

AIME = OK

7 approches de l'amour

Un essai de  
Martin B. Mercier

## TABLE DES MATIÈRES

|                                                                           |      |
|---------------------------------------------------------------------------|------|
| AIME = OK.....                                                            | i    |
| 7 approches de l'amour.....                                               | i    |
| Catalogage avant publication .....                                        | v    |
| Dédicace .....                                                            | vi   |
| Du même auteur.....                                                       | vii  |
| Pour contacter l'auteur .....                                             | viii |
| Introduction.....                                                         | 1    |
| Aimer au-delà de nos capacités actuelles.....                             | 4    |
| Prudence et discernement dans notre quête d'amour inconditionnel.....     | 8    |
| De l'amour inconditionnel, appliqué .....                                 | 15   |
| Exercices et réflexions pour cultiver l'amour inconditionnel .....        | 19   |
| Se mettre sincèrement à la place de l'autre.....                          | 20   |
| Se rappeler de ce qu'il y a d'humain chez qui nous a un jour blessé ..... | 21   |
| Les actions et le caractère .....                                         | 23   |
| Se protéger et se défendre sans colère, avec compassion.....              | 25   |
| Plus nous aimons, plus forte est notre compassion .....                   | 25   |
| Du respect comme approche de l'amour .....                                | 29   |
| Exercices et réflexions pour développer le respect.....                   | 34   |
| Destinataire de ses propres actions .....                                 | 36   |
| Une bonne habitude à prendre .....                                        | 38   |
| Reine ou roi de soi-même : monarque individuel digne de respect .....     | 39   |
| De l'équité comme approche de l'amour.....                                | 40   |
| Exercices et réflexions pour cultiver l'équité .....                      | 46   |
| Se positionner en faveur d'une société plus équitable .....               | 49   |
| De l'amitié comme approche de l'amour .....                               | 52   |
| Exercices et réflexions pour cultiver l'amitié.....                       | 57   |
| Tabler sur les contextes favorables à une amitié plus globale.....        | 61   |
| De la bienveillance comme approche de l'amour .....                       | 63   |
| Exercices et réflexions pour cultiver la bienveillance.....               | 65   |
| Bienveillance et ouverture à autrui .....                                 | 66   |

|                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Imiter les exemples inspirants .....                                       | 68  |
| Exhortation à faire croître la bienveillance.....                          | 70  |
| Restons néanmoins prudents .....                                           | 72  |
| Étendre sa bienveillance aux autres formes de vie .....                    | 73  |
| Tendre la main au reste de l'univers .....                                 | 75  |
| De l'équilibre comme approche de l'amour .....                             | 79  |
| Vers une implication sociale, un altruisme bien dosé .....                 | 83  |
| Le rythme, mode d'accès à l'équilibre.....                                 | 85  |
| De l'équilibre rythmique.....                                              | 89  |
| Une importante leçon d'équilibre .....                                     | 97  |
| Les bienfaits quotidiens de l'alternance rythmique .....                   | 98  |
| Comment rechercher simplement l'équilibre rythmique ?.....                 | 100 |
| Exercices et réflexions pour cultiver l'équilibre .....                    | 102 |
| L'opposition transcendée par l'alternance rythmique .....                  | 103 |
| De la stabilité comme approche de l'amour .....                            | 108 |
| Exercices et réflexions pour cultiver la stabilité .....                   | 111 |
| La « séquence A-G-O-R-A » ou « gouvernail intérieur ».....                 | 112 |
| A- ANTICIPER.....                                                          | 113 |
| G- GÉNÉRER .....                                                           | 114 |
| O- OBSERVER .....                                                          | 115 |
| R- RÉALISER.....                                                           | 116 |
| A2- AJUSTER / ANTICIPER / APPROUVER.....                                   | 118 |
| Un nouveau cycle s'amorce ensuite .....                                    | 120 |
| Que faire si nous « ratons la cible » à répétition ?.....                  | 121 |
| Pour encore plus de simplicité.....                                        | 122 |
| De la prudence, informée par l'expérience de vie .....                     | 123 |
| Tabler sur des pensées philosophiques pour orienter la stabilisation ..... | 124 |
| Extraire des objectifs inspirants de ces citations qui nous touchent ..... | 126 |
| S'appliquer à la tâche .....                                               | 129 |
| User de critères de sélection pertinents .....                             | 132 |
| De la contribution individuelle à la stabilisation du monde .....          | 135 |
| Risques d'emballement du système et recherche de stabilité.....            | 139 |

|                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Vers un nouvel équilibre planétaire .....                                  | 143 |
| Quelques manières de faire notre part pour la stabilité planétaire .....   | 146 |
| Réinventer notre mode de vie .....                                         | 147 |
| Vers une consommation durable et responsable .....                         | 150 |
| Trois attitudes salvatrices à mettre en pratique .....                     | 154 |
| Revenir à la magnanimité .....                                             | 156 |
| Solutionner plusieurs problèmes à la fois .....                            | 159 |
| Songer aux plantes à croissance rapide et à rendement élevé .....          | 162 |
| Intégrité personnelle et entraide globale au service de la stabilité ..... | 163 |
| Cultiver sainement un rapport équilibré au plaisir .....                   | 168 |
| Compensation des actes déplorables et stabilisation des relations .....    | 172 |
| La possibilité d'un bienveillant et lucide témoin omniscient .....         | 173 |
| Purifier nos actions négatives passées .....                               | 175 |
| Un exemple de purification par confession .....                            | 178 |
| La confession .....                                                        | 179 |
| L'application des quatre pouvoirs de purification .....                    | 180 |
| Vers une stabilité intérieure et extérieure accrue .....                   | 182 |
| AIME = OK ; M = OK .....                                                   | 185 |
| S'entraîner à l'amour inconditionnel .....                                 | 193 |
| Le fonctionnement du dé .....                                              | 196 |
| Conclusion .....                                                           | 198 |
| Bibliographie et lectures complémentaires .....                            | 202 |
| Articles et ressources électroniques .....                                 | 209 |
| Films et séries télé .....                                                 | 215 |

## **Catalogage avant publication**

**de Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
et Bibliothèque et Archives Canada**

Titre: AIME = OK : 7 approches de l'amour / Martin Mercier.

Autres titres: 7 approches de l'amour | Sept approches de l'amour

Noms: Mercier, Martin, 1972- auteur.

Description: Comprend des références bibliographiques.

Identifiants: Canadiana (livre imprimé) 2021007230X |

Canadiana (livre numérique) 20210072318 |

ISBN 9782924318089 | ISBN 9782924318096 (PDF)

Vedettes-matière: RVM: Amour—Philosophie.

Classification: LCC BD436.M47 2021 | CDD 128/.46—dc23

**Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec,  
3<sup>e</sup> trimestre 2023.**

**Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada,  
3<sup>e</sup> trimestre 2023.**

## Dédicace

À Lillian Giovanna,  
ma tendre épouse,  
mon inspiration,  
mon amour infini,  
mon équilibre  
et ma joie  
de tous les instants

À feu mes parents,  
Lucille et Pierre,  
qui en plus de leur profond  
et sincère amour,  
m'ont transmis  
leur droiture,  
et le plaisir de donner  
en tout temps  
le meilleur de soi

À Alain,  
mon enthousiaste, aimant  
et bienveillant frère,  
qui, de concert avec sa famille,  
ne rate jamais une occasion  
d'être bénéfique aux autres

À mes « deuxièmes mères »,  
pour tant d'amour inconditionnel  
et de respectueuse bienveillance

À tous mes professeurs,  
chacun excellent, à sa manière

À toutes celles et ceux qui,  
depuis la nuit des temps,  
réfléchissent sur la vie et l'amour,  
tentent d'y voir un peu plus clair  
et de partager leurs inspirantes  
prises de conscience

Et à toutes celles et ceux qui,  
à leur manière  
et selon leurs talents  
et capacités propres  
contribuent activement  
et quotidiennement  
à l'essor d'un monde  
toujours plus aimant,  
respectueux, sain,  
durable et équilibré

## Du même auteur

*Trouver l'inspiration*, Montréal, Éditions Figura, 2014.

*Le Diapason : une poétique de l'amour*, Montréal, Éditions Figura, 2019.

*Concevoir des personnages et des situations*, Montréal, Éditions Figura, 2020.

*Neuf souhaits bienveillants*, Montréal, Éditions Figura, 2023.

## **Pour contacter l'auteur**

### **Éditions Figura**

a/s de Martin B. Mercier  
C.P. 55018, Fairmount  
Montréal, Québec  
H2T 3E2

### **Martin B. Mercier**

essayiste, coach artistique et conférencier  
[fontainebleue@bell.net](mailto:fontainebleue@bell.net)

### **Centre de création scénique**

[www.creationscenique.com](http://www.creationscenique.com)

# Introduction

Cet essai sur l'amour présente sept de ses aspects, qui constituent à mes yeux autant de chemins y conduisant. Il s'inspire sciemment de plusieurs courants philosophiques et spirituels, qu'il tente ici de mettre le plus harmonieusement possible en dialogue. Ce texte représente ma tentative de décrire sept approches concrètes pouvant agir comme autant de méthodes favorisant, au quotidien, un entraînement personnel. Celles-ci offrent une manière de s'exercer à aimer autrui et soi-même, ponctuée d'exercices et de raisonnements visant à nous rendre capables d'aimer toujours plus inconditionnellement.

Le présent ouvrage se veut une source de conseils et d'avenues pratiques, en même temps qu'il se propose d'explorer des notions-clés offrant matière à réflexion sur ce qui caractérise l'amour inconditionnel, et comment emprunter des voies tangibles pour le faire croître dans nos vies. Son but reste qu'en s'appuyant sur les cheminements de pensée et d'action ici proposés, lectrices et lecteurs sachent désormais appliquer des stratégies les aidant à cultiver, dans leur vie de tous les jours, des attitudes davantage aimantes et bienveillantes à l'égard de toutes et de tous. Des comportements et tendances propres à stimuler l'essor et l'épanouissement d'un amour toujours plus universel, inconditionnel et désintéressé, envers soi comme envers autrui.

Dans la foulée de mon poème philosophique  
*Le Diapason : une poétique de l'amour*<sup>1</sup> et des réflexions qui l'accompagnaient, le présent livre cherche ainsi à mettre en évidence des approches dont l'application régulière pourrait faciliter, chez quiconque, la maîtrise d'attitudes toujours plus inclusivement aimantes.

Il s'agit donc, à toute fin pratique, de s'entraîner graduellement à se comporter, à agir en accord avec 7 attitudes fondamentalement bénéfiques : l'amour, le respect, l'équité, l'amitié, la bienveillance, l'équilibre et la stabilité. Le tout, en s'efforçant consciemment et avec prudence, de devenir avec le temps une personne apte à aimer de manière toujours plus impartiale, tolérante, universelle. Être humain dont l'attitude prédominante fera en sorte que nous puissions trouver qu'il y a, en tout temps, de l'amour dans ses actes ; que c'est l'impression qui se dégage constamment de son comportement.

Cet essai tentera d'offrir une définition claire de chacune de ces sept approches utiles pour orienter nos efforts en vue d'accéder à des relations saines, agréables, aimantes et constructives envers soi comme envers quiconque. Seront aussi brièvement présentées et commentées, de chapitre en chapitre, des citations inspirantes, permettant de garder à l'esprit des critères et aspects essentiels de ces manières aimables d'agir qui, en plus de constituer des formes d'amour, peuvent s'avérer source de plus d'amour encore.

Ces citations pourront jouer le rôle d'aide-mémoires, nous offrant des repères propres à stimuler et à orienter nos actes quotidiens vers l'intégration progressive, sous forme de bonnes habitudes personnelles, de ces approches de l'amour. En ce sens, les réflexions philosophiques ici rapportées sous les traits de maximes et de proverbes connus, volontairement puisés à des courants de pensée variés, se feront à l'occasion écho, entre eux ; en d'autres cas, se mettront en relief et se compléteront. Les garder à l'esprit nous permettra de les employer comme des mécanismes stabilisateurs de notre comportement, en quelque sorte.

De telles éclairantes réflexions, condensées sous la forme de phrases accrocheuses, issues de la plume d'auteurs de talent, nous rappelleront ainsi, de temps à autre, de quelle manière nous gagnerions à agir. En particulier, si nous souhaitons que nos actes et les buts vers lesquels nous les orientons consciemment s'avèrent en accord avec l'une ou l'autre des facettes essentielles de l'amour. Celles-ci constitueront d'ailleurs autant de voies propres à y conduire dès que nous nous y engageons sincèrement. Elles pourraient aussi fort bien y mener toujours plus aisément, au fur et à mesure que nous nous y exercerons de bon cœur, avec régularité.

Après avoir exposé et clarifié ces notions, décisives pour qui désire cultiver l'amour sincère de soi et d'autrui, seront fournis, au gré de cet exposé, quelques exemples d'application de ces approches aptes à contribuer au développement d'habitudes aimantes et bénéfiques. Des exercices seront aussi proposés, nous permettant de nous entraîner au quotidien à maîtriser ces aspects de l'amour. Ils tiennent compte de situations quelquefois ordinaires, mais aussi de contextes de conflits qui, par exemple, peuvent comporter des enjeux majeurs, rendant quelquefois difficile le maintien d'une attitude aimable et pleine de considération. Notamment, face à des gens ou groupes qui, vu leur façon de se comporter à notre endroit, nous paraissent actuellement désagréables, provocateurs, méchants ou difficiles à aimer pour toute autre raison.

Les lectrices et lecteurs qui le veulent sont d'ailleurs les bienvenu.e.s de faire usage des techniques proposées, si les mettre en pratique peut leur sembler utile et souhaitable, tout en s'avérant respectueux envers les gens qu'ils côtoient. Il leur revient, bien entendu, d'imaginer avec discernement des versions de ces approches sans doute encore plus prudentes et adaptées à leur réalité personnelle. Ils sont ainsi les bienvenus d'inventer leurs propres manières de concrétiser l'essence de ces raisonnements et modes d'action, orientés vers un amour fraternel le plus profond, sincère, inclusif et bienveillant qui soit.

Sans plus tarder, amorçons ce parcours qui nous permettra de démystifier certains repères essentiels pour cheminer vers l'amour inconditionnel, afin que nous puissions bientôt nous mettre à les cultiver avec enthousiasme, si tel est notre choix. Et que nous puissions, si cela nous semble constituer une noble entreprise, entretenir ainsi l'aspiration de faire, chaque jour, de notre mieux pour que, grâce à nos actes et paroles, il y ait toujours un peu plus d'amour dans ce monde. Car il en a grandement besoin, entre autres pour atteindre de manière équitable une nouvelle stabilité planétaire équilibrée, amicale, durable.

# Aimer au-delà de nos capacités actuelles

## Qu'entend-on par « amour inconditionnel » ?

En tant que forme d'amour, il est ici question d'une attitude qui se veut pleine de considération, d'équité, de tolérance et d'acceptation, envers soi comme envers les autres. Il s'agit d'une façon bienveillante de se comporter qui, à long terme comme à plus brève échéance, se veut mutuellement bénéfique et empreinte d'un authentique souci de respecter les droits, les libertés, les responsabilités, les choix, les valeurs, les croyances et les préférences de chacune et de chacun.

Cette forme d'amour implique également que nous n'attendrons rien en échange de ce traitement aimable, cordial et bénéfique réservé à autrui (c'est là l'essence même de la bienveillance), et que nous déploierons envers les autres une attitude à la fois respectueuse et équilibrée : tantôt plus, tantôt moins ouvertement chaleureuse, selon ce qui s'avère approprié dans tel ou tel contexte, rapport ou relation.

Cette conduite, qui se veut aimable envers toutes et tous, pourrait ici plus simplement être considérée comme un « amour qui va au-delà », au sens où il vise à repousser graduellement tous les obstacles, réticences et préjugés tendant à limiter, sans raison valable, notre capacité d'aimer. Les percevant comme autant de contraintes ou de conditions à transcender pour que nous parvenions à entretenir un sentiment positif à l'endroit d'un nombre toujours plus grand et diversifié de gens, indépendamment de ce qui les caractérise et différencie.

À mes yeux, « aimer au-delà » ou de façon inconditionnelle, c'est aimer les autres et soi-même sans que des conditions spécifiques doivent être remplies pour qu'ils soient dignes de notre amour, et que nous souhaitions continuer, encore et encore, de les aimer. C'est la volonté d'aimer de façon sincèrement désintéressée, de manière impartiale et universellement inclusive.

Y parvenir semble donc impliquer que nous nous exerçons, notamment, à :

- Aimer, même si l'autre ne nous le rend pas, et/ou qu'il/elle/iel nous aime d'une autre manière, et/ou à un degré d'intensité différent de celui que nous témoignons (ou souhaiterions témoigner) à cette personne.
- Aimer, même si l'autre ou nous-même ne répondons pas à tous nos critères

et attentes conscientes ou inconscientes, en matière d'amabilité, et continuer néanmoins de se considérer les uns et les autres, en toutes circonstances, mutuellement dignes d'amour et de respect.

– Aimer, même si l'autre ne possède pas les qualités, attributs, caractéristiques et attraits qu'en général nous admirons, trouvons beaux ou inspirants chez un autre être humain.

– Aimer, même si l'autre possède des qualités distinctes, ou se comporte différemment de ce que nous souhaiterions. Par exemple, lorsque cette personne :

\* ne tient pas compte de nos conseils, mises en garde et recommandations, ou ne répond pas favorablement à nos demandes explicites, ou ignore nos propositions implicites ;

\* n'aime pas les mêmes choses, n'affectionne pas les mêmes activités que nous ou la compagnie des mêmes personnes ;

\* n'a pas la même vision du monde, n'entretient pas les mêmes façons de penser, d'agir ou de voir la vie que nous ;

\* n'adhère pas aux mêmes croyances, aux mêmes pratiques religieuses ou n'a pas les mêmes inclinations spirituelles que nous ;

\* ne défend pas ou ne s'identifie pas aux mêmes idées, opinions, politiques, méthodes ou rituels que nous ;

\* ne possède pas les mêmes valeurs, priorités ou préférences que nous ;

\* se distingue de nous par le statut social ou économique, ou par ses origines ethniques, culturelles, linguistiques, religieuses, etc. ;

\* n'effectue pas des choix de vie identiques, similaires ou aisément compatibles avec les nôtres ;

\* ne possède pas les mêmes connaissances, le même bagage culturel, les mêmes capacités intellectuelles, la même maturité émotionnelle ou un degré d'éducation comparable au nôtre ;

\* ne possède pas les mêmes habiletés, capacités physiques ou talents, la même agilité ou dextérité que nous, le même entraînement corporel que nous, ou une forme physique, aisance, force et souplesse semblables aux nôtres ;

\* l'autre ou soi-même nous paraît difficile à aimer, fait des choix qui nous rebutent, priorise des personnes, choses, activités et comportements qui nous semblent difficiles à accepter ou à approuver.

– Aimer, même si, le cas échéant, l'autre ne répond pas favorablement à l'attraction physique ou aux sentiments amoureux que nous pouvons ressentir ou entretenir à son endroit, et respecter, conséquemment, en tout temps et en toutes circonstances, ses choix et l'intégrité physique, psychologique et morale de sa personne.

– Aimer, même si l'autre se comporte d'une manière qui, sans pour autant être illégale ou proscrite, nous confronte, nous déplaît, nous rebute, nous remet en question, nous semble difficile à endosser, inappropriée à adopter, entrer en conflit avec nos valeurs et/ou croyances, constituer une perte de temps, etc.

– Aimer et prendre soin des autres ou leur venir en aide de façon désintéressée, dans la mesure de nos capacités, limites et contraintes propres, et le faire sans que ce soit à la recherche d'avantages personnels ou de compensations indus<sup>2</sup>.

– Aimer et respecter les autres et leurs décisions, même si leurs agissements ou choix, légitimes et parfaitement légaux, limitent nos profits ou nous empêchent de faire diverses formes de gains (économiques ou autres) que nous recherchions et estimions possibles, si leurs choix s'étaient avérés différents et avaient favorisé nos projets, nos intérêts et nos plans. Ambitions dont il demeure pertinent, de façon périodique, d'interroger la bienveillance, la légitimité et l'honnêteté.

– Aimer ces personnes, et tenter de ne pas les envier, même si de différentes manières elles sont davantage privilégiées par le sort, qu'elles possèdent de bien meilleures conditions que nous en matière de confort et de richesse, qu'elles ont plus de succès dans différentes sphères de leur vie, sont généralement plus heureuses dans la vie ou en amour, vivent des relations de couple ou interpersonnelles plus enviables ou épanouissantes que les nôtres, ou disposent d'une meilleure santé, de plus de renommée, ou possèdent une plus vaste éducation, une meilleure réputation, un entourage plus stimulant ou une plus vive intelligence, agilité, grâce ou beauté corporelle que nous, etc. Et ce, sans pour autant les jalouser, les mépriser ni les envier. En continuant de les estimer dignes de respect et de considération, et de trouver qu'ils méritent que nous cultivions l'amour inconditionnel à leur endroit autant qu'à l'égard de n'importe qui d'autre.

– Aimer de la façon la plus universelle possible, et par conséquent tenter d'inclure, en tant que destinataires valables de notre amour, tous les humains, peu importe ce qui les caractérise, différencie ou distingue, mais aussi, toutes les autres formes de vie avec lesquelles nous partageons, en interdépendance, cette planète et ses ressources. C'est-à-dire, tenter d'inclure dans notre amour, notamment, les oiseaux, les animaux terrestres et marins, les insectes, les plantes, les algues, etc., ainsi que les possibles autres formes de vie terrestres encore inconnues. Voire, celles toujours à découvrir, en provenance de planètes, dimensions ou mondes lointains, toujours inconnus, si jamais elles existent et qu'un contact s'avérerait un jour possible avec les civilisations que peut-être hébergent ces divers milieux.

