

Dominique GALLAND
DHEPS Promo 10

Sandrine Roudaut
« Les Suspendu(e)s »

Sommaire :

- * Biographie
- _ La question posée par l'auteur
- * Ses postulats
- _ Sa démonstration
- * Résumé
- _ *Commentaire personnel

Biographie

Depuis 2001, Sandrine Roudaut se consacre à l'émergence d'un monde soutenable et désirable, en entreprise et dans la société civile. Chercheuse-semeuse d'utopies elle est entrepreneuse et conférencière. Elle s'inspire de la prospective, la philosophie, le design, la communication, la danse et la méditation. Sa quête : concilier économie, écologie, humanisme et accomplissement personnel.

Livres parus : *L'Utopie, mode d'emploi* - Sandrine Roudaut - Avril 2014
Les suspendues - Sandrine Roudaut - novembre 2016

Elle est cofondatrice des éditions « La mer salée » en 2013

La question posée par l'auteur

Etes vous un(e) suspendu(e) ? Qui sont ces hommes, ces femmes qui font le choix de défendre leurs utopies de justice et de fraternité ?

Ses postulats

Notre époque est à la fois tragique et sublime... Tragique car nous affrontons une série de défis : écologie, violence, déroute politique, lobbying mortifère, absence d'idéal. Sublime car nous avons une nouvelle fois un rôle à jouer, une liberté à exercer, l'opportunité de nous accomplir individuellement et collectivement.

Ses hypothèses

Et si l'engagement était source de joie ? Et si le burn out, la peur et le besoin de sens étaient les symptômes d'un renoncement à soi, à ses valeurs ? Nous vivons une période qui nous tend les pires pièges, elle nous donne aussi l'occasion unique d'accomplir notre utopie d'être, entre projet personnel et destin collectif.

Sa démonstration

Que voulons faire de notre vivant ? L'histoire de l'humanité est suspendue à cette question, notre accomplissement également.

Résumé

Avant propos

J'ai écrit les premières pages de ce livre sur la radicalité le matin du 13 novembre 2015. Le soir, l'inimaginable se produisait, les attentats de Paris. Ce jour là, j'écrivais « On se dit assez peu radical. Ça sonne comme une intimidation, une menace ? Avant, j'entendais « trop engagé ». Maintenant, c'est « radical ». Oui, je suis radicale, radicalement du côté de la vie, radicalement contre le modèle qui y porte atteinte. Lui est radicalement

destructeur... Mais il y a aujourd'hui, deux camps. Il faut choisir le sien. Le consensus mou n'est plus possible. Nous devons grandir, assumer d'entendre cela... Toutes les explorations de ce livre mènent à une seule question radicale : que vais-je faire « de mon vivant » ?»

Introduction

Un mois plus tard, c'était la COP 21. Sous état d'urgence, le gouvernement a d'abord interdit les manifestations. Sous prétexte de sécurité, c'était un choix politique. « J'ai décidé que ma vie épargnée par les attentats devait avoir un sens. Que la pire des défaites était le repli, la peur... L'air de rien, nous participions à un vaste mouvement de résistance... Un TEDx m'avait amené à comprendre que l'Histoire de l'humanité avait avancé grâce à des utopistes, peu nombreux, forcément désobéissants, incompris à leur époque. J'ai décidé d'explorer un sujet qui me fait froid dans le dos. Pourquoi étions-nous tellement dociles et vulnérables ? Il faut se battre et désobéir mais rester concentrée, nous allons devoir être à la hauteur, être lucide sur la portée de nos actes et de nos paroles. Nous sommes tous potentiellement et collectivement les héros d'une révolution pour que ce monde aille mieux. Mais tout le monde n'a pas l'immense courage d'être un résistant, de risquer sa vie, ni la personnalité de porter ses idéaux. En revanche, il y a toute une catégorie qui s'arrange pour ne pas contribuer à ce qui est indigne, ce sont les refusants. Ils sont aussi précieux que les résistants.

Se reconnaître comme puissance d'action, c'est oser prendre confiance en soi, se reconnaître comme faillible et potentiellement bon. Voilà pourquoi cette période est « sublime », elle nous pousse à nous dépasser, à grandir. Ce n'est que du positif, rencontrer des gens géniaux, optimistes, provoquer des liens, des projets, participer à quelque chose de plus grand que nous.

J'avais donc cette question : peut-on être heureux en étant engagés ? Le titre : Les suspendus. Il s'est imposé là. Nous étions suspendus entre deux époques, tiraillés entre notre part résistante et notre part soumise. L'histoire est suspendue à ce que nous choisirons.

Chapitre 1 : L'heure est au choix

Un moment historique. Une époque tragique et sublime : Explorer notre part d'ombre pour la combattre, en France pendant la seconde guerre mondiale, on estime entre 2 et 5% la part de résistant dans la population française. Cette part d'ombre s'exprime aussi à travers des expériences comme celle du scientifique, Stanley Milgram qui a mis en scène des être humains envoyant des décharges électriques à d'autres être humains. Les psychologues avaient estimé à 1,5% la part de ceux qui délivrerait une décharge prétendue mortelle. Ils furent 65%. Englués dans nos croyances, nous cultivons le déni.

La croissance, ce modèle était sensé amener le bonheur et l'emploi. Petit à petit l'homme moderne est devenu esclave. Esclave de désirs qui ne sont plus les siens, esclave des deux parties de la machine économique, esclave du marché de l'emploi, esclave du marché des consommateurs. Au diable, ces questions existentielles, on est en état d'urgence. L'urgence institutionnalisée, l'exception comme règle, la menace permanente, tout cela met dans l'ombre le reste : le vivre ensemble, l'espoir, les autres voix, les vrais moyens de protection à commencer par l'éducation.

Nous sommes aujourd'hui face à deux forces opposées. D'un côté l'escalade sécuritaire, de l'autre l'explosion des initiatives positives des citoyens, d'élus, d'entreprises. Assignés à résistance, pour sauver le monde, nous allons résister, nous battre. La société ne peut tolérer les revendications d'un autre modèle. Elle ne peut admettre l'alternative. Nous sommes perçus comme des traîtres qui défendent le droit de respirer un air pur, de manger à leur faim, de boire une eau saine, de cultiver sans payer de brevet. Rien que des causes légitimes et essentielles que l'histoire intégrera demain comme des évidences. Souvenons nous que le Général De Gaulle est condamné à mort par la France pour avoir organisé la résistance.

