

Manuel de Formation Personnelle
pour les membres
du Mouvement Humaniste

SOMMAIRE

INTRODUCTION GÉNÉRALE.....	4
THÈMES D'ÉTUDE	5
INTRODUCTION AUX THÈMES D'ÉTUDE	6
<i>I. Thèmes de l'Humanisme Universaliste</i>	7
1. Qu'est le Mouvement Humaniste aujourd'hui ?.....	8
2. Le Document du Mouvement Humaniste.....	9
3. Antécédents et points fondamentaux de l'Humanisme Universaliste.....	15
4. À propos de l'Humain	18
5. L'ouverture sociale de l'être humain.....	20
6. L'action transformatrice	22
<i>II. Thèmes sur le dépassement de la souffrance</i>	23
7. Les thèmes de la souffrance.....	24
8. Changement et crise.....	27
9. Les qualités	33
10. La véritable solidarité	34
<i>III. Thème sur la non-violence.....</i>	35
11. Les différentes formes de violence	36
12. La violence, l'état et la concentration du pouvoir	39
13. La non-violence active.....	41
<i>IV. Thèmes de la Psychologie humaniste</i>	43
14. Psychologie Humaniste (Partie 1 : le Psychisme)	44
15. Psychologie Humaniste (Partie II : Schéma et appareil du psychisme).....	49
16. Psychologie Humaniste (Partie III : La Conscience et le Moi)	55
17. La réalité : paysages et regards.....	57
18. Image et espace de représentation	63
19. Les expériences guidées	66
20. L'attention	68
ANNEXE I : POINT DE VUE, DESCRIPTIONS, RÉSUMÉS ET SYNTHÈSES.	69

PRATIQUES DE TRAVAIL PERSONNEL..... 71

INTRODUCTION AUX PRATIQUES DE TRAVAIL PERSONNEL 72

I. Séminaires 73

Séminaire 1 sur les pratiques attentionnelles..... 74

Annexe 1 : Conclusion sur l'attention..... 78

Annexe 2 : L'attention 79

Séminaire 2 sur les pratiques attentionnelles..... 80

Annexe 3 : Apport sur l'attention 85

Séminaire sur les qualités 91

Séminaire sur les pratiques de relaxation 96

Séminaire sur les Aphorismes 98

Séminaire sur l'Expérience 101

Séminaire sur La Violence et la Non-violence..... 105

II. Retraites 109

Retraite sur les pratiques de relaxation..... 110

Retraite sur les pratiques Psychophysiques..... 113

Retraite sur les Expériences Guidées 116

Annexe : Expériences Guidées : Intérêt, thèmes d'échanges et recommandations 122

Retraite sur l'Espace de représentation 133

Retraite sur Autoconnaissance 138

Retraite sur le Paysage de Formation 144

Retraite I sur Opérative : Catharsis 150

Annexe 1 à la retraite I : Catharsis..... 155

Annexe 2 à la retraite I : Catharsis..... 160

Annexe 3 à la retraite I : Catharsis..... 165

Retraite II sur Opérative : Transferts..... 166

Annexe I à la retraite II d'Opérative : Transfert 173

Annexe II à la retraite II d'Opérative : Transfert..... 178

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Le Mouvement Humaniste travaille au développement personnel en fonction de la transformation sociale.

Il lutte pour l'humanisation du monde en tant que force internationaliste, antidiscriminatoire, solidaire et non-violente dans sa méthodologie d'action.

Les aspects doctrinaires de ses activités et de ses projets se fondent sur la vision de l'Humanisme Universaliste et le Mouvement fait de cette vision le point d'appui du développement et de la formation personnelle de ses membres.

Ce Manuel comprend une série de thèmes d'étude et des pratiques recommandées à tous les membres du Mouvement qui sentent la nécessité d'avancer dans la croissance et le renforcement personnel de manière simultanée au développement de leurs projets de transformation sociale.

Ce manuel est organisé en deux grandes sections : 20 thèmes d'étude et 15 séminaires et retraites de travail personnel.

Les thèmes développés dans ces deux sections résument les aspects théoriques et pratiques les plus significatifs de la Doctrine Humaniste.

Ces thèmes d'étude, retraites et séminaires de travail personnel sont pensés pour être réalisés dans les Centres de Travail des Parcs d'Étude et de Réflexion, car ces lieux, ainsi que leurs espaces en plein air et la Salle, inspirent la réflexion personnelle et les échanges enrichissants. Lorsqu'on n'a pas l'un de nos Parcs à proximité, on considèrera comme Centre de Travail tout espace loué temporairement pour réaliser ces travaux.

Enfin, dans chacun de ces travaux, sont détaillées les références bibliographiques auxquelles on peut se référer pour amplifier et approfondir les thèmes traités.

Équipe de travail :

Víctor Piccininni, Karen Rohn, Gustavo Joaquín, Claudio Miconi, Edgardo Perez Aguirre, Hugo Novotny et Marcos Pampillón. (Claudie Baudoin pour la version française)

*Centre d'Études Punta de Vacas
15 mars 2009
Révisé en Août 2009*

Thèmes d'Étude

INTRODUCTION AUX THÈMES D'ÉTUDE

Les thèmes d'étude comprennent 20 thèmes formatifs qui résument les aspects les plus importants de la pensée et de la doctrine de l'Humanisme Universaliste.

Ils ont été ordonnés en 4 parties thématiques :

1. Thèmes de l'Humanisme Universaliste
2. Thèmes sur le dépassement de la souffrance
3. Thèmes sur la non-violence
4. Thèmes de la Psychologie Humaniste

Ils ont été élaborés pour servir de guide à la réalisation de journées d'étude, de réflexion et d'échange entre les membres du Mouvement Humaniste et également comme thèmes d'appui pour les séminaires et retraites qui sont réalisés aux Centres d'Étude et de Réflexion et qui sont développés dans la deuxième partie de ce manuel (Pratiques).

Ils ont été construits de manière à faciliter l'éclaircissement et la compréhension des thèmes fondamentaux de l'Humanisme Universaliste.

L'approfondissement des thèmes développés ici peut être réalisé en se référant à la bibliographie mentionnée à la fin de chaque document.

L'ordre dans lequel sont exposés ces travaux ne signifie pas de degré d'importance, ni n'implique un ordre à suivre dans leur réalisation. Chaque groupe d'étude verra comment choisir et développer les thèmes en étant attentif aux nécessités des membres et au moment de processus de chacun d'eux.

Ces thèmes pourront être étudiés individuellement ou en équipe. Dans tous les cas, nous recommandons leur étude en suivant les recommandations du document appelé « *À propos de point de vue, description, résumé et synthèse* » inclus en annexe 1 de ce Manuel.

I. Thèmes de l'Humanisme Universaliste

1. QU'EST LE MOUVEMENT HUMANISTE AUJOURD'HUI ?

Peut-être un refuge face à cette crise générale du système dans lequel nous vivons ? C'est peut-être une critique soutenue face à un monde qui se déshumanise jour après jour ? C'est peut-être un nouveau langage, un nouveau paradigme, une nouvelle interprétation du monde et un nouveau paysage ? Représente-t-il un courant idéologique ou politique, une nouvelle esthétique, une nouvelle échelle de valeurs ? Consiste-t-il en une nouvelle spiritualité, en une nouvelle action destinée à faire ressortir la subjectivité et la diversité dans les actions concrètes ? Le Mouvement serait-il l'expression d'une lutte en faveur des dépossédés, des abandonnés et des persécutés ? Serait-il la manifestation de ceux qui ressentent comme monstrueux le fait que tous les êtres humains n'aient pas les mêmes droits, ni les mêmes chances ?

Le Mouvement, c'est tout cela et beaucoup plus. C'est l'expression pratique de l'idéal d'Humaniser la Terre et de se diriger vers une Nation Humaine Universelle. C'est le germe d'une nouvelle culture dans cette civilisation planétaire qui doit changer de cap, en considérant et en valorisant les diversités, et en donnant à tout être humain les mêmes droits et les mêmes chances, de par la dignité qu'il mérite, par le simple fait de naître.

Le Mouvement Humaniste est la manifestation externe des changements profonds qui sont en train de s'opérer à l'intérieur de l'être humain et qui sont l'histoire même : tragique, déconcertante, mais toujours en croissance. C'est une voix faible, écho précurseur des temps qui sont au-delà de l'être humain que nous avons connu. C'est une poésie et un arc-en-ciel multicolore. C'est un David face à un insolent Goliath. C'est la douceur de l'eau face à la dureté de la roche. C'est la force du faible : un paradoxe et un Destin.

Mes amis, même si nous n'arrivons pas immédiatement aux résultats espérés, cette graine existe déjà et attend l'avènement des temps futurs.

À tous et de cœur à cœur, je vous souhaite ce fervent désir de changement social qui s'approche et l'espoir du silencieux changement qui, au-delà de toute compulsion, au-delà de toute impatience, au-delà de toute aspiration violente, au-delà de toute culpabilité et de tout sentiment d'échec, se niche déjà dans la profondeur intime de nombreux humanistes.

Bibliographie

Message prononcé par Silo (fondateur du Mouvement Humaniste) à la réunion internationale réalisé au stade Obras Sanitarias de Buenos Aires, le 4 janvier 1998.

2. LE DOCUMENT DU MOUVEMENT HUMANISTE

Les humanistes sont des femmes et des hommes de ce siècle, de notre époque. Ils reconnaissent les antécédents de l'humanisme historique et s'inspirent des apports des différentes cultures, et pas seulement de celles qui occupent actuellement une place centrale. De plus, ces hommes et ces femmes laissent derrière eux ce siècle et ce millénaire pour se projeter vers un monde nouveau.

Les humanistes sentent que leur histoire est très longue et que leur futur l'est bien plus encore. Ils pensent à l'avenir en luttant pour surmonter la crise générale d'aujourd'hui. Ils sont optimistes et croient à la liberté et au progrès social.

Les humanistes sont internationalistes et aspirent à une nation humaine universelle. Ils comprennent de façon globale le monde dans lequel ils vivent, et agissent sur leur milieu immédiat. Ils aspirent à un monde non pas uniforme mais multiple : multiple par ses ethnies, ses langues et ses coutumes ; multiple par ses localités, régions et provinces autonomes ; multiple par ses idées et ses aspirations ; multiple par les croyances, l'athéisme et la religiosité ; multiple dans le travail ; multiple dans la créativité.

Les humanistes ne veulent pas de maîtres ; ils ne veulent ni dirigeants ni chefs, et ne se sentent ni représentants ni chefs de quiconque. Les humanistes ne veulent pas d'un État centralisé ni d'un para-État le remplaçant. Les humanistes ne veulent pas d'armée qui joue le rôle de police, ni de bandes armées qui s'y substituent.

Mais entre les aspirations humanistes et les réalités du monde d'aujourd'hui, un mur s'est dressé. Il est temps de l'abattre. Pour cela, l'union de tous les humanistes du monde est nécessaire.

I. Le capital mondial

Voici la grande vérité universelle : l'argent est tout. L'argent est gouvernement, il est loi, il est pouvoir. Il est, fondamentalement, subsistance. Mais en plus, il est l'art, il est la philosophie et il est la religion. Rien ne se fait sans argent ; on ne peut rien sans argent. Il n'y a pas de relations personnelles sans argent. Il n'y a pas d'intimité sans argent et même le choix de la solitude dépend de l'argent.

Mais la relation à cette "vérité universelle" est contradictoire. La majorité des gens ne veulent pas de cet état de fait. Ainsi, nous sommes face à la tyrannie de l'argent. Une tyrannie qui n'est pas abstraite car elle a un nom, des représentants, des exécutants et des procédés indubitables.

Aujourd'hui, il ne s'agit pas d'économies féodales, ni d'industries nationales, ni même d'intérêts de groupements multinationaux. Aujourd'hui il s'agit, pour ces survivants historiques, d'adapter leurs avoirs aux impératifs du capital financier international, ce capital spéculateur qui se concentre à l'échelle mondiale. Même l'État national a besoin de crédits et d'emprunts pour survivre. Tous mendient l'investissement et fournissent des garanties pour que la banque assume les décisions finales. Le temps approche où les entreprises elles-mêmes ainsi que les campagnes et les villes deviendront la propriété incontestable de la banque. De même, le temps du para-État arrivera, où l'ancien ordre sera anéanti.

Parallèlement, l'ancienne solidarité disparaît. En définitive, il s'agit de la désintégration du tissu social et de l'apparition de la déconnexion de millions d'êtres humains, indifférents entre eux, malgré la pénurie générale. Le grand capital étend son pouvoir non seulement sur

l'objectivité, par le contrôle des moyens de production, mais aussi sur la subjectivité par le contrôle des moyens de communication et d'information. Dans ces conditions, le grand capital peut disposer à son gré des ressources matérielles et sociales, dégradant irrémédiablement la nature et écartant progressivement l'être humain. Pour cela, il dispose de technologies suffisantes. Et, de même qu'il a vidé de sens les entreprises et les États, il vide aussi de sens la science en la transformant en technologie produisant la misère, la destruction et le chômage.

Les humanistes n'ont pas besoin de beaucoup d'arguments pour étayer le fait qu'aujourd'hui le monde dispose de conditions technologiques suffisantes pour résoudre, en peu de temps, les problèmes touchant de vastes régions, à savoir : le plein emploi, l'alimentation, la santé, le logement et l'instruction. Si rien n'est fait dans ce sens, c'est tout simplement que la spéculation monstrueuse du grand capital l'en empêche.

Le grand capital, ayant épuisé l'étape de l'économie de marché, commence à imposer sa discipline à la société pour affronter le chaos qu'il a lui-même produit. Devant une telle irrationalité, ce ne sont pas les voix de la raison qui se lèvent dialectiquement mais plutôt les plus obscurs racismes, fondamentalismes et fanatismes. Et si ce néo-irrationalisme en arrive à diriger des régions et des collectivités, la marge d'action des forces progressistes s'amenuisera de jour en jour. Par ailleurs, des millions de travailleurs ont déjà pris conscience aussi bien des irréalités du centralisme étatique que de l'hypocrisie de la démocratie capitaliste. Ainsi, les ouvriers se dressent contre leurs dirigeants syndicaux corrompus, tout comme les peuples remettent en question leurs partis politiques et leurs gouvernements. Mais il faut donner une orientation à ces phénomènes qui, sinon, s'enliseront dans des actions spontanées et sans aucune continuité. Il faut débattre au sein du peuple des thèmes fondamentaux concernant les facteurs de production.

Pour les humanistes, les facteurs de la production sont le travail et le capital. La spéculation et l'usure sont de trop. Dans la situation actuelle, les humanistes luttent pour que la relation absurde qui a existé entre ces deux facteurs soit totalement transformée. Jusqu'à présent, on a imposé que le profit revienne au capital et le salaire au travailleur, justifiant un tel déséquilibre par le "risque" assumé par l'investissement... comme si chaque travailleur n'engageait pas son présent et son avenir dans les va-et-vient du chômage et de la crise ! De plus, la gestion et le pouvoir de décision à l'intérieur de l'entreprise sont également en jeu. Le profit non destiné au réinvestissement dans l'entreprise, à son expansion ou à sa diversification, dérive vers la spéculation financière. Le profit qui ne crée pas de nouvelles sources d'emploi, dérive aussi vers la spéculation financière. Par conséquent, les travailleurs doivent orienter leur lutte pour obliger le capital à un rendement productif maximum. Mais ceci ne pourra se réaliser sans le partage de la gestion et de la direction. Comment éviter autrement les licenciements massifs, la fermeture des entreprises et le vide qui en résulte ? Car le préjudice majeur réside dans le sous-investissement, la faillite frauduleuse, l'endettement forcé et la fuite des capitaux et non dans les bénéfices résultant de l'augmentation de la productivité. Et si on insistait pour que les travailleurs confisquent les moyens de production suivant les enseignements du XIX^e siècle, il faudrait alors tenir compte du récent échec du socialisme réel.

Quant à l'objection qui dit qu'encadrer le capital, comme est encadré le travail, produit sa fuite vers des lieux et des zones plus profitables, on peut répondre : ceci ne se produira plus très longtemps puisque l'irrationalité du schéma actuel mène ce capital à sa saturation et à la crise mondiale. Cette objection, que nous reconnaissons d'une immoralité radicale, méconnaît le processus historique du transfert du capital vers la banque. Par le biais de ce transfert, le chef d'entreprise devient lui-même un employé sans pouvoir de décision, à l'intérieur d'un

circuit dont l'autonomie n'est qu'apparente. Par ailleurs, au fur et à mesure que la récession s'accroît, les chefs d'entreprises commenceront eux aussi à prendre en considération ces différents éléments.

Les humanistes ressentent la nécessité d'agir non seulement dans le domaine du travail, mais aussi dans le domaine politique pour empêcher que l'État ne soit un instrument du capital financier mondial, pour obtenir que la relation entre les facteurs de production soit juste, et pour rendre à la société l'autonomie qui lui a été arrachée.

II. Démocratie formelle et démocratie réelle

L'édifice de la démocratie s'est gravement délabré avec l'effondrement de ses principaux fondements : indépendance entre les pouvoirs, représentativité et respect des minorités.

L'indépendance théorique entre les pouvoirs est un contresens. Il suffit de rechercher dans la pratique l'origine et la composition de chacun d'eux pour démontrer les relations intimes qui les unissent. Il ne pourrait en être autrement. Tous font partie d'un même système. De la sorte, les crises fréquentes (empiétement des pouvoirs, superposition de fonctions, corruption et irrégularités) correspondent à la situation globale, économique et politique d'un pays donné.

À propos de la représentativité, depuis l'époque de l'extension du suffrage universel, on pensait qu'il n'existait qu'un seul acte entre l'élection et la fin du mandat des représentants du peuple. Mais à mesure que le temps passait, on a vu clairement qu'il existe un premier acte, par lequel un grand nombre élit un petit nombre, et un deuxième acte, par lequel ce petit nombre trahit le grand nombre en représentant des intérêts étrangers au mandat reçu. Déjà, ce mal couve dans les partis politiques réduits à des coupoles de dirigeants coupées des besoins du peuple. Déjà, dans la machinerie des partis, les grands intérêts financent les candidats et leur dictent la politique à suivre. Tout ceci met en évidence une crise profonde dans le concept et la mise en pratique de la représentativité.

Les humanistes luttent pour transformer cette pratique en donnant une plus grande importance à la consultation populaire, au plébiscite et à l'élection directe des candidats. Dans de nombreux pays, il existe encore des lois qui assujettissent les candidats indépendants à des partis politiques ; de même, il existe des subterfuges et des contraintes financières qui les empêchent de se présenter devant la société. Toute Constitution ou loi qui s'oppose à la pleine capacité du citoyen d'élire et d'être élu, se moque des fondements mêmes de la démocratie réelle qui est au-dessus de toute règle juridique. Et si l'on parle d'égalité des chances, les médias doivent se mettre au service de la population lors de la période électorale pendant laquelle les candidats exposent leurs propositions, en accordant à tous exactement les mêmes chances. Par ailleurs, on doit imposer des lois de responsabilité politique par lesquelles, celui qui ne respecte pas les promesses faites à ses électeurs, risque la révocation, la destitution ou le jugement politique. Car l'expédient, pratiqué actuellement, par lequel les individus ou partis qui ne tiennent pas leurs engagements sont sanctionnés par les urnes lors du prochain scrutin, n'interrompt en rien le deuxième acte de trahison des personnes représentées. Il existe de plus en plus de moyens technologiques pour mettre en œuvre la consultation directe sur les sujets d'urgence. Il n'est pas question de privilégier les sondages ni les enquêtes manipulées mais de faciliter la participation et le vote direct grâce aux moyens électroniques et informatiques de pointe.

Dans une démocratie réelle, on doit donner aux minorités les garanties que mérite leur représentativité, mais on doit également favoriser toute mesure qui facilite, dans la pratique, leur insertion et leur développement. Aujourd'hui, les minorités harcelées par la xénophobie et la discrimination demandent anxieusement à être reconnues et, dans ce sens, il est de la

responsabilité des humanistes d'élever cette question au niveau des discussions les plus importantes, en érigeant partout la lutte jusqu'à vaincre les néofascismes avoués ou dissimulés. En définitive, lutter pour les droits des minorités, c'est lutter pour les droits de tous les êtres humains.

Mais il arrive aussi que dans l'ensemble d'un pays, des provinces entières, des régions ou des provinces autonomes subissent la même discrimination par la contrainte qu'exerce l'État centralisé, aujourd'hui instrument impuissant dans les mains du grand capital. Ceci devra cesser par la mise en place d'une organisation fédérative dans laquelle le pouvoir politique réel reviendra aux mains des dites entités historiques et culturelles.

En définitive, mettre en avant les thèmes du capital et du travail, les thèmes de la démocratie réelle et les objectifs de la décentralisation de l'appareil étatique, c'est acheminer la lutte politique vers la création d'un nouveau type de société. Une société flexible et en changement constant, en accord avec les nécessités dynamiques des peuples, aujourd'hui asphyxiés par la dépendance.

III. La position humaniste

L'action des humanistes ne s'inspire pas de théories fantaisistes sur Dieu, la nature, la société ou l'histoire. Elle s'inspire des nécessités vitales qui consistent à éloigner la douleur et à s'approcher du plaisir. Mais, à ces nécessités, la vie humaine ajoute la prévision du futur en se fondant sur l'expérience passée et sur l'intention d'améliorer la situation présente. Son expérience n'est pas le simple produit de sélections ou d'accumulations naturelles et physiologiques comme c'est le cas pour toutes les autres espèces ; elle est aussi expérience sociale et expérience personnelle lancées pour dépasser la douleur actuelle et l'éviter dans l'avenir. Son travail, accumulé au travers des productions sociales, se transmet et se transforme de génération en génération, dans une lutte continue pour améliorer les conditions naturelles, y compris celles de son propre corps. C'est pourquoi, on doit définir l'être humain comme un être historique, ayant un mode d'action sociale capable de transformer le monde et sa propre nature. Et chaque fois qu'un individu ou un groupe humain s'impose à d'autres par la violence, il parvient à arrêter l'histoire transformant ses victimes en objets "naturels". La nature n'ayant pas d'intentions, lorsque l'on nie la liberté et les intentions des autres, on les transforme en objets naturels, en objets d'utilisation.

Le progrès de l'humanité, en lente ascension, requiert la transformation de la nature et de la société, en éliminant la violente appropriation animale de certains êtres humains par d'autres. Quand cela arrivera, on passera de la préhistoire à une histoire pleinement humaine. En attendant, on ne peut pas partir d'une valeur centrale autre que l'être humain, entier dans ses réalisations et dans sa liberté. C'est pourquoi les humanistes proclament : « Rien au-dessus de l'être humain et aucun être humain en dessous d'un autre ». Si on pose comme valeur centrale Dieu, l'État, l'argent ou toute autre entité, on subordonne l'être humain en créant des conditions pour le contrôler et le sacrifier ultérieurement. Pour les humanistes, ce point est évident. Les humanistes sont athées ou croyants, mais ne partent pas de leur athéisme ou de leur foi pour fonder leur vision du monde et leur action. Ils partent de l'être humain et de ses nécessités immédiates. Et si dans leur lutte pour un monde meilleur, ils croient découvrir une intention qui fait avancer l'histoire dans une direction de progrès, ils mettent cette foi ou cette découverte au service de l'être humain.

Les humanistes posent le problème de fond : savoir si l'on veut vivre, et décider dans quelles conditions.

Toutes les formes de violence, physique, économique, raciale, religieuse, sexuelle et idéologique par lesquelles le progrès humain a été entravé, répugnent aux humanistes. Toute

forme de discrimination, manifeste ou larvée, constitue pour les humanistes un motif de dénonciation.

Les humanistes ne sont pas violents mais, par dessus tout, ils ne sont pas lâches et ne craignent pas d'affronter la violence car leur action a un sens. Les humanistes relient leur vie personnelle et leur vie sociale. Ils ne posent pas de fausses antinomies, et en cela réside leur cohérence.

Ainsi la ligne de séparation entre l'humanisme et l'antihumanisme est tracée. L'humanisme met en avant la question du travail face au grand capital ; la question de la démocratie réelle face à la démocratie formelle ; la question de la décentralisation face à la centralisation ; la question de l'anti-discrimination face à la discrimination ; la question de la liberté face à l'oppression ; la question du sens de la vie face à la résignation, à la complicité et à l'absurde.

Parce que l'humanisme se fonde sur la liberté de choix, il possède la seule éthique valable aujourd'hui. De même, parce qu'il croit à l'intention et la liberté, il fait la distinction entre erreur et mauvaise foi, entre celui qui se trompe et le traître.

IV. De l'humanisme naïf à l'humanisme conscient

C'est à la base sociale, dans les lieux de travail et d'habitation des travailleurs, que l'humanisme doit transformer la simple protestation en force consciente, orientée vers la transformation des structures économiques.

Quant aux membres combattifs des organisations syndicales et aux membres des partis politiques progressistes, leur lutte deviendra cohérente quand ils tendront à transformer les instances dirigeantes des organisations dont ils font partie, en donnant à leurs collectivités une orientation qui mettra à la première place, avant même les revendications à caractère immédiat, les questions de fond que propose l'humanisme.

Un très grand nombre d'étudiants et d'enseignants, habituellement sensibles à l'injustice, rendront plus consciente leur volonté de changement dans la mesure où la crise générale du système les touchera. Et bien sûr, les gens de la presse, en contact avec la tragédie quotidienne, sont en mesure aujourd'hui d'agir dans une direction humaniste, de même qu'un certain nombre d'intellectuels dont la production se veut en contradiction avec les règles que fait valoir ce système inhumain.

Nombreuses sont les positions qui, partant de la réalité de la souffrance humaine, invitent à une action désintéressée en faveur des démunis ou des discriminés. Parfois, des associations, des groupes volontaires et des couches importantes de la population se mobilisent et apportent ainsi une contribution positive. Assurément, une part de cette contribution consiste à dénoncer ces problèmes ; mais ces groupes ne fondent pas leur action sur la transformation des structures responsables de ces maux. Ces positions s'inscrivent davantage dans l'humanitarisme que dans l'humanisme conscient. Cependant, elles contiennent des protestations et des actions ponctuelles susceptibles d'être approfondies et étendues.

V. Le champ antihumaniste

À mesure que les forces mobilisées par le grand capital asphyxient les peuples, des positions incohérentes surgissent et se renforcent en exploitant cette souffrance, en la canalisant vers de faux coupables. À la base de ces néofascismes se trouve une profonde négation des valeurs humaines. De même, dans certains courants écologistes déviés, la nature passe avant l'homme. Ils ne prêchent plus que le désastre écologique est catastrophique parce qu'il met en danger l'humanité, mais parce que l'être humain a attenté à la nature. Selon certains de ces courants, l'être humain est pollué et par là même, il contamine la nature. Il serait préférable

pour eux que la médecine n'eut pas connu de succès dans le combat contre les maladies et dans l'allongement de la durée de la vie. « La Terre d'abord ! » crient-ils avec hystérie, nous rappelant les proclamations du nazisme. De là à discriminer des cultures qui contaminent, des étrangers qui salissent et qui polluent, il n'y a qu'un petit pas. Ces courants s'inscrivent aussi dans l'antihumanisme car au fond ils méprisent l'être humain. Leurs mentors se méprisent eux-mêmes en reflétant les tendances nihilistes et suicidaires à la mode.

Une partie importante de gens réceptifs adhèrent aussi à l'écologisme car ils comprennent la gravité du problème que celui-ci dénonce. Mais si cet écologisme prend le caractère humaniste qui lui correspond, il orientera la lutte contre les promoteurs de la catastrophe, à savoir : le grand capital et la chaîne d'industries et entreprises destructrices, parents proches du complexe militaro-industriel. Avant de se préoccuper des phoques, cet écologisme devra s'occuper de la faim, de la concentration urbaine, de la mortalité infantile, des maladies, du déficit sanitaire et du manque de logement, existant dans de nombreuses parties du monde. Et il mettra l'accent sur le chômage, l'exploitation, le racisme, la discrimination et l'intolérance dans ce monde technologiquement avancé. Un monde qui, d'autre part, est en train de créer des déséquilibres écologiques au nom de sa croissance irrationnelle.

Il n'est pas nécessaire de trop s'étendre sur des considérations concernant les droites, instruments politiques de l'antihumanisme. Leur mauvaise foi atteint de tels niveaux que, périodiquement, elles se proclament comme représentantes de "l'humanisme". Dans le même esprit, la ruse cléricale, qui a prétendu théoriser sur la base d'un ridicule "humanisme théocentrique" (?), n'a pas manqué de se produire. Ces gens qui ont inventé les guerres de religions et les inquisitions, ces gens qui ont été les bourreaux des pères historiques de l'humanisme occidental se sont appropriés les vertus de leurs victimes, allant même jusqu'à "pardonner les déviations" de ces humanistes de l'histoire. La mauvaise foi et le banditisme dans l'appropriation des mots sont énormes au point que les représentants de l'antihumanisme ont tenté de se parer du nom "d'humanistes". Il serait impossible de dresser l'inventaire des moyens, des instruments, des formes et expressions dont dispose l'antihumanisme. En tous cas, jeter la lumière sur ses tendances les plus sournoises contribuera à ce que de nombreux humanistes, spontanés ou naïfs, révisent leurs conceptions et le sens de leur pratique sociale.

VI. Les fronts d'action humanistes

L'humanisme organise des fronts d'action dans les domaines du travail, du logement, des syndicats, de la politique et de la culture avec l'intention de devenir un mouvement social. En procédant ainsi, il crée les conditions pour l'insertion des différents groupes, individus et forces progressistes sans que ceux-ci ne perdent leur identité ou leurs caractéristiques propres. L'objectif de ce mouvement consiste à promouvoir l'union des forces capables d'exercer une influence croissante sur de vastes couches de la population, orientant par son action la transformation sociale.

Les humanistes ne sont pas naïfs et ne se gargarisent pas de déclarations propres aux époques romantiques. Dans ce sens, ils ne considèrent pas leurs propositions comme l'expression la plus avancée de la conscience sociale et ne pensent pas non plus à leur organisation en termes indiscutables. Les humanistes ne feignent pas d'être les représentants des majorités. En tous cas, ils agissent en accord avec ce qui leur paraît le plus juste, visant les transformations qu'ils croient les plus appropriées et les plus réalisables dans l'époque qu'ils vivent.

Bibliographie

Silo, *Œuvres Complètes*, Volume I, *Lettres à mes amis*, Sixième lettre.

3. ANTÉCÉDENTS ET POINTS FONDAMENTAUX DE L'HUMANISME UNIVERSALISTE

Nous parlerons d'un courant de pensée qui préconise l'action transformatrice et qui commence à être pris en compte grâce aux changements profonds qui sont en train d'opérer dans la société. L'Humanisme est ce courant. Très brièvement nous réviserons ses antécédents historiques, son développement et la situation dans laquelle il se trouve actuellement.

Différence entre courant et attitude humaniste

Nous devons établir au préalable, une différence entre l'humanisme comme courant et l'humanisme comme attitude. Cette dernière était déjà présente dans différentes cultures avant que le mot "humanisme" ne soit approprié par l'Occident. L'attitude humaniste est commune aux différentes cultures, à certaines étapes de son histoire et se caractérise par : 1 - la position de l'être humain comme valeur centrale ; 2 - l'affirmation de l'égalité de tous les être humains ; 3 - la reconnaissance de la diversité personnelle et culturelle ; 4 - la recherche des connaissances par dessus ce qui est accepté comme vérité absolue ; 5 - l'affirmation de la liberté des idées et croyances et 6 - le refus absolu de la violence.

Cette attitude est ce qui compte dans notre Nouvel Humanisme Universaliste et ce sont les différentes cultures qui nous enseignent à aimer et pratiquer cette position face à la vie. Je remets, à celui que cela intéresse, l'Étude de l'Humanisme dans les différentes cultures (Annuaire 1994 du Centre Mondial des Études Humanistes, particulièrement la contribution du professeur Serguei Sémionov, spécialiste de l'humanisme précolombien à (Meso) et en Amérique du Sud).

Nous devons faire aussi une distinction, un tant soit peu puérile, entre les études "humanistiques" qui se donnent dans les facultés ou instituts d'étude et l'attitude personnelle non définie par le dévouement professionnel mais par l'emplacement face à l'humain comme préoccupation centrale. Quand quelqu'un se définit comme "humaniste", il ne le fait pas en référence à ses connaissances "d'humanité" et de la même manière un étudiant ou spécialiste de ces disciplines ne se définit pas "humaniste" de ce fait. Nous glissons ce commentaire car des gens qui lièrent "l'humanisme" à un type déterminé de connaissances ou de niveau culturel n'ont pas manqué.

En Occident, il y a deux acceptions qui sont généralement attribuées au mot "humanisme". On parle "d'humanisme" pour indiquer n'importe quelle tendance de pensée qui affirme la valeur et la dignité de l'être humain avec ce sens, on peut interpréter l'humanisme des façons les plus diverses et contrastantes. Dans cette signification plus limitée mais la plaçant dans une perspective historique précise, le concept d'Humanisme est utilisé pour indiquer ce processus de transformation qui a commencé entre la fin du XIV^e siècle et le début du 15^{ème} et qui, dans le siècle suivant, avec le nom "Renaissance" a dominé la vie intellectuelle d'Europe. Il suffit de mentionner Érasme, Giordano Bruno, Galilée, Nicolas de Cusa, Thomas Moro, Juan Vives et Bouillé, pour comprendre la diversité et l'extension de l'Humanisme historique. Son influence s'est prolongée sur tout le XVII^e siècle et sur une grande partie du XVIII^e, débouchant sur les révolutions qui ont ouvert les portes de l'Âge Contemporain. Ce courant a semblé s'éteindre lentement jusqu'au milieu de ce siècle où il a commencé de nouveau à occuper le débat entre penseurs préoccupés par les questions sociales et politiques.

Les aspects fondamentaux de l'Humanisme historiques furent approximativement les suivants :

1- la réaction contre le mode de vie et les valeurs du Moyen-Âge. Ainsi commence une forte reconnaissance des autres cultures, particulièrement de la gréco-romaine dans l'art, la science et la philosophie.

- 2- la proposition d'une nouvelle image de l'être humain de qui exaltent sa personnalité et son action transformatrice.
- 3- une nouvelle attitude face à la nature qui s'accepte comme environnement de l'homme et non pas comme un sous-monde plein de tentations et de châtements.
- 4- l'intérêt pour l'expérimentation et l'investigation du monde environnant, comme une tendance à chercher des explications naturelles, sans nécessité de référence au surnaturel.

Ces quatre aspects de l'Humanisme historique convergent vers un même objectif : faire surgir la confiance dans l'être humain et sa créativité et considérer le monde comme royaume de l'homme, royaume dans lequel celui-ci peut dominer moyennant la connaissance des sciences. Depuis cette nouvelle perspective, s'exprime la nécessité de construire une nouvelle vision de l'Univers et de l'histoire. De même, les nouvelles conceptions de cet Humanisme historique amènent à reposer la question religieuse tant dans ces structures dogmatiques et liturgiques que dans les organisations qui imprègnent les structures sociales du Moyen-Âge. L'Humanisme, en corrélation avec la modification des forces économiques et sociales de l'époque, représente un révolutionnarisme chaque fois plus conscient et chaque fois plus orienté vers la discussion de l'ordre établi. Mais la Réforme dans le monde allemand et anglo-saxon et la Contre réforme dans le monde latin essaient de freiner les nouvelles idées en proposant de nouveau et autoritairement la vision chrétienne traditionnelle. La crise passe de l'Église aux structures étatiques. Finalement, l'Empire et la Monarchie par Droit Divin sont éliminés grâce aux révolutions des fins du XVIII^e et XIX^e S.

Mais après la Révolution Française et les guerres d'indépendance américaines, l'Humanisme a pratiquement disparu pendant en arrière plan social d'idéaux et aspirations qui encouragent des transformations économiques, politiques et scientifiques ; L'Humanisme a reculé face aux conceptions et pratiques installées pour à aboutir au Colonialisme, la Seconde Guerre Mondiale et l'alignement bipolaire de la planète. Dans cette situation se rouvre le débat sur le sens de l'être humain et la nature, sur la justification des structures économiques et politiques, sur l'orientation de la science et de la technologie et en général, sur la direction des événements historiques.

Après ce long chemin parcouru et les dernières discussions dans le champ des idées, il reste clair que l'Humanisme doit redéfinir sa position non seulement en tant que conception théorique mais aussi en tant qu'activité et pratique sociale. Pour ceci, nous nous appuyerons continuellement sur son Document constitutif.

L'état de la question humaniste doit être posé aujourd'hui en référence aux conditions dans lesquelles l'être humain vit. De telles conditions ne sont pas abstraites. Par conséquent, il n'est pas légitime de dériver l'Humanisme d'une théorie sur la Nature, ou d'une théorie sur l'histoire ou d'une Foi sur Dieu. La condition humaine est telle que la rencontre immédiate avec la douleur et avec la nécessité de la surpasser est inévitable. Une telle condition, commune à tant d'autres espèces, rencontre dans la condition humaine la nécessité supplémentaire de prévoir dans le futur comment surpasser la douleur et obtenir le plaisir. Sa prévision future s'appuie sur l'expérience passée et sur l'intention d'améliorer sa situation actuelle. Son travail, accumulé en productions sociales passe et se transforme de générations en générations en lutte continue pour surpasser les conditions naturelles et sociales dans lesquelles il vit. Pour cela, l'Humanisme définit l'être humain comme être historique avec un mode d'action sociale capable de transformer le monde et sa propre nature. Ce point est d'importance capitale car on ne pourra l'accepter et, de façon cohérente affirmer ensuite un droit naturel ou une propriété naturelle ou des institutions naturelles ou enfin un type d'être humain futur tel qu'il est aujourd'hui, comme s'il était fini pour toujours.

Le vieux thème de la relation de l'homme avec la nature, prend une nouvelle importance. En le reprenant, nous découvrons ce grand paradoxe dans lequel l'être humain apparaît sans fixité, sans nature, au point que nous observons en lui une constante : son historicité. C'est pour cela qu'en étendant les termes, on peut se dire que la nature de l'homme est son histoire ; son histoire sociale. Par conséquent, chaque être humain qui naît n'est pas un premier exemplaire équipé

génétiquement pour répondre à son milieu, mais un être historique qui développe son expérience personnelle dans un paysage social, dans un paysage humain.

Voici que dans ce monde social, l'intention commune de surpasser la douleur est nié par l'intention d'autres êtres humains. Nous sommes en train de dire que quelques hommes naturalisent d'autres en niant leur intention : ils les convertissent en objets d'usage. Ainsi, la tragédie d'être soumis à des conditions physiques naturelles, impulse le travail social et la science vers de nouvelles réalisations qui surpassent ces dites conditions ; mais la tragédie d'être soumis à des conditions sociales d'inégalité et d'injustice pousse l'être humain à la rébellion contre cette situation dans laquelle on constate que ce n'est pas un jeu de forces aveugles mais le jeu d'autres intentions humaines. Ces intentions humaines, qui discriminent les uns et les autres, sont controversées dans un camp très différent que celui de la tragédie naturelle dans laquelle il n'existe pas d'intention. C'est pour cela qu'il existe toujours dans toute discrimination un monstrueux effort pour établir que les différences entre les êtres humains sont dues à la nature, physique ou sociale, qui réalise son jeu de forces sans qu'intervienne l'intention. Il y aura des différences raciales, sexuelles et économiques justifiées par des lois génétiques ou de marché mais dans tous les cas, on opérera avec la distorsion, l'hypocrisie et la mauvaise foi.

Les deux idées basiques exposées antérieurement : en premier lieu celle de la condition humaine soumise à la douleur avec son élan pour la surpasser et, en second lieu, la définition de l'être humain historique et social, centrent l'état de la question pour les humanistes d'aujourd'hui. Sur ces particularités je vous renvoie à mes *Contributions à la Pensée* dans l'essai intitulé : *Discussions historiologiques*.

Dans le document constitutif du Mouvement Humaniste, on déclare qu'on passe de la préhistoire à la véritable histoire humaine quand s'élimine la violente appropriation animale de quelques êtres humains sur d'autres. Pendant ce temps, on ne pourra partir d'autre valeur centrale que celle de l'être humain entier dans ses réalisations et sa liberté. La proclamation : « rien au dessus de l'être humain et aucun être humain au-dessus d'un autre », synthétise tout cela. Si on met comme valeur centrale, Dieu, l'État, l'Argent ou n'importe quelle autre entité, on subordonne l'être humain en créant des conditions pour son contrôle ultérieur ou son sacrifice. Les Humanistes sont d'accord sur ce point. Les humanistes sont athées ou croyants, mais nous ne partons pas de l'athéisme ou de la foi pour fonder notre vision du monde et notre action ; nous partons de l'être humain et de ces nécessités immédiates.

Ainsi, les humanistes nous fixons des positions. Nous ne nous sentons pas sortis du néant, mais tributaires d'un long processus et effort collectif ; nous nous engageons dans le moment actuel et nous projetons une longue lutte vers le futur. Nous affirmons la diversité en franche opposition à l'homogénéisation qui jusqu'à maintenant a été imposée et appuyée par des explications comme quoi ce qui est différent met en dialectique les éléments d'un système, de telle manière qu'en respectant toute particularité on ouvre la voie aux forces centrifuges et destructrices. Nous, les Humanistes, nous pensons l'opposé et nous soulignons que, précisément en se moment l'asservissement de la diversité conduit à l'explosion des structure rigides. C'est pour cela que nous mettons l'accent sur la direction convergente, sur l'intention convergente et nous nous opposons à l'idée et à la pratique de l'élimination de conditions supposées dialectiques dans un ensemble donné.

Les Humanistes reconnaissent les antécédents de l'Humanisme historique et nous nous inspirons des apports des différentes cultures, non seulement dans celles qui en ce moment occupent un lieu central ; nous pensons à l'avenir en essayant de surpasser la crise présente ; nous sommes optimistes : nous croyons dans la liberté et le progrès social.

Bibliographie

Silo, Conférence *La Position du Nouvel Humanisme*, Jujuy, 20 octobre 1995.

4. À PROPOS DE L'HUMAIN

La compréhension du phénomène humain en général est une chose et mon propre *registre* de l'humanité de l'autre en est une autre.

Premier point : la compréhension du phénomène humain en général.

Si l'on caractérise l'humain par la sociabilité, le langage ou la transmission d'expérience, on ne définit pas exactement ce qu'il est, car nous trouvons aussi toutes ces manifestations dans le monde animal, bien que développées de façon élémentaire. En effet, dans des organisations comme la ruche, le banc de poissons ou le troupeau, nous observons un mécanisme de reconnaissances mutuelles d'ordre chimique, ayant pour conséquence l'attraction ou le rejet. Il existe aussi des organismes hôtes, parasites ou symbiotiques où l'on reconnaît, sous forme élémentaire, un mode d'organisation que nous retrouvons sous une forme plus évoluée chez certains groupes humains... Nous trouvons également une sorte de "morale" animale ainsi que des sanctions sociales à l'encontre de ceux qui la transgressent, même si, d'un point de vue extérieur, on peut interpréter ces conduites par l'instinct de conservation de l'espèce ou par une imbrication de réflexes conditionnés ou inconditionnels. Les rudiments techniques ne sont pas non plus étrangers au monde animal, pas plus que ne le sont les sentiments d'affection, de haine, de peine et de solidarité entre membres d'un même groupe, entre groupes ou entre espèces.

Alors, qu'est-ce qui définit l'humain en tant que tel ? Ce qui le définit, c'est sa dimension historico-sociale qui se reflète dans sa mémoire personnelle. Tout animal est toujours le premier animal, mais chaque être humain est son milieu historique et social ; de plus, il est réflexion sur le milieu et contribution à la transformation ou à l'inertie de ce milieu.

Pour l'animal, le milieu est le milieu naturel. Pour l'être humain, le milieu est le milieu historique et social, la transformation de ce milieu et, bien sûr, l'adaptation de ce qui est naturel aux nécessités immédiates et à plus long terme. Donner une réponse différée face à un stimulus immédiat, donner un sens, une direction à son action en vue d'un futur calculé (ou imaginé) est une caractéristique nouvelle de l'être humain par rapport au système "d'idéation", de comportement et de vie des représentants du règne animal. L'amplification de l'horizon temporel de la conscience humaine permet à l'humain de s'accorder des délais face aux stimuli et de les situer dans un espace mental complexe. Cela rend ainsi possible la mise en place de délibérations, de comparaisons et de résultantes. Cela le rend capable d'effectuer des délibérations, des comparaisons et d'en tirer des conclusions hors du champ perceptif immédiat.

En d'autres termes, il n'existe pas de *nature* humaine en l'être humain, à moins que cette *nature* ne soit considérée comme une capacité, différente de celle de l'animal, de se mouvoir dans des temps au-delà de l'horizon de perception. Autrement dit, s'il y a quelque chose de *naturel* dans l'être humain, ce n'est pas dans un sens minéral, végétal ou animal : ce qui est "naturel" en lui est précisément le changement, l'Histoire, la transformation. Cette idée de changement s'accorde mal avec l'idée de *nature*, et c'est pourquoi nous préférons ne pas utiliser le mot "nature" tel qu'il a été utilisé jusqu'à présent et qui, de plus, a servi à justifier tant de déloyautés envers l'être humain. Par exemple, on a appelé "naturels" ou "aborigènes" des natifs d'un endroit parce qu'ils étaient différents des conquérants venus d'ailleurs. Pour présenter quelques différences morphologiques ou rudimentaires, des races ont été assimilées à des espèces de nature différente à l'intérieur même de l'espèce humaine ; et ainsi de suite. On a ainsi défini un ordre "naturel" et le changer devenait un péché à l'encontre de ce qui était établi de façon définitive. Des races différentes, des sexes différents, des positions sociales différentes étaient établis à l'intérieur d'un ordre supposé naturel et que l'on devait conserver de façon permanente.

C'est ainsi que l'idée de nature humaine a servi un ordre naturel de production ; mais celui-ci s'est fracturé à l'époque de la révolution industrielle. Aujourd'hui, il reste encore des vestiges de cette idéologie zoologique de la nature humaine. Dans la psychologie, par exemple, on parle toujours de certaines facultés naturelles : entre autres, la "volonté". Les idées de droit naturel, d'État comme projection de la nature humaine, etc. n'ont rien apporté d'autre que leur quota d'inertie historique et de négation de la transformation.

Si la coprésence de la conscience humaine est effective grâce à son énorme faculté d'amplification temporelle et si son intentionnalité permet de projeter un sens, l'être humain se caractérise alors par le fait d'être et de faire le sens du monde. Comme on l'a dit dans *Humaniser la Terre* :

« Toi qui donnes mille noms, toi qui donnes du sens, toi qui transformes le monde... tes pères et les pères de tes pères se perpétuent en toi. Tu n'es pas un bolide qui tombe, mais une brillante flèche qui vole vers les cieux. Tu es le sens du monde et, quand tu clarifies ton sens, tu illumines la terre. Je te dirai quel est le sens de ta vie ici : humaniser la terre. Qu'est-ce qu'humaniser la terre ? C'est dépasser la douleur et la souffrance, c'est apprendre sans limite, c'est aimer la réalité que tu construis... »

Nous sommes donc très loin de l'idée de nature humaine. Nous sommes même à l'opposé. Je veux dire que si le naturel a asphyxié l'humain au moyen d'un ordre imposé par l'idée de permanence, nous disons maintenant le contraire : le naturel doit être humanisé et cette humanisation du monde fait de l'homme un créateur de sens, de direction, de transformation. Si ce sens est libérateur des conditions de douleur et de souffrance supposées "naturelles", est donc véritablement humain ce qui va au-delà du naturel ; sont véritablement humains ton projet, ton futur, ton enfant, ta brise, ton aurore, ta tempête, ta colère et ta caresse. C'est ton inquiétude et ton désir ardent d'un futur et d'un nouvel être humain libre de douleur et de souffrance, qui sont véritablement humains.

Second point : le registre que j'ai de l'humanité des autres.

Tant que je ne percevrai de l'autre que sa présence "naturelle", l'autre ne sera qu'une présence objectale, ou plus précisément animale. Tant que ma perception de l'horizon temporel de l'autre sera anesthésiée, l'autre n'aura de sens pour moi qu'en tant que "pour-moi". La nature de l'autre sera un "pour-moi". Mais en construisant l'autre dans un "pour-moi", je me constitue et je m'aliène dans mon propre "pour-soi". Je veux dire que si "je suis pour-moi", je ferme mon horizon de transformation. Celui qui chosifie se chosifie lui-même et ferme ainsi son horizon.

Tant que je n'expérimenterai pas l'autre au-delà du "pour-moi" mes actes n'humaniseront pas le monde. Dans mon registre intérieur, l'autre devrait être une chaude sensation de futur ouvert qui ne se termine même pas dans le non-sens chosifiant de la mort.

Sentir l'humain dans l'autre, c'est sentir la vie de l'autre comme un bel arc-en-ciel multicolore et qui s'éloigne dès que je veux retenir, attraper, enlever son expression. Tu t'éloignes, et je me sens réconforté si j'ai contribué à briser tes chaînes, à surpasser ta douleur et ta souffrance. Et si tu viens avec moi, c'est parce que dans un acte libre, tu te constitues en tant qu'être humain, et non seulement parce que tu es né "humain". Je sens en toi la liberté et la possibilité de te constituer en être humain. Et mes actes trouvent en toi ma cible de liberté. Alors, pas même ta mort n'arrêtera les actions que tu as mises en marche car tu es par essence temps et liberté. Ainsi, j'aime chez l'être humain son humanisation croissante. Dans ces moments de crise et de chosification, dans ces moments de déshumanisation, j'aime sa possibilité de réhabilitation future.