## Prudence et discernement dans notre quête d'amour inconditionnel

Bien sûr, notre souci d'amour et de bienveillance universelle ne doit pas nous aveugler. Il demeure essentiel de faire preuve de discernement et de prudence, et donc, au besoin, pour assurer sa propre protection et celle de nos êtres chers, de se mettre autant que possible à l'abri des agissements néfastes de certaines personnes ou groupes pouvant se comporter de façon malveillante. Par exemple, en prenant ses distances et/ou en recourant si nécessaire aux moyens légaux ou aux autres démarches défensives pertinentes, justes, mesurées, non-violentes, prudentes et les plus pacifiques possibles. Stratégies protectrices qui, tristement, pourraient parfois s'avérer nécessaires afin de préserver notre sécurité, en tenant à distance ou voyant maîtrisés à temps semblables agresseurs réels ou potentiels. Quitte à devoir à cette fin faire appel aux autorités compétentes lorsque la situation l'exige.

Si, au fil des ans, nous en trouvons la force, notre quête d'amour inconditionnel impliquera tout de même d'essayer de conserver un sentiment bienveillant à l'égard de quiconque, et ce, même lorsque le fait d'y parvenir semblera poser de sérieux défis. Alors, si les circonstances rendent cela possible sans trop prendre de risques, et que nous estimons souhaitable que notre démarche personnelle nous amène de ce côté, nous tenterons de nous efforcer, intérieurement, de faire tout notre possible pour :

– Aimer les autres, même s'il nous est difficile de passer du temps de qualité avec eux, ou de travailler, d'étudier, de se divertir ou de se détendre en leur compagnie. Ou que, pour une certaine période, nous ne désirons plus les côtoyer, pour toutes sortes de raisons personnelles, notamment le fait qu'en leur présence, nous puissions ne pas nous sentir respecté.e ; en sécurité ; en paix ; compris.e ; libre de nos opinions, préférences et choix ; traité.e de manière agréable, amicale, polie, décente et bienveillante ; apprécié.e à notre juste valeur, ou tout simplement aimé.e<sup>3</sup>.

– Aimer les autres, même s'ils nous ont un jour méprisé, sciemment provoqué, ou se sont appliqués de mille manières à tout faire pour nous irriter, pour troubler notre paix intérieure. Pour saper notre qualité de vie ou nous faire perdre du temps ou d'autres ressources ; pour nuire à notre bien-être, à notre quiétude ou à notre sommeil. Même si, agissant seul ou en groupe, ils ont essayé (et quelquefois réussi, dans une certaine proportion), à nuire au succès de nos entreprises, à nous empêcher d'obtenir des emplois ou des contrats, à bloquer nos projets et leur rayonnement, à miner notre travail ou à rendre toxique l'environnement dans lequel il se déroule. Ou que, de diverses manières, ils ont mis en œuvre des stratégies, réalisé des actes et manifesté des comportements destinés à nous appauvrir, à nous tourmenter,

à nous compliquer l'existence ou à nous fragiliser de toute autre manière. Même s'ils ont activement recherché toutes et chacune de nos vulnérabilités, puis tenté de les exploiter à tour de rôle ou simultanément.

Même s'ils nous ont provoqué ou insulté, critiqué sévèrement et injustement, voire humilié. Même s'ils nous ont fait miroiter de faux espoirs, ont profité de notre naïveté, nous ont trompé, induit volontairement en erreur, menti, tendu des pièges ou ont trahi notre confiance de toute autre manière. Même s'ils ont dit faussement du mal de nous en notre absence ou en notre présence, ou qu'ils nous ont intimidé, menacé, harcelé ou causé toute autre forme de tort ou de blessure psychologique, par maladresse ou intentionnellement. Que ce soit de façon affirmée ou sous le couvert de l'ironie, de l'autodérision, d'allusions indirectes à notre vie privée, à nos informations personnelles sensibles, à nos habitudes de vie ou comportements intimes, ou à tout autre trait qui nous caractérise et qui parfois, socialement, ne fait pas l'unanimité ou pourrait mal paraître s'il devait être un jour rendu public.

Ou encore, qu'ils ont tenté de nous faire nous sentir enquêtés ou épiés, en faisant référence à des tas de choses qu'ils n'étaient pas supposés connaître à notre sujet ou à l'endroit de notre passé, de notre historique médical, de nos allées et venues, de nos conversations, de nos communications électroniques, de nos fréquentations, et à l'endroit de comportements s'étant déroulés dans notre demeure familiale ou dans un autre lieu réputé privé. Le tout parfois présenté, par ces burlesques interlocuteurs, sous le couvert de simples plaisanteries, d'analogies ou de métaphores élaborées, visiblement conçues pour que nous en venions à nous identifier aux comportements alors sévèrement décriés ou ridiculisés par eux, chez les protagonistes de ces curieux récits ou des confidences plus ou moins réalistes alors faites. Descriptions loufoques, un tantinet invraisemblables, présentées comme représentatives de la façon d'être ou d'agir de certains de leurs supposés « amis », dont ils critiquent ainsi de façon vive le comportement ; ou concernant d'autres individus réels ou fictifs, se trouvant plongés dans des situations ressemblant, soudain, un peu trop à notre propre quotidien ou à du vécu personnel, actuel ou passé, le plus souvent intime ou nous distinguant. Et ce, dans des proportions telles qu'il devient statistiquement fort improbable qu'il s'agisse alors simplement de coïncidences ou de regrettables effets de hasard.

Voire, qu'ils nous ont communiqué ce genre de messages, tordus et bouleversants, sous la forme de témoignages personnels ou de récits d'autofiction destinés à engendrer malaise, angoisse, peur, crainte, stress et anxiété. Et ce, une seule fois ou à répétition, pendant une plus ou moins longue période, tout en ayant été parfois avisés explicitement du fait que semblable comportement nous était désagréable et/ou nous troublait. Même s'ils ont eu

l'air de multiplier consciemment la fréquence d'agissements que nous leur avons clairement mentionné nous déplaire. Même s'ils s'y sont mis à plusieurs (en même temps ou à tour de rôle) pour nous encercler, nous suivre ou se mettre plus ou moins distinctement en travers de notre chemin, et alors nous livrer de tels messages source d'inquiétude ; nous ridiculiser de façon plus ou moins explicite ; faire du bruit et/ou des gestes menaçants, souvent en simulatant de s'adresser à quelqu'un d'autre... en même temps qu'à nous, fort possiblement. Et, par le recours à de telles méthodes, nous faire nous sentir constamment surveillés, cernés, discrédités, méprisés ou potentiellement en danger. Ou encore, s'ils ont laissé sur notre chemin des objets présentant quelquefois des risques de blessures et/ou nous rappelant leur inquiétante présence dans les parages.

Même s'ils ont contribué à nous isoler, en retournant successivement contre nous plusieurs personnes du voisinage immédiat, certains de nos collaborateurs ou partenaires d'affaires récents ou de longue date, ou encore des amis, parents ou proches aimés... Et/ou qu'ils sont parvenus à transformer en un ennemi potentiel ou inquiétant intermédiaire toute autre personne en qui nous aurions jusque-là eu confiance, vers laquelle nous aurions eu tendance à nous tourner en situation de détresse. Ou auprès desquelles il était pour nous habituel de solliciter une forme d'appui, de quiétude ou de réconfort, en supposant jusque-là que jamais la trahison ne pourrait provenir de ces personnes chères à nos yeux, qui toujours ont continué de prétendre éhontément qu'elles nous aimaient...

Et même s'ils ont pu endommager nos effets personnels ou propriétés, nous signifier subtilement qu'il pouvait fort bien s'agir d'eux, et avoir ensuite nié toute implication potentielle dans ce genre de méfaits ou d'événements perturbants, et ainsi de suite, question de maintenir un doute raisonnable.

– Aimer les autres, tout en prenant les distances et précautions nécessaires pour nous protéger et, au besoin, se défendre de la façon la plus pacifique et non-violente<sup>4</sup> qui soit, même s'ils nous ont un jour maltraité, battu et/ou causé des blessures corporelles, ont abusé de nous sexuellement ou d'une autre manière. Même s'ils nous ont menacé ou fait peur, qu'ils ont mis directement ou indirectement notre vie en danger. Même s'ils s'en sont pris directement ou indirectement à nos êtres chers ou à des gens vulnérables et/ou innocents, victimes collatérales de ces tentatives d'oppression, de manipulation, de contrôle, d'agression ou d'asservissement. Ou qu'ils ont laissé entendre qu'ils pourraient aller jusqu'à prendre de telles mesures extrêmes, ou fait sentir, ou démontré qu'ils en avaient les capacités et/ou disposaient, pour ce faire, de ressources monétaires et humaines considérables.

Ou encore, qu'ils se comportent de façon à nous faire croire que peut-être ils se rattachent à de puissantes instances ou organisations, disposent de

connexions en haut lieu et/ou de l'appui de gens riches et/ou puissants et bien placés, et/ou qu'ils ont le support et/ou la bénédiction de groupes criminalisés, d'instances politiques et/ou religieuses et/ou policières ou/et gouvernementales comportant des éléments corrompus, et/ou qu'ils disposent de personnel ou d'agents autorisés à nous nuire (secrètement ou non) avec la collaboration et/ou le soutien implicite de puissantes agences ou institutions régionales, nationales, voire internationales. Et même si ces individus ou groupes ont pu donner l'impression d'être à même de se voir accorder une possible forme d'immunité, de pardon ou d'impunité, s'ils en venaient à enfreindre de manière éhontée plusieurs lois fédérales et/ou provinciales en vigueur, et même si, ce faisant, ils causeraient alors un tort considérable à des citoyens honnêtes et bien intentionnés, comme nous ou nos proches, ne présentant aucune menace réelle pour la société ni pour la sécurité nationale. Citoyens intègres dont toutefois les actions pouvaient à tort ou à raison avoir été considérées pour un temps comme dérangeant quelque peu l'ordre établi ou des membres puissants de l'establishment, ou comme remettant en question la suprématie économique, politique, commerciale, religieuse ou spirituelle des individus ou institutions en question, sur un territoire, une population donnée ou une clientèle visée.

Pour aussi délicat, exigeant et conflictuel que puisse nous sembler le fait de parvenir à un tel amour inconditionnel, en de semblables circonstances : il est question ici de tenter malgré tout de garder pour eux une place, ne serait-ce qu'infime, dans notre cœur. Soupçon d'amour à partir duquel perdure la possibilité de voir un jour l'amour fleurir à nouveau si les conditions le permettent et que les changements d'attitude appropriés surviennent. Et cela, en dépit de toute situation redoutable, passée ou présente, du genre de celles énumérées auparavant. Ou encore, de tout autre déplorable et injuste tourment que des individus, groupes, institutions, agences ou organismes aient pu nous laisser pressentir, nous faire redouter ou nous faire injustement vivre. Autant de situations où ont pu survenir des actions ou attitudes toxiques, nocives, méchantes, abusives, agressives ou violentes. Situations qu'en tant qu'individus sensés, nous aimerions mieux ne pas vivre<sup>5</sup> ou ne jamais avoir eu à expérimenter, si tristement nous avons dû être confrontés, un jour ou l'autre, à de si pénibles et regrettables expériences. Des contextes dont nous pouvons assurément dire : il serait souhaitable que personne n'y soit jamais exposé, pas même sous forme de menaces voilées ni de plaisanteries d'un goût aussi douteux qu'amer.

Il s'agit certes là d'autant de cas en regard desquels il serait aussi tentant que logique de considérer semblable agresseur comme un ennemi et, par conséquent, facile de se laisser emporter par des sentiments de colère. Mais, à la fois, ce sont autant de circonstances dans lesquelles s'abaisser à riposter en recourant à des moyens aussi lâches et sournois, déplorables, vengeurs ou haineux que ceux qui ont peut-être été déployés contre nous, ne ferait sans

doute qu'aggraver la situation, nous attirer des représailles, ou faire inutilement perdurer un conflit qui souvent a déjà fait souffrir trop de gens, et depuis trop longtemps.

Car il convient de garder à l'esprit qu'en de tels cas, nous avons probablement affaire à des gens ou instances qui, ne songeant qu'à leurs propres intérêts à court terme, ont de toute évidence une faible maturité émotionnelle, et peu ou pas la capacité de lâcher-prise. Même lorsqu'ils sont dans l'erreur, que les lois justes leur donnent tort, et qu'ils font du mal à bon nombre de gens honnêtes et innocents, qui ne méritent certes pas d'être traités de si regrettable et irrespectueuse manière.

Toutefois, rappelons-nous que sombrer dans la haine et contribuer alors au maintien d'une dynamique d'agression mutuelle s'avérerait non seulement imprudent et lamentable, mais aussi possiblement tragique. Car s'engager dans cette voie pourrait conduire à une funeste et destructrice escalade des moyens employés pour se nuire mutuellement. Semblable accroissement graduel des hostilités réciproques pouvant entraîner l'aggravation significative des déplorables tensions, conflits ou guerres en cours, avec ce que cela finit par impliquer, regrettablement, d'atteintes aux droits et libertés, de destruction matérielle et de pollution environnementale, voire de vies humaines sacrifiées. Sans compter les autres enjeux, notamment les atteintes à la qualité de vie et pertes économiques majeures possiblement entraînées, de part et d'autre.

Si nous avons à cœur la paix et le bien-être de toutes et de tous, restent à notre portée diverses façons d'aimer au-delà de nos capacités actuelles. Et il s'agit là d'une tendance intérieure qui, comme nous l'avons mentionné, n'exclut aucunement le fait qu'il puisse être pertinent et approprié d'effectuer des mises au point, de le mentionner aux personnes concernées quand une attitude adoptée à notre endroit a légitimement de quoi nous déplaire, ou lorsque nous ne consentons pas à participer à un type d'interaction, d'activité ou d'événement. Ou encore, lorsque nous estimons être injustement l'objet de comportements inappropriés, irrespectueux, malaisants, discriminatoires, néfastes, mesquins, agressifs, violents ou inacceptables pour toute autre raison.

Ce sont là autant de cas où il serait sensé et souhaitable de poser ses limites, de verbaliser son inconfort, et de tenter, en recourant à diverses méthodes pacifiques, patientes, explicites, exemptes de violence, d'amorcer un dialogue visant à se faire respecter le mieux possible. Quitte à devoir, autrement, partir du lieu où nous sommes ainsi malmené.e, nous éloigner de manière temporaire ou permanente de ces personnes, groupes ou communautés. En particulier si les circonstances font de cette option le choix le plus simple et celui exigeant le moins d'efforts, à une époque de notre vie

où parfois semblables conflits ont pu saper significativement notre moral et drainer notre énergie et nos ressources, limitant ainsi notre capacité de nous défendre, et celle de nous opposer avec sagesse et discernement à ces types d'abus<sup>6</sup>, de manques de respect ou d'empiètements.

Nous parvenons ainsi, à la fois, à nous extraire de contextes désagréables de ce genre, sans nécessairement avoir besoin de dire leurs quatre vérités à des gens qui, malheureusement convaincus d'avoir raison malgré leur égarement manifeste, font preuve de peu d'écoute et d'ouverture face aux échanges d'idées constructifs. Et restent parfois indûment campés sur leurs déplorables positions, ne se montrant pas très enclins à l'idée de changer d'attitude et d'évoluer pour devenir plus respectueux, plus authentiques, plus équitables, plus désintéressés et plus aimants. Quand ils ne vont pas jusqu'à carrément nier avoir fait quoi que ce soit de mal, en dépit de leur évident comportement néfaste et des claires atteintes portées à notre bien-être, à nos droits et libertés, de même qu'à notre qualité de vie.

Face à de tels individus, groupes ou institutions aux agissements déplorables, nous tenterons néanmoins de nous exercer à conserver un cœur ouvert, si possible dépourvu de colère et de haine, et tout à la fois dénué d'indifférence, libre de mépris et exempt de rancœur. Et ferons l'effort d'entretenir, en parallèle, une attitude de bienveillante acceptation et de pardon, y compris face à nous-même, pour être parfois restés sous l'influence nocive de ces puissantes personnes, instances, organisations ou collectivités, et ce, bien plus longtemps que nous l'aurions voulu ou dû. Endurant tout ce temps des mauvais traitements que, bien entendu, nous ne méritions pas. Déplorables contextes toxiques et destructeurs qui, quelquefois, ont perduré entre autres parce que nous ne nous sentions pas de taille à nous faire respecter face à des forces et puissances d'une telle ampleur, intensité et diversité, qui bien entendu, le plus souvent, nous dépassent de bien des manières.

Si nous avons à cœur d'étendre notre capacité d'aimer, même face à de si audacieux défis intérieurs et interpersonnels, il conviendra bien sûr de nous armer de patience pour éviter de nous décourager. Je suis bien conscient que notre possible souci personnel d'en venir à garder dans notre cœur même une petite place pour nos opposants et agresseurs, rencontre d'évidents obstacles et suscite des réticences compréhensibles, et qu'il est ici question de formes d'amour fort exigeantes et difficiles à atteindre et à maintenir. Sachez par ailleurs que je sens moi aussi avoir encore beaucoup de chemin à parcourir avant d'atteindre de si audacieux objectifs en matière d'amour inconditionnel prudent. Mais n'en va-t-il pas toujours ainsi de ces idéaux qui, comme les étoiles, peuvent nous guider même s'ils devaient à jamais demeurer inaccessibles ? Il n'est, chose certaine, pas suffisant de lire, de réfléchir et d'écrire sur le sujet, lorsqu'il est question de cultiver l'amour. Il

convient de faire des efforts réguliers pour progresser.

Au fil des ans, celles et ceux qui souhaitent s'engager dans cette quête d'un amour toujours plus inclusif auront à y investir les efforts requis et à y mettre les heures. Si tel est notre choix, il est nécessaire de s'entraîner un peu chaque jour, en réfléchissant à la façon appropriée, sensée et pondérée d'agir avec le plus d'amour possible, en chaque circonstance. Et de le faire en adaptant et ajustant encore et encore notre approche, selon l'évolution que connaîtront notre ressenti, nos relations et les situations traversées. Nous devons constamment tâter le pouls du contexte, vérifier si l'impact réel de nos intentions, paroles et agissements s'avère positif et respectueux d'autrui, et engendre un résultat constructif, proche ou analogue de celui escompté : qu'il y ait toujours plus d'amour en nous et autour de nous.

## De l'amour inconditionnel, appliqué

Un tel authentique souci d'amour inconditionnel, impartial, universel et désintéressé de son prochain, de soi-même et de tous les autres êtres vivants, implique d'entretenir envers eux le plus souvent possible une attitude bienveillante et pleine de considération. Ce genre d'amour sous-entend aussi que nous tenterons d'éviter soigneusement de nuire à autrui de quelque manière que ce soit. De fait, nous tenterons plutôt, activement, de bien les traiter, de collaborer si possible à ce que puissent être cultivés, préservés, voire accrus, protégés et défendus leur bonheur, leur santé, leur bien-être et les conditions de vie favorables, ainsi que le confort essentiel dont ils gagnent, comme quiconque, à pouvoir disposer. Et qu'ils aient aussi l'opportunité de recevoir une éducation saine, utile et accessible, et puissent voir de la sorte s'épanouir leurs capacités, aptitudes et talents personnels.

La volonté de voir s'accroître toujours plus l'amour inconditionnel nous incite à faire raisonnablement notre part, et à encourager les justes initiatives d'équité sociale et commerciale, jusqu'à ce que toutes et tous, sur notre planète, aient de quoi boire et manger en quantité et qualité suffisante, aient accès aux dispositifs d'hygiène nécessaires et appropriés, et aient aussi de quoi se vêtir et se loger décentement. Qu'ils disposent non seulement d'un endroit où dormir et vivre confortablement, mais que ce soit à l'abri de la guerre et du danger, de la pollution excessive, des intempéries majeures, de la chaleur et du froid trop intenses. Qu'ils disposent également, à un coût accessible, d'énergie propre pour éclairer leur demeure, cuisiner et faire fonctionner leurs appareils essentiels. Qu'ils aient aussi accès à des soins de santé gratuits ou à peu de frais, tout en s'avérant de qualité, et qu'ils puissent se procurer sans peine les médicaments appropriés et efficaces, eux aussi disponibles à un coût raisonnable, compte tenu de leur situation économique. Qu'ils puissent avoir accès gratuitement ou à peu de frais à une éducation permettant de trouver honnêtement sa place sur le marché du travail et d'accéder à une certaine culture et indépendance d'esprit, en plus d'acquérir les diverses connaissances et savoir-faire fondamentaux.

Il conviendrait aussi, d'autre part, que ces personnes soient les bienvenues de mettre leurs talents et capacités personnelles à contribution pour leur propre bien-être et celui de leurs proches, mais également pour favoriser l'épanouissement, le succès et l'essor de toutes et de tous au sein des collectivités et de la société dont ils font partie. Qu'il leur soit possible d'exercer un métier décent, travail se déroulant dans des conditions respectueuses et saines, en ayant droit à une juste rémunération et à ce qu'il faut de pauses, de périodes de repos et de temps libres, question d'éviter le surmenage et ses néfastes effets sur la santé.