Activisme, résistance, terrorisme, les liaisons dangereuses. Et si on inversait le raisonnement ? De quel côté est le terrorisme ? Non pas pour légitimer un activisme violent, mais il y a des victimes de la pollution, des dérèglements climatiques, de la famine, de la pénurie d'eau, de l'évasion fiscale. Il y a plus de morts de causes environnementales que du terrorisme. De quel côté sont l'injustice, la prise d'otage, le

terrorisme ? Parler de nature est déjà subversif. On en revient aux dualismes modernes : l'Homme contre la nature, la culture contre la nature, le progrès contre la nature. Alors qu'il s'agirait de faire « avec » et non pas « contre ». Ce qui est sur, c'est que l'on ne peut pas faire « sans ».

Renverser les autorités traditionnelles est subversif. Le numérique et l'économie de la connaissance ont bousculé l'autorité et le rapport au savoir. Michel Serres : « les puissants supposés qui s'adressaient à des imbéciles supposés sont en voie d'extinction ». L'heure est au choix, participer à la décrépitude de ce monde ou à sa renaissance. Prendre le parti de la vérité et le parti de l'action, nous avons le droit de savoir et le droit de participer. Il s'agit de s'emparer de ses droits et de les exercer. Quel bonheur de descendre dans la rue, rencontrer d'autres personnes, imaginer, participer à des projets dans la vraie vie. Ce qui vous est le plus naturel et facile au départ. Ce qui vous touche. Ne restons pas obsédés par les éléments hors de portée qui nous dépriment. Il y a tant de choses à faire.

Le choix, c'est aussi celui de s'affranchir. Plus on partage l'information en la contextualisant et plus on fait autorité. Ce renversement de la chaîne d'information, la dissémination des « autorités » nous rendent plus autonomes. Plus personne ne choisira pour nous. C'est cela grandir, reprendre nos vies en main. Tzvetan Todorov : « l'insoumis n'est pas un conquérant, il n'inspire pas à instaurer une domination nouvelle ».

D'un côté la peur et le repli, de l'autre le choix de l'espoir, celui de la foi en l'être humain. Résister c'est aussi ne pas retourner chez soi, à son individualisme, faire le choix de l'amour de l'autre, le choix de se détourner de la peur : un choix tourné vers la vie. C'est le choix de la confiance en soi, de la confiance en nous. Garder nos yeux ouverts et nos têtes hors de l'eau, nous ne devons rien prendre trop au sérieux. Et encore moins nous-mêmes ! Le temps du loup solitaire est terminé. Réunissez vous ! Bannissez le mot « lutte » de votre attitude et de votre vocabulaire. En travaillant sur les freins au changement et les moteurs qui nous permettent de nous transcender et d'innover radicalement, j'ai découvert que la seule façon de changer le monde était l'utopie. L'utopie nous invite à poser des objectifs radicaux, à contre courant de notre société qui prône le progressif et le compromis. Notre seul salut est dans l'utopie : être radical dans les objectifs, la société que l'on souhaite. Nous devons partir de ce que nous voulons, de l'idéal, du futur pour libérer l'inspiration et aller plus loin. L'avenir est dans la contestation du présent. Le destin de l'humanité est dans nos utopies.

Chapitre 2 : Nous sommes celles et ceux que nous attendions. Mythe des héros et embellie de l'histoire.

Ainsi aucun de ceux qui résistent n'estime être un héros, parce que ce n'est pas un choix qui « coûte ». Le héros est un mythe. Un mythe qui nous encombre et inhibe notre héroïsme ordinaire. Il est temps de rendre leur imperfection à ces héros que l'histoire a mis sur un piédestal.

Copieusement post-médités, les grands mouvements sont assez peu prémédités. Les grands mouvements sociaux nous enseignent que rien n'est prévisible. Imprévu, ce qui a permis la résistance en 39-45. Le mur de Berlin, personne ne l'envisageait. Pas plus pour Nuit debout qui est une expérimentation, une utopie en chemin. Ce ne sera peut être pas pour cette fois, mais quelque chose est né et ça ne s'arrêtera pas. Toutes les grandes avancées de notre histoire ont d'abord été perçues comme des utopies irréalistes. Toutes n'aboutissent pas tout de suite mais toutes commencent exactement ainsi, dans l'inconnu, avec la foi d'un groupe d'individus, contre le reste du système.

La véritable histoire s'écrit en focale locale, on a tendance à regarder les avancées historiques comme de grands mouvements internationaux. Pourtant, c'est d'abord localement qu'ils émergent. Jean Paul Delevoye : « le niveau central stérilise, le local fertilise ». Le XXIème siècle est celui de la résilience et il passe par le local, les liens inter locaux, en expérimentations partagées. Nous ne sommes pas dans un jeu d'échec mais dans un jeu de go. Pièce par pièce, les pions se retournent, ça et là. Un jour l'ancien système est encerclé. Le damier change de couleur.

Les super héros n'existent pas. On nous fait croire ou l'on se convainc que nous aurions besoin d'hommes et de femmes hors normes et irréprochables pour nous sauver. En croyant cela nous minimisons notre pouvoir, nous taisons l'héroïsme ordinaire en nous. Il est urgent de lâcher cette illusion du héros, urgent de grandir et d'être le plus homme possible. Jean

Paul Sartre : « si on veut pouvoir parler un jour au nom de tout le monde, il faut être « un n'importe qui ». Il ne faut chercher à être le surhomme mais au contraire le plus homme possible ». Les vrais résistants sont ainsi, ils n'attendent ni reconnaissance, ni récompense, ils le font parce qu'ils se sentent en profonde humanité avec leurs semblables. Et cela leur paraît être la chose à faire. Ne nous battons pas entre nous, entre personnes qui tentent d'inventer un autre modèle, qui tentent de révéler des choses. Chacun le fait à sa manière, à un endroit. Nul, n'est exemplaire et personne n'est en droit de l'exiger.

Le pouvoir d'agir commence avec les refusants, héros les plus encombrants qui soient. Le refusant se situe entre le super héros et le anti héros. Ils ne sont résistants mais ils ne sont pas complices non plus. Un système tyrannique et destructeur n'est rien sans ses exécuteurs. L'intérêt des refusants, c'est l'espoir d'un élargissement des gens qui vont juste « non agir » dans le bon sens, un atout pour le camp du « bien », un espoir pour l'être humain. Nous sommes tous potentiellement résistant, refusant ou bourreau. Nul n'est à l'abri.

Chapitre 3 : Pourquoi sommes-nous potentiellement capable du pire ?

« Suspendus », entre héroïsme ordinaire et faiblesse tragique, nous vivons dans une époque violente, une époque de désunion. Les médias ne cessent de nourrir l'insécurité en focusant sur cela minute après minute. Pourtant, c'est justement de recul dont nous avons besoin, réfléchir car c'est aussi une crise philosophique. Nous ne cessons de crier le besoin de sens. Parce qu'il n'y a pas de domination de celui qui donne, pas de dépendance de celui qui reçoit. Il y a une sorte de réciprocité, cela fait du bien aux deux. L'altruisme n'exige pas le sacrifice. C'est juste l'envie de faire du bien aux autres ou de favoriser leur bien être.