Bibliographie

Silo, Œuvres complètes, *Silo Parle, À propos de l'humain*, Buenos Aires, 1983

5. L'OUVERTURE SOCIALE DE L'ÊTRE HUMAIN

Notre conception ne part pas de généralités, mais de l'étude de ce qui est particulier à la vie humaine, de ce qui est particulier à l'existence, de ce qui est particulier au registre personnel du penser, du sentir et de l'agir. Cette position initiale la rend incompatible avec tout système dont le point de départ est "l'idée", "la matière", "l'inconscient", "la volonté", "la société", etc. Si quelqu'un admet ou rejette une conception quelconque, aussi logique ou extravagante soit-elle, c'est toujours lui-même qui sera en jeu, en admettant ou en rejetant. Lui sera en jeu et non pas la société, l'inconscient ou la matière.

Parlons donc de la vie humaine. Quand je m'observe, non pas du point de vue physiologique mais existentiel, je me trouve placé dans un monde donné, un monde que je n'ai ni construit, ni choisi. Je me trouve en situation par rapport à des phénomènes qui, à commencer par mon propre corps, sont inéluctables. Le corps en tant que constituant fondamental de mon existence est, en outre, un phénomène homogène avec le monde naturel dans lequel il agit et ce monde, réciproquement, agit sur lui. Mais la naturalité du corps a pour moi des différences importantes avec le reste des phénomènes, à savoir : 1) le registre immédiat que j'ai de lui, 2) le registre des phénomènes externes que j'ai à travers lui, 3) la disponibilité de certaines de ses opérations grâce à mon intention immédiate.

Nature, intention et ouverture de l'être humain

Il se trouve que le monde se présente à moi, non seulement comme un conglomérat d'objets naturels, mais aussi comme une articulation d'autres êtres humains, d'objets et de signes produits ou modifiés par eux. L'intention que je remarque en moi apparaît comme un élément interprétatif fondamental du comportement des autres et, de même que je constitue le monde social par la compréhension des intentions, je suis constitué par lui. Bien sûr, nous sommes en train de parler d'intentions qui se manifestent par l'action corporelle. C'est grâce aux expressions corporelles ou à la perception de la situation dans laquelle se trouve l'autre, que je peux comprendre ses significations, son intention. D'autre part, les objets naturels et humains m'apparaissent comme source de plaisir ou de douleur et j'essaie de me situer par rapport à eux en modifiant ma situation.

De cette manière, je ne suis pas fermé au monde de ce qui est naturel et des autres êtres humains car, précisément, ma caractéristique est "l'ouverture". Ma conscience s'est configurée par intersubjectivité : elle utilise des codes de raisonnement, des modèles émotifs et des schémas d'action que je ressens comme "miens" mais que je reconnais aussi chez les autres. Et, bien sûr, mon corps est ouvert au monde, étant donné que je perçois ce dernier et que j'agis sur lui. Le monde naturel, à la différence du monde humain, m'apparaît sans intention. Bien sûr, je peux imaginer que les pierres, les plantes et les étoiles possèdent une intention, mais je ne vois pas comment parvenir à un dialogue effectif avec elles. Même les animaux, chez lesquels je capte parfois l'étincelle de l'intelligence, m'apparaissent impénétrables et en lente modification à partir de l'intérieur de leur nature. Je vois des sociétés d'insectes totalement structurées, des mammifères supérieurs utilisant des rudiments techniques mais qui répètent leurs codes dans une lente modification génétique, comme s'ils étaient toujours les premiers représentants de leurs espèces respectives. Et quand je regarde les qualités des végétaux et des animaux modifiés et domestiqués par l'homme, j'observe l'intention de celui-ci se frayant un passage et humanisant le monde.

L'ouverture sociale et historique de l'être humain

Définir l'homme par sa sociabilité ne me suffit pas car cela ne le distingue pas de nombreuses espèces ; sa force de travail n'est pas non plus sa caractéristique si on la compare à celle d'animaux plus puissants ; même le langage ne le définit pas dans son essence car nous connaissons des codes et des formes de communication entre différents animaux. En revanche, pour chaque nouvel être humain se trouvant dans un monde modifié par d'autres et étant lui-même constitué par ce monde intentionné, je découvre sa capacité d'accumulation et d'inclusion au temporel, je découvre sa dimension historico-sociale et pas seulement sociale. Voyant les choses ainsi, je peux tenter une définition en disant : l'homme est l'être historique dont le mode d'action sociale transforme sa propre nature. Si j'admets ce qui précède, je devrais accepter que cet être puisse transformer de façon intentionnelle sa constitution physique. Cela se produit déjà. Il a commencé en utilisant des instruments qui, placés devant le corps comme des "prothèses" externes, lui ont permis d'allonger sa main, de perfectionner ses sens et d'augmenter sa force et sa qualité de travail. Bien sûr, il n'était pas doté pour les milieux liquide et aérien, cependant il a créé des conditions pour s'y déplacer jusqu'à commencer à émigrer de son milieu naturel, la planète Terre. De plus, aujourd'hui, il s'introduit dans son propre corps en changeant ses organes, en intervenant sur sa chimie cérébrale, en fécondant in vitro et en manipulant ses gènes. Si avec l'idée de "nature" on a voulu indiquer ce qui est permanent, cette idée est aujourd'hui inadéquate même si on veut l'appliquer au plus objectal de l'être humain, c'est-à-dire son corps. Et en ce qui concerne une "morale naturelle", un "droit naturel" ou des "institutions naturelles", nous trouvons au contraire que dans ce champ, tout est historico-social et que rien ici n'existe "par nature".

Bibliographie

Silo, Œuvres complètes, Volume I, *Lettres à mes amis, Quatrième lettre à mes amis.*

6. L'ACTION TRANSFORMATRICE

Une autre conception, contiguë à celle de la nature humaine, continue d'opérer ; elle nous parle de la passivité de la conscience. Cette idéologie a considéré l'homme comme une entité qui agissait en réponse aux stimuli du monde naturel. Ce qui a commencé par un sensualisme grossier a peu à peu été déplacé par des courants fondés sur l'histoire, qui conservaient en leur sein la même idée de passivité. Et même quand ils ont privilégié l'activité et la transformation du monde plus que l'interprétation des faits, ils ont conçu cette activité comme résultante de conditions externes à la conscience. Mais ces anciens préjugés à propos de la nature humaine et de la passivité de la conscience s'imposent aujourd'hui, transformés en néo-évolutionnisme, avec des critères tels que la sélection naturelle qui s'établit dans la lutte pour la survie du plus apte. Une telle conception zoologique, dans sa version la plus récente, transposée au monde humain, essaiera de dépasser les dialectiques antérieures de races ou de classes par une dialectique établie selon des lois économiques "naturelles" qui autoréguleraient toute l'activité sociale. Ainsi, une fois de plus, l'être humain concret se trouve submergé et chosifié.

Nous venons de mentionner les conceptions qui, pour expliquer l'homme, partent de généralités théoriques et soutiennent l'existence d'une nature humaine et d'une conscience passive. À l'opposé, nous soutenons la nécessité de partir de la particularité humaine, nous soutenons le phénomène historico-social et non naturel de l'être humain et nous affirmons aussi l'activité de sa conscience comme étant transformatrice du monde, et ceci, selon son intention. Nous avons vu sa vie en situation, et son corps comme objet naturel perçu immédiatement et soumis aussi immédiatement aux nombreux diktats de son intention. Par conséquent, les questions suivantes s'imposent : comment se fait-il que la conscience soit active, c'est-à-dire comment se fait-il qu'elle puisse lancer l'intention sur le corps et, à travers lui, transformer le monde ? En second lieu, comment se fait-il que la constitution humaine soit historico-sociale ? On doit répondre à ces questions à partir de l'existence particulière, afin de ne pas retomber dans des généralités théoriques, d'où dérive ensuite un système d'interprétation. Ainsi, pour répondre à la première question, il faudra appréhender, par évidence immédiate, comment l'intention agit sur le corps. Pour répondre à la deuxième question, il faudra partir de l'évidence de la temporalité et de l'intersubjectivité chez l'être humain et non de lois générales de l'histoire et de la société. Dans notre travail Contributions à la pensée, il s'agit précisément de répondre à ces deux questions. Dans le premier essai de Contributions à la pensée, on étudie la fonction qu'accomplit l'image dans la conscience, en soulignant son aptitude à mouvoir le corps dans l'espace. Dans le deuxième essai du même livre, on étudie le thème de l'historicité et de la sociabilité. La spécificité de ces thèmes nous éloigne trop de la présente lettre, aussi renvoyons-nous à l'ouvrage cité.

Bibliographie

Silo, Œuvres complètes, Volume I, *Lettres à mes amis, Quatrième lettre à mes amis & Contributions à la Pensée.*

II. Thèmes sur le dépassement de la souffrance

7. LES THÈMES DE LA SOUFFRANCE

Bonheur et souffrance

Parvenir à une satisfaction croissante avec soi-même est pour nous un objectif. Cela est possible dans la mesure où les facteurs qui s'opposent à ce bonheur croissant seront progressivement compris. Le bonheur est un état dans lequel il n'y a pas de souffrance. Une personne peut-elle surmonter progressivement la souffrance ? Elle le peut certainement bien que chaque jour nous observions le contraire. En effet, à mesure que les années passent, beaucoup de gens augmentent leur souffrance.

Mais comment fait-on pour obtenir un bonheur croissant ? Il existe un moyen qui consiste à comprendre la manière dont est créée la souffrance et à commencer à œuvrer d'une façon différente de celle qui la provoque.

Nous, nous voyons la souffrance et la manière d'agir pour l'éviter. Cependant, il faut auparavant comprendre le mot "souffrance". Bien des gens pensent qu'ils ne souffrent pas, mais qu'ils ont des problèmes : avec l'argent, le sexe, leur famille, d'autres personnes, etc. Ils croient simplement vivre avec des tensions, des angoisses, de l'insécurité, des peurs, des ressentiments et toute sorte de frustrations. C'est cet ensemble de problèmes que nous appelons "souffrances".

Il sera intéressant de faire la distinction entre douleur et souffrance. La douleur est physique et le progrès de la science et de la société ont beaucoup à faire à son sujet. Par contre, la souffrance est mentale. Parfois la douleur apporte une souffrance mentale, parfois la souffrance mentale produit la douleur physique et la maladie. Cette distinction entre douleur et souffrance est une des premières choses que l'on commence à comprendre dans le travail de la Communauté. On apprend ensuite à chercher les véritables racines de la souffrance et on découvre la nécessité de changer la façon d'agir qui fait souffrir.

Les trois voies de la souffrance

L'être humain possède deux facultés très importantes : la mémoire et l'imagination. Sans elles il est impossible de réaliser des activités dans la vie quotidienne. Quand l'une d'elles s'affaiblit ou subit une altération, les activités quotidiennes deviennent difficiles.

La mémoire et l'imagination sont fondamentales pour la vie et c'est pour cette raison que, lorsqu'au lieu de nous aider à nous frayer un chemin elles nous enferment dans la souffrance, nous devons prendre des mesures pour changer la situation. La mémoire peut apporter continuellement des souvenirs négatifs et alors cesser de nous apporter l'aide dont nous avons besoin. La même chose peut se produire avec l'imagination si, continuellement, elle fait apparaître en nous des craintes, des angoisses, des peurs quant à l'avenir.

Nous pouvons considérer la sensation (ce que nous percevons à un moment donné) comme une autre faculté primordiale pour la vie. Grâce à elle, nous voyons, nous entendons, nous touchons et, enfin, nous nous rendons compte de ce qui se passe autour de nous. Il y a des choses que nous sentons et qui nous plaisent, il y en a d'autres qui nous sont désagréables. Il est clair que si nous avons faim, que si nous recevons un coup, ou que si nous éprouvons un

excès de froid ou de chaleur, nous enregistrerons de la douleur à travers la sensation. Toutefois à la différence de la douleur, qui est physique, nous pouvons éprouver de la souffrance qui, elle, est mentale. Cette souffrance, nous la sentons quand ce que nous voyons du monde qui nous entoure ne nous plaît pas, ou ne nous paraît pas être comme il devrait.

La mémoire, l'imagination et la sensation sont trois voies nécessaires à la vie. Cependant, elles peuvent devenir des ennemies de la vie si elles opèrent en produisant de la souffrance. La mémoire nous fait souffrir en nous rappelant les échecs et les frustrations ; en nous rappelant les opportunités manquées, les objets ou personnes aimés disparus.

L'imagination nous fait souffrir par les pensées négatives sur l'avenir qui nous apportent des craintes : crainte de perdre ce que nous avons, crainte de la solitude, de la maladie, de la vieillesse et de la mort. L'imagination fait souffrir quand nous pensons à l'impossibilité d'obtenir dans le futur ce que nous désirons pour nous-mêmes ou pour d'autres personnes.

La sensation nous fait souffrir quand nous voyons que notre situation ne correspond pas à ce qu'elle devrait être, quand nous ne sommes pas reconnus par notre milieu familial ou social, quand on nous porte préjudice dans notre travail, quand nous rencontrons des empêchements dans ce que nous sommes en train de réaliser.

Alors, au lieu de parler de ces trois facultés importantes, nous devons parler de trois voies de la souffrance, car ces facultés sont en train de mal fonctionner. En outre, nous devons reconnaître que ces trois voies s'entrecroisent et dès lors que quelque chose ne va plus dans l'une, les autres se trouvent aussi compromises. Il semblerait qu'elles ont entre elles beaucoup de points de contact.

Les pratiques de travail personnel du Mouvement Humaniste portent précisément sur les trois voies de la souffrance, les dégageant pour que la vie se déroule sans entrave.

La souffrance par le souvenir

Le souvenir apporte des sensations parfois agréables et parfois il apporte de la souffrance. Chacun souffre à cause de ce qu'il a perdu, de ce qu'il a fait et qui n'a pas réussi. Alors il préfère ne pas revenir sur tout cela. Mais bien qu'il ne le veuille pas, beaucoup de choses du présent lui apportent le souvenir de scènes désagréables du passé. Alors, il essaie d'éviter ces choses et cela le limite dans beaucoup d'activités.

Parfois, on ne comprend pas que de nombreux états d'angoisse, d'anxiété, de peur, etc. sont en rapport avec des souvenirs de situations négatives ou de choses désagréables. Si le souvenir est travaillé de façon appropriée, beaucoup de problèmes vitaux peuvent être résolus. Il ne s'agit pas de se souvenir continuellement de choses négatives car cela engendre le pessimisme dans la vie. Il s'agit, en tout cas, de faire un travail avec ses souvenirs de façon adéquate, ainsi que nous le faisons au cours de certaines réunions du Mouvement

La souffrance par l'imagination

L'imagination est nécessaire à la vie. Grâce à cette faculté nous pouvons planifier, faire des projets et, enfin, parvenir à modifier la réalité par notre action qui est mobilisée dans la pratique par l'imagination. L'imagination est une force énorme, mais les résultats dépendent de la façon dont on la dirige. En effet si l'imagination est canalisée dans des actions négatives elle finit par provoquer des désordres de tous genres, créant ainsi la souffrance.

Quand une personne craint de perdre ce qu'elle a, qu'elle craint de ne pas parvenir à ce qu'elle se propose, elle souffre par imagination. Celui à qui l'avenir apparaît peu sûr et désastreux souffre aussi par imagination. La souffrance est telle, qu'elle se transforme parfois en douleur physique et en maladie. Sur ce dernier point, on doit considérer que de nombreuses maladies ne sont qu'imaginaires et qu'elles deviennent réelles avec le temps. L'imagination négative produit une tension mentale et diminue par conséquent toutes les aptitudes.

Il est possible de modifier cette capacité de l'imagination qui nous mène à agir mal dans le monde ou à influencer le corps de façon négative. Les expériences guidées se fondent sur cette grande faculté de l'être humain ; avec elles, le travail est mené en séparant de l'imagination la souffrance qui jusqu'alors l'accompagnait.

Le sens de la vie

Il faut reconnaître que si nous sommes désorientés ou que notre vie est dépourvue d'un but, d'un sens, nous nous perdons dans les trois voies et nous ne savons pas quoi dégager de notre chemin, parce que nous ne comprenons pas non plus vers quoi nous allons.

Assurément, la découverte d'un sens dans la vie est ce qui nous aide le plus à convertir les trois voies de la souffrance en trois voies positives pour l'existence.

Dans *Humaniser la Terre, Le Paysage Intérieur*, chapitre VII, Silo affirme

« Si parfois, tu t'imagines comme une étoile filante qui a perdu son éclat en touchant cette terre, tu accepteras la douleur et la souffrance comme la nature même des choses. Mais si tu crois que tu as été jeté au monde pour accomplir la mission de l'humaniser, tu remercieras ceux qui t'ont précédé et qui ont laborieusement construit ton échelon afin de poursuivre l'ascension.

Toi qui donnes mille noms, toi qui donnes du sens, toi qui transformes le monde... tes pères et les pères de tes pères se perpétuent en toi. Tu n'es pas un bolide qui tombe, mais une brillante flèche qui vole vers les cieux. Tu es le sens du monde et, quand tu clarifies ton sens, tu illumines la terre. Lorsque tu perds ton sens, la terre s'obscurcit et l'abîme s'ouvre.

Je te dirai quel est le sens de ta vie ici : humaniser la terre. Qu'est-ce qu'humaniser la terre ? C'est dépasser la douleur et la souffrance, c'est apprendre sans limite, c'est aimer la réalité que tu construis.

Je ne peux te demander d'aller au-delà, mais il ne sera pas outrageant que j'affirme : “ Aime la réalité que tu construis et pas même la mort n'arrêtera ton vol ! ”.

Tu n'accompliras pas ta mission si tu ne mets pas tes forces à vaincre la douleur et la souffrance chez ceux qui t'entourent. Et si tu obtiens qu'à leur tour, ils entreprennent la tâche d'humaniser le monde, tu ouvriras leur destin vers une vie nouvelle ! »

Bibliographie

- Silo, Œuvres complètes, Volume I, *Humaniser la terre, Le Paysage Intérieur, Douleur, souffrance et sens de la vie.*
- Silo, Œuvres complètes, Volume I, *Silo Parle, La guérison de la souffrance*
- Vidéo Commentaires de Silo, Chapitre 3 : *Le Message.* www.silo.net

8. CHANGEMENT ET CRISE

(Sur la base de la Lettre III, du livre *Lettres à mes amis*.)

En cette époque de grand changement, les individus, les institutions et la société sont en crise. Le changement sera de plus en plus rapide, de même que les crises individuelles, institutionnelles et sociales. Cela annonce des perturbations que de grands ensembles humains n'assimileront peut-être pas.

Les transformations qui se produisent prennent des directions inattendues, provoquant une désorientation générale face au futur et à ce que l'on doit faire dans le présent. En réalité, ce n'est pas le changement qui nous perturbe, car nous voyons en lui de nombreux aspects positifs. Ce qui nous inquiète, c'est de ne pas savoir dans quelle direction va le changement, ni vers où orienter notre activité.

Les changements touchent l'économie, la technologie, la société, et agissent surtout sur nos vies : notre milieu familial, professionnel ainsi que nos relations d'amitié. Nos idées, ce que nous avons cru sur le monde, sur les autres et sur nous-mêmes, se modifient. De nombreuses choses nous stimulent, mais d'autres nous perturbent et nous paralysent. Notre comportement et celui des autres nous semblent incohérents, contradictoires et sans direction claire, tout comme les événements qui nous entourent.

Par conséquent, il est fondamental de donner une direction à ce changement inévitable et la seule façon de le faire est de commencer par soi-même. En soi-même, il faut donner direction à ces changements désordonnés dont nous ignorons le cap.

Les individus ne vivent pas isolés les uns des autres. Aussi, s'ils donnent réellement une direction à leur vie, ils modifieront leur relation avec les autres, dans leur famille, dans leur travail et là où ils agissent. Ce n'est pas un problème psychologique qui se résout dans la tête d'individus isolés ; il se résout en changeant la situation que l'on vit avec les autres, grâce à un comportement cohérent. Quand nous fêtons nos succès ou que nous sommes déprimés par nos échecs, quand nous faisons des projets d'avenir ou que nous nous proposons d'introduire des changements dans notre vie, nous oublions le point fondamental : nous vivons en relation avec les autres. Nous ne pouvons ni expliquer ce qui nous arrive, ni choisir, sans faire référence à certaines personnes et à certains milieux sociaux concrets. Ces personnes qui ont une importance particulière pour nous et ces milieux sociaux dans lesquels nous vivons, nous mettent dans une situation précise à partir de laquelle nous pensons, sentons et agissons. Le nier ou ne pas en tenir compte crée d'énormes difficultés. Notre liberté de choix et d'action est délimitée par la situation que nous vivons. Les changements que nous désirons réaliser ne peuvent pas être projetés dans l'abstrait, mais à partir de la situation que nous vivons.

Le comportement cohérent

Si nous pouvons penser, sentir et agir dans la même direction, si ce que nous faisons n'était pas en contradiction avec ce que nous sentons, nous dirions que notre vie est cohérente. Nous aurions confiance vis-à-vis de nous-mêmes, quand bien même nous n'inspirerions pas nécessairement confiance à notre milieu immédiat.

Nous devrions obtenir cette même cohérence dans la relation avec les autres, en les traitant comme nous voudrions être traités. Nous savons qu'il existe une sorte de cohérence destructive, observable chez les racistes, les exploiters, les fanatiques et les violents, mais leur incohérence dans la relation est évidente, parce qu'ils traitent les autres d'une façon très différente de celle qu'ils veulent pour eux-mêmes.

Cette unité entre pensée, sentiment et action, cette unité entre le traitement que l'on demande et celui que l'on donne, sont des idéaux non réalisés dans la vie quotidienne. Là est la question. Il s'agit d'un ajustement de conduites à ces propositions ; il s'agit de valeurs qui, prises au sérieux, donnent une direction à la vie, indépendamment des difficultés rencontrées pour les concrétiser. Si nous observons bien les choses, non pas de façon statique mais en dynamique, nous comprendrons cela comme une stratégie qui doit gagner du terrain au fil du temps. C'est bien là que les intentions, surtout si elles sont soutenues, perfectionnées et amplifiées, sont importantes, même si au début, les actions ne coïncident pas avec elles.

Les images de ce que l'on veut atteindre, sont des références solides qui donnent une direction en toute situation. Et ce que nous disons n'est pas si compliqué. Il n'est pas surprenant, par exemple, qu'une personne oriente sa vie pour obtenir une grande fortune, même si elle sait d'avance qu'elle ne l'obtiendra pas. Son idéal la pousse, même en l'absence de résultats notables. Et bien que notre époque soit défavorable à la cohérence entre le traitement que l'on demande et celui que l'on donne, et qu'elle soit défavorable au fait de penser, de sentir et d'agir dans une même direction, pourquoi ne comprend-on pas que ces idéaux de vie puissent donner direction aux actions humaines ?

Les deux propositions

Penser, sentir et agir dans la même direction et traiter les autres comme on veut être traité sont deux propositions si simples, qu'elles peuvent paraître naïves aux personnes habituées aux complications.

Cependant, au-delà de cette candeur apparente, il existe une nouvelle échelle de valeurs au sommet de laquelle se trouve la cohérence ; une nouvelle morale selon laquelle la façon d'agir n'est pas indifférente ; une nouvelle aspiration qui implique que l'on soit conséquent dans l'effort pour donner une direction aux événements humains. Derrière cette candeur apparente, on parie sur le sens de la vie personnelle et sociale, qui sera vraiment évolutive ou ira vers la désintégration.

Nous ne pouvons plus compter sur de vieilles valeurs pour donner cohésion aux personnes, dans un tissu social qui, jour après jour, se détériore à cause de la méfiance, de l'isolement et de l'individualisme croissants. L'ancienne solidarité entre membres d'écoles, d'associations, d'institutions et de groupes est remplacée par la compétition sauvage à laquelle n'échappent ni le couple, ni la fraternité familiale.

Dans ce processus de démolition, une nouvelle solidarité ne s'élèvera pas sur la base d'idées et de comportements d'un monde révolu, mais plutôt grâce à la nécessité concrète pour chacun de donner direction à sa vie, ce pour quoi il devra modifier son propre milieu. Cette modification, si elle est sincère et profonde, ne peut se mettre en marche par des impositions, des lois externes ou des fanatismes de toutes sortes, mais plutôt par le pouvoir de l'opinion et de l'action minimale menée avec les personnes qui font partie du milieu dans lequel on vit.

Atteindre toute la société à partir du milieu immédiat

Nous savons qu'en changeant positivement notre situation, nous influencerons notre milieu ; d'autres personnes partageront ce point de vue, donnant lieu à un système de relations humaines en développement.

Nous devons nous demander : pourquoi devrions-nous aller au-delà de cette première étape ? Simplement par cohérence avec la proposition de traiter les autres comme nous voulons qu'ils nous traitent. Ne serions-nous pas disposés à apporter à d'autres quelque chose qui a été fondamental pour notre vie ? Si l'influence commence à se développer, c'est parce que les relations, et donc les composantes de notre milieu, se sont amplifiées.

C'est une question à prendre en compte dès le départ, car même si notre action s'applique, au début, en un point limité, la projection de cette influence peut parvenir très loin. Il n'y a rien d'étrange à l'idée que d'autres personnes décident d'aller dans la même direction. Après tout, les grands mouvements historiques ont suivi le même parcours : ils ont commencé petits, logiquement, et se sont développés parce que les gens les ont considérés comme les interprètes de leurs nécessités et de leurs inquiétudes.

Agir dans notre milieu immédiat, mais le regard tourné vers le progrès de la société, est cohérent avec tout ce qui a été dit. Par ailleurs, pourquoi ferions-nous référence à une crise globale, devant être affrontée avec résolution, si tout se terminait chez des individus isolés pour lesquels les autres n'ont pas d'importance ? Des groupes de discussion et de communication directe surgiront de la nécessité des gens qui s'accordent à donner une nouvelle direction à leur vie et aux événements. Plus tard, la diffusion à travers tous les médias permettra d'amplifier la surface de contact, de même qu'avec la création d'organismes et d'institutions compatibles avec cette proposition.

Le milieu dans lequel nous vivons

Nous avons déjà dit que le changement est si rapide et si inattendu, que son impact est reçu comme une crise dans laquelle se débattent des sociétés entières, des institutions et des individus. Il est donc indispensable de donner une direction aux événements. Cependant, comment le faire alors que nous sommes soumis à l'action d'événements majeurs ?

Il est évident que l'on peut donner direction seulement aux aspects immédiats de sa vie, mais pas au fonctionnement des institutions et de la société.

D'autre part, prétendre donner une direction à notre vie n'est pas chose facile, étant donné que nous vivons en situation, dans un milieu et non isolés. Ce milieu peut être aussi ample que l'univers, la Terre, le pays, l'état ou la province, etc. Il y a toutefois un milieu immédiat qui est celui où nous développons nos activités. Ce milieu est familial, professionnel, amical, etc. Nous vivons en relation avec d'autres personnes, et c'est ce monde qui nous est propre, personnel dont nous ne pouvons nous passer. Il agit sur nous et nous sur lui de façon directe. Si nous avons une quelconque influence, c'est sur ce milieu immédiat. Mais il arrive que l'influence que nous exerçons tout comme celle que nous recevons, soient affectées, à leur tour, par des situations plus générales, par la crise et la désorientation.

La cohérence : une direction de vie

Si on voulait donner une certaine direction aux événements, il faudrait commencer par sa propre vie et pour ce faire, nous devrions prendre en compte le milieu dans lequel nous agissons. Maintenant, à quelle direction pouvons-nous aspirer ?

Sans doute, à celle qui nous donne cohérence et nous aide dans un milieu aussi changeant et imprévisible. Penser, sentir et agir dans la même direction est une proposition de cohérence dans la vie. Cependant, cela n'est pas facile parce que nous nous trouvons dans une situation que nous n'avons pas complètement choisie. Nous faisons des choses par nécessité, bien qu'en grand désaccord avec ce que nous pensons et sentons. Nous sommes placés dans des situations que nous ne contrôlons pas. Agir avec cohérence, plus qu'un fait, est une intention, une tendance que nous pouvons garder présente, de sorte que notre vie se dirige progressivement vers ce type de comportement.

Il est clair que c'est uniquement en influant sur ce milieu que nous pourrions changer une partie de notre situation. Nous donnerons ainsi une direction à la relation avec les autres, qui feront de même.

Si l'on objecte que certaines personnes changent fréquemment de milieu pour leur travail ou pour d'autres raisons, nous répondrons que cela ne change rien à la proposition. En effet, elles seront toujours en situation, dans un milieu donné.

Si nous prétendons à la cohérence, la façon dont nous traitons les autres devra être similaire à la façon dont nous exigeons d'être traités. Ainsi, dans ces deux propositions, nous trouvons les éléments de base qui donnent direction, jusqu'où parviennent nos forces. Plus le penser, le sentir et l'agir avancent dans la même direction, plus la cohérence avance. Cette cohérence s'étend aux autres car c'est son unique façon de progresser ; comme elle s'étend aux autres, nous commençons à les traiter de la manière dont nous aimerions être traités. La cohérence et la solidarité sont des directions, des aspirations de conduites à atteindre.

La proportion des actions : une avancée vers la cohérence

Comment avancer en direction cohérente ?

En premier lieu, nous aurons besoin d'observer une certaine proportion dans ce que nous faisons quotidiennement. Il est nécessaire d'établir quels sont, dans nos activités, les thèmes les plus importants. Nous devons donner priorité à ce qui est fondamental pour que les choses fonctionnent, puis à ce qui est secondaire, et ainsi de suite. Il se peut qu'en prêtant attention à deux ou trois priorités, nous obtenions un bon cadre de situation. Les priorités ne peuvent s'inverser ; elles ne peuvent pas non plus être mises de côté au point que notre situation se déséquilibre.

Les choses doivent aller ensemble et non isolément, et on doit éviter que certaines prennent de l'avance et d'autres un retard excessif. Fréquemment, nous nous aveuglons sur l'importance d'une activité et, de ce fait, l'ensemble se déséquilibre... À la fin, ce que nous considérons comme si important ne peut pas non plus être réalisé parce que notre situation générale s'en est trouvée affectée. Il est certain que nous devons parfois nous consacrer à des affaires urgentes mais il est clair que nous ne pouvons pas vivre en remettant à plus tard d'autres choses requises par la situation générale dans laquelle nous vivons.

Établir des priorités et mener ses activités en tenant compte de ces priorités est une avancée évidente en direction de la cohérence.

L'opportunité des actions : une avancée vers la cohérence

Une sorte de routine liée aux horaires, aux soins personnels et au fonctionnement de notre milieu ponctue notre vie quotidienne.

Cependant, ces règles sont aussi chargées d'une dynamique et d'une richesse d'événements que les personnes superficielles ne savent pas apprécier.

Certains confondent leur vie avec leurs routines mais, dans l'absolu, il n'en est pas ainsi, car ils doivent très fréquemment faire des choix parmi les conditions que le milieu impose. Il est

certain que nous vivons entre inconvénients et contradictions, mais il conviendra de ne pas confondre ces deux termes.

Nous entendons par "inconvénients", les gênes et les empêchements que nous affrontons. Ils ne sont pas d'une énorme gravité mais dès lors qu'ils sont nombreux et répétés, ils augmentent notre irritation et notre fatigue.

Assurément, nous sommes en condition de les surpasser. Ils ne déterminent pas la direction de notre vie, ils n'empêchent pas que l'on mène un projet de l'avant ; ce sont des obstacles sur le chemin qui vont de la moindre difficulté physique à des problèmes nous faisant presque perdre le cap. Les inconvénients admettent des degrés d'importance mais ils se maintiennent dans une limite qui n'empêche pas d'avancer.

Il en est autrement avec ce que nous appelons "contradictions". Lorsque notre projet ne peut pas être réalisé, lorsque les événements nous lancent dans une direction opposée à celle que nous désirons, lorsque nous nous trouvons dans un cercle vicieux impossible à rompre, lorsque nous ne pouvons donner un minimum de direction à notre vie, nous sommes pris par la contradiction. C'est une sorte d'inversion du courant de la vie, qui nous amène à reculer sans espoir. Nous sommes en train de décrire le cas où l'incohérence se présente sous sa forme la plus crue. Dans la contradiction s'opposent ce que nous pensons, ce que nous sentons et ce que nous faisons.

Malgré tout, il y a toujours une possibilité de donner une direction à sa vie, mais il est nécessaire de savoir quand le faire. L'opportunité des actions est quelque chose dont nous ne tenons pas compte dans la routine quotidienne, et cela parce que beaucoup de choses sont codifiées.

Cependant, face à d'importants inconvénients et face aux contradictions, les décisions que nous prenons ne peuvent être exposées à la catastrophe. En général, nous devons reculer face à une grande force et avancer avec résolution lorsque celle-ci s'affaiblit. Il y a une grande différence entre le craintif qui recule ou s'immobilise face à n'importe quel inconvénient, et celui qui agit en se plaçant au-dessus des difficultés, sachant que c'est précisément en avançant qu'il peut les éluder. Il est parfois impossible d'avancer parce qu'un problème qui dépasse nos forces se dresse devant nous, et que l'attaquer sans calcul nous mènerait au désastre.

Le grand problème que nous affrontons est aussi en dynamique et la relation des forces changera, soit parce que notre influence s'accroît, soit parce que la sienne diminue. Une fois la relation changée, c'est le moment d'agir avec résolution, puisqu'une indécision ou une remise à plus tard modifierait une fois de plus les facteurs. L'exécution de l'action opportune est le meilleur outil pour produire des changements de direction.

L'adaptation croissante : une avancée vers la cohérence

Considérons le thème de la direction, de la cohérence que nous voulons atteindre. Cette proposition concerne notre adaptation face à certaines situations. En effet, nous adapter à ce qui mène dans une direction opposée à la cohérence est une grande incohérence. Les opportunistes souffrent d'une grande myopie vis-à-vis de ce thème. Ils considèrent que la meilleure façon de vivre est l'acceptation de tout, l'adaptation à tout. Ils pensent que tout accepter – pourvu que cela provienne de ceux qui détiennent le pouvoir – fait preuve d'une grande adaptation, mais il est clair que leur vie dépendante est très loin de ce que nous entendons par cohérence. Nous faisons la distinction entre la désadaptation qui nous empêche d'amplifier notre influence, l'adaptation décroissante qui nous fait accepter des conditions

établies et l'adaptation croissante qui fait grandir notre influence en direction des propositions que nous venons de commenter.

En synthèse

1. Il y a un changement rapide dans le monde, dû par la révolution technologique qui se heurte aux structures établies, à la formation et aux habitudes de vie des sociétés et des individus.
2. Ce déphasage génère des crises progressives dans tous les domaines et il n'y a aucune raison de supposer qu'il va s'arrêter ; au contraire, il tendra à s'accroître.
3. L'imprévisibilité des événements empêche de prévoir la direction que prendront les faits, les personnes qui nous entourent et en définitive notre propre vie.
4. Bon nombre de choses que nous pensions et croyions ne nous servent déjà plus. On ne voit pas non plus de solutions provenant d'une société, d'institutions et d'individus qui souffrent du même mal.
5. Si nous décidons de travailler pour affronter ces problèmes, nous devons donner une direction à notre vie en cherchant la cohérence entre ce que nous pensons, sentons et faisons. Comme nous ne sommes pas isolés, nous devons étendre cette cohérence jusque dans la relation aux autres, en les traitant comme nous voudrions être traités. Ces deux propositions ne peuvent être accomplies rigoureusement, mais constituent la direction dont nous avons besoin, surtout si nous les prenons comme références permanentes et les approfondissons.
6. Nous vivons en relation immédiate avec les autres et c'est dans ce milieu que nous devons agir pour donner une direction favorable à notre situation. Ce n'est pas une question psychologique qui peut se résoudre isolément dans la tête des individus ; c'est un thème lié à la situation dans laquelle nous vivons.
7. En étant conséquents avec les propositions que nous essayons de faire avancer, nous arriverons à la conclusion que ce qui est positif pour nous et notre milieu immédiat doit être amplifié à toute la société. Avec d'autres qui vont dans la même direction, nous mettrons en place les moyens adéquats pour qu'une nouvelle solidarité trouve son cap. Pour cela, bien qu'agissant spécifiquement dans notre milieu immédiat, nous ne perdrons pas de vue une situation globale qui affecte tous les êtres humains et qui requiert notre aide, de la même façon que nous avons besoin de l'aide des autres.
8. Les changements inattendus nous amènent à poser sérieusement la nécessité de donner une direction à notre vie.
9. La cohérence ne commence pas et ne finit pas en soi mais elle s'exprime dans la relation avec les autres. La solidarité est un aspect de la cohérence personnelle.
10. La proportion dans les actions consiste à établir des priorités de vie et à agir sur la base de celles-ci, en évitant qu'elles ne se déséquilibrent.
11. L'opportunité pour agir prend en compte le fait de reculer face à une grande force et d'avancer avec résolution lorsque celle-ci s'affaiblit. Cette idée est importante pour produire des changements dans la direction de la vie, si nous sommes soumis à la contradiction.
12. La désadaptation à un milieu auquel nous ne pouvons rien changer, tout comme l'adaptation décroissante par laquelle nous nous limitons à accepter les conditions établies, ne conviennent pas. L'adaptation croissante consiste à augmenter notre influence sur le milieu et ce, dans une direction cohérente.

Bibliographie

- ◉ Silo, Œuvres complètes, Volume I, *Lettre à mes amis*, Troisième Lettre

9. LES QUALITÉS

De nos jours, dans la vie sociale et personnelle, on a tendance à mettre l'emphase sur les difficultés et sur ses propres aspects négatifs et sur ceux des personnes qui nous entourent.

Cette vision dégradante de soi-même génère une attitude, une façon de sentir et de vivre très particulière, dont les effets à court et moyen terme se révéleront négatif.

Nous ne nions pas qu'il existe un grand nombre de difficultés auxquelles nous sommes confrontés chaque jour. Mais il est important de reconnaître que cette manière de les affronter résulte d'un système inhumain qui s'impose aujourd'hui et qui tend à dégrader les personnes.

Nous pouvons répéter mécaniquement cette attitude, ou découvrir et renforcer une autre façon de vivre, de penser et de sentir, qui se fonde sur ce qu'il y a de plus intéressant en chacun de nous, qui se fonde sur ses propres qualités.

Nous entendons par qualité toute attitude qui, transposée en action, nous met en accord avec nous-mêmes et nous laisse un profond registre de paix, indépendamment de notre habileté de réalisation.

Si nous nous souvenons de ces situations, nous verrons probablement qu'elles ne sont pas seulement dues à des actions déterminées mais à une façon de les développer lorsque nous agissons depuis le meilleur de nous-mêmes.

Si nous reconnaissons ces attitudes, si nous parvenons à teinter notre activité quotidienne de cette façon de faire les choses, nous reconnâtrons non seulement nos qualités mais aussi celles des autres et nous pourrions certainement sauter par-dessus les difficultés, modifier des situations et ainsi atteindre les objectifs de vie que nous nous sommes proposés.

En tous cas, réaliser une liste de ses propres qualités (que ce soit des attitudes, des modes de comportement, des habiletés particulières, des activités spécifiques) et ensuite imaginer comment elles pourraient être augmentées dans leur application dans le monde, est un travail de grande importance pour sa propre vie et celle des autres.

Cette façon de faire et de sentir les choses, cette posture face à la vie basée sur ses propres qualités devrait être mise en marche dès maintenant. C'est l'attitude qui permet de résoudre des difficultés, d'avancer et de construire dans une direction de vie cohérente et positive.

10. LA VÉRITABLE SOLIDARITÉ

Considérons ces idées : « Là où il y a de la souffrance et que je peux faire quelque chose pour la soulager, je le fais. Là où je ne peux rien faire, je continue d'avancer joyeusement. »

De telles idées semblent pratiques mais elles laissent un arrière goût de manque de solidarité. Comment continuer à avancer joyeusement en laissant derrière nous la souffrance, en nous désintéressant de la peine d'autrui ?

Prenons un exemple. Au milieu de la route un homme tombe, en proie à de violentes convulsions. Les passants se regroupent en donnant des instructions contradictoires et en créant autour du malade un cercle asphyxiant. Beaucoup s'en inquiètent mais ne sont pas efficaces. Peut-être que celui qui appelle d'urgence le médecin, ou celui qui éloigne les curieux pour éviter l'attroupement, sont les plus raisonnables. Je peux faire partie de ceux qui ont pris l'initiative. Mais si j'agis par simple solidarité en créant de la confusion ou en faisant obstacle à ceux qui peuvent faire quelque chose d'utile, je n'apporte pas d'aide mais je porte préjudice.

Ceci est compréhensible, mais que signifie : « ...là où je ne peux rien faire, je continue mon chemin joyeusement. » Cela ne signifie pas que je suis très content de ce qui est arrivé. Cela veut dire que mon chemin ne doit pas être encombré par l'inévitable ; cela veut dire que je ne dois pas rajouter des problèmes aux problèmes ; cela veut dire que je dois rendre positif le futur, car le contraire n'est bon ni pour les autres ni pour moi.

Il y a des personnes qui avec une solidarité mal comprise, perturbent ceux qu'elles désirent aider et se causent du tort à elles-mêmes. C'est de l'énergie perdue qui aurait pu être appliquée dans une autre direction, sur d'autres personnes, d'autres situations où des résultats pratiques auraient été effectivement obtenus. Lorsque nous parlons de résultats pratiques nous ne faisons pas seulement allusion à ce qui est brutalement matériel, parce que même un sourire ou une parole d'encouragement peuvent être utiles si cela peut apporter de l'aide.

III. Thème sur la non-violence

11. LES DIFFÉRENTES FORMES DE VIOLENCE

La violence est une méthodologie d'action.

Silo, dans le dictionnaire du Nouvel Humanisme, définit la violence ainsi : « C'est la façon la plus simple, la plus fréquente et la plus efficace de maintenir son pouvoir et sa suprématie, d'imposer sa propre volonté aux autres, d'usurper le pouvoir, la propriété et même la vie des autres ».

Plus loin, il dit : « La violence s'est introduite dans tous les aspects de la vie. Elle se manifeste de manière constante dans l'économie (exploitation de l'homme par l'homme, coaction de l'État, dépendance matérielle, discrimination du travail de la femme, travail des enfants, injustices, etc.) dans la politique (la domination de l'un ou de plusieurs partis, le pouvoir du chef, le totalitarisme, l'exclusion des citoyens dans la prise de décisions, la guerre, la révolution, les luttes armées pour le pouvoir, etc.), dans l'idéologie (établissement de critères officiels, interdiction de la libre-pensée, subordination des médias, manipulation de l'opinion publique, propagande de concepts au tréfonds violent et discriminatoire qui sont utiles à l'élite gouvernante, etc.), dans la religion (subordination des intérêts de l'individu aux sommations du clergé, contrôle sévère de la pensée, prohibition de certaines croyances, persécution des hérétiques, etc.), dans l'éducation (autoritarisme des enseignants, punitions corporelles, interdictions de certains programmes, etc.), dans l'armée (volontarisme des chefs, obéissance aveugle des soldats, punitions, etc.), dans la culture (censures, exclusion des courants innovateurs, publications de certaines œuvres interdites, lourdeurs de la bureaucratie, etc.) »

« Lorsque l'on parle de violence, on fait généralement allusion à la violence physique, celle-ci étant l'expression la plus manifeste de l'agression corporelle. D'autres formes de violence comme la violence économique, raciale, religieuse, sexuelle, etc., peuvent agir, occultant qu'elles ont pour caractéristiques de déboucher en définitive sur la tyrannie de l'intention et de la liberté humaines. Lorsque ces violences sont manifestes, elles s'exercent également par coaction physique. »

Nous pouvons quotidiennement reconnaître que la majorité de ces formes de violence mentionnées est exercée de manière sournoise, car elles sont difficilement identifiées par les populations comme telles.

Nous observons que tous les faits de violence physique trouvent leur origine dans ces autres formes de violence. En définitive, celles-ci sont le germe qui finit par donner lieu à des réponses de violence physique.

Et quand cette réponse "visible" a lieu, on tente généralement des actions pour la retourner, sans se rendre compte qu'elle n'est que la conséquence, le dernier maillon d'une chaîne d'autres violences qui passent inaperçues pour tous sauf pour celui qui la subit.

Et cette réponse peut provenir du puissant qui l'exerce sur celui qui se rebelle et sur celui qu'il ne peut pas discipliner ; ou bien elle se manifeste comme réaction de celui qui a subi des violences de tout type.

La violence économique, par exemple, exercée par les gouvernements sur les populations, généralement sur les couches les plus défavorisées, ne montre pas son véritable visage au début. Les dirigeants la déguisent car ils ont besoin de gagner la "confiance" et les votes des peuples, et ceux-ci ne remarquent pas le germe de la violence qui est déjà installé.

Ce n'est qu'au moment où le désespoir dû aux licenciements, à la restriction à l'accès à la santé, à l'éducation, ce n'est que lorsque commence à grandir la marginalisation, le travail des mineurs, l'absentéisme scolaire, pour ne mentionner que certaines conséquences, que les populations réagissent et les pouvoirs "disciplinent" avec répression toute tentative de désapprobation.

Les pouvoirs établis ont toujours des ressources à l'intérieur des pays, ou depuis l'extérieur pour menacer et faire pression face à la moindre tentative de "désobéissance". Menace d'invasion et de guerre pour imposer des conditions.

Ainsi la chaîne de violence qui commence dans un endroit, sur un secteur ou sur un peuple, ne trouve aucune limite dans son déploiement du désir de concentration politique et économique. Si à ceci nous ajoutons l'ingrédient que le pouvoir économique au niveau mondial est basé sur l'un des commerces les plus rentables qu'est la fabrication d'armes, le panorama est complet.

C'est alors que l'on constate que la violence était déjà à l'origine de ce processus.

On comprend alors que la violence physique a son origine dans la violence économique exercée depuis le pouvoir.

Cependant, à ce niveau-là, les conséquences néfastes de la violence physique qui a été déchaînée, n'ont déjà plus de solution, elles sont incontrôlables.

Dans le Dictionnaire du Nouvel Humanisme, il est dit également : « Une tâche spéciale des forces authentiquement humanistes consiste à dépasser les caractéristiques agressives de la vie sociale : favoriser l'harmonie, la non-violence, la tolérance et la solidarité. »

Il existe une attitude de rejet généralisé de la violence.

Toutefois, nous nous demandons où est cette société excédée de violence, lorsqu'à chaque feu rouge, l'on voit un défilé d'enfants et d'adolescents demandant de l'aumône, et les sachant qu'ils sont à la merci des propositions qu'on leur fera en échange d'une pièce de monnaie.

Et où place-t-elle dans sa morale l'image de tant d'enfants qui vont chaque jour fouiller dans les poubelles, manger des ordures, rassembler des cartons, et qui sont exploités et abusés à tout point de vue ?

Où est la sensibilité de cette société, qui ne bouge pas le moins du monde pour promouvoir des politiques qui changeraient la situation de ces enfants ?

Comment est-il possible de ne pas se rendre compte que c'est justement là que se produit un bouillon de culture pour répandre un processus de violence aux conséquences imprévisibles, pour eux et pour le reste de la société ?

Et si on se rend compte, comment se fait-il que la société ne s'organise pas pour exiger un changement radical des conditions comme impératif pour en finir avec la violence ?

Les campagnes et les actions contre la violence envers l'environnement et les animaux ont gagné davantage d'adeptes qu'une action combinée pour éliminer la violence faite à l'être humain.

De fait, il n'y a pas de marche massive dans laquelle la société entière puisse s'engager, pour exiger qu'on rende effectifs les droits de l'enfance, ou refuser l'exploitation des mineurs – qui s'effectue aux yeux de tous –, ou pour l'égalité des chances pour les jeunes ou contre le commerce de la drogue.

Pendant ce temps, les citoyens sensibles exhibent fièrement l'organisation de chaînes humaines pour la défense des "droits des baleines"

Si la société dans son ensemble remarquait cette multiplicité de formes de violence qui touche des vastes couches de la population, et luttait de manière ferme et décidée pour sa désarticulation, elle serait en train d'agir non seulement sur les conséquences mais aussi sur les causes de la violence, évitant ainsi des maux irrémédiables.

Si nous voulons agir sur les facteurs qui génèrent de la violence, nous devons avertir que quand un fait de violence physique se produit, il est déjà trop tard, car le processus à l'intérieur des personnes est déjà déclenché, processus qui s'est produit sûrement de l'extérieur, et qui laisse le véritable responsable impuni.

Le pas préalable est la reconnaissance de ce germe que nous pouvons reconnaître aussi en chacun de nous, et nous pouvons désarticuler en évitant une situation aux conséquences non souhaitées.

Nous avons besoin de nous arrêter un moment, d'observer les injustices sociales et de considérer que cette violence aura nécessairement des dérivations catastrophiques : débordements sociaux, revendications massives, avec une grande composante de violence (impuissance) à laquelle correspondra certainement une répression brutale.

Nous avons le droit de vivre sans violence, sans la subir et sans que d'autres n'aient à la subir pour atteindre l'idéal de paix.

Ceci requiert une action combinée de la communauté internationale, de chaque gouvernement, de chaque peuple et de chaque personne. Silo a dit, à ce propos, l'action qui correspond à chacun :

« Il faut faire quelque chose » entend-on de toutes parts. Eh bien, je dirai ce qu'il faut faire...

Moi je dis que dans l'ordre international, tous ceux qui envahissent des territoires devraient se retirer immédiatement et respecter les résolutions et les recommandations des Nations Unies.

Je dis que dans l'ordre intérieur des nations, on devrait travailler pour faire fonctionner la loi et la justice, aussi imparfaites qu'elles soient, au lieu de durcir les lois et les dispositions répressives qui tomberont aux mains de ceux-là mêmes qui font obstacle à la loi et à la justice.

Je dis que dans l'ordre domestique, les gens devraient accomplir ce qu'ils prêchent et sortir de leur rhétorique hypocrite qui empoisonne les nouvelles générations.

Je dis que dans l'ordre personnel, chacun devrait s'efforcer de parvenir à ce que coïncide ce qu'il pense avec ce qu'il sent et ce qu'il fait, modelant ainsi une vie cohérente et échappant à la contradiction qui génère la violence. »

(Punta de Vacas, 4 mai 2004).

