un parallèle très important à réaliser entre l'écologie et l'économie. La logique que nous avons apprise avec les énergies fossiles abondantes est qu'il n'existe pas de limites à la croissance. L'équivalent économique de ce principe est qu'il n'y a pas de limites à l'argent.

### *Ressources, capital et travail*

L'économie classique se base sur trois éléments: les ressources, le capital et le travail. Les ressources sont les ressources naturelles considérées comme inépuisables et gratuites (personne ne rembourse la terre pour le pétrole, ou le fer ou le bois que l'on trouve et que l'on utilise. Le capital est une convention et les banques peuvent créer de l'argent sans limites. Le travail est la main-d'œuvre qu'il faut payer pour travailler les ressources. Le système fonctionne donc comme ça. Les banques créent



© NI - Fotolia.com

l'argent pour payer les ouvriers qui utilisent les ressources naturelles pour faire « pousser » l'économie. Maisons, usines, autoroutes, commerce, marchandises, etc. Les énergies fossiles permettent de soutenir le système et d'aller très loin et très vite. Il y a dans un baril de pétrole l'énergie équivalente de 25 000 heures de travail manuel d'un ouvrier !

### Les ornières du système

Prenons l'exemple d'un arbre. Il pousse et produit une certaine quantité de fruits en fonction des limites données : la qualité du sol, la fertilité organique et le climat. Si je prends du gaz naturel et que je l'utilise pour produire de l'engrais, que je prends de l'essence pour transporter l'engrais jusqu'à mon jardin, l'arbre va alors pousser très vite, produire beaucoup plus de fruits, en moins de temps. Ainsi, je peux vendre les fruits ou de la confiture, « faire » de l'argent, planter d'autres arbres et ainsi de suite. C'est une croissance sans limites. Mais l'arbre, dans cette logique, est devenu dépendant d'une source extérieure d'énergie et le jour où cette source ne sera plus disponible, l'arbre n'aura plus qu'une seule issue : mourir. Parce que surdimensionné et dopé, il va craquer. Le sol est appauvri et je n'ai plus rien. L'énergie fossile peut donc doper le système, mais elle produit des développements qui vont bien au-delà de la capacité soutenable pour un écosystème. Et rendre ainsi le système non-soutenable.

### Capital financier et capital naturel

C'est la même logique avec l'argent. Il peut doper un système, le maintenir à un niveau énergétique élevé, mais le système est constamment mis en danger de crash. Et c'est ce qui est en train de se passer aujourd'hui au niveau planétaire où les écosystèmes se dégradent partout. Parce qu'ils sont utilisés au-delà de leur capacité grâce au dopage des énergies fossiles et de l'argent issue de la finance internationale.

On peut ainsi établir un nouveau parallèle entre le capital financier et le capital naturel que sont les ressources (eau, forêts, minéraux, animaux, plantes, etc). Nous voyons que l'intérêt sur ce capital est la fécondité naturelle que ces ressources génèrent chaque année grâce à l'énergie solaire. Nous mangeons ses fruits, mais nous ne coupons pas l'arbre pour qu'il puisse devenir un peu plus grand l'année suivante. Avec l'énergie fossile, nous pouvons épuiser le capital naturel en le poussant à produire plus que sa nature énergétique ne l'y autorise. Comme si nous vivions en utilisant nos économies, au-delà de ce que permettrait notre salaire. Vive la carte de crédit ! Par contre, nous pouvons utiliser l'énergie externe, pour améliorer le système, ou pour créer des

outils qui vont faciliter le travail. Comme utiliser l'énergie du pétrole pour construire des panneaux solaires qui vont capter une énergie véritablement renouvelable.

Idem avec l'argent. Par exemple, dans la restauration écologique. Dans ce processus, nous utilisons des sources externes (argent, énergie, travail, temps) pour remettre en santé un système blessé, jusqu'au moment où il est capable de s'auto-soutenir.

### L'état de climax

Le point crucial de cette réflexion est que la nature et les écosystèmes ne cherchent pas la croissance, mais la fécondité. Ils se maintiennent donc stables et en équilibre grâce à un ajustement constant entre le potentiel génétique et l'énergie disponible ; un état appelé en écologie « climax ». Un écosystème en état de climax est un écosystème qui a touché son équilibre, avec le maximum de biomasse, dans un climat donné. Une forêt ne cherche pas à pousser d'une façon illimitée, mais à atteindre l'état de climax. Une forêt en climax a le maximum de stabilité, le maximum de biodiversité, le maximum de résilience. L'ornière de l'économie classique est qu'elle postule et

**La fécondité écologique se nourrit de l'abondance.**

cherche, à tout prix, la croissance illimitée, et non pas la fécondité. Dans un système comme la planète terre, où les ressources sont limitées, l'idée d'une croissance sans limites est totalement pathologique. Kenneth Boulding écrit : « Anyone who believes exponential growth can go on forever in a finite world, is either a madman or an economist » (*Celui qui croit qu'une croissance exponentielle peut durer indéfiniment dans un monde fini est, soit un fou, soit un économiste*). Or, la question sociologique, psychologique, anthropologique, spirituelle, etc. qui se pose ici est quelle incapacité ou manque de fécondité nous pousse tous, en tant que société, à chercher la croissance illimitée à tout prix, en mettant en danger la nature, notre bien-être et la qualité de nos relations à la vie même. En synthèse, si nous voyons ces paradigmes comme des façons de penser, nous pouvons dire que la fécondité écologique se nourrit de l'abondance de ce qui est là. La croissance économique se nourrit de la rareté et du manque (« scarcity » en anglais) de ce qui n'est pas encore là. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.



### PORTRAIT

Artiste, pédagogue et Gestalt thérapeute, Giovanni Fusetti plonge dans les voies artistiques et pédagogiques après une formation scientifique en écologie et en agriculture. Il est formé à Paris à l'École Internationale de Théâtre Jacques Lecocq. Depuis plusieurs années, il concentre sa recherche sur le mouvement théâtral et, en particulier, sur le clown et le théâtre de masques. Avec Pol Charoy & Imanou Risselard, ils conjuguent leurs expériences en 2001 et ils co-crèent plus tard la Trans-analyse®.