Notre première fragilité est la passivité, dit plus sévèrement la servitude volontaire. Nous pouvons devenir des exécutants cruels comme le montre l'expérience de Milgram dans les années 60. Plus grave, 50 ans plus tard il semblerait que notre soumission a empiré comme l'expérience de la fausse émission avec les journalistes Michel Eltchaninoff et Christophe Nick.

Nous n'obéissons pas à des ordres mais à une autorité. L'exécutant n'est pas un simple exécutant sans responsabilité. Il y a bien un conflit interne entre deux propositions profondes, celle de ne pas faire souffrir autrui et celle d'obéir à ceux qui détiennent l'autorité.

Le principe infernal qui condamne les civilisations est la vengeance. Elle est le principe récurrent de tout génocide ou crime. La démocratie grecque est née du refus de la vengeance. La vengeance dispense de la réflexion, c'est le refus de celle-ci qui permet aux refusants de ne pas passer à l'acte. La deuxième autorité à laquelle nous nous soumettons est celle du groupe. Son effet est plus sournois.

Nos nouveaux tyrans sont : l'opinion, le temps et le « progrès ». Le glissement démocratique a deux effets. Un, le principe démocratique est entièrement contenu dans le vote, notre pouvoir semble réel, inutile de l'exercer ailleurs. Deux, l'idée de la majorité prévaut, on ne se désolidarise de la majorité et le l'opinion dominante. La tyrannie de l'opinion prend le relais, elle impose des idées, des sentiments, à laquelle s'ajoute la tyrannie du temps. Son accélération, la fuite en avant, est à l'origine du malaise contemporain. Notre rapport au temps est faussé. Il y aurait le sens de l'histoire, il est forcément bon, c'est « le progrès ». Or le futur n'a rien à voir avec une projection linéaire. Ce n'est pas un trait que l'on tire à partir du présent.

Nos nouvelles servitudes : la première est celle à l'égard de la société de consommation. Il faut toujours plus. Il faut bien justifier cette fuite en avant dans le travail, dans l'argent. Deuxièmement, nous sommes tous devenus dépendants de la toute puissance des grands médias. La troisième est la constitution d'une élite médiatico-politique. Et puis, il y a la soumission à l'individualisme, à l'abandon du vivre ensemble, jusqu'à la peur de l'autre. Pourtant, ensemble on est plus fort. On est plus heureux même. Mais si on est épanoui, on consomme moins, on console moins. Très inquiétante enfin, notre soumission à l'égard des systèmes d'information, nous livrons presque tout de nous (banque, médecine, identification, téléphonie). Certes internet et les réseaux sociaux peuvent accélérer les

révolutions. Mais utiliser cette arme numérique nous rend impossible la clandestinité. La résistance est forcément déclarée.

Epoque préoccupée et préoccupante que sont ces dernières années : état d'urgence, fichage informatique, jamais un parti extrémiste aurait réussi à faire passer cela à l'assemblée. Nous aurions été peut être plus vigilant.

Nous avons délaissé le sens de la vie. Comment peut-on vivre en se disant que nous détruisons l'état du monde, que nous laisserons un avenir inquiétant à nos enfants, que notre mode de vie se fait au détriment d'autres être humains ? Qu'est ce qu'on veut laisser comme planète ?

Chapitre 4 : Hygiène de (libre) vie pour cultiver son humanité.

Le premier enseignement des guerres et des analyses de Milgram est celui de l'humilité et de la bienveillance à l'égard du refusant. Le second enseignement est celui de la vigilance, une vigilance de tous les instants. Ce chapitre nous propose une sorte d'hygiène de vie qui nous grandit, une hygiène de libre vie.

Se méfier du confort et du conformisme, le bien être matériel n'est pas ce qui nous rend fort. Le confort n'est pas la base du bonheur. Le confort est un bienfait mais au-delà d'un certain seuil, les études montrent que l'on est moins heureux. Le confort est une menace la liberté de parole et d'action, une menace pour notre intégrité. C'est d'autant plus vrai dans le milieu de l'écologie et du développement durable.

Arrêtons d'être assistés, déchargés, cela menace notre autonomie. Peu à peu, à différents endroits, nous sommes devenus des assistés. Nous prenons de moins en moins de décisions. On nous désimplique de l'économie, de la politique, de la chose publique, du vivre ensemble. Nous consommons de solutions toutes prêtes.

Le moment sacré de la désobéissance contre la spirale de l'ignoble : Dans l'expérience télévisée, l'analyse a démontré un lien entre activisme citoyen et insoumission. Les personnes qui refusaient avaient toutes déjà signées une pétition, pris part à une manifestation. C'est un point de rupture dans un processus insidieux de soumission. En théorie de l'engagement, l'individu fait un premier geste peu coûteux. Il n'aurait pas accepté directement un acte plus engageant. Une première petite compromission sans importance enchaîne les autres. Ce sont nos actes qui nous constitue, pas nos intentions, ni celles des autres. Apprendre à désobéir, le moment qui vous fait grandir en humanité et vous rapproche de qui vous êtes.

Penser par soi même, en traquant la vérité : Eichmann (le nazi) suivait bêtement un idéalisme, il était incapable de penser par lui-même. C'est cette première désobéissance de la pensée qui est la clef, celle qui de tout temps a amené les peuples à faire avancer les choses, la quête de la vérité première. La vérité est premier combat fondamental.

Les lanceurs d'alerte, des héros à défendre, ils sont presque méprisés par les puissants, évidemment et plus étonnant par le grand public. Edward Snowden vit exilé en Russie. Sans ses révélations, aurait-on assisté au débat planétaire sur la surveillance de masse.