Bibliographie

- ⊙ Silo, Œuvres complètes, Volume II, *Dictionnaire du Nouvel Humanisme*

12. LA VIOLENCE, L'ÉTAT ET LA CONCENTRATION DU POUVOIR

(Sur la base de la *Lettre IV* du livre *Lettres à mes amis*)

L'être humain, grâce à son ouverture et à sa liberté de choisir entre des situations, de différer des réponses et d'imaginer son futur, peut aussi se nier lui-même, nier des aspects de son corps, le nier complètement comme dans le suicide, ou nier les autres. Cette liberté a permis à quelques-uns de s'approprier illégitimement le tout-social, c'est-à-dire de nier la liberté et l'intentionnalité des autres en les réduisant à des prothèses, à des instruments de leurs intentions. Là se trouve l'essence de la discrimination, sa méthodologie étant la violence physique, économique, raciale et religieuse. La violence peut s'instaurer et se perpétuer par la domination de l'appareil de régulation et de contrôle social : l'État. Par conséquent, l'organisation sociale requiert un type avancé de coordination, à l'abri de toute concentration de pouvoir, qu'elle soit privée ou étatique. Quand on prétend que grâce à la privatisation de tous les secteurs d'activité économique, on met la société à l'abri du pouvoir étatique, on cache le véritable problème qui est dans le monopole ou dans l'oligopole, lequel transfère le pouvoir des mains de l'État, aux mains d'un para-État, dirigé non plus par une minorité bureaucratique mais par une minorité privée qui augmente le processus de concentration.

Les différentes structures sociales, des plus primitives aux plus sophistiquées, tendent à la concentration progressive, jusqu'à ce qu'elles s'immobilisent et que commence leur étape de dissolution. Étape à partir de laquelle démarrent de nouveaux processus de réorganisation, à un niveau plus élevé que le précédent. Depuis le commencement de l'histoire, la société vise à la mondialisation et on arrivera ainsi à une époque de concentration maximale de pouvoir arbitraire, ayant les caractéristiques d'un empire mondial, mais sans possibilité d'une expansion plus grande. L'effondrement du système global se produira selon la logique de la dynamique structurelle de tout système fermé, dans lequel le désordre tend nécessairement à augmenter. De même que le processus des structures tend à la mondialisation, le processus d'humanisation tend à l'ouverture de l'être humain, au dépassement de l'État et du para-État ; il tend à la décentralisation et à la déconcentration en faveur d'une coordination supérieure entre des particularités sociales autonomes. Que tout finisse dans un chaos et dans un recommencement de la civilisation, ou bien que commence une étape d'humanisation progressive, cela ne dépendra plus de desseins mécaniques inexorables mais de l'intention des individus et des peuples, de leur engagement face au changement du monde, et d'une éthique de la liberté qui, par définition, ne pourra pas être imposée. Et on ne devra plus aspirer à une démocratie formelle comme celle conduite jusqu'ici par les intérêts des factions, mais à une démocratie réelle, dans laquelle la participation directe pourra se réaliser instantanément grâce à la technologie de communication en condition de le faire à l'heure actuelle.

Le processus humain

Ceux qui ont réduit l'humanité des autres ont de ce fait provoqué de nouvelles douleurs et souffrances, en recommençant au sein de la société l'ancienne lutte contre l'adversité naturelle. Mais cette lutte se fait maintenant entre ceux qui veulent "naturaliser" les autres, la société et l'histoire et, d'autre part, les opprimés qui ont besoin de s'humaniser en humanisant le monde. Pour cela, humaniser c'est sortir de la chosification pour affirmer l'intentionnalité

de tout être humain et la primauté du futur sur la situation actuelle. Ce sont l'image et la représentation d'un futur possible et meilleur qui permettent la modification du présent et qui rendent possibles toute révolution et tout changement. Par conséquent, il ne suffit pas de subir la pression des conditions opprimantes pour que le changement se mette en marche ; il est aussi nécessaire de se rendre compte qu'un tel changement est possible et qu'il dépend de l'action humaine. Cette lutte ne se fait pas entre des forces mécaniques, ce n'est pas un réflexe naturel ; c'est une lutte entre des intentions humaines. Et c'est précisément ce qui nous permet de parler d'opresseurs et d'opprimés, de justes et d'injustes, de héros et de lâches. C'est la seule chose qui donne un sens à la pratique de la solidarité sociale et à l'engagement pour libérer les discriminés, qu'ils soient majoritaires ou minoritaires.

Enfin, des considérations plus détaillées à propos de la violence, de l'État, des institutions, de la loi et de la religion, apparaissent dans le travail intitulé *Le Paysage Humain*, inclus dans le livre *Humaniser la terre*, livre auquel je renvoie, pour ne pas dépasser les limites de cette lettre.

Quant au sens des actes humains, je ne crois pas qu'il s'agisse de convulsions sans signification, ni de "passions inutiles" qui s'achèvent dans l'absurde de la dissolution. Je crois que le destin de l'humanité est orienté par l'intention qui, se faisant de plus en plus consciente chez les peuples, se fraie un passage en direction d'une nation humaine universelle. Dès lors, il surgit avec évidence que l'existence humaine ne commence ni ne se termine dans un cercle d'enfermement vicieux et qu'une vie qui aspire à la cohérence doit s'ouvrir en amplifiant son influence vers des personnes et des enceintes, en promouvant non seulement une conception ou des idées, mais aussi des actions précises qui amplifient la liberté de façon croissante.

Bibliographie

- ◉ Silo, Œuvres complètes, Volume I, *Lettre à mes amis, Quatrième Lettre.*

13. LA NON-VIOLENCE ACTIVE

La "non-violence" est une attitude face à la vie dont la caractéristique fondamentale est le refus et le rejet de toutes les formes de violence.

Sa méthodologie d'action est la "non-violence active".

Cette méthodologie promeut une transformation profonde des conditions sociales qui produisent souffrance et violence sur les êtres humains.

Les antécédents historiques sont représentés par Léon Tolstoï, M. K. Gandhi et Martin Luther King, précurseurs exemplaires et les plus connus de la lutte non-violente face à la violence instituée.

Aujourd'hui même, il y a des milliers d'exemples quotidiens d'action non-violente développée dans le monde entier, à différents niveaux de l'action sociale, là où individus, institutions et organisations travaillent quotidiennement dans l'objectif de dénoncer et déraciner les différentes expressions de violence dans la société et de promouvoir la paix.

La non-violence, en tant que méthodologie d'action personnelle et sociale, promeut des actions concrètes afin de faire prendre conscience du problème de la violence, de ses véritables racines, de ses différentes formes de manifestation comme la violence physique, ethnique, économique, religieuse, psychologique et morale, en même temps qu'elle promeut des actions exemplaires qui tendent à éradiquer les pratiques violentes de la surface de la Terre.

Quelques outils principaux d'action personnelle et sociale :

- Le rejet et le vide face aux différentes formes de discrimination et de violence.
- La non-collaboration aux pratiques violentes.
- La dénonciation de tous les faits de discrimination et de violence.
- La désobéissance civile face à la violence institutionnalisée
- L'organisation et la mobilisation sociale sur la base du travail bénévole et de l'action solidaire de ceux qui la propulsent.

La non-violence organisée, unie et mobilisée constitue la seule force capable de modifier la direction violente et inhumaine des événements dangereux qui ont lieu de nos jours.

Le danger de la situation mondiale actuelle et ses conséquences possibles dans un futur immédiat définissent l'urgente nécessité de réclamer et d'exiger la mise en marche d'actions concrètes et immédiates.

Certaines d'entre elles sont :

1. Le désarmement nucléaire immédiat qui puisse mettre un frein au danger déclenché par la nouvelle course à l'armement nucléaire, par le démantèlement des arsenaux sous la supervision des Nations Unies.
2. Le retrait immédiat des troupes des territoires occupés et le respect des résolutions et des recommandations des Nations Unies.
3. L'avancée immédiate dans la présentation de propositions régionales prévoyant le désarmement progressif des régions et la transformation des armées de guerre en forces régionales de paix qui agissent dans les situations de catastrophes et pour la solution aux problèmes de base des populations.
4. Avancer de manière immédiate vers une législation internationale qui déclare l'illégalité des armes nucléaires, et que leur développement et leur utilisation soient inscrits parmi les crimes contre l'humanité.
5. Exiger comme mesure urgente la redirection des fonds publics nationaux et internationaux vers le développement de campagnes qui aient comme but prioritaire l'éradication des problèmes de la faim - terribles et inhumains -, les problèmes de santé et d'éducation, qui aujourd'hui affectent des vastes zones de la planète et entraînent des centaines de milliers de morts par jour.
6. Promouvoir une action soutenue des individus et des organisations de toutes sortes et à tout niveau, dans le domaine social, politique et culturel, dans le but de faire prendre conscience de la dangereuse situation actuelle et avec la finalité de promouvoir des actions exemplaires dans la direction "d'une culture de la paix et non-violence".

IV. Thèmes de la Psychologie humaniste

14. PSYCHOLOGIE HUMANISTE (PARTIE 1 : LE PSYCHISME)

(Sur la base du Chapitre *Psychologie I*, du livre *Notes de Psychologie*)

Le psychisme en tant que fonction de la vie

Dès son commencement, la vie s'est manifestée sous de nombreuses formes. Nombreuses sont les espèces qui ont disparu n'ayant pas réussi à s'adapter au milieu, aux nouvelles circonstances. Les êtres vivants ont des nécessités qu'ils cherchent à satisfaire dans leur milieu ambiant. Cette situation dans le milieu écologique est en mouvement et en changement continu. La relation est instable et déséquilibrée et provoque dans l'organisme des réponses qui tendent à compenser ce déséquilibre pour pouvoir ainsi maintenir la structure qui, sinon, disparaîtrait brusquement. Ainsi, nous voyons la nature vivante se déployer avec une grande variété de formes dans un milieu ambiant aux nombreuses caractéristiques, toutes différentes et changeantes, et qui ont, à la base, des mécanismes simples de compensation face au déséquilibre qui menace la permanence de la structure.

Pour sa survie, l'adaptation au changement externe implique aussi un changement interne dans l'organisme. Quand ce changement interne ne se produit pas dans les êtres vivants, ils disparaissent peu à peu et la vie choisit d'autres voies pour continuer son expansion. Dans ce qui est vivant, il existera toujours le mécanisme qui consiste à répondre de façon compensatoire au déséquilibre, mécanisme qui sera plus ou moins complexe selon le développement de chaque espèce. On comprendra cette activité de compenser le milieu externe - et aussi les carences internes - comme adaptation (et plus spécifiquement comme adaptation croissante), comme l'unique manière de rester dans la dynamique de l'instabilité en mouvement.

La vie animale, en particulier, se développe selon des fonctions de nutrition, de reproduction et de locomotion. Bien sûr, c'est aussi le cas dans la vie végétale, et ces fonctions existent même chez les êtres unicellulaires. Mais il est évident que chez les animaux, ces fonctions mettent constamment en relation l'organisme avec son milieu, en maintenant la stabilité interne de la structure, ce qui s'exprime plus spécialement comme tendances végétatives, comme "instincts" de conservation et de reproduction. Le premier préserve la structure individuelle et le second maintient l'espèce. Dans cette préparation des organismes pour être conservés en tant qu'individus et se perpétuer en tant qu'espèce, s'exprime l'inertie (nous pourrions dire la "mémoire") qui tend à assurer la permanence et la continuité malgré les variations.

Chez les animaux, la locomotion va être nécessaire pour pouvoir assurer les fonctions de nutrition et de reproduction. C'est le déplacement dans l'espace qui permet de trouver la nourriture. Internement se produit aussi une mobilité, un transport de substances pour que celles-ci puissent être assimilées par les organismes. La reproduction va être interne dans l'individu et externe dans la multiplication des individus. La preuve de la première est la génération et la régénération des tissus, celle de la seconde la production d'individus à l'intérieur de la même espèce. Toutes deux vont devoir faire usage de la locomotion pour accomplir leur fonction.

Le fait de tendre vers le milieu ambiant dans la quête de sources de subsistance ou dans la fuite et la dissimulation face au danger, donne direction et mobilité aux êtres vivants. Ces

tendances particulières dans chaque espèce forment un ensemble de tropismes. Le tropisme le plus simple consiste à donner des réponses face au stimulus. À tout élément étranger à l'organisme provoquant un déséquilibre dans la structure, il y aura une opération minimale de réponse pour compenser et rétablir la stabilité. Cette réponse va se manifester ensuite de manières diverses et complexes. Toutes les opérations vont laisser des "traces" qui, pour les nouvelles réponses, seront des voies de préférence (à un moment donné b, on opère sur la base des conditions obtenues au moment a.) Cette possibilité d'enregistrer est d'une importance capitale pour la permanence de la structure dans un milieu externe changeant et un milieu interne variable.

L'organisme tend vers le milieu ambiant en vue de s'adapter à lui et de survivre. Pour ce faire, il devra vaincre des résistances. Dans le milieu, il y a des possibilités, mais il y a aussi des inconvénients. Pour surpasser les difficultés et vaincre les résistances, il faut investir de l'énergie, il faut faire un travail qui requiert de l'énergie. Cette énergie disponible sera occupée dans ce travail de dépassement des résistances du milieu. Tant que ces difficultés n'auront pas été vaincues et le travail achevé, il n'y aura pas d'énergie disponible. Les enregistrements de traces (mémoire) permettront de répondre sur la base d'expériences antérieures, ce qui laissera de l'énergie disponible pour de nouveaux pas évolutifs. Sans disponibilité énergétique, il n'est pas possible de faire des travaux plus complexes d'adaptation croissante. Par ailleurs, les conditions du milieu se présentent à l'organisme en développement comme des alternatives de choix ; les traces permettent également de prendre des décisions face aux différentes alternatives d'adaptation. De plus, cette adaptation s'effectue dans les différentes alternatives en cherchant la moindre résistance et avec le moindre effort. Ce moindre effort implique moins de dépense d'énergie. Ainsi, il s'agit de vaincre des résistances, mais en même temps de le faire avec un minimum d'énergie possible, pour que l'énergie soit disponible et puisse être investie dans de nouveaux pas d'évolution. Au cours de tout moment évolutif, il y a transformation, tant dans le milieu que dans l'être vivant. Voici un paradoxe intéressant : la structure, pour conserver son unité, doit transformer le milieu et se transformer elle-même.

Il serait erroné de penser que les structures vivantes changent et transforment seulement le milieu ambiant, car ce milieu se complexifie de façon croissante et il est impossible de s'adapter en maintenant l'individualité telle qu'elle avait été créée à son commencement. C'est le cas de l'homme, dont le milieu, avec le temps, cesse d'être uniquement naturel pour être également social et technique. Les relations complexes entre les groupes sociaux et l'expérience sociale et historique accumulée produisent un milieu et une situation dans lesquels la transformation interne de l'homme devient nécessaire. Derrière ce détour, dans lequel la vie apparaît (en organisant des fonctions, des tropismes et la mémoire pour compenser un milieu variable en s'adaptant de façon croissante), survient également la nécessité d'une coordination - aussi minime soit-elle - entre ces facteurs pour l'orientation opportune vers les conditions favorables de développement. Avec l'apparition d'une coordination minimale surgit le psychisme en tant que fonction de la vie, en adaptation croissante et en évolution.

La fonction du psychisme consiste à coordonner toutes les opérations qui compensent l'instabilité de l'être vivant avec son milieu. Sans coordination, les organismes répondraient de façon partielle, sans compléter les différentes parties composantes, sans maintenir les relations nécessaires et, enfin, sans conserver la structure dans le processus dynamique d'adaptation.

Le psychisme en relation avec le milieu

Ce psychisme, qui coordonne les fonctions vitales, se sert des sens et de la mémoire pour percevoir les variations du milieu. Ces sens, au commencement très simples, puis devenus avec le temps de plus en plus complexes (ainsi que toutes les parties des organismes), donnent de l'information sur le milieu ambiant. Cette information va être structurée sur la base d'une orientation adaptative. De son côté, le milieu ambiant est très diversifié et pour que l'organisme puisse se développer, certaines conditions environnementales minimales sont nécessaires. Là où ces conditions physiques existent surgit la vie et une fois que les premiers organismes ont surgi, les conditions se transforment de façon chaque fois plus favorable pour la vie. Mais au départ, les organismes ont besoin de certaines conditions environnementales optimales pour leur développement. Les variations de la troposphère parviennent à tous les organismes. Ainsi, les cycles journalier et saisonnier, la température générale, les radiations et la lumière solaire sont des conditions influentes dans le développement de la vie. C'est aussi le cas pour la composition de la Terre qui, dans sa richesse, offre de la matière première, elle-même source d'énergie et de travail pour les êtres vivants. Les accidents, qui peuvent survenir sur toute la planète, sont aussi des circonstances décisives pour le développement organique. Des glaciations, raz de marée, séismes et éruptions volcaniques, mais aussi l'érosion produite par le vent ou l'eau, sont tous des facteurs déterminants. La vie sera différente dans les déserts, dans les hautes montagnes, aux pôles ou au bord de la mer. Nombreux sont les organismes et les espèces différentes qui apparaissent et disparaissent de la surface de la Terre une fois la vie surgie des mers. Nombre d'individus trouveront des difficultés insurmontables et en périront. Le même processus a lieu lors d'extinctions d'espèces : ces espèces qui ne purent s'auto-transformer ni transformer les nouvelles situations qui sont apparues dans le processus évolutif. Cependant la vie, portant en son sein de très nombreuses et multiples possibilités, continue de se frayer un chemin.

Quand plusieurs espèces apparaissent en un même lieu, différentes relations s'établissent entre elles, outre celles qui existent à l'intérieur de la même espèce. Il y a des relations symbiotiques, parasites, saprophytes, d'association, etc. Toutes ces relations possibles peuvent être simplifiées en trois grands types : relations de domination, relations d'échange et relations de destruction. Les organismes maintiennent entre eux ces relations, et tandis que certains survivent, d'autres disparaissent.

Il s'agit d'organismes dans lesquels les fonctions sont régulées par un psychisme qui dispose de sens pour percevoir le milieu interne et le milieu externe, ainsi que d'une mémoire, qui n'est pas seulement une mémoire génétique de transmission des caractères de l'espèce (les instincts de reproduction et de conservation), mais aussi d'enregistrements individuels de nouveaux réflexes qui permettent la décision face aux alternatives. La mémoire accomplit également une autre fonction : le registre du temps. La mémoire permet de donner continuité au passage du temps. Le premier circuit de réflexe court (stimulus-réponse) admet des variations dans sa complexité, donnant ainsi une spécialisation aux systèmes nerveux et hormonal. Par ailleurs, la possibilité d'acquérir de nouveaux réflexes donne origine à l'apprentissage et à la maîtrise, en spécialisant aussi de multiples mécanismes de réponse et en observant alors un comportement variable, une conduite variable dans le milieu, dans le monde.

Après de nombreuses tentatives de la nature, les mammifères commencèrent leur développement, en produisant des cas différents et considérables. Ces mammifères se

divisèrent en différentes branches, et parmi elles, celle des hominidés d'époque récente. C'est à partir d'eux que le psychisme commence un développement spécifique.

Le psychisme chez l'être humain

Un saut marquant se produit lorsque commence la codification de signes (sons et gestes) entre les hominidés. Les signes codifiés se fixent ensuite avec davantage de permanence (signes et symboles gravés). Ces signes améliorent la communication qui met en relation les individus entre eux et qui relate des sujets d'importance pour eux, en référence au milieu dans lequel ils vivent. La mémoire s'amplifie - il ne s'agit déjà plus seulement de transmission génétique ni de mémoire individuelle - et grâce à la codification de signaux, des données peuvent être emmagasinées et transmises par le biais des signes, stimulant alors l'information et l'expérience sociale.

Un second saut important se produit ensuite : les données de mémoire sont rendues indépendantes de l'appareil génétique et de l'individu lorsque apparaît la mémoire disséminée. Celle-ci se développe depuis les premiers signes sur les murs et les tables d'argile jusqu'aux alphabets qui ouvrent la voie aux textes, puis aux bibliothèques et aux centres d'enseignement. L'aspect le plus significatif de ce qui se produit là est que le psychisme sort de lui-même et prend forme dans le monde.

De même, la locomotion va s'intensifier, d'une part grâce à l'inventivité qui crée des appareils n'existant pas à l'état naturel, d'autre part par la domestication des végétaux et des animaux, ce qui va permettre de se déplacer par les rivières, les steppes, les montagnes et les forêts et ce, depuis les populations nomades jusqu'à l'ère de la locomotion et de la communication, qui ont atteint de nos jours un développement remarquable.

L'alimentation se perfectionne de la cueillette primitive, la chasse et la pêche jusqu'à la domestication du végétal par les premiers agriculteurs. Ce développement se poursuit par la domestication des animaux et par les systèmes progressifs de stockage, de conservation et de synthèse de nouveaux aliments et leur distribution conséquente.

La reproduction conduira peu à peu à l'organisation des premiers groupes sociaux en hordes, tribus et familles ; les lieux fixes où ils s'établissent feront place à des villages rudimentaires. Ceux-ci acquerront, plus tard, une forme complexe d'organisation sociale avec la participation concomitante de différentes générations dans un même moment historique et géographique. La reproduction subira d'importantes transformations jusqu'à aujourd'hui, où l'on entrevoit déjà des techniques de production, de modification, de conservation et de mutation d'embryons et de gènes.

Le psychisme s'est complexifié au fur et à mesure, tout en reflétant ses étapes antérieures. Des centres de réponses se sont précisés également, tels que les centres neuraux-hormonaux, qui se sont développés de la fonction végétative originale jusqu'à un intellect d'une complexité croissante. Selon le degré de travail interne et externe, la conscience a gagné des niveaux depuis le sommeil profond au demi-sommeil et, postérieurement, à une veille toujours plus lucide.

Le psychisme apparaît comme le coordinateur de la structure "être vivant-milieu", c'est-à-dire de la structure "conscience-monde". Le résultat d'une telle coordination est l'équilibre instable dans lequel la structure va travailler et se développer. L'information externe atteindra

l'appareil spécialisé qui travaillera dans différentes franges de captation. Ces appareils sont les sens externes. L'information du milieu interne, de l'intra corps, parviendra aux appareils de captation que sont les sens internes. Les traces de ces informations internes et externes ainsi que les traces des opérations mêmes de la conscience dans ses différents niveaux de travail, seront reçues dans l'appareil qu'est la mémoire. Ainsi le psychisme coordonnera des données sensorielles et des enregistrements de mémoire.

Par ailleurs, le psychisme, dans cette étape de son développement, dispose d'appareils de réponses dans le monde, réponses très élaborées et de différents types (comme le sont les réponses intellectuelles, émotives ou motrices). Ces appareils sont les centres. Dans le centre végétatif se trouvent les bases organiques des fonctions vitales du métabolisme, de reproduction, et de locomotion (même si cette fonction s'est aussi spécialisée dans le centre moteur), ainsi que les instincts de conservation et de reproduction. Le psychisme va coordonner ces appareils et aussi les fonctions et les instincts vitaux.

De plus, il existe chez l'être humain un système de relation avec le milieu – qui n'est pas à proprement parler un appareil avec ses localisations neurophysiologiques – que nous appelons "comportement". Un cas particulier du comportement psychologique dans la relation interpersonnelle et sociale est celui de la "personnalité". La structure de la personnalité permet l'adaptation, en s'ajustant continuellement à des situations différentes et variables du milieu interpersonnel. Cette capacité d'adéquation pertinente est exigée par une dynamique de situation complexe que le psychisme doit coordonner, en maintenant l'unité de la structure complète.

Par ailleurs, le processus biologique que traverse une personne – depuis sa naissance et son enfance, en passant par l'adolescence et sa jeunesse, jusqu'à sa maturité et sa vieillesse – va modifier sensiblement la structure interne qui traverse des étapes vitales, et dont les nécessités et les relations avec le milieu évoluent (au début dépendance du milieu, puis installation et expansion dans ce milieu, avec la tendance à conserver sa position, puis finalement éloignement de ce milieu). Ce processus aura besoin lui aussi d'une coordination précise.

Afin de parvenir à une vision intégrée du travail du psychisme humain, nous présenterons ses différentes fonctions qui pourraient être localisées physiologiquement. Nous tiendrons compte également du système d'impulsions capable de générer, déplacer et transformer des informations entre les appareils.

L'exposé de ces thèmes sera développé dans d'autres thèmes d'étude dans ce même manuel (voir Psychologie Humaniste, partie II et III).

Bibliographie

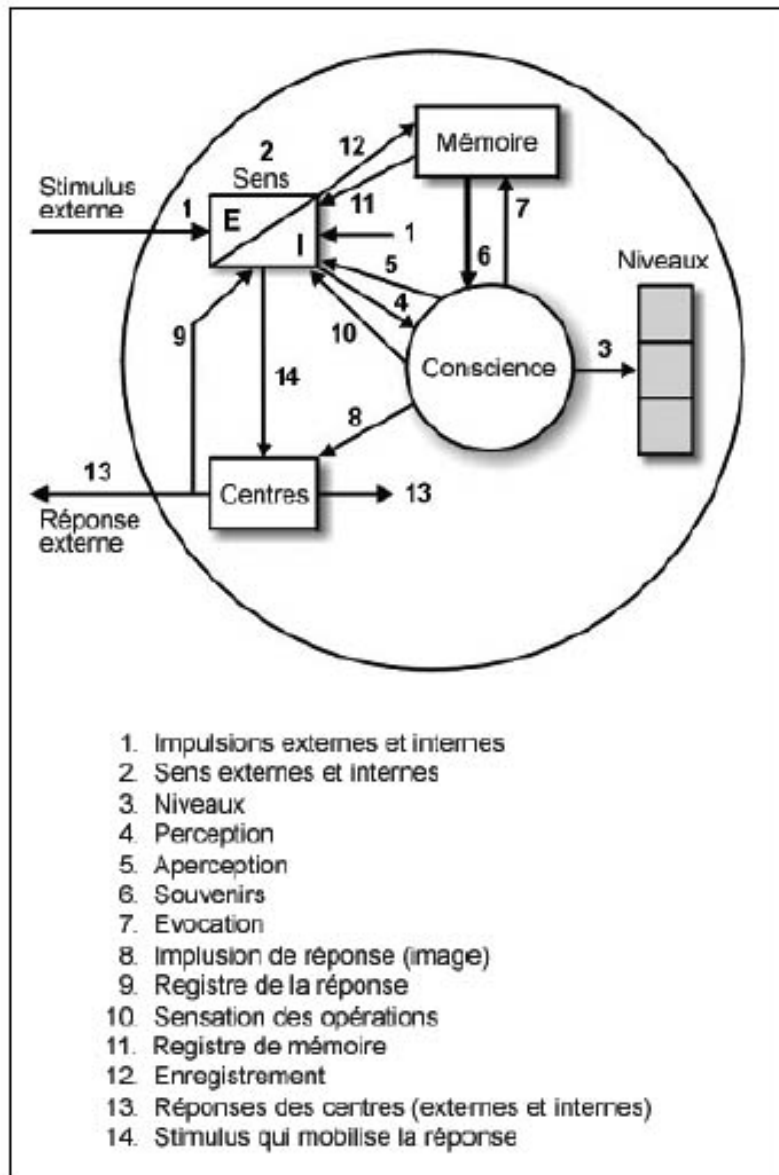
- Silo, Œuvres complètes, Volume II, *Notes de Psychologie, Psychologie I.*

15. PSYCHOLOGIE HUMANISTE (PARTIE II : SCHÉMA ET APPAREIL DU PSYCHISME)

(Sur la base des chapitres *Psychologie I* et *Psychologie II* du livre *Notes de Psychologie*)

Appareils du psychisme

Par "appareils", on entend les spécialisations sensorielles et mnésiques qui travaillent de manière intégrée dans la conscience par l'intermédiaire d'impulsions. Celles-ci, à leur tour, subissent de nombreuses transformations selon les contextes psychiques dans lesquels elles agissent.



Sens

Les sens ont pour fonction de recevoir et de fournir des données à la conscience et à la mémoire. Ils sont organisés de différentes manières selon les nécessités et les tendances du psychisme.

L'appareil des sens trouve son origine dans un toucher primitif qui s'est progressivement spécialisé. On peut distinguer les sens externes à l'information qu'ils détectent dans le milieu, et les sens internes à l'information qu'ils captent de l'intérieur du corps. En accord avec leur type d'activité, on peut les organiser ainsi : sens chimiques (goût et odorat), sens mécaniques (le toucher proprement dit et les sens internes de cénesthésie et de kinesthésie) et les sens physiques (ouïe et vue). Parmi les sens internes, la cénesthésie fournit l'information de l'intra corps ; il y a des chimiorécepteurs, des thermorécepteurs, barorécepteurs, etc. La détection de la douleur joue également un rôle important. Le travail des centres, ainsi que les différents niveaux de travail de la conscience sont également détectés de manière cénesthésique. En veille, les registres de l'information cénesthésique sont minimes car ce sont alors les sens externes et le psychisme dans son ensemble qui se meuvent par rapport au monde externe. Quand la veille diminue dans son potentiel, la cénesthésie augmente l'émission d'impulsions dont on a un registre déformé, agissant comme matière première pour les traductions qui seront faites en demi-sommeil et en rêve. Le sens kinesthésique fournit les données du mouvement et de la position corporelle, de l'équilibre et du déséquilibre physique.

Mémoire

La mémoire a pour fonction d'enregistrer et de retenir des données provenant des sens et/ou de la conscience ; elle fournit aussi des données au coordinateur quand cela est nécessaire (l'acte de se rappeler). Plus grande est la quantité de données de mémoire, plus nombreuses sont les options de réponses. Dans les réponses ayant déjà eu des antécédents, on économise de l'énergie, on gagne un "plus" de disponibilité. Le travail de la mémoire donne des références à la conscience sur sa situation et sa continuité dans le temps. Les rudiments de la mémoire apparaissent dans l'inertie propre au travail de chaque sens, s'étendant à tout le psychisme en tant que mémoire générale. L'atome minimal théorique de mémoire est la réminiscence, mais ce dont on a le registre, c'est que dans la mémoire on reçoit, on traite et on ordonne des données provenant des sens et du coordinateur sous forme d'enregistrements structurés. La mise en ordre se fait par franges ou par zones thématiques, et selon une chronologie propre. De ceci, on déduit que l'atome réel pourrait être : donnée + activité de l'appareil.

Conscience

On peut définir la conscience comme le système de coordination et de registre que le psychisme humain effectue. En accord avec ceci, tout phénomène qui n'est pas enregistré n'est pas considéré comme conscient, et il en va de même pour toute opération du psychisme dans laquelle des tâches de coordination sont absentes. Ceci est possible parce que le spectre de registre et de coordination est très vaste, et les difficultés majeures apparaissent au moment de considérer les seuils, les limites du registre et de la coordination. Ceci nous amène à faire une brève considération : on relie généralement "conscience" avec "activité de veille", en laissant le reste hors de la conscience, ce qui a fait surgir des conceptions mal fondées, comme celle de "l'inconscient". Il en a été ainsi dans la mesure où les différents niveaux de travail de la conscience n'ont pas été suffisamment étudiés, pas plus que la structure de présence et de coprésence avec laquelle travaille le mécanisme attentionnel. Il y a d'autres conceptions dans lesquelles on considère la conscience comme passive, alors que la conscience travaille en

structurant activement, en coordonnant les nécessités et les tendances du psychisme avec les apports sensoriels et mnésiques, tandis qu'elle oriente les variations constantes de la relation du corps et du psychisme - c'est-à-dire de la structure psychophysique - avec le monde.

Nous considérons comme des mécanismes fondamentaux ceux de la réversibilité qui permettent à la conscience de s'orienter, au moyen de l'attention, vers les sources de l'information sensorielle (aperception) et mnésique (évoation). Quand l'attention est dirigée vers l'évoation, elle peut, en outre, découvrir ou mettre en évidence des phénomènes qui n'avaient pas été remarqués au moment où ils ont été enregistrés. On considère cette reconnaissance comme aperception dans l'évoation. L'activité des mécanismes de réversibilité est en relation directe avec le niveau de travail de la conscience. Au fur et à mesure que l'on descend dans les niveaux de conscience, le travail de ces mécanismes diminue, et vice versa.

Structure de la conscience

La structure minimale est la relation acte-objet, qui se fait par les mécanismes de l'intentionnalité de la conscience. Ce lien entre des actes et des objets est permanent, même quand il existe des actes lancés vers la recherche d'objets qui ne sont pas nécessaires au moment même du lancement de la recherche. C'est cette situation qui donne une dynamique à la conscience. Les objets de conscience (perceptions, souvenirs, représentations, abstractions, etc.), apparaissent comme les corrélations intentionnelles des actes de conscience. L'intentionnalité est toujours lancée vers le futur, ce qui se registre comme une tension de recherche, et aussi vers le passé dans le cas de l'évoation. Ainsi, les temps de conscience s'entrecroisent dans le moment présent. La conscience futurise et se souvient, mais au moment de la mise en œuvre, elle travaille au présent. Quand, dans le cas de recherche d'un souvenir, l'objet évoqué apparaît, il se "rend présent", et la conscience ne complète pas son acte tant que cela ne s'est pas produit. L'action complétive est enregistrée comme distension. Quand les actes trouvent leur objet, de l'énergie est libérée et est utilisée par la conscience pour de nouveaux travaux. Ces opérations décrites sont caractéristiques du niveau de veille, puisque dans d'autres niveaux (comme dans le sommeil, par exemple) la structure du temps est différente. Ainsi, le temps psychologique dépend du niveau de travail du psychisme. Le temps de travail du coordinateur en veille est le présent, d'où l'on peut effectuer de multiples jeux temporels de pro tensions et de rétentions, toujours entrecroisées dans le moment présent. L'efficacité des mécanismes de réversibilité et le temps présent sont des caractéristiques du niveau de veille.

Niveaux de conscience

La conscience peut être plongée en plein sommeil, en demi-sommeil ou en veille, mais elle peut se trouver également à des moments intermédiaires ou de transition. Il y a des gradations entre les niveaux de conscience, non des différences tranchantes. Parler de niveaux, c'est parler de différentes opérations et du registre de ces opérations. C'est grâce à ce registre que l'on peut faire la distinction entre les différents niveaux de conscience, mais on ne peut pas avoir de registre des niveaux eux-mêmes comme s'il s'agissait d'espaces vides.

On peut affirmer que les différents niveaux de conscience remplissent la fonction de compenser structurellement le monde (en comprenant par "monde" la masse de perceptions, de représentations, etc., qui ont leur origine dans les stimuli des milieux externe et interne). Il ne s'agit pas simplement du fait de donner des réponses, mais de donner des réponses compensatoires structurelles. Ces réponses sont des compensations pour rétablir l'équilibre

dans cette relation instable qu'est la relation conscience-monde, ou psychisme-milieu. Quand il reste de l'énergie libre à partir du travail réalisé dans le fonctionnement végétatif, les niveaux montent parce qu'ils reçoivent l'énergie qui les approvisionne.

Sommeil profond

Dans ce niveau, le travail des sens externes est minimal, il n'y a pas d'autre information du milieu externe que celle qui dépasse le seuil imposé par le sommeil lui-même. Le travail du sens cénesthésique est prédominant : il apporte des impulsions qui sont traduites et transformées par le travail des mécanismes associatifs, donnant lieu au surgissement des images oniriques. Les caractéristiques substantielles des images dans ce niveau sont leur grand pouvoir de suggestion. Le temps psychologique et l'espace sont modifiés par rapport au niveau de veille, et la structure acte-objet apparaît fréquemment sans correspondance entre ces éléments. De la même manière, les "climats" émotifs et les images se rendent généralement indépendants les uns des autres. En outre, il est typique que les mécanismes critiques et autocritiques disparaissent. À partir de ce niveau, ces mécanismes augmenteront leur travail à mesure que le niveau de conscience monte. L'inertie des niveaux et le cadre formel propre qu'ils posent, font que la mobilité et le passage de l'un à l'autre s'opèrent progressivement (ainsi, la sortie et l'entrée dans le sommeil passent par le demi-sommeil). Le tonus de ce niveau est le même que celui des autres : il peut passer d'un état actif à un état passif et présenter aussi des états d'altération. Le sommeil passif est sans images, tandis que le sommeil actif comporte des images.

Demi-sommeil

Dans ce niveau, qui précède la veille, les sens externes commencent à envoyer des informations à la conscience, informations qui ne sont pas totalement structurées parce qu'il y a aussi des interférences de rêveries et la présence de sensations internes. Les contenus du rêve perdent leur pouvoir suggestif même s'ils continuent à apparaître, étant donné que la semi-perception de veille donne de nouveaux paramètres. La suggestibilité continue à agir, surtout en ce qui concerne quelques images saisissantes (appelées hypnagogiques), qui ont une grande force. Par ailleurs, le système des rêveries habituelles, qui peut diminuer en veille et disparaître dans le rêve, réapparaît. C'est dans ce niveau que le noyau de rêverie et les rêveries secondaires sont le plus facilement perceptibles, du moins dans leurs climats et tensions de base. Le mode de rêverie caractéristique de ce niveau se transpose généralement par inertie jusqu'à la veille, en fournissant la matière première pour la divagation, même si dans celle-ci apparaissent aussi des éléments de la perception de veille. Dans ce cadre, le coordinateur peut déjà effectuer quelques opérations. Notons également que ce niveau est particulièrement instable et donc facilement sujet à des déséquilibres et des altérations. Nous trouvons aussi les états de demi-sommeil passif et actif ; le premier offre un passage facile au rêve, le deuxième conduit à la veille. Il est nécessaire de faire une autre distinction : il existe un demi-sommeil actif par altération et un autre plus calme et attentif. Le demi-sommeil altéré est la base des tensions et des climats qui arrivent avec force et insistance lors de la veille en provoquant des "bruits" et en modifiant la conduite, la rendant inadéquate à la situation donnée. Les climats et les tensions du niveau de veille peuvent être détectés dans le demi-sommeil actif altéré. Les différents états, actifs et passifs, dépendent du tonus et de l'intensité énergétique propres à chaque niveau. Les tonus produisent l'intensité graduelle que peuvent avoir tant les climats émotifs que les tensions.

Veille

Lors de la veille, les sens externes fournissent un plus grand débit d'information, en régulant les sens internes par inhibition et en permettant que le coordinateur se dirige vers le monde par le travail psychique de compensation du milieu. Ici fonctionnent les mécanismes d'abstraction et les mécanismes de critique et d'autocritique, qui parviennent à de hauts degrés de manifestation et d'intervention dans les tâches de coordination et de registre. Les mécanismes de réversibilité, dont les manifestations étaient très réduites dans les niveaux précédents, peuvent ici opérer amplement en permettant au coordinateur d'équilibrer les milieux interne et externe. La suggestibilité dans les contenus de veille diminue, tandis que les points de référence augmentent. Il existe un tonus de veille active qui peut être attentif, avec un maniement maximal de l'aperception, et il y a également un tonus de veille altérée. Dans ce dernier cas apparaissent la divagation silencieuse et les rêveries plus ou moins permanentes.

Circuit intégré entre les sens, la mémoire et le coordinateur

Les connectives entre les sens, la mémoire et la conscience révèlent des aspects d'importance du fonctionnement du psychisme. Ces circuits connectifs travaillent dans une autorégulation complexe. Ainsi, quand le coordinateur est en aperception de la perception, l'évocation est inhibée et, inversement, l'aperception de la mémoire inhibe la perception. Quand les sens externes sont en activité, l'entrée de stimuli internes est freinée, et vice versa. La plus grande inter-régulation apparaît dans les changements de niveau de travail. Lorsqu'augmente le sommeil (ou lorsque la veille diminue), les mécanismes de réversibilité se bloquent, les mécanismes associatifs apparaissent alors avec force. Lorsqu'augmente la veille, les mécanismes de critiques commencent leur travail en même temps qu'ils inhibent les mécanismes associatifs. Il y a aussi une inter-régulation automatique entre les sens. Quand la vue augmente son seuil moyen, le toucher, l'odorat et l'ouïe diminuent, et c'est le cas pour tous les sens (par exemple, on ferme généralement les yeux pour mieux entendre).

Les centres de réponse

Les appareils qui contrôlent la sortie des impulsions vers le monde de la réponse sont ceux que nous connaissons en tant que "centres". Le mécanisme de stimulus-réponse réflexe se complexifie vers la réponse différée, et ce, par l'intervention de circuits de coordination capables de canaliser les réponses par différents centres. Ainsi la réponse différée a effectué de nombreux parcours avant de se produire dans le monde extérieur.

Les centres travaillent de façon structurée entre eux, avec des registres propres (simultanément au registre général du coordinateur) par l'information qui arrive depuis les sens internes au moment d'agir dans le milieu, ainsi que par les connexions entre les centres et le coordinateur.

Le centre végétatif est la base du psychisme. Dans ce centre sont déclenchés les instincts de conservation individuelle et de l'espèce qui, excités par les signaux respectifs de douleur et de plaisir, se mobilisent en défense et en expansion de la structure complète.

Je n'ai de registre de ces instincts que par certains signaux. De tels instincts se manifestent fortement dans les moments où une partie ou la totalité de la structure est menacée.

Le centre sexuel est le collecteur et le distributeur principal d'énergie. Il opère par concentration et diffusion de manière alternée, avec une aptitude à mobiliser l'énergie de façon localisée ou diffuse. Son travail peut être volontaire ou involontaire. Ceci s'opère un

peu comme avec le centre végétatif, dont il est d'ailleurs une spécialisation, la spécialisation la plus immédiate.

Le centre moteur agit en tant que régulateur des réflexes externes et des habitudes de mouvement. Il permet le déplacement du corps dans l'espace en travaillant avec des tensions et des détente.

Le centre émotif est le régulateur et le synthétiseur de réponses conjoncturelles à travers un travail d'adhésion ou de rejet. C'est ce travail du centre émotif qui permet de registrer cette aptitude particulière du psychisme à éprouver les sensations d'approche du plaisir et d'éloignement de la douleur, sans que le reste du corps agisse nécessairement.

Le centre intellectuel répond à des impulsions des mécanismes de conscience connus en tant qu'abstraction, classification, association, etc. Il travaille par sélection ou confusion d'images, dans une gamme allant des idées aux différents types d'imagination, dirigée ou divagante, qui peuvent élaborer des formes de réponses telles que des images symboliques, allégoriques et sémiologiques.

On observe des différences de rapidité dans le déclenchement de réponses au milieu. La rapidité est proportionnelle à la complexité du centre. Tandis que l'intellect élabore une réponse lente, l'émotion et la motricité le font plus rapidement. Enfin, au niveau des fonctionnements végétatif et sexuel, la vitesse interne est bien plus considérable.

Les centres connaissent parfois des dysfonctionnements, ce qui peut occasionner des erreurs de réponse. Les contradictions dans le travail des centres entre eux surgissent quand les réponses ne sont pas organisées de façon structurée et que les centres lancent des activités dans des directions opposées entre elles.

Le fonctionnement des centres est structurel. Il est enregistré par les concomitances dans les autres centres quand l'un agit de façon prioritaire. Le travail intellectuel est accompagné d'un tonus émotif ; par exemple, un certain goût pour l'étude que l'on est en train de faire aide à poursuivre le travail, la motricité étant en revanche réduite au minimum. Ainsi, lorsque le centre de réponse intellectuel travaille, c'est l'émotivité qui maintient la charge, au détriment du centre contigu, qui est le centre moteur et qui tend à s'immobiliser à mesure que l'intérêt intellectuel augmente. S'il s'agit de la récupération végétative du fait de la maladie, le sujet expérimentera fatigue ou faiblesse, toute l'énergie se consacrant à la guérison du corps. Ce centre travaillera pleinement pour donner des réponses internes équilibrantes et l'activité des autres centres se réduira au minimum.

Ces centres, que nous distinguons pour une meilleure compréhension, travaillent en réalité en structure, car l'énergie psychophysique, ou plus simplement l'énergie "nerveuse", circule entre eux. En général, quand l'activité augmente dans certains centres, elle diminue dans d'autres.

Bibliographie

- Silo, Œuvres complètes, Volume II, *Notes de Psychologie*.
- *Schéma du psychisme*, extrait du livre *Autolibération* de Luis A. Ammann.

16. PSYCHOLOGIE HUMANISTE (PARTIE III : LA CONSCIENCE ET LE MOI)

(Sur la base du livre *Notes de Psychologie*.)

Nous entendons par "conscience" le système de coordination et de registre effectué par le psychisme humain. Nous parlons parfois de "conscience", parfois de "coordinateur", ou encore de "registreur". Conscience, coordinateur etregistreur accomplissent des fonctions distinctes, mais ne sont pas des entités différentes. Ce que nous appelons le "moi" est une chose tout à fait différente. Nous n'identifions pas ce moi à la conscience. Nous considérons les niveaux de conscience comme les différentes aires de travail de la conscience ; nous identifions le moi à ce qui observe les processus psychiques qui s'y déroulent, pas seulement en niveau de veille. En niveau de veille, je registre et j'accomplis de nombreuses opérations. Si quelqu'un me demande : « Qui êtes-vous ? », je répondrai : « moi », et j'ajouterai à cela une pièce d'identité, un numéro, un nom, etc. Et j'aurai l'impression que ce moi registre depuis l'intérieur les mêmes opérations, qu'il observe les opérations de la conscience.

Nous faisons donc déjà la distinction entre les opérations effectuées par la conscience et cet observateur qui se réfère à ces opérations de la conscience. Si je note la manière dont j'observe les choses, je vois que je les observe "depuis l'intérieur". Si j'observe mes propres mécanismes, je m'aperçois alors qu'ils sont vus "depuis l'extérieur". Si je baisse de niveau de conscience pour aller vers le sommeil, comment est-ce que je me vois ? Lorsqu'en rêve, je marche dans la rue, je vois passer des voitures, des gens. D'où est-ce que je vois les gens et les voitures qui passent ? De l'intérieur de moi ? En ce moment je vous vois, je sais que vous êtes en dehors de moi, et pourtant je vous vois depuis l'intérieur. Est-ce ainsi que je me vois moi-même ? Non, je me vois depuis l'extérieur. Si j'observe comment je perçois dans le niveau de sommeil, je remarque que je me vois moi-même regardant les voitures et les gens qui passent, je m'observe depuis l'extérieur.

Faites maintenant l'expérience avec la mémoire : souvenez-vous d'une situation de votre enfance. Que voyez-vous dans cette scène ? Vous voyez-vous vous-même depuis l'intérieur comme vous voyez les choses qui vous entourent maintenant ? Vous voyez-vous enfant en train de regarder les choses qui vous entouraient, depuis l'intérieur ? Non, vous vous voyez depuis l'extérieur. Dans ce que vous ressentez maintenant, où est le moi ? Le moi est-il à l'intérieur du système de structuration que la conscience élabore ? Perçoit-il les choses depuis là ? Ou bien le Moi est-il à l'extérieur ? On peut avoir l'impression qu'il est selon les cas parfois intérieur et parfois extérieur. D'autre part, en observant ces mêmes opérations de la conscience, on voit que l'observateur en est séparé. Dans tous les cas, qu'il soit dedans ou dehors, le moi apparaît comme étant séparé. Ce que nous savons, c'est qu'il n'est pas inclus dans les opérations.

Comment puis-je donc identifier ce moi à la conscience si tous les registres que j'en ai sont de séparation entre le moi et la conscience ? Si j'observe tous les registres que j'ai du moi, je m'aperçois qu'ils sont tous de séparation entre ce que nous appelons "conscience et opérations de la conscience" et ce que nous appelons le "moi".

Comment se constitue ce moi ? Pourquoi surgit-il et pourquoi est-ce que je commets l'erreur de l'associer à la conscience ?

Le moi s'établit sur la mémoire et sur la reconnaissance de certaines impulsions internes. J'ai une notion de moi-même parce que je reconnais certaines de mes impulsions internes qui sont toujours liées à un ton affectif caractéristique. Non seulement je me reconnais en tant que "moi-même" par ma biographie et mes données mnésiques, mais je me reconnais aussi par ma forme particulière de sentir et de comprendre. Si nous enlevions les sens, où serait alors le moi ? Le moi n'est pas une unité indivisible, il résulte de la somme et de la structuration des données sensorielles et mnésiques.

Le moi peut-il fonctionner même si l'on retire les données de la mémoire et des sens ?

Étudions attentivement ce point. L'ensemble des actes par lesquels la conscience se pense elle-même dépend de registres sensoriels internes. Les sens internes fournissent en effet l'information de ce qui se passe dans l'activité de la conscience. Ce registre de la propre identité de la conscience est produit par les données des sens, par les données de la mémoire mais aussi par une configuration particulière. Tout cela octroie à la conscience l'illusion de l'identité et de la permanence malgré les changements continuels et vérifiables qui se produisent en elle. C'est cette configuration illusoire de l'identité et de la permanence qui est le moi.

Des approfondissements et développements sur "la Conscience et le moi" se trouvent dans le livre Notes de Psychologie, Psychologie III et IV.

Bibliographie

Silo, Œuvres complètes, Volume II, *Notes de Psychologie, (Psychologie I, II, III, IV)*.

17. LA RÉALITÉ : PAYSAGES ET REGARDS

Le Regard Intérieur, Silo, Chapitre VI, Sommeil et éveil.

« ... Je ne peux considérer comme réel ce que je vois dans mes rêves, ni ce que je vois dans un demi-sommeil ; pas plus ce que je vois éveillé mais plongé dans la rêverie.

Je peux considérer comme réel ce que je vois éveillé et sans rêverie. Cela ne se réfère pas à ce qu'enregistrent mes sens mais à des activités de mon mental quand elles se rapportent à des "données" pensées. Car les données naïves et douteuses sont fournies par les sens externes, les sens internes, et aussi par la mémoire. Il est certain que mon mental le sait quand il est éveillé ; il le croit quand il est endormi. Les rares fois où je perçois le réel sous un jour nouveau, je comprends que ce que l'on voit normalement ressemble au rêve ou au rêve éveillé. »

Le Paysage Intérieur, Chapitre II.

