

# COMMENT RESTER SAIN DANS UN MONDE MALADE

La sécurité matérielle, loin de nous alléger nous engueule. Dans nos sociétés économiques, obsédées de chiffres et de résultats, la science et les technologies asservissent l'être humain plus qu'elles ne les libèrent. Comment rester indemne ?

## Mettre sa conscience aux commandes, et regarder ce qui est

Aujourd'hui, le sens de la vie cède la place au Dieu Argent. Rien de pire que de continuer à courir en choisissant la stratégie de l'autruche. Quand un système est malade, plus le diagnostic est effectué tôt, plus les antidotes imaginées ont des chances d'être efficaces. Alors ici, il s'agira d'avoir « la force d'oser ». Oser ouvrir les yeux sur la réalité de ce qui est, sans rejet systématique ni complaisance. Oser traverser des phases de mal être, car certaines prises de conscience déstabilisent d'abord avant de rendre service. Et puis il sera bon d'avoir le courage, quand nécessaire, de refuser d'être l'otage passif d'un système pathogène, ou de vivre en serviteur inconscient et docile qui aide à faire perdurer des règles du jeu malsaines. Dans ce monde qui traite l'être humain en outil de rentabilité et le considère comme un potentiel permanent de consommation, si nous ne mettons pas notre conscience aux commandes pour échapper individuellement et collectivement à cette hérésie, notre monde malade risque de devenir un très grand malade, et nous avec.

## Comprendre nos mécanismes internes

Mais pourquoi en sommes nous arrivés là ? Le courage de regarder la réalité en face est une première étape incontournable mais ne suffit pas. Encore faut-il appréhender ce qui chez l'être humain l'entraîne à dysfonctionner de la sorte, car il n'y a pas « un coupable » dans cette histoire, mais des êtres humains co-responsables, en addiction de consommation quasi permanente dès que l'environnement et le niveau de vie le leur permettent. Nul n'y échappe, et la contamination de tant de peuples premiers en témoigne. Le grand responsable pourrait bien être notre cerveau. Apparu dans un monde de manque il y a des millions d'années pour garantir la survie de l'espèce qui l'hébergeait, il n'est pas programmé pour le monde d'abondance qu'il nous a aidé à créer. Ce qui avait sauvé notre espèce la mène aujourd'hui à sa perte. Le prédateur en nous est toujours aux commandes, éternellement insécurisé par sa peur du manque originelle. Nous en voulons toujours plus, et l'autre, l'étranger, est une menace en puissance permanente.



MARTINE LAVAL



L'interculturel et l'apologie des différences ne sont pas inscrits dans nos neurones, notre cerveau n'a pas su évoluer assez vite. Alors il faut lui désobéir si nous voulons vivre en harmonie avec soi et les autres. Conscients de ses automatismes, il s'agit de les déjouer. Mais comment ?

## Choisir de vivre en êtres responsables et « aimants »

Se parler vrai, à soi et à l'autre, avec inconditionnellement une intention positive aux commandes, sera le point de départ de toute démarche pour vivre mieux. L'efficacité consistera d'abord à accepter ce qui EST, en vue d'évoluer dans la réalité du moment présent tel qu'il se présente objectivement, sans tricher. Le chemin se fait en marchant, d'instant en instant,

yeux grands ouverts et cœur aux commandes, en gardant la capacité d'émerveillement de l'enfant pour équilibrer les difficultés et les souffrances rencontrées. La conscience aux commandes veillera à déconnecter les réactions brutales déclenchées par notre cerveau dès que nous nous sentons en danger. Les émotions négatives seront regardées et acceptées, car elles sont incontournables, mais il s'agira de ne pas s'identifier à elles, simplement de les faire circuler sans dégâts collatéraux. Et l'émerveillement d'un rayon de soleil, ou du reflet de la pluie sur le capot d'une voiture, déclenchera des émotions positives salutaires et équilibrantes. Notre santé globale en a besoin.

## S'engager au quotidien

Dans l'entreprise, il s'agira de mettre l'Homme au cœur de ses préoccupations, et de faire de l'argent un moyen de survie et non une fin en soi. D'avoir une vision, de la décliner en missions et d'honorer des valeurs fondamentales comme le respect et la solidarité. De choisir un management de proximité, qui sait accompagner l'erreur et réveiller les co-responsabilités. De connaître « la loi du changement » en vue d'accompagner les incontournables défaillances émotionnelles qui lui sont liées. De refuser de tomber dans les jeux manipulateurs de victimisations ou de persécutions. De déclencher des relations d'estime mutuelle et d'écoute, et d'employer la stratégie de la confiance. De donner régulièrement des signes de reconnaissance. D'apprécier la différence de l'autre. De se souvenir de l'effet Pygmalion au quotidien ; croire en l'autre le rend meilleur, douter de lui le fait dérapier. Et rappelons nous que sans Amour, sans Solidarité, sans Conscience aux commandes pour orchestrer les partitions du cerveau, nous ne pourrions pas vivre sainement. Mais l'espoir est permis, l'homme a bien su se libérer de la pesanteur un jour, alors pourquoi pas des lourdeurs de son cerveau ?

**MARTINE LAVAL**

Psychologue, conseil et coach en entreprises depuis plus de trente ans, dirige et anime un cycle d'enseignement pour managers à HEC