Prendre parti en évitant le piège partisan, les militants sont toujours ceux de l'idéologie d'en face. Pour caricaturer, les businessmen les voient chez les écolos bornés et irresponsable. Les écolos les voient chez les « patrons cupides et conservateurs. Les militants et la soumission à l'autorité, ils ont signés pour la loyauté au parti, au mouvement, à leur religion ou à la famille plutôt que la justice en leur âme et conscience. Et c'est là le souci. Dénigrer le camp d'en face, plutôt que de faire grandir son propre camp. Surtout garder le cap, mais quel cap ? A ne pas avoir fait ce travail de critique de son propre camp, on le maintient dans l'illusion et l'erreur. Qui vibre encore pour les partis existants ? Leurs valeurs sont devenues des idéologies figées. Les « militants » de tout bord sont aliénés, sans pensée critique, ils perdent leur identité, leur capacité à faire des choix. L'engagement n'est pas « le militantisme ». S'engager, c'est d'abord des raisons très personnelles. S'engager, c'est s'engager soi. Un être humain n'est rien s'il n'est pas contestant. Exécuter ce qui m'est demandé sans le questionner, ce n'est pas de l'engagement, c'est de la loyauté sans discernement ou de la soumission puérile. Cette non soumission à son propre camp est fondamentale. La sagesse de Mandela a été de reconnaître la partie d'humanité en chacun, s'adresser à cette part là et l'amener à se révéler jusqu'à prendre le dessus. Mandela a coupé court au piège de la vengeance qui s'offrait à lui. Il a eu le génie de ne pas réclamer la justice pour obtenir la paix. Prenons

garde à ne jamais humilier personne et méfions nous de ceux qui se disent ou se sentent humiliés.

Du processus de violentisation à celui de civilisation, il suffit d'un passeur. La tentation à éviter est celle de la haine, de la vengeance et de la fureur. Tous les exécutants ont à un moment côtoyés la violence. Les refusants ont ceci en commun, ils n'ont pas été socialisés par la violence. Ils ne sont pas sensibles à l'idée de vengeance. Le processus de socialisation par la violence est enrayable. Pour ne pas tomber dans les pièges de la peur et de la violence, il n'y a que l'empathie et l'amour. L'amour de l'humanité, de la vie, du vivant, de la nature, élevons nos enfants ainsi.

On retrouve chez les résistants ou les désobéissants, l'émergence d'une personnalité libre et autonome, capable de faire ses propres choix. Leurs choix ne sont pas liés ni par le besoin d'approbation, ni par les normes sociales. Ces individus sont capables d'agir avec détermination, en minimisant l'idée d'échec. Ils n'ont pas besoin de cadre pour être rassurés, guidés et déchargés. Ils ont suffisamment confiance en eux.

L'être humain tient sur trois pieds, être individué, animal social et être naturel. On ne peut être totalement présent si on ne tient que sur le premier. On fait le bon choix en étant présent à soi, en s'accordant de l'attention au monde et aux autres. Cette attention donne le sentiment profond d'appartenir à une même humanité. L'éthique se trouve en soi, soyons en convaincu. Il n'y pas d'autre morale que celle que l'on ressent en son for intérieur. La seule loi universelle est la règle d'or qui a traversé toutes les cultures et toutes les religions : ne fais pas aux autres ce que tu ne voudrais pas que l'on te fasse à toi. Pour prendre de justes décisions, regarder le monde avec lucidité, il suffirait de renouer avec notre sagesse. C'est une qualité naturelle que nous avons tous. La sagesse, c'est juste une aptitude : savoir ce qu'il serait bon de faire dans une situation.

Renoncer à soi aujourd'hui, c'est renoncer au destin de l'humanité. Face aux désordres écologiques, aux pièges de la violence, il n'y a qu'une façon de s'en sortir, c'est par le haut. C'est toujours plus d'humanité, plus de soi, plus de nous. La lucidité, c'est faire face et résister.

Entre héros potentiel et servile potentiel, nous voilà tous suspendus. Dans cette zone grise, ce qui nous fait de nous des résistants, c'est précisément cette suspension. Admettre notre imperfection autant que notre puissance d'agir, la grande qualité des suspendus, leur seul héroïsme, c'est d'oser se connecter à eux-mêmes. Au départ, personne ne choisit ce qu'il va être. Le seul choix qu'il fait c'est d'être ce qu'il est. On peut choisir d'être, d'être un(e) suspendu(e).

Chapitre 5 : Les suspendu(e)s-L'utopie d'être.

Ressentir avec une vive émotion « je suis ou je dois être », nous suspendu(e)s à tout ce que nous pouvons être, suspendu au dessus de la vie, de l'agitation, du mouvement global. Ne pas préjuger de ce qui peut arriver, on doit être lucide, aux aguets, vigilants aux risques, réactifs aux nouvelles voix qui s'ouvrent. Ce n'est pas un équilibre parfait ni la réconciliation des contraires dans un compromis tièdes, surtout pas. C'est l'histoire d'une lutte à deux niveaux, une lutte pour notre propre humanité et pour le destin de l'humanité. Les suspendu(e)s sont une histoire d'amour, l'amour des gens, l'amour de la vérité et de la justice. Ils sont là pour être, pas pour juger : ni se juger, ni juger les autres. C'est bien là aux prises avec la réalité et avec les autres que l'on trouve ce qui nous fait exister pleinement, que l'on poursuit l'utopie d'être.

Le désir est la puissance de la motivation, ce qui donne vie à nos aspirations. L'utopie est liée à ce désir d'exister et de s'accomplir. La radicalité n'empêche pas la recherche de vérité, au contraire.

Allégorie dansé, le corps nous renseigne, il nous parle. Il parle de nous, de nos besoins, de nos talents et notre façon de prendre notre place ou de ne pas la prendre. Dans la suspension du danseur, tout est invité, tout ce qu'il est entre en jeu, se combine, dialogue, s'écartèle mais tout est là. Etre un suspendu dans cette époque tragique et sublime, invite à trouver la juste résistance, efficace et réjouissante. C'est un équilibre entre un choix de départ que l'on assume, sa cause, l'essentiel à défendre et son endroit, son style. L'utopie est d'être à la rencontre des deux. On le découvre en se faisant confiance, en s'oubliant un peu, pour mieux se trouver ? La danse permet cela : s'oublier un peu.

Suspendu(e)s, nos 7 points d'appui :

Jamais figé, un corps en mouvement, on ne résout pas un problème en se durcissant mais en étant souple, en l'absorbant et en vivant par delà. La vie ne s'explique pas, elle s'expérimente.

Les suspendu(e)s ont une vision complexe. Se laisser aller à être suspendu(e), c'est reconnaître que le monde est complexe, fait de liens. Il n'y a pas de hiérarchie des éléments, pas de pilotage centralisé, le fonctionnement est collaboratif et évolutif.

La résilience, traverser l'ombre pour voir la lumière. La résilience est la capacité à absorber les chocs, à les intégrer et à évoluer par delà. La nature a traversé toutes les perturbations, elle s'est adaptée. C'est la résilience absolue. Dans un monde bien incertain et interdépendant, notre résilience est évidemment fondamentale. C'est en suspend entre le bonheur et le malheur que l'intensité de la vie se joue. Trop de bonheur n'a plus de goût. Trop de malheur est insupportable. Aimer la vie et être doué pour la vie suppose d'admettre les deux.