La Réalité

1. Que veux-tu ? Si tu dis que le plus important est l'amour ou la sécurité, alors tu parles d'états d'âme, de quelque chose que tu ne vois pas.
2. Si tu dis que le plus important est l'argent, le pouvoir, la reconnaissance sociale, telle cause juste, Dieu ou l'éternité, alors tu parles de quelque chose que tu vois ou que tu imagines.
3. Nous nous mettrons d'accord lorsque tu diras : " Je veux telle cause juste parce que je rejette la souffrance ! " " ... je veux ceci qui me tranquillise, je ne veux pas cela qui me déconcerte ou me fait violence ".
4. Ton état d'âme ne serait-il pas alors au centre de toute aspiration, de toute intention, de toute affirmation et de toute négation ? À cela tu pourrais répliquer que, triste ou joyeux, un nombre est toujours le même et que le soleil est le soleil, quand bien même l'être humain n'existerait pas.
5. Je te dirai qu'un nombre est différent de lui-même selon que tu dois donner ou recevoir et que le soleil prend plus de place chez les êtres humains que dans les cieux.
6. La lueur d'une brindille enflammée ou d'une étoile danse pour ton œil. Ainsi, sans l'œil il n'y a pas de lumière ; et si l'œil était différent, cette lueur aurait un autre effet.
7. Par conséquent, que ton cœur affirme : " J'aime cette lueur que je vois ! ", mais qu'il ne dise jamais : " Ni le soleil, ni la brindille, ni l'étoile ne me concernent ".
8. De quelle réalité parles-tu au poisson et au reptile, au grand animal ou au petit insecte, à l'oiseau, à l'enfant, au vieil homme, à celui qui dort et à celui qui, froid ou enfiévré, est tenu éveillé par ses calculs ou sa frayeur ?
9. Je dis que l'écho de ce qui est réel retentit ou murmure selon l'oreille qui le perçoit ; que si l'oreille était autre, ce que tu appelles "réalité" aurait une autre mélodie.
10. Ainsi, que ton cœur affirme : " J'aime la réalité que je construis ! ".

Le paysage extérieur

Regarde ce couple qui marche lentement. Tandis qu'il enlace sa taille, elle incline la tête sur son épaule amicale. Et ils avancent dans l'automne des feuilles tourbillonnantes et crépitantes... dans le jaune, le rouge et le violet expirants. Jeunes et beaux, ils avancent... ils avancent cependant vers un soir de brouillard de plomb. Une bruine froide et des jeux d'enfants, sans enfants, dans des jardins déserts.

1. Pour les uns, ceci ravive de douces et peut-être d'aimables nostalgies. Pour d'autres, cela libère des rêves ; pour d'autres encore, des promesses qui seront accomplies dans les jours rayonnants à venir. Ainsi, face au même océan, celui-ci s'angoisse ou celui-là, réconforté, devient expansif. Et mille autres considèrent étonnés les rochers gelés pendant que d'autres encore, aussi nombreux, admirent ces cristaux taillés à échelle gigantesque, les uns déprimés, les autres exaltés face au même paysage.
2. Si un même paysage est différent pour deux personnes, où se trouve la différence ?
3. Elle se forme à travers ce que l'on voit et ce que l'on écoute. Prends comme exemple le mot "futur". Celui-ci se crispe, celui-là reste indifférent et un troisième sacrifierait pour lui son "présent".
4. Prends comme exemple la musique. Prends comme exemple les mots à signification sociale ou religieuse.
5. Il arrive parfois qu'un paysage soit réprouvé ou accepté par les multitudes et par les peuples. Cependant cette réprobation ou cette acceptation se trouvent-elles dans le paysage ou au sein des multitudes et des peuples ?
6. Entre le soupçon et l'espoir, ta vie s'oriente vers des paysages qui correspondent à quelque chose qui se trouve en toi.
7. Tout ce monde que tu n'as pas choisi mais qui t'a été donné à humaniser, est le paysage qui grandit le plus lorsque la vie grandit. Par conséquent, que ton cœur ne dise jamais : " Ni l'automne, ni l'océan, ni les monts gelés n'ont de rapport avec moi ", mais qu'il affirme : " J'aime la réalité que je construis ! ".

Le Paysage Humain

Si une étoile lointaine est liée à toi, que dois-je penser d'un paysage vivant où les cerfs évitent les vieux arbres et où les animaux les plus sauvages lèchent avec douceur leurs portées ? Que dois-je penser du paysage humain où, l'opulence et la misère coexistent, certains enfants rient quand d'autres ne trouvent pas la force d'exprimer leurs pleurs ?

1. Car si tu dis : “ Nous avons atteint d’autres planètes ”, tu dois aussi déclarer : “ Nous avons massacré et réduit en esclavage des peuples entiers, nous avons rempli les prisons de gens qui demandaient la liberté, nous avons menti de l’aube jusqu’au soir... nous avons faussé notre pensée, nos sentiments, notre action. À chaque pas, nous avons porté atteinte à la vie en produisant de la souffrance. ”
2. Je connais mon chemin dans ce paysage humain. Que se passera-t-il si nous nous croisons dans des directions opposées ? Moi, je renonce à tout clan qui proclame un idéal plus haut que la vie, et à toute cause qui, pour s’imposer, engendre de la souffrance. Ainsi, avant de m’accuser de ne pas faire partie de factions, examine tes mains ; peut-être y découvriras-tu le sang des complices. Si tu crois qu’il est courageux de t’engager dans ces factions, que diras-tu de celui que tous les clans assassins accusent de ne pas s’engager ? Je veux une cause digne du paysage humain : celle qui s’engage à dépasser la douleur et la souffrance.
3. Je nie tout droit à l’accusation aux clans dont l’histoire (récente ou lointaine) comporte la suppression de la vie.
4. Je nie tout droit au soupçon à ceux qui cachent leurs faces suspectes.
5. Je nie tout droit de bloquer les nouveaux chemins que l’être humain a besoin de parcourir, même si l’urgence actuelle est invoquée comme argument majeur.
6. Même ce qu’il y a de pire chez un criminel ne m’est pas étranger ; et si je le reconnais dans le paysage, je le reconnais en moi. C’est ainsi que je veux dépasser ce qui, en moi et en tout homme, lutte pour supprimer la vie. Je veux surpasser l’abîme !

Tout monde auquel tu aspiras, toute justice que tu réclames, tout amour que tu cherches, tout être humain que tu voudrais suivre ou détruire sont aussi en toi. Tout ce qui change en toi changera ton orientation dans le paysage dans lequel tu vis. Ainsi, si tu as besoin de quelque chose de nouveau, tu devras dépasser ce qui est ancien et qui domine en ton intérieur. Et comment feras-tu cela ? Tu commenceras par te rendre compte que même si tu changes de lieu, tu emportes avec toi ton paysage intérieur.

Le Paysage Intérieur, chapitre V.

Le Paysage Intérieur

1. Tu cherches ce qui, crois-tu, te rendra heureux. Cependant, ce que tu crois ne correspond pas à ce qu’une autre recherche. Il pourrait arriver que tous les deux aspiriez à des choses opposées, et que vous en arriviez à croire que le bonheur de l’un s’oppose à celui de l’autre ; ou bien, aspirant à la même chose, et celle-ci étant unique ou rare, vous en arriviez à croire, de la même manière, que le bonheur de l’un s’oppose à celui de l’autre.
2. Il semble que l’on pourrait se quereller autant pour un même objet que pour des objets opposés entre eux. Étrange logique que celle des croyances, capable de produire un comportement semblable à propos d’un objet et de son opposé !
3. Au cœur de ce que tu crois devrait se trouver la clé de ce que tu fais. La fascination de ce que tu crois est si puissante que tu en affirmes la réalité, même si elle n’existe que dans ta tête.

4. Mais revenons au sujet : tu cherches ce qui, crois-tu, te rendra heureux. Ce que tu crois des choses ne se trouve pas en elles, mais dans ton paysage intérieur. Lorsque toi et moi regardons cette fleur, nous pouvons être d'accord sur de nombreux aspects. Mais lorsque tu dis qu'elle te donnera le bonheur suprême, tu me rends difficile toute compréhension, parce que tu ne parles déjà plus de la fleur mais de ce que tu crois qu'elle produira en toi. Tu parles d'un paysage intérieur qui ne correspond peut-être pas au mien. Tu n'auras qu'un pas à faire pour essayer de m'imposer ton paysage. Mesure les conséquences qui peuvent découler de ce fait.
5. Il est évident que ton paysage intérieur n'est pas seulement ce que tu crois des choses mais aussi ce dont tu te souviens, ce que tu sens et ce que tu imagines sur toi et sur les autres, sur les faits, les valeurs et le monde en général. Peut-être devrions-nous comprendre ceci : paysage extérieur, c'est ce que nous percevons des choses ; paysage intérieur, c'est ce que nous en filtrons avec le tamis de notre monde intérieur. Ces paysages ne font qu'un et constituent notre indissoluble vision de la réalité.

Le Paysage Humain, Chapitre I.

Les paysages et les regards

1. Reprenons ce que nous avons déjà dit à propos des paysages et des regards : “ Paysage extérieur, c'est ce que nous percevons des choses ; paysage intérieur, c'est ce que nous en filtrons avec le tamis de notre monde intérieur. Ces paysages ne font qu'un et constituent notre indissoluble vision de la réalité. ”
2. Un regard naïf percevant les objets extérieurs peut déjà amener à confondre “ce qui se voit” avec la réalité elle-même. Un autre ira plus loin en croyant qu'il se souvient de la “réalité” telle qu'elle fut. Et un troisième confondra son illusion, son hallucination ou les images de ses rêves avec des objets matériels (alors qu'en réalité ces derniers ont été perçus et transformés suivant divers états de conscience).
3. Lorsque les objets perçus auparavant apparaissent déformés dans les souvenirs et dans les rêves, cela ne semble pas poser de problèmes aux gens raisonnables. Mais que les objets perçus soient toujours couverts du manteau multicolore d'autres perceptions simultanées et de souvenirs qui agissent au même moment ; que percevoir soit une façon globale d'être parmi les choses, un ton émotif et un état général de son propre corps... cela, en tant qu'idée, désorganise la simplicité de la pratique quotidienne et la façon de faire avec et parmi les choses.
4. Il arrive que le regard naïf saisisse le monde “extérieur” avec sa propre douleur ou sa propre joie. Je ne regarde pas seulement avec l'œil, mais aussi avec le cœur, avec le doux souvenir, avec l'abominable soupçon, avec le froid calcul, avec la secrète comparaison. Je regarde à travers des allégories, des signes et des symboles que je ne vois pas dans le regarder, mais qui agissent sur celui-ci, de la même façon que je ne vois pas l'œil, ni l'action de l'œil quand je regarde.
5. Ainsi, en raison de la complexité du percevoir, quand je parle de réalité extérieure ou intérieure, je préfère le faire en utilisant le mot “paysage” au lieu du mot “objet”. On comprendra que je désigne des blocs, des structures et non l'individualité isolée et abstraite d'un objet. De plus, il est important de souligner qu'à ces paysages correspondent des actes du percevoir que je nomme “regards” (envahissant ainsi, peut-

être illégitimement, de nombreux domaines qui ne se rapportent pas à la visualisation). Ces “regards” sont des actes complexes et actifs, organisateurs de “paysages”, et non de simples actes passifs de réception d’informations extérieures (données qui parviennent à mes sens externes) ou intérieures (sensations de mon propre corps, souvenirs et aperceptions). Inutile de dire que dans ces implications mutuelles de “regards” et de “paysages”, les distinctions entre l’intérieur et l’extérieur s’établissent selon des directions de l’intentionnalité de la conscience et non comme le voudrait le schématisme naïf que l’on présente aux écoliers.

6. Si l’on a compris ce qui précède, quand je parlerai de “paysage humain”, on comprendra que je fais référence à un type de paysage extérieur constitué de personnes, et aussi de faits et d’intentions humaines concrétisés en objets, même si parfois l’être humain en tant que tel n’est pas présent.
7. De plus, il convient de faire la distinction entre monde intérieur et “paysage intérieur”, entre nature et “paysage extérieur”, entre société et “paysage humain”, en soulignant que mentionner “paysage” inclut toujours celui qui regarde ; au contraire, dans les autres cas, monde intérieur (ou psychologique), nature et société apparaissent naïvement comme ayant une existence propre, comme exempts de toute interprétation.

Présentation du livre Humaniser la terre, Reykjavik, Islande, le 13 novembre 1989.

« ... Le troisième livre, *Le paysage humain*, éclaire la signification de "paysage" et de "regard" porté sur ce paysage, et remettent en cause la façon de regarder le monde et d’apprécier les valeurs établies. Cette étude soumet à révision la définition du corps et du corps des autres, de la subjectivité et de ce curieux phénomène de l’appropriation de la subjectivité de l’autre. On développe donc une étude sur l’intention, divisée en chapitres : l’intention dans l’éducation, dans le récit que l’on fait de l’Histoire, dans les idéologies, dans la violence, dans la Loi, dans l’État et dans la Religion. Ce livre n’est pas, comme on l’a dit, un livre purement contestataire car, pour chaque thème critiqué, il propose de nouveaux modèles. Le paysage humain essaie de jeter les bases de l’action dans le monde en modifiant la signification et l’interprétation qui sont habituellement données aux valeurs et aux institutions et qui semblent définitivement acceptées. Quant au concept de "paysage", je dirais qu’il constitue un élément fondamental de notre système de pensée, comme on a pu le voir dans d’autres textes comme *Psychologie de l’image* ou *Discussions historiologiques*. Cependant, dans le livre que nous commentons, l’idée de “paysage” est expliquée plus sommairement, en cohérence avec l’ensemble de l’œuvre qui ne prétend pas à des développements trop rigoureux. Ainsi, on y lit : “Paysage extérieur, c’est ce que nous percevons des choses ; paysage intérieur, c’est ce que nous en filtrons avec le tamis de notre monde intérieur. Ces paysages ne font qu’un et constituent notre indissoluble vision de la réalité”. Personne mieux que vous, Islandais, ne peut comprendre ces idées. Bien qu’il soit toujours dans un paysage, l’être humain n’en a pas nécessairement conscience. Mais quand le monde dans lequel on vit se présente comme un contraste maximum, comme une contradiction impossible à soutenir, comme un équilibre instable par excellence, le paysage se transforme en une donnée vivante de la réalité. Les habitants des immenses déserts ou des étendues infinies ont en commun un horizon où la terre et les cieux se rejoignent au loin, de sorte que l’on ne peut plus distinguer le ciel de la terre. Seule la continuité vide apparaît devant leurs yeux. Mais il existe d’autres lieux où la glace la plus froide côtoie le feu le plus chaud, le glacier côtoie le volcan et l’île la mer qui l’entoure ; d’autres lieux encore où les eaux des geysers surgissent furieusement de la terre, propulsées vers le ciel. Dans ces lieux où

tout est contraste et où tout est finitude, l'œil se tourne vers les étoiles immobiles et les consulte, cherchant le repos. Alors, les cieux eux-mêmes commencent à bouger et les dieux dansent, changeant de forme et de couleur dans les gigantesques aurores boréales. L'œil limité se replie sur lui-même, générant des rêves de mondes harmonieux, des rêves éternels, des rêves qui chantent des histoires de mondes disparus dans l'espérance du monde à venir. C'est pourquoi, je crois que ces lieux sont des paysages dans lesquels tout habitant est un poète qui s'ignore, un voyageur qui emporte sa vision vers d'autres lieux. En vérité, chaque être humain a, dans une certaine mesure, quelque chose de l'insulaire car son paysage d'origine s'impose toujours à sa perception. En effet, nous ne voyons pas exclusivement ce qui est devant nous ; même les comparaisons et découvertes se font à partir de ce que nous connaissons déjà. Ainsi, en voyant les choses, nous rêvons. Ensuite, nous considérons nos rêves comme la réalité même.

Mais ce concept de paysage est encore plus large puisqu'il ne renvoie pas seulement au paysage naturel qui apparaît devant les yeux, mais aussi au paysage humain et social. Bien entendu, chaque personne interprète les autres à partir de sa propre histoire et voit dans l'autre plus qu'il ne perçoit. De ce fait, nous ne voyons jamais ce que l'autre est en soi ; nous en faisons un schéma, une interprétation dérivant de notre paysage intérieur. Le paysage intérieur se superpose au paysage extérieur qui n'est pas seulement naturel, mais aussi social et humain. Évidemment, la société change et les générations se succèdent ; mais quand une génération doit agir, elle le fait en essayant d'imposer des valeurs et des interprétations construites à une autre époque. Les choses vont relativement bien dans des moments historiques stables ; mais dans les moments de grande dynamique comme celui que nous vivons aujourd'hui, où le monde change sous nos pieds, la distance entre générations augmente énormément. Vers où ira notre regard ? Que devons-nous apprendre à voir ? Il n'est pas étonnant qu'aujourd'hui l'idée "d'aller vers un nouveau mode de penser" se popularise. Aujourd'hui, il faut penser rapidement parce que tout va plus vite, et ce que nous croyions hier être une réalité immuable n'existe déjà plus aujourd'hui. Ainsi, mes amis, nous ne pouvons déjà plus penser à partir de notre paysage si celui-ci ne se dynamise et ne s'universalise pas, s'il ne devient pas valable pour tous les êtres humains. Nous devons comprendre que les concepts de "paysage" et de "regard" peuvent nous servir à progresser vers cette "nouvelle façon de penser" qui s'annonce et que requiert le processus de mondialisation toujours en accélération. »

Bibliographie

- ⊙ Silo, Œuvres complètes, Volume I, *Humaniser la Terre*.
- ⊙ Silo, Œuvres complètes, Volume I, *Silo parle*, Conférences, présentations de livres. Présentation du livre *Humaniser la Terre*, Reykjavik, Islande, 13 novembre 1989.

18. IMAGE ET ESPACE DE REPRÉSENTATION

(Sur la base de la première partie du livre *Contributions à la pensée : Psychologie de l'image.*)

Distinctions entre sensation, perception et image

Provisoirement, nous entendrons par sensation le registre que l'on obtient en détectant un stimulus provenant du milieu extérieur ou intérieur et qui fait varier le tonus de travail du sens affecté. Mais l'étude de la sensation doit aller plus loin quand nous constatons qu'il y a des sensations qui accompagnent les actes de pensée, de souvenir, d'apercevoir, etc.

Dans tous les cas il se produit une variation dans le tonus de travail d'un sens, ou d'un ensemble de sens (comme c'est le cas pour la cénesthésie) mais il est évident que l'on ne "sent" pas le penser sous la même forme ni de la même manière que l'on "sent" un objet extérieur. La sensation apparaît alors comme une structuration que la conscience effectue dans son travail synthétique, mais qu'elle est analysée arbitrairement pour décrire sa source originaire, pour décrire le sens d'où part son impulsion.

Pour notre part, nous entendrons par perception une structuration de sensations, réalisée par la conscience, qui se réfère à un sens ou à divers sens.

Et par rapport à ce qui fait une image, on a essayé ce type de caractérisation : élément de l'expérience suscité centralement et qui possède tous les attributs de la sensation.

Nous préférons comprendre l'image comme une représentation structurée et formalisée des sensations ou des perceptions qui proviennent ou procèdent du milieu extérieur ou intérieur.

L'image n'est pas une "copie", mais une synthèse, une intention et c'est pourquoi elle n'est pas non plus simple passivité de la conscience.

Le registre intérieur du fait que l'image se donne "quelque part"

Avec ce clavier que j'ai devant les yeux, le fait d'actionner chaque touche va imprimer un caractère graphique que je visualise sur le moniteur auquel il est relié. J'associe le mouvement de mes doigts à chaque lettre et automatiquement les phrases et les discours se déroulent, en suivant ma pensée. Je ferme les yeux et je cesse ainsi de penser au discours précédent pour me concentrer sur le clavier. D'une certaine façon, je le mets "là devant", représenté en images visuelles, quasiment calqué sur la perception que j'en avais avant de fermer les yeux. Je me lève de la chaise, je fais quelques pas dans la pièce, je ferme à nouveau les yeux et en me rappelant le clavier je l'imagine complètement dans mon dos, puisque si je voulais l'observer tel qu'il se représentait auparavant à ma perception, je devrais le mettre dans la position : "devant mes yeux". Pour cela, ou bien je retourne mentalement mon corps, ou bien "je me translate" de "l'espace extérieur" vers la machine, jusqu'à le positionner devant moi. La machine est maintenant "devant mes yeux", mais j'ai produit une dislocation de l'espace puisque, si j'ouvre les yeux, c'est une fenêtre que je verrais devant moi.

Cela m'a rendu évident que l'emplacement de l'objet dans la représentation, se situe dans un "espace" qui peut ne pas coïncider dans lequel se donne la perception originale.

De plus je peux imaginer le clavier posé sur la fenêtre que j'ai devant moi et éloigner ou rapprocher l'ensemble.

Le cas échéant, je peux augmenter ou diminuer la taille de toute la scène ou de quelques unes de ses composantes ; je peux également déformer ces corps et, enfin, rien ne m'empêche d'en changer les couleurs.

Mais j'ai découvert quelques impossibilités. Par exemple, je ne peux pas imaginer ces objets sans coloration, au delà de la "transparence", puisque celle-ci marquera précisément des contours ou des différences de couleur ou peut-être des "nuances" différentes. Il est évident que je suis en train de constater que l'extension et la couleur ne sont pas des contenus indépendants et, c'est pourquoi, je ne peux pas non plus imaginer une couleur sans extension. C'est précisément ce qui me fait réfléchir : si je ne peux pas représenter la couleur sans extension, l'extension de la représentation indique alors également la "spatialité" dans laquelle se positionne l'objet représenté. C'est cette spatialité qui nous intéresse.

Image de la perception et perception de l'image

Donc, si je ferme les yeux devant le clavier, je pourrais étendre mes doigts et le trouver avec une exactitude approximative en suivant l'image, laquelle, dans ce cas, agit comme "traceuse" de mes mouvements. Par contre, si je place l'image sur le côté gauche de l'espace de représentation, mes doigts suivant le "tracé" vers la gauche et il est évident qu'ils ne coïncideront donc pas avec le clavier extérieur. Si ensuite, "j'internalise" l'image vers le centre de l'espace de représentation (en plaçant l'image du clavier "à l'intérieur de ma tête") alors le mouvement de mes doigts aura tendance à s'inhiber. Inversement, si "j'externalise" l'image quelques mètres devant moi, j'expérimenterais alors une tendance à aller dans cette direction, non seulement de la part des doigts, mais également de la part de zones plus amples du corps.

Si les perceptions du monde "extérieur" correspondent à des images "externalisées" ("en-dehors" du registre cénesthésico-tactile de la tête, "à l'intérieur" duquel la limite reste le "regard" de l'observateur), les perceptions du monde "intérieur" correspondent à des représentations "internalisées" ("à l'intérieur" des limites du registre cénesthésico-tactile qui, à son tour, est également "regardé" depuis "l'intérieur" de la dite limite, mais déplacé de sa position centrale qu'occupe maintenant "ce qui est regardé").

L'aptitude au transformisme de la représentation

Dans notre exemple, nous avons vu comment le clavier pouvait être modifié dans sa couleur, sa forme, sa taille, sa position, sa perspective, etc. Il est évident que nous pouvons, en plus, "recréer" complètement notre objet jusqu'à le rendre méconnaissable par rapport à l'original.

Mais, finalement, si notre clavier finit par être convertit en pierre (tout comme le prince en crapaud) même si toutes les caractéristiques de notre nouvelle image sont celles d'une pierre, pour nous, cette pierre, ce sera le clavier converti... Une telle reconnaissance sera possible grâce au souvenir, grâce à l'histoire que nous maintenons vivante dans notre représentation. De telle sorte que la nouvelle image doit être une structuration non pas visuelle mais d'un autre type. C'est précisément la structuration dans laquelle se donne l'image, qui nous permet d'établir des reconnaissances, des climats et des tons affectifs, qui ont à voir avec l'objet en question bien que celui-ci eut disparu ou ait été sévèrement modifié.

Nous pouvons également observer que la modification de la structure générale produit des variations dans l'image (dès qu'on s'en souvient ou dès qu'on la superpose à la perception).

Nous nous trouvons dans un monde où la perception semble nous informer des variations tandis que l'image, en actualisant la mémoire, nous pousse à réintégrer et à modifier les données qui proviennent de ce monde. En accord avec ceci, à toute perception correspond une représentation qui, indéfectiblement modifie les données de la "réalité".

Autrement, la structure perception-image est un comportement de la conscience dans le monde, dont le sens est de transformer ce monde.

Image, paysage et transformation

Quand je perçois le monde extérieur, quand je me développe quotidiennement en lui, non seulement je le constitue avec des représentations qui me permettent de m'y reconnaître et d'agir, mais je le constitue en plus avec des systèmes coprésents de représentation. Cette structuration que je fais avec le monde je l'appelle "paysage" et je constate que la perception du monde est toujours la reconnaissance et l'interprétation d'une réalité, en accord avec mon paysage. Ce monde que je prends pour la réalité même, c'est ma propre biographie en action et cette action de transformation que j'effectue dans le monde c'est ma propre transformation. Et quand je parle de mon monde intérieur, je parle également de l'interprétation que j'en fais et de la transformation que j'effectue en lui.

Les distinctions que nous avons faites jusqu'ici entre espace "intérieur" et espace "extérieur", basées sur les registres de limite imposés par les perceptions cénesthésico-tactiles, ne peuvent être appliquées à cette globalité de la conscience dont nous parlons et pour laquelle le monde est son "paysage" et le moi son "regard". Cette façon d'être dans le monde de la conscience est fondamentalement un monde d'action en perspective, dont la référence spatiale immédiate est le propre corps et non pas seulement l'intracorps. Mais le corps, en étant objet du monde, est également objet du paysage et objet de transformation. Le corps finit par devenir une prothèse de l'intentionnalité humaine.

Si les images permettent de reconnaître et d'agir, conformément le paysage se structure dans les individus et dans les peuples, selon leurs nécessités (ou ce qu'ils considèrent comme leurs nécessités), et elles auront ainsi tendance à transformer le monde.

Bibliographie

- ⊙ Silo, Œuvres complètes, Volume I, *Contributions à la Pensée. Psychologie de l'image.*
- ⊙ Silo, Œuvres complètes, Volume I, *Silo parle*, Conférences, présentations de livres. *Présentation du livre Contributions à la pensée.*
- ⊙ Silo, Œuvres complètes, Volume I, *Silo parle, Sur l'énigme de la perception*, Las Palmas, Canaries, 1978.
- ⊙ Silo, Œuvres complètes, Volume II, *Notes de Psychologie, Psychologie II.*
- ⊙ *Autolibération*, Luis A. Ammann, *Vocabulaire.*

19. LES EXPÉRIENCES GUIDÉES

Les expériences guidées sont fondamentalement des travaux d'images.

Certains prétendent que, selon ce qui se produit dans les rêves ou avec l'imagination, il ne se produit rien de particulier avec les images, vu qu'elles n'ont aucune relation avec la vie quotidienne. D'autres, en revanche, voudraient pouvoir les diriger complètement car ils croient que si elles ne sont pas sous contrôle, elles se transforment en armes dangereuses.

Certaines religions accusent d'autres d'idolâtrie, déclarant qu'imaginer Dieu, visuellement, ou l'exposer sous différentes représentations artistiques, est une impiété totale. Il est évident que les accusateurs ont également des oraisons dans lesquelles ils imaginent des sons ou placent le corps dans des directions précises, ignorant que dans ces cas-là aussi ils opèrent avec des images, bien qu'elles ne soient pas visuelles.

Beaucoup pensent qu'on devrait interdire certaines images à la TV, y trouvant là des origines de la violence actuelle. D'autres pensent que grâce aux images, les leaders conservent ou développent leur pouvoir et les entreprises améliorent leurs ventes.

Bref, la supercherie dans ces domaines est extraordinaire et l'on peut trouver autant de points de vue que d'intérêts ou de croyances particulières.

Il existe différentes images qui correspondent aux sens externes (visuels, auditifs, olfactifs, gustatifs ou tactiles) et également des images qui correspondent aux sens internes (cénesthésiques, propres à l'intra-corps ; kinesthésiques, propres au mouvement et à la position du corps ; thermiques, propres à la température externe, et de nombreuses autres encore qui correspondent aux récepteurs de tension, d'acidité, d'alcalinité, etc.)

En ce qui nous concerne, nous considérons les images comme un support intéressant pour faire varier le point de vue, pour stimuler la dynamique mentale et l'inventivité, pour se souvenir des émotions, pour se rappeler de certains moments de la vie, pour envisager des projets.

Nos expériences guidées tendent à positiver l'existence, à renforcer le contact avec soi-même, à favoriser la recherche du sens de la vie.

Les expériences guidées consistent en une série de paragraphes au travers desquels on décrit une scénographie mentale dans laquelle le pratiquant doit prendre place, ceci lui produisant des climats affectifs qui permettent le surgissement de contenus particuliers.

Les phrases sont séparées par des points de suspension, qui indiquent à celui qui lit de marquer des temps d'arrêt, afin que chaque personne situe mentalement les personnages et les objets qui lui semblent les plus adéquats. Par ailleurs, les astérisques (*) indiquent des silences plus prolongés.

Cette originalité permet que ceux qui écoutent, au lieu de suivre passivement tout le développement, participent activement à l'expérience, en remplissant les scènes de leurs propres contenus. De sorte que si l'argument est bien le même pour tous, la même expérience finit par être totalement différente pour chaque personne, chose que l'on peut vérifier par la suite au moment de l'échange ou de la discussion sur le travail réalisé.

En général, les expériences ont la structure suivante :

1. Mise en thème
2. Tension (nœud)
3. Résolution
4. Sortie sur un climat positif

L'intention est que ce système d'images, dans le processus, s'intègre peu à peu dans le psychisme du sujet, pour finir par influencer sa conduite quotidienne de manière positive.

Notre système de travail personnel et social fonctionne comme une grande expérience guidée dans laquelle le sujet réalise un processus d'affaiblissement des résistances et de dépassement des limites.

En synthèse, nous dirions que :

Dans les expériences guidées, il est important d'établir des relations entre ce qui arrive dans son propre psychisme et ce qui nous arrive dans la vie quotidienne. Il est également intéressant de mettre en relation les difficultés que l'on rencontre dans les expériences guidées et celles que l'on a dans la vie.

Les modifications qui se produisent sont de grande importance, principalement dans la conduite.

On commence à grandir réellement lorsque surgissent dans sa propre conduite des réponses qui dépassent les éléments anciens et en génèrent de nouveaux, c'est-à-dire lorsque des changements positifs se produisent en soi et que l'on aide d'autres dans la même direction.

Bibliographie

- ◉ Silo, Œuvres complètes, Volume I, *Expériences guidées*.
- ◉ Silo, Œuvres complètes, Volume I, *Contributions à la Pensée : Psychologie de l'image*.

20. L'ATTENTION

L'attention est une aptitude de la conscience qui permet d'observer les phénomènes internes et externes. Lorsqu'une stimulation passe le seuil, elle réveille l'intérêt de la conscience, en restant dans un champ central vers lequel l'attention se dirige. C'est-à-dire que l'attention fonctionne par intérêt pour quelque chose qui, d'une certaine façon, impressionne la conscience, un registre. La stimulation qui réveille l'intérêt peut rester dans un champ central de l'attention, que nous appelons champ de présence, et qui est en rapport avec la perception. Tout ce qui ne semble pas lié strictement à l'objet central se dilue dans l'attention, accompagnant la présence de l'objet au moyen de relations associatives avec d'autres objets non présents, mais qui lui sont liés. Ce phénomène attentionnel s'appelle champ de coprésence et est en rapport avec la mémoire.

Dans l'évocation, l'attention peut se déplacer des présences vers les coprésences et il en est ainsi parce qu'il y a eu registre de l'objet présent et des objets coprésents. La coprésence permet de structurer les nouvelles données et nous disons ainsi : qu'en faisant attention à un objet, ce qui est évident devient présent, et ce qui n'est pas évident agit de façon coprésente. La conscience fait cela sur la perception, c'est ainsi qu'elle structure toujours plus que ce qui est perçu, en surpassant l'objet observé.

Il existe différentes sortes d'attention qui dépendent de la façon avec laquelle on fait attention au phénomène. Nous pouvons parler d'une attention simple, d'une attention divisée, d'une attention dirigée et également d'une attention tendue.

L'attention simple est une façon de faire attention dans laquelle l'attention est dédiée exclusivement à l'activité que l'on effectue.

L'attention divisée est celle dans laquelle on est attentif à deux stimuli simultanément. Par exemple, je fais attention à un objet ou phénomène donné et, simultanément, je fais attention à une partie de mon corps.

L'attention dirigée est une forme d'attention a-perceptuelle, dans laquelle l'activité du penser est reliée à des registres de relaxation, d'auto-observation, de compréhension et de clarté intérieure. Je fais attention et tandis que je fais attention, j'observe depuis mon intérieur ce à quoi je suis attentif.

Il existe également une attention tendue dans laquelle l'activité du penser est reliée à des tensions corporelles de type musculaire, totalement inutiles au processus de l'attention.

Il est important de souligner que selon le type d'attention qui sera mis en pratique dans chaque situation varieront la perspective, le regard, la façon de prendre les choses, la façon d'aborder les autres et la vie en général.

Bibliographie

- Luis A. Ammann, *Autolibération, Pratiques Psychophysiques*, Leçon 6. *Perfectionnement attentionnel*.

ANNEXE I : POINT DE VUE, DESCRIPTIONS, RÉSUMÉS ET SYNTHÈSES.

Dans le contexte du plan de travail proposé aux membres du Mouvement Humaniste, il nous intéresse que ces derniers disposent des notions de base pour effectuer des résumés et des synthèses à partir de descriptions. L'intérêt est qu'ils puissent réaliser des résumés et des synthèses sur l'étude et le travail réalisés sur chacun des thèmes proposés, de même que pour les pratiques qui sont réalisées durant les retraites.

Nous soumettons ici quelques brèves explications de ce que nous appelons description, résumé et synthèse.

Les descriptions, résumés et synthèses sont des outils d'aide formatifs et éducatifs. Ce sont des pratiques pour ordonner la pensée.

Description

C'est un récit, une narration qui rassemble les caractéristiques du thème, la matière première avec laquelle seront réalisés ensuite le résumé et la synthèse. Par exemple, le récit étendu de la biographie, dans la pratique d'autoconnaissance, est une description.

Il convient de tenir compte du fait que toute description se fait toujours depuis un point de vue ou un intérêt déterminé. Ainsi, nous pourrions décrire un objet depuis le point de vue physique, chimique, esthétique, mathématique, géométrique, etc.

Selon le point de vue, l'objet se présente à nous d'une façon ou d'une autre (à partir d'un point de vue ou d'un autre). Si bien qu'il peut y avoir différentes descriptions d'un même objet ou sujet. De cette façon, en changeant notre centre d'intérêt, nous pourrions changer notre emplacement, changer notre façon de voir l'objet, et non pas l'objet d'étude lui-même.

Résumé

C'est une contraction de l'exposé des idées, visant l'économie de mots, de ressources, sans que le sens du contenu de la description n'en soit perdu.

L'optique ne change pas. On enlève des choses, sans rien changer. C'est la même chose que l'exposé mais avec un développement plus court.

C'est un récit court dans lequel on ne perd ni la continuité, ni la séquence, ni le processus.

Dans le résumé, on comprime la description. On ne se fixe pas de point de vue, mais on réduit fidèlement, on élimine ce qui n'est pas substantiel.

Synthèse

C'est une restructuration du résumé fait sur la base d'un point d'intérêt fixé au préalable. La synthèse se réalise sur la base du résumé.

Tandis que le résumé doit conserver l'ordre de l'exposition de la description, la synthèse, elle, peut perdre cette continuité.

La synthèse peut être, dans son extension, beaucoup plus brève que le résumé.

La façon de structurer la synthèse peut varier, mais on ne doit jamais perdre ce qui est substantiel. Il peut ne pas y avoir de continuité mais on doit se référer à ce qui est essentiel.

La synthèse est plus créative que le résumé dans lequel il est nécessaire de s'en tenir à la description. Dans la synthèse, les différents éléments s'imbriquent mutuellement, sont en interrelation, formant ainsi une nouvelle structuration.

En faisant la synthèse, par le seul fait de structurer, nous sommes déjà en train de faire une interprétation.

Synthétiser nous permet de comprendre la structure de ce qui est étudié, depuis le point de vue qui a été choisi.

Dans la synthèse, on fixe l'intérêt, mais il n'est pas important qu'il soit manifeste ou explicite. C'est en accord à l'intérêt fixé que nous construisons la synthèse.

Par exemple, dans la biographie, nous écrivons dans un premier temps un récit étendu. Ensuite nous résumons ce récit, c'est-à-dire, nous ôtons des mots sans que ne soient perdus ni la séquence ni le plus important. D'abord on fait une description, ensuite un résumé, et enfin ce qui nous intéresse, c'est la structuration, c'est-à-dire la synthèse.

Lorsque nous réalisons la synthèse de notre propre biographie, par exemple, sur la base des répétitions, accidents, tendances générales, projets et déviations, changements des rêveries, modification du noyau, etc., nous sommes en train de restructurer le récit ou le résumé selon l'intérêt que nous avons fixé. Nous sommes en train d'essayer de comprendre comment ces éléments sont en relation entre eux. Nous sommes en train de structurer une synthèse.

Cela n'est plus un court récit, il perd d'ailleurs tout ce qui est anecdotique ; ce que nous cherchons sont des significations, la trame interne, nous lui donnons une structure.

La synthèse peut être arbitraire, mais elle possède une structuralité, une cohérence appréhensible.

Note

Ce matériel a été réalisé sur la base d'explications données par Silo lors d'une retraite en 1993.

Pratiques de Travail Personnel

INTRODUCTION AUX PRATIQUES DE TRAVAIL PERSONNEL

Les retraites et séminaires de pratiques inclus dans ce manuel sont ceux que nous recommandons pour le travail personnel des membres du Mouvement Humaniste. Ces travaux se basent sur les livres *Autolibération*, de Luis Ammann et *Expériences guidées (Œuvres Complètes, Volume I)* de Silo. Y sont également incluses des pratiques de thèmes et de diverses techniques réalisées par les conseils du Mouvement Humaniste, utiles à l'approfondissement de ce travail personnel.

Les séminaires, tout comme les retraites, peuvent être considérés comme des entités indépendantes dans la mesure où ils ne suivent pas une séquence ou un ordre de processus précis. Par conséquent, chaque groupe peut choisir n'importe lequel d'entre eux selon ses intérêts et ses nécessités. Ce format modulable admet néanmoins une exception dans le cas des deux retraites d'*Opérative*, qui respectent un ordre précis de pratique car ils requièrent le maniement et l'étude préalable de certains thèmes et techniques expliqués dans *Autolibération*.

Les thèmes d'étude de la première partie de ce Manuel, ainsi que la bibliographie de référence insérée à la fin des retraites et séminaires de pratiques, sont recommandés pour amplifier le contexte théorique des différentes techniques et exercices à réaliser.

Les retraites et séminaires suivent une séquence de travail qu'il convient de respecter. Quant aux temps de développement des thèmes ou quant à la durée des exercices de pratiques, il s'agit seulement d'estimations très générales. Chaque groupe peut donc réguler les durées selon son rythme interne et son style de travail.

La durée des retraites et des séminaires sont les suivantes :

- a) Les séminaires commencent et se terminent le jour même.
- b) Les retraites durent deux jours et plus, l'arrivée des participants s'effectuant toujours la veille du début du travail.

I. Séminaires

SÉMINAIRE 1 SUR LES PRATIQUES ATTENTIONNELLES

Ce séminaire peut se faire sur une grande journée de travail, sans fixer de temps déterminé pour les pratiques et en mettant l'accent sur la recherche d'un tréfonds émotif de beaucoup de goût pour le thème. Ainsi, chacun pourra réguler le temps dont il a besoin pour parvenir aux registres correspondants, en répétant les pratiques plusieurs fois pour approfondir, en étudiant les *Commentaires*, en prenant des notes et en échangeant avec les autres.

Comme habituellement dans nos séminaires et retraites, le travail se fait d'abord de manière individuelle, puis l'on échange par petits groupes et enfin on prévoit des échanges en ensemble sur les expériences et les compréhensions obtenues.

Nous commencerons par des pratiques très simples en essayant de détecter clairement les registres de :

Attention simple

Attention divisée

Attention dirigée

Exercices d'attention simple

Exercice A : Déplacer 5 objets d'un endroit à un autre. Puis remettre à l'endroit de départ les 5 objets déplacés.

Exercice B : Faire la même chose que dans l'exercice A, mais le faire avec 10 objets.

Commentaires : Si l'on parvient à faire l'exercice, on peut remarquer que l'attention est sur l'objet et non sur soi-même. Parfois, on perd l'attention à l'objet.

Lorsque l'on perd l'attention à l'objet, il se peut qu'on soit alors en train de mettre l'attention sur un autre objet (exemple : divagation) mais de toutes façons, on ne met pas l'attention sur soi-même.

Exercice C : Mettre l'attention sur la divagation.

Commentaires : Si l'on réalise correctement cet exercice, un conflit se produit : ou le niveau de conscience baisse immédiatement ou la divagation s'arrête. Si cela ne se produit pas, cela veut dire qu'on est en train de mettre l'attention sur un objet qui n'est pas la divagation, par exemple sur soi-même, ou sur un travail intellectuel.

Exercice d'attention divisée

Exercice A : Diviser l'attention entre deux lectures simultanées.

Exercice B : Diviser la lecture entre une lecture et le poing.

Exercice C : Faire attention à deux questions simultanées et répondre aux deux.

Commentaires : Où est-on lorsqu'on fait attention à deux stimuli simultanés ? On n'existe pas, on ne fait pas attention à soi à ce moment-là. Dans tous ces exercices, on n'a pas conscience de soi. Les registres de l'attention simple sont plus périphériques (les yeux par exemple) tandis que dans l'attention divisée, on internalise davantage le registre (dans certains cas, dans la tête).

Exercice d'attention dirigée

Exercice A : On effectue des lectures, en essayant d'obtenir le registre d'attention dirigée.

On fait attention mais simultanément, on sait que l'on est en train de faire attention. On a l'intention de ne pas perdre l'attention.

Exercice B : On se propose d'exercer l'attention dirigée dans différentes situations (jeux, conversations, etc.)

Commentaires : Ceci est un travail dans lequel les choses se compliquent un peu. Cela ne doit pas être quelque chose de robotisé. Plus c'est "naturel", mieux c'est, en sachant que c'est ce qui se passe dans sa propre tête. On peut se mettre à faire n'importe quelle activité, mais en thème, que ce soit en racontant des blagues ou en faisant un discours sur la physique. Ce n'est pas l'objet auquel se réfère la conscience qui génère le fait d'être en thème, mais l'intention de faire attention, l'attitude d'alerte. Par conséquent, le plus intéressant n'est pas l'objet (il s'agit de quelque chose de physique, du propre corps, de représentations comme l'image de soi, d'un sujet de conversation intéressant, d'un paysage, d'un être cher...) mais de la direction mentale qui se crée dans le fait de se positionner dans les actes et non dans les objets de conscience.

Quelques registres commentés

- Le point de vue est placé derrière la tête.
- Le ton émotif change. Il est plus neutre. Il semble que tout soit plus artificiel.
- On est soi-même en présence. J'existe.
- Les distances apparaissent, l'espace entre les choses.
- Le temps se ralentit, les mouvements aussi.
- Les réponses deviennent des réponses différées.
- Si l'on parvient à être en conscience de soi, on se rend compte de choses qui surgissent comme par inertie (par exemple : ceux qui habituellement parlent beaucoup parlent moins, et ceux qui ne parlent pas, parlent plus).

Échanges par groupes de trois

Échanges en ensemble

Commentaires : Points d'appui pour l'entrée

Dans le cas où l'on perd la conscience de soi au profit du regard externe, le problème est dans l'entrée, juste avant que les éléments externes t'attrapent, t'absorbent. Nous avons associé cette entrée, grâce à tous les travaux que nous avons faits au fil du temps, à différentes choses : la posture corporelle, le poing, la référence spatiale, la respiration, etc.

Faites-le comme vous avez envie, exploitez un des éléments que vous voulez, cherchez votre préférence. Sur quoi vous appuyez-vous en ce moment ? C'est votre entrée.

Synthèse des pratiques attentionnelles

Attention simple : Mettre l'attention sur un objet. Le "simple" ne signifie pas qu'il soit de bas niveau. Faire un travail avec soin et attention simple peut être d'excellente qualité.

Attention divisée : Lorsqu'il y a plus d'un point d'attention en même temps.

Attention dirigée : J'ai l'intention de ne pas perdre l'attention, de la maintenir.

Attention sur soi ou conscience de soi : Lorsque je porte attention sur moi-même, qu'elle que soit l'activité en cours. C'est un mode-d'être dans les choses de façon structurée, le ton affectif est différent.

Il y a de multiples formes d'attention, chacune avec un ton affectif différent. L'attention est associée, de façon erronée, à l'effort, à la tension, au sérieux. Nous faisons la distinction entre un exercice et un mode-d'être dans le monde. Dans l'exercice, on force un peu car l'on cherche le registre.

La qualité émotive est différente. Dans l'exercice, il y a quelque chose d'obligatoire, dans la façon d'être, c'est parce que cela me convient. « C'est une belle chose d'être attentif ».

On traite très mal ce travail attentionnel dans l'éducation, dans les théories pédagogiques.

Il y a là une forme attentionnelle qui ne nous convient pas, c'est-à-dire un type d'auto-observation où ce qui s'active est une introspection. Très souvent, l'on tombe dans un phénomène introspectif sous l'influence culturelle de l'époque. Pour nous, ceci n'est pas une forme de travailler l'attention. Elle ne convient pas comme attitude quotidienne, elle crée des phénomènes intermédiaires. Elle peut être utile si je suis en train de faire une recherche sur la façon dont surgissent certains phénomènes. Mais il est recommandé de ne pas confondre ce travail avec l'attention, qui consiste à se mouvoir en situation avec un bon niveau d'attention. Au contraire, avec l'introspection, on assiste à une chute vers l'intérieur. Cela crée une division artificielle de la structure conscience-monde. Ceci crée nécessairement des inhibitions dans la forme de relation. La tendance à aller vers l'intérieur est un symptôme de mauvais travail attentionnel.

Avec l'attention dirigée, les bruits diminuent. La direction mentale aura plus de sens si elle part depuis un champ minimum de liberté.

On parvient à une position vigilante, une observation attentive des compulsions. Mais les erreurs, les défauts et les incompétences ne disparaissent pas avec la conscience de soi.

Faire une planification avec des "hors thèmes" (inattentif) ne sert pas car l'on suit alors la ligne mentale de ses propres compulsions. On devrait faire toute planification importante pour soi, dans le meilleur état attentionnel possible.

Même s'il y a beaucoup de compétence pour élaborer des projets, la direction mentale peut être posée par compensation des compulsions, des frustrations ou des revendications.

L'exercice de l'attention dirigée a ses registres. Nous visons à ce qu'elle soit gratifiante. On ne peut le faire à contrecœur, ce serait fatigant. Ce mécanisme doit s'achever en étant gratifiant.

Comment sait-on qu'on est attentif ? A-t-on un indicateur ? Quels sont les registres du "savoir qu'on est attentif" ?

Il y a un déplacement du regard vers l'arrière.

Que se passe-t-il avec les temps de ce regard ?

Il semble que pour la conscience, cela ralentit et que les compulsions diminuent.

Que se passe-t-il avec le fonctionnement de la raison ?

On a l'impression qu'il est plus soigneux.

Résumé et synthèse personnelle

On finit le travail de la journée en résumant et synthétisant son expérience personnelle en matière de registres et de compréhensions.

Clôture du séminaire par un repas amical.

ANNEXE I : CONCLUSION SUR L'ATTENTION

Basée sur une causerie de Silo sur "l'Attention", à Mendoza, en septembre 1989. Il est intéressant de lire cette conclusion à la fin des exercices, car elle complète le travail en y ajoutant le point de vue sur l'attention en relation à l'action du système. Y est également parfaitement définie la forme de travail de l'attention.

Dans l'époque actuelle de forte hypnose, nous observons à quel point le caractère suggestif de l'image est très fort. Le caractère suggestif du moment dans lequel on vit, du milieu social, de la presse, de la TV, agit très fortement. On ne peut faire aucune comparaison car partout on trouve la même chose : il y a des valeurs établies et tout est accepté sans discussion. Nous sommes soumis à un grand champ d'influences et nous sommes attrapés par l'hypnose du système. Il y a peu de capacité de critique car l'on ne peut comparer avec d'autres choses au dehors et il y a peu de capacité d'autocritique car l'on ne peut comparer avec d'autres choses à l'intérieur de soi-même.

Dans cette situation qui nous est imposée, l'attention est un outil formidable pour contrecarrer l'influence du système, pour découvrir ses points faibles et élaborer les points de vue et les propositions qui peuvent éclairer les gens pour s'opposer à cette influence.

Nous affirmons qu'une bonne disposition à l'apprentissage, une bonne mémoire, l'augmentation de la permanence dans les propositions que l'on se fait, et en définitive l'augmentation de la capacité de changement dépendent de l'attention.

Lorsque nous sommes attentifs, nous ne sommes pas si susceptibles, ni si vulnérables à la pression du groupe ou des situations, ni à la présentation des images de carton pâte. Lorsque nous sommes attentifs, notre capacité critique et autocritique augmente. L'autocritique ne signifie pas de dire que je suis une andouille. Ceci est la vision que l'on croit que les autres ont de soi et on l'adopte. L'autocritique a quelque chose à voir avec un état d'attention envers soi-même, état dans lequel on peut découvrir autant les aspects positifs que les négatifs. On peut renforcer les premiers et améliorer les seconds. L'autocritique n'est pas non plus cette attitude amère de négation de tout. Dans tous les cas, la critique est une attitude douce, ouverte, sans jugement, créative sur ce qui nous entoure.