Tristement, force nous est de constater qu'en tant qu'humanité nous sommes encore loin d'être parvenus à suffisamment de considération réciproque, à une volonté générale d'équité et de partage, de fraternité, d'affection et de respect mutuel, permettant que prédomine le souci que toutes et tous disposent de l'essentiel pour vivre en santé, confortablement, épanouis et heureux. Il y aurait pourtant lieu de souhaiter, vu les capacités de production et de distribution actuelles dans bien des domaines, que toutes et tous puissent jouir de conditions d'existence favorables, dignes et salutaires, et que ce soit déjà une réalité, partout sur Terre. Et cela, peu importe le pays, les origines ethniques, la langue et la culture, le sexe et l'identité de genre, les croyances religieuses, pratiques intimes ou affinités politiques des personnes en question.

Notre volonté sincère de participer à l'essor d'un amour impartial, universel et inconditionnel peut s'exprimer dans le fait de tenter, en accord avec nos propres capacités, limites et contraintes actuelles, d'œuvrer, chaque fois que nous en avons la possibilité, à l'avènement, au retour et au maintien d'une profonde, bénéfique et bienveillante équité sociale. Notre désir d'incarner, à notre manière, la présence de l'amour en nous et tout autour de nous, pourrait certes constituer, au quotidien, une excellente manière de faire notre part, individuellement et collectivement, en faveur d'un monde plus juste et plus équilibré. Monde où, partout sur Terre, et pour de bon, la soif, la faim et les conditions de vie précaires seront, souhaitons-le, bientôt chose du passé, et où chacune et chacun pourra disposer du nécessaire pour vivre. Société où chaque individu, même singulier, marginal ou membre d'une minorité distincte, au lieu d'être ignoré, écarté, dévalorisé ou discriminé, pourra faire sa part, suivant ses habiletés, aspirations, valeurs, croyances et prédispositions propres. Cela, en ayant pu acquérir et développer les compétences qu'il faut et, en se sentant réellement bienvenu.e d'œuvrer au bon fonctionnement de sa communauté, en mettant à contribution les talents et capacités uniques qui, parfois, sont les siennes.

\* \* \*

En résumé, notre amour inconditionnel envers autrui se voulant impartial et universel, nous souhaitons un jour le voir devenir aussi fort, chaleureux et sincère envers toutes et tous. Cette quête suppose que notre amicale bonté en vienne à inclure<sup>7</sup> les gens dont l'apparence, les croyances et les actions, en ce moment, nous déplaisent ou nous rebutent, voire celles et ceux dont la vie, les habitudes et préférences nous indiffèrent. Celles et ceux dont nous ne nous préoccupons pas, d'ordinaire, même si leur sort actuel les plonge dans une inquiétante précarité ou les place face à divers enjeux de taille, périls ou carences que nous trouverions fort éprouvantes si elles devaient nous affecter.

Comme notre amour se voudra inconditionnel<sup>8</sup>, suivant cette tangente, nous tenterons également de trouver en nous la force d'aimer les autres indépendamment de leur façon de se comporter. Cette volonté nous incitant à garder un cœur ouvert face à certains individus ou groupes, même s'ils nous irritent, nous nuisent ou nous agressent de différentes manières, et d'être poli, aimable et bienveillant envers quiconque ne peut ou ne veut nous rendre notre amour et nos bonnes attentions.

Bien entendu, des années d'efforts bien placés risquent d'être nécessaires chez toute personne voulant se familiariser profondément avec un tel amour, sorte d'essence de la bonté, telle que le sage chinois Lao-Tseu la décrit dans cette strophe :

« Être bon à l'égard des bons  
Et bon aussi envers ceux qui ne le sont pas,  
C'est posséder la bonté même<sup>9</sup>. »

Rappelons-nous, par ailleurs, que notre amour se voudra aussi désintéressé, libre de toute attente. C'est-à-dire, altruiste au point de ne rien demander ni espérer en retour, sachant rester inchangé même si nous ne devons jamais rien obtenir en échange, ni même un remerciement pour les services rendus. Ou encore, même si la réaction de celles et ceux envers qui se porte notre amour et se voient orientés nos actes bienveillants avait de quoi déconcerter, blesser ou décevoir profondément. Ne se situant en rien à la hauteur de l'amour authentique que vous avez tenté de leur témoigner.

D'un certain point de vue, toutefois, nous pourrions avancer que le véritable amour inconditionnel, universellement inclusif et désintéressé, ne peut en essence être tout à fait impartial. S'il se veut bien entendu justement réparti entre toutes et tous, il penche néanmoins en faveur de la justice, du bien-être collectif et de l'épanouissement de l'individu, comme du fleurissement global de la société dont il, elle ou iel fait partie. De ce point de vue, il y aura toujours un léger « décalage vers l'amour ». Car ce qui est beau, bon, sain, utile et juste sont sous sa protection, de même que l'honnêteté, l'équité, le respect de tout être et de toute forme de vie, ainsi que la défense de la liberté et de son exercice, bien sûr empreinte de prudence et de responsabilité.

Sous cet angle, si l'amour doit prendre parti, au-delà de son impartialité et de sa bonté fondamentales, il le fera alors au service de l'amitié, de la bienveillance et de l'équilibre, visant l'issue la plus respectueuse et salubre, juste et bénéfique, aimable et stable qui soit, pour l'ensemble des individus, et ce, à moyen et à long terme. Quitte à devoir, dans certains cas, impliquer à court terme d'avoir à effectuer des choix déchirants. Décisions qui peuvent notamment impliquer le fait d'avoir pour quelque temps à endurer des

circonstances éprouvantes, exigeantes ou défavorables, sollicitant courage, persévérance, tolérance, confiance, patience, renoncement et détermination.

## **Exercices et réflexions pour cultiver l'amour inconditionnel**

Peut-être la lecture de ce livre aura-t-elle pour effet de susciter ou de raffermir chez vous la volonté de faire croître, d'étendre et d'approfondir votre capacité d'amour inconditionnel. Ce serait formidable !

Voici quelques pistes pour y parvenir dans diverses situations, posant des difficultés plus ou moins grandes.

## Se mettre sincèrement à la place de l'autre

Cultiver notre empathie envers autrui nous aidera à nous sentir plus connecté aux autres et à les inclure dans notre souci d'amabilité envers toutes et tous. Parfois, en dehors du travail, nous croisons des gens dans la rue, les rencontre dans un café, les côtoie dans le cadre d'un souper, d'une réception ou de quelque autre événement social ou public. Ou bien, nous les voyons se détendre dans un parc ou manger de façon tranquille, en jasant à la terrasse d'un restaurant. Lorsqu'ils ont l'air, à ce moment-là, de se sentir bien et d'être heureux, ne peut-on pas nous réjouir<sup>10</sup> intérieurement, avec eux, de constater qu'ils vivent en ce moment des choses agréables, font l'expérience d'une situation confortable, appréciable ? Pourrait-on avoir alors la noblesse de cœur de souhaiter que tous aient la chance de vivre ainsi des joies saines, adaptées à leur propre conception de ce qui rend heureux ? Et que de tels moments agréables et inoffensifs, à la fois bénéfiques aux autres (qui sont alors écoutés et se voient accorder du temps de qualité), soient pour eux chose quotidienne ou fréquente ?

En d'autres occasions, transparait-il de leurs paroles, expressions et gestes, qu'ils ont plutôt l'air préoccupés, anxieux, tendus ? Peut-être donnent-ils alors l'impression de passer des moments difficiles ou de traverser de troublantes épreuves. En de tels cas, ils peuvent sembler avoir l'esprit tourmenté, être en proie au désarroi, à la confusion, à la peur, à la jalousie ou à la colère. Parvient-on alors, à la manière d'un.e écrivain.e ou d'un.e comédien.ne, à user d'empathie et d'imagination<sup>11</sup> pour se mettre un moment à leur place et ressentir ainsi, avec plus d'acuité, leur mal-être et leurs tourments ? Ainsi davantage sensibilisés à leur réalité, peut-on alors souhaiter, en notre for intérieur, que leurs préoccupations soient sous peu apaisées, qu'ils aillent bientôt mieux ? Que, dans l'état pénible ou instable où ils se trouvent, sur le plan psychique, ils sachent redoubler de prudence, de patience et de discernement, parvenant ainsi à éviter de se faire du mal à eux-mêmes ou de causer du tort à autrui ?

Il peut s'agir là de façons concrètes de se glisser un moment dans leurs souliers et de souhaiter voir tantôt leur bonheur perdurer, tantôt leurs souffrances être rapidement et considérablement allégées, dissipées.

### **Se rappeler de ce qu'il y a d'humain chez qui nous a un jour blessé**

Bien sûr, il n'est pas toujours facile de garder un cœur ouvert et chaleureux, tout en se protégeant de manière adéquate, en particulier quand nous sommes la cible de paroles, de comportements, d'attitudes ou d'actes blessants. Par exemple, lorsqu'un individu, groupe ou institution, de par ses agissements (et les intentions discutables que semble révéler leur nature, leur teneur et leur effet), nous paraît agir d'une variété de façons sciemment malaisantes, provocatrices, discriminatoires, néfastes, méchantes, agressives, contrôlantes, haineuses ou violentes.

Bref, lorsque surviennent tant de possibles manières inappropriées de se conduire qui peuvent, raisonnablement, nous sembler désagréables, injustes, déplorables et difficiles à accepter. Au lieu de sombrer dans la colère, chose qui risque simplement d'aggraver la situation, ne peut-on pas, à la place, souhaiter de tout notre cœur que cette personne, organisme ou collectivité en vienne à réaliser les désagréments qu'elle éprouverait, et le sentiment d'injustice qu'elle ressentirait sans doute, si elle-même devait être un jour l'objet d'actes semblables, de provocations parentes, de mauvais traitements similaires, de manques de considération équivalents ?

N'est-il pas également souhaitable d'espérer qu'ils prennent conscience, aussi, du tort qu'ils se causent à la fois à eux-mêmes en posant des gestes néfastes, parfois volontairement, de façon nettement préméditée, par méchanceté ? Car il n'est pas impossible que, dans certains cas, leurs déplorables actions, notamment s'il s'agit d'infractions graves, leur soient un jour reprochées légalement, preuves et témoignages crédibles à l'appui<sup>12</sup>. Avec ce que cela comporterait peut-être, alors, de compensations économiques à verser, de possibles entorses encourues à leur réputation, de ternissement potentiel de l'image de la profession qu'ils exercent ou de l'ordre professionnel dont ils font partie, ou d'atteinte à la renommée de l'entreprise qui, le cas échéant, les emploie. Voire, de radiation de leur permis d'exercer dans certains domaines, avec ce que cela suppose de revenu perdu et d'ambitieux rêves de carrière parfois brisés à jamais. Ou pire encore, de temps possiblement passé derrière les barreaux pour purger leur peine et se réhabiliter, ainsi éloignés des gens dont ils apprécient la compagnie, et privés des activités qu'ils affectionnent, de l'usage de leurs possessions et propriétés préférées, éloignés de leurs façons privilégiées de jouir de la vie en toute liberté. Tout cela, sans compter la honte retombant parfois publiquement sur eux et causant regrets et déception à leurs proches,

à leurs collègues, leurs employeurs, leurs amis, leurs parents, leurs enfants et à toutes ces autres personnes qui croyaient en eux, estimaient qu'ils étaient des gens bien, les croyaient incapables de s'abaisser à se livrer à de tels actes répréhensibles.

Gardons espoir, ainsi, que ces individus ou groupes prennent rapidement conscience des regrettables conséquences, pour eux comme pour ceux qui les entourent, du mal et des souffrances causés aux autres. Et que le fait de comprendre cela et de ressentir intérieurement, par empathie, une part de la douleur qu'ils ont injustement infligée, les incite à changer vite d'attitude, se retenant désormais de s'adonner à ce genre de comportements, évitant dorénavant de blesser ainsi leurs semblables (et, parfois, d'autres catégories d'êtres vivants).

Souhaitons que, ne désirant plus ressentir de culpabilité ni subir les préoccupations intérieures liées au fait de nuire à autrui, ils se mettent idéalement à reconnaître leurs fautes et leurs torts, à exprimer des regrets et à demander pardon, en ayant le courage d'éprouver de façon appropriée la honte<sup>13</sup> que devrait engendrer ces déplorables agissements, tôt ou tard à pacifier. Mais aussi, qu'ils se mettent désormais activement à agir de manière plus correcte, bénéfique et constructive, et tentent, lorsque la chose s'avère possible, de réparer ou de compenser les dommages, désagréments et atteintes à la qualité de vie entraînés par leurs actions. Cela, en usant des moyens les plus appropriés, honnêtes, justes et décents qui soient. Tout en sachant que le lien de confiance envers les personnes ayant été l'objet de ces mauvais traitements est sans doute gravement compromis, et pour longtemps. Et ce, même si la réconciliation devait un jour survenir sur la base de ces démonstrations crédibles d'une volonté sincère de s'amender, de se racheter humblement et de bonne foi.

## Les actions et le caractère

Peut-on, tout en assurant le mieux possible sa protection, face aux individus, institutions ou groupes s'adonnant à de fâcheux comportements, tenter tout de même de conserver pour eux une place dans notre cœur ? Tel est ici le défi intérieur à relever.

Pour y parvenir nous gagnerons sans doute, comme Aristote le proposait déjà en son temps, à distinguer la nature des actes accomplis du caractère<sup>14</sup> des individus qui les commettent. Les agissements pouvant être déplorables, néfastes ou destructeurs, sans que tout de la personne qui a posé ces gestes ne soit foncièrement mauvais. Ni toujours source de désagrément, de souffrance et de malheur pour autrui. Ou qu'elle soit considérée comme irrécupérable.

Nous serons à même de vérifier ce fait si nous analysons sincèrement notre propre comportement ou celui des autres. N'y a-t-il pas du bon qui s'exprime à travers chacun de nous, en dépit de nos erreurs, égarements, maladresses et actes conscients quelquefois regrettables ? Gardant cette réalité à l'esprit, nous pourrions ainsi tenter d'accroître et de diversifier notre capacité d'aimer, pour y inclure éventuellement même ces personnes, groupes ou institutions qui, de par leurs agissements, nous paraissent actuellement difficiles à apprécier, à accepter. La nature de leurs comportements faisant à nos yeux obstacle, posant de toute évidence un réel défi, quand nous cherchons à développer une véritable capacité d'aimer inconditionnellement tous les êtres. Ce qui sous-entend évidemment de parvenir à les aimer, eux aussi. Il en va ainsi : nous avons beau nous exercer à considérer toute personne comme un.e de nos frères et sœurs humains<sup>15</sup> : à nos yeux, certains membres de cette vaste famille globale n'apparaissent pas, certains jours, très faciles à aimer...

Alors, nous gagnons sans doute à prendre du recul, à nous éloigner pour un temps, si possible, des gens dont le comportement nous irrite trop, question de pouvoir nous ressourcer, retrouver notre patience, éviter de riposter. Il demeure important, alors, de faire quand même un sincère effort pour ne pas les rejeter définitivement de notre cœur, entretenant l'espoir d'un éventuel changement positif d'attitude, de leur part. Osant souhaiter qu'ils pourront apprendre à faire preuve de plus de considération envers autrui, et que la honte parfois ressentie, à l'endroit de leurs égarements, excès et abus passés, les incite désormais à agir de manière plus juste, bienveillante et équilibrée.

En abandonnant l'avidité, le souci de contrôle et de suprématie, le recours à l'injustice et à la méchanceté.

## Se protéger et se défendre sans colère, avec compassion

Néanmoins, s'il devenait un jour inévitable d'entreprendre les recours nécessaires pour que des individus, groupes ou institutions cessent de nous nuire, cela gagnerait à être fait sans colère, avec un esprit calme, et en recherchant la justice de manière honnête et pondérée. Comme l'affirmait Confucius, il s'avère sensé de rendre « la justice pour le mal, et le bien pour le bien<sup>16</sup> ».

Mais comme le précise le Dalaï Lama :

« Lorsque quelqu'un tente d'abuser de vous, il vous faut d'abord comprendre clairement que cette personne est un être humain, et a le droit d'être heureuse. Avec respect et compassion à l'égard de cette personne, vous pouvez agir en accord avec les circonstances qu'elle a créées. Cela signifie qu'une réponse ferme peut être nécessaire, mais sans jamais perdre votre approche compatissante.

En fait, témoigner de la compassion est la seule manière de gérer ce genre de problèmes, sachant que la colère et l'irritation ne feront que rendre plus difficile de déployer une action efficace. Au début, il peut être difficile de conserver de la compassion à l'endroit d'une personne qui agit de façon menaçante ou blessante, mais si vous vous y appliquez encore et encore, vous saurez réagir aussi fermement que les circonstances l'exigent, sans pour autant perdre votre attitude aimante<sup>17</sup>. »

Après tout, Mahatma Gandhi ne souligne-t-il pas que :

« Nous aurions d'excellentes raisons de nous féliciter si nous parvenions à substituer la loi de l'amour à la loi de la jungle qui régit notre société, et que nous apprenions à aimer nos ennemis comme des amis réels ou potentiels au lieu de nourrir de la rancœur à leur égard. [...] La non-violence est la loi de notre espèce, tout comme la violence est celle de l'espèce animale<sup>18</sup>. »

Une sage attitude à rechercher et à maintenir, en particulier suite à des conflits intenses nous ayant peut-être, à l'occasion, opposé à d'autres. Si nous voulons éviter que se perpétue le cycle infernal de l'agression mutuelle, il faut parfois avoir la force intérieure d'être la personne qui ne rendra pas les coups reçus. Ce qui n'exclut en rien le fait que puisse être un jour recherchée la justice, en tant que processus de remise à égalité, par les moyens pacifiques et légitimes que représentent les lois justes.

### **Plus nous aimons, plus forte est notre compassion**

Dans l'éventualité où, pour toutes sortes de raisons, nous ne serions pas en mesure de prêter assistance, aide, apaisement ou réconfort aux autres, sans doute pouvons-nous avoir la décence et la sagesse d'agir avec compassion envers eux et, à tout le moins, de « ne pas ajouter à leur souffrance », tel que le XIV<sup>e</sup> Dalai Lama nous y invite ? Ce maître bouddhiste affirmant :

« La compassion est un joyau inestimable. Ayez en tout temps à cœur le bien-être des autres. Les pratiques visant l'entraînement de l'esprit peuvent être résumées en deux phrases : “Si vous en avez la possibilité, vous devriez aider les autres. Si vous n'en avez pas la capacité, vous devriez à tout le moins essayer de ne pas leur faire de mal.” Ces deux recommandations sont fondées sur l'amour et la compassion<sup>19</sup>. »

Si nous aimons véritablement les autres, le désir compatissant de les voir libérés de toute forme de souffrance naîtra tout naturellement en nous. Amour et compassion se présentent ainsi comme les deux faces d'un même élégant tissu, aux couleurs fondamentalement complémentaires. Mais peut-être la croissance de notre amour gagne-t-elle à se voir stimulée par le fait de nous sensibiliser davantage aux dimensions concrètes des situations délicates traversées par les autres. Notamment, en se visualisant momentanément à leur place, par l'imagination et en faisant preuve d'empathie.

Ainsi peut-on essayer, mentalement, de marcher un peu dans leurs souliers, le temps de se représenter plus nettement ce qu'ils vivent, percevant alors mieux à quoi ressemble leur quotidien, mesurant plus précisément la gravité des difficultés qu'ils rencontrent, l'ampleur et la diversité des tensions éprouvées, ressenties. Nous parviendrons ainsi à envisager, pour quelques instants, comme s'il s'agissait des nôtres, les souffrances liées à ces enjeux de taille et aux circonstances souvent ardues et déplorables, quelquefois redoutables, auxquels ces gens font face. Semblable exercice pourrait certes accroître notre compassion à leur endroit.

Cette approche peut, du même coup, nous amener à développer notre volonté d'apporter du soutien aux autres dans les moments difficiles, et peut stimuler notre capacité à garder un cœur ouvert, une attitude solidaire à leur égard, en maintenant ainsi une volonté sincère de contribuer, ne serait-ce qu'intérieurement et symboliquement, à ce qu'ils soient au plus vite épargnés des souffrances ressenties. Par exemple, par la formulation occasionnelle d'un souhait bienveillant à leur endroit, ou en maintenant en nous le désir de les voir être heureux, en santé et épanouis, et bientôt à l'abri des préoccupations, douleurs, inquiétudes ou dangers éprouvés en ce moment.

## De l'aide apportée, quand elle est bienvenue

Lorsque nous sommes témoins des difficultés rencontrées par quelqu'un, parvient-on à se retenir de juger cette personne ? Sait-on éviter de la rejeter ou de la mépriser, en supposant bêtement, par exemple, qu'elle a dû s'attirer ces problèmes, ou mériter d'éprouver de tels ennuis ? Qu'il lui a nécessairement fallu accomplir quelque chose de mal pour se voir maintenant confrontée à ce genre de difficultés ? Peut-on garder un cœur sensible face à leur détresse, et se demander ce qui pourrait être fait pour la soulager ? Ces individus, les connaît-on assez bien pour être à même de tenter de les aider de manière constructive et appropriée, c'est-à-dire, si nous en avons les capacités et la possibilité et qu'ils manifestent de l'ouverture face à semblable appui ?

Certains des critères qui suivent peuvent orienter notre réflexion au moment de considérer si nous devrions tenter prudemment de venir en aide aux autres, et de quelle manière. Il convient de nous demander :

- les circonstances s'y prêtent-elles ? ;
- en ont-ils fait la demande, ont-ils sollicité des appuis extérieurs, face aux problèmes et défis qu'ils rencontrent, aux tourments qui les affectent ;
- notre temps, notre énergie, nos ressources, notre état de santé et nos capacités personnelles nous permettent-elles de leur prêter secours sans nous causer du tort ni nous mettre en danger de manière imprudente, irréfléchie, démesurée ou téméraire ;
- le danger, le désarroi et la détresse immédiate dans lesquels se trouve la personne en question exigent-elles d'appeler immédiatement des secours et, en attendant leur arrivée, qu'il y ait possiblement intervention prudente de la part de quiconque serait témoin de cette situation et apte à en alléger prudemment la gravité.