Le bon tempo, des gestes à la parole. A chaque information, la même question : s'engager ou se retirer ? Qu'est ce qui est le plus utile à cet instant ? Utile et nécessaire pour l'humanité ? Utile et nécessaire pour ceux qui croient en un autre monde ? Utile et nécessaire pour prendre soin de soi ?

Etre sublime en résistance politique : Pourquoi l'expression serait-elle réservée à ceux dont c'est la profession, les journalistes, les artistes ? Nous pouvons tous nous en prévaloir. Nous le faisons de plus en plus.

Les refus, ces moments sacrés. Comment expliquer les raisons d'un refus aux autres lorsqu'il s'agit d'un super job ?

La radicalité assumée : l'amour inconditionnel. Germaine Tillon : « Pour moi, la résistance consiste à dire non. Mais dire non, c'est une affirmation. C'est très positif, c'est dire non à l'assistanat, à la cruauté, à la peine de mort ». Dire non, être opposant, c'est dire oui, vouloir construire autre chose. La résignation n'est pas une option. La limitation de nos libertés non plus, la triche, l'injustice, l'impunité non plus, il n'y a qu'une boussole juste, l'amour. On doit se poser cette question candide à chaque décision, se la poser de manière honnête sans s'épargner et sans confondre le confort matériel avec l'amour.

La non violence : la seule limite à la radicalité est la violence. Nul être humain n'a aucun droit sur un autre. En utilisant la violence, vous pouvez assassiner le haineux, mais vous ne pouvez tuer la haine. En fait, la violence fait simplement grandir la haine. Et cela continue...

Suspendu(e)s à des oxymores : le portrait des suspendu(e)s relève des tiraillements entre le doute et la détermination, garder le cap mais être disponible.

Nous voilà suspendu(e)s entre l'empathie et la contestation, entre l'amour et le sens critique. L'esprit empathique veillera à renforcer sa liberté personnelle, le contestataire à ne jamais oublier l'amour de l'autre.

Entre dissidence et union, c'est la question qui revient : change-t-on les choses de l'intérieur ou en dehors du système ? Après des années d'action à l'intérieur et en dehors. Je suis convaincue que l'efficacité est en dehors. Malheureusement, tenter de « changer de l'intérieur », c'est trop œuvrer contre les alternatives, même si tel n'est pas l'intention.

Le monde d'hier manie très bien la récupération. Comment pouvons-nous, nous les femmes, être aussi peu fières de nos différences et de nos talents ? Je ne veux pas me masculiniser, c'est la société que je veux féminiser. En niant les valeurs féminines, on s'éloigne de ce qui germe dans le monde d'aujourd'hui : la collaboration, l'empathie, les différentes formes d'intelligence. Cultiver sa dissidence, c'est refuser les miettes, refuser de se laisser dissoudre dans un monde qui sera toujours plus fort que soi. Se dissoudre condamne le projet que l'on porte et l'utopie d'être.

Entre indignation et émerveillement, être dissident c'est construire ailleurs. L'alternative peut être tellement désirable. Le militantisme ronchon n'a jamais donné envie de changer le monde. Seul le désir d'autre chose de plus grand nous inspire. Alors donnons à voir cet autre monde, ceux qui le construisent, en toute vérité, leur plaisir d'en être. Le défaitisme se combat à coup de bonne nouvelle. Pour autant, ne tombons pas dans le piège du tout positif. Non, le suspendu reste en vigilance.

De la légèreté et du sérieux, de la douceur et de l'intensité. Le monde de demain est du côté du bonheur, de la joie et de la beauté, imaginer se battre de manière sacrificielle est

un non sens. Les grandes causes humanistes ont besoin d'être sexy, plaisantes, conniventes. Comme nous l'exhorte Patrick Viveret, mettons la joie dans les mouvements collectifs « la joie fait baisser la peur et, comme la peur, la joie est contagieuse » Suspendu(e)s, notre singularité est entre intime et universel.

La résonance, cette intime conviction. Il y a des moments où nous ressentons un lien entre notre vie une sorte de grande intention du monde. Et si c'était cela l'harmonie, sentir que l'on est au bon endroit, tout près de soi et au plus près de la grande marche de l'univers.

L'évidence sensible : faire confiance à son intuition, voilà pour certain un acte bien subversif. Donc une urgence à agir. Y réfléchir, c'est prendre le risque d'oublier l'urgence et de voir s'éloigner le passage à l'acte. Les résistants disent tous la même chose « je ne pouvais pas faire autrement, c'est comme un devoir ». Vivre c'est accomplir naturellement, en plénitude, réaliser toutes « les puissances » en nous. C'est toute l'intensité de la vie, réaliser l'utopie d'être ce que nous sommes.

Laisser tomber notre identité pour que notre singularité remonte. Lorsqu'on fait taire l'égo et qu'on lâche l'identité. Pour laisser remonter notre singularité, nous devons rebrancher notre être primitif : individu, animal social et habitant de la nature. Être un être en lien qui retrouve ses évidences sensibles, celles du corps, du geste, de l'intuition, d'une vision complexe, d'une sagesse innée, enclin à la fraternité, la justice, le soin des autres, avec l'évidence de sa puissance réalisatrice.

S'abandonner au vide et « laisser faire ». S'autoriser à se redécouvrir, c'est faire confiance à qui l'on peut être au fond. Se revisiter, ce vide, ce silence en soi, c'est aussi l'expérience du pur sentiment d'exister gratuitement, sans attaches ni contraintes. Lorsque l'on n'a plus à chercher, à trouver, alors se produit l'illumination. Notre singularité remonte. La direction apparaît, s'oublier pour se rencontrer.

Une vie en accord, entre l'universel et l'intime : Vivre est sacré, aimer la vie est sacré, s'accomplir est sacré. Y entrer, c'est vivre en humain parmi l'humanité.

Être pleinement soi plutôt que de vouloir changer. Être soi pour que le monde soit. Il suffit d'être dans sa singularité pour faire des bons choix, être en accord avec la grande marche du monde et sonner juste.

Faire rayonner sa justesse : Ce qui nous touche chez un(e) suspendu(e), c'est sa vérité, sa justesse, le don de soi authentique. Tant que cela vient de soi, que ce n'est pas contre nature, alors c'est juste. Et si c'était le chemin du bonheur.

Chapitre 6 : S'engager nous rend à soi, nous rend heureux.

S'engager, c'est s'engager soi : Grâce à ce libre choix, il donne un sens à l'existence. Être soi est aussi une forme de résistance, la résistance au conformisme, au destin familial, à la norme sociale qui pousse à la petitesse.

S'engager, se réconcilier avec son être profond, être heureux : les trois sont liés.