Avec les exercices que l'on a vus, on ne prétend pas apporter une technique de travail permanent, l'attention ne peut se travailler de manière forcée. Il s'agit de reconnaître le registre agréable d'être attentif, de se sentir depuis le bon endroit. Le thème de l'attention, plus qu'une pratique, est une attitude. Si nous parvenions à la maintenir, parce que cela nous plaît d'être ainsi, nous aurions des registres de plus grande puissance et de plus grande liberté.

Nous parlons d'un autre comportement mental qui, sans aucun doute, présente des différences avec le comportement mental habituel que nous observons dans notre entourage.

ANNEXE 2 : L'ATTENTION

L'attention est une aptitude de la conscience qui permet d'observer les phénomènes internes et externes. Lorsqu'une stimulation passe le seuil, elle réveille l'intérêt de la conscience, en restant dans un champ central vers lequel l'attention se dirige. C'est-à-dire que l'attention fonctionne par intérêt pour quelque chose qui, d'une certaine façon, impressionne la conscience, un registre. La stimulation qui réveille l'intérêt peut rester dans un champ central de l'attention, que nous appelons champ de présence, et qui est en rapport avec la perception. Tout ce qui ne semble pas lié strictement à l'objet central se dilue dans l'attention, accompagnant la présence de l'objet au moyen de relations associatives avec d'autres objets non présents, mais qui lui sont liés. Ce phénomène attentionnel s'appelle champ de coprésence et est en rapport avec la mémoire.

Dans l'évocation, l'attention peut se déplacer des présences vers les coprésences et il en est ainsi parce qu'il y a eu registre de l'objet présent et des objets coprésents. La coprésence permet de structurer les nouvelles données et nous disons ainsi : qu'en faisant attention à un objet, ce qui est évident devient présent, et ce qui n'est pas évident agit de façon coprésente. La conscience fait cela sur la perception, c'est ainsi qu'elle structure toujours plus que ce qui est perçu, en surpassant l'objet observé.

(Extrait du Vocabulaire du livre *Autolibération*)

Bibliographie

- © Luis A. Ammann, *Autolibération, Vocabulaire*

SÉMINAIRE 2 SUR LES PRATIQUES ATTENTIONNELLES

Introduction

La durée de ce séminaire est d'une journée et sa plus grande partie consiste à faire des exercices qui aident à sensibiliser le "muscle" de l'attention. En effet, la pratique de l'attention (avec un caractère expérimental et en s'appuyant sur divers exercices) amplifie le champ des registres, en augmentant la capacité de vigilance en général et de concentration en particulier. On ajoute ainsi des expériences qui visent finalement à ce que notre conscience parvienne à avoir des registres progressifs d'elle-même, des expériences qui ont pour but d'enrichir l'attention dirigée, ce comportement mental alerte qui permet de ne pas s'oublier soi-même.

Il faut prendre en considération que tout exercice attentionnel doit se faire avec goût, sans forcer, avec plaisir et envie d'expérimenter, comme s'il s'agissait d'un jeu, dans une ambiance de relations amicales et d'ouverture vers les autres.

Ce sera d'une grande aide de prendre des notes des registres de facilité et de difficulté dans les pratiques, les "découvertes" observées et les doutes ou idées qui surgissent. Tout cela pour enrichir les échanges et favoriser les compréhensions.

On commence la pratique de la journée avec une relaxation complète guidée par la personne qui conduit le séminaire ou, selon le cas, avec un CD.

Après avoir conclu tous les exercices, on peut lire la causerie de Silo sur l'Attention, donnée en 1989, et échanger sur le thème.

Exercices attentionnels en s'appuyant sur les sens externes.

Travail en ensemble

Ces exercices peuvent se faire assis, debout, ou en marchant.

Attention à la vue

Il s'agit de faire attention à tout ce que je vois durant un temps fixé par la personne qui donne le séminaire, qui va contrôler le temps indiqué au début et qui indiquera la fin de l'exercice. Une fois le temps écoulé, chaque participant note dans son cahier la séquence de ce qu'il a perçu, par exemple : d'abord je vois la table, ensuite la chaise, puis la fenêtre, immédiatement ensuite l'arbre, etc.

Premier exercice : 15 secondes. On répète quatre fois l'exercice, avec de brefs intervalles, et l'on prend note de ce qui est perçu suivant la succession de stimuli à chaque tentative.

Deuxième exercice : Idem au précédent, mais sur 30 secondes. On répète quatre fois l'exercice, avec de brefs intervalles entre eux, et l'on prend note de ce qui est perçu suivant la succession de stimuli à chaque tentative.

Troisième exercice : 60 secondes. On répète quatre fois l'exercice, avec de brefs intervalles, et l'on prend note de ce qui est perçu suivant la succession de stimuli à chaque tentative.

Échanges en ensemble.

On commente les facilités et les difficultés. Généralement, les empêchements sont de trois sortes.

Physiques : fatigue, mal être du corps, manque de sommeil, etc. ;

Émotifs : préoccupations (problèmes de relation), violence sous n'importe quelle forme, etc. ;

Mentaux : jugement de soi-même ou des autres, scepticisme, etc.

Au contraire, lorsqu'on se sent bien, le corps ne gêne pas, l'émotion est neutre ou élevée, et la tête est claire et ouverte. Prendre note.

Attention à l'ouïe

De même qu'avec la vue, il s'agit de mettre l'attention sur tout son qui se produit durant un temps fixé. Passé ce laps de temps, chaque participant note dans son cahier la séquence de ce qu'il a perçu, par exemple : d'abord, j'ai entendu ma respiration, puis les pas d'un ami, puis le bruit d'une voiture, puis une porte qui s'ouvre, etc.

Premier exercice : 15 secondes. On répète quatre fois l'exercice, avec de brefs intervalles, et l'on prend note de ce qui est perçu suivant la succession de stimuli à chaque tentative.

Deuxième exercice : Idem au précédent, mais sur 30 secondes. On répète quatre fois l'exercice, avec de brefs intervalles, et l'on prend note de ce qui est perçu suivant la succession de stimuli à chaque tentative.

Troisième exercice : 60 secondes. On répète quatre fois l'exercice, avec de brefs intervalles, et l'on prend note de ce qui est perçu suivant la succession de stimuli à chaque tentative.

Échanges en groupe

On commente les difficultés et facilités et l'on établit des relations avec les exercices sur la vue. Prendre note.

Temps libre

Attention au toucher

Il s'agit de mettre l'attention sur tout ce qui est perçu par la peau durant un temps établi. Passé ce laps de temps, chaque participant note dans son cahier la séquence de ce qui est perçu, par exemple, d'abord je sens ma main appuyée sur mon visage, ensuite mes pieds au sol, ensuite mes vêtements, immédiatement après le stylo que j'ai dans la main...

Premier exercice : 15 secondes. On répète quatre fois l'exercice, avec de brefs intervalles, et l'on prend note de ce qui est perçu suivant la succession de stimuli à chaque tentative.

Deuxième exercice : Idem au précédent, mais sur 30 secondes. On répète quatre fois l'exercice, avec de brefs intervalles, et l'on prend note de ce qui est perçu suivant la succession de stimuli à chaque tentative.

Troisième exercice : 60 secondes. On répète quatre fois l'exercice, avec de brefs intervalles, et l'on prend note de ce qui est perçu suivant la succession de stimuli à chaque tentative.

Attention à deux sens : vue et ouïe

Il s'agit de mettre l'attention sur tout ce qui est perçu par la vue et l'ouïe simultanément durant un temps établi. Passé ce laps de temps, chaque participant note dans son cahier la séquence de ce qui est perçu, par exemple, d'abord je vois la table et j'entends ma respiration, ensuite je vois la chaise et j'entends le pas d'un ami, ensuite je vois la fenêtre et j'entends le bruit d'une voiture, je vois l'arbre et j'entends une porte qui s'ouvre...

Premier exercice : 15 secondes. On répète quatre fois l'exercice, avec de brefs intervalles, et l'on prend note de ce qui est perçu suivant la succession de doubles stimuli à chaque tentative.

Deuxième exercice : Idem au précédent, mais sur 30 secondes. On répète quatre fois l'exercice, avec de brefs intervalles, et l'on prend note de ce qui est perçu suivant la succession de doubles stimuli à chaque tentative.

Troisième exercice : 60 secondes. On répète quatre fois l'exercice, avec de brefs intervalles, et l'on prend note de ce qui est perçu suivant la succession de doubles stimuli à chaque tentative.

Note : si l'on a du goût pour ces exercices, assez pour les poursuivre en les travaillant dans la vie quotidienne, on pourrait expérimenter des variantes, par exemple celle d'ajouter un sens de plus et d'être attentif simultanément à la vue, l'ouïe et au toucher.

Échanges en ensemble

On commente les facilités et les difficultés, en essayant de décrire les différences qui seregistrent selon que l'on perçoit par un sens ou par un autre, et également le fait de faire attention à deux sens. Prendre note.

Travail individuel

Résumer sa propre expérience avec tous les exercices, en faisant ressortir les résistances ou empêchements les plus clairs, ainsi que les registres d'attention concentrée, sans chaînes associatives, sans divagation. Pour synthétiser, considérer ce qui peut servir pour avoir une attitude plus attentive face au monde des stimuli en général.

Déjeuner

Exercices attentionnels en s'appuyant sur les sens internes.

Travail en ensemble

Attention à la kinesthésie

En adoptant une position confortable et assise, on essaie de poser l'attention sur l'équilibre et l'harmonie de la position du corps. Après un certain temps, on change de position, et ainsi cinq fois de suite. Ensuite, on fait la même chose mais debout, en changeant également cinq fois de position. Finalement, de nouveau 5 changements mais en marchant. Chaque

participant régule son temps et la quantité de tentatives. Pour ajouter un degré de difficulté, - mais qui peut augmenter le niveau d'alerte - les exercices peuvent se faire tout en parlant avec quelqu'un. Prendre note.

Attention à la cénesthésie

Il s'agit de prêter attention aux registres de la relaxation interne et mentale mais avec les yeux ouverts. L'attention est mise sur l'intracorps, en visant à maintenir un degré de distension qui permette d'interagir avec le milieu, qui facilite les différentes réponses à apporter face à une grande variété de stimuli et de circonstances. L'idée est de ne pas se déconnecter du monde, mais d'agir résolument tout en ayant l'attention mise sur l'intracorps légèrement relâché.

Chaque participant régule les temps de pratique. Il convient de faire l'expérience tout en conversant avec les autres. Prendre note.

Échanges en ensemble

On commente les facilités et les difficultés dans le travail attentionnel avec les sens internes. Prendre note.

La relaxation en tant que pratique attentionnelle

Le parcours mental des sensations externes, internes et mentales est un travail de concentration progressive de l'attention. Par conséquent, la profondeur de la relaxation dépendra de cela.

L'avantage de lier l'attention à la relaxation est que, étant donné que nous pratiquons cette dernière fréquemment, nous pouvons amplifier le champ de pratique de l'attention en observant les moments où nous sortons de thème, où nous divaguons, où nous perdons la séquence de notre propre parcours mental du corps. En processus, l'idée est de viser à ce que la séance complète de la relaxation ait le moins d'interférences ou de perte de concentration possible.

Travail en ensemble

La personne qui donne le séminaire guide la relaxation complète ou selon le cas, on la reproduit par CD.

Échanges en ensemble.

On commente les facilités et les difficultés de concentration en relation à la relaxation complète. Prendre note.

Pratiques attentionnelles en s'appuyant sur les états internes

Il s'agit d'évoquer le registre de *présence de l'humain* ou de *traiter les autres comme on voudrait être traité* et de maintenir l'attention concentrée sur cet état interne, indépendamment de la situation dans laquelle j'agis ou tout spécialement lorsque je suis en relation avec les gens.

L'idée est de travailler d'abord avec l'un des états et ensuite avec l'autre. Chaque participant régule ses propres temps de travail, tandis que l'on se met en relation avec les autres, on lit, ou on écrit.

Échanges en ensemble

Commenter les difficultés ou facilités pour maintenir l'attention liée à ces deux états internes.

Lecture en ensemble

On lit, commente et échange autour de la causerie sur l'attention donnée par Silo en 1989.

Travail individuel – Résumé et synthèse

1° Résumer et synthétiser la causerie.

2° Résumer et synthétiser le travail personnel de la journée.

Clôture de la journée par un repas amical.

ANNEXE 3 : APPORT SUR L'ATTENTION

(Transcription d'une bande audio de Silo. Septembre 1989)

Dans cette époque de grande hypnose, l'attention est une arme fantastique pour contrecarrer l'influence du système, pour découvrir ses propres faiblesses et pour élaborer les points de vue et les propositions qui peuvent éclairer les gens pour s'opposer au système. Nos gens doivent s'efforcer un peu plus dans cette direction. La connaissance de soi est un grand pouvoir. Il augmente la réversibilité, il réduit l'hypnose, et il permet de prendre des décisions.

J'entends le vaurien libéral, je vois ses déclarations à la TV, déguisées d'idéologies et je suis attentif. Je sais que je suis attentif. Et le problème avec l'attention dirigée, le problème pour eux, c'est que je ne perds pas ma référence, je ne suis pas attrapé par les sollicitudes sensorielles qu'ils me présentent.

Nous connaissons un autre type d'attention qui est l'attention quotidienne. L'attention qui va en direction des stimuli. Un stimulus se produit, je suis attentif. Je fais sonner une cloche et le chien file à sa gamelle. Je me dirige vers les choses là où mon attention est sollicitée par un quelconque stimulus sensoriel.

Nous connaissons un autre type d'attention. Il y a beaucoup de stimuli et je vais vers ceux qui coïncident à mes intérêts. Dans le premier cas, il s'agit d'une attention simplement sollicitée par stimuli, et c'est une réponse mécanique. Je fais du bruit et les gens arrivent. Dans le second cas, dans lequel le sujet a ses intérêts, il semblerait qu'il s'agisse d'une réponse plus consciente. Mais c'est une attention également très mécanique, car cette attention est développée de toute façon par ces aspirations, ces conduites qui n'ont même pas été révisées. Le sujet ne sait pas pourquoi il a tel ou tel intérêt, ni pourquoi il répond à tel stimulus. Il est conditionné à répondre au stimulus. Très intéressant.

Je ne sais pas si vous remarquez que la source est différente, la source d'orientation de l'attention. La première est une attention animale, sollicitée par des stimuli externes, et la seconde est une attention qui est véritablement humaine : aller vers l'autre. Mais par intérêt. Observez que dans un cas comme dans l'autre, il n'y a pas de véritable contrôle, de véritable connaissance de ce qu'on est en train de faire, dans aucun de ces deux cas. Il y a des différences entre l'une et l'autre situation, mais il est clair qu'on ne sait pas ce qu'on est en train de faire dans les deux cas.

Nous connaissons ces formes d'attention. Nous savons ce qu'est l'attention divisée, par exemple. Nous savons ce qu'est d'être attentif, en même temps, à deux stimuli. Cette attention en réalité n'est pas très fréquente sauf dans certains métiers, certaines occupations ou dans certains exercices. Il y a une certaine capacité à faire attention à deux choses simultanément. Parfois la profession l'exige.

On pourrait répondre : « Bien, tout devient mécanique ensuite : le chauffeur de bus conduit son bus, prend l'argent, donne le billet, rend la monnaie, râle après celui de derrière... Tout est mécanique. ». Oui, mais il y a des métiers dans lesquels cette pratique, cette attention, est divisée.

Il y a une autre forme d'attention : l'attention dirigée.

Nous pouvons faire beaucoup de pratiques et d'expériences mais la seule chose à laquelle nous allons arriver est la compréhension que l'attention est très élastique, qu'elle recouvre plusieurs

formes, et nous pourrions tester notre propre attention. Mais nous ne pouvons prétendre que ces pratiques aillent au-delà de ce qu'elles sont : pratiques ou tests.

Nous pourrions prétendre qu'à force de pratique et d'insistance, on obtienne des résultats, des changements, mais l'unique chose que cela va produire est une grande fatigue. Et l'acharnement du jour 1, puis du jour 2 et 3, sera moindre le jour 4 et encore moindre le 5... Ce qui nous exigerait beaucoup d'effort. Nous ne pouvons le placer dans cette frange de travail car c'est quelque chose qu'on ne peut maintenir. De plus, nous n'obtenons pas les bénéfices proportionnels à l'effort engagé.

Ces tests sont toutefois intéressants car ils nous permettent de comprendre les secrets de l'attention. L'une des choses qui nous permet de comprendre l'attention dirigée est qu'elle joue sur la réversibilité avec une plus grande fluidité. Tandis que nous conversons, si nous sommes attentifs à ce que nous disons, nous ne perdons pas notre centre de gravité. Nous nous rendons compte qu'il est très difficile de nous faire mordre à l'hameçon. Car l'on peut nous dire ceci ou cela, notre regard reste très clair. Nous ne sommes plus si susceptibles ni vulnérables à la pression de groupes ou de situations, ni à la présentation de n'importe quelle image de carton pâte. Car nous sommes centrés.

On a déjà dit que l'une des caractéristiques de l'hypnose était la perte de références du sujet et de sa capacité de comparaison. Cette perte de la capacité de comparer permet que l'objet stimulus se transforme en quelque chose de central, on ne peut le comparer avec rien, et n'ayant aucun support de comparaison, il tombe dans le champ d'influences. Il arrive la même chose dans les rêves. Cela se produit dans la vie quotidienne. Le caractère suggestif du moment dans lequel on vit, du milieu social, de la presse, de la TV, agit très fortement. On ne peut faire aucune comparaison car partout, on trouve la même chose : il y a des valeurs établies et tout est accepté sans discussion. Tout cela n'est pas pensé, c'est juste comme cela que ça se passe. Nous sommes soumis à un grand champ d'influences et l'attention finit par aller dans cette direction. Nous sommes attrapés par l'hypnose du système.

La capacité de réversibilité et d'autocritique diminue considérablement au sein des populations. Il y a peu de capacité de critique car l'on ne peut comparer avec d'autres choses au dehors et il y a peu de capacité d'autocritique car l'on ne peut comparer avec d'autres choses à l'intérieur de soi-même. Celui qui ne se connaît pas ne peut comparer des choses à l'intérieur de lui-même, il n'est pas habilité à l'autocritique.

Il ne s'agit pas d'autocritique lorsque les gens disent : « Je dois avouer que je dois faire mon autocritique. Je suis un imbécile. » Lorsqu'ils agissent ainsi, ils ne sont pas en train de comparer entre différentes choses qui leur arrivent. Ils utilisent le regard de l'autre pour le poser sur eux-mêmes. Cette autocritique n'a aucune valeur.

S'il n'y a pas d'autocritique, il n'y a pas de critique, il n'y a pas de réversibilité. C'est-à-dire qu'il n'y a pas l'aptitude à sortir de ce champ d'influences externes issues du système. Ils n'ont aucune autocritique car ils n'ont aucune connaissance.

La position de soi-même est mise en jeu dans ces phénomènes d'attention dirigée. Cette forme d'attention dirigée, si nous la présentons en termes de pratiques ou de comment la créer, va finir en étant quelque chose de forcé, et de plus nous n'aurons pas assez de temps pour que cela donne le moindre résultat.

Si nous nous souvenons de certains moments intéressants durant lesquels, en promenant notre attention, nous avons fait les choses sans perdre conscience de nous-mêmes, nous sentons alors

une grande puissance à l'intérieur, sans effort. Ceci nous aiderait davantage que de nous proposer de maintenir un type d'attention.

Il suffit que, à l'instant même, tandis que nous bavardons (avec douceur, tranquillement, toujours tranquillement), tandis que nous parlons, nous soyons attentifs, attentifs à ce qui se dit, attentifs aux autres personnes, il suffit que nous nous sentions depuis un emplacement, cela suffit pour noter un regard très clair. Ce n'est pas une proposition compulsive, ce n'est pas un effort pour maintenir cette attention. S'il s'agit simplement de nous sentir là, là où nous sommes, en train de parler, en sachant que nous sommes en train de parler, de discourir sur certains sujets, nous sommes en train de penser tandis que nous parlons... Si nous maintenions cette attitude (pas celle de la pratique ou de la chose forcée), nous parviendrions à des registres de plus grande puissance et de grande lucidité, sans parasites, et je crois que nous pourrions trouver beaucoup d'intérêt à ce comportement mental.

Nous parlons d'un autre comportement mental qui, sans aucun doute, présente des différences avec le comportement mental habituel que nous observons dans notre entourage. Nous observons dans notre entourage un comportement mental très déterminé, très peu contrôlé, très peu clair et bien entendu de peu de puissance. Il semble que nous puissions assumer un comportement mental qui soit également une conduite, un comportement mental qui trouve son intérêt dans la réversibilité, la critique, l'autocritique et la puissance de la pensée. Cela ne veut pas dire qu'on se la boucle, n'est-ce pas ? « Face à certains stimuli, certaines choses, on se la ferme ? » Non ! Ce n'est pas comme ça. Ce que je dis, c'est que si nous pouvions, en quelque sorte, transformer en une valeur psychologique, le fait qu'il est plus intéressant d'être attentif, attentif à ce qui se passe effectivement, attentif à ce qui se fait, attentif à ce qui se dit... Si nous transformions en une valeur qu'il est bon d'être en attitude attentive, d'être centré face aux choses, je crois que nous y gagnerions beaucoup. Mais si nous le posons comme pratique ou discipline, ce sera forcé et nous aurons des problèmes.

Si nous le proposons comme attitude, je crois que nous allons registrer un phénomène puissant, une plus grande clarté des idées, un axe très critique, très critique. Je crois que c'est ceci l'intelligence. C'est une conduite mentale que l'on peut assumer.

Et si je me tais, si je me la ferme, bon... mais j'ai cette valeur. Il faut avoir une position mentale attentive. Il me semble très difficile, si tu es bien posé dans un niveau d'attention, que tu tombes dans les climats, dans les problèmes, dans les choses qui agissent mécaniquement sur toi. Il me semble plus difficile que tu répondes simplement en étant sollicité par des stimuli, tu pourras observer d'abord s'ils te concernent. S'ils te concernent, ok, sinon regarde ailleurs. Tu es drôlement embêté parce que tu es soumis à un champ énorme d'influences, qu'elles proviennent du système ou de tes climats.

Je ne parle pas de choses qui sont si faciles, mais elles se font doucement.

Sans doute qu'en insistant et en expérimentant l'attention, on doit avoir enregistré à un certain moment une posture attentionnelle précise, on doit avoir enregistré alors cette clarté et ce potentiel. Vous devez l'avoir enregistré. Si vous l'encadrez comme une pratique, cela va être difficile. Vous allez vous fatiguer... et finalement, vous l'abandonnerez.

Je fais donc la distinction entre plusieurs formes d'attention. L'attention quasi animale, qui dépend des stimuli extérieurs. L'autre attention qui est reliée aux intérêts, mais des intérêts dont on ne sait pas d'où ils viennent et pourquoi ils sont là. C'est un bolide lancé... que dis-je, un bolide !! Une boule de boue !! C'est là qu'on va !! Hey, si on ne sait pas ce qu'on fait !! Puis il y a les attentions divisées et les attentions dirigées, dont le centre de gravité est l'œil qui regarde, c'est le regard, c'est doux, c'est intéressant et c'est critique. Et parmi les nombreux registres, il y a le registre de puissance intérieure.

Cette conduite mentale produit un fonctionnement mental différent entre cette personne qui se place de cette manière et le reste des gens qui mettent leur attention de manière très mécanique. Il me semble évident qu'ils ont un fonctionnement mental différent. Je tiendrais en compte cette suggestion, je la discuterais, critiquerais, y réfléchirais. Je prendrais en compte cette suggestion sur l'attention dirigée. Cette attention qui, en étant soutenue sans effort, te rend plus clair et produit des registres plus intéressants, plus puissants. Rappelle-toi, tout doucement.

Question : Il y a un registre de disponibilité intérieure également ?

Oui. Tu t'intéresses à n'importe quelle ânerie, ça semble inadmissible. C'est inadmissible à n'importe quelle personne raisonnable. Arrive un imbécile et il te parle d'une mouche, et te voilà là, attentif. Si tu sais dans quoi tu es, tu te mettras dans autre chose. Oui très disponible, une grande disponibilité intérieure. Non, les personnes raisonnables, stéréotypées, n'ont pas de disponibilité, elles sont disponibles seulement à certains sujets liés à leurs intérêts... Dans ce sens, l'attention est très disponible, tout est très intéressant puisque c'est l'attention qui travaille. Tout devient très intéressant. Bien entendu, tu as aussi tes intérêts et tes choses, mais ton attention est très très disponible, presque comme dans l'enfance.

Ce n'est pas un mythe, ce n'est pas une légende, c'est un comportement mental différent. Tu peux même te disputer, t'énerver... mais tu es centré. Tu es bien placé, tu es centré.

Il n'y a pas d'action valable sans attention valable. Comment pourrait-il y avoir une action valable de la part d'un distrait ? C'est un contresens.

Il ne peut y avoir d'action réfléchie sans réflexion sur ce qui est fait. L'action réfléchie est réflexion sur l'action. La réflexion sur l'action implique une attention sur ce qui est en train d'être fait. De quelle action réfléchie, tu me parles ? Si tu es motivé par des stimuli qui n'ont rien à voir avec la réflexion. Réfléchir : penser à nouveau. Si pendant que tu fais les choses, tu ne sais pas ce que tu es en train de faire, si pendant que tu penses, tu ne sais pas ce que tu penses, si pendant que tu écoutes, tu ne sais pas ce que tu es en train d'entendre... de quelle action réfléchie parlons-nous ? J'insiste que c'est un comportement mental, non naturel. C'est une forme intentionnelle de mettre la tête. C'est une façon de toucher ses propres mécanismes, il s'agit de cela. Ce n'est pas "naturel" cette forme de penser, ce n'est pas "naturel" cette forme de sentir. Ce n'est pas naturel effectivement. Ce qui est très bien, non ? (rires)

Tout doucement, sans complications, sans forcer la main. Mais en la considérant une valeur intéressante. La valeur d'assumer, parmi tant de comportements qui nous semblent valables, parmi tant de choses dont on dit : "ça c'est bien, ça c'est nul, ça, ça vaut la peine, ça, ça vaut rien !..." parmi tout cela, nous devons dire quelque chose sur le comportement mental. C'est un mode d'action. On peut dire des choses sur le comportement mental, pas seulement sur celui des mains ou des choses.

Nous avons des choses à dire sur le comportement mental, et franchement je te le dis, on est beaucoup moins susceptible à l'influence irrationnelle des stimuli externes parce qu'on est attentif à l'objet et l'on se place depuis la perspective qui registre, qui sent. Eh oui !

Voilà ce dont nous voulions parler sur l'action réfléchie et sur comment prétendre à une action réfléchie si l'on ne sait pas ce qu'on est en train de faire... Pour savoir ce qu'on fait, il faut être un minimum attentif. Ça paraît une grande chose, l'action réfléchie, mais non, l'action réfléchie est en relation avec un type d'attention.

Tant d'imbécilités se produisent par le seul fait d'être inattentif, et pas pour d'autres raisons. Pour des erreurs de ce type, inattention.

Nous ne savons pas beaucoup plus à ce sujet, c'est seulement ce que nous pouvons transmettre. Mais ce que nous disons est authentique. Qu'il existe un registre différent lorsqu'on a valorisé convenablement cette conduite mentale qui permet que celui qui regarde, celui qui fait, ait présent lui-même dans les références, même si ce n'est qu'en tant que perspective. Qu'il sache ce qu'il est en train de faire, ce qu'il est en train de dire, ce qu'il est en train d'entendre...

C'est une forme aperceptive. Mais je dois ajouter constamment à ces observations, toujours la même chose : ne transforme pas cela en pratique. Convertis-le, si cela t'intéresse, en une valeur de comportement intéressant de ton attitude mentale. Ce n'est pas une pratique forcée.

À dire vrai, lorsque tu auras sommeil, cela va diminuer. Cette puissance et cette sensation vont diminuer. Mais quand tu es réveillé, eh bien tu es réveillé. Quand tu es réveillé, tu dois être bien réveillé. Nous n'ajoutons pas grand-chose aux choses que nous savons déjà. Nous remettons le projecteur dessus. En révisant un peu l'expérience que nous avons dans ces thèmes-là, n'est-ce pas ? Nous avons fait beaucoup de choses. On va donc y revenir, revenir au thème de l'attention.

Pourquoi pas ? C'est le thème fondamental du comportement mental. Pour faire quoi avec cette attention ? Pour faire ce que tu veux. Qu'est-ce que j'en sais moi de tes projets, de tes complications, de tes activités, de tes intérêts... C'est toi qui verras.

Mais je te dis : il y a un comportement mental précieux, beaucoup plus précieux que le comportement mental habituel. Et nous voulions faire cette réflexion sur le thème de l'attention.

Nous avons travaillé avec des amis, très bien, et nous avons insisté sur le thème de l'attention, de l'attention réversible, de l'attention déshypnotisée, de l'attention disponible, de l'attention critique, de l'attention en référence à la distance, du problème du caractère suggestif de ce que l'on dit, de ce que l'on voit, de l'attention mise dans ce que l'on fait, de l'action réfléchie.

Nous avons mis l'emphase sur le fait que ce comportement est mental et nous le considérons, peut-être à tort, comme quelque chose de très précieux. Et nous ne savons pas beaucoup plus. Il y a des registres, que vous pouvez vérifier en vous rappelant de certains moments, il y a des registres très puissants, de grande force, grâce à l'attention.

Il semble que si l'on obtient des résultats, il n'y ait pas besoin de se soucier de rien car on en devient gourmand. Quand on obtient de bons résultats, il semble qu'ensuite cela nous plaise de continuer ainsi. Comme les pélicans qui aiment se balader avec une pierre, parce qu'ils sentent un poids, là... S'ils n'ont pas de poisson, au moins ils ont une pierre. Quand on leur ouvre le bec, on y trouve toujours une pierre. Donc à nous aussi, cela nous plaît d'avancer avec ça. Bon, ce thème ne nous a pas pris trop de temps, une demi-heure, une heure. Mais cela me semblait correct de mentionner cette suggestion. Pour le peu que j'aie vu, c'est de grand intérêt. Et cela nous rend plus forts, plus réversibles, plus critiques, cela nous rend très réfléchis.

C'est un comportement mental qui peut parvenir à être un comportement mental quotidien. Et ce n'est pas le comportement que l'on observe autour de soi. Bon, c'est leur problème, on ne va pas pleurer. Et forcer les choses ne nous convient pas, cela ne produit pas le goût et cela nous amène à la déception, nous fait perdre de la force et en peu de temps, on abandonne la pratique.

Je laisserais là le thème. Nous l'appelons attention "dirigée", non pas "forcée", mais douce, comprise lors de différentes expérimentations et peut-être acceptée par des registres favorables, mais pas sous forme de proposition de pratique. Nous disons qu'il y a entre autres l'attention en aperception. Et nous l'englobons dans le thème de la conduite. C'est une conduite. Y'aurait pas

des conduites de blague ? Bien sûr qu'il y a des conduites mentales. Y'a bien des gens entraînés à voir tout de travers. Y'en a d'autres dont le regard est toujours négatif. Y'a des gens qui vivent dans cette conduite mentale.

Le thème de l'attention est intéressant si ce qui nous intéresse est la liberté.

Je ne crois pas que cela va améliorer d'autres fonctions mentales mais si je crois que cela peut te donner beaucoup de critique, et de conduire l'œil où tu veux qu'il aille. Cela ne te donnera pas plus de mémoire, et tu ne seras pas plus rapide dans la pensée, ça, ce sont des caractéristiques personnelles. Mais cela va t'apporter de la réversibilité. Et ce thème de l'action réfléchie, il faut le développer. Et ce climat, cette chose qu'on a parfois, et bien on note qu'il diminue avec l'attention. Il a tendance à ne plus t'attraper. Ce n'est pas possible que tu sois dans un thème, en faisant bouger des idées et des choses qui doivent être cristallines, et soudain apparaît un climat qui te fait suer et t'alourdit tout. Non. Mets bien la tête. Parce que cette situation, on connaît bien, on est très entraîné, on remarque bien aussi le type qui se prend un climat, on a beaucoup de sensibilité pour cela. Et cela nous apparaît soudain comme quelque chose de disproportionné, c'est avec sa tête qu'il ne fait pas bien les choses. Qu'il pose correctement son attention.

Ce comportement peut se constituer dans le comportement habituel. Mais c'est une conduite mentale différente.

Il y a des gens qui souffrent et qui divaguent et qui attrapent un climat. À quoi cela sert ? À qui cela sert ? Cela ne sert pas à la personne, ni aux autres. Et quelle logique cela a ? Ces conduites mentales sont inacceptables (rires).

Bon, imaginez le petit morveux là, avec une conduite mentale inacceptable. Va-t-en ! Pense autrement la prochaine fois que tu viens. Ben oui, il arrive avec des complications, un de ces cirques, comme s'il en trainait tout un tracteur. Ne contamine pas. C'est quoi, ces manières ! Quel manque de considérations. C'est vrai, quoi, le type arrive, il te pose tous les trucs sur la table et toi, tu te mets dans son truc. Tu ne peux pas rester là avec lui.

Parfois on arrive, dans les dialogues entre nous, à ces choses très neutres, très en thème. Ces moments sont géniaux. On est simplement dans ce dans quoi on est. Parce que c'est comme ça que le monde est tiré vers le bas, on a quelques désastres qu'on a balancés là... Lui il arrive, intéressé par un thème mais qui peut être une connerie, mais c'est très gratifiant. Alors tu te mets là-dedans et après tout se trouble avec le climat... Écoute, toi tu es ici, tu n'es pas là-bas. Et ce qui se passe là-bas, tu ne vas pas le résoudre. En revanche, ce qui se passe là-bas est en train de faire suer ici...

Ils ne savent pas, ils n'étudient pas...

SÉMINAIRE SUR LES QUALITÉS

Arrivée au Centre de Travail dans la matinée ; aménagement du lieu.

Explications sur le planning du séminaire, la tonique amicale, sans hâte et de bonne humeur.

(Temps libre)

Introduction :

Notre vie est en train de changer, nous avons besoin de procéder d'une nouvelle façon, de nous adapter de manière croissante aux situations nouvelles d'un monde qui a changé, de dépasser des limites, de nous ouvrir à toujours plus de gens et avec plus de force...Face à ces défis, nous miserons sur le OUI ou le sur le NON ?

Et comment ferons-nous pour donner de la permanence au OUI ?

Il est clair que le système de valeurs dans lequel nous vivons n'aide pas à faire un choix, tout au contraire.....Il est très difficile de s'imaginer pouvoir dépasser de petites difficultés si nous nous percevons comme de minuscules fourmis, comme d'inutiles numéros, de simples machines biologiques, des électeurs, des consommateurs, des usagers, des clients et autres sottises pseudo-sociologiques de ce genre.

Pour ne pas nous laisser asphyxier par cette vision antihumaniste, nous les humanistes nous faisons deux choses en particulier : nous nous occupons des autres (actions vers le monde) et nous nous occupons de nous-mêmes (travaux personnels).

La reconnaissance des qualités personnelles

Nous avons tous travaillé avec *Autolibération*. De nombreux travaux ont été faits à partir de ce livre : autobiographie, psychophysique, cercles de personnalité et de prestige, etc. Un travail qui mène jusqu'à avoir cette vision historique des personnes : le paysage de formation (qui de manière allégorique et ironique se conçoit comme si on t'avait englué les chaussures et que tu marchais sur des papiers qui y restent collés...). Mais nous n'avons pas seulement étudié le thème des objets tangibles, mais aussi ces impondérables, ces valeurs, ces intangibles...

Jusqu'ici, dans tous ces travaux, on a mis l'accent plutôt sur les difficultés. Il a été dit qu'il faut lutter contre les difficultés pour les dépasser. C'est bien, c'est une façon de se connaître. Mais maintenant, nous allons mettre l'accent sur un petit travail un peu inverse (inverse dans le procédé) de celui réalisé jusqu'à présent. Ceci sera très difficile...

Nous allons chercher à reconnaître en nous-mêmes les choses intéressantes. Nous allons essayer de détecter en chacun de nous ces aspects intéressants, positifs. Nous chercherons à rassembler et reconnaître tout ce qu'il y a d'intéressant en soi, que ce soit mesurable ou pas.

Il faut avoir un certain manque de pudeur dans la reconnaissance des qualités.

Travail écrit personnel (en groupes de 4).

Quelles sont les choses les plus intéressantes que je reconnais en moi ?

On pourrait même en établir une échelle, du plus intéressant au moins intéressant..... Dans le cas extrême où l'on ne trouverait rien, on pourra demander à quelqu'un d'autre de nous indiquer les qualités qu'il voit en nous, le plus intéressant... S'il y en a plusieurs, c'est mieux. Nous allons chercher la reconnaissance, pas de ce qui s'est bien passé, mais de ce que j'ai d'intéressant.

Échanges en groupes

(Temps libre)

Maximiser nos qualités dans le sens de l'action.

Dans différents travaux psychologiques comme les *Expériences Guidées*, les pratiques *d'Opérative*, etc., l'accent est mis sur certaines images allégoriques : par exemple, « *Ta vie pèse, tes actions pèsent, tes viscères pèsent* » et l'on peut beaucoup allégoriser sur le sujet.

En relation avec la psychologie des impulsions, où l'on observe la formation, la traduction et la transformation des impulsions, lorsqu'on cherche des difficultés, on trouve beaucoup de matière première des tensions associées à ces problèmes. Ces tensions ne sont pas dans l'atmosphère ; ce sont elles qui créent une impulsion, un signal.

Les qualités, en échange, n'ont pas de prise, elles n'ont pas de puissance, elles sont légères comme des plumes. Les problèmes, en revanche, sont facilement reconnaissables. Les choses intéressantes et les qualités n'ont pas de poids et ne semblent pas réelles. C'est pourquoi, il est facile de reconnaître les problèmes et les tensions mais lorsqu'il s'agit de trouver ses qualités, la reconnaissance est difficile, comme si elles n'étaient pas réelles. « Les intestins noués sont réels et ceux qui sont détendus, par conséquent, n'existent pas ». C'est ce sur quoi le système s'appuie. Le système en bloc travaille avec ce mécanisme et te dit par conséquent que tu es insignifiant, que ton opinion est impubliable, que tu es un numéro, etc.

Nous voulons maximiser nos qualités en direction de l'action. Comment se transforment nos qualités dans le sens de l'action ? Je lis des livres et j'écris bien. Et alors ? Qu'est-ce que j'en fais ?

Comment se transforment ces facilités ou avantages en actions ? Comment en profiter ? Si nous n'en retirons pas de bénéfice, elles sont inutiles. Si je peux tirer bénéfice de ces actions, ça va. Sinon, cela n'a aucun intérêt. Développons une stratégie vitale en nous appuyant sur les qualités majeures que nous avons développées au fil du temps. Il s'agit de donner du volume à cela. Que les qualités se dévoilent à l'heure de l'action.

Nous organisons une stratégie minimale pour donner du volume à ces qualités (par exemple communiquer ouvertement, être toujours celui qui impulse, me mouvoir en liberté, transmettre l'optimisme, clarifier des projets, ne rien considérer comme acquis, etc.)

Si nous ne profitons pas au maximum de nos qualités, si nous sommes distraits, nous ne profitons pas au maximum de notre potentiel, nous avons un faible rendement. Jetons un coup

d'œil à cette matière première et organisons à partir d'elle une stratégie de conduite. Utilisons les qualités que nous avons.

Nous avons besoin de recourir à un projet d'action pour avoir une référence. Je ne peux te proposer le sens de ta vie, mais bien le projet du Mouvement qui est une proposition d'action.

Travail écrit personnel (divisé en groupes de 4).

Organisons un ensemble de tactiques et optimisons-les.

Quels sont les comportements qui multiplient, optimisent nos qualités dans la direction du projet du Mouvement ?

Commentaires

Lorsque nous parlons de comportements, nous nous référons aux choses que nous faisons, aux actions physiques qui pourraient être enregistrées avec une caméra, et non à de belles propositions par ex : si ma qualité est d'être réfléchi, il ne sera pas question de réfléchir tout le temps, mais d'aller vers ceux qui m'entourent et de partager avec eux mes réflexions, de façon à ce que de nouvelles images surgissent et, par conséquent de nouvelles actions, à propos de ce qu'il convient de faire dans le sens du projet du Mouvement à ce moment-là.

Repas

(Temps libre)

Projet sur 6 mois

La meilleure façon d'appuyer le projet du Mouvement est de le prendre en charge. C'est-à-dire ? Qu'est-ce que cela veut dire, "prendre en charge" ? Pour prendre en charge, il faut découvrir avec quoi nous allons le faire.

Il faut le faire avec le meilleur de soi, et cela il faut l'optimiser. Qu'est-ce que le meilleur de soi ? Si on a une vision négative de soi-même, il faut découvrir ce qu'est le meilleur de soi. Avec quoi allons-nous prendre en charge ? Avec le meilleur que nous ayons. Nous allons l'optimiser. Si nous nous distrayons, seul ou en groupe, avec des aspects secondaires, ceux-ci empêchent que l'on profite à 100% de l'efficacité. Les distractions nous empêchent de donner le maximum.

Prendre en charge, c'est mettre le meilleur dont on dispose en direction du projet. Ajuster les meilleurs éléments avec ce dont on dispose dans cette direction. Notre efficacité est faible. C'est comme la question de "vivre". On pourrait continuer à vivre et à mourir sans se responsabiliser, en cherchant des passe-temps, des distractions. Il en résulte quelque chose de bizarre, quelque chose de morne. Si l'on ne prend pas en charge, on est pris en charge.

Travail écrit personnel (en groupes de 4).

Établir un projet sur 6 mois, se demander :

Comment faire avec mes qualités pour que le projet marche ?

Projeter les qualités sur 6 mois, pour que le projet marche, et se demander :

Comment lui donner le maximum d'efficacité possible ?

Comment éliminer les distractions et les aspects secondaires ?

Quels changements vais-je produire en moi, qu'est-ce que je vais renforcer et qu'est-ce que je vais garder ?

Comment vais-je me situer à l'intérieur, depuis moi ?

Est-ce que je dois changer quelque chose dans ma tête ?

Dans quelle disposition personnelle est-ce que je suis ? Je considère cela comme une continuité dans ma vie, comme un passe-temps ?

Commentaires

Il vaut mieux que le projet sur 6 mois soit un peu fou plutôt que raisonnable. Qu'il serve d'image conductrice, qu'on y parvienne ou pas.

Échange en groupes

Exposé en ensemble du projet sur 6 mois.

Commentaires sur le style

Le style fait partie du plan à mettre en place. Il implique les meilleurs registres et l'attitude positive.

Il y a un style et un esprit. Pas n'importe quel style, pas de n'importe quelle façon. C'est un style positif, qui se responsabilise du thème.

Le négatif est hors du style. Il ne s'agit pas de survivre. Ceci est d'un ennui mortel. Il faut animer, enthousiasmer. Le style fait partie du plan et il est enthousiaste.

Se lancer pendant ces 6 mois en exploitant les meilleures qualités que l'on a. Le faire à partir de là, depuis la meilleure attitude personnelle.

Ta façon de t'intéresser à l'autre est très différente, selon que tu le regarde en positif ou en négatif. Ce n'est pas pareil de regarder les gens en s'intéressant à ses possibilités ouvertes, qu'avec un autre regard.

Planifions les activités mais aussi le style.

Comment allons-nous développer ce style ? Le style de la ligne fait partie du plan.

Quand commencer avec ce style à positiver le meilleur de soi et le transmettre à d'autres ?

Tout de suite.

Commencer avec le positif dès maintenant.

Il n'y a pas de raison d'attendre, étant donné que c'est un style que nous avons déjà commencé à mettre en place et à pratiquer.
Nous parlons d'un changement d'attitude, un changement de comportement, un changement pour améliorer le mode de relation. Ce séminaire complète le parcours d'auto-connaissance.

Clôture du séminaire par un repas amical.

Pratique n°4

SÉMINAIRE SUR LES PRATIQUES DE RELAXATION

(Leçons 1 à 9 du livre *Autolibération*)

Ce séminaire comprend l'étude et la pratique des travaux de relaxation contenus dans le livre *Autolibération*.

Plan de travail

Arrivée au Centre de Travail dans la matinée. Préparation de l'enceinte.

On explique le plan du séminaire, la tonique aimable, sans hâte et de bonne humeur.

Temps approximatifs des pratiques : celles de la matinée peuvent prendre 30 à 40 minutes par leçon, celles de l'après-midi entre 40 et 60 minutes chacune. Les intermèdes de temps libre peuvent durer entre 30 et 60 minutes.

(Temps libre)

Exercice 1

Travail en ensemble :

Distension, leçon 1 (relaxation externe sur la base des leçons du livre *Autolibération*).

Prendre des notes (empêchements, découvertes, compréhensions).

Exercice 2

Travail en ensemble : Distension, leçon 2 (relaxation externe et interne).

Prendre des notes.

Travail en ensemble : Distension, leçon 3 (relaxation externe, interne et mentale).

Prendre des notes.

(Temps libre)

Exercice 3

Lecture des termes *Relax* et *Pas du relax*, vocabulaire d'*Autolibération*.

Travail en ensemble : on répète plusieurs fois la relaxation complète (deux fois la relation externe, deux fois la relaxation interne et trois fois la relation mentale) dans l'intérêt de dépasser les limites et les empêchements et d'expérimenter l'entrée dans le demi-sommeil actif. Prendre des notes.

Exercice 4

Échange sur les empêchements, les découvertes et les compréhensions.

Déjeuner

(Temps libre)

Exercice 5

Travail en ensemble : Distension, leçon 4 (expérience de paix).

Prendre des notes

Travail en ensemble : Distension, leçons 5 et 6 (images libres, direction d'images).

Prendre des notes.

Travail en ensemble : Distension, leçon 7 (conversion d'images quotidiennes liées à des tensions).

Prendre des notes.

(Temps libre)

Exercice 6

Travail en ensemble : Distension, leçon 8 (conversion d'images biographiques liées à des tensions).

Commentaire avant de réaliser cette pratique :

Pour ceux qui n'ont pas fait l'autobiographie (pratiques d'*Autoconnaissance*), il sera suffisant de parcourir de mémoire sa propre vie pour détecter les situations difficiles reconnaissables au fait qu'elles sont encore une source extraordinaire de tension et de gêne. Prendre des notes.

(Temps libre)

Exercice 7

Travail en ensemble : Distension, leçon 9 (technique unifiée de relaxation).

Prendre des notes

Synthèse personnelle

Chaque participant résume et synthétise les deux jours de retraite quant à ses apprentissages, empêchements, découvertes, compréhensions et projections.

Lecture libre de quelques synthèses à l'ensemble.

Clôture du séminaire par un repas amical.

Bibliographie

- ⊙ Luis A. Ammann, *Autolibération*
- ⊙ Silo, *Œuvres complètes*.

SÉMINAIRE SUR LES APHORISMES

Plan de travail

On travaille avec des textes d'aphorismes et des réflexions guidées.

Ce séminaire est organisé pour nous aider à travailler chacun des trois aphorismes inclus dans le texte de ce séminaire, dans le but d'expérimenter les différences qu'il y a entre eux et apprendre à les appliquer.

La meilleure façon de travailler ensemble est d'être détendus, en thème et appliqués à ce qui est à faire. L'attitude adéquate est celle d'un "chercheur" qui cherche à comprendre, prête attention et n'a pas d'expectatives. Il s'agit d'un travail simple qui se réalise avec plaisir.

Première Partie: Étude des textes

Que sont les "aphorismes" ?

Les Aphorismes ont été introduits dans les travaux personnels du Mouvement Humaniste par le biais de la Communauté pour le Développement Humain. La Communauté est l'un des différents organismes du Mouvement, et il y a certainement de nombreuses personnes qui ne sont pas familiarisées avec ce travail.

Pourquoi allons-nous travailler avec les Aphorismes ?

Nous savons que lorsque nous allons faire quelque chose d'important pour nous, nous avons besoin de clarté dans les idées et les images, et de foi et de conviction dans la réussite de ce que nous allons réaliser, en plus du fait de mener à bien les tâches nécessaires à l'obtention de ce que nous voulons. Ce "quelque chose" peut être très interne ; soit la recherche d'un travail ; soit aider une autre personne ; soit un projet qui inclut les autres, comme des projets sociaux ou structurels ; soit la construction générale de ma vie. Quel que soit notre objectif, nous avons besoin du maximum de cohérence dans nos pensées, sentiments et actions. Les aphorismes travaillent précisément sur ces points.

Lecture : Les aphorismes

Lecture et échange ensemble (env. 1h)

Nous allons développer quelques idées qui sont synthétisées en phrases brèves que nous appelons "Aphorismes".

Le premier dit ceci : « Les pensées produisent et attirent des actions. » Que signifie : les pensées "produisent des actions" ? Cela veut dire que j'agis dans la vie en accord avec les choses que je sens ou les choses dont je me souviens ou que j'imagine. Il est évident que toute activité que je développe sera fonction de la façon dont je l'aurai exercée auparavant et se déroulera suivant la clarté avec laquelle j'appréhenderai ce que j'ai à faire. Si mes pensées sont confuses, il est très probable que mes actes soient confus et ainsi de suite. Quant aux pensées qui attirent des actions, il est évident que si elles ont produit des actes de confusion, il y aura de la confusion dans mes activités et chez les personnes vers lesquelles je me dirige. Par conséquent, me reviendront en retour des résultats de ce type. Si je pense avec ressentiment et

que j'agis de cette manière, je provoquerai sûrement du ressentiment et j'attirerai à moi des actions de ce genre provenant d'autres personnes. Il suffit qu'une personne croie en sa malchance pour que ses actions et celles des autres finissent par lui procurer ce qu'elle croit.

L'aphorisme suivant dit ceci : « **les pensées avec foi produisent et attirent des actions plus fortes.** » "Foi" signifie conviction, sentiment fort, certitude qu'une chose est telle qu'on la croit. Ce n'est pas la même chose de penser avec la grande force des émotions qu'avec le doute. Il suffit de voir ce qu'un sentiment fort comme l'amour est capable de mouvoir pour comprendre ce que nous disons.