Toutefois, à moins que leur situation ne pose un danger imminent pour eux-mêmes ou les autres, cas dans lesquels il est sans doute requis d'intervenir en contactant sans tarder les autorités compétentes, ne devrions-nous pas respecter scrupuleusement leur décision, s'ils affirment en ce moment ne pas avoir besoin du soutien proposé ? Une aide que, bien souvent, ils ont légitimement le droit de refuser<sup>20</sup>.

Dans les contextes où la loi leur permet de dire non, nous avons ainsi le devoir de respecter leur choix, même si nous ne l'approuvons pas et que nous-même, face à des circonstances similaires, agirions peut-être autrement. Il convient aussi de garder en tête la possibilité que parfois les difficultés

rencontrées par quelqu'un, en de tels cas, constituent des défis à la mesure des capacités de la personne en question. Que le fait de se débattre pour surmonter elle-même certains obstacles peut alors constituer une occasion propice d'acquérir davantage de débrouillardise. Une opportunité d'apprendre à faire preuve de courage et de résilience, et de développer la capacité de se faire confiance, en tablant d'abord<sup>21</sup> sur son intelligence et sa sensibilité propres, sur ses aptitudes, ressources créatives et talents personnels, avant de solliciter l'aide d'autrui pour solutionner ses problèmes.

Voilà déjà, en somme, quelques pistes de réflexion à explorer pour se mettre à cultiver un amour qui se veut plus universel, impartial et inconditionnel. Des moyens accessibles, permettant de stimuler, d'étendre et de diversifier notre capacité d'entretenir un sentiment chaleureux à l'endroit de toutes et de tous. Ou, à tout le moins, une attitude inclusive et tolérante, ainsi qu'un cœur bienveillant et un esprit chaque fois plus ouvert. Avec la volonté sincère d'épauler mentalement ou concrètement les autres, ou de ne contribuer d'aucune manière à l'aggravement de leur situation. Et ce, peu importe ce qui les caractérise, ce qui les distingue entre eux ou face à nous. Peu importe s'ils nous sont actuellement bénéfiques ou néfastes, et qu'il s'agisse ou non de nos proches, de gens de notre famille ou d'individus avec qui nous nous entendons bien ou pas.

Avec la pratique, apprenons à développer une attitude constamment empreinte d'acceptation et de bonté, en demeurant soucieux de contribuer à réduire si possible les tourments éprouvés par qui que ce soit. Tout en restant, à la fois, profondément respectueux de nos limites personnelles du moment, autant que des droits et libertés, ainsi que des choix et préférences d'autrui.

## Du respect comme approche de l'amour

Attitude fondamentale de considération tantôt plus marquée, tantôt réduite à l'essentiel, le respect demeure un comportement aimable, empreint d'une sincère volonté de non-agression. Il prend la forme d'une sorte de prudente retenue, d'un réel souci d'honorer les droits, libertés, choix, acquis et possessions d'autrui. Il se manifeste comme une authentique détermination de ne pas outrepasser les limites convenables, s'incarne dans la volonté de ne pas empiéter sur ce qui revient légitimement aux autres, ni abuser de leur bonne foi, ni profiter de leur inattention, ni exploiter leur possible crédulité. Il se présente sous les traits d'une soigneuse préoccupation d'éviter en tout temps de nuire à autrui, autant que possible.

Depuis des millénaires, le respect demeure un enseignement fondamental, se situant au cœur de plusieurs courants philosophiques, religieux et spirituels répandus sur Terre. Comme le rapporte l'historienne Karen Armstrong, un individu lança un jour un défi à Hillel le Sage, ce respecté érudit juif et initiateur de la rédaction du Talmud<sup>22</sup> :

« On raconte qu'un païen approcha Hillel et promit de se convertir au judaïsme, si celui-ci pouvait réciter l'ensemble de la Torah tout en se tenant sur une seule jambe. Hillel répliqua : "Ce qui est détestable à tes yeux, ne le fais pas à autrui. C'est là toute la Torah, le reste n'est que commentaire. Maintenant va, et étudie"<sup>23</sup>. »

Il rappelait ainsi à son interlocuteur le caractère central et décisif de la « règle d'or », un principe aussi essentiel que déterminant. Conclusion spirituelle importante à laquelle aboutissent (ou principe fondamental sur lequel s'accordent) plusieurs grandes figures spirituelles, au fil des siècles. C'est le constat qui ressort également des propos du rabbin Akiva, qui considérait : « Aime ton prochain comme toi-même », comme l'enseignement le plus important à tirer de la Torah<sup>24</sup>. Énoncé qui sous-entend que nous gagnons à nous aimer nous-même de manière épanouissante si nous voulons pouvoir en faire autant à l'égard d'autrui. Et si Jésus a recommandé d'aimer même nos ennemis<sup>25</sup>, commencer par les respecter constitue sans doute un premier pas important et accessible à quiconque, autant qu'une attitude prudente à adopter.

En Chine, l'éminent philosophe Confucius était parvenu à la même prise de conscience. Quand l'un de ses disciples demanda à ce grand sage de résumer l'essence de la « vertu suprême », il affirma : « Ne faites pas aux autres ce que vous ne voudriez pas qu'on vous fit<sup>26</sup>. »

C'est dire l'importance de cette règle d'or, qui recoupe la notion de compassion, telle qu'exprimée du point de vue bouddhiste : ce souci de voir tous les êtres sensibles libérés de la souffrance<sup>27</sup>. Après tout, cultiver semblable attitude pleine d'empathie, vouloir que tous soient traités avec considération et amabilité n'augmente-t-il pas considérablement nos chances de l'être, nous aussi ? En particulier, si cette volonté d'épargner à autrui la souffrance devient l'un des édifiants principes observés par un nombre grandissant d'individus, au sein de la société ? Cette compassion et ce respect fondamental des autres, de leur droit au bien-être et au bonheur, se veut d'ailleurs, selon Karen Armstrong, un des fondements élémentaires des principaux courants religieux humains<sup>28</sup>.

Dans le monde où nous évoluons aujourd'hui, force nous est toutefois d'admettre que des progrès majeurs restent à faire en matière de respect d'autrui. Alors que des peuples ou pays tentent toujours, regrettamment, d'en asservir d'autres pour s'approprier leurs territoires, infrastructures, possessions et ressources, et osent leur imposer leur culture et croyances, voire soumettre des populations entières à leur domination. Alors que des groupes minoritaires, sur le plan ethnique, culturel, religieux, économique ou autre, continuent d'être l'objet de formes variées de discrimination et de mauvais traitements, quand ils ne sont pas tragiquement la cible de génocides... Alors que tant de femmes et d'enfants demeurent victimes de violences corporelles et sexuelles. Alors que la soif de profit des uns les conduit à produire tant de substances et d'objets d'une utilité discutable, sans se préoccuper de la pollution environnementale occasionnée, contaminant ainsi des ressources vitales comme l'air, l'eau et les sols. Ressources qui, au lieu d'être source de santé deviennent alors, tristement, source de maladie et de mort. Alors que nous assistons, en somme, à tant de déplorables comportements, trop répandus et parfois bien ancrés : nous sommes contraints d'admettre qu'il pourrait y avoir plus d'amour, dans ce monde, sous cette forme fondamentale du respect en tout temps accordé à autrui, à ses droits, libertés, inclinations, préférences, choix, consentements<sup>29</sup> et refus.

N'en tient qu'à nous, pourtant, de faire notre part pour remédier à la situation. Sans doute convient-il d'apprendre, avant tout, à nous traiter nous-même avec respect. Ce qui non seulement implique de prendre soin de notre santé physique et psychique, mais exige d'apprendre également à fixer parfois des limites<sup>30</sup>, et à refuser ce qui ne nous apparaît pas sain ou ne cadre pas avec nos valeurs. Nous gagnons, par exemple, à développer le réflexe de nous mettre si possible à l'abri d'éventuels agresseurs, lorsque plane ce

genre de menace, et à savoir déployer, en cas de nécessité, les légitimes moyens de défense ou recours légaux permettant de voir respectés nos droits, si des individus ou groupes, ne parvenant pas à se maîtriser d'eux-mêmes, nous causaient du tort, quelquefois en tentant, de manière éhontée, de tirer parti de la moindre vulnérabilité pour gagner un ascendant sur nous.

Si nous déployons, de manière non violente, les mesures nécessaires pour nous faire respecter, les personnes et instances malintentionnées se verront empêchées de commettre divers types d'abus et de méfaits, comme le fait d'exploiter des gens, de les tromper ou de les maltraiter. Car il peut s'avérer indispensable qu'ils soient, d'une certaine manière, conscientisés à l'égard des conséquences néfastes de leurs actions, notamment par celles et ceux qui en subissent les amères conséquences. Ou encore, qu'ils soient rappelés à l'ordre, parfois de manière adéquatement ferme. Sachons toutefois y procéder en évitant de sombrer dans l'agressivité, et en refusant de nous abaisser à recourir à d'aussi lâches et déplorables procédés que ceux que divers criminels, agresseurs et puissantes organisations savent employer contre leurs cibles...

Si heureusement nous parviendrons parfois, avec le temps, à protéger avec sagesse et de façon pondérée notre espace de liberté personnel, il convient aussi de nous assurer que nos propres paroles et actions incarnent tout autant notre profond et constant souci de traiter les autres avec les égards et la considération que nous estimons dus à tout être humain. Et ce, sans qu'il leur soit nécessaire, à cette fin, d'avoir sans cesse à se défendre contre divers types d'empiètements. Il importe de nous poser la question : contribue-t-on, à notre manière et selon nos capacités personnelles, à ce qu'eux aussi voient en tout temps leur dignité, leurs libertés et leurs droits fondamentaux constamment respectés ? Et ce, sans qu'ils aient à lutter jour et nuit pour que les gens et institutions plus puissants qu'eux s'en tiennent aux façons de se comporter qui se révèlent en accord avec les balises établies par l'éthique et les lois justes ?

Comme nous le recommande le décalogue<sup>31</sup>, l'une des premières « chartes » humaines destinée à offrir des points de repère et directives simples pour éviter de causer du tort à autrui, se retient-on non seulement d'enlever la vie aux autres, mais aussi de dérober leurs possessions et de convoiter leur partenaire de vie ? Évite-t-on de répandre des rumeurs fausses à l'endroit des gens ? A-t-on la décence de ne pas invoquer, à titre de justification, qu'elles sont faites « au nom de Dieu », lorsque sont entreprises des guerres motivées de toute évidence par la soif de profit et le désir de suprématie sur d'autres peuples ou régions du monde ? Se retient-on également de profiter de l'inattention des gens pour leur usurper biens, ressources et informations personnelles ou sensibles, en usant de méthodes possiblement frauduleuses<sup>32</sup> ? A-t-on la décence de respecter la décision d'une personne,

en particulier lorsqu'elle nous répond par la négative ? Et ce, qu'il soit question de consentement sexuel, ou de toute autre activité ou projet auquel nous voudrions voir quelqu'un d'autre participer de concert avec nous. Même si, face à un tel refus, nos désirs actuels se voient potentiellement frustrés ?

Montre-t-on, dans la vie de tous les jours, un réel souci que toutes et tous soient traités avec le même respect, la même considération, indépendamment de leurs croyances, de leurs affiliations politiques, de la couleur de leur peau, de leur langue, de leurs origines ethniques, de leur orientation sexuelle, de leur identité de genre, de leur métier, de leur degré d'éducation, de leur richesse ou pauvreté et du milieu social d'où ils proviennent ? Ou bien tolérons-nous trop facilement, sans oser protester contre ces mauvais traitements ni prendre position<sup>33</sup> en faveur du respect, que des gens voient leurs droits bafoués ? Que soient éhontément empiétées leurs libertés, qu'ils soient soumis à de la brutalité et à d'autres formes d'injustice ou de mauvais traitements, en fermant confortablement les yeux tant qu'il ne s'agit pas de nous ni de nos proches, ni du groupe social auquel nous nous identifions ?

Ignorons-nous alors que notre inaction laisse parfois le champ libre à la perpétuation et à la prolifération de telles attitudes et comportements socialement néfastes qui, ne rencontrant que peu ou prou d'obstacles et de résistance, ont alors la possibilité de se répandre davantage ? Pourtant, de redoutables conséquences peuvent s'ensuivre. Car à mesure que de tels actes répréhensibles deviennent statistiquement plus fréquents, augmente en même temps la probabilité de nous voir devenir peut-être, un jour, nous aussi de celles et ceux qui, tristement, souffriront les conséquences de semblables injustices. Crimes et maux qui nous ont parfois été, heureusement, épargnés jusqu'ici.

Soucieux que nous sommes de cultiver le respect, parvenons-nous progressivement à étendre, à rendre plus globale notre profonde considération à l'endroit de la vie et du bien-être d'autrui, jusqu'à y inclure toujours davantage les autres formes de vie et, même, le soin dû à la nature et à l'environnement ? Milieu ambiant de la santé duquel dépend aussi la nôtre, de même que notre survie à long terme en tant qu'espèce ? Avons-nous ainsi à cœur que les mesures appropriées et suffisantes soient mises en œuvre pour protéger les forêts, lacs, fleuves, marais, océans, etc., et que la qualité de l'air, de la terre et de l'eau soient eux aussi adéquatement préservés, pour la santé et l'épanouissement de toutes et de tous ? Faisons-nous activement notre part pour l'économie de ces ressources et la préservation de ces milieux de vie si importants pour le maintien de la biodiversité et pour la stabilisation climatique de notre planète ?

À n'en pas douter, nous sommes tous à même de poser quelques petits gestes

concrets de plus pour parvenir à davantage de respect envers soi, envers autrui, envers le milieu de vie dans lequel nous évoluons, envers les zones de la planète affectées par nos actes et les populations qui y vivent.

Cette démarche commence probablement par le souci de cultiver la confiance en soi et une saine autoestime, et en nous efforçant de devenir chaque jour une personne agissant un peu plus en accord avec ses valeurs, et de façon toujours plus respectueuse à l'égard de ses proches comme envers autrui<sup>34</sup> et l'environnement qui nous entoure, de même qu'à l'endroit de toutes les formes de vie que contient ce monde.

Si quiconque en a la possibilité s'appliquait à mener une existence profondément respectueuse de soi-même et de l'autre, en toutes circonstances et en tout temps, il y aurait déjà beaucoup plus d'amour sur Terre. La volonté de cultiver le respect devient ainsi fondamentale, si nous souhaitons devenir une personne davantage aimante, un être dont chaque action fera montre de considération<sup>35</sup>, sera empreinte de droiture, de tolérance et d'amabilité.

L'exposé sur l'amour proposé dans ce livre pourrait s'arrêter ici, tant la nécessité de cultiver respect et considération s'avère fondamentale lorsque nous cherchons à faire croître un amour impartial, universel, inconditionnel et désintéressé. Chacune des 7 approches proposées en ces pages nous permettra toutefois de cheminer, parallèlement, en empruntant plusieurs voies fécondes et complémentaires. Cette façon de procéder nous permettra de diversifier agréablement nos efforts et d'œuvrer en toute variété à développer notre potentiel d'amour envers toutes et tous.

Il demeure important de comprendre que ces méthodes se soutiennent et se renforcent mutuellement. Ainsi, quoique chacune d'elles pourrait dans certains cas suffire, indépendamment, à stimuler une nette évolution constructive dans notre capacité d'agir de façon aimante : nul doute que recourir à chacune d'entre elles et à leurs interactions variées nous permettra de progresser plus efficacement, en déployant une gamme étendue de stratégies bénéfiques pour quiconque. Par ailleurs, les 7 approches proposées nous permettront de déployer des efforts tangibles dans les différentes sphères de notre vie où, sans doute, il y a toujours place à de l'amélioration, notamment en matière de respect. Nous contribuerons ainsi à la floraison de l'amour en nous et tout autour de nous ; c'est le rôle que nous sommes invités à jouer, en particulier si nous croyons qu'il manque encore d'amour sur cette planète.

## Exercices et réflexions pour développer le respect

### Règle d'or et mise en pratique au quotidien

La plupart d'entre nous avons sans doute déjà constaté, par expérience, qu'à moins d'être particulièrement sages, patients, matures ou maîtres d'eux-mêmes, les gens auront tendance à nous traiter comme nous les traitons. Donc, à riposter en déployant des comportements tout aussi désagréables, sinon plus, quand ils estiment que nous leur avons manqué de considération ou fait du mal.

En contrepartie, si nous les traitons bien, les respectons et nous montrons aimable et attentionné, si nous faisons preuve de bienveillance à leur endroit, il est fort probable qu'ils auront également le réflexe de nous traiter de façon tout aussi agréable et bénéfique, sinon mieux, s'ils en ont la possibilité. À tout le moins, ils nous témoigneront en général une forme ou une autre de gratitude, nous adresseront des remerciements, nous témoigneront des marques de reconnaissance, à moins d'être particulièrement inattentifs ou inconscients, voire insensibles ou ingrats. Ce qui n'est pas si fréquent.

Bref, dans un monde où, chaque jour, des dizaines de situations nous permettent d'observer que, bien souvent, nous aurons droit à un traitement similaire à celui accordé à autrui : si nous souhaitons mener une vie agréable, pleine d'amabilité sincère et de bonne entente, de quelle manière gagnerions-nous à traiter toute personne avec qui nous interagissons ?

« Ce qui est détestable à tes yeux, ne le fais pas à autrui. »

« Aime ton prochain comme toi-même. »

Pas surprenant que bien des sages soient parvenus à dégager ce principe aussi lucide qu'édifiant, en observant le jeu des causes et des effets dans leur vie et celles de leurs contemporains. Il est important de réaliser que de telles vérités très pragmatiques peuvent, au fond, facilement être déduites, encore et encore, de l'observation des rapports qui s'établissent entre nous et les autres, au quotidien.

De plus, dans un monde où, comme le veut la loi universelle du *karma* (terme provenant du sanskrit, qui signifie « action »), exposée dans les enseignements hindouistes<sup>36</sup> et bouddhistes<sup>37</sup>, des effets similaires à leur cause seront souvent engendrés par une action. C'est, dans cet esprit, du respect, de la bonté et de l'amour que nous gagnons à projeter constamment autour de nous. Car le plus probable est qu'ils nous reviendront, un peu comme un boomerang lancé au loin. À n'en pas douter, l'arc de nos actions

tire ses flèches en même temps dans les deux sens. De quelle façon souhaitez-on alors être atteints en plein cœur, encore et encore, pour notre plus grande joie ou notre plus grand malheur ?

Il va sans dire que, toutes et tous, nous avons avantage à ce que ce soient des traits d'amour et de respect qui se voient de la sorte sans cesse échangés entre nous et les autres.

## Destinataire de ses propres actions

En vue de cultiver le respect, une approche efficace pour prendre du recul face à nos tendances personnelles, et ainsi mieux évaluer l'impact, sur autrui, des actions envisagées, demeure de nous imaginer comment nous réagirions si nous en étions nous-mêmes l'objet.

Tristement, il n'est pas rare que certaines gens, sans trop se préoccuper du tort qu'ils causent, se permettent de traiter les autres de manière irrespectueuse, de bafouer leurs droits et libertés, et de mépriser leur capacité de choisir par eux-mêmes ce qui constitue à leur yeux la meilleure option, lorsque divers choix s'offrent à eux. Personne, sans doute, n'a la certitude qu'il ne commettra pas un jour semblables excès. Toutefois, une possible manière d'effectuer de la prévention, tentant d'éviter que surviennent ce genre d'empiètements, serait de s'exercer à faire preuve de prudence. C'est-à-dire, en essence, d'anticiper soigneusement les conséquences de nos actions avant de les entreprendre.

Une approche concrète pour maintenir ce genre de garde-fou serait de nous imaginer, face au comportement que nous envisageons, en train d'occuper la place de la personne à qui s'adressent alors nos actes. De la sorte, si je m'apprête à dire ou à faire quelque chose à une autre personne, il m'est possible, avant d'agir, de me poser les questions suivantes :

« Si quelqu'un d'autre me traitait de cette manière, me disait ce que je m'apprête à dire ou me faisait ce que je prévois faire : est-ce que ces actes seraient perçus comme respectueux de ma personne, de mes droits et libertés ? Ou plutôt, seraient-ils interprétés, sans doute, comme un manque de respect, perçus comme une forme d'empiètement, de manipulation, de provocation, d'insulte, d'abus ou d'agression ? »

En nous imaginant dans les souliers de la personne à qui se destine le comportement projeté, et en observant attentivement notre ressenti subjectif à l'endroit d'un tel traitement, si nous en étions le destinataire, nous apparaîtra vite clairement si l'on trouve ce genre d'action et d'attitude appropriées ou non. Si elles nous semblent pleines de considération et respectueuses, ou non, de la dignité de la personne visée.

Si elle s'annonce aimable et bienveillante envers autrui, nous pourrions décider d'aller de l'avant avec cette action. Dans le cas contraire, il serait sage de consciemment nous retenir de poser tel geste ou de prononcer telle parole. Cette seconde situation nous invite à opter pour la non-action, ou pour une autre option que le comportement initialement envisagé, afin d'éviter de causer du tort aux autres. Il convient ici de se rappeler que nuire à autrui, éventuellement, équivaut à se faire du mal à soi-même, en particulier

si nous considérons les possibles recours qu'un individu ou groupe peut mettre de l'avant pour que justice soit faite et/ou obtenir un dédommagement approprié, lorsque des infractions ont été commises et que ses droits ont été, d'une manière ou d'une autre, lésés, voire piétinés.