S'engager pour le monde, c'est ne pas renoncer à soi. L'altruisme, l'engagement n'exige pas le sacrifice de soi. On ne renonce pas à soi, à ses intérêts individuels. On ne sacrifie pas ses envies son plaisir. Au contraire, on ressent une joie profonde, l'impression de s'accomplir entre le plus profond de soi et le don aux autres, sans que cela soit forcé. Faire du bien, fait du bien. Pas du plaisir égoïste, quelque chose de beaucoup plus fort qui vous fait sourire. Regarder passer sa vie, quelle tristesse ! Vivre pleinement sa vie, s'accomplir, ce n'est pas juste sympa, une option, c'est vital.

C'est quoi être heureux ? Nous avons une idée erronée de notre désir, nous nous soumettons à des désirs qui nous aliènent, affaiblissent notre puissance d'exister. La philosophie de la joie est une philosophie de la liberté. Cela m'est apparu en devenant professionnelle indépendante. De combien avais-je besoin (et encore je surestimais mes besoins) ? Ma reconnaissance ne passait plus par mon revenu, l'important était d'avoir de quoi vivre comme je l'entendais. J'ai éprouvé parfois plus de plaisir en n'étant pas payé. Trop souvent, les partages utiles et fondamentaux, les interventions en conférence, les ateliers citoyens, les bénévoles d'ONG sont non rémunérés pendant que les commanditaires sont confortablement installés et en profitent. Il y a là matière à question et une porte ouverte pour le revenu de base. Comme travailler à l'intérêt général devait forcément être du don.

La question s'inverse : peut-on être heureux sans s'engager ?

Bien vivre sa différence. Assumer sa singularité est essentiel pour être heureux mais ce bonheur est précaire. L'engagement est forcément un don dans lequel on se perdrait, ou notre temps serait happé. L'excès peut amener à cela. Mais il est vrai aussi qu'être chaque jour au bon endroit nous nourrit. C'est étonnant ce que l'on a moins besoin de consommer. On sort de la consommation consolation. On nourrit sa source. L'activisme est une joie pure et pleine. Ecouter sa voix intérieur, agir est une vraie source qui vous dope.

Nourrir la source, c'est aussi une question de temps. Courir est un remède à l'angoisse. On se nourrit en réinvestissant un temps juste : celui qui a un sens. Parfois des temps d'arrêt nous sont nécessaires pour sortir de la fuite en avant et affronter les choses. Nous brisons l'illusion de l'urgence. Enfin ne pas oublier de s'accorder du temps avec nos trois sources : du temps avec soi-même, du temps avec l'autre, du temps avec la nature.

Se reconnecter à la nature, la nature est notre meilleure alliée. Instinctivement, nous sentons que la nature nous fait du bien.

Quand la beauté nous sauve : Une musique, un paysage, une sculpture, un sourire, une photo, n'importe quand, quelle que soit notre humeur, la beauté nous arrête, nous touche, nous transporte. Elle nous apaise. On sent que ce n'est si anodin, qu'au contraire cela nous est vital. La beauté nous arrête pour oser penser autrement, contre nos habitudes et nos certitudes. L'émotion esthétique nous touche aussi parce qu'elle parle de nous : de ce que nous sommes, de ce que nous rêvons d'être.

D'où part l'instinct, comment rebondir sur l'inattendu, comment changer, bifurquer sans se soucier des commentaires ? Etre présent à soi, c'est abandonner cela : cette identité factice et se concentrer sur son être profond, n'avoir pour seul repère que sa propre conscience, sa singularité. C'est vertigineux, tout est possible, on est absolument libre d'être qui l'on veut au fond.

Ne jamais perdre de vue le soin de soi. Dans ce don de soi, on peut s'épuiser. Arrive un moment où c'est trop. Physiquement, socialement, émotionnellement c'est trop. Oui mais quand dire stop ? Le corps lui, c'est reconnaître nos besoins. L'écouter est fondamental pour toujours prendre soin de soi.

Prendre de soi, c'est aussi ne plus se nier. Avant d'en arriver au trop don de soi, il y a le danger initial, celui de s'ignorer. La présence à soi ne peut être mutilée. Si la dissonance enfle trop, c'est la bombe, on en arrive au pire, suicide, burn out ou on trouve des échappatoires, tour du monde, sophrologie, permaculture... Si vous êtes dans une entreprise ou une organisation destructrice, elle vous broiera. Vous ne la changerez pas. Il y a trop d'échelons, trop de cloisons interservices, trop de lutte de pouvoir alors que ces projets sont nécessairement latéraux. Les structures de trop grande taille, pyramidales sont stériles, elles préféreront toujours la non prise de risque à la lucidité. Alors il est plus que temps de partir.

L'utopie d'être, Il s'agit de mettre en œuvre nos talents, notre mémoire, nos actions et notre écosystème au service de l'utopie d'être. S'arrêter, être lucide, être honnête avec soi même, permet d'éviter des situations de rupture trop radicale.

L'utopie d'être est dans le chemin, peu importe le résultat. La magie est dans le chemin pas dans le résultat. Le seul échec de l'utopiste est de ne pas avoir tout essayé. C'est le seul dont on ne se relève pas. S'il n'y pas toujours succès absolu, en l'occurrence il n'y a jamais échec. C'est une suspension entre la lucidité et l'optimisme. Rêver d'une illusion peut affaiblir. Au contraire rire d'une réalité permet de s'en affranchir, sans croire béatement à une autre. Il faut lucidité et espoir gardé. La lucidité est même une arme puissante quand il s'agit de faire le point.

Toujours plus de soi c'est bien mais le bonheur dépend aussi de notre vie avec les autres.

Se protéger et fuir les toxiques. Se protéger est primordial, notre écosystème peut comporter des personnes toxiques. Il ne s'agit pas de se couper du monde, juste se retirer des cercles trop négatifs, ceux qui vous épuisent. Echanger des idées oui, mais pas des jugements, des caricatures, des raccourcis, des insultes. Il y a une alarme très claire, c'est le respect. Même pas d'accord, soyons courtois et respectueux de la parole de l'autre.

Arrêter de s'excuser : Trop longtemps, j'ai douté de me battre ouvertement pour une cause que je savais profondément juste. Il y a des mots à utiliser avec précaution, des prises de position à rendre nuancées mais il ya aussi des postures dont on doit être fiers, des mots précis qui ne sont pas des hontes : écologiste, activiste, radical, engagé, désobéissant, résistant et même opposant. Il y a de saines colères, des actions justifiables.