Le troisième aphorisme est ainsi énoncé : « **Les pensées répétées avec foi produisent et attirent un maximum de force dans les actions.** »

Plus on répète une chose, plus elle se grave dans la mémoire, plus les habitudes deviennent fortes et plus on est prédisposé à des actions futures dans cette direction. Si quelqu'un pense continuellement avec foi qu'il est malade, il finira par tomber malade avec plus de probabilité que s'il n'y pense que d'une manière fugace ou sans conviction.

C'est également valable pour les projets que l'on fait dans la vie. Ils doivent être pensés avec clarté, avec foi et doivent être considérés de façon répétée. Alors mes actions iront dans cette direction et je provoquerai des réponses de mon milieu et des personnes qui m'entourent dans le sens qui m'intéresse.

Travail individuel :

Les aphorismes dans ma vie personnelle. Réfléchir aux expériences personnelles dans lesquelles les pensées ont agi comme des aphorismes et conditionné des comportements, tant dans le sens négatif que positif.

Travail en groupes :

Échanger sur ce qui a été observé dans le travail individuel (env. 2 h).

Chaque groupe écrit ses réflexions et conclusions.

Lecture des écrits de chaque groupe et échange en ensemble.

Déjeuner

Lecture du Chapitre XIV du Paysage Intérieur, dans Humaniser la Terre : La foi.

Échanges en groupes (env. 1 heure)

Réflexion personnelle :

Il s'agit de distinguer entre foi ingénue, foi fanatique et foi efficace en cherchant des exemples dans sa propre expérience de vie. Échange en groupes.

On cherchera aussi des exemples dans sa propre vie de situations dans lesquelles on a agi avec foi en soi-même, foi dans le meilleur des autres et foi dans la vie toujours ouverte au futur.

Échanges en groupes.

Exercice : Réflexions

Travail personnel et échanges en ensemble (env. 1 h.)

Chacun définit un thème, projet ou objectif, pour lequel des aphorismes seront mis en application dans la vie quotidienne. Ensuite, le coordinateur du séminaire lit chacun des aphorismes, et donne le temps aux participants de réaliser les exercices correspondants.

Réflexions guidées :

1° *Les pensées produisent et attirent des actions :*

Je me détends... je pense à mon projet...je m'imagine dans mon quotidien, faisant avancer le projet... je me vois éclaircissant les images de ce que je veux obtenir...

Prendre note

2°*Les pensées avec foi produisent et attirent des actions plus fortes :*

Je me détends... je me vois dans la vie quotidienne faisant avancer le projet... et ayant foi en ce que je veux obtenir... je sens la foi mise dans le projet que j'ai formulé....je vois mes actions... je vois les actions dans mon entourage...

Prendre note.

3° *Les pensées répétées avec foi produisent et attirent le maximum de force dans les actions :*

Je me détends... je m'imagine dans la vie quotidienne faisant avancer mon projet... éclaircissant chaque jour les images de ce que je veux obtenir... je sens une grande foi et la conviction que c'est possible... je vois mes actions.

Prendre note.

Commentaires de conclusion des participants.

Clôture du séminaire par un repas amical.

SÉMINAIRE SUR L'EXPÉRIENCE

Encadrement

Le travail d'aujourd'hui consistera dans l'étude et la réflexion du thème exposé par Silo dans la vidéo sur l'Expérience, transmis à tous les Parcs le 31 mai 2008. Pour rafraîchir la mémoire, nous commencerons par regarder la vidéo et ensuite nous traiterons le sujet. Les participants pourront prendre des notes sur les points de la vidéo qu'ils considéreront important pour en faire par la suite un résumé et une synthèse.

Ce séminaire encadre le thème de travail autour de deux réalités possibles : psychologique et spirituelle, et reprend chacun des contenus de la vidéo en question en les développant. La réflexion finale porte sur la condition intérieure qui, par certitude d'expérience ou par intuition, définit ce que l'on peut comprendre sur ces thèmes, ou les confusions ou les doutes qu'ils entraînent.

Celui qui donne le séminaire pourra arrêter la lecture des thèmes à toute question des participants afin d'ouvrir le dialogue et de faciliter l'éclaircissement.

Matériels requis : ordinateur avec haut-parleurs, projecteur et vidéo de Silo sur l'Expérience. Une copie du séminaire par participant.

Exercice 1 – Travail individuel

Faire le résumé et la synthèse par écrit des contenus de la vidéo

Développement des thèmes

1° Un sens de la réalité

Il y a un sens de la réalité, ou de ce qui a un caractère de chose véritable, qui se fonde de façon primordiale sur l'expérience sensorielle immédiate : ce que je vois, entends, goûte, sens et touche, lorsqu'il s'agit des sens externes. Ou bien, ce que j'expérimente avec le corps, avec mes sens internes, qui me remettent l'information essentielle sur l'état de mon organisme dans son développement et son interaction avec le milieu.

En outre, ma mémoire m'a permis d'emmagasiner au fil du temps d'énormes quantités de données et ma conscience aide toujours à coordonner toute cette information du milieu extérieur et du milieu intérieur pour que je puisse donner des réponses spécialisées (depuis le corps proprement dit, la motricité, l'émotion ou l'intellect) selon le type de stimuli auxquels je dois répondre et selon l'expérience accumulée par réussite et erreur.

Ce psychisme dont nous disposons est donc une merveille hautement équipée pour nous développer dans le monde et le transformer. Et spécialement, le transformer, ainsi qu'on le remarque tout au long de l'expérience historique de l'être humain. Parfois cette transformation du milieu se retourne sur l'être humain, lui provoquant des changements notables dans toute sa structure psychophysique.

Si bien que, comme nous le disions au début, il y a un sens de la réalité qui provient de l'expérience psychophysique immédiate à laquelle donne lieu notre psychisme par le simple (apparemment simple) fait d'exister dans le milieu naturel, social et historique.

2° Un autre sens de la réalité

L'histoire de l'être humain montre également qu'il existe une autre réalité possible dont le caractère est intangible, du fait qu'elle n'est pas expérimentée de façon sensorielle comme dans le cas précédent. Il s'agit d'une réalité de caractère mental, qui part de profondes et ancestrales recherches d'un "quelque chose" de supérieur, de ce qui peut apporter des réponses à des questionnements comme celui sur le sens de tout ce qui existe, y compris ma vie. Que faisons-nous ici, seuls, entourés de nombreuses galaxies, dans cette partie de l'univers ? Ce n'est pas simple de répondre aux questions de la sorte depuis un emplacement mental quotidien. Et même plus, lorsque nous mesurons l'envergure de telles questions, nous apparaît clairement une disproportion, produite par le fait même d'être si immergé dans ce qui est habituel.

Ainsi, lorsque surgit cette sorte d'appel intérieur profond qui réclame ce qui peut transcender la réalité de l'immédiat, du connu (très souvent chargé de souffrance), nous sommes en présence d'autres nécessités, souvent mises de côté, que nous pourrions simplement appeler spirituelles. Et il est très probable alors que cette nécessité spirituelle se transforme en une réalité pour notre existence.

3° Souffrance

Existentiellement parlant, la souffrance se manifeste comme le principal obstacle à la croissance intérieure, aux recherches profondes de sens, à la joie en tant qu'état intérieur consolidé ; elle nous empêche d'apprendre à voir les signes du sacré en soi et en dehors de soi. Ceci s'explique, de manière très générale, par notre éloignement de ce sentier de la réalité intangible, celle des expériences spirituelles profondes.

Les contradictions et les peurs s'accumulent en nous lorsque, impulsés par nos désirs, croyances et illusions, nous divaguons pour construire de façon fantasmagorique ce qui résoudrait nos angoisses, notre souffrance, à l'intérieur de cette réalité tangible de tous les jours, que nous croyons être la seule possible. Par la suite, nous vérifions que la souffrance ne recule pas par cette manière un peu "magique" de vouloir la dépasser. La souffrance recule seulement lorsque nous cherchons, humblement et sincèrement, les expériences révélatrices de cette autre réalité intangible qui est au-delà du monde quotidien, lorsque nous traitons les autres de la même façon que nous aimerions être traités et lorsque nous luttons contre toute forme de violence en nous et dans le monde qui nous entoure.

4° Les illusions

Les illusions peuvent être mieux comprises lorsque nous les observons comme ce que nous imaginons en rêverie pour compenser des carences ou déficiences personnelles accumulées depuis très longtemps dans nos vies ou pour compenser des conflits conjoncturels, qu'ils soient personnels ou sociaux. Cette sorte de mécanisme compensatoire de désirs non assouvis ou d'altérations diverses s'étant produites dans la relation avec le milieu naturel (y compris notre propre corps) social et historique, donne lieu aux rêveries ou illusions qui se présentent comme des "réponses idéales" face à mon incapacité de résoudre de telles carences ou déficiences.

La "matière première" pour configurer les illusions ne provient pas seulement de moi-même, car souvent elle est imposée par le milieu social ou les centres de pouvoir économiques, politiques, religieux qui, par le biais des médias et d'autres formes traditionnelles d'influence, contrôlent la subjectivité des personnes et induisent - grâce à des images simples ou plus élaborées de "paradis" - des comportements personnels et sociaux qui sont utiles à leurs intérêts.

Les illusions sont sources de souffrance dans la mesure où elles nous éloignent des expériences de changement profond et nous submergent dans le monde apparent, circonstanciel et insignifiant.

5° Les croyances

Ce sont fondamentalement des désirs ou des conceptions subjectives de la réalité qui tendent à se cimenter solidement en raison de toute tradition religieuse, raciale, ethnique, culturelle, idéologique, sociale ou familiale. Leurs fondements peuvent être élaborés rationnellement, ou bien finir par être très irrationnels, ou bien encore être adoptés par les habitudes ou modalités culturelles, sans être remis en question. C'est-à-dire que je ne me demande pas comment j'en suis arrivé à avoir telle ou telle croyance, elle s'est simplement installée en moi, par influence du milieu, de la vie sociale même, comme une façon de voir les choses et de voir la vie. Mais le dénominateur commun à tous les cas de figure est que les croyances revêtent, pour qui les défend, le caractère de certitudes, de vérités irréfutables.

Le point décisif, essentiellement, est d'élucider si elles sont ou non en faveur de la vie, si elles incitent ou pas à la violence et à la discrimination.

De même que les illusions, nombre d'entre elles sont imposées par les centres de pouvoir déjà mentionnés pour que l'ordre établi ne soit pas altéré. Par exemple, ce paysage biblique qui dit : « Tu gagneras ton pain à la sueur de ton front », peut être vu comme un châtement moral qui finit par soumettre psychologiquement les pauvres mortels, qui eux finissent finalement par croire que l'esclavage de la subsistance est l'unique forme de vie. *Après tout – pontifiera la voix du pouvoir en place - nous sommes là pour souffrir et c'est seulement après la mort que nous accéderons à la vie éternelle. Mais en attendant, ici sur Terre, souffrez en vous taisant, ayez peur, faites tout ce que l'on vous dit et ne tentez aucun changement... Amen !*

Toutes les croyances, jointes aux idéologies, font partie du vieux vêtement qui finit par être trop étroit pour l'être humain en pleine croissance.

6° Dieu est quelque chose d'incertain

Considérant que notre thème central est la souffrance, nous préférons laisser la question de Dieu en tant que référent suprême entre parenthèses, car nous n'avons aucune certitude qu'il nous permette de dépasser la souffrance. Pour nous, la quête du Profond est une voie d'ascension vers le Sacré qui se fraie un chemin en notre intérieur dans la mesure où nous sommes victorieux sur nos angoisses, nos contradictions et nos peurs, en plus d'aider les autres dans la même direction.

7° La finitude, la mort

Autour du caractère inévitable de la mort physique, peut être créée l'angoisse de la disparition totale. Comme état intérieur, il s'agit d'un intense trouble existentiel qui prend de la force proportionnellement au manque d'expériences spirituelles profondes, d'autant que l'absence de tels vécus ou de telles compréhensions consolide la croyance dans un seul type de réalité : celle que je peux voir, entendre, toucher, et en dehors de cela, il n'existe rien... En d'autres termes, les sens, la mémoire et la conscience (ou ce que nous sentons, nous souvenons et nous imaginons) disparaissant, toute présence tangible dans ce temps et dans cet espace s'éteint, étant donné qu'il n'existe aucune autre manière de concevoir quelque chose au-delà de la réalité physique actuelle.

À l'opposé, la réflexion calme et sincère sur sa propre finitude comme défi incontournable dans la recherche ou le renforcement du sens, nous met en présence d'un emplacement mental

différent face au ici et maintenant. Cette réflexion nous aide à accepter (et à ne pas rejeter), à intégrer la finitude comme étant une partie essentielle de la réalité spirituelle à laquelle nous aspirons.

8° Les expériences de changement

Comme l'on peut le relever dans tout ce qui précède, les expériences de changement découlent du type de réalité recherchée, de la rébellion contre la souffrance, de la certitude de mon Dessein d'une vie éveillée et de lutte pour la non-violence dans le milieu.

Exercice 2 – Travail individuel

Réfléchir sur chacun des thèmes exposés en essayant de clarifier par intuition ou conviction de registres quelle est ma condition interne, c'est-à-dire mon état de compréhension, de confusion ou de doutes par rapport à ces thèmes. En outre, essayer de parvenir à une conclusion spécifique thème par thème, indépendamment du degré de profondeur, car du fait que cette étude ne s'achève pas là, à tout moment elle pourra être approfondie. Prendre note.

Exercice 3 – Travail par groupes

Échanges sur le travail individuel. Prendre note.

Exercice 4 – Résumé et synthèse individuels

Exercice 5 – Travail en ensemble

Exposé (facultatif) des expériences de compréhension obtenues dans le travail individuel et en groupes.

Clôture du séminaire par un repas amical.

SÉMINAIRE SUR LA VIOLENCE ET LA NON-VIOLENCE

Ce travail a été pensé pour être effectué sans délais impartis pour chacun des thèmes à étudier et à réfléchir, avec des temps auto régulés par les participants.

Encadrement

La Non-violence consiste en une valeur morale qui donne une référence valable au comportement personnel et social et qui se base sur cette règle d'or aussi ancienne qu'universelle : « *Traite les autres comme tu voudrais qu'ils te traitent* ».

Un tel principe éthique et le rejet de toute expression de violence servent de modèle à beaucoup et devraient dans le futur s'installer dans les sociétés comme une conquête culturelle profonde, comme un saut qualitatif dans la vie sociale.

La Non-violence, la Non-violence Active et la Violence.

D'après le Dictionnaire du Nouvel Humanisme

Exercice 1 - Lecture et échange en groupes de trois. Prise de notes.

NON-VIOLENCE

La **n-v.** comprend généralement soit le système déterminé de concepts moraux qui nient la violence, soit le mouvement de masses dirigé par Mahatma Gandhi qui s'est développé en Inde dans la première partie du XX^e siècle, ainsi que la lutte pour les droits civiques des noirs aux États-Unis sous la direction de M. L. King et l'activité développée par Kwame Nkrumah au Ghana. On peut aussi mentionner les interventions civiles de A. Soljenitsyne, A. Sakharov, S. Kovalev et d'autres célèbres dissidents contre le totalitarisme soviétique.

L'idée de la **n-v.** est exposée dans la Bible et dans les écrits d'autres religions, dans le principe "tu ne tueras pas". Cette idée fut développée par de nombreux penseurs et philosophes ; les écrivains russes Léon Tolstoï et Fiodor Dostoïevski la formulèrent avec une grande profondeur. La formule de Tolstoï qui décrète la suprématie de l'amour et le "non emploi de la violence face à la méchanceté", autrement dit l'impossibilité de combattre la méchanceté par une autre méchanceté, a acquis une résonance mondiale, engendrant une section particulière de "tolstoïstes".

Le Mahatma Gandhi (1869-1948) formula à sa façon l'éthique de la **n-v.** en se basant sur le principe de l'ahimsa (refus d'exercer toute forme de violence contre un individu, la nature, un insecte ou une plante) et dans la "loi de la souffrance". Gandhi a réussi à organiser la satyâgraha, mouvement anticolonial non-violent, réunissant plusieurs millions de personnes. Celui-ci s'est manifesté dans l'insubordination civile massive et prolongée aux autorités anglaises, refusant de collaborer avec celles-ci, défendant son originalité et sa liberté, mais sans recourir aux méthodes violentes. Le peuple a nommé Gandhi "Mahatma" (grande âme) pour sa valeur et son inflexibilité dans l'action selon le principe de la **n-v.** Le mouvement de la **n-v.** occupa le terrain pour que la Grande-Bretagne renonce à sa suprématie en Inde, même si Gandhi fut assassiné par un sicaire. Malheureusement, plus tard, le principe de l'ahimsa tomba dans l'oubli. Le développement politique en Inde et au Pakistan s'est alors teint des couleurs du sang de la plus franche violence.

La lutte de M. L. King se conclut elle aussi sans triompher, il fut aussi assassiné alors qu'il prenait la parole dans un meeting massif.

Malgré tout, le concept de la **n-v.**, incluant des formes non-violentes de protestation, survécut et se développa dans le monde. Les interventions quotidiennes et massives des travailleurs de niveau modeste, les meetings et les manifestations de protestation, les grèves, les mouvements féminins et estudiantins, les manifestations paysannes, les publications de journaux, de tracts et de magazines, les interventions radio et TV., tout cela constitue les formes de l'éthique et de la pratique de la **n-v.**

Le N.H. s'efforce de réduire la violence aux extrêmes limites, de la dépasser complètement en perspective et de diriger toutes les méthodes et formes de résolution des oppositions et des conflits sur les rails de la **n-v.** créatrice.

La **n-v.** a souvent été assimilée avec le pacifisme alors qu'en réalité, ce dernier n'est pas une méthode d'action ni un style de vie mais une dénonciation constante du surarmement.

NON-VIOLENCE ACTIVE

Stratégie de lutte du N.H. qui consiste à dénoncer systématiquement toutes les formes de violence qu'exerce le Système. C'est aussi une tactique de lutte s'appliquant dans des situations ponctuelles où l'on constate un quelconque type de discrimination.

VIOLENCE

(du latin *violentiam* : usage excessif de la force). C'est la plus simple, la plus fréquente et la plus efficace manière de maintenir le pouvoir et la suprématie, pour imposer sa propre volonté aux autres, pour usurper le pouvoir, la propriété et même la vie d'autrui. Selon Marx, la **v.** est "l'accoucheuse de l'histoire", c'est-à-dire : toute l'histoire de l'humanité, y compris le progrès, résultent de la **v.**, des guerres, des appropriations de terres, des complots, des homicides, des révolutions, etc. Cet auteur affirme que tous les problèmes importants dans l'histoire se sont généralement résolus par la force. L'intelligence, la raison ou les réformes n'ont joué qu'un rôle secondaire. En ce sens, Marx a raison ; cependant, il a tort quand il absolutise le rôle de la **v.**, en niant les avantages de l'évolution sans **v.** Il n'a pas non plus raison lorsqu'il justifie la **v.** par une finalité noble (bien que lui-même ait souvent émis des réserves, telle qu'aucune bonne raison ne puisse excuser les mauvais moyens mis en œuvre pour l'atteindre). Les violents de tous bords justifient la **v.** comme le moyen d'arriver à des résultats "utiles" ou "bons". Ce point de vue est dangereux et équivoque, puisqu'il mène à l'apologie de la **v.** et au rejet des moyens non-violents.

On différencie généralement la **v.** directe, individualisée (l'autorité du père sur son fils), et la **v.** indirecte (permutante), "codifiée" habituellement pour les institutions sociales et la politique officielle (guerres, domination du dictateur, pouvoir d'un parti unique, monopole religieux) ; il y a aussi des violences physiques, psychologiques, franches et masquées. Dans la société, on voit d'autres niveaux plus précis de la **v.** : au niveau de la famille, du pays, de la politique mondiale, ainsi que de la relation de l'être humain avec la nature, avec les autres espèces animales, etc. On observe de toutes parts, l'un ou l'autre élément, manifestation ou état de la **v.** qui agit pour résoudre des problèmes ou obtenir les résultats désirés quitte à porter préjudice ou à faire souffrir d'autres personnes. La **v.** ne se dirige pas vers un ennemi déterminé (bien que cela se produise aussi), mais vers l'obtention de certains résultats concrets et c'est pourquoi elle est considérée comme nécessaire et utile. Souvent, celui qui agit avec violence, croit qu'il agit d'une

manière juste. De là apparaît le concept selon lequel la **v.** se divise en "blanche" (justifiée) et en "noire" (injustifiée).

La **v.** a plusieurs facettes. Dans la majorité des cas, on l'estime comme une catégorie éthique, comme un mal ou un "moindre mal". La **v.** a pénétré dans tous les aspects de la vie : elle se manifeste constamment et quotidiennement en économie (exploitation de l'homme par l'homme, contrainte de l'État, dépendance matérielle, discrimination du travail des femmes, travail des enfants, impositions tributaires injustes, etc.) ; en politique (domination d'un ou plusieurs partis, le pouvoir du chef, le totalitarisme, l'exclusion des citoyens dans la prise de décisions, la guerre, la révolution, la lutte armée pour le pouvoir, etc.) ; en idéologie (implantation de critères officiels, interdiction de la libre pensée, subordination des médias de communication, manipulation de l'opinion publique, propagande de concepts de tréfonds violents et discriminatoires qui s'avèrent commodes pour l'élite gouvernante, etc.) ; en religion (soumission des intérêts de l'individu aux sommations cléricales, contrôle sévère de la pensée, interdiction des autres croyances et persécution des hérétiques) ; dans la famille (exploitation de la femme, dictat sur les enfants, etc.) ; dans l'enseignement (autoritarismes des maîtres, châtiments corporels, interdiction de programmes libres d'enseignement, etc.) ; dans l'armée (volontarisme des chefs, obéissance irréfléchie des soldats, châtiments, etc.) ; dans la culture (censures, exclusion des courants innovateurs, interdiction d'éditer des œuvres, dictats de la bureaucratie, etc.).

Si on analyse la sphère de vie de la société contemporaine, nous nous heurtons toujours à la **v.** qui restreint notre liberté ; c'est pour cela qu'il devient pratiquement impossible de déterminer quel type d'interdictions et d'écrasement de notre volonté sont réellement rationnelles et utiles, et lesquelles ont un caractère affecté et antihumain. La tâche particulière des forces authentiquement humanistes consiste à dépasser les aspects agressifs de la vie sociale : encourager l'harmonie, la non-violence, la tolérance et la solidarité.

Quand on parle de **v.**, on fait généralement allusion à la **v.** physique, étant donné que celle-ci est l'expression la plus évidente de l'agression corporelle. D'autres formes de **v.** telles les violences économique, raciale, religieuse, sexuelle, etc. peuvent, à certaines occasions, agir en occultant leur caractère et déboucher, en définitive, sur l'asservissement de l'intention et de la liberté humaines. Quand elles deviennent manifestes, elles s'exercent aussi par la contrainte physique. Le corrélat de toute forme de **v.** est la discrimination.

Exercice 2 — Travail individuel

Faire un résumé et une synthèse des thèmes étudiés.

Rapprochement du thème avec l'expérience personnelle

Exercice 3 — Travail individuel

Réfléchir sur la violence que les autres et la société exercent sur soi, et la violence que l'on exerce sur ceux qui nous entourent. Prise de notes.

Méditer également sur la croyance enracinée que la violence est quelque chose d'inhérent, quelque chose de "naturel" à la conduite de l'être humain, et qu'elle est nécessaire pour résoudre certains types de conflits. Prise de notes.

Regarder son passé, son présent et observer la violence dont on a souffert et celle que l'on a exercée, en s'efforçant de se réconcilier sincèrement avec soi-même et avec ceux qui nous ont blessés, pour dépasser le ressentiment accumulé. Prise de notes.

Exercice 4 — Proposition personnelle

S'interroger en réfléchissant et depuis son cœur s'il est d'une nécessité vitale pour soi de dépasser toute violence et discrimination possibles que l'on exerce, et fonction de cela, définir une intention de changement radical de conduite qui, en plus, implique de ne pas rendre à ceux qui nous blessent, la monnaie de leur pièce. Prise de notes.

Exercice 5 — Travail en groupes de trois

Échange sur le travail individuel et la portée possible de notre culture de la Non-violence dans l'entourage immédiat. Prise de notes.

Échange sur la méthodologie de la Non-violence Active comme action individuelle ou d'ensemble pour dénoncer publiquement la violence et la discrimination (par exemple, la Marche Mondiale et d'autres projets). Prise de notes.

Exercice 6 — Travail en ensemble

Commentaires et échange sur les compréhensions obtenues dans le travail individuel et en groupes. Prise de notes.

Exercice 7 — Résumé et synthèse

Pour finir, résumer et synthétiser le travail personnel.

Clôture du séminaire par un repas amical.

II. Retraites

RETRAITE SUR LES PRATIQUES DE RELAXATION

Cette retraite dure deux jours et deux nuits et comprend l'étude et la pratique des travaux de relaxation contenus dans le livre *Autolibération*. On recommande, dans la mesure du possible, de la réaliser dans le Centre de Travail de l'un de nos Parcs d'Étude et de Réflexion.

Arrivée au Centre de Travail

Arrivée la veille du début de la retraite, organisation du lieu.

Dîner

Explications

On donne le plan de la retraite, on définit la tonique souhaitée et l'on explique les fonctions (directeur, participants).

Temps libre

Pour conclure la journée, on suggère d'avoir à côté de son lit, un petit cahier pour noter ses rêves. On suggère de dormir 7 heures et l'on fixe l'heure du petit-déjeuner.

JOUR 1

Petit déjeuner

Temps libre

Travail en ensemble : distension, leçon 1 (relax externe).

Prendre des notes (empêchements, découvertes, compréhensions).

Travail en ensemble : distension, leçon 2 (relax externe + Interne). Prendre des notes.

Travail en ensemble : distension, leçon 1 (relax externe + Interne + Mental). Prendre des notes.

Déjeuner

Temps libre

Étude par groupes de trois

Psychologie I, Silo, Œuvres complètes :

Chaque groupe étudie les paragraphes suivants puis les expose synthétiquement et graphiquement à l'ensemble (1 heure d'étude et 10 mn d'exposé)

Groupe 1 Niveaux de conscience. Caractéristiques des niveaux.

Groupe 1 Sommeil profond, demi-sommeil. Veille.

Groupe 1 Relation entre les niveaux. Inertie, bruit, effet rebond.

Travail en ensemble

On répète plusieurs fois le relax complet (deux fois l'externe, deux fois l'interne, et trois fois le mental) dans l'objectif de dépasser les limites et les empêchements et d'expérimenter l'entrée dans le demi-sommeil actif.

Prendre des notes.

Temps libre.

Dîner

Travail en ensemble

Distension, leçon 4 (expérience de paix). Prendre des notes.

Synthèse du premier jour

À la fin de la journée, chaque participant résume et synthétise la journée du point de vue de l'apprentissage, des empêchements, des découvertes (ce que je ne savais pas), des compréhensions (ce que j'ai compris par expérience), des projections (ce que j'ai besoin de faire à partir de maintenant).

Clôture de la journée

JOUR 2

Petit-déjeuner

(Temps libre)

Travail en ensemble

Distension, leçon 5 et 6 (images libres, direction d'images). Prendre des notes.

Travail en ensemble

Distension, leçon 7 (conversion d'images quotidiennes). Prendre des notes.

Déjeuner

Temps libre

Travail en ensemble

Distension, leçon 8 (conversion d'images tendues biographiques).

Commentaire avant de réaliser la pratique :

Pour ceux qui n'auraient pas fait l'autobiographie (pratiques d'autoconnaissance), il suffira de parcourir rapidement de mémoire sa propre vie pour détecter les situations difficiles parfaitement reconnaissables du point de vue de leur source de tension et de gêne. Prendre des notes.

Temps libre

Travail en ensemble

Distension, leçon 9 (technique unifiée de relaxation). Prendre note.

Travail personnel

Tout en se dédiant à différentes activités (lectures, échanges, promenades), on profite pour pratiquer la technique unifiée de relaxation.

Synthèse personnelle

Chaque participant synthétise les deux jours de retraite du point de vue de l'apprentissage, des empêchements, des découvertes, des compréhensions et des projections.

Lecture (libre) des synthèses à l'ensemble.

Clôture de la retraite par un repas amical.

Bibliographie

- ⊙ *Autolibération*, Luis A. Ammann (Pratiques de relaxation)
- ⊙ *Silo, Œuvres complètes*, Volume II, *Notes de Psychologie I*

RETRAITE SUR LES PRATIQUES PSYCHOPHYSIQUES

Cette retraite dure deux jours et deux nuits et comprend l'étude et la pratique sur les travaux de Psychophysiques contenus dans le livre *Autolibération*. On recommande de réaliser cette retraite, si possible, dans le Centre de Travail d'un de nos Parcs d'Études et de Réflexion.

Arrivée au Centre de Travail

Arrivée la veille dans l'après midi ; préparation de l'enceinte.

Repas

Explications

On présente le plan de la retraite, la tonique, la définition des fonctions (directeur, pratiquants).

(Temps libre)

Au moment de conclure la journée, on suggère de poser un cahier près du lit pour noter les rêves. On suggère de dormir 7 heures et on précise l'heure du petit-déjeuner.

Jour 1

Petit déjeuner

Travail individuel

Lecture de *À propos de l'Humain*, Œuvres Complètes I, Silo Parle, I. *Opinions, commentaires et interventions publiques*. On propose d'agir en présence de l'humain comme attitude personnelle permanente pendant toute la retraite.

(Temps libre)

Lecture : Introduction et leçon 1 en ensemble.

Pratique des exercices en statique et dynamique corporelle en équipe (groupes de 4 à 6).
Respiration complète ; les trois parties du centre moteur.

Lecture : Leçon 2 et pratique guidée de respiration complète en ensemble.

Lecture : Leçon 3 en ensemble.

Pratique des trois parties du centre moteur en équipe (groupes de 4 à 6).

Repas

(Temps libre)

Lecture : Leçon 4 en ensemble.

Pratique des trois parties du centre émotif en équipe (groupes de 4 à 6).

Lecture : Leçon 5 en ensemble.

Pratique des trois parties du centre intellectuel en équipe (groupes de 4 à 6).

(Temps libre)

Repas

Synthèse du premier jour

Avant de clôturer la journée, chaque participant résume et synthétise ce qu'il a fait à partir de l'apprentissage, des empêchements, des découvertes (ce qu'on ne savait pas), des compréhensions (ce que j'ai compris par expérience), des projections (ce que j'ai besoin de faire dorénavant).

Fin de la journée

Jour 2

Petit-déjeuner

Étude en 3 groupes

Chaque groupe étudie les chapitres suivants afin de les exposer ensuite synthétiquement et graphiquement à l'ensemble (une heure pour étudier et 10 minutes pour exposer) :

Groupe 1 : Œuvres complètes I, *Humaniser la Terre*, *Le paysage Humain*, III. Le corps humain comme objet de l'intention.

Groupe 2 : Œuvres complètes I, *Contributions à la pensée*, *Discussions Historiologiques* Chap. III Histoire et temporalité, 3. L'histoire humaine (depuis « le monde est expérimenté comme étant extérieur au corps... » jusqu'à « ...Le dépassement de la douleur apparaît comme un projet de base qui guide l'action. »

Groupe 3 : Œuvres complètes II, *Notes de Psychologie*, *Psychologie I*, Attention, présence et coprésence.

(Temps libre)

Lecture

Leçon 6 en ensemble.

Pratique en ensemble des exercices sur *l'attention simple*, *la division attentionnelle* et *l'attention dirigée*.

Repas
(Temps libre)

Pratique en ensemble des exercices sur *l'attention dirigée*.

Synthèse personnelle

Chaque participant résume et synthétise les deux jours selon les apprentissages, les découvertes, les compréhensions et les projections.

Lecture (libre) de chaque synthèse à l'ensemble.

Clôture de la retraite par repas amical.

Bibliographie

- ⊙ *Autolibération*, Luis Ammann (Psychophysique).
- ⊙ *Œuvres complètes*, Silo, Volume I & II.

RETRAITE SUR LES EXPÉRIENCES GUIDÉES

La présente retraite dure deux jours et une nuit et a pour sujet l'étude et la pratique des Expériences Guidées. On recommande, autant que faire se peut, de la réaliser dans le Centre de Travail de l'un de nos Parcs d'Étude et de Réflexion.

On a besoin du CD des Expériences Guidées dans la ou les langues des participants. On aura besoin d'un ou plusieurs jeux de CD et d'un ou plusieurs lecteurs.

Suggestion : Ce type d'exercice devrait être fait après avoir travaillé les exercices de relaxation, afin d'avoir un certain maniement de la distension du corps et du mental, nécessaire à la réalisation des Expériences Guidées.

Jour 1

Arrivée le matin

Après avoir organisé les enceintes et les questions logistiques, on commence par une brève introduction sur le plan de la journée, et l'on souligne également l'importance de travailler sur un ton aimable, sans hâte, et avec beaucoup de temps dédié à l'échange.

Explication

Que sont les expériences guidées ? Les expériences guidées font partie de ce que nous appelons le "travail d'images". Nous considérons les images comme un support intéressant pour faire varier le point de vue, pour stimuler la dynamique mentale et l'inventivité, pour se souvenir des émotions, pour se rappeler de certains moments de la vie, pour envisager des projets.

Les Expériences Guidées sont de petites histoires dans lesquelles un astérisque permet d'arrêter la séquence, afin de placer, à ce moment-là, l'image mentale adéquate pour celui qui réalise l'expérience.

Dans le livre, elles sont divisées en deux parties :

Première partie : Les Narrations

- L'enfant
- L'ennemi
- La grande erreur
- La nostalgie
- Le couple idéal
- Le ressentiment
- La protectrice de la vie
- L'action salvatrice
- Les faux espoirs
- La répétition
- Le voyage
- Le festival
- La mort

Deuxième partie : Jeux d'images

- L'animal
- Le traîneau
- Le ramoneur
- La descente
- La montée
- Les déguisements
- Les nuages
- Avancées et reculs
- Le mineur

À quoi servent-elles ?

Les Expériences Guidées permettent à celui qui les pratique de se réconcilier avec lui-même, en dépassant des frustrations et des ressentiments passés, en ordonnant les activités présentes et en donnant au futur une direction qui élimine les angoisses, les peurs et la désorientation.

Chaque Expérience Guidée a pour objectif la conversion d'images et de climats qui sont suggérés, à travers une proposition de réconciliation ou de changement de point de vue sur le problème.

Il peut arriver qu'après avoir réalisé une expérience, on ne parvienne pas immédiatement aux résultats souhaités. Dans ce cas, le travail avec permanence de cette expérience peut être un facteur de grande importance pour atteindre l'objectif. En outre, les expériences ont un "effet résiduel", c'est-à-dire que même après les avoir réalisées, les images continuent d'agir et de produire des changements.

Cette transformation ne s'achèvera pas seulement en tant qu'expérience intérieure pour chaque personne, mais elle s'exprimera en changements de conduites dans les situations de la vie quotidienne analogues à celles de l'expérience. Cela nous amène à comprendre qu'il est important d'avoir l'intention de changer une situation ou un comportement.

Enfin, nos Expériences Guidées tendent à positiver l'existence, à renforcer le contact avec soi-même et à favoriser la recherche du sens de la vie.

Comment sont-elles construites ?

Il y a un schéma de construction que suivent toutes les Expériences Guidées. Il y a d'abord une entrée (mise en thème) et création de l'atmosphère générale ; puis une augmentation de la tension "dramatique" ; troisièmement une représentation vitale problématique ; quatrièmement un dénouement (solution au problème) ; cinquièmement une diminution de la tension générale ; sixièmement une sortie non abrupte de l'expérience, généralement en repassant par quelques scènes déjà vues au cours du récit.

Comment se pratiquent-elles ?

Pour réaliser une Expérience Guidée, il faut se laisser guider par les images et pour que cela soit possible, il convient de réaliser auparavant une relaxation complète. Celle-ci permet de passer de la veille, dans laquelle les mécanismes rationnels travaillent pleinement et dans laquelle on gère la direction et le contrôle des activités du mental et du corps dans le monde externe, à un demi-sommeil actif, dans lequel il est possible de suivre l'argument de l'Expérience Guidée (en tant que stimulus externe) qui va se traduire en images internes correspondantes.

L'échange avec les autres sur l'expérience réalisée est de très grande aide pour chaque pratiquant, que ce soit du point de vue de l'ouverture, de la communication directe, ou que ce soit pour l'apprentissage apporté par la multiplicité d'expériences.

Enfin, on ne peut définir combien de fois il sera nécessaire de répéter une Expérience Guidée pour pouvoir considérer que le nœud traité est intégré. Ce qui est suggéré, c'est de travailler sur la base de la nécessité, avec amabilité et sincérité internes.

Lecture

Pour comprendre clairement ce que nous entendons par image, on lit *Image et Fonction de l'Image*, dans le *Vocabulaire d'Autolibération*.

Pratique

Comme exemple de ce qui vient d'être lu, on peut réviser et pratiquer la leçon 5, *Images libres*, des *Pratiques de Relaxation*, dans *Autolibération*.

Déjeuner

Temps libre

Lecture

Conférence de Silo sur les Expériences Guidées, El Ataneo, Madrid, Espagne, 03/11/89, *Œuvres complètes I, Silo parle*, 2e partie : *Présentation de livres*. On lit la première partie jusqu'aux citations de la Grande Erreur (incluse).

Pratiques

On passe à la réalisation des Expériences Guidées.

On accentue notre intérêt de bien graver une certaine forme de travail, avec beaucoup d'échanges, du temps pour pratiquer et pour passer d'une expérience à l'autre avec calme, amabilité et sans compulsions. Bien entendu, on ne prétend pas faire les 22 expériences guidées mais seulement quelques-unes afin de les connaître et pour apprendre une bonne méthode pour les pratiquer.

Dans chaque pratique, on suit le même procédé durant toute la retraite (en s'appuyant sur l'annexe correspondante) :

- 1° On lit d'abord l'intérêt de chaque Expérience Guidée.
 - 2° On réalise une relaxation complète (de façon chaque fois plus rapide et légère).
 - 3° On réalise l'Expérience Guidée elle-même (lue par le coordinateur ou écoutée sur cd).
 - 4° Chaque participant prend des notes personnelles sur l'expérience réalisée.
 - 5° Échange dirigé vers le nœud de l'expérience (par petits groupes).
- On recommande de faire une pause avant de passer à l'expérience guidée suivante.

Commentaires

Les thèmes d'échange qui sont suggérés se réfèrent au nœud central de l'expérience, les suggérer ne signifie pas éluder tout autre argument qui aurait pu surgir en relation au thème traité, mais plutôt cibler le thème central de l'expérience guidée.

Ces thèmes d'échange entraînent souvent des désaccords, même si le participant n'a pas réalisé l'expérience de façon satisfaisante, mais dans ce cas, l'Expérience Guidée permettra de définir quel thème travailler dans le futur.

Nous mettrons la priorité sur la qualité du travail, réalisé en profondeur, avec calme et avec beaucoup d'échanges ; il ne sera donc pas important de réaliser toutes les Expériences Guidées durant la retraite, mais d'apprendre et de bien enregistrer une forme de travail.

Séquence suggérée

L'ensemble choisit et réalise une Expérience Guidée parmi celles qui sont dédiées à la réconciliation avec le passé, à savoir :

L'enfant, l'animal, l'ennemi, la grande erreur, la nostalgie, le couple idéal, le ressentiment ou le ramoneur.

Échanges en ensemble

Après avoir fait l'Expérience Guidée, on échange sur la plus ou moins grande facilité de se mouvoir avec les images visuelles et s'il y a d'autres formes qui s'avèrent plus faciles (tactiles, cénesthésiques, auditive, olfactive, etc.) en expliquant que chacun s'appuie sur la forme qui lui convient le mieux.

Pause

On choisit une deuxième Expérience Guidée ou, si l'on dispose d'espace suffisant, on peut travailler en plusieurs groupes dans des pièces séparées et chaque groupe lit ou écoute l'enregistrement de l'Expérience choisie par ce groupe. (Dans ce cas, chaque groupe devra avoir une copie de l'annexe.)

Échanges en groupes

De nouveau, on échange sur la possibilité de se laisser guider par les images, sans critique ni autocritique, en permettant leur fluidité, en vivant l'expérience le plus possible depuis l'intérieur, en étant le protagoniste principal, en considérant comme un indicateur la charge affective des images.

Temps libre

Dîner

Temps libre

On procède de la même manière avec les expériences dédiées à la situation dans le moment actuel :

La protectrice de la vie, le mineur.

Synthèse du premier jour

Avant de terminer la journée, chaque participant se dédie à synthétiser ce qu'il a réalisé du point de vue de l'apprentissage, des empêchements, des découvertes (révèlent ce que je ne savais pas), des compréhensions (une compréhension plus profonde sur la base de l'expérience), des projections (ce que j'ai besoin de faire à partir de maintenant).

Avant de dormir, on suggère de poser un cahier à côté de son lit pour y noter les rêves. On suggère également de dormir 7 heures et on fixe l'horaire du petit-déjeuner.

Jour 2

Après le petit-déjeuner, on échange sur la veille et sur les rêves, en faisant ressortir les liens avec les travaux réalisés le jour précédent.

Lecture

Conférence de Silo sur les Expériences Guidées, El Ataneo, Madrid, Espagne, 03/11/89, Œuvres complètes I, Silo parle, 2e partie : Présentation de livres. On lit depuis « Nous devons ajouter maintenant quelques considérations... » jusqu'à la fin.

On poursuit avec la même forme de travail que la veille, toujours avec de longues pauses entre une expérience et la suivante.

Expériences sur les propositions pour le futur :

L'action salvatrice, les faux espoirs.

Déjeuner

Temps libre

On continue en choisissant deux expériences sur le sens de la vie :
La répétition, le voyage, le festival, la mort.

Temps libre

On choisit deux expériences pour exercer les images :
Le traineau, la descente, la montée, les déguisements, les nuages, avancées et reculs.

Temps libre

Synthèse personnelle

Chaque participant se dédie à synthétiser les deux jours de retraite, du point de vue de l'apprentissage, des empêchements, des découvertes, des compréhensions et des projections.

Lecture (facultative) des synthèses à l'ensemble

Clôture de la retraite par un repas amical.

Bibliographie

- Luis Ammann, *Autolibération*.
- Silo, *Œuvres complètes*, Volume I, *Expériences guidées*.
- Silo, *Œuvres complètes*, Volume I, *Silo Parle*.
- Silo, *Œuvres complètes*, Volume II, *Notes de Psychologie*.

ANNEXE : EXPÉRIENCES GUIDÉES : INTÉRÊT, THÈMES D'ÉCHANGES ET RECOMMANDATIONS

Cette annexe se propose d'éclairer l'intérêt et de suggérer les thèmes d'échange et des recommandations pour réaliser les travaux personnels basés sur les Expériences Guidées.

Première Partie : Narrations

1° L'enfant

Intérêt

Il s'agit de faire ressortir les premiers registres d'injustice, c'est pour cela que la scène se situe à une époque de l'enfance. La sensation d'injustice actuelle à laquelle on se rapporte également est comparée aux premières expériences de ce type afin de trouver une relation qui permette d'intégrer ces contenus apparemment séparés, dans un même système de compréhension. L'objectif est de se libérer des sentiments négatifs qui, par autocompassion, limitent le comportement dans le monde des relations

Thèmes d'échanges possibles

Quel est le type d'injustice dont je me sens toujours victime ?

Que signifie pour moi « traiter comme un ami celui qui me provoque une telle injustice » ?

Recommandations

Il est important de reconnaître dans la vie quotidienne des situations dans lesquelles on se trouve soumis à des injustices déterminées. Il faudra se demander de quel type d'injustice on souffre plus spécialement et, plus encore, si la majorité d'entre elles (surtout celles que l'on ressent comme importantes) concernent la même situation ou bien sont liées à un certain type de personnes. Une fois ces idées bien claires, il ne sera pas difficile de trouver un lien étroit avec les expériences de l'enfance. Quant à la réconciliation avec les personnes responsables de ces injustices, cela n'est pas une tâche facile et cette proposition suscite de fortes réactions. Cependant, le fait de vaincre ces résistances dans la vie quotidienne ou du moins le fait de répéter cette expérience guidée peut ouvrir de nouvelles possibilités de comportement et de regard sur notre monde de relation.

2° L'ennemi

Intérêt

L'objectif de cette expérience est de parvenir à la réconciliation avec le passé, en particulier avec une personne envers laquelle il reste une séquelle de ressentiment. L'utilité de cette réconciliation est évidente et elle sera bénéfique, non seulement pour notre comportement extérieur mais aussi pour permettre d'intégrer et de surmonter des contenus mentaux et oppressants.

Thèmes d'échanges possibles

Quelles sont les résistances et les contradictions qui surgissent entre ce que l'on voudrait faire et dire et ce qu'on fait et dit effectivement dans les différentes scènes ?

Relation entre résistances et les difficultés de comportement dans la vie quotidienne.

Recommandations

Constater les résistances et les contradictions qui naissent entre ce que je désirerais faire et dire et ce que je finis par réaliser dans les scènes. Étudier si la réconciliation survenue dans l'expérience modifie la conduite quotidienne par rapport au problème. Si les résistances à la réconciliation n'ont pas été surmontées, il est suggéré de répéter l'expérience.

3° La grande erreur

Intérêt

Cette expérience a pour objet de retrouver le moment passé qui, normalement, est perçu par toute personne de façon négative. À ce moment-là apparaissent les "coupables" de mes défaites apparentes. Voilà une des sources de mes frustrations, de mes ressentiments, de ma conscience coupable et parfois, de mon autocompassion. Reconsidérer l'apparente "grande erreur" de sa vie et adopter un point de vue nouveau à son égard contribue à donner cohérence et unité à son processus affectif et, en général, existentiel. C'est là un exemple clair de méditation dynamique sur le passé qui propose en outre une formule pratique de réconciliation avec soi-même.

Thèmes d'échanges possibles

Quelle serait la "grande erreur" de ma vie ?

Qu'ai-je appris, en tous cas, grâce à cela ?

Qu'ai-je évité grâce à cela ?

Selon l'état des choses à ce moment-là, aurait-il été possible d'éviter cette erreur ?

Recommandations

Recréer quotidiennement l'expérience, particulièrement le retour à la situation du grand échec. Examiner tous les facteurs qui sont intervenus à ce moment-là, en comprenant l'aspect accidentel qui a poussé dans cette direction.

Dans cette pratique, au moins quatre types de résistances apparaissent :

- 1) Impossibilité de trouver le moment ou la situation de la "grande erreur" ;
- 2) Impossibilité de comprendre que, grâce à cette erreur, j'ai eu d'autres réussites, parvenant ainsi jusqu'au moment actuel ;
- 3) Impossibilité de considérer que, grâce aux problèmes détectés, j'ai pu éviter des situations qui auraient été plus graves ;
- 4) Impossibilité de considérer ces situations comme des événements accidentels ayant échappé entièrement à mon contrôle ou à celui des autres personnes que je rends coupables.

Les résistances mentionnées devront être méditées, en dehors de l'expérience, en vérifiant, dans la vie quotidienne, si la manière d'envisager la situation actuelle change du fait de la réconciliation avec le passé.

4° La nostalgie

Intérêt

Cette expérience a pour but la réconciliation avec des contenus de relations sentimentales qui, en raison de divers événements, se sont détériorées. La reconstruction de ces événements passés grâce à un point de vue nouveau vise à améliorer la position que l'on a vis-à-vis des personnes de l'autre sexe. Cette expérience, bien travaillée, aide à surmonter de nombreuses frustrations et ressentiments, prédisposant à une attitude constructive dans le présent et à l'avenir. Cette pratique n'est pas profitable aux personnes très jeunes en raison de la faible quantité d'anecdotes qu'elles ont sur le sujet qui suit.

Thèmes d'échanges possibles

Possibilité de conserver le bon et le beau de chacune des relations amoureuses du passé.

Recommandations

Observer si dans la vie quotidienne, des actions de prévention ou bien des suspicions se modifient dans nos relations avec des personnes du sexe opposé. Travailler de nouveau l'expérience si les résistances qui sont apparues n'ont pas été vaincues.

5° Le couple idéal

Intérêt

L'expérience propose une révision des relations affectives qui permette au participant de comprendre comment les recherches, les rencontres, les ruptures et les fantasmes avec les personnes du sexe opposé sont liés à un noyau de couple idéal dont il est difficile de se rendre compte quotidiennement, mais qui sans aucun doute agit et oriente dans des directions déterminées, provoquant parfois des désenchantements terribles lorsque cela ne coïncide pas avec la réalité.

Thèmes d'échanges possibles

Quelles sont les caractéristiques communes aux personnes avec qui l'on a eu des relations affectives et sexuelles ?

Que voit-on profondément en elles ?

Recommandations

Reconnaître dans la vie quotidienne les thèmes travaillés dans l'expérience.

6° Le ressentiment

Intérêt

Cette expérience vise l'obtention d'un état de réconciliation avec la personne avec qui je suis négativement lié. Si cet objectif est atteint, la même technique devra servir pour obtenir des réconciliations de moindre importance. Tout ennemi et tout ressentiment intérieur limitent mon présent et obstruent l'avenir. Éclairés par cette idée, les travaux de réconciliation avec le passé acquièrent un rôle de la plus grande importance pour le développement personnel et l'efficacité dans la vie quotidienne.

Thèmes d'échanges possibles

Quel enchaînement me produit le ressenti ?

Qu'est-ce qui a été expérimenté au moment où l'on brise la chaîne et quels registres ont accompagné le fait de brûler le voile ?

Recommandations

Vérifier si des résistances ont été vaincues à partir des images proposées. Tenir compte en particulier des sensations qui ont accompagné la mise à feu du voile. Ce sont ces sensations qui indiquent le mieux si une transformation des sentiments négatifs s'est produite. Au cas où les résistances n'auraient pas été vaincues, travailler de nouveau l'expérience.

7° La Protectrice de la vie

Intérêt

Cette expérience prétend établir une prise de contact avec les problèmes du corps, ainsi qu'une affirmation de celui-ci. Il est connu que la négation d'une zone corporelle par refus de celle-ci, finit par "l'anesthésier", rendant ce point insensible. Il en découle que tout ce qui se rapporte à ce sujet finit par être mentalement dégradé ou déformé imaginativement.