En résumé, il peut s'avérer bien éclairant de s'imaginer que des gens nous traitent comme nous nous apprêtons à en traiter d'autres. Est-ce alors perçu comme un affront, ou comme un comportement aimable et respectueux ? Repensons-y sous cet angle, lorsque quelqu'un nous confie s'être senti blessé par nos paroles ou nos actes, par le ton de notre voix, la dureté de notre regard ou celle de notre expression faciale, etc. À sa place, étant l'objet de semblables comportements, comment nous serions-nous sentis ? Quelle façon différente de se comporter s'avérerait nettement plus respectueuse et aimante à adopter, une fois que nous aurons reconnu notre tort et formulé les excuses appropriées, et que nous nous serons prêtés aux autres comportements réparateurs s'avérant de circonstance ?

## Une bonne habitude à prendre

En tant que citoyen, il peut aussi se révéler très utile de prendre l'habitude de se renseigner sur les droits accordés et libertés défendues par les lois en vigueur (avec ce qu'ils comportent bien entendu de responsabilités) sur notre territoire de résidence. Questions juridiques à l'égard desquelles il est maintenant plus facile que jamais de se documenter en ligne<sup>38</sup>. Mieux connaître les actes qui y sont illégaux pourra également nous aider à assumer nos responsabilités et obligations, de même qu'à éviter de mettre trop facilement les pieds dans les plats. Se familiariser avec de tels repères légaux permet parfois, d'autre part, de mieux se faire respecter, puis de renseigner, au besoin, les personnes ayant tendance à empiéter sur nos droits et libertés, des possibles conséquences et répercussions légales de leurs comportements injustes, ou inappropriés.

Nous informant ainsi, nous réaliserons sans doute à quel point nous gagnons, dans certaines situations, à faire preuve de plus de prudence. En d'autres cas, peut-être comprendrons-nous à quel point des gens ont pu jusqu'ici profiter tristement de notre crédulité, voire exploiter notre méconnaissance des lois et de nos droits, ainsi que des façons qu'ont les législations actuelles de nous protéger, lorsque nous les connaissons suffisamment pour être à même de les invoquer au bon moment. Dans l'éventualité regrettable où nous réaliserions que des gens nous causent du tort en enfreignant la loi, sans doute découvrirait-on du même coup certains des recours ou approches disponibles pour tenter de nous faire respecter. Cela, en ayant au besoin recours à des juristes professionnels pour nous épauler, chose qui peut dans bien des cas s'avérer prudente.

### **Reine ou roi de soi-même : monarque individuel digne de respect**

À l'intérieur des limites établies par les lois justes, chacune et chacun d'entre nous est à même, au jour le jour, d'agir de manière libre, autonome, responsable et souveraine, un peu comme la reine ou le roi de sa propre existence. Bien sûr, de ce point de vue, il existe des rois déçus, expatriés, sans emploi, déshonorés, pauvres, rejetés, malades, détrônés, mal en point, etc. Quoiqu'ils se trouvent actuellement défavorisés, ce n'en sont pas moins, sous l'angle considéré, des reines et rois, et ces personnes méritent assurément le respect et les égards dus à un individu souverain.

Qui sait ? Peut-être ont-ils, sans que nous le sachions, de puissants protecteurs qui se tiennent à l'affût, observent comment leurs protégés se font traiter par les autres et la société, combien ces monarques temporairement affaiblis et vulnérables, défavorisé.e.s par le sort, se verront convenablement respecté.e.s ou non. Protecteurs qui se souviendront peut-être de nous et de la manière que nous avons eue d'aborder gentiment ou non telle personne, individu souverain.ne individuel.le, temporairement déchu.e peut-être, mais tout de même humain.e à part entière. Doté de droits et libertés, monarque de soi-même, de sa vie et de son territoire intérieur. Personne digne de considération, de bienveillance et du respect de ses choix et préférences, de son intégrité morale et physique, etc. Souverain.e de son existence, ne méritant pas d'être soumis.e.s à diverses pressions pour l'amener à changer d'idée ou de comportement lorsque ses actions se déploient subjectivement à l'intérieur des limites de la loi, de manière responsable et aimante.

Chacun.e d'entre nous, en tant que souverain.e de nous-même, devons garder à l'esprit la considération qui nous est respectivement due. En contrepartie, il demeure nécessaire d'avoir la décence de traiter autrui avec tout le respect que nous aimerions nous voir témoigné. Et peut-être même un peu plus : tant par souci de politesse que par bienveillance.

# De l'équité comme approche de l'amour

## En quête du juste et de l'équitable

Intimement lié à notre souci de respect, il importe de cultiver aussi une volonté sincère d'accorder en toutes circonstances un traitement équitable à chacune et à chacun. Ainsi, l'équité représente une autre importante voie d'accès à l'amour impartial. *Le Petit Robert* la définit comme suit : « Notion de justice naturelle dans l'appréciation de ce qui est dû à chacun ; vertu qui consiste à régler sa conduite sur le sentiment naturel du juste et de l'injuste<sup>39</sup>. » L'équité s'avère donc étroitement associée à la recherche de ce qui est juste, au fait de cultiver des comportements socialement équitables<sup>40</sup> et ressentis comme tels.

Rappelons que la notion d'équité résidait, pour Aristote, au cœur même du concept de justice, s'opposant donc à ce qui est inéquitable ou injuste :

« Prenons donc l'injuste. Combien y a-t-il de façons d'entendre qu'un homme est injuste ? Eh bien, il semble que soient injustes et l'individu qui transgresse la loi et celui qui se montre cupide et inéquitable. Il s'ensuit évidemment aussi que seront justes et l'individu qui respecte la loi et celui qui se montre équitable. Donc, ce qui est juste, c'est ce qui est légal et ce qui est équitable, tandis que ce qui est injuste, c'est ce qui est illégal et ce qui est inéquitable<sup>41</sup>. »

Aristote affirmait également que la justice est garante du bonheur pour les individus vivant dans une société où les lois sont justes<sup>42</sup>, et où vivre en accord avec elles contribue au bien-être collectif.

Pourtant, bon nombre d'inégalités sociales perdurent tristement de nos jours, même dans les pays riches ou économiquement favorisés. Notamment entre les hommes et les femmes, dans leurs rapports quotidiens autant que dans leur accès à certaines professions ou à des opportunités de carrière et possibilités d'avancement comparablement avantageuses. Ou encore, en ce qui a trait à leur rémunération respective, qui devrait être équivalente en regard d'un même travail<sup>43</sup>. Car, déjà à l'époque d'Aristote, le disproportionnel est considéré injuste<sup>44</sup>. Bref, des progrès considérables restent visiblement à faire en matière d'équité. Et ce, en dépit du fait que, depuis 1957, des mentions comme le 23<sup>e</sup> article de la *Déclaration universelle des droits de l'homme* stipulent explicitement que : « Tous ont

droit, sans aucune discrimination, à un salaire égal pour un travail égal<sup>45</sup>. »

Il en va de même du souci avoué d'équité dont témoignent diverses législations encadrant les autres lois, comme la *Charte des droits et libertés du Canada*, qui énonce clairement, à l'article 7, que : « Chacun a droit à la vie, à la liberté et à la sécurité de sa personne; il ne peut être porté atteinte à ce droit qu'en conformité avec les principes de justice fondamentale<sup>46</sup>. »

Sur ces points, ce texte coïncide bien sûr avec son équivalent québécois, notamment dans sa volonté affirmée que tous les individus soient traités de manière égale, sans discrimination. Voici d'ailleurs ce qu'énonce l'article 10 de la *Charte des droits et libertés de la personne* :

« Toute personne a droit à la reconnaissance et à l'exercice, en pleine égalité, des droits et libertés de la personne, sans distinction, exclusion ou préférence fondée sur la race, la couleur, le sexe, l'identité ou l'expression de genre, la grossesse, l'orientation sexuelle, l'état civil, l'âge sauf dans la mesure prévue par la loi, la religion, les convictions politiques, la langue, l'origine ethnique ou nationale, la condition sociale, le handicap ou l'utilisation d'un moyen pour pallier ce handicap.

Il y a discrimination lorsqu'une telle distinction, exclusion ou préférence a pour effet de détruire ou de compromettre ce droit<sup>47</sup>. »

Par contre, au-delà de ces lois décisives, encore s'avère-t-il souhaitable que chacun d'entre nous déploie au quotidien des efforts sincères, orientés en faveur de l'équité. Cela est nécessaire afin que ces principes essentiels soient bien plus que des mots, et trouvent au sein de nos vies leurs répercussions concrètes dans l'action. Il est aujourd'hui, plus que jamais, indispensable que nous nous mettions à considérer, par exemple, la diversité culturelle, ainsi que la variété des modes de vie et des points de vue, comme une véritable richesse, et que cette conviction nous incite à faire preuve de respect et à traiter toutes personnes avec autant d'égards. Et ce, indépendamment de leur apparence et de leurs capacités physiques, de leurs convictions religieuses ou spirituelles, de leurs prises de position politiques, de leurs origines culturelles ou linguistiques, de leur métier, de leurs choix de vie, de leur neurodiversité, de leur sexualité, de leurs décisions, valeurs et préférences, de l'usage qu'ils font de leur liberté d'expression, des activités qu'ils affectionnent dans leurs temps libres, etc.

Si les principes énoncés dans ces chartes et déclarations demeurent aussi inspirants qu'édifiants, et que la plupart s'entendent sur leur bien-fondé, il convient de se demander en toute franchise ce qu'il en reste, le jour où nous devons choisir à qui louer un appartement ou à qui accorder un emploi. À qui confier de veiller sur nos enfants en notre absence, ou qui sera

bienvenu.e de fréquenter notre fils ou notre fille, voire d'oser un jour devenir sa ou son partenaire de vie ? De nouveau, chacun et chacune d'entre nous a la possibilité, à travers chaque décision, parole et geste, de se positionner en faveur de l'équité, étendue à tous les êtres humains. Et de le faire tout en sachant apprécier de manière positive et constructive les différences propres à chacun.e, leur caractère unique et leur bénéfique apport respectif au fonctionnement harmonieux et sain de la société et du monde. En plus de tenter d'accorder, selon le contexte, les mêmes droits, libertés, privilèges et formes de rémunération à quiconque, sans discrimination.

Pour la plupart d'entre nous, ces bienveillantes considérations semblent probablement plus faciles à énoncer qu'à mettre en pratique. Gardons toutefois à l'esprit qu'il s'agit là d'un entraînement qui se veut progressif. Acceptant de commencer à partir d'où nous nous trouvons actuellement, il revient à chacun.e de tenter, à partir de là, de cheminer peu à peu vers davantage d'ouverture d'esprit, d'acceptation de soi et de l'autre, et de considération envers toutes et tous, mais aussi à l'égard du vivant en général.

Néanmoins, lorsque nous sommes les témoins d'entorses faites à ces libertés et droits fondamentaux, certains contrevenants ne mériteraient-ils pas que nous fassions appel, en accord avec le point de vue cher à Platon, au potentiel éducatif des lois<sup>48</sup> ? Et que leur soit poliment rappelé qu'ils commettent une infraction, parfois grave, quand ils outrepassent de telle ou telle manière les droits des autres (ou les nôtres) ? Cela, en les méprisant, les ignorant ou feignant délibérément de ne pas comprendre que leurs agissements s'avèrent désagréables, injustes et nuisibles à autrui, et donc, répréhensibles ? Sans doute. Mais il conviendrait alors de faire preuve de prudence et de tact, tout en osant, pour ramener le respect, exprimer son point de vue sans agressivité, quoique de manière possiblement ferme, si la situation l'exige.

L'expérience montre que la conduite actuellement malveillante d'une personne paraissant ne pas réaliser à quel point elle cause du tort à autrui, peut s'améliorer de façon notable suite à de semblables et importantes mises au point. Des individus ainsi sensibilisés peuvent devenir davantage honnêtes et démontrer une attitude plus respectueuse, lorsque mis de la sorte en garde avant que trop de dommage n'ait été causé. Notamment, lorsque leur a été spécifié que nous comprenons dans quelle mesure leurs agissements correspondent, semble-t-il, aux critères d'une infraction donnée. Avec ce que cela pourrait supposer de conséquences légales pour les fautifs, si éventuellement reconnus coupables (processus légal qui, souvent, impliquerait son lot de complications, de coûts, de délais, d'inquiétudes et de stress, etc.).

À titre d'exemple, pour n'aborder que le cas d'une infraction, hélas, trop

répandue dans la société actuelle, lorsqu'un ou plusieurs individus font pression plus ou moins agressivement sur quelqu'un pour l'empêcher d'agir comme bon lui semble, à l'intérieur des paramètres de ce qui est légal. Ou bien, pour dissuader cette personne de faire entendre sa voix ou d'agir en accord avec son authenticité propre, alors que celle-ci a bel et bien le droit d'accomplir ce que sa conscience lui dicte, ce que sa volonté la pousse à envisager de faire ou de dire. Ou encore, lorsque semblables pressions sont exercées en vue de forcer une personne à poser un geste qu'elle est légalement à même de refuser de poser : nous assistons à une situation qui correspond à bien des égards à de l'intimidation<sup>49</sup>. Une infraction fédérale pouvant de nos jours, au Canada, entraîner des peines allant jusqu'à 5 ans de détention.

Ne sous-estimons pas l'insistance que divers individus ou organismes puissants peuvent dans certains cas témoigner, ou ce que des groupes d'intérêts disposant d'imposantes ressources peuvent être capables de mettre en branle pour nuire<sup>50</sup> en toute variété à celles et ceux qui, au lieu de leur obéir au doigt et à l'œil et de se ranger du côté du statu quo ou de l'establishment, œuvrent par exemple en faveur d'une meilleure équité sociale ou de pratiques commerciales plus justes et écologiquement saines.

Au vu des pressions sournoises que ces personnes, collectivités ou institutions semblent capables d'exercer pour inciter autrui à se conformer à leur volonté, ou à commettre des actes fort discutables, néfastes, illégaux ou répréhensibles, ou encore, pour les amener à y contribuer<sup>51</sup> : force nous est de constater que, de nos jours, bon nombre de gens ne sont pas toujours traités de manière égale, équitable ou équivalente. Ni ne voient leurs droits et de leurs libertés respectés, sans discrimination, en toutes circonstances.

Qui plus est, bon nombre de personnes s'adonnent parfois, sans le savoir ni être fondamentalement malintentionnées, à des comportements et actions regrettables, dont ils ne réalisent sans doute pas la gravité. Dans certains cas, ces actes n'en constituent pas moins, aux yeux de la loi, des infractions graves. En particulier si ces gens tentent exagérément, de manière insistante et répétée, d'influencer autrui en les poussant par exemple à renoncer à certains droits inaliénables. Notamment à leur liberté d'expression, de conscience ou de religion, ou à leur capacité d'effectuer sans contrainte certains choix, comme le fait de consentir de manière libre et éclairée à s'adonner ou non à certaines activités ou pratiques.

En tant qu'individus qui, quelquefois, sommes aussi des propriétaires, des entrepreneurs, des administrateurs, des politiciens, etc., et prenons part active, de différentes manières, au fonctionnement de la société à travers nos actes et décisions : notre souci d'équité est-il maintenu, indépendamment du statut social, de la culture, de la langue, de la religion, des capacités et

habiletés ou du niveau d'éducation de la personne avec qui nous interagissons ? De souhaitables préoccupations relatives à l'équité continuent-elles de nous tenir à cœur, et d'être honnêtement défendues, même lorsqu'une somme d'argent, petite ou grande, se retrouve en jeu ?

Par ailleurs, les lois du territoire où nous vivons s'avèrent-elles justes, et dans leur esprit, et dans leur lettre ? Les voit-on être appliquées équitablement et impartialement, à toutes et à tous ? Ou favorisent-elles plutôt une minorité d'individus privilégiés, puissants, fortunés, autoritaires et peut-être prêts à bien des stratagèmes pour conserver leurs acquis, parfois obtenus de manière discutable ? Les lois et ententes conclues ne sont-elles respectées que tant et aussi longtemps que de nouveaux enjeux économiques ne sont pas découverts<sup>52</sup> ?

Avec prudence, tolérance, discernement et patience, ne convient-il pas de se rappeler que l'idéal de justice se révèle au cœur même de la notion de loi, en tant que convention sociale orientée vers l'essor du bien commun et du bien-être collectif, et devant stimuler l'excellence du comportement. Un fait qui amène sans doute saint Augustin à affirmer qu'« une loi injuste n'est pas une loi<sup>53</sup>. » Car, se révélant injuste, elle trahirait son essence même. Et impliquerait sans doute que, en mesurant bien entendu avec grand soin les conséquences des actes pondérés alors envisagés, devienne légitime une forme ou une autre de désobéissance civile constructive<sup>54</sup>, non violente et pacifique.

Après tout, comme l'énonce le respecté psychologue allemand Erich Fromm : « L'histoire de l'humanité a débuté par un acte de Désobéissance, et il n'est pas impossible qu'elle connaîtra son terme à cause d'un acte d'obéissance<sup>55</sup>. » Des paroles aptes à faire réfléchir, en particulier à une époque où la vie sur Terre est quelquefois menacée, voire prise en otage, par des nations capables de brandir le spectre de la frappe nucléaire pour asservir leurs ennemis et conserver une forme ou une autre d'ascendant ou de suprématie économique et politique, à l'échelle mondiale...

Cette menace de destruction nucléaire ne constituait-elle pas, selon Carl Sagan, l'un des principaux périls menaçant la survie de l'espèce humaine, aux côtés de la pollution environnementale et du réchauffement climatique ? Déjà, en 1980, cet inspirant auteur et vulgarisateur scientifique nous encourageait à rectifier le tir dans plusieurs domaines et dimensions de la société, afin d'améliorer les chances de survie de l'humanité, mais aussi celles de la biodiversité terrestre, et de pouvoir cheminer ensemble vers un plus équitable bien-être collectif. Comme le suggère Sagan dans son célèbre essai *Cosmos* :

« Les humains ont évolué sous forme de collectivités. Nous nous délectons de la compagnie des autres ; nous nous chérissons mutuellement. Nous nous entraïdons. L'altruisme fait partie intégrante de nous. Nous sommes parvenus à brillamment déchiffrer certains des patrons de la Nature. Nous avons suffisamment de motivation pour travailler ensemble, et la capacité de trouver comment nous y prendre. Si nous sommes prêts à envisager la guerre nucléaire et la destruction complète de notre émergente société globale, ne devrions-nous pas aussi être disposés à envisager l'entière restructuration de nos sociétés ? D'un point de vue extraterrestre, notre civilisation mondiale est clairement à l'aube de l'échec dans la plus importante tâche à laquelle elle fait face : préserver les vies et le bien-être des citoyens de la planète. Ne devrions-nous pas alors être disposés à explorer avec vigueur, dans chaque pays, des changements majeurs dans nos manières traditionnelles de faire les choses, une refonte fondamentale de nos institutions économiques, politiques, sociales et religieuses<sup>56</sup> ? »

Aujourd'hui, plus de 42 ans après ce vibrant appel à l'action, cette vive incitation à la réécriture des aspects problématiques de nos modes de vie, source d'iniquités et de déséquilibres sociaux, internationaux, environnementaux et planétaires, comment ne pas reconnaître que beaucoup reste à faire pour cultiver des rapports mutuels plus équitables et harmonieux avec nos prochains ? Notamment, de manière à limiter les conflits interpersonnels et à repousser le désolant et destructeur spectre de la guerre entre nations.

Pour éviter de tels conflits et affrontements, davantage de droiture, d'équité et de considération entre individus, peuples et pays gagnent à être cultivées par quiconque en a la capacité. Comme nous le rappelle judicieusement le *Coran* : « Tenez la balance de manière précise et ne trichez pas<sup>57</sup>. » Dans nos relations avec autrui, quitte à ce que notre profit personnel soit alors en partie réduit, parvient-on à maintenir le respect, l'honnêteté, notre souci de justice et de relations équitables ?

Qui parvient de nos jours à vivre en tout temps en accord avec de tels principes, dans ses rapports quotidiens avec ses semblables, et lorsque surviennent des transactions commerciales ?

Nul doute que, chez la plupart d'entre nous, il y a certes place à de l'amélioration de ce côté.

## Exercices et réflexions pour cultiver l'équité

Voici quelques exercices, réflexions et avenues à explorer pour participer à l'essor de l'équité dans nos vies et au sein de la société :

### Considérer toute personne comme le roi ou la reine de sa propre existence

À l'intérieur des zones de liberté individuelles autorisées et délimitées par la loi, tous sont en quelque sorte rois et maîtres de leur vie et de leurs décisions. Tant qu'ils agissent en respectant bien entendu les droits et libertés d'autrui, évitant de leur causer du tort, et tentant de parvenir à des compromis légitimes avec leur entourage, au quotidien.

La plupart des gens veulent certes se prévaloir des droits et libertés que les codes en vigueur leur confèrent. Nous pouvons par ailleurs supposer que, sur le plan du statut social actuellement détenu, personne ne voudrait se voir rétrogradé, ni considéré comme un citoyen de second ordre. Or, comment s'y prendre pour que toutes et tous soient traités de façon égalitaire et équitable, dans un contexte où, visiblement, les uns sont davantage fortunés, favorisés, puissants ou privilégiés que les autres ?