Reproduire la haine dont on fait l'objet nous transforme. Cela nous abîme, nous déconcentre, nous détourne de l'important, épuise notre énergie et affaiblit notre optimisme. Encore une fois, c'est notre lumière qui nous nourrit et elle seule qui peut avoir une chance d'éclairer les autres. Ne perdons pas notre énergie en stigmatisation.

Concilier la non intention et la passion : La notion de justesse est fondamentale. Il n'y a qu'une question à se poser : Est-ce que cela sonne juste ou faux ? Est-ce que mon émotion est juste ? Est-ce que cela ne parle d'autre chose en moi ? Ai-je l'impression d'être à ma juste place ? Nous ne devrions pas avoir d'intention sur l'autre, il ne faut pas chercher à convaincre ni à séduire. Dès que l'on met une intention, on perd en justesse. Si l'intention est de convaincre ou de séduire, il y a des chances pour que l'on se perde parce que l'on pense d'abord au besoin de l'autre. Il faut être à la fois plus centré et plus universel. Je l'ai compris en sortant de scène, on m'a rapporté « tu étais juste ». Le futur est forcément chargé d'incertitude. La solution vient quand on n'y s'attend plus. Une graine a été semée par une présence juste. Elle est en devenir.

Echanger pour changer : Pourquoi est-ce si important cette non intention sur l'autre ? François Roustang : « La solution ne peut venir que si elle n'est pas exigée ». Echanger ne se fait que par une véritable rencontre entre deux êtres. L'intensité réclame un investissement à la fois total et tranquille. Être entier et tranquille, c'est s'abandonner à la conversation. Abandonner le souci de l'image, de votre statut, du besoin de reconnaissance, n'ayez pas peur, les vérités sont en vous, elles jailliront au moment opportun s'il y a lieu. S'il n'y a pas de posture, pas de masque alors la méfiance de l'autre n'a pas de prise. Pas de prétexte à porter lui-même un masque, un commencement de confiance s'installe, la parole peut circuler sans danger.

Prendre le risque de changer d'avis, le piège de la rhétorique. Dans les débats, veillons à ne pas prendre le rôle supérieur, celui qui déteint la morale. David Shulman « En étant agressif vous rejetez les gens et vous les obligez à vous combattre ». Dans la rencontre, on cherche l'ami dans l'autre, savoir trouver, reconnaître son humanité, son intelligence est essentielle pour installer l'idée d'égalité et de réciprocité de la relation.

Conclusion. L'utopie d'une révolution de la pleine présence.

2040 : En 2040, nous aurons grandi, nous serons une civilisation éclairée ou nous ne serons pas. Extrait de la lettre envoyé à la demande d'une journaliste : « En 2040, il n'y a plus de notion, de drapeau, plus de frontière. Nous sommes une même humanité avec des communautés d'intérêts, mouvantes en fonction de qui les composent. Il y a un revenu universel pour tous, ainsi pour complément nous choisissons les activités qui nous font vibrer. Nous avons inventé de nouvelles activités, nous troquons. Nous philosophons, créons des projets, profitons d'une nature apaisée. La beauté nous saute aux yeux ».

Nous avons besoin d'une révolution, elle est intérieure. 25 ans en arrière, nous sommes à l'époque du Minitel. A l'époque, Internet est le brouillon d'une révolution fondamentale. C'est la même chose aujourd'hui : ce que les suspendu(e)s entre-aperçoivent, ce que nous expérimentons de méditation, développement personnel, intelligence collective. Une idée lumineuse encore dans un carcan, pas assez évidente, ni sexy, ni assez ambitieuse. Le début de quelque chose qui va tout changer. Nous en sommes là. Le monde est suspendu à cette révolution intérieure. Arrêtons de courir après un mystère supérieur dont il faudrait trouver la clé, le mystère de la sagesse, du sens de la vie, du bonheur. Si on y renonce, alors on n'a plus peur de passer à côté. Et on se met enfin à vivre, à être.

Vers la pleine présence, réhabitons ce corps, cette merveille biologique ! Ce corps qui est soi, tout à la fois. La présence d'une personne, c'est aussi sa lumière. La pleine présence nous inscrit pleinement dans la vie, dans l'Histoire, dans une aventure commune.

La pleine présence est suspendue, légère, mobile, elle nous protège du renoncement à soi. Si on renonce à soi, on est perdu. La présence à soi émerge quand on s'oublie. Les suspendu(e)s fuient les théories, les modes d'emploi et se réajustent à chaque nouvel acte. Ils s'explorent, loin des dogmes et des idéologies. Les suspendu(e)s ne cherchent pas à se maintenir sur un rail. Ni Dieu, ni maître, ni disciple, pourrait-on dire. La seule voix de sa conscience, il l'a reconnaît à sa justesse. Est-ce juste ?

Prenons soin de nous, de ce corps. Nous dissociions le corps et l'esprit, pourtant le corps est la seule expression visible, tangible de ce que nous sommes.

Pleinement présent à la vie, le suspendu est un être humainement augmenté. Souvent, on ressent que la vie sait ce qu'elle fait. La pleine présence est suspendue à la vie, en symbiose. Le suspendu se laisse aller à la vie. C'est un courant puissant. On se fait du mal si on va à contre courant. Être en accord avec la vie, bizarrement, c'est trouver l'accord avec soi.

L'utopie d'être, c'est l'émerveillement par anticipation, il permet au suspendu(e) de concilier son désir ardent pour un monde meilleur et la non-intention sur l'autre, ni séduction, ni offensive pour convaincre. Cet émerveillement est lié à l'amour que l'on porte. C'est grâce à un sentiment pur, sans intention comme l'amour, que l'on entre en connexion avec l'être singulier de l'autre, par delà les apparences. Tels des danseurs, les suspendu(e)s ont le regard engagé. Ils engagent le corps tout entier.

L'utopie d'être porte une autre vision du monde : Les suspendu(e)s décident de se débarrasser des deux visions du monde qui nous encombrent et nous amoindrissent. La première est celle d'un monde fichu, parce que tenu par les lobbies, des politiques, des systèmes. La seconde vision partielle est celle d'une espèce humaine qui s'en sortira toujours. Cette confiance aveugle en la technologie et le génie humain. C'est possible mais ce n'est pas gagné. Ce n'est pas en les attendant passivement ou en les regardant que le monde changera.

Les suspendu(e)s sont des affranchis. Il est temps de grandir en humanité et en citoyenneté. Cette humanité peut démystifier les héros, faire tomber les autorités de leur piédestal pour enfin sacrifier ce qui doit l'être : les hommes, les femmes, les espèces vivantes, la nature. Ça paraît utopique comme révolution mais c'est normal. Nous en sommes au Minitel, internet est vite arrivé. Partout des pleines présences s'allument. Elles se projettent vers des possibles, intensément, en dépassement perpétuel. Chacun, chacune accomplit l'utopie d'être, pour ne plus jamais se sentir mutilé.