La réconciliation avec son propre corps est une expérience à recommander à toutes les personnes. L'assumer tel qu'il est, constitue le premier pas en avant dans les critères de réalité.

Thèmes d'échanges possibles

Quels sont les problèmes liés au corps ? S'agit-il d'un problème d'image ou d'un problème de santé ?

Est-il possible d'arriver à considérer son propre corps comme l'ami le plus proche ?

Recommandations

Étudier la coïncidence entre les résistances de l'expérience et celles qui sont observées dans la vie quotidienne. Si au cours de cette expérience, ou lors de sa répétition, les résistances ont été surmontées, vérifier la relation avec la vie quotidienne.

8° L'action salvatrice

Intérêt

Cette expérience, profitant de conditions dramatiques, pousse à l'ouverture et à la communication avec les autres personnes. Le thème des "bonnes actions" est introduit pour fixer des idées de solidarité et d'entraide. Si l'on a une certaine connaissance de notre doctrine, on comprendra l'utilité que peut avoir pour la vie de chacun le renforcement d'attitudes qui déracinent l'égoïsme et l'enfermement. D'autre part, ces avantages peuvent être compris et ne pas pousser pour autant à un changement d'attitude dans ce sens. Cette expérience rend le changement possible pourvu, bien entendu, que l'on désire sincèrement marcher dans cette nouvelle direction.

Thèmes d'échanges possibles

Échanger sur une bonne action réalisée, sans confondre "ce que l'on désire pour quelqu'un" avec "ce qui est le mieux pour quelqu'un".

Recommandations

Observer toutes les résistances apparues au cours de l'expérience guidée, en essayant de les surmonter lors de répétitions postérieures. Utiliser la révision des "bonnes actions" comme thème de méditation sur sa propre vie, à un moment immédiatement postérieur à l'expérience. Cette méditation pourra peut-être être effectuée en laissant quelques minutes aux assistants avant de terminer la réunion.

9° Les faux espoirs

Intérêt

Dans cette expérience on prétend résoudre des problèmes d'avenir, dans le sens de l'éclaircissement de projets, laissant de côté les images qui font obstacle à un sens de la réalité approprié.

Thèmes d'échanges possibles

Sur les espoirs dont je pressens qu'ils ne seront jamais réalisés.
Sur les espoirs importants que je crois réalisables.

Recommandations

Observer dans la vie quotidienne les confusions et les pertes de temps que provoque l'orientation en fonction de faux espoirs. Vérifier si le point de vue sur les projets se modifie après avoir fait l'expérience guidée ou lors de sa répétition.

10° La répétition

Intérêt

Dans cette expérience, on prétend faire examiner au participant la direction de sa vie depuis le passé jusqu'au moment actuel, en lui permettant de faire une projection dans un futur qui ne s'écarte pas de la même ligne, à moins de considérer la possibilité d'un nouveau sens. La méditation sur ce point rend possible un changement de direction, même lorsque le nouvel objectif n'est pas résolu. Une méditation de ce type est capable d'entraîner des changements profonds et positifs dans la simple mécanique de la vie menée jusqu'alors.

Thèmes d'échanges possibles

Observer dans la vie quotidienne les confusions et pertes de temps que produit l'orientation en fonction de faux espoirs. Vérifier si la façon d'appréhender les projets se modifie après avoir fait l'expérience guidée ou lors de sa répétition.

Recommandations

Tenir compte des résistances observées au cours de l'expérience comme des indicateurs d'obstacles au changement de direction dans la ligne de conduite suivie jusqu'au moment actuel. Approfondir individuellement, ou ensemble en répétant l'expérience, la sensation d'être : « ...sur le point de découvrir quelque chose de décisif ». Ce sera le registre intérieur qui devra précéder le surgissement d'un nouveau sens de vie.

11° Le voyage

Intérêt

Cette pratique vise à produire ces sensations qui accompagnent généralement les grandes découvertes de la réalité intérieure, telles que celles qui se rapportent à un sens transcendant de la vie. Il ne s'agit donc pas d'un objet ou d'une crainte donnée mais d'une expérience qui permet de reconnaître ou de produire d'importants registres internes.

Thèmes d'échanges possibles

Vérifier si les images proposées quant à la silhouette et à la sphère ont été représentées de façon appropriée. Ne tenir compte que des sensations décrites dans la scène où la sphère est posée sur le front.

Recommandations

Vérifier si les images proposées quant à la silhouette et à la sphère ont été représentées de façon appropriée. Les résistances importantes à vaincre sont celles qui empêchent de recréer les sensations mentionnées.

12° Le festival

Intérêt

Cette expérience a pour objectif d'induire des images inaccoutumées, rapprochant ainsi de nouveaux phénomènes de perception. Cette manière singulière de voir les choses a une utilité lorsqu'elle présente la possibilité d'un nouveau monde et d'un nouveau sens, même face à des faits quotidiens. Les expériences appelées "mystiques" et psychédéliques, qui exercent tellement d'attraction sur les nouvelles générations, ont la force de la perception inhabituelle de la réalité. Cependant, ces positions sont restées limitées dans certains cas à la foi et dans d'autres à l'action destructrice de l'artifice chimique.

Thèmes d'échanges possibles

Sur les expériences vécues, et si la réalité a été perçue de manière différente, nouvelle ;
Sur les expériences que nous qualifierions de "mystiques" ou psychédéliques ou simplement insolites et inexplicables.

Recommandations

Dans les jours qui suivront l'expérience, essayer de porter un regard nouveau et enthousiaste sur les choses et les personnes que l'on voit tous les jours. La recommandation s'arrête là : on ne prétend pas incorporer une nouvelle façon de percevoir.

Une seule expérience de ce genre est suffisante. Son exercice n'est en effet pas utile pour la vie quotidienne car cela prédispose à une contemplation inactive et mène à l'enfermement mental.

Puisse cette expérience aider à comprendre que derrière la petitesse de ce qui est habituel, il y a une dimension du mental remplie d'espoir.

13° La mort

Intérêt

Cette pratique vise le pressentiment de la transcendance en s'appuyant sur des images et des registres que n'importe quelle personne, même sceptique en la matière, peut avoir. Précisément, le non-croyant a ici l'occasion de mobiliser des images et des sentiments qui lui sont inhabituels, rendant plus souple sa mécanique mentale habituelle. Le croyant en revanche, ou bien celui qui a eu des expériences de ce type, peut trouver dans l'exercice, un argument réconfortant.

Thèmes d'échanges possibles

L'expérience de réconciliation avec le passé comme ouverture du futur.

Recommandations

Des travaux pour surmonter les résistances ne sont pas suggérés car ces dernières peuvent être liées aux croyances particulières du participant et ce n'est évidemment pas notre tâche de les modifier.

Deuxième Partie : Jeux d'images

1° L'animal

Intérêt

Cette expérience a pour but de reconstruire une scène conflictuelle du passé, en suivant le fil conducteur d'une "phobie" ou d'une crainte irrationnelle excessive. On part de prémices selon lesquels cette peur est liée nécessairement à des situations conflictuelles qui doivent être revécues pour les déposséder de leur charge oppressive. Si cela se produit et que le conflit est intégré correctement, la phobie doit diminuer en intensité.

Thèmes d'échanges possibles

Quel est l'animal qui suscite chez moi cette sensation caractéristique de répugnance et de terreur ?

À quelle situation conflictuelle de ma vie je la sens reliée ?

Réactions face à la possibilité de caresser l'animal en question.

Recommandations

Considérer s'il a été possible de reconstruire la scène conflictuelle liée à la crainte irrationnelle. Observer si les résistances dans les noyaux de problèmes proposés ont pu être éliminées. S'il en est ainsi, vérifier dans la vie quotidienne le résultat obtenu. Si par contre, les résistances n'ont pas été surmontées ou si le conflit n'a pu être reconstruit, il est suggéré de répéter l'expérience.

2° Le traîneau

Intérêt

Les problèmes dans les déplacements (dont traite la présente expérience) sont généralement reliés à des difficultés de conduite concernant la connexion de l'individu avec son milieu. Beaucoup de personnes convaincues de leurs empêchements corporels tels que faiblesse, manque de souplesse, manque de grâce, lenteur, etc. reproduisent au cours de cette pratique les mêmes failles.

D'autres personnes qui manifestent des comportements excessivement impétueux, développent généralement dans cette expérience des images incontrôlées, se montrant très impatientes lorsqu'elles essaient d'imprimer à leurs images la vitesse correcte que l'instructeur suggère.

Thèmes d'échanges possibles

Échanges sur les difficultés ou facilités rencontrées dans la réalisation de l'exercice.

Recommandations

Observer dans le comportement quotidien, les problèmes de déplacement observés dans l'expérience. Vérifier si ceux-ci se modifient lorsque les résistances sont vaincues par répétition de l'expérience.

3° Le ramoneur

Intérêt

Cette pratique a pour but d'obtenir un allègement immédiat des tensions internes motivées par des conflits non résolus, ou directement niés. La négation opère généralement par oubli ou par rationalisation, de sorte que les difficultés restent déplacées sans possibilité d'être resituées au niveau qui leur correspond.

Thèmes d'échanges possibles

Vérifier si à la fin de l'expérience, on a senti la sensation de soulagement.

Recommandations

Vérifier si l'on éprouve une sensation d'allègement une fois l'expérience terminée. Vérifier, dans la vie quotidienne, si les problèmes racontés dans la "catharsis" ont perdu de la force ou s'ils ont été compris à un niveau moins conflictuel.

4° La descente

Intérêt

Thèmes d'échanges possibles

Échanges sur les difficultés ou facilités rencontrées dans la réalisation de l'exercice.

Recommandations

5° La montée

Intérêt

Les difficultés de l'exercice de montée sont liées à la peur des chutes. Cela peut-être dû à des problèmes physiques. Également à des accidents subis au cours de certaines montées. Mais elles peuvent être le reflet de la situation "instable" que l'on vit dans le moment présent. L'angoisse de ne pas atteindre un objectif et l'anxiété devant un avenir incertain se trouvent confirmés par les problèmes dans les montées. La mobilisation de l'image rend possible l'orientation postérieure de la conduite dans la même direction.

Thèmes d'échanges possibles

Échanges sur les difficultés ou facilités rencontrées lors de la réalisation de l'exercice.

Recommandations

Observer si dans la vie quotidienne, les mêmes résistances que dans l'expérience se reproduisent. Parallèlement, si au cours de l'expérience ou lors de sa répétition, des résistances ont été vaincues, confronter avec des situations dans lesquelles les problèmes apparaissent, en vérifiant si l'on est parvenu à progresser.

6° Les déguisements

Intérêt

Les difficultés dans les transformismes reflètent habituellement les problèmes que l'on a avec soi-même, avec sa propre image et aussi les problèmes dont souffre l'image que l'on a de soi lorsqu'on est confronté à d'autres personnes.

Cette pratique inclut quelques opérations d'expansions et de contractions qui servent au déblocage et à la mobilité de l'image de chacun. Cet exercice tend à améliorer les relations du participant avec les personnes avec lesquelles il est en rapport, lui procurant un plus grand contrôle de l'image de lui-même. De cette façon, on peut travailler les blocages ou les immobilités de sa propre image qui s'expriment fréquemment en tant que timidité, excès de susceptibilité, dérobade, fuite devant une situation, etc.

Thèmes d'échanges possibles

Échanges sur les difficultés ou facilités rencontrées au cours de la réalisation de l'exercice.

Recommandations

Considérer les résistances des différentes scènes en les mettant en relation avec des problèmes vécus dans la vie quotidienne. Vérifier si les résistances vaincues entraînent un progrès corrélatif dans les attitudes habituelles. Répéter l'expérience en mettant l'accent sur les plus importantes résistances qui n'ont pas été vaincues.

7° Les nuages

Intérêt

Dans cette expérience, des éléments sont fournis afin que celui qui la pratique travaille sur des images de liberté, de mouvement, et puisse en même temps, reconnaître des sensations gratifiantes. C'est un travail simple qui permet d'enregistrer le relâchement de tensions mentales et d'observer les problèmes quotidiens à partir d'une perspective ample et calme, en contribuant à leur meilleure solution à partir de cet état.

Thèmes d'échanges possibles

Échanges sur les difficultés ou facilités rencontrées au cours de la réalisation de l'exercice.

Recommandations

Observer les difficultés qui se sont produites au cours de l'expérience par rapport à la liberté de mouvement. Les comparer avec des problèmes quotidiens du même type ou avec des limitations dans l'expression corporelle. Vérifier si dans l'état obtenu pendant l'expérience, les problèmes quotidiens peuvent être mesurés de façon plus correcte que d'habitude. Si l'expérience est répétée, les résistances parviennent à être vaincues, observer dans la vie quotidienne les effets corrélatifs.

8° Avancées et reculs

Intérêt

Les difficultés dans la réalisation de l'exercice reflètent une certaine désorientation actuelle chez la personne affectée. Les mouvements très rapides montrent la même impulsivité et le même manque de contrôle que dans la vie quotidienne. Les "coupures" dans les séquences coïncident avec les interruptions ou inaccomplissements dans les actions quotidiennes. Le désordre dans les séquences reproduit le désordre dans l'action. Grâce à la maîtrise de cette pratique, on obtient des changements de conduite importants dans les "occupations" quotidiennes.

Thèmes d'échanges possibles

Échanges sur les difficultés ou facilités rencontrées dans la réalisation de l'exercice.

Recommandations

Mettre en relation les résistances remarquées dans l'expérience avec les difficultés de la vie quotidienne. Lorsque des résistances sont vaincues au cours de cette expérience ou lors de sa répétition, comparer avec des progrès quotidiens.

9° Le mineur

Intérêt

Cette expérience a pour but de mettre en évidence aux yeux du participant la relation qui existe entre les pensées (images dans ce cas) et les tensions viscérales ou internes du corps. Ce travail permet d'obtenir des détente profondes appropriées. En même temps, il informe de façon dramatique sur les images négatives qui provoquent si fréquemment des affections psychosomatiques. D'autre part, on prétend faire comprendre la réversibilité du phénomène en ce qui concerne les tensions ou les irritations corporelles profondes qui engendrent des images et des états d'âme.

Thèmes d'échanges possibles

Échanges sur les difficultés ou facilités rencontrées au cours de la réalisation de l'exercice.

Recommandations

Considérer si la scène du passage du petit balai a été correctement représentée. En cas de résistances, répéter jusqu'à ce qu'elles soient vaincues.

Vérifier si dans la vie quotidienne, certains points du corps affectés par des tensions ou des irritations internes, ont modifié leur état en conséquence de l'expérience.

RETRAITE SUR L'ESPACE DE REPRÉSENTATION

Cette retraite dure deux jours et deux nuits ; elle comprend l'étude de la théorie de l'Espace de Représentation, complétée de la pratique de quelques *Expériences Guidées*. Chaque fois que ce sera possible, nous recommandons de la réaliser dans le Centre de Travail d'un de nos Parcs d'Étude et de Réflexion.

Jour 1

Arrivée dans la matinée. Après avoir aménagé les enceintes et réglé les questions logistiques, on commence par une brève introduction sur le programme de la journée, en soulignant l'importance de travailler avec un ton aimable, sans hâte et en consacrant beaucoup de temps aux échanges.

Encadrement

Cette retraite a pour objectif d'explorer le thème de l'Espace de Représentation. On étudiera des textes relatifs à ce thème et on réalisera des expériences guidées qui aideront à le connaître et à le comprendre dans la pratique.

Lectures

Dans la *Conférence sur les Expériences Guidées*, Silo conclut en disant :

« Tant que nous considérons l'image comme une simple copie de la perception, tant que nous continuons à croire que la conscience se maintient en général dans une attitude passive face au monde, lui répondant comme un reflet, nous ne pouvons répondre ni aux questions précédentes, ni à d'autres, pourtant fondamentales.

Pour nous, l'image est une façon active pour la conscience de se placer (comme structure) dans-le-monde. Elle peut agir sur le corps lui-même, et le corps agit dans-le-monde grâce à l'intentionnalité qui se dirige hors de soi et qui ne répond pas simplement à un pour-soi ou à un en-soi naturel, réflexe et mécanique. L'image agit dans une structure spatio-temporelle et dans une "spatialité" interne que nous appelons justement "espace de représentation". Les différentes fonctions, complexes, que remplit l'image dépendent, en général, de la position qu'elle assume dans cette spatialité. La pleine justification de ce que nous affirmons requiert la compréhension de notre théorie de la conscience et, pour cela, nous vous renvoyons à nos travaux sur la Psychologie de l'Image. »

Dans *Psychologie de l'Image* (Silo, *Œuvres Complètes*, Volume I, *Contributions à la Pensée: Psychologie de l'Image*, Chapitre I. *Problème de l'espace dans l'étude des phénomènes de conscience*), l'auteur expose le thème du *Registre interne de l'image se situant dans un certain "lieu"* à l'aide d'exemples pratiques. Suggestion : Pour mieux comprendre ce qui est dit ici, nous proposons aux participants de répéter les opérations présentées dans le texte suivant :

« Le fait d'actionner des touches du clavier que j'ai devant les yeux va imprimer des caractères graphiques que je visualise sur l'écran auquel est relié le clavier. J'associe le mouvement de mes doigts à chaque lettre et les phrases et les propositions grammaticales se déroulent automatiquement en suivant ma pensée. Je ferme les yeux et je cesse de penser au

discours précédent pour me concentrer sur l'image du clavier. D'une certaine façon, j'ai le clavier "là-devant", représenté en images visuelles, quasiment calqué sur la perception que j'avais avant de fermer les yeux. Je me lève de ma chaise, je fais quelques pas dans la pièce, je ferme de nouveau les yeux et, me rappelant le clavier, je l'imagine quelque part dans mon dos. Si je veux observer l'image du clavier exactement tel qu'il se présentait auparavant à ma perception, je dois le mettre dans la position "devant mes yeux". Pour cela, je dois soit retourner mentalement mon corps, soit "déplacer" le clavier à travers "l'espace externe" jusqu'à le placer devant moi. Maintenant, le clavier est "devant mes yeux", mais j'ai produit une dislocation spatiale puisque, si j'ouvre les yeux, je verrai une fenêtre en face de moi. De cette façon, il devient évident que l'emplacement de l'objet dans la représentation, se situe dans un "espace" qui peut ne pas coïncider avec l'espace dans lequel a eu lieu la perception d'origine.

De plus, je peux imaginer le clavier posé sur la fenêtre que j'ai devant moi, et je peux imaginer l'ensemble plus proche ou plus loin de moi.

Je peux même augmenter ou diminuer la taille de toute la scène ou de quelques-uns de ses composants. Je peux également déformer ces corps et enfin, rien ne m'empêche de changer leurs couleurs.

Je découvre aussi quelques impossibilités. Par exemple, je ne peux pas imaginer ces objets sans couleur, même si j'essaie de les rendre "transparents", puisque cette "transparence" induira des contours ou justement des différences de couleurs ou bien des variations "d'ombres". Il est évident que je suis en train de constater que l'extension et la couleur sont des contenus qui ne sont pas indépendants et, pour cela, je ne peux pas non plus imaginer une couleur sans extension. Et c'est précisément ce qui me fait réfléchir au fait que si je ne peux pas représenter la couleur sans extension, alors l'extension de la représentation dénote aussi la "spatialité" dans laquelle se place l'objet représenté. C'est cette spatialité qui nous intéresse. »

Pause

Commentaires

En termes simples, nous disons que l'espace de représentation est une sorte d'écran mental tridimensionnel sur lequel se configurent les images formées à partir des stimuli sensoriels, de la mémoire et de l'activité de la conscience elle-même.

Un tel espace de représentation est formé par l'ensemble des représentations intérieures de notre propre sens cénesthésique, qui, à leur tour, correspondent à tous les signaux du corps. Par conséquent, nous pouvons dire que l'espace de représentation est la somme de tous les signaux que le corps envoie au cerveau et, dans ce sens, que l'espace de représentation est comme un second corps.

Pour décrire synthétiquement la structure de l'espace de représentation, nous disons qu'il possède deux niveaux de profondeur : un niveau dans lequel se situent les phénomènes du monde intérieur au corps et un second niveau dans lequel sont situés les phénomènes externes au corps. Exemples : exercice avec la sphère au centre de la poitrine et exercice de mouvement d'une partie du corps pour attraper un objet externe.

Dans l'espace de représentation, nous pouvons en plus distinguer trois plans différents : haut, moyen et bas.

Finalement, cette structure -de deux profondeurs et de trois plans- varie en accord avec le niveau de conscience agissant.

Ce qui est dit plus haut peut s'expérimenter grâce au travail avec les images appelé *Expériences Guidées*. De plus, les pratiques d'Opérative (*Autolibération*), telles que Catharsis,

Transferts et Auto-transferts, permettent d'accéder à une plus grande profondeur de compréhension.

Aujourd'hui nous commencerons à travailler avec quelques Expériences Guidées appelées *Jeux d'images*. Ces expériences permettent de reconnaître la dynamique des images. Par leur répétition, en dépassant les difficultés ou les résistances qu'on rencontre progressivement, il est possible de libérer la dynamique de l'image. En ce sens, nous sommes en train de "tester" nos circuits. En même temps, nous pourrions reconnaître par expérience comment est structuré l'espace de représentation.

Comme toujours, nous donnerons la priorité à la qualité du travail réalisé en profondeur, avec du temps et beaucoup d'échanges ; nous disposons d'assez de temps pour réaliser tout ce qui est proposé.

Pratiques

Nous allons réaliser les Expériences Guidées.

Pour chaque pratique, on suit le même procédé que pour toute retraite (en s'appuyant sur l'annexe correspondant à la retraite sur les Expériences Guidées) :

- On lit d'abord l'intérêt de chaque Expérience Guidée.
- On fait une relaxation complète (chaque fois sous forme rapide et libre).
- On réalise l'Expérience Guidée (lue par le directeur ou reproduite en version audio).
- Chaque participant prend des notes personnelles sur l'expérience réalisée.
- Échange sur le nœud de l'expérience, en petits groupes.

On recommande de faire une pause avant de passer à l'Expérience Guidée suivante.

Première séquence

Le traîneau

La descente

La montée

Avancées et reculs

Déjeuner

(Temps libre)

Échange

Sur ce que l'on a découvert à propos des dynamiques mentales qu'il faut améliorer et la structure de l'espace de représentation.

Deuxième séquence

Le mineur

Le ramoneur

Les déguisements

Les nuages

Dîner

(Temps libre)

Lecture :

L'énigme de la perception

(Silo, *Œuvres Complètes*, Volume I, *Silo Parle*)

Synthèse du premier jour

À la fin du premier jour, chaque participant résume et synthétise la journée quant aux apprentissages, empêchements, découvertes (quelque chose qu'on ne savait pas se révèle), compréhensions (ce que j'ai compris plus profondément par l'expérience), projections (ce que j'ai besoin de faire dorénavant).

Pour conclure la journée, on suggère à chacun de prévoir un cahier à côté de son lit, afin de pouvoir y noter ses rêves. On propose de dormir 7 heures et on se donne rendez-vous pour le petit-déjeuner.

Jour 2

Après le petit-déjeuner, on échange sur la journée antérieure et sur les rêves, en établissant des relations avec les travaux réalisés.

Étude

En groupes de trois ou quatre participants, on étudie et on échange sur le chapitre *Espace de représentation* de *Psychologie II* (Silo, *Œuvres Complètes*, Volume II, *Notes de Psychologie*). Ensuite, on échange ensemble sur les questions qui ont surgi.

Déjeuner

(Temps libre)

On consacra l'après-midi à réaliser trois Expériences Guidées sur des thèmes différents : le premier de réconciliation avec le passé; le second de situation dans le présent, et le troisième, d'expérience sur le sens de la vie. Ces trois intérêts guident le pratiquant vers trois différents niveaux de l'espace de représentation : le bas, le moyen et le haut, chacun avec ses traductions

caractéristiques d'impulsions, ses différents types de luminosité et de relations avec les trois temps de la conscience : passé, présent et futur.

En observant le même mode de travail que la veille, aujourd'hui on réalise les Expériences Guidées suivantes :

Le couple idéal

La protectrice de la vie

Le voyage

Synthèse personnelle

Chaque participant fait son résumé et sa synthèse des deux jours de retraite, en considérant les découvertes, les compréhensions et les projections.

Lecture (libre) de chaque synthèse à l'ensemble.

Clôture de la retraite par un repas amical.

Bibliographie

- ⊙ Silo, *Œuvres Complètes*, Volume I, *Expériences Guidées*
- ⊙ Silo, *Œuvres Complètes*, Volume I, *Silo Parle*
- ⊙ Silo, *Œuvres Complètes*, Volume II, *Notes de Psychologie*
- ⊙ Luis Ammann, *Autolibération*

RETRAITE SUR AUTOCONNAISSANCE

Cette retraite dure trois jours et trois nuits ; elle comprend l'étude et la pratique de *Autolibération*. Chaque fois que ce sera possible, nous recommandons de la réaliser dans le Centre de Travail d'un de nos Parcs d'Étude et de Réflexion.

Besoins logistiques : Une salle qu'on puisse obscurcir ou des chambres que l'on puisse obscurcir avec des tables pour les travaux par groupes. Bougies, plomb (plusieurs kilos et une casserole de 2 litres), du coton en quantité suffisante pour le travail par groupes et plusieurs feuilles de carton noir.

Arrivée au centre la veille. Repas. Arrangement et organisation du lieu.

Repas

Explications sur le plan de la retraite, la dynamique, définition des fonctions (directeur, participants).

Temps libre

À la fin de la journée, on suggère de mettre un cahier à côté de son lit pour étudier les rêves. On suggère de dormir 7 heures et l'on fixe l'horaire du petit-déjeuner.

Jour 1

Petit-déjeuner.

Temps libre.

Commentaires sur le travail à réaliser

Lecture de *Tensions, climats, caractéristiques et origine des climats* (Vocabulaire de *Autolibération*). Lire également *Tonus, climats, tensions et contenus* dans *Psychologie I, Notes de Psychologie, Œuvres complètes II*.

Pour ce qui se réfère au travail sur l'analyse de la situation actuelle, des tensions et des climats, on suggère de décrire avec attention ce qui nous arrive dans les différentes enceintes, auxquelles on ajoute celle du Mouvement. Décrire, c'est définir avec sincérité ce qui nous arrive, sans juger ni chercher des justifications.

Après la description, on définit les climats et les tensions. À la fin, on réalise une synthèse.

Travail par groupes (par groupe de trois)

Le fait d'échanger sur des expériences permet de mieux comprendre le travail et de remarquer que les problèmes ne sont pas aussi "personnels" que l'on a coutume de le croire.

Travail individuel en suivant *Autolibération* (Autoconnaissance, leçon 1)

Temps libre

Commentaires sur le travail à réaliser

Lecture de *Rôles, erreurs et fonction des rôles*, dans *Vocabulaire d'Autolibération*.

Pour ce qui se réfère au sens des rôles, on donne des exemples de leur signification allégorique (vêtements, déguisements, etc.) dans la vie quotidienne, dans l'histoire et dans la littérature.

On insiste sur le fait que pour décrire un rôle, on a besoin d'un point de vue externe, comme depuis une caméra toujours présente qui grave tous les comportements dans les différentes enceintes.

Il faut souligner également qu'il ne s'agit pas ici de justifier de ce qui nous arrive ni d'expliquer les motivations internes. Il s'agit de découvrir ce qui apparaît depuis l'extérieur.

On termine les deux travaux en établissant et en notant les liens entre les rôles et la situation actuelle.

Travail en groupe (par groupe de trois.)

Le fait d'échanger sur des expériences permet de mieux comprendre le travail et de remarquer que les problèmes ne sont pas aussi "personnels" que l'on a coutume de le croire.

Travail individuel en suivant *Autolibération* (Autoconnaissance, leçon 3)

Déjeuner

Temps libre

Commentaires sur le travail à réaliser

Quant aux *cercles de prestige*, on conseille de les définir rapidement. Passé un certain temps, réviser l'ordre posé et vérifier s'il semble toujours correct, sinon, faire les ajustements nécessaires jusqu'à sentir que l'échelle de valeurs est cohérente. Terminer en établissant des liens entre prestiges, rôles et situation actuelle.

Dans le travail avec *l'image de soi*, ne pas se fixer sur les caractéristiques probablement compensatoires des qualités que l'on s'attribue, car sinon on a tendance à se censurer. On explique que l'on a seulement besoin de définir ses qualités et de les ordonner. On finit en établissant des liens entre image de soi, cercle de prestige, rôles et situation actuelle. Si l'on réalise chaque travail avec une certaine agilité et sans se prendre la tête, au moment de mettre en relation les différents exercices, on découvrira et comprendra plus en profondeur ce dont on a besoin.

Travail en groupe (par groupe de trois.)

Le fait d'échanger des expériences permet de mieux comprendre le travail et de remarquer que les problèmes ne sont pas aussi "personnels" que l'on a coutume de le croire.

Travail individuel en suivant *Autolibération* (Autoconnaissance, leçon 4 et 5)

Temps libre

Repas

Commentaires sur le travail à réaliser

Le travail suivant commence le soir et continuera le lendemain matin, jusqu'au déjeuner.

Travail individuel

Autobiographie

Exposé général sur la base des paramètres suivants : accidents, répétitions, déviations et changements d'étape.

Résumé et synthèse du premier jour

À la fin du premier jour, chaque participant résume et synthétise la journée quant aux apprentissages, empêchements, découvertes (ce que je ne savais pas), compréhensions (ce que j'ai compris par l'expérience), projections (ce que j'ai besoin de faire dorénavant).

Travail individuel en suivant *Autolibération* (Autoconnaissance, leçon 2)

Fin de la journée

Jour 2

Petit-déjeuner

Temps libre

Commentaires et échanges

Échanges sur le travail d'autobiographie qui favorise le dépassement des empêchements.

On remarque que dans cette étude biographique, on met un peu d'ordre dans les souvenirs significatifs de nombreux faits arrivés dans sa propre vie. Nous considérons les accidents, les répétitions et les changements d'étape survenus à différents moments. On arrive ainsi à avoir une vision générale du processus de sa propre vie, mais sans étudier encore la situation, le contexte, le paysage culturel dans lesquels on a été formé. Ceci est un thème de grande importance pour le "traînage" de conduites que ce paysage porte en lui et ce sera l'argument d'une retraite dédiée à ce que nous appelons "Paysage de formation", traité dans *Épilogue d'Autolibération*.

Bien entendu, on suggère de faire le travail avec calme intérieur, amabilité et humour. Pour parvenir à ces registres internes, on guide une expérience de paix.

Travail individuel

Autobiographie, on continue le développement selon les accidents, répétitions et changements d'étape.

Déjeuner

Temps libre

Travail individuel : on finit l'autobiographie

Temps libre

Résumé et synthèse personnels

Chercher les relations significatives entre la situation actuelle (tensions et climats), les rôles (codes de conduite), les prestiges (valeurs), l'image de soi (qualités) et sa propre histoire personnelle (autobiographie), en reconnaissant le jeu des compensations.

Repas

Introduction à rêverie et noyau de rêverie

Lecture de la leçon 6 du cours d'Autoconnaissance jusqu'à l'exercice 6 inclus. Nous avons jusqu'à la fin de la retraite pour faire ce qui est proposé dans cet exercice.

On procède à la fonte du plomb : on met le plomb dans la casserole et sur le feu de la cuisinière. Une fois fondu, le plomb occupera moins de volume qu'un litre d'eau. On remplit une cuvette d'eau et l'on jette le plomb dans l'eau (pas tout en même temps, car l'on a besoin de plusieurs morceaux, un par table). Le plomb se refroidit immédiatement, en créant des formes suggestives adéquates pour nos exercices.

Travail individuel en suivant *Autolibération* (Autoconnaissance, leçon 6)

Temps libre

Fin de la journée

Jour 3

Petit-déjeuner

Étude par groupes de trois.

Psychologie I, Silo, Œuvres complètes II.

Chaque groupe étudie les passages suivants pour ensuite les exposer synthétiquement si possible graphiquement à l'ensemble.

1 heure pour étudier, 10 mn d'exposé par thème environ).

Cycle du psychisme

Les réponses au monde en tant que compensations structurées

Personnalité

Lecture et commentaires

Psychologie I, Silo, Œuvres complètes II. Tout ce qui est relatif à Niveaux de la conscience. Rêveries et noyau de rêverie.

Déjeuner (léger)

Temps libre

Travail individuel

En suivant la lecture de la leçon 6 d'Autoconnaissance, chaque participant étudie ce qui est proposé dans les trois paragraphes qui suivent les exercices.

Les quatre exercices étant réalisés, considérez les images qui se répètent. Ce seront les rêveries primaires permanentes. Si vous n'avez pas obtenu de répétitions, vous devez insister, en pratiquant les exercices jusqu'à ce que ces répétitions apparaissent.

Les rêveries primaires qui ont pu être déterminées doivent être étudiées en relation avec la situation que vous vivez actuellement. Dans ce sens, il faudra se demander ce que compensent ces rêveries découvertes lors du travail.

Ensuite, comparez les récits (et non les images répétées). Ceux-ci pourront être différents, mais ils indiqueront un climat mental commun. Ce climat commun, qui coïncidera sûrement avec le climat mental dans lequel vous vivez habituellement, dévoilera le noyau de rêverie.

Échanges et commentaires en ensemble

On finit de lire la leçon 6 d'Autoconnaissance

Long temps libre

Travail individuel

Synthèse d'Autoconnaissance

Chaque participant établit des relations entre *Rêveries* et *Analyse de situation* (tensions et climats), *Rôles*, *Cercles de prestiges*, *Image de soi*. De même entre *Noyau de rêverie* et *Autobiographie*.

La synthèse pourra être considérée complète lorsque les découvertes et les compréhensions permettront de définir quels changements de conduite et de priorités l'on a besoin de développer pour avancer dans le dépassement de la souffrance, pour soi et pour ceux qui nous entourent.

Commentaires pour finir

Durant trois jours très intenses, nous avons étudié *Analyse de situation* (tensions et climats), *rôles*, *cercles de prestige*, *image de soi*, *autobiographie*, *rêverie* et *noyau de rêverie*, c'est-à-dire tous les outils d'autoconnaissance inclus dans cette retraite.

Ce travail d'étude nous permet d'observer un aspect de notre vie fortement conditionné par les cycles vitaux (avec leurs instances physiologiques et psychologiques), par l'entourage

dans lequel nous avons vécu et dans lequel nous vivons, et dans lequel nous sommes conditionnés à donner des réponses. Nous avons observé un aspect de notre vie qui comporte un fort déterminisme et une importante mécanique, capables de diriger nos vies durant des étapes entières. Nous avons fait des recherches sur les tendances mécaniques, en trouvant de nombreux éléments qui leur sont liés.

Aussi forts soient ces conditionnements, ils ne déterminent pas pleinement le thème de la direction, du sens de notre vie.

Nous pouvons reconnaître les grands thèmes qui ont orienté les étapes de notre vie, les sens provisoires – qui ont surgi, ont culminé, puis se sont évanouis – mais dans cette étude, nous n'avons pas considéré nos aspirations les plus profondes, nous n'avons pas pensé à ce qui nous attire depuis le futur, au-delà et malgré n'importe quel conditionnement du passé, nous n'avons pas examiné ces expériences non habituelles qui, bien qu'elles ne soient pas comprises, bien qu'elles soient fugaces et même souvent oubliées, constituent un signal de référence pour le sens de notre vie.

Les études d'Autoconnaissance, ainsi que du Paysage de formation, si elles sont réalisées avec calme et sincérité, ont la capacité de montrer le degré de nécessité d'un changement profond. Pour opérer ce changement, nous avons des pratiques qui vont de la relaxation et la psychophysique aux travaux d'Opérative, en plus du très grand champ d'action qu'est le monde qui nous entoure, cette grande "enclume" sur laquelle nous devons forger l'acier de l'humanisation croissante.

Clôture de la retraite par un repas amical.

Bibliographie

- ⊙ Silo, *Œuvres Complètes*, Volume I & II.
- ⊙ Luis Ammann, *Autolibération*

RETRAITE SUR LE PAYSAGE DE FORMATION

Cette retraite se réalise sur deux nuits et trois jours (le jour où l'on arrive sur place étant inclus).

Jour 1

Entrée au Centre le soir, installation et arrangement du lieu.

Dîner

Explications sur le plan de la retraite, la tonique, et la forme de travail.

Lecture en ensemble

Les paysages et les regards. Le Paysage humain, Humaniser la Terre, Œuvres complètes I, Silo.

Échange

Temps libre

Fin de la journée

Pour conclure la journée, on suggère d'avoir à côté de son lit, un petit cahier pour noter ses rêves. On suggère de dormir 7 heures et l'on fixe l'heure du petit-déjeuner.

Jour 2

Petit-déjeuner

Temps libre

Lecture en ensemble

A. Paysage de formation (Épilogue d'Autolibération)

Travail individuel

Résumé et synthétiser le point A.

Travail en groupe

Les objets tangibles du Paysage de formation

Nous savons que de nombreux objets ont changé entre l'époque où nous étions enfants et le moment actuel. En général, le paysage dans lequel se développait notre vie a changé.

On travail par petits groupes, en rédigeant les écrits individuellement et ensuite l'on échange sur les observations réalisées (les groupes sont de 3 personnes pour avoir le temps que chacun s'exprime)

1. Écrit personnel

Effectuer un bref écrit dans lequel est décrit à grands traits le paysage de formation dans lequel chacun a vécu dans l'enfance et l'adolescence, depuis le point de vue des objets tangibles de cette époque. S'appuyer sur la mode, les constructions, les instruments, les véhicules, etc. en donnant ainsi un support objectal au paysage étudié.

Suggestion : Ne rien critiquer, essayer de ne pas juger... simplement décrire.

2. Échanges

Discuter en ensemble sur le paysage de formation en se référant aux objets tangibles et en les confrontant aux changements produits jusqu'au jour d'aujourd'hui.

Déjeuner

Temps libre

Travail en groupes

Les valeurs et les intangibles du Paysage de Formation

En petits groupes, en ayant au préalable rédigé les écrits individuels puis en échangeant des observations. (Les groupes pourraient être constitués de 3 personnes afin de pouvoir donner le temps à chacun de s'exprimer).

1. Écrit personnel

Effectuer un bref écrit dans lequel est décrit à grands traits le paysage de formation dans lequel chacun a vécu dans l'enfance et l'adolescence, depuis le point de vue des objets intangibles de cette époque. S'appuyer sur les valeurs acceptées à l'époque : qu'est-ce qui était bien, pas bien, qu'est-ce qui représentait le bonheur, comment étaient les hiérarchies et les rôles établis, qui étaient les héros du moment (en matière d'images cinématographiques, musicales, sportives, politiques, économiques, culturelles, morales), quelle valeur avaient l'amitié, la famille, le travail, le sexe, les études ? Quelles étaient les aspirations, les frustrations et les traumatismes de l'époque ?

Suggestion : Ne rien critiquer, essayer de ne pas juger... simplement décrire.

Il serait intéressant d'essayer de récupérer la "sensibilité", le ton affectif général de ce paysage de formation. Car aujourd'hui, cette sensibilité a changé et lorsque deux générations s'assoient devant le même programme de TV, les réponses émotives sont très différentes. Ainsi, dans notre paysage de formation, agit également un tréfonds émotif qui nous fait vibrer et qui peut sembler choquant à quelqu'un de plus jeune.

2. Échanges

Discuter en ensemble le paysage de formation en se référant aux objets intangibles et aux valeurs de l'époque, en les confrontant aux changements produits jusqu'au jour d'aujourd'hui.

Temps libre

Lecture en ensemble

B. Son propre regard et celui des autres, comme facteurs déterminants de conduite dans le paysage de formation (Épilogue d'Autolibération)

Travail individuel

Résumer et synthétiser le point B.

Travail par groupes

Son propre regard et celui de l'autre

En petits groupes, en ayant au préalable rédigé les écrits individuels puis en échangeant des observations. (Les groupes pourraient être constitués de 3 personnes afin de pouvoir donner le temps à chacun de s'exprimer).

1. Écrit personnel

Effectuer un bref écrit dans lequel est décrit à grands traits le paysage de formation dans lequel chacun a vécu dans l'enfance et l'adolescence. Reconstruire le paysage de formation à grands traits en mettant l'emphase sur le "regard" que les autres avaient sur soi et sur le "regard" que l'on avait sur les autres. Comment étais-je vu dans ma famille, mon travail, mes études, mes amitiés, mes relations amoureuses et sexuelles ? Se demander : À quel type de vie devait-on se préparer ? (depuis le point de vue des autres et depuis mon propre point de vue).

Examinons comment l'on "regardait" tout et comment l'on était "regardé" par ceux qui étaient dans ce monde. Rappelons-nous la forme avec laquelle nous jugions tout et la façon dont nous réagissions. Qu'est-ce qui occasionnait le choc, la fuite, le repli, l'accord et comment ? Si nous répondons à cela, nous le ferons en nous référant aux conduites qui ont justement été formées à cette époque. Décrire de quelle manière nous portons un jugement, comment nous étions jugés et quels rôles nous jouions dans ce paysage ?

Suggestion : Il ne s'agit pas d'évaluer si c'était bien ou mal. Simplement, nous décrivons.

2. Échanges

Décrire en ensemble le "regard" personnel et social dans ce paysage de formation et les conduites qui se sont formées en nous à ces époques-là.

Dîner

Temps libre

Fin de la journée.

Jour 3

Petit-déjeuner

Temps libre

Lecture en ensemble

C. Le trainage de conduite du paysage de formation jusqu'au moment actuel (*Épilogue d'Autolibération*)

Travail individuel

Résumer et synthétiser le point C.

Travail en groupes

Le trainage du passé

En petits groupes, en ayant au préalable rédigé les écrits individuels puis en échangeant des observations. (Les groupes pourraient être constitués de 3 personnes afin de pouvoir donner le temps à chacun de s'exprimer).

1. Écrit personnel

Effectuer un bref écrit dans lequel l'on développe la situation que chacun vit actuellement en ce qui concerne les nouveaux objets technologiques et les nouvelles valeurs. Qu'est-ce qui est aujourd'hui le prioritaire ? Qu'est-ce qui est secondaire ? À quel type de vie doit-on se préparer ? Considérer le "trainage" de sensibilité de cette autre époque et ses valorisations qui ne coïncident plus avec le monde d'aujourd'hui.

Nous sommes aujourd'hui en conditions de comprendre comment ces conduites et ce ton affectif général sont parvenus jusqu'ici, jusqu'à aujourd'hui. Nous avons donc étudié le "trainage" de ces époques en matière d'action et de "sensibilité". Nous ne devrions pas être désorientés par ces quelques modifications qui se sont opérées dans nos conduites, car nombre d'entre elles conservent la même structure bien qu'elles se soient considérablement plus sophistiquées au fil du temps.

2. Échanges

Discuter en ensemble de quels types d'activités, coutumes, idées et sensibilité d'une autre époque, avec lesquelles nous continuons d'agir, ne sont plus adaptées à la situation actuelle.

Temps libre

Travail par groupes

Les changements de conduite

En petits groupes, en ayant au préalable rédigé les écrits individuels puis en échangeant des observations. (Les groupes pourraient être constitués de 3 personnes afin de pouvoir donner le temps à chacun de s'exprimer).

1. Écrit personnel

Effectuer un bref écrit dans lequel l'on développe la situation que chacun vit actuellement par rapport à la contradiction entre les valeurs et les conduites que l'on maintient et qui ne sont pas adaptées au monde actuel. Étudier quel type de changement il faudrait produire en soi en ce qui concerne les valeurs et les conduites.

Nous pouvons prendre ces travaux comme une méditation ordonnée sur sa propre vie. Il découle de ce que nous avons fait jusque là, que nous ne sommes pas en train d'essayer de modifier quelques tactiques indésirables, mais de regarder bien en face la vérité de notre relation personnelle avec le monde. Bien entendu, une fois arrivé là, on est en conditions de comprendre les racines de nombreuses compulsions associées à des conduites dont l'origine remonte au paysage de formation. Mais la modification de conduites liées à des valeurs et une certaine sensibilité, peut difficilement s'effectuer sans toucher la structure de relation globale avec le monde dans lequel on vit actuellement. En comprenant ainsi le problème, il faudra décider, si ce n'est pas un changement structurel de comportement que l'on souhaite, quelles sont les tactiques à modifier. Cette dernière prétention pourra se satisfaire avec un peu de travail et de persistance dans la nouvelle direction que l'on se propose. Mais que peut-on gagner si l'on n'est pas disposé à des changements structurels ? Moins nous découvrirons d'avantages à amplifier la connaissance de nous-mêmes et la nécessité de changements radicaux, plus la situation dans laquelle nous vivons nous influencera dans une direction ou dans une autre. Par ailleurs, les situations changent et le futur exigera peut-être, des conditions que nous ne sentons pas aujourd'hui. Nous comprenons que de nombreuses "tactiques" se sont améliorées, mais que d'autres sont restées figées, sans adaptation croissante. Nous avons étudié la relation entre ces conduites figées, ces tactiques, et le type de sensibilité qu'impose cette époque. Vérifions si nous sommes intimement disposés à abandonner cette sensibilité, qui, bien évidemment, implique la valorisation de ce que l'on maintient en place.

Déjeuner

Temps libre

2. Échanges

Discuter en ensemble du thème de l'adaptation croissante en référence au moment actuel (env. 1 h.)

Lecture en ensemble

D. & E. Proposition d'une autoconnaissance conjoncturelle et planification du futur depuis un point de vue intégral (Épilogue d'Autolibération)

- Lecture du point D, depuis le paragraphe « Nous sommes arrivés à un moment de profonde méditation... » jusqu'à la fin.
- Lecture du point E en entier

Travail Individuel

Résumer et synthétiser les point D et E.

Travail personnel

1. Écrit personnel

Ceux qui voudraient entamer cette tâche, devraient tracer un petit plan de conduite à exercer dès aujourd'hui. Viendra le moment, si on a de bons résultats, de réaliser des travaux de plus grande envergure.

2. Échanges

Discuter en ensemble un plan simple personnel de changement, afin d'avoir les points de vue des autres (env. 1 h.)

Lecture en ensemble

Lecture de la *Troisième lettre à mes Amis*. (Thème d'étude n°8, le changement et la crise, du présent Manuel).

Travail individuel

Résumer et synthétiser les compréhensions obtenues durant cette retraite.

Clôture de la retraite par un repas amical.

Bibliographie

- Silo, *Œuvres Complètes*, Volume I.
- Luis Ammann, *Autolibération*.

RETRAITE I SUR OPÉRATIVE : CATHARSIS

Durée : deux jours complets ; arrivée au Centre de Travail la veille au soir.

Première nuit.

Arrivée et bienvenue, installation, révision des horaires.

Repas (1 heure)

Lecture : Introduction à l'Opérative du livre *Autolibération*

À quoi sert l'Opérative ? L'Opérative sert à éliminer les charges perturbatrices des contenus qui altèrent la conscience, au travers du système appelé "catharsis". Elle sert, de plus, à ordonner le fonctionnement psychique, au travers du système appelé "transferts". Et enfin elle est utile aux personnes qui désirent transformer une situation particulière de leur vie, en réorientant le sens au travers d'un système appelé "auto-transfert".

On peut définir l'Opérative comme un ensemble de techniques destinées à normaliser le fonctionnement psychique, de façon à ce que la conscience soit en conditions d'amplifier ses possibilités.

La fonction d'Opérative n'est pas thérapeutique, car il ne s'agit pas de solutionner des problèmes de dissociations ou d'anormalités psychiques. Ce domaine est celui de la psychiatrie.

Le point de départ d'Opérative est que tout être humain est désintégré à l'intérieur. Il ne s'agit pas de la désintégration des fonctions de la conscience -car dans ce cas on est en présence du phénomène pathologique que ne traite pas l'Opérative-. La désintégration se réfère aux contenus (biographiques, conjoncturels, ou de projets de vie). Intégrer des contenus, c'est donner cohérence au monde interne et en conséquence, cohérence à la conduite humaine dans le monde.

Il n'est pas cohérent de penser dans une direction, sentir dans une autre et agir dans une autre encore. C'est pourtant ce qui arrive quotidiennement. Il ne s'agit pas de faits pathologiques mais très courants et non moins douloureux.

Pour penser, sentir, et agir dans la même direction, il sera nécessaire dans un premier temps d'équilibrer les charges des contenus de conscience, et par la suite de réorganiser ces contenus.

Tout le travail d'Opérative vise à la cohérence, en ouvrant des possibilités de l'évolution du mental.

Recommandations

1. Étudier chaque leçon avec d'autres personnes et réaliser les pratiques "pédagogiques" ensemble.
2. Une fois chaque leçon étudiée et commentée, la travailler en binôme. Ceci est un point très important : étudier, discuter et réaliser les pratiques en ensemble, mais ne jamais faire de véritables pratiques profondes à plus de deux personnes. Ces deux personnes prendront le rôle successivement de "guide" et de "sujet".
3. Les rôles de guide et de sujet doivent être alternés à chaque pratique afin que les deux personnes comprennent et dominent les techniques proposées.
4. Dans la mesure du possible, les deux mêmes personnes doivent travailler ensemble tout le cours.
5. On doit être attentif à ce qu'il y ait de bonnes relations d'affinité et à ce que chacun puisse compter sur une totale discrétion sur toutes les sessions de travail réalisées.
6. On ne commencera pas de nouvelle leçon tant que la précédente n'est pas parfaitement dominée. Par conséquent, il se pourrait que chaque leçon n'ait pas le nombre de sessions de travail.

Contexte de la retraite

Le sens de cette retraite est d'approfondir nos connaissances sur l'un des thèmes d'Opérative, en accumulant davantage d'expérience des techniques de Catharsis. Pour ce faire, nous observerons le plan de travail spécifié dans *Autolibération* et nous conclurons chaque jour par une expérience de paix. Notre principal matériel de référence sera *Autolibération*, ainsi que quelques extraits de *Psychologie I, II et III* qui nous permettront d'amplifier la perspective sur certains points. Cette retraite met l'accent sur le maniement de certaines techniques et l'expérience personnelle liée aux thèmes traités, ce qui constitue ainsi notre objectif.