Pourquoi ne pas, à cette fin, choisir intérieurement de traiter tout individu, nous-même y compris, selon l'un des plus enviables statuts qui soient, parmi ceux inspirant le respect ? Pourquoi ne pas traiter alors toute personne adulte comme une reine ou un roi, c'est-à-dire comme l'indéniable souverain(e) de sa propre existence ? C'est pourtant le pouvoir que nous sommes d'un certain point de vue réputés avoir, dans les sociétés libres et démocratiques. Pouvoir sans doute trop vite usurpé, atténué ou renié, dans bien des cas, par toutes sortes d'influences extérieures : insistance répétée de la part de l'entourage immédiat, de collègues ou de collaborateurs ; influence des membres de notre famille ou de la communauté dont nous faisons partie. Pressions plus ou moins explicites, parfois démesurées, de la part de puissants lobbys, de groupes d'intérêts variés, voire d'organisations criminelles ; impact séducteur de la publicité ou biais idéologique imposé par de la propagande politique, etc.

Tout de même, gardons à l'esprit que la décision ultime, par rapport à nos choix de vie, des plus importants aux plus triviaux, revient en essence principalement à nous, en fin de compte. Même s'il demeure bien sûr légitime et sensé de prendre en compte, dans la proportion que nous estimerons consciemment souhaitable et pertinente, les opinions sincères,

sensées, constructives et désintéressées, exprimées en accord avec le bon sens, provenant de notre entourage, de notre milieu de vie et de travail, ainsi que de la société en général. Tout en se rappelant que, suite à nos réflexions et délibérations personnelles, c'est à nous-même qu'il revient de trancher, de faire des choix consciencieux, puis d'en assumer les conséquences et répercussions. La décision finale nous appartient, mais une personne adulte, mature et lucide se montrera responsable de ses actes, de leurs effets et retombées.

Sans doute convient-il d'abord de nous réapproprier ce statut de roi ou reine de notre propre existence. Souverain personnel conseillé ici de manière épanouissante, lucide et sincère par les uns. Là se trouvant l'objet, par les autres, de regrettables influences et tentatives plus ou moins sounoises de manipulation, de provenances diverses et au service d'intérêts variés, plus ou moins nobles selon le cas. Monarque individuel devant se rappeler qu'en s'y appliquant avec patience, discipline, discernement et détermination, il lui est possible d'avoir le dernier mot. Il demeure apte à trancher de façon personnelle, et gagne à s'exprimer de manière respectueuse, authentique et autonome, en regard des choix qui le concernent.

En parallèle, pourquoi ne pas traiter les autres comme ces reines et rois qu'ils sont, eux aussi, de leur propre vie, en regard des décisions qui devraient reposer souverainement entre leurs mains ? Ainsi, peu importe qu'ils soient jeunes ou âgés, riches ou pauvres, puissants, faibles ou déçus, connus ou anonymes, aient bonne ou mauvaise réputation – autant de conditions sujettes au changement – si nous les traitons comme les rois et reines qu'ils et elles s'avèrent être, dans leur propre existence, nous les aborderons avec une prudente considération. D'ailleurs, nous respecterons sans doute plus scrupuleusement leurs préférences et leurs choix, ainsi que l'usage personnel qu'ils font de leurs droits et de leurs libertés. Et nous leur témoignerons, en plus, la politesse de circonstance. Mais, quelquefois, ferons également preuve à leur endroit de la fermeté qu'exigent certaines situations, nous assurant ainsi de faire respecter tout autant les zones de liberté qui sont les nôtres. En fixant, de manière pondérée, notamment, les limites appropriées, en assumant nos responsabilités et en gardant bien entendu scrupuleusement à l'esprit que, comme le veut le célèbre adage : « Nos libertés finissent là où celles des autres commencent ».

Selon semblable approche, nos interactions avec autrui deviendront dans bien des cas des négociations respectueuses entre souverains qui argumentent avec tact et de manière constructive, et se côtoient en se témoignant mutuellement la profonde considération qui leur est due. Monarques d'un territoire d'individualité et de subjectivité personnelle qui, parfois, arrivent ainsi à conclure des ententes sur le modèle de la

souveraineté association entre personnes autonomes, libres, conscientes, lucides, consentantes et pleinement maîtres de leurs actes. Et se portant courageusement responsables de leurs actions et des conséquences qui s'y rattachent, tôt ou tard.

## Se positionner en faveur d'une société plus équitable

Sans nécessairement devenir activiste, tentera-t-on de contribuer à ce qu'il y ait davantage d'équité entre toutes et tous, en agissant de manière aussi équitable que possible envers quiconque nous rencontrons et côtoyons ? Tenterons-nous, en procédant à des dons de divers types : temps, argent, efforts, créativité, objets utiles, appuis de toute sorte, etc., de favoriser un partage global et universel plus équilibré de la richesse et des conditions nécessaires au confort et au bien-être humains ? Contribuerons-nous, par le biais de nos activités et prises de position personnelles, à ce que divers types d'inégalités soient progressivement estompées, en faveur d'une plus juste répartition des ressources essentielles à la vie, mais aussi de celles octroyant des conditions favorables à l'épanouissement de toutes et de tous ?

Rappelons-nous ici, entre autres, de l'article 1 de la *Déclaration universelle des droits de l'homme* : « Tous les êtres humains naissent libres et égaux en dignité et en droits. Ils sont doués de raison et de conscience et doivent agir les uns envers les autres dans un esprit de fraternité<sup>58</sup> », et de sororité, gagnerait-on aujourd'hui à ajouter, en ayant certes trop tardé à le faire. Gardant cet énoncé décisif à l'esprit, peut-être s'efforcera-t-on davantage de traiter avec dignité toute personne rencontrée, et de maintenir une attitude plus fraternelle entre nous et les autres, en toutes situations.

Dans un monde où règne l'amour, sur une planète où prévaut un sincère et véritable souci d'équité et de bien-être collectif, nous ne laissons personne mourir de faim, de soif ou de maladies simples à soigner si nous disposons des médicaments appropriés – et ce, encore moins pour de simples questions d'argent. Toutes et tous devraient pouvoir continuellement disposer, en plus du nécessaire pour assurer leur survie, d'un endroit sécuritaire et exempt de conflits, où se reposer à l'abri du froid, de la chaleur et des intempéries, disposant de vêtements confortables et adaptés aux conditions climatiques environnantes, en plus d'être protégés du danger et de l'agression. Toutes et tous devraient avoir accès aux installations sanitaires suffisantes et appropriées pour faire leurs besoins et se laver, de même qu'à des espaces et appareils propres et fonctionnels pour cuisiner, laver leurs vêtements, se détendre, étudier. Être les bienvenus dans un lieu confortable et paisible où séjourner, disposer d'un travail décent, rémunéré équitablement, exercé dans des conditions humaines et respectueuses, tout en ayant droit à des pauses raisonnables. Et le tout, sans avoir à s'exposer outre-mesure au péril ou à des substances dangereuses et à des environnements possiblement nocifs pour la santé. Que leur air ambiant soit de qualité, libre d'irritants et exempt de contaminants toxiques, qu'ils séjournent tour à tour dans un milieu de vie et de travail où est absente la violence psychologique et physique. Qu'ils puissent disposer d'une éducation de base gratuite, suffisante pour avoir des

chances raisonnables de s'épanouir culturellement et d'avoir accès à des possibilités d'emploi permettant de se tailler une place convenable sur le marché du travail.

À cette fin, de quelle manière sommes-nous en mesure de collaborer avec les autorités en place, avec les organismes de charité locaux, et les organisations sérieuses, intègres et efficaces en matière d'entraide et de coopération internationale, pour que chaque jour des conditions de vie, d'un confort au moins minimal, puissent être offertes au plus grand nombre de gens ?

Qu'il s'agisse d'individus pauvres, de personnes vivant dans la rue, de réfugiés à l'issue de guerres, de catastrophes naturelles ou de dérèglements climatiques : comment nous est-il possible de les aider et/ou de soutenir celles et ceux qui leur prêtent secours ? Sur ce plan, chacun.e de nous est sans doute en mesure de faire une différence, grande ou petite, à la mesure de ses capacités personnelles du moment. Notre contribution peut aussi être faite en sensibilisant avec tact notre entourage à ces questions, et en encourageant poliment celles et ceux qui le peuvent à faire leur part, d'une manière personnelle, pour amener des changements positifs et durables, de ce côté.

Œuvrer quotidiennement à cultiver l'équité, en tant que forme d'amour, peut s'exprimer de toutes ces respectueuses manières, et de bien d'autres encore, qu'il n'en tient qu'à nous d'imaginer et de mettre en pratique avec discernement.

L'ami est un autre soi-même.

– Aristote

## De l'amitié comme approche de l'amour

Commencent sans doute à devenir plus clairement perceptibles, de chapitre en chapitre, les différents aspects de l'amour : ces 7 approches y conduisant, qui demeurent étroitement liées. Les unes favorisant assurément la manifestation et l'essor des autres. À ce titre, le souci de respect mène à traiter toute personne équitablement, et un tel rapport d'égal à égal se veut une dimension essentielle de l'amitié.

En effet, selon Aristote, l'amitié repose sur une attitude consistant à se chérir mutuellement et sincèrement. Rapport aimable se manifestant entre individus qui se reconnaissent l'un en l'autre, et qui se comportent entre eux comme des égaux. Gens qui prennent plaisir à passer du temps ensemble, à échanger autour des idées qui leur sont chères et à partager les activités qui les enthousiasment, les stimulent, les apaisent ou les comblent, etc.

Dans son aussi éclairante qu'inspirante *Petite méditation sur le mystère de l'amitié*, le moine allemand Anselm Grün résume habilement la pensée de ce grand philosophe grec :

« Aristote a élaboré une véritable théorie à propos de l'amitié. Il en distingue trois sortes : l'amitié au nom de l'intérêt et de l'utilité, l'amitié au nom du plaisir et l'amitié au nom du bien. Les deux premières, fondamentalement égoïstes, ne sont pas durables. Seules les amitiés scellées au nom du bien durent et méritent le nom d'amitié. [...] Une des conditions de la réussite d'une amitié, ajoute Aristote, est que chacun souhaite le bonheur de l'autre, qu'il fasse preuve de bienveillance envers l'ami pour que naisse, entre eux, une plus grande intimité<sup>59</sup> ».

À une époque où les amitiés utilitaires ou purement liées à l'agrément semblent trop souvent présider aux rapports humains, parvient-on à cultiver un réel et sincère souci de l'autre, dans nos relations avec les personnes que nous considérons déjà comme nos ami.e.s ? Est-ce aussi le cas à l'endroit de celles avec qui nous tentons de développer une telle relation ? N'en tient qu'à nous de nous exercer à entretenir des liens plus authentiques et altruistes envers notre prochain. À commencer par nos actuel.le.s ami.e.s, et en étendant si possible à d'autres – toujours plus nombreux – ce sentiment cordial, ne serait-ce qu'en pensée.

Pour ce faire, il importe de tabler sur quelques critères fondamentaux aidant

à cerner le véritable rapport interpersonnel de type amical. Comme le souligne éloquemment Ralph Waldo Emerson, dans son essai sur l'amitié :

« Deux éléments entrent dans la composition de l'amitié, chacun si souverain que je ne décèle aucune supériorité en l'un ou en l'autre, aucun motif de mentionner l'un d'eux en premier. L'un est la vérité. Un ami est une personne avec qui je puis être sincère. Devant lui, je peux exprimer ma pensée à voix haute. Je suis enfin parvenu en présence d'un homme si réel ; mon égal, que je suis en mesure d'abandonner même les plus subtils ornements de la dissimulation, de la courtoisie et de l'arrière-pensée, choses dont les hommes ne se départissent jamais, et je peux l'aborder avec la simplicité et l'entière avec laquelle un atome en rencontre un autre sur le plan chimique<sup>60</sup> ».

Et l'éminent philosophe américain de poursuivre, un peu plus loin, en ces mots :

« L'autre, c'est la tendresse. Une personne peut-elle être si bénie, et nous si pur, que nous puissions lui accorder notre affection ? Quand un homme devient cher à mon cœur, j'ai atteint le but visé quand on recherche le bonheur<sup>61</sup>. »

Des maîtres bouddhistes, comme le moine vietnamien Thich Nhat Hanh, nous rappellent que l'amitié réside au cœur même de la notion d'amour, dans cette spiritualité orientale.

« Le premier aspect du véritable amour est maitri, l'intention et la capacité d'offrir la joie et le bonheur<sup>62</sup> », affirme-t-il. Précisant la signification de ce terme sanscrit, employé dès les origines du bouddhisme, il précise :

« Maitri peut être traduit par « amour » ou « bonté ». [...] L'amour est un très beau mot, nous devons en restaurer le sens. « Maitri » a ses racines dans le mot *mitra*, qui signifie ami. Dans le bouddhisme, le premier sens du mot amour est amitié<sup>63</sup>. »

Comme nous avons tous en nous cette capacité d'entretenir envers soi et envers l'autre un rapport d'amitié sincère, la volonté d'être source de joie et de bonheur, de maintenir face à autrui une attitude à la fois authentique et tendre, sans doute pouvons-nous graduellement étendre cette possibilité du lien amical. Tenter d'inclure concrètement ou mentalement toujours plus de gens dans cette bénéfique catégorie. Afin, notamment, d'accorder une place dans notre cœur à celles et ceux qui, actuellement, nous laissent indifférent, mais aussi de faire preuve de plus d'ouverture face à ces personnes qui nous sont antipathiques, puisqu'elles semblent agir en ennemis, s'opposant parfois

volontairement ou non à nos désirs, projets et ambitions.

Dans la méditation qu'il propose à l'égard des avantages de se préoccuper des autres, le maître bouddhiste tibétain Guéshé Kelsang Gyatso affirme :

« Nous chérissons et nous préoccupons des autres lorsque nous pensons qu'ils sont importants et que leur bonheur et leur liberté sont importants. Si nous chérissons et nous préoccupons des autres, nous effectuerons nécessairement des actions qui les rendront heureux. Cela rendra notre vie quotidienne paisible, heureuse, harmonieuse et lui donnera tout son sens. Nous pouvons commencer cette pratique avec notre famille, nos amis et ceux qui nous entourent, pour l'étendre progressivement à tous les êtres vivants sans exception<sup>64</sup>. »

Mettant en pratique de tels judicieux conseils, parvenons-nous à témoigner plus d'acceptation, de tolérance et de douceur face aux individus qui, vu leur comportement, suscitent parfois en nous jugement et mépris, puisqu'ils agissent d'une manière que nous n'endossons pas, voire que nous rejetons ou estimons déplorable ? Et ce, même s'ils n'ont aucune obligation de se comporter comme nous le souhaiterions, et qu'en suivant leurs inclinations propres, ils ne font, bien souvent, que s'exprimer authentiquement, en accord avec les zones de liberté garanties et délimitées par les lois justes actuellement en vigueur ?

Arrive-t-on, avec le temps, à faire preuve de plus d'ouverture d'esprit, cela nous permettant de côtoyer paisiblement et sans agressivité des gens dont le métier, le mode de vie, les croyances ou les habitudes nous confrontent ? Parfois simplement parce qu'ils sont très différents des nôtres, et que nous estimons que nous ne pourrions sans doute jamais les exercer ou les adopter ? Pourtant, ces façons de travailler, de vivre et d'agir, distinctes de celles qui nous sont familières, peuvent être agréables, épanouissantes, et avoir un rôle utile à jouer. Rôle parfois nécessaire, qui gagne à être occupé par quelqu'un, car il contribue au bon fonctionnement de la société, bien que peut-être nous ne soyons personnellement pas tentés d'occuper cette fonction, pour toutes sortes de raisons.

L'attitude fraternelle activement promue, et d'ailleurs recherchée dans bon nombre de traditions spirituelles, ne revient-elle pas à traiter tout le monde de manière sincère et chaleureuse ? À envisager toute personne avec amour, à la considérer comme notre sœur et notre frère, même s'ils ou elles n'ont pas les mêmes origines ethniques, coutumes, langue, croyances, priorités et préférences que nous ? Bref, nous sommes au fond encouragés à les chérir encore plus que comme des amis. À les envisager comme des proches, comme des membres de notre propre famille, presque, gens à qui d'ordinaire nous sommes prêts à pardonner beaucoup plus de choses qu'à une personne

inconnue, si elle nous faisait du mal ou nous mettrait à l'épreuve, s'appliquait à tester sciemment ou non les limites de notre patience.

Pouvons-nous tenter d'entretenir un sentiment intérieur positif envers, même, des gens qui nous ont blessé, parfois au point que, jusqu'à nouvel ordre, nous ne désirions plus entretenir de rapports étroits avec eux ni nous trouver, même brièvement, en leur compagnie (puisque c'est peut-être ainsi plus prudent, sécuritaire et sain pour notre intégrité physique et/ou notre équilibre intérieur) ? Cela, tant que le recul mutuellement pris n'aura pas permis d'accéder à une certaine forme d'apaisement, permettant peut-être la réouverture d'un dialogue empreint de tolérance, constructif et sincère, aidant un jour à rétablir la relation abîmée sur des bases plus respectueuses, équitables et amicales ?

Après tout, nous pouvons entretenir un sentiment amical envers les requins, les panthères, les méduses, les scorpions ou les moustiques, par exemple, reconnaître leur droit à l'existence dans un milieu favorable à leur survie, et même leur souhaiter d'être à leur manière heureux, épanouis et en santé, sans pour autant vouloir les côtoyer de près ni prendre plaisir à les fréquenter. Il en va sans doute de même, en ce qui concerne nos rapports avec certains êtres humains.

Ainsi, puisqu'il doit être maîtrisé pour cesser de causer du tort à autrui, nous pouvons croire que la place d'un tueur en série ou de tout criminel violent, récidiviste, et toujours incapable, actuellement, de contrôler ses pulsions destructrices, s'avère probablement en prison ou dans une institution psychiatrique. Mais nous pouvons à la fois, au-delà de la peine que ces individus purgent légitimement, ne pas souhaiter pour autant leur mort<sup>65</sup> ni qu'ils soient torturés, violés ou l'objet d'autres types de mauvais traitements, corporels ou psychiques, qui pourraient regrettablement survenir dans certains milieux carcéraux.

S'ils sont véritablement coupables des actes répréhensibles leur étant reprochés, leur détention, en temps de guerre comme en temps de paix, devrait pouvoir se dérouler dans des conditions décentes<sup>66</sup>. Par ailleurs, leur mise à l'écart de la société devrait aussi permettre d'entretenir l'espoir que ces personnes puissent idéalement être un jour, si possible, suffisamment réformées pour être à même, le cas échéant, de reprendre une vie normale au sein du monde. En y apportant désormais une contribution saine, utile, constructive.

Comme le propose Marc-Aurèle, cet empereur-philosophe romain, il s'avère constructif de se rappeler que, puisque les autres sont nos semblables, nous comme eux faisons partie d'un même vaste ensemble d'individus entretenant des similitudes, qui nous englobe tous. Ne convient-il pas, alors, de les traiter correctement et d'orienter nos actions vers le bien-être collectif ? Car, comme ce sage auteur l'affirme dans ses *Pensées pour moi-même* :

« [...] en tant que je suis comme apparenté aux parties qui me sont semblables, je ne ferai rien de nuisible à la communauté, mais je m'inquiéterai plutôt de mes semblables, je dirigerai toute mon activité vers le bien commun et la détournerai de ce qui lui est contraire<sup>67</sup>. »

Dans cet esprit, en plus d'éviter de nuire à autrui, appliquons-nous à pratiquer l'écoute et l'entraide, efforçons-nous d'établir une collaboration épanouissante avec nos semblables, au cœur de laquelle il y aura davantage de place pour la solidarité. Tentons d'épauler qui en a besoin, de prêter secours et assistance à qui se trouve dans l'embarras, de tendre une main aidante à qui est moins privilégié que nous, lorsque nous en avons la capacité.

Enfin, comme le souligne judicieusement Anselm Grün, personne ne peut nous contraindre à être son ami. Ce rapprochement, cette complicité nouvelle avec l'autre relèvent d'une décision personnelle, volontaire :

« L'amour du prochain est un devoir envers autrui, mais l'amitié est un don. Elle a besoin, pour être de l'amitié, de réciprocité et de liberté. On peut, pourtant, se poser la question : Que puis-je faire pour que l'amitié grandisse<sup>68</sup> ? »

Les quelques propositions qui suivent sont formulées dans cet esprit.

## Exercices et réflexions pour cultiver l'amitié

Nous présenterons maintenant un ensemble de brèves stratégies permettant de cultiver une amitié plus étendue, diversifiée, inclusive.

\* Rechercher la compagnie de gens partageant certaines de nos affinités, passe-temps, préférences, inclinations, goûts, tendances, etc. C'est pourquoi bien des gens vont, par exemple, s'inscrire à des cours sur des sujets qui les captivent, ou participer à des activités de groupe liées à leurs centres d'intérêt personnels, de manière à pouvoir faire la connaissance d'autres personnes entretenant une certaine passion commune envers ces mêmes loisirs. Quelques-uns oseront suivre leur première formation en théâtre ; d'autres, participer à un club de lecture, à une amicale compétition de karaoké ou à un cours de danse sociale. D'autres voudront suivre un cours d'initiation à l'escalade, à la cuisine orientale, indienne, méditerranéenne ou latinoaméricaine, ou encore, apprendre le tir à l'arc ou comment s'entraîner aux arts martiaux, etc. D'autres encore se mettront au jardinage, pratiqueront désormais un sport en équipe, ou décideront de suivre des cours de langues, de calligraphie ou de peinture, de poterie, de sculpture ou de création littéraire. À chacune et chacun d'identifier les avenues qui sembleront les plus propices pour briser l'isolement et rencontrer des gens sympathiques avec qui pratiquer des activités divertissantes et enrichissantes sur le plan humain.

\* Faire preuve de tolérance et de compassion envers soi-même et les autres, et se libérer de l'exigence de perfection : il est possible, et souvent souhaitable, d'accepter sincèrement l'étape où nous nous trouvons en ce moment sur le plan de notre développement personnel. En parallèle, nous pouvons très bien tenter de progresser, de nous épanouir, de devenir entre autres une personne plus respectueuse, équitable, amicale, bienveillante, équilibrée, stable et aimante. Tout cela, sans pour autant se juger trop sévèrement, se rejeter ni entrer en guerre intérieure avec soi-même<sup>69</sup>. Nous accordant le droit de ne pas être parfaits, sans doute mettra-t-on aussi la barre un peu moins haute à l'égard des autres, pour les considérer dignes de notre amitié, de notre affection, de notre profonde considération, de notre amour inconditionnel.

\* Tenter d'envisager les autres comme nos frères et sœurs, comme nous y invite la *Déclaration universelle des droits de l'homme*. Même si, bien sûr, tous ces « frères » et « sœurs » que nous souhaitons aborder comme des amis sincères ne sont pas toujours aussi faciles à aimer que nous pourrions l'espérer, ils demeurent certes en tout temps dignes d'amour. Et le fait de les considérer comme des membres à part entière de la grande famille humaine nous incitera sans doute à faire ce petit effort de plus qui nous permettra

d'être patients et gentils envers eux. En particulier lorsque la situation vécue présente un défi, nous paraît irritante ou prend des allures de choc culturel ou de conflit de valeurs plus ou moins prononcé. Nous y parviendrons entre autres en tentant de nous mettre à leur place et, ce faisant, en nous exerçant à voir la situation depuis d'autres points de vue.

\* Sourire davantage, s'exercer sincèrement à développer des attitudes aimables et amicales, en appliquant entre autres la séquence A-G-O-R-A (ou Gouvernail Intérieur) exposée plus loin, dans la section présentant les exercices aidant à cultiver la stabilité (voir chapitre 7).

\* S'efforcer de rechercher, de se découvrir des points communs avec les gens que nous trouvons difficiles à aimer, voire avec ceux qui nous font du mal et que nous pourrions peut-être considérer, à juste titre, comme des opposants dans certaines situations. Par exemple, sans doute ces personnes entretiennent-elles aussi de l'amour pour leur famille : leurs parents, leurs enfants, leurs frères et sœurs, leurs grands-parents. Mais aussi, envers leur parenté plus étendue, leurs amis et certains collègues de travail. Affectionnent-ils des activités ou passe-temps qui, particulièrement, nous plaisent aussi ? Partagent-ils avec nous certaines valeurs, croyances, affinités culturelles ou sportives, goûts musicaux ou culinaires, tendances vestimentaires ? S'adonnent-ils eux aussi à certains comportements répandus, fondamentalement humains, qui ne nous sont pas étrangers ?

\* Oser explorer de nouvelles activités, que nous aurions peut-être auparavant rejetées sur la base de préjugés, même si au fond elles ne sont pas forcément désagréables ni si malsaines ou inacceptables que nous aurions pu le croire, à une certaine époque. Il peut ici se révéler utile, dans un premier temps, d'imaginer simplement que, d'abord, nous nous prêtons au jeu d'y participer, aux côtés de celles et ceux qui, depuis plus longtemps, prennent plaisir à ces occupations ou divertissements, encore étrangers pour nous. Il nous sera ainsi possible de disposer, mentalement, d'un avant-goût de ces activités avant d'essayer, si tel est notre choix, d'y goûter plus concrètement.

Il peut par ailleurs s'avérer efficace d'identifier ces loisirs ou passe-temps qui potentiellement nous intéressent, et envers lesquels nous entretenons peut-être des idées préconçues. Il est sans doute possible de dissiper les conceptions qui nous freinent, en s'informant correctement à l'égard de ces activités avant de s'aventurer à les essayer. Le cas échéant, nous pourrions explorer du côté de ces nouvelles expériences, si la chose nous tente et que nous l'estimons sans réel danger pour nous comme pour nos proches. Apprendre à envisager ces passe-temps sous un nouveau jour peut contribuer à faire tomber certaines barrières ou réticences, et pourrait effriter la division que ce rejet créait parfois entre nous et les gens associés à ces occupations, activités, tâches ou loisirs.

Dans un souci de diversification de nos activités, comme de création de contextes favorables à l'amitié avec celles et ceux qui affectionnent aussi ces divertissements, pourquoi ne pas apprendre à jouer d'un instrument de musique, à suivre des cours de chant ou à nous impliquer dans une chorale ? Pourquoi ne pas s'essayer à l'écriture de poésie ou de fiction, tenter de nous familiariser avec le dessin, l'aquarelle ou la photographie ? Sur un autre plan, pourquoi ne pas explorer du côté de la méditation ou de la prière, de la lecture ou de l'étude de textes à saveur philosophique, religieuse, spirituelle ou sacrée ? Et ce, même s'il ne proviennent pas nécessairement de la tradition dans laquelle nous avons grandi ? En plus d'y trouver d'abondantes sources d'inspiration et de réflexion, cette attitude pourrait contribuer à nous rapprocher des gens issus d'autres cultures. Pourquoi ne pas nous mettre à étudier une science, une pratique artistique, la littérature, la menuiserie, la couture, le yoga, le jardinage, la réparation d'appareils électroniques ? Les nouvelles activités plaisantes, utiles et saines à découvrir ne manquent pas, et offrent souvent des occasions de partager ces divers intérêts avec d'autres gens sympathiques. En prendre conscience et se mettre à goûter à ceux de ces passe-temps qui nous paraissent agréables et stimulants peut avoir une conséquence très importante : l'ennui, pour nous, pourrait bientôt être chose du passé !

\* Tenter d'élargir nos horizons, notre capacité d'acceptation et d'ouverture face aux autres, à l'endroit de leurs points de vue, habitudes, croyances, valeurs et modes de vie. Ce genre de démarche peut se manifester sous des formes aussi simples que le fait, par exemple, de prendre des cours de cuisine (ou de se laisser guider par des livres ou vidéos permettant de se familiariser avec la cuisine du monde). Nous pouvons aussi nous mettre à apprendre de nouvelles langues, tantôt obéissant à un attrait qui se manifeste peut-être spontanément, chez nous, envers les traditions, us et coutumes d'un peuple donné. Tantôt en faisant l'effort de nous initier aux aspects les plus accessibles et attrayants, à nos yeux, d'une culture qui, jusqu'ici, nous laissait peut-être à certains égards indifférent. Voire qui nous rebutait peut-être, sans pourtant que nous ayons jamais encore concrètement goûté à ce qu'elle a de beau, d'agréable et d'inspirant à offrir. Nous nous exerçons ainsi, du même coup, à surmonter nos préjugés et à découvrir l'altérité, et surtout à nous en faire une idée personnelle, par nous-même. Opinion fondée sur notre expérience propre plutôt que de s'en remettre au discours propagé par certains médias, qui pour diverses raisons ont parfois pu dépeindre négativement, plus souvent qu'à son tour, tel ou tel peuple, ethnie, nation ou ensemble de traditions, us et coutumes. À cette fin, il peut s'avérer inspirant et bénéfique d'oser se familiariser avec ce que lisent ou étudient les gens d'autres pays et cultures, de découvrir leur discours, leur façon de penser et de voir la vie, le monde et les relations humaines.

Il est possible d'explorer de ce côté tout en faisant preuve d'un souhaitable et légitime regard critique, et sans pour autant adhérer à tout ce qu'on y découvre ni abandonner ces idées et valeurs qui nous sont chères en plus d'être, à nos yeux, aptes à nous guider correctement, pour agir de manière à la fois épanouissante, personnelle et respectueuse d'autrui et de la planète.

Tenter de connaître et de comprendre les gens issus d'autres cultures peut aussi passer agréablement par le fait de se familiariser avec leur musique (chose aujourd'hui grandement facilitée par Internet), ou d'explorer leur gastronomie (une multitude de savoureux plats restent sans doute à goûter de ce côté, favorisant d'agréables trouvailles). Il nous est aussi possible de nous familiariser avec les particularités de leur langue, et de se plaire à savoir comment y sont nommées les réalités de la vie. Il peut aussi s'avérer passionnant de percevoir enfin les significations que révèlent leurs dictons, proverbes, maximes ou expressions idiomatiques. Tout cela, en plus de s'émerveiller des points de vue uniques qu'apporte leur vision du monde à la joyeuse et salubre diversité de l'humanité, de ses comportements et façons de penser.

### **Tabler sur les contextes favorables à une amitié plus globale**

Il n'apparaît pas toujours facile de se mettre à explorer de nouvelles habitudes et modes de vie. Par exemple, durant les périodes de surcharge de travail, où nous frôlons le surmenage et sentons qu'il sera difficile, même, de compléter les tâches qui nous incombent aujourd'hui. Sans doute convient-il alors de profiter de nos périodes de vacances, ou des quelques longues fins de semaines de congés fériés qui ponctuent une année pour se prêter plus amplement, de façon détendue, à de telles explorations. Le cas échéant, nous gagnons probablement, aussi, à pacifier notre souci exagéré de productivité et d'action à tout prix et, si tel est notre choix, à nous accorder désormais la permission de prendre davantage notre temps, de savourer l'instant présent, la quiétude, l'inaction, le repos, le loisir, l'apaisement, la contemplation des beautés de la vie et du monde. Semblable attitude un peu plus détendue créera certes un contexte propice pour vivre de nouvelles expériences. Puisqu'elles exigent tout de même temps, efforts, concentration, capacités d'apprentissage et d'adaptation, et une certaine forme d'ouverture et de mise en disponibilité à ce qui pourrait être découvert de nouveau et d'agréable, comme une sorte de « saveur ajoutée », venant enrichir et diversifier notre vie.

Dans ce chapitre comme dans les autres qui composent ce livre, les quelques modestes suggestions faites ici sont bien sûr loin de dresser un portrait exhaustif des possibilités qui s'offrent à nous, de ce côté. Il s'agit tout de même là d'autant de manières concrètes de prendre plaisir à faire tomber graduellement certaines barrières subsistant entre nous et les autres. En particulier lorsqu'il ne s'agit pas de mécanismes protecteurs nécessaires. Il devient alors possible de nous rapprocher peu à peu de celles et ceux qui nous paraissent encore, pour le moment, étrangers. Gens que nous estimions peut-être trop différents, et qui maintenant deviennent pour nous déjà un peu plus familiers, accessibles et sympathiques.

Ce genre d'activités d'exploration peut constituer un véritable ressourcement. Une joyeuse occasion d'aborder avec curiosité et respect de nouvelles cultures, des pratiques inattendues, des us et coutumes qui apporteront à notre existence un vent de fraîcheur, nous feront découvrir des faits historiques, mythes, légendes, croyances, traditions, savoir-faire, et autres comportements spécifiques à ces groupes identitaires distincts de celui dont nous sommes issus. Autant de facteurs qui, à certains égards, remettent sans doute en question notre propre culture, qui apparaît ainsi, plus relativement, comme une façon de vivre parmi tant d'autres. Un peu comme nous le constatons au moment de séjourner plus ou moins longuement à l'extérieur de notre pays natal. Bien vite, nous voyons alors ce qui nous semblait aller de soi, en matière de façon quotidienne et naturelle d'agir « normalement », dans telle ou telle situation, laisser soudain place, par

moments, à des comportements bien différents, dans un autre pays ou région du monde. Ces explorations agissent ainsi comme une amicale forme d'ouverture aux autres et d'appréciation positive de leurs particularités uniques, alors perçues comme un riche et vivifiant apport culturel.

Cette saine curiosité témoignée envers les autres et les façons de penser et d'agir qui forment leur identité propre, nous permettent du même coup d'entrevoir et de nous familiariser avec des comportements et attitudes qui complètent parfois fort bien notre propre bagage culturel. Ceux-ci nous permettent d'apprécier plus à fond l'heureuse diversité des modes de vie caractérisant l'humanité planétaire, qui peut s'avérer si stimulante à sonder et à parcourir, lorsque nous faisons preuve d'un peu d'ouverture d'esprit.

En plus de faire, ainsi, la passionnante découverte de tant de choses qu'auparavant nous ignorions, il s'avère important de réaliser que nos enthousiastes efforts d'ouverture constituent en même temps autant de pas franchis vers plus de compréhension mutuelle et de fraternité. Vers plus de tolérance et d'amitié. Autant de petits gestes propres à contribuer à la paix dans le monde, en y apportant notre contribution personnelle. Semblable ouverture sincère face à autrui, à son univers et à ce qui le distingue s'avère des plus souhaitables, à l'heure des défis mondiaux qui restent à relever pour parvenir à un nouvel équilibre écologique et climatique. De même que pour favoriser l'essor d'un monde plus équitable, amical, respectueux et pacifique.

## De la bienveillance comme approche de l'amour

Selon un proverbe des pères du judaïsme, mentionné dans le *Talmud* : « la bienveillance est l'un des piliers supportant le monde<sup>70</sup> ». La bienveillance tient, en essence, dans le fait de venir en aide aux autres sans rien attendre en retour, ou même s'ils ne sont pas en position d'offrir quoi que ce soit en échange. La sagesse juive précise à ce sujet :

« [A]ccorder une faveur à quelqu'un, c'est agir de manière bénéfique à son endroit, sans entretenir aucun espoir ou désir de réciprocité, et cela peut prendre deux formes – rendre service à une personne envers qui nous n'avons pas d'obligations, et accommoder ou rendre service à une personne, en encourageant davantage d'effort pour nous et, pour cette personne, un gain supérieur à ce qui lui revient. [...] La charité est aussi une forme de bienveillance, mais qui ne s'applique qu'envers les gens pauvres et dans le besoin ; tandis que la bienveillance à proprement parler, s'adresse autant aux riches qu'aux pauvres, au gens de condition sociale élevée ou modeste<sup>71</sup>. »

La bienveillance, c'est ainsi le don de soi, de son temps, de ses efforts, de ses ressources, de ses habiletés, de son appui, de façon sincèrement désintéressée. C'est le souci d'appuyer une personne juste ou de soutenir une noble cause, simplement parce qu'il s'agit d'une personne juste, d'une noble cause. Un point c'est tout. Mais, dans quelle mesure parvient-on, à l'occasion, à renoncer à l'obtention, en échange des bienfaits accordés à autrui, d'une faveur, d'un contrat, d'une compensation économique, commission ou rémunération, d'une promotion, d'une distinction, d'un appui similaire ou équivalent à celui apporté ? À quel point s'efforce-t-on, à la place, d'agir de façon purement altruiste et désintéressée ?

En matière de bienveillance, il est probable que d'autres personnes, comme nos parents, nos proches, notre partenaire de vie, certain.e.s ami.e.s, nous ont bien souvent prêté assistance, en des moments-clés de notre existence, sans rien exiger en retour. Pour eux, vous soutenir en de telles situations allait de soi. Ils se réjouissaient simplement d'avoir pu vous être utiles et bénéfiques, quand vous en aviez le plus besoin. L'intéressante idée de « payer au suivant » a ici quelque chose de plus édifiant que de rester coincés dans une dynamique, quelquefois plutôt basse, de retours d'ascenseur et de faveurs attendues, échangées en alternance...

Assurément, il s'avère souhaitable de nous appliquer à étendre notre

bienveillance à l'endroit de tous les êtres humains. D'en venir, aussi, à pouvoir déployer une si noble attitude, y compris envers celles et ceux que nous trouvons difficiles à aimer ; et peut-être, à dire vrai, en particulier à leur endroit. Il serait important aussi d'essayer d'inclure de plus en plus, dans notre souci de bonté désintéressée, les autres espèces qui évoluent actuellement sur notre planète, y compris celles pouvant encore être un jour découvertes. Il convient donc de ne pas limiter nos bonnes intentions et agissements bénéfiques à nos proches ou à notre famille biologique, politique, commerciale, religieuse, spirituelle, idéologique, ethnique ou culturelle.

Chercher toujours à déployer cette bienveillance de manière plus universelle, inclusive et désintéressée constituerait une façon idéale de progresser en la matière. Semblable attitude nous aidera bien sûr à soutenir l'approfondissement de l'amour inconditionnel, universel, altruiste et inclusif que nous tentons de développer.

## Exercices et réflexions pour cultiver la bienveillance

De nombreuses manières s'offrent à nous pour exprimer notre bienveillance. Lorsque notre situation nous le permet, tentera-t-on, en plus de parfois soutenir économiquement les causes nobles qui nous sont chères, de donner un peu de notre temps, de notre énergie, et/ou de nos autres ressources personnelles pour appuyer celles et ceux qui en ont besoin ? Par exemple, nous pourrions mettre à profit, pour autrui, nos talents et capacités propres : écrire un livre qui fait du bien, inventer quelque méthode, outil, appareil ou technique aidant à résoudre des problèmes humains ou écologiques affectant bien des gens. Prendre le temps d'écouter quelqu'un qui en a lourd sur le cœur, accueillant le témoignage de cette personne avec tolérance et ouverture, sans la juger.

Le cas échéant, si nous sommes un peu connu au sein de notre communauté, peut-être pourrions-nous user aussi de la tribune, de la popularité ou notoriété publique dont nous disposons, pour contribuer à venir en aide à des organismes poursuivant des missions édifiantes, souhaitables et nécessaires, sur le plan humain. Ce genre de visibilité nous permet peut-être, alors, d'encourager les autres à offrir de la protection aux personnes vulnérables et à contribuer à l'amélioration de leurs conditions de vie. Notamment, au déploiement des ressources appropriées pour que soient soignées les personnes malades, accueillies les personnes rejetées, appuyées celles qui sont sans le sou ou qui se trouvent en difficulté, ou qui font face à la précarité de différentes manières.

Sans doute convient-il d'essayer, si possible, de faire en sorte que notre appui moral et les encouragements témoignés envers autrui, ainsi que notre accueil ou acceptation, et les formes de soutien, de protection et de bienfaits qu'à l'occasion nous sommes peut-être en mesure d'offrir, puissent s'adresser, en particulier, à des gens issus de groupes trop souvent discriminés ou marginalisés (peut-être même par nous, jusqu'ici) ? Par exemple, des personnes avec de la déficience intellectuelle ou un handicap physique, des gens vivant dans la pauvreté, ou de nouveaux arrivants provenant de l'étranger, parlant une langue différente, possédant une culture, une religion, des traditions parfois bien distinctes des nôtres ? N'en tient qu'à nous d'identifier dans quelle mesure nous sommes à même de faire notre part, et quel type de causes nobles il nous plairait et semblerait approprié de soutenir, au service de l'intérêt commun et du bien-être collectif local, aussi bien que planétaire.

## **Bienveillance et ouverture à autrui**

De bienveillants pas peuvent être faits en direction de la paix, au sein de notre communauté de même que dans le monde, en cultivant une ouverture chaleureuse envers autrui et sa façon de voir la vie, à commencer par ses aspects les plus constructifs et accessibles, de notre point de vue. Maintenant qu'ils sont plus que jamais disponibles, souvent publiés aujourd'hui dans notre langue, pourquoi ne pas tenter, par exemple, de lire et de réfléchir sur la signification profonde des ouvrages philosophiques, religieux ou sacrés rattachés à notre propre tradition culturelle et spirituelle (textes desquels parfois les tendances sociales contemporaines nous ont détourné ou continuent de nous éloigner), et nous efforcer avec autant d'enthousiasme de nous intéresser aussi aux croyances, philosophies et courants de pensée typiquement associés à d'autres cultures, nations et religions ?

Il est possible de s'y appliquer de façon à pouvoir non seulement mieux apprécier leur héritage culturel, mais aussi en se réjouissant de découvrir qu'en tant qu'humains, nous avons peut-être plus en commun que nous avons tendance à le croire, en dépit des visions du monde, à certains égards distinctes, proposées dans ces diverses traditions. Nous serons peut-être agréablement surpris de noter qu'il y a des similitudes et parentés appréciables à y déceler, à l'endroit notamment de la place de l'amour, de l'empathie et de la bienveillance au sein de bon nombre de discours à saveur spirituelle. Du reste, il est aussi avantageux de s'émerveiller face aux singulières différences observées, propres à nous apporter de nouveaux points de vue et façons de penser, parfois fort éclairantes. En contrepartie, il convient d'accepter que certaines idées ou convictions ne sont peut-être pas pour nous ; se situant trop à l'écart de ce que nous sommes, à ce stade, disposés à contempler, à accepter, à mettre en pratique dans notre vie. Il faut, de toute évidence, savoir en ce domaine se respecter tout autant que nous tentons de respecter autrui.

Cette attitude d'ouverture à l'autre et à ses convictions constitue également une forme de bienveillance, car au-delà de l'indéniable enrichissement philosophique personnel qu'il nous est possible d'y puiser, s'exprime là une sincère volonté de comprendre autrui. De découvrir sa culture, sa pensée et ses notions fondamentales et de s'en rapprocher. De se familiariser avec elles dans une mesure raisonnable, au lieu de la nier ou de la rejeter en bloc sur la base de préjugés, d'allégeances nationales ou politiques, ou encore, faute de temps et de motivation. N'est-il pas, au fond, trop facile d'imaginer

tous ces peuples être pour nous comme des opposants, simplement parce qu'ils ne pensent ou n'agissent pas toujours de la même façon que nous ? Ne cédon-nous pas trop souvent à la paresse, négligeant de déployer les quelques efforts décisifs qui permettraient de nous rapprocher de leur réalité, de nous familiariser avec leur richesse humaine et la beauté de leurs traditions, us et coutumes, devenant ainsi aptes à mieux comprendre les enjeux auxquels ils font face ?

Comme l'avance Thich Nhat Hanh : « Sans compréhension, l'amour n'est pas le véritable amour. Vous devez regarder profondément pour voir et comprendre les besoins, les aspirations et la souffrance de ceux que vous aimez<sup>72</sup>. » Il en va de même, sans doute, de tous ces gens, apparemment bien différents de nous, que nous essayons néanmoins d'apprendre à aimer, et dont nous gagnons progressivement à mieux connaître et comprendre la réalité, les contraintes, les défis, les aspirations et les rêves qui leurs sont propres. Et qui parfois nous complètent, quand d'autres fois ils ne sont, au fond, pas très différents des nôtres.

## Imiter les exemples inspirants

S'entraîner à la bienveillance ne consiste-t-il pas aussi à tenter de faire, socialement, une contribution personnelle orientée vers l'essor d'un monde plus sain et équitable, où l'amour et le soutien désintéressés apportés à autrui pourraient prendre davantage de place ?

Pour y parvenir, nous pourrions user de stratégies comme les suivantes :

\* Adopter, nous aussi, les attitudes et comportements dont nous sommes témoins, lorsqu'ils nous semblent inspirants, épanouissants, utiles et souhaitables pour un grand nombre de gens. Bref, imiter ou reproduire d'une façon personnelle, si cela nous paraît humainement et socialement bénéfique, les façons d'agir édifiantes et nobles déployées par des personnes qui, à nos yeux, se démarquent par leur bienveillance, leur souci du bien-être d'autrui, leur authentique bonté, leur générosité ou leur grandeur d'âme.

\* Prendre exemple sur les gens qui nous ont aidés de manière généreuse, appropriée et désintéressée, quand nous en avons le plus besoin, et qui se sont alors appliqués à nous soutenir au meilleur de leurs capacités, sans rien attendre en retour ni essayer de profiter de notre faiblesse, de notre vulnérabilité ni de notre précarité économique, le cas échéant.

\* S'efforcer d'agir de façon plus aimante et respectable que nos prédécesseurs, par exemple en étant, le cas échéant, plus honnête et intègre encore que les dirigeants qui sont passés par là avant nous, si nous occupons un jour une fonction de leader ou de cadre au sein d'une organisation. Ou bien, sur le plan familial, en étant un parent présent et aimant, alors que les nôtres avaient peut-être du mal à s'exprimer chaleureusement envers nous, qu'ils ont parfois fui leurs responsabilités, ou se sont peut-être avérés trop absents, entre autres vu l'ampleur et la diversité de leurs engagements professionnels. Nous pourrions à la place nous appliquer à être plus affectueux, responsables et exempts d'agressivité, alors que peut-être il y avait de la négligence, de la violence physique ou psychologique dans les rapports entre parents et enfants, depuis des générations, dans les milieux où nous avons grandi ou résidé, etc.

\* Faire usage de l'influence particulière que, peut-être, nous confère notre situation professionnelle ou politique, pour prendre la défense, apporter aide, soutien, réconfort, protection et tranquillité d'esprit à celles et ceux qui sont vulnérables et en ont besoin. Comme lorsqu'une personnalité publique (célébrité du domaine du sport ou des arts, individu en vue dans le milieu des affaires, dirigeant.e politique estimé.e, figure médiatique influente, etc.) use

de la visibilité publique et de la crédibilité que lui confèrent son statut social et sa popularité pour se positionner en faveur des droits et libertés de toutes et de tous. Afin de réclamer pour toutes et pour tous des ressources suffisantes et un confort minimal permettant de mener une vie décente ; afin d'exiger des conditions de travail plus saines, respectueuses, sécuritaires, conviviales et, aussi, équitablement rémunérées.

Un bel impact constructif est exercé lorsque des vedettes en tous genres et personnalités connues usent ainsi du prestige que leur accorde leur notoriété, et de la large diffusion que peut connaître leur parole, pour inciter à davantage d'ouverture d'esprit, de tolérance et d'acceptation mutuelle. Et ce, en voyant au-delà des différences ou de la marginalité qui caractérisent parfois certains groupes, individus, activités ou pratiques se voyant quelquefois (ou trop régulièrement) l'objet de discrimination. Ou encore, lorsqu'ils soutiennent et encouragent l'accueil, l'aide et la protection offerts à des réfugiés, que ces derniers aient dû quitter leur pays à cause de la guerre, ou pour fuir des régimes politiques abusifs, totalitaires, malveillants ou oppresseurs à l'endroit de leur communauté, les harcelant vu leurs convictions religieuses ou politiques, leurs prises de position, leur orientation sexuelle ou identité de genre, leur couleur de peau ou origine ethnique, etc. Il convient aussi, lorsque notre statut, nos ressources et notre situation nous permettent de faire une différence, d'effectuer ce qui nous est possible pour protéger les gens parfois forcés, aussi, d'abandonner leur domicile et de migrer, des suites de catastrophes naturelles, sous l'effet des conséquences déplorables des changements climatiques, ou parce que tourmentés et poussés dans la précarité par la sécheresse et la famine, etc.

## **Exhortation à faire croître la bienveillance**

Nous l'aurons compris, cette brève énumération n'est assurément pas exhaustive. Il convient de garder en tête qu'il s'avère non seulement possible, mais souhaitable que chacune et chacun d'entre nous nous mettions à imaginer nos propres façons personnelles de contribuer à la progression de la bienveillance et de l'amour dans notre entourage. Et ce, en les cultivant au sein de notre propre famille, de notre communauté, de notre ville ou de la société en général. En nous autorisant à inventer sur mesure nos propres manières de faire grandir, au quotidien, la bienveillance, selon les approches contemporaines, informées par l'expérience, qui nous paraîtront les mieux adaptées aux défis individuels, interpersonnels et sociaux actuels.

Tant mieux, bien entendu, si les quelques exemples ici présentés peuvent vous mettre sur la piste des moyens que vous estimerez, en votre âme et conscience, être les plus sains, aimants, prudents et salutaires pour effectuer votre contribution personnelle en vue d'un monde plus sincèrement chaleureux, d'une humanité davantage prompte à l'entraide mutuelle désintéressée.

Car si nous entretenons l'espoir sincère de voir un jour l'amour, sous ses différents aspects, devenir le principal mode constructif d'interaction humaine, sur cette planète qui en a grand besoin, il s'avère souhaitable que toutes et tous participent, dans la mesure de leurs capacités propres, à son essor graduel. La société dans laquelle nous évoluons a été progressivement imaginée, puis façonnée par celles et ceux qui nous ont précédés, en fonction de leur vision du monde, des contraintes du moment, de leurs priorités, de la compréhension de la vie qui était alors la leur, et des idéologies prédominantes à l'époque. Les possibilités technologiques et énergétiques propres à ces contextes sociaux ont aussi eu un impact, de même que l'état du savoir scientifique, et la forme que prenaient alors les lois en vigueur sur ces territoires, sans compter l'influence des croyances populaires en ces temps.

Aujourd'hui encore, se poursuit la réécriture constante du monde au sein duquel nous évoluons : celle des balises, règles, principes et processus déterminant son fonctionnement, et notre société demeure, comme elle l'a toujours été, une sorte de vaste création collective. Il ne peut qu'en être ainsi pour que l'humanité, unie, chemine constamment vers un équilibre social et interpersonnel toujours plus équitable, épanouissant et bénéfique pour toutes et pour tous. Et que semblable équilibre puisse être maintenu, en dépit des inévitables fluctuations auxquelles il sera nécessairement soumis.

En déployant nos efforts personnels, chacune et chacun d'entre nous peut oser forger, avec sagesse et discernement, ses propres techniques pour faire

croître l'amour en nous et autour de nous. Agissant ainsi, nous jouerons un rôle essentiel pouvant y être pour beaucoup dans notre sensation d'être quelqu'un d'utile, de bienveillant et de significatif, source d'un peu plus d'amour en nous et autour de nous. Car, comme l'énonce saint Paul avec lucidité dans sa *Première épître aux Corinthiens* : « Si je n'ai pas la charité, s'il me manque l'amour [...] je ne suis rien<sup>73</sup>. »

Il va sans dire que, si tel est notre choix, un important devoir, en tant que citoyens intègres, pourrait être d'appliquer dans notre vie, au meilleur de notre capacité, les approches qui nous semblent les plus bénéfiques et respectueuses pour stimuler la croissance de l'amour et de la bienveillance. Cela, toujours en faisant preuve de prudence, de tolérance, d'acceptation et de discernement. Assurément, il demeure indispensable d'observer attentivement les effets et retombées de nos actes, et d'adapter régulièrement notre approche en conséquence, tout en acceptant patiemment que les résultats visés ne seront pas obtenus de manière instantanée.

Bref, il reste essentiel de valider, encore et encore, leur efficacité, de sonder la véracité de leurs effets positifs et constructifs à court, moyen et long terme. De nous assurer que les approches et actes mis de l'avant demeurent propres à contribuer à un bien-être durable, et que les stratégies déployées s'avèrent en accord avec la réalité, et tiennent prudemment compte de ses principales contraintes et enjeux cruciaux actuels, tant pour les personnes plus directement affectées par les approches mises de l'avant, que pour stimuler, en général, une évolution globalement constructive du monde.

### **Restons néanmoins prudents**

Notre dynamique et attentif souci de bienveillance universelle ne devrait toutefois pas nous faire déroger de la prudence. Ni nous amener à nous mettre inutilement en danger face à des individus ou groupes qui ne sont probablement pas enclins, actuellement, à faire preuve d'autant de bonté et d'amabilité envers nous que nous tentons peut-être de la déployer envers eux, intérieurement et/ou extérieurement. Il convient ici de se rappeler que maintenir une certaine distance, en particulier à l'endroit des personnes présentant un risque, une source potentielle de violence, d'atteinte à notre santé ou d'inconfort psychique<sup>74</sup> notable, compte parmi les saines et simples stratégies permettant de nous protéger. C'est une manière efficace de dresser respectueusement une sorte de bouclier imaginaire, en établissant une limite nécessaire entre nous et leurs possibles comportements toxiques ou tendances néfastes à notre endroit.

Sans que ce soit toujours chose aisée, nous pouvons néanmoins conserver une place dans notre cœur, nous efforcer d'inclure dans notre bienveillance, et tenter d'aimer inconditionnellement quelqu'un qui agit de façon regrettable envers nous. En parallèle, tout de même, il demeure légitime de parvenir à la conclusion que, jusqu'à nouvel ordre, cette personne et ses agissements présentent un danger ou un désagrément suffisamment prononcé, en regard de notre vie, de notre santé, de notre bien-être ou équilibre personnel, tant sur le plan physique qu'émotionnel ou mental, pour que nous choissions, pour un temps indéterminé, de ne plus fréquenter telle ou telle personne ou groupe. Préférant nous tenir loin de tel individu ou organisation, par souci de conservation de soi et de sa qualité de vie, pour maintenir sa paix intérieure, protéger sa joie et préserver son bonheur.

## Étendre sa bienveillance aux autres formes de vie

En tant qu'individu, parvenons-nous quelquefois à nous considérer l'ami des autres formes, si riches et variées, que prend la vie sur Terre ? Rappelons-nous qu'il s'agit d'espèces avec lesquelles nous vivons forcément en interdépendance, chacune exerçant une subtile influence sur le maintien de l'équilibre global de la biosphère dont nous faisons partie.

Ces animaux et insectes, les espèces composant cette faune marine ou terrestre, par exemple, ne sont peut-être pas toujours aussi intelligentes que les humains. Mais certaines, en plus de savoir nager mieux que nous sont aussi capables de voler très haut ou sur de longues distances, ou aptes à courir à des vitesses impressionnantes, en plus d'être de bien meilleurs chasseurs. D'autres sont bien plus agiles physiquement que nous, savent construire eux-mêmes leur nid, leur tanière ou leur abri, voient avec plus d'acuité que nous, le jour, ou nettement mieux que nous dans l'obscurité. Plusieurs de ces animaux contribuent à répandre les graines d'une grande variété de plantes et à fertiliser la terre, de leurs excréments. Quantité d'insectes, notamment les abeilles et les papillons, effectuent la pollinisation des plantes, indispensable pour qu'elles produisent les fruits, légumes, céréales et noix nécessaires à notre alimentation. Nous bénéficions chaque semaine, dans notre assiette, des retombées de leurs efforts, aussi spontanés que bienveillants.

La plupart des autres espèces agissent et vivent bien plus en harmonie avec leur environnement que nous, milieu naturel qu'elles ne détruisent, ne polluent ni ne contaminent pas, non plus, avec des substances toxiques comme celles créées par les humains, quelquefois spécifiquement destinées à éliminer d'autres formes de vie. Leur activité n'entraîne pas de réchauffement climatique ni d'extinctions massives de leurs compagnons planétaires, toutes espèces confondues. De mille manières, ces créatures sont plus équilibrées que nous et contribuent à leur façon à la stabilité de la Terre. Notamment le plancton, les algues, les arbres, et combien d'autres plantes qui absorbent le CO<sub>2</sub> pour croître, rejetant dans l'atmosphère l'oxygène dont nous avons besoin pour vivre, agissant en véritable synergie avec nous. Ne devrions-nous pas être profondément reconnaissants envers ces plantes, insectes et animaux, source pour nous de tant de bienfaits, conséquences naturelles de leurs activités, et les traiter en retour avec toute la considération due à des espèces amies ?

À une autre échelle, nous pourrions aussi entretenir et témoigner respect et affection à ces animaux de compagnie qui émerveillent les enfants, assurent une présence apaisante auprès des personnes esseulées, âgées, anxieuses ou malades, contribuant ainsi à les reconforter et à briser leur isolement. Avons-nous quelquefois, par ailleurs, une bonne pensée pour tous ces animaux qui,

bien malgré eux, nous cèdent leurs œufs, leur lait, leur chair même, pour notre consommation ?

Tel que le rappelle le *Talmud*, le rabbin Juda affirmait que « [p]ersonne ne devrait prendre place devant son propre repas, avant d'avoir vu à ce que tous les animaux qui sont sous sa responsabilité disposent du nécessaire<sup>75</sup>. » C'est là un judicieux rappel de cette bienveillance due aux autres espèces, notamment celles élevées pour notre consommation, celles nous aidant à cultiver la terre, à nous déplacer ou à tenir à l'écart les parasites menaçant nos récoltes.

Plus que jamais, il devient souhaitable d'étendre notre amitié bienveillante aux autres espèces, depuis le fait d'aborder avec amour et respect les animaux que nous côtoyons au quotidien, et qui contribuent à notre bien-être. Ce souci de traiter convenablement les autres formes de vie – même lorsqu'elles ne peuvent nous rendre cette aimable bonté, cette précieuse volonté de protection –, gagne également à se manifester à travers notre détermination à poser des gestes concrets pour protéger la biodiversité, la faune et la flore terrestre aussi bien que marine, contribuant ainsi, au meilleur de notre capacité, à limiter les risques d'extinctions d'espèces vulnérables. Sans doute demeure-t-il urgent de prendre toujours mieux soin de l'environnement où nous évoluons, en évitant de le détruire et de le polluer. Cela implique aussi de réduire considérablement notre impact écologique, et d'apprendre à ne pas exploiter notre milieu au-delà de son potentiel de régénération naturel, pour le bien-être de toutes les formes de vie qui en dépendent pour leur survie et leur épanouissement.

## Tendre la main au reste de l'univers

Le 25 décembre 2021, a été lancé le télescope spatial James-Webb, un puissant outil d'observation à vision infrarouge<sup>76</sup>, conçu pour capter des images avec grande précision, sur d'incroyablement vastes distances. Cet appareil à la fine pointe de la technologie, maintenant en orbite entre la Terre et le Soleil, compte parmi ses tâches la recherche d'autres systèmes solaires contenant des exoplanètes aux conditions propices à la vie. N'est-il pas stimulant de se préparer ainsi à découvrir d'autres mondes, où serait peut-être aussi apparu le vivant ? Et d'envisager des modes de communication pacifiques avec de possibles formes de vie intelligente provenant d'un autre secteur de notre galaxie ou d'une région distincte de l'univers, même si leur existence reste encore à démontrer ? Advenant que survienne un jour un contact explicite entre nous et des espèces provenant de tels mondes, saurons-nous mutuellement nous tendre la main ? Nous traiter avec respect ? Collaborer ensemble à l'essor de l'amour et du bien-être mutuel, de manière équitable, amicale et bienveillante ?

Le jour où notre civilisation et celles provenant peut-être de ces lointains horizons seront désormais révélées l'une à l'autre, saurons-nous entretenir des relations chaleureuses, équilibrées, sincères et pacifiques ? Procéder avec curiosité, prudence et enthousiasme à des échanges culturels, technologiques ou autres, lorsque ceux-ci s'avèrent respectivement bénéfiques et en accord avec la santé, le confort et l'épanouissement collectif ?

N'en tient qu'à nous de nous préparer mentalement à cette possibilité, en faisant d'ores et déjà preuve d'ouverture d'esprit, de compassion et de bienveillance envers toute forme de vie que puisse contenir l'univers. Au-delà des si magnifiques et divers aspects qu'elle adopte déjà, en toute variété, sur notre si belle et pourtant si fragile planète.

Mentalement, il nous est possible de prendre l'habitude d'offrir notre amitié à l'univers entier, et de souhaiter, ne serait-ce que métaphoriquement, que des êtres et puissances bienveillantes, en provenance de l'immensité de l'espace intersidéral puissent, même de loin, inspirer positivement les humains. Les guider, peut-être, pour trouver plus facilement des solutions durables, saines, respectueuses et équitables, face aux problèmes écologiques et enjeux climatiques auxquels nous faisons actuellement face, et qui deviennent critiques. Certes, il est loin d'être certain que semblable aide ou influence constructive soit disponible. Je trouve tout de même cette idée belle à entretenir, pendant que par nous-mêmes, bien sûr, nous redoublons d'efforts et nous appliquons à concevoir et à mettre en œuvre les solutions concrètes les plus adaptées pour atteindre une nouvelle stabilité planétaire.

Tout de même, ne serait-il pas sympathique qu'un jour, à l'échelle galactique, voire intergalactique, l'amitié et l'entraide se manifestent, permettant aux diverses civilisations menacées d'accroître leurs chances de surmonter avec succès les épreuves décisives qu'elles rencontrent dans leur évolution (déséquilibres écologiques, réchauffement climatique, risque de guerre nucléaire, etc.). Défis qui quelquefois mettent en danger leur pérennité même, et ne laisseraient normalement pas indifférentes des civilisations étant parvenues à surmonter semblables enjeux de calibre planétaire, en plus d'avoir appris à vivre intégralement en accord avec l'amour, sous ses différentes facettes.

En attendant d'avoir la confirmation à l'effet qu'existent ou non ces possibles frères et sœurs interstellaires, qu'est-ce qui nous empêche de leur tendre intérieurement la main, en signe d'amitié, avec une profonde et sincère attitude bienveillante ? Que perd-on à souhaiter du bien et de l'amour à tout l'univers, comme nous le recommandait Bouddha ? « Laissons notre amour infini se répandre sans obstacle dans tout l'univers, en haut, en bas et dans toutes les directions. » Tel est le conseil de ce grand sage oriental, rappelé par l'inspirant Thich Nhat Hanh dans ses *Enseignements sur l'amour*<sup>77</sup>. Voilà une pratique bien réjouissante, qui peut être menée à bien, par exemple, en visualisant que notre amour et nos sentiments bienveillants se dispersent dans tout l'espace intersidéral sous la forme d'une onde transparente qui pénètre tout, partant d'où nous nous trouvons et s'étendant à l'infini dans toutes les directions, temporalités, fréquences et dimensions qui puissent être imaginées.

Semblable exercice mental peut parfois être effectué en s'appuyant sur le souvenir d'images belles et source d'émerveillement, comme celle du champ profond captée par le télescope Hubble en 1995. Une splendide image, montrant pour la première fois 3000 galaxies dans une infime fraction du ciel, restée pendant quelques années la captation la plus précise dont nous disposions d'un pan de notre univers connu et des phénomènes célestes y étant observables dans les longueurs d'ondes de la lumière visible. Nous pouvons aussi visionner les images bien plus précises encore, obtenues depuis juillet 2022 par le télescope James-Webb. Clichés magnifiques qui montrent, à perte de vue, d'innombrables galaxies de formes et couleurs variées, plus élégantes les unes que les autres, depuis lesquelles, qui sait, d'autres consciences pacifiques et bienveillantes regardent peut-être elles aussi parfois avec amour et espoir dans notre direction ?

Comme l'énonçait l'astrophysicien et brillant vulgarisateur scientifique américain Carl Sagan, il est important de nous rappeler du lien intime qui nous unit à ce cosmos qui nous dépasse, mais dont nous faisons intimement partie :

« La matière rocheuse et métallique sur laquelle nos pieds reposent, le fer dans notre sang, le calcium de nos dents, le carbone de nos gènes, tout cela fut produit il y a des milliards d'années dans les entrailles des géantes rouges. Nous sommes composés de matériau stellaire.

Notre connexion atomique et moléculaire avec le reste de l'univers est un lien cosmique bien réel. D'autres connexions se découvriront peut-être au fur et à mesure que nous explorerons notre environnement par le télescope et le voyage spatial. Il existe peut-être un réseau de civilisations extra-terrestres en intercommunication, sur lequel nous brancher demain<sup>78</sup>. »

Même si nous n'en avons pas encore la certitude, n'est-il pas agréable de s'imaginer que nous ne sommes peut-être pas seuls ? Que des sentiments bienveillants et intentions amicales peuvent aussi nous parvenir, depuis les confins de l'espace ? Si tel est notre souhait, n'en tient qu'à nous de commencer à établir mentalement les bases de ces possibles rapports équilibrés, pacifiques et aimants avec les êtres sensibles peuplant ces autres mondes, toujours à découvrir.

Ne pas trouver son rythme rend malade.

– Nicole