Commentaire personnel

Le livre de Sandrine Roudaut est surprenant à plus d'un titre. Il comporte un certain nombre de contradictions. Par exemple, dans le chapitre 1, page 58, elle écrit « Bannissez le mot lutte... » mais dans le chapitre 5, page 163, on retrouve « C'est l'histoire d'une lutte à deux niveaux, une lutte pour notre propre humanité », sur la radicalité, il y a aussi des positions assez contradictoires.

Sa définition, la radicalité s'arrête à la violence est un peu juste. La partie sur « l'utopie d'être » est excellente mais comment on en arrive là. Les étapes et la nécessité de faire des essais erreurs pour ne pas réserver le statut de suspendu à une élite. Suis-je capable d'être un suspendu ? Et si par bonheur, j'arrive à cette excellence, ne serais-je pas un héros ? Ces héros largement dénoncés dans le chapitre 2, « le héros est un mythe », page 63.

Le style d'écriture : il est écrit avec des phrases courtes, voir très courtes, parfois sans verbe. Elle utilise beaucoup, les que qui, le on et pour autant, une fois commencé, je n'avais qu'une hâte, connaître la suite.

Hormis ces petites choses, ce livre est passionnant, tellement passionnant que je n'arrive pas à le résumer. La première partie, l'heure du choix explore une question que je me suis souvent posée. Qu'aurais-je fait en 1941 si j'avais été en âge d'entrer dans la résistance ? Je suis très admiratif des premiers résistants. La force intérieure nécessaire pour s'opposer à la déferlante allemande et la mise en place du régime de Vichy. En 1944, c'était déjà plus facile bien que je ne sais pas si j'aurais eu la force de risquer ma vie comme les résistants l'on fait. A comparer, aujourd'hui, être résistant au système est une promenade de santé. Cela n'enlève rien à la pertinence du propos : dans quelle posture doit-on être pour résister réellement au système ? L'introduction de la notion de refusants est intéressante. L'arrivée de refusants en nombre permet de faire masse. Ils permettent un véritable changement vers le développement des circuits courts, les produits biologiques, la suppression de produits chimiques, perturbateurs endocriniens...

« Pourquoi sommes-nous potentiellement capable du pire ? » C'est une question terrible et nous l'avons tous vécu, le comportement de groupe est parfois stupéfiant. Nous avons

encore beaucoup à faire pour faire progresser l'humanité. Le refus de la vengeance est essentiel. Des proches de victimes d'homicides ou d'attentats pardonnent dans certains cas aux bourreaux, l'humanité de ces personnes force le respect. Là encore, je n'ai aucune idée si j'aurai les ressources nécessaires de pardonner l'impardonnable.

Sandrine Roudaut nous amène des pistes à explorer pour cultiver son humanité : l'humilité et de la bienveillance, la quête de la vérité, se méfier du confort et du conformisme, apprendre à désobéir, la non violence.

« Pour ne pas tomber dans les pièges de la peur et de la violence, il n'y a que l'empathie et l'amour. L'amour de l'humanité, de la vie, du vivant, de la nature, élevons nos enfants ainsi ». Là, l'auteure justifie parfaitement la préface de Patrick Viveret. J'ai lu « Fraternité, j'écris ton nom » de Patrick Viveret, c'est un livre très fort sur la fraternité pris sur toutes les coutures, l'égalité, la liberté, la citoyenneté bref l'amour de l'humanité. De la même façon, Je retrouve des textes d'amour, de fraternité, dans l'encyclique du pape François « Loué, sois tu ! ». Je pense que la religion va jouer un rôle important pour permettre l'avènement des suspendu(e)s dans les 25 ans qui viennent.

Sandrine Roudaut nous propose une utopie d'être. Elle met la barre très haute : « S'abandonner au vide et « laisser faire »...Il suffit d'être dans sa singularité pour faire des bons choix ». Je trouve le « il suffit... » assez singulier, comme si cela était facile et couler de source. Et elle continue : « Le monde de demain est du côté du bonheur, de la joie et de la beauté. Etre soi pour que le monde soit ». Je suis d'accord avec sa proposition, elle est cohérente et elle ne peut pas marcher sans aller aussi loin. Et puis, c'est bien l'intérêt de l'utopie de ne pas se mettre de limite. Après, nul ne sait par quelles étapes cela va passer.

« Concilier la non intention et la passion, libérer toute l'humanité en soi. On ne sacrifie pas ses envies son plaisir. Il ne faut pas chercher à convaincre ni à séduire Etre entier et tranquille, n'ayez pas peur, les vérités sont en vous.». Dans la dernière partie, l'auteure nous emmène dans le lâché prise, en harmonie avec son corps, être pleinement soi, faire confiance à l'humanité. C'est bien la quête de tout individu de vivre pleinement sa vie en recherchant le bonheur. Pour y arriver, cela demande de mobiliser ses forces, de prendre du temps et garder confiance en soi. J'ai connu de petites expériences sur le lâché prise en stage clown et au théâtre en tant qu'acteur. Il m'est arrivé de ^{vivre} une joie intérieure très forte, un bonheur d'une très grande intensité avec mes partenaires et le public. Marie, notre metteur en scène professionnel, nous dit souvent : « surtout, n'attendez rien, jouez, donnez tout ce que vous avez, soyez juste » et le pire ou plutôt le plus merveilleux, c'est que cela marche. La récompense du public vient là ou on ne l'attend pas et moins on l'attend, plus elle est intense. La description de Sandrine Roudaut est assez proche, une sorte de graal à atteindre.

En conclusion, Sandrine Roudaut écrit une lettre en 2040 dans laquelle l'humanité a grandi. Elle nous rappelle que 25 ans en arrière, dans les années 90, Internet n'existait pas, l'heure était au Minitel. Les choses évoluent très vite. La modernité a accéléré la vie, nous ne prenons pas le temps de regarder en arrière, ni d'apprécier la période dans laquelle nous avons la chance d'être né. Nous sommes dans une période ou il n'y a jamais eu aussi peu de violence comme le dit Michel Serres dans un article paru dans le Monde le 10/09/16 « Nous vivons dans un paradis » ou Christophe Godin, philosophe, maître de conférences à l'université Blaise Pascal à Clermont-Ferrand, « Nous n'avons jamais été aussi heureux. Le bonheur, depuis dix ans, c'est ce qui fait le sens de la vie. Nous sommes la première génération qui fait du bonheur la valeur centrale de la vie », des perspectives de débat avec Sandrine Roudaut passionnantes.