Recommandations d'emplacement

Ici nous ne traitons pas de thèmes structurels ; le seul sujet est notre travail personnel dans Opérative. L'attitude adéquate est l'amabilité, la bonne humeur et la sincérité. S'agissant d'une retraite d'Opérative, les relations entre nous sont très importantes et doivent être légères, sans tensions, ouvertes et surtout de confiance. Le plus important est d'entrer en communication directe avec soi-même et d'apprendre des autres.

Cercle mental

Le cercle mental est notre façon de générer un "espace mental" différent, dans lequel nous pourrions travailler. Ce cercle produit une limitation des thèmes, dans l'espace et dans le temps. Cette limitation concentre et élève le niveau attentionnel. C'est seulement avec plus d'attention que nous pourrions apprendre sur la thématique de cette retraite et sur nous-mêmes, en observant notre fonctionnement interne.

Explications sur le fonctionnement de la retraite

Dans cette retraite, les niveaux, les fonctions, les secteurs et l'ancienneté ne comptent pas. Tout le monde participe dans les mêmes conditions. Il y a seulement deux rôles : celui de participant et celui de directeur du centre. Il est nécessaire de protéger l'enceinte et les téléphones restent éteints durant ces 3 jours. La ponctualité à tous les débuts d'activité, au

lever et au coucher est recommandée. Le plan de travail est très dense mais les travaux spécifiques et les échanges ont été établis avec suffisamment de temps. Il y a peu de temps libre, mais lorsque nous terminons les travaux spécifiques avant la fin du temps imparti, on peut profiter de ces moments-là pour se promener, échanger, terminer d'autres travaux ou les réviser. Le directeur est totalement disponible en permanence, que ce soit pour réexpliquer quelque chose, pour éclairer un point, pour donner des exemples, pour répondre à des questions. Même si le plan de travail est concentré, il y aura le temps de faire tout ce qui est prévu avec profondeur et sans hâte. Il est important de bien se centrer sur chacun des travaux, bien les développer, échanger avec les autres, faire beaucoup d'observations et tirer des conclusions. Nous ferons des travaux individuels, en binôme, en groupes, et en ensemble.

Explications sur l'objectif et le plan de travail de la retraite

L'objectif de ce centre de travail est, d'une part, d'étudier la théorie des travaux de catharsis de notre Opérative, sur la base du fonctionnement du psychisme, et d'autre part de pratiquer et d'avoir l'expérience de ces techniques. Nous étudierons également certains thèmes par groupes et nous exposerons des conclusions de nos études. Aucun autre thème n'est abordé dans cette retraite, nous y consacrerons donc ces deux jours complets.

En plus de l'encadrement général sur l'emplacement, il faut considérer un autre point : il s'agit d'un travail profond et délicat que l'on a besoin de faire en étant amical et soigneux avec soi-même, et en souhaitant en savoir plus sur notre monde intérieur. C'est pour cela que personne ne doit se sentir obligé à aucun travail. Cela est très important car tout travail réalisé en forçant, quelle qu'en soit la raison, provoquera toujours un rebond, un rejet interne, et évidemment, ceci ne nous intéresse nullement.

Il y a un dernier point, qui est évident, mais qui vaut la peine d'être mentionné. Lorsqu'on travaille en binôme en Opérative, il faut être très clair sur le fait que la confiance et la confidentialité sont les conditions incontournables d'un bon travail et d'une bonne communication. Cela signifie que toute chose dite lors de nos sessions de travail restera entre ces deux personnes. Nous savons que théoriquement nos paysages intérieurs sont très similaires, qu'il y a peu d'originalité dans nos tensions et nos climats, mais nous sommes néanmoins un peu "possessifs" par rapport à nos problèmes. Et nous respecterons cela. S'il est très souhaitable que je puisse communiquer à d'autres mes expériences personnelles, jamais je ne mentionnerai les expériences que d'autres m'ont communiquées dans les travaux de Catharsis et de Transfert. Bien que ceci soit de sens commun, il n'est pas superflu de rappeler la façon dont nous souhaitons être traités dans ce travail interne et nous traiterons donc les autres de la même façon.

Pratique

Relaxation externe, interne et mentale. Expérience de paix.

Temps libre.

01.00 Fin de la journée.

Jour 1

08.00 Réveil. Petit-déjeuner

10.00 **Étude d'Opérative du livre d'Autolibération**

Travail individuel. Révision des travaux antérieurs avec questions. Annexe 1.

Pause

12.00 **Étude : le Psychisme**

Travail par groupes

Lecture et étude de l'annexe 2 avec diagramme.

Accompagner la lecture de la présentation en Powerpoint, Annexe 3

14.00 **Déjeuner**

15.00 **Étude de Catharsis sur la base d'Autolibération**

Lecture en ensemble. Leçon 1.

Révision des rôles de guide et de sujet

Travail en binôme : sondage cathartique (exemple 1, 2, 3, 4)

D'abord l'un guide et l'autre sujet, puis en inversant les rôles.

Pause

18.00 **Pratique : Travail de sondage cathartique**

(En binôme, 4 heures)

Après le travail avec la première personne, il convient de prendre une longue pause, boire un café, marcher un peu dehors, changer l'atmosphère mentale et alors seulement, on est en conditions de commencer le sondage de l'autre personne lorsqu'on remarque que les deux se sont bien "aérés".

22.00 **Repas**

Pratique : Pratiques de relaxation du livre d'Autolibération.

Relaxation externe, interne et mentale. Expérience de paix.

Temps libre.

01.00 **Fin de la journée.**

Jour 2

08.30 Réveil. Petit-déjeuner

10.00 Étude : Catharsis profonde du livre d'Autolibération

Travail en ensemble : Leçon 3.

Travail de catharsis profonde (en binôme, 4 heures)

Après le travail avec la première personne, il convient de prendre une longue pause, boire un café, marcher un peu dehors, changer l'atmosphère mentale et alors seulement on est en conditions de commencer le sondage de l'autre personne lorsqu'on remarque que les deux se sont bien "aérés".

14.00 Repas

15.00 Synthèse personnelle

Découvertes, compréhensions et conclusions.

Lectures des synthèses.

Courte pause.

17.00 Lecture : le paysage Intérieur. Chapitre VII

Expérience. Relaxation externe, interne et mentale. Expérience de Paix.

Clôture de la retraite par un repas amical.

Bibliographie

- Luis Ammann, *Autolibération*
- Silo, *Œuvres Complètes*, Volume I, *Humaniser la Terre, Le Regard Intérieur*.
- Silo, *Œuvres Complètes*, Volume II, *Notes de Psychologie, Psychologie I et II*.

ANNEXE I À LA RETRAITE I : CATHARSIS

Questions

Répondre en méditant à cette question : Pourquoi est-ce que je désire continuer ce type de travail ?

Révision écrite

1°) Répondre avec précision :

a) À quoi sert la relaxation ?

b) À quoi sert la gymnastique psychophysique ?

c) À quoi sert l'Autoconnaissance ?

Consulter les matériaux pour vérifier l'exactitude des réponses.

2°) Répondre aux questions suivantes :

a) Quelles techniques différencient notre système de relaxation des autres systèmes et pourquoi ?

b) En quoi notre gymnastique psychophysique se différencie-t-elle de la gymnastique conventionnelle et du sport, et pourquoi ?

c) En quoi notre système d'Autoconnaissance se différencie-t-il d'autres systèmes, et pourquoi ?

3°) Répondre aux questions suivantes :

a) Quels sont les types de tensions qui existent ?

b) Où s'enregistrent les tensions et de quelle façon ?

c) Quelle fonction accomplissent les images ?

d) Quelle relation existe-t-il entre posture corporelle et état d'âme ?

e) Quelle relation existe-t-il entre respiration et état d'âme ?

f) Comment travaille chaque centre ?

g) Comment travaille chaque partie des centres ?

h) Comment les centres travaillent-ils en relation ?

i) Pourquoi le développement de l'attention est-il important ?

j) Quelle différence y a-t-il entre tension et climat ?

k) Qu'est-ce qu'un rôle ?

l) Qu'est-ce qu'un prestige ?

m) Qu'est-ce que l'image de soi ?

n) Que sont les rêveries et quelle fonction accomplissent-elles ?

o) Que sont les niveaux de conscience ?

p) Pourquoi les faits biographiques conditionnent-ils le présent ?

q) Pourquoi les projets conditionnent-ils le présent ?

Consulter les matériaux pour vérifier l'exactitude des réponses.

ANNEXE 2 À LA RETRAITE I : CATHARSIS

Le psychisme en fonction de la vie - Brève introduction

Nous allons extraire de plusieurs matériels, des descriptions qui peuvent nous servir pour mieux comprendre le psychisme en fonction de l'intérêt de cette retraite.

Notes de Psychologie I

Le psychisme en fonction de la vie

Le fait de tendre vers le milieu ambiant dans la quête de sources de subsistance ou dans la fuite et la dissimulation face au danger, donne direction et mobilité aux êtres vivants. Ces tendances particulières dans chaque espèce forment un ensemble de tropismes. Le tropisme le plus simple consiste à donner des réponses face au stimulus. À tout élément étranger à l'organisme provoquant un déséquilibre dans la structure, il y aura une opération minimale de réponse pour compenser et rétablir la stabilité. Cette réponse va se manifester ensuite de manières diverses et complexes. Toutes les opérations vont laisser des "traces" qui, pour les nouvelles réponses, seront des voies de préférence (à un moment donné b, on opère sur la base des conditions obtenues au moment a.) Cette possibilité d'enregistrer est d'une importance capitale pour la permanence de la structure dans un milieu externe changeant et un milieu interne variable.

L'organisme tend vers le milieu ambiant en vue de s'adapter à lui et de survivre. Pour ce faire, il devra vaincre des résistances. Dans le milieu, il y a des possibilités, mais il y a aussi des inconvénients. Pour surpasser les difficultés et vaincre les résistances, il faut investir de l'énergie, il faut faire un travail qui requiert de l'énergie. Cette énergie disponible sera occupée dans ce travail de dépassement des résistances du milieu. Tant que ces difficultés n'auront pas été vaincues et le travail achevé, il n'y aura pas d'énergie disponible. Les enregistrements de traces (mémoire) permettront de répondre sur la base d'expériences antérieures, ce qui laissera de l'énergie disponible pour de nouveaux pas évolutifs. Sans disponibilité énergétique, il n'est pas possible de faire des travaux plus complexes d'adaptation croissante. Par ailleurs, les conditions du milieu se présentent à l'organisme en développement comme des alternatives de choix ; les traces permettent également de prendre des décisions face aux différentes alternatives d'adaptation. De plus, cette adaptation s'effectue dans les différentes alternatives en cherchant la moindre résistance et avec le moindre effort. Ce moindre effort implique moins de dépense d'énergie. Ainsi, il s'agit de vaincre des résistances, mais en même temps de le faire avec un minimum d'énergie possible, pour que l'énergie soit disponible et puisse être investie dans de nouveaux pas d'évolution. Au cours de tout moment évolutif, il y a transformation, tant dans le milieu que dans l'être vivant. Voici un paradoxe intéressant : la structure, pour conserver son unité, doit transformer le milieu et se transformer elle-même.

Il serait erroné de penser que les structures vivantes changent et transforment seulement le milieu ambiant, car ce milieu se complexifie de façon croissante et il est impossible de s'adapter en maintenant l'individualité telle qu'elle avait été créée à son commencement. C'est le cas de l'homme, dont le milieu, avec le temps, cesse d'être uniquement naturel pour être également social et technique. Les relations complexes entre les groupes sociaux et l'expérience sociale et historique accumulée produisent un milieu et une situation dans lesquels la transformation interne de l'homme devient nécessaire. Derrière ce détour, dans lequel la vie apparaît (en organisant des fonctions, des tropismes et la mémoire pour

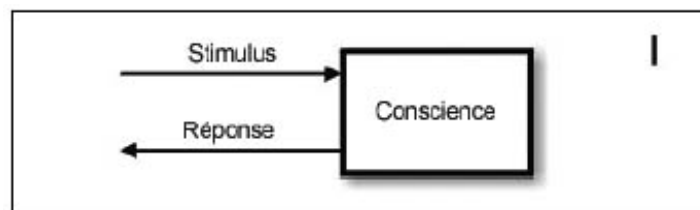
compenser un milieu variable en s'adaptant de façon croissante), survient également la nécessité d'une coordination - aussi minime soit-elle - entre ces facteurs pour l'orientation opportune vers les conditions favorables de développement. Avec l'apparition d'une coordination minimale surgit le psychisme en tant que fonction de la vie, en adaptation croissante et en évolution.

La fonction du psychisme consiste à coordonner toutes les opérations qui compensent l'instabilité de l'être vivant avec son milieu. Sans coordination, les organismes répondraient de façon partielle, sans compléter les différentes parties composantes, sans maintenir les relations nécessaires et, enfin, sans conserver la structure dans le processus dynamique d'adaptation.

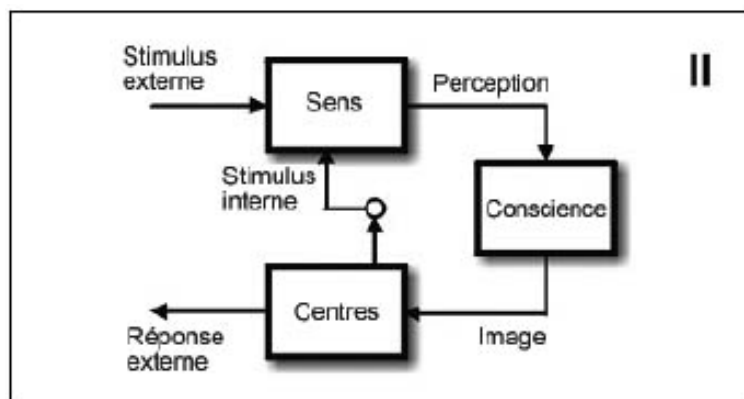
Autolibération

Opérative. Catharsis. Leçon 3.
Schéma de la conscience.

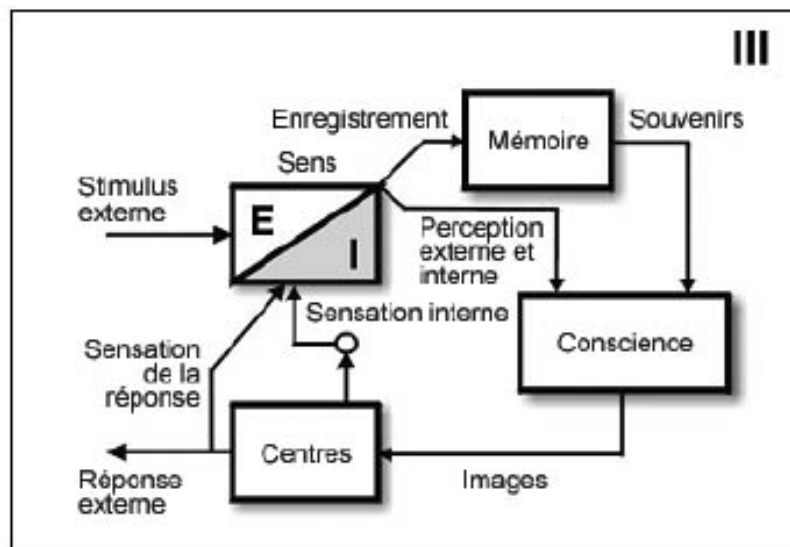
Le schéma I montre un système simple dans lequel les stimulations arrivent à la conscience qui agit en donnant une réponse.



Le schéma II considère déjà que les stimulations peuvent être extérieures au corps et aussi intérieures. Les stimulations sont reçues par les sens sous forme de sensations et sont amenées à la conscience comme perceptions (c'est-à-dire comme des sensations structurées). La conscience agit au moyen d'images qui amènent l'énergie aux centres, produisant les réponses extérieures ou intérieures selon le cas.



Le schéma III est plus complet. On y distingue déjà deux systèmes de sens : les externes (la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher) et les internes (la cénesthésie : douleur, température, tension musculaire, etc., et la kinesthésie : position et mouvements du corps.)



Les stimulations provenant des milieux extérieur et intérieur arrivent à la conscience comme perception, et s'enregistrent simultanément en mémoire. La mémoire à son tour, amène des stimulations à la conscience (souvenirs). La conscience fournit des images qui agissent sur les centres et ceux-ci donnent des réponses externes (motrices) ou internes (végétatives).

Chaque réponse donnée par un centre est détectée par les sens internes et la conscience ; grâce à cela, la conscience a notion des opérations qui s'effectuent (réalimentation de la réponse) ; ces opérations se trouvent, de plus, enregistrées en mémoire. Ce dernier point est à la base de l'apprentissage qui se perfectionne au fur et à mesure que se répètent les opérations.

Des perturbations se produisent dans la conscience, si pour une raison ou pour une autre, des impulsions qui devraient arriver soit des sens, soit de la réponse des centres, soit de la mémoire, se bloquent. Ces perturbations se produisent aussi si les impulsions qui arrivent à la conscience sont excessives.

Toutes les impulsions qui parcourent le circuit peuvent travailler avec une intensité variable : parfois normale (entre les seuils), parfois avec une énergie très faible (en dessous du seuil), parfois excessive (au dessus du seuil de tolérance), parfois nulle (blocage). Des réponses erronées se produisent à la suite du déplacement des charges d'un centre vers d'autres centres ; cela se produit quand les impulsions provenant de la conscience arrivent à un centre qui se surcharge d'énergie lorsque la réponse s'est bloquée. Prenons un exemple : des réponses motrices inhibées surchargent le centre végétatif qui donne des réponses internes inadéquates en créant des dysfonctionnements organiques ou somatisations. La même chose peut se produire si des réponses émotives déterminées se bloquent ; elles devraient alors finir par s'exprimer de façon motrice.

La fonction qu'accomplit la catharsis, est de rendre possible le déblocage et de diminuer ainsi les surcharges qui mettent en danger le circuit.

Lorsqu'on a travaillé en gymnastique psychophysique, on a pu vérifier que parfois un centre se substitue à un autre, de même qu'une partie d'un centre peut se substituer à la partie adéquate. Là aussi, on a constaté que l'entraînement des centres était inégal chez différentes personnes. Au moyen des exercices connus, on a essayé de mettre en activité des centres et des parties ayant des difficultés de fonctionnement.

La gymnastique psychophysique a servi à détecter des problèmes de réponse et à la redistribution d'énergie vers les points de décharge adéquats. Dans ce dernier cas la fonction cathartique de ces travaux a été évidente.

Nous devons maintenant nous demander : que se passe-t-il quand les impulsions se bloquent avant d'arriver aux centres ? Il est clair que dans ce cas, nous devons agir au niveau des sens internes (cas d'anesthésies intracorporelles, de pertes de notion de zones du corps) ; ou au niveau de la formation des images (cas d'absence, de substitution ou de mauvais emplacements dans l'espace de représentation de la conscience). Tous ces cas seront traités dans les leçons relatives au transfert.

On a travaillé aussi en relaxation, en arrivant à diminuer des charges qui, converties en sensations internes, donnent lieu à de nouvelles impulsions portant préjudice au bon fonctionnement du circuit. Mais il est clair que certaines sources de tensions sont éloignées des points où elles agissent. C'est ainsi qu'un contenu de mémoire peut se manifester comme images obsessives qui élèvent la tension émotive et motrice. Dans ce cas, la relaxation agit en diminuant les charges de certains points corporels et, de plus, en déplaçant l'attention d'images perturbatrices vers des images contrôlables... De toute façon, les charges déplacées exigent une ouverture cathartique.

Notes de Psychologie III

1. Catharsis, transferts et auto-transferts. L'action dans le monde comme forme transférentielle

Nous devons examiner deux circuits d'impulsions qui produisent en nous un registre interne. Un premier circuit correspond à la perception, à la représentation, à une nouvelle saisie de la représentation et à la sensation interne. Un autre circuit indique que l'on a aussi une sensation interne de toute action réalisée dans le monde. C'est cette réalimentation qui nous permet d'apprendre en faisant. Si je ne pouvais pas réalimenter en gravant nouvellement les mouvements que je suis en train d'effectuer, je ne pourrais jamais les perfectionner. J'apprends à écrire sur mon clavier par répétition ; c'est-à-dire que j'apprends en gravant des actes selon réussites et erreurs. Mais c'est uniquement en réalisant des actes que je peux les graver.

Depuis mon "faire", j'obtiens un registre. La pédagogie a parfois souffert d'un grand préjugé selon lequel on apprend les choses simplement par le fait de les penser. Évidemment, on apprend aussi par la réception de la donnée provenant du penser. Toutefois, la mécanique des centres nous apprend que ceux-ci se mobilisent lorsque des images leur parviennent. La mobilisation des centres correspond à une surcharge qui déclenche son activité dans le monde. Il y a une prise de réalimentation de cette activité qui va d'une part à la mémoire et d'autre part à la conscience. C'est cette réalimentation qui nous permet de dire par exemple : « Je me

suis trompé de touche ». Je registre ainsi la sensation de la réussite et de l'erreur ; je perfectionne le registre de ce qui est juste et, ainsi, l'action d'écrire correctement depuis un clavier devient fluide et s'automatise. Nous parlons donc d'un second circuit qui fournit le registre de l'action effectuée.

Nous avons déjà abordé les différences qui existent entre les actes appelés "cathartiques" et les actes "transférentiels". Les premiers se réfèrent principalement aux décharges de tensions ; les seconds permettent de transférer des charges internes, d'intégrer des contenus et d'amplifier les possibilités de développement de l'énergie psychique. Il est bien connu que là où il y a des "îlots" de contenus mentaux, de contenus qui ne communiquent pas entre eux, la conscience éprouve des difficultés. Si par exemple, on pense dans une direction, on sent dans une autre et finalement on agit dans une troisième, il se produit un registre de "discordance", un registre qui n'est pas de plénitude. Il semble que le fonctionnement psychique s'intègre et que nous puissions avancer uniquement lorsque nous établissons des ponts entre les contenus internes.

Parmi les techniques d'Opérative, nous connaissons les travaux transférentiels. En mobilisant certaines images et en faisant des parcours avec ces images jusqu'aux points de résistances, celles-ci peuvent être vaincues. Le fait de vaincre ces résistances provoque des distensions et les charges sont transférées vers de nouveaux contenus. Ces charges transférées (travaillées en élaborations post-transférentielles) permettent à un sujet d'intégrer certaines régions de son paysage intérieur, de son monde intérieur. Nous connaissons donc ces techniques transférentielles et nous connaissons également des techniques auto-transférentielles. Ces dernières ne requièrent pas l'action d'un guide extérieur car, dans ce cas, on se guide soi-même par des images déterminées que l'on a codifiées précédemment.

Nous savons que l'action - et pas seulement le travail des images que nous venons de mentionner - peut opérer des phénomènes transférentiels et auto-transférentiels. Il existe différents types d'action et leurs effets sont très différents. Certaines actions permettent d'intégrer des contenus internes ; d'autres actions sont terriblement désintégrant. Certaines actions produisent un tel poids, un tel repentir, une telle division interne et un si profond désarroi que l'on voudrait ne jamais les répéter. Cependant, ces actions sont restées là, fortement collées au passé. Bien que l'on ne veuille pas les répéter dans le futur, elles continueront à faire pression depuis le passé, sans se résoudre, ne permettant pas à la conscience de déplacer, de transférer, d'intégrer ces contenus, empêchant le sujet d'avoir cette sensation de croissance intérieure si stimulante et si libératrice. Il est évident que le type d'action réalisée dans le monde n'est pas indifférent. Il y a des actions dont on a un registre d'unité et d'autres qui laissent un registre de désintégration. Si l'on étudie le thème de l'action dans le monde à la lumière de ce que nous savons sur les procédés cathartiques et transférentiels, le thème de l'intégration et du développement des contenus de la conscience s'éclaircira nettement. Nous reviendrons sur ceci lorsque nous aurons eu un aperçu du schéma général de notre psychologie.

ANNEXE 3 À LA RETRAITE I : CATHARSIS

Présentation de diapositives intitulées : Schéma du Psychisme.

Si l'on ne dispose pas de la présentation sous formes de diapos, on peut travailler sur la base du diagramme "Schéma du Psychisme" du livre Autolibération.

RETRAITE II SUR OPÉRATIVE : TRANSFERTS

Durée : 3 jours complets ; arrivée la veille au Centre de Travail.

Premier soir

Arrivée et bienvenue. Installation.

Café ou repas

Contexte de la retraite

Le sens de cette retraite est d'approfondir nos connaissances sur l'un des thèmes d'Opérative, en accumulant davantage d'expérience en techniques de Transfert. Pour ce faire, nous observerons le plan de travail spécifié dans *Autolibération* et nous conclurons chaque jour par une expérience de paix. Notre principal matériel de référence sera *Autolibération*, ainsi que quelques extraits de *Psychologie I, II et III* qui nous permettront d'amplifier la perspective sur certains points. Cette retraite met l'accent sur le maniement de certaines techniques et l'expérience personnelle liée aux thèmes traités, ce qui constitue ainsi notre objectif. En seulement quelques jours, nous ne pouvons faire le processus de Transfert tel qu'il est organisé dans *Autolibération* ; néanmoins nous pouvons avancer en ce qui concerne le plus important des explications et également dans les pratiques. Nous aurons ainsi des références internes pour savoir comment progresser dans notre travail personnel.

Recommandations d'emplacement

Ici nous ne traitons pas de thèmes structurels ; le seul sujet est notre travail personnel dans Opérative. L'attitude adéquate est l'amabilité, la bonne humeur et la sincérité. S'agissant d'une retraite de Transferts, les relations entre nous sont très importantes et doivent être légères, sans tensions, ouvertes et surtout de confiance. Le plus important est d'entrer en communication directe avec soi-même et d'apprendre des autres.

Cercle mental

Le cercle mental est notre façon de générer un "espace mental" différent, dans lequel nous pourrions travailler. Ce cercle produit une limitation des thèmes, dans l'espace et dans le temps. Cette limitation concentre et élève le niveau attentionnel. C'est seulement avec plus d'attention que nous pourrions apprendre davantage sur la thématique de cette retraite et sur nous-mêmes, en observant notre fonctionnement interne.

Explications sur le fonctionnement de la retraite

Dans cette retraite, les niveaux, les fonctions, les secteurs et l'ancienneté ne comptent pas. Tout le monde participe dans les mêmes conditions. Il y a seulement deux rôles : celui de participant et celui de directeur du centre. Il est nécessaire de préserver cette enceinte et les téléphones restent donc éteints durant ces 3 jours. La ponctualité à tous les débuts d'activité, au lever et au coucher est recommandée. Le plan de travail est très dense mais les travaux spécifiques et les échanges ont été établis avec suffisamment de temps. Il y a peu de temps libre, mais lorsque nous terminons les travaux spécifiques avant la fin du temps imparti, on peut profiter de ces moments pour se promener, échanger, terminer d'autres travaux ou les

réviser. Le directeur est totalement disponible en permanence, que ce soit pour réexpliquer quelque chose, pour éclairer un point, pour donner des exemples, pour répondre à des questions. Même si le plan de travail est concentré, il y aura le temps de faire tout ce qui est prévu avec profondeur et sans hâte. Il est important de bien se centrer sur chacun des travaux, bien les développer, échanger avec les autres, faire beaucoup d'observations et tirer des conclusions. Nous ferons des travaux individuels, en binôme, en groupes, et en ensemble.

Explications sur l'objectif et le plan de travail de la retraite

L'objectif de ce centre de travail est d'étudier et de pratiquer les Transferts, suivant les explications données dans *Autolibération*. Nous travaillerons en ensemble, en groupes et individuellement et nous exposerons des conclusions de nos études. Aucun autre thème n'est abordé dans cette retraite, nous y consacrerons donc ces trois jours complets.

En plus de l'encadrement général sur l'emplacement, il faut considérer un autre point : il s'agit d'un travail profond et délicat que l'on a besoin de faire en étant amical et soigneux avec soi-même, et en voulant en savoir plus sur notre monde intérieur. C'est pour cela que personne ne doit se sentir obligé à aucun travail. Cela est très important car tout travail réalisé en forçant, quelle qu'en soit la raison, provoquera toujours un rebond, un rejet interne, et évidemment ceci ne nous intéresse nullement.

Il y a un dernier point, qui est évident, mais qui vaut la peine d'être mentionné. Lorsqu'on travaille en binôme en Opérative, il faut être très clair sur le fait que la confiance et la confidentialité sont les conditions incontournables d'un bon travail et d'une bonne communication. Bien que ceci soit de sens commun, il n'est pas superflu de rappeler la façon dont nous souhaitons être traités dans ce travail interne et nous traiterons donc les autres de la même façon.

Lecture : Introduction à Opérative du livre Autolibération

À quoi sert l'Opérative ? L'opérative sert à éliminer les charges perturbatrices des contenus qui altèrent la conscience, au travers du système appelé "catharsis". Elle sert, de plus, à ordonner le fonctionnement psychique, au travers du système appelé "transferts". Et enfin elle est utile aux personnes qui désirent transformer une situation particulière de leur vie, en en réorientant le sens au travers d'un système appelé "auto-transfert".

On peut définir l'Opérative comme un ensemble de techniques destinées à normaliser le fonctionnement psychique, de façon à ce que la conscience soit en conditions d'amplifier ses possibilités.

La fonction d'Opérative n'est pas thérapeutique, car il ne s'agit pas de solutionner des problèmes de dissociations ou d'anormalités psychiques. Ce domaine est celui de la psychiatrie.

Le point de départ d'Opérative est que tout être humain est désintégré à l'intérieur. Il ne s'agit pas de la désintégration des fonctions de la conscience -car dans ce cas on est en présence du phénomène pathologique que ne traite pas l'Opérative-. La désintégration se réfère aux contenus (biographiques, conjoncturels, ou de projets de vie). Intégrer des contenus, c'est donner cohérence au monde interne et en conséquence, cohérence à la conduite humaine dans le monde.

Il n'est pas cohérent de penser dans une direction, sentir dans une autre et agir dans une autre encore. Cependant, c'est ce qui arrive quotidiennement. Il ne s'agit pas de faits pathologiques mais très courants et non moins douloureux.

Pour penser, sentir, et agir dans la même direction, il sera nécessaire dans un premier temps d'équilibrer les charges des contenus de conscience, et par la suite de réorganiser ces contenus.

Tout le travail d'Opérative vise à la cohérence, en ouvrant des possibilités de l'évolution du mental.

Étude en ensemble : Transfert dans le livre *Autolibération*

Leçon 1 : Introduction au transfert. (L'objectif est d'avancer le plus possible dans la lecture des différents points de cette Leçon 1. L'étude sera complétée le lendemain).
Commentaires et échanges.

Brève pause.

Pratique : Relaxation

Externe, interne et mentale

Expérience de Paix

Temps libre

01.00 Fin de la journée.

Jour 1

08.00 Réveil. Petit-déjeuner

10.00 Étude et Pratique : Transfert, du livre *Autolibération*

Terminer la lecture de la leçon 1.

- Leçon 1 : Exercices 4, 5 et 6
- Exercices 4 : Plans bas, moyen, et haut
- Exercices 5 : Avancées et reculs
- Exercices 6 : Transformismes

Notes personnelles, incluant les difficultés. Échange.

Pause

12.00 Étude par groupes : Transfert du livre *Autolibération*

Leçon 2, 3 et 4. Vocabulaire.

- ⊙ Leçon 2 : Espace de représentation et niveau de conscience
- ⊙ Leçon 3 : Allégories, symboles et signes
- ⊙ Leçon 4 : Allégories

13.00 Déjeuner

14.30 Étude : poursuite du même thème

Chaque groupe fait un résumé et une synthèse brève de ce qui a été étudié.

Lecture de chaque synthèse.

Pause

18.30 Étude par groupes : Transfert du livre *Autolibération*

Leçon 5 et 6.

- ⊙ Leçon 5. I : Indicateurs et II. : Indicateurs de résistances.
- ⊙ Leçon 6 : Sondage transférentiel. Technique de niveaux.

21.00 Repas

22.30 Pratique : Transfert pédagogique

Annexe I

Commentaires à propos des rôles en binôme.

24.00 Pratique : Relaxation

Externe, interne et mentale.

Expérience de Paix.

01.00 Fin de la journée.

Jour 2

09.00 Réveil. Petit-déjeuner

10.30 Pratique : Transferts

Échange en ensemble sur ce qui a été étudié la veille. Reprendre les points importants dans le sondage transférentiel et la Technique de niveaux.

Commentaires – Forme de travail

Nous travaillerons en binôme, en marquant une pause avant d'échanger les rôles. Nous avons suffisamment de temps, 5 heures, pour inverser les rôles et donner ainsi à chacun l'occasion d'être sujet et guide.

L'idée est que chacun avance à partir de ses propres expériences. S'il s'agit de mon premier transfert, alors je travaille *sondage transférentiel*, en utilisant la *technique de niveaux* décrite dans la leçon 6. Si je suis déjà dans un processus transférentiel, alors je n'ai pas besoin de sondage, j'explique au guide externe où j'en suis dans mon travail et je profite de l'occasion pour avancer.

On peut continuer avec le même binôme que la veille ou avec un autre.

Par ailleurs, nous gardons coprésent que d'autres travaillent près de nous et nous essayons de ne pas faire de bruit.

Si nous avons du temps, nous avançons dans l'élaboration post-transférentielle. Dans le cas contraire, on pourra le faire à un autre moment. Pour réaliser cette élaboration, nous pouvons demander de l'aide à la personne qui a été notre guide externe, mais en dernière instance, on élabore soi-même son transfert, en donnant aux images et à l'expérience entière sa propre signification (interprétation).

Condition

On travaille dans une chambre tranquille où l'on ne sera pas interrompu. La lumière doit être douce pour aider le sujet à se relaxer et suffisante pour que le guide puisse écrire. Le sujet sera à l'aise s'il est allongé ou bien appuyé. L'important est que le corps puisse se détendre. Le guide externe est assis sur une chaise, tout près. Il peut guider le sujet dans sa relaxation interne et mentale. Ce doit être une enceinte tranquille dans laquelle prime avant tout le monde intérieur du sujet.

Conclusion

Une fois le transfert terminé et avant d'inverser les rôles, nous procédons à la réalisation de la *discussion de veille*. Le sujet raconte au guide toute l'expérience depuis le début jusqu'à la fin dans le but de mieux identifier les principaux climats et tensions enregistrés, ainsi que les résistances face à eux.

Pratique : Travail transférentiel (en binôme)

On définit les rôles.

13.00 Repas

14.30 Pratique : Travail transférentiel (en binôme)

On change les rôles.

Pause - Repos

18.00 Étude en ensemble : Transfert du livre *Autolibération*

Lecture de la leçon 4 – Introduction au Transfert.

Révision de l'Annexe II.

20.30 Repas

21.30 Étude personnelle : Élaboration transférentielle

Annexe II.

Élaboration personnelle et avec le binôme.

24.00 Pratique : Relaxation

Externe, interne et mentale.

Expérience de Paix.

Jour 3

09.00 Réveil. Petit-déjeuner

10.30 Synthèse personnelle

Découvertes, compréhensions et conclusions.

Lecture de chaque synthèse.

Commentaires de fin

Dans cette retraite, nous avons étudié les textes correspondants à Opérative, nous avons pratiqué les sondages et les transferts entiers. Mais ce travail d'Opérative est beaucoup plus vaste et comprend des thèmes que nous n'avons pas étudiés et des exercices que nous n'avons pas pratiqués. Nous recommandons fortement de faire toutes les leçons pour continuer d'approfondir. Une étude plus complète de catharsis et transfert peut être amplifiée et approfondie dans le livre *Notes de Psychologie* (Silo) et *Morphologie* (J. Caballero), disponibles sur *silo.net*

Ces derniers jours, nous avons donc travaillé les contenus de conscience non intégrés, en nous appuyant sur les techniques de Transfert. Nous avons opéré dans l'espace de représentation en utilisant surtout des images visuelles et cénesthésiques avec leurs paysages intérieurs particuliers de climats et de tensions. Ce qui nous intéresse est de détecter, de débloquer et de transférer les surcharges des contenus spécifiques, à l'intérieur de l'espace de représentation. Les empêchements et les résistances sont nos indicateurs, qui nous signalent que nous avons besoin de travailler pour avancer. Notre intérêt est de dépasser la souffrance et Opérative est une voie de travail pour cela.

En ce qui concerne le paysage intérieur, ce qui nous intéresse est d'arriver à une intégration croissante et une cohérence intérieure. Nous visons à ce que les contenus des espaces hauts, nos aspirations les plus profondes, s'activent dans notre paysage intérieur. Ces aspirations profondes peuvent avoir une grande incidence dans le comportement, ainsi que le font ces contenus placés en d'autres endroits de l'espace, comme c'est le cas de tensions et des climats que nous avons observés dans nos travaux de catharsis et de transferts. C'est pour cela que nous voulons arriver à ces aspirations et que leurs significations amplifient leur influence dans la configuration de nos mondes intérieurs qui, à leur tour, vont irradier leurs traductions dans nos relations et dans nos projets avec les autres.

Courte pause.

Lecture : Humaniser la terre, le Paysage Intérieur, Chapitre XII.

Expérience de paix.

Déjeuner

Clôture de la retraite par un repas amical

Bibliographie

- ◉ Luis Ammann, *Autolibération*
- ◉ Silo, *Œuvres Complètes, Volume I, Humaniser la Terre, Le Regard Intérieur.*

ANNEXE I À LA RETRAITE II D'OPÉRATIVE : TRANSFERT

Transfert pédagogique

Je suis sur une plage, je flotte sur la mer, près du bord. Il y a une île au fond. Je nage sur le dos. Il y a plein de gens. J'entends leurs rires. Je m'éloigne en nageant, c'est très agréable. La mer est d'un bleu turquoise, le ciel est bleu aussi...

Je nage sur le dos, lentement et de façon très détendue, je nage vers l'île. J'arrive sur le bord, il y a quelques rochers... Je sors de l'eau et j'avance dans les rochers.

Mon guide est là, debout, radieux, lumineux. Je suis très ému de le voir, je me sens bien, accompagné et heureux. Il me propose que nous marchions ensemble vers l'autre côté de l'île. A ma droite, il y a des rochers et des falaises à ma gauche. J'avance en suivant le sentier qui descend un peu.

Il y a une petite plage... un enfant est en train de se baigner. Il est très seul ici. Il a peur et se sauve en nageant et soudain il plonge.

Je plonge et le suis. Je nage plus en profondeur et je vois qu'il nage vers un endroit très profond. Je vais plus profond et lui s'éloigne. On voit le fond de la mer. Il fait froid. Je cherche l'enfant, il doit avoir peur lui aussi.

Il y a quelque chose au fond, un espace plus ouvert avec du sable, un espace de sable blanc, je vais par là.

L'enfant est là, un peu triste, désolé...

Je vois un coffre à moitié ensablé... Je m'approche, le couvercle est lourd et la serrure oxydée mais comme elle est cassée je peux peut-être l'ouvrir. Je demande à l'enfant de m'aider. Il s'approche et nous poussons le coffre ensemble, nous soulevons le couvercle très lourd...

A l'intérieur, il y a beaucoup de choses : des jouets, des cahiers, des livres... Il y a mon sac à dos du collège !! Mes crayons de couleurs !! Mes cahiers de coloriages ! Que c'est bon de retrouver leur odeur, leurs couleurs brillantes !!

L'enfant s'approche et regarde avec moi toutes ces choses. Je lui offre mes peintures, elles lui plaisent, il est content, il les ouvre et se peint les doigts. Je lui caresse la tête et lui dis que toutes ces choses sont pour lui. Il me regarde, très content, comme s'il remerciait.

Je vois qu'il y a aussi des photos, il y en a une de ma grand-mère... je la prends et l'emporte.

Je dis au revoir à l'enfant qui est tout occupé avec les cahiers et les crayons, je lui souris et m'en vais.

L'eau est plus claire et je remonte sans difficultés. On voit la plage au loin, je nage vers la côte. On voit des maisons sur la plage et parmi elles une jaune.

Je vois des pêcheurs, avec leurs filets, leurs bottes. Beaucoup de gens. Je nage jusqu'à eux. C'est un marché. Une femme s'approche de moi et me met un collier de fleurs autour du cou. Je la remercie, lui souris et je me dirige vers la maison jaune. Elle est très grande. Je m'approche.

Je passe la porte, j'entre dans la maison, il y a un endroit très grand, il y a beaucoup de gens, ils dansent, ils chantent, c'est une célébration, ils jouent du tambourin, ils chantent. Je ne comprends pas dans quelle langue ils parlent, mais ils parlent et rient beaucoup. Ils fêtent quelque chose de bon et d'important qui leur est arrivé. C'est une fête, ils ont l'air heureux.

Je me déplace discrètement, je veux sortir sans qu'ils le remarquent. Je m'en vais par derrière, je sens le collier de fleurs que j'ai toujours autour du cou... cette odeur me produit un effet étrange, je commence à rétrécir, je deviens de plus en plus petit, je vois que les gens continuent de faire la fête très joyeusement. Ils ne remarquent pas que ma taille diminue, j'en profite pour sortir, je vais vers le jardin, et disparaïs. La végétation est toujours plus épaisse. Dehors il y a une odeur d'humidité, de fraîcheur, de forêt. Je respire profondément et je sens que je m'étends, que je grandis, je retrouve ma taille naturelle.

La forêt qui m'entoure est très épaisse. Les arbres sont grands, tout est très vert. Il y a un sentier. Je l'emprunte, je monte...

J'arrive à une montagne, au loin on voit la mer, je suis en haut, je ne vois pas la maison, je regarde en bas, je continue de monter...

J'arrive à la cime, tout est lumineux. Je vois de grands oiseaux. Je monte sur l'un d'eux, énorme, blanc, tout doux, je touche ses plumes, elles sont très douces. Je vole dans le ciel, nous volons très haut, toujours en continuant de monter...

Il y a du vent, beaucoup de lumière, je me tiens aux ailes blanches...

J'ouvre plus les bras, je respire profondément, je sens que je m'étends, j'expérimente une grande paix et la Lumière partout, de tous côtés...

Il y a d'autres oiseaux blancs, ils volent en bande, ils sont énormes, ils vont quelque part, je vais avec eux.

Là, près du soleil, mon Guide est là. Lumineux, radieux, je m'approche et je descends de l'oiseau. Je chemine avec mon guide vers l'intérieur d'une sphère de Lumière. Elle est brillante, blanche, très blanche....

Je respire profondément et je fais l'expérience de la Force, de la Lumière.

Je sors du soleil, je vais rentrer. J'ouvre les bras, et ils se transforment en ailes blanches. Je vole. Je me suis transformé en l'un des ces grands oiseaux blancs et je descends doucement. En bas, on voit la montagne. Je descends doucement. Je registre beaucoup de paix. Je vois la cime. Les gens de la maison sont tous en train de regarder dans cette direction. Il y a beaucoup de gens, ils veulent voler. Plus loin, la forêt, les maisons, la plage, la mer et l'île. Ce sont les oiseaux qui les emportent en haut.

Je rentre vers mes gens, je descends jusqu'à la plage. J'atterris sur le sable. Je pose mes pieds et je reprends la forme habituelle de mon corps. Je prends le chemin du retour. La mer et l'île sont de l'autre côté. Je marche sur le sable. Mes amis sont là, j'entends leurs rires.

Analyse personnelle des thèmes.

1° Contenants :

La plage, l'île, la mer, la plage du marché, la maison jaune, la forêt, la montagne, le ciel, le soleil.

2° Contenus :

Mes amis sur la plage, sur l'île mon Guide et l'enfant ; le guide m'accompagne pendant tout le parcours ; dans le fond de la mer le coffre et à l'intérieur de lui les matériaux scolaires et la photo ; sur la plage le marché avec beaucoup de gens et une femme avec des colliers de fleurs pour les visiteurs ; à l'intérieur de la maison jaune, beaucoup de gens africains avec leurs tambours ; dans la forêt, la végétation ; la montagne a un sentier qui monte et des oiseaux en haut ; dans le ciel, des nuages, des oiseaux, la brise ; dans le soleil la présence de mon Guide est encore plus intense et son image plus claire.

3° Connectives :

De facilité : mon Guide, la femme qui donne la bienvenue, le sentier ascendant, l'oiseau.
D'empêchement : le couvercle du coffre.

4° Attributs :

De mon guide : bonté, sagesse, paix, force

De l'enfant : solitude et abandon

Du coffre : vieux, lourd, difficile à ouvrir

Matériel scolaire : intéressants, de couleurs vives, avivent la curiosité et le goût d'apprendre.

La femme aux colliers : accueil et bienvenue

Les africains : fête, joie collective

L'oiseau : doux, grand et bon

5° Niveaux :

Le plan moyen est marqué par les plages, l'île, la surface de la mer, le marché, la maison, la forêt. On change de niveau en descendant au fond de la mer, en descendant jusqu'au sable. On monte en repassant par le plan moyen et de là on commence à monter par la montagne et le ciel jusqu'à arriver au soleil. On redescend jusqu'au plan moyen.

6° Moments de processus :

L'enfant (l'enfance). Toutes les autres personnes correspondent plus ou moins à mon âge.

7° Textures, couleurs, sons, odeurs :

Plage : eau couleur turquoise, sons des rires.

Île : végétation verte, bleu de la mer

Mer : bleu qui s'obscurcit jusqu'au noir, sensation croissante de froid. Sable blanc et clair.

Coffre : à moitié ensablé, couvercle lourd, serrure oxydée, brisée, vieille.

Objets à l'intérieur : beaucoup de couleurs brillantes, odeur de cuir, textures et couleurs agréables.

Mer à la remontée : transparente

Marché : beaucoup d'objets de couleurs.

Femme : collier de fleurs odorantes

Maison : grande et jaune. Sons des tambours et chants, applaudissements et battements des mains pour suivre le rythme de la musique, vêtements de couleurs, tapisseries sur les murs.

Forêt : épaisse, humide, odeurs de plantes et d'arbres.

Sentier : rougeâtre, terre

Montagne : pierres

Oiseau : grand, doux, blanc, tendre.

Ciel : brise, beaucoup de lumière

Soleil : lumière, blanc

Plage : bruit des rires de mes amis.

8° Fonctions :

Protecteurs : Le Guide qui accompagne le parcours parfois en marchant derrière et parfois en marchant devant, en m'attendant dans le soleil, en m'aidant.

Centre de pouvoir : le soleil et la Force.

Analyse personnelle des arguments

Le premier argument est la rencontre avec l'enfant qui est seul et abandonné, à qui j'offre tout le contenu de cet ancien coffre à demi ensablé (trésor) pour lui faire plaisir et le reconforter. Il s'agit de livres, de cahiers et crayons de couleurs (l'apprendre, le savoir et la peinture). Le climat de l'enfant est compensé et je garde seulement la photo de ma grand-mère.

La célébration d'un peuple africain avec ses rituels, ses danses et ses chants, qui fêtent quelque chose pour monter ensuite jusqu'à la cime de la montagne et attendre que les oiseaux les emportent dans les hauteurs : en les voyant à la cime, je comprends qu'ils fêtaient la possibilité de pouvoir voler, ils célébraient un futur possible.

En me transformant en oiseau, je peux emporter d'autres vers le soleil. C'est le choix que je fais en rentrant vers mes gens.

Analyse allégorique

Carte :

En réduisant le parcours à un "plan", on va en ligne horizontale jusqu'à un centre, on descend vers une enceinte et l'on remonte, on continue l'horizontale vers une autre enceinte, on monte pour entrer dans la zone haute et l'on redescend, en finissant à l'horizontale.

Symboles :

Même si le parcours décrit une sorte de cercle croisé par son diamètre, la réduction symbolique correspond à une espèce de losange ou de croix, dans laquelle le plan horizontal détermine les déplacements vers le bas et vers le haut, en revenant à ce même plan.

Plan bas :

Il y a là l'enfant et la résolution allégorique de son climat.

Plan moyen :

Au début et à la fin, il y a les amis, il y a aussi un peuple qui fête une possibilité future. Il y a une réduction de taille et une expansion postérieure.

Plan haut :

Il y a le registre de la Force, la Lumière et le Guide. Il y a une transformation.

Climats :

Solitude, abandon, célébration et joie, paix.

Interprétation allégorique

Sur les trois plans, il y a beaucoup d'images, en général pas de difficultés, et le climat est plutôt léger et joyeux.

En descendant apparaît le climat de la petite enfance de solitude et d'abandon, qui est compensé par le goût d'apprendre, par l'art et l'étude, impulsé fortement par la figure protectrice de ma grand-mère.

Revenant au plan moyen, il y a la rencontre avec une culture différente, dans laquelle on me donne la bienvenue (collier de fleurs).

Ils célèbrent qu'est arrivé quelque chose de très précieux, qui transforment leurs possibilités futures.

C'est pour cela que dans le plan haut, il y a tant d'oiseaux, qui allégorisent l'accès pour beaucoup de gens.

En haut, il y a le soleil, le Guide et les registres de la Force.

La transformation en oiseau permet de conduire d'autres vers le soleil, et je fais le choix d'aider les gens à le faire, en revenant vers la plage où ils se trouvent.

Pour synthétiser ce parcours, un climat de base de l'enfance canalisé vers le penser, le sentir et l'agir qui dérivent de notre Doctrine, qui ouvre le futur des peuples et connecte avec un centre d'énergie et de lumière.

ANNEXE II À LA RETRAITE II D'OPÉRATIVE : TRANSFERT

Analyse personnelle des thèmes.

1° Contenants :

2° Contenus :

3° Connectives :

4° Attributs :

5° Niveaux :

6° Moments de processus :

7° Textures, couleurs, sons, odeurs :

8° Fonctions :

Analyse personnelle des arguments

Analyse allégorique

Carte :

Symboles :

Plan bas :

Plan moyen :

Plan haut :

Climats :

Interprétation allégorique

Pour synthétiser ce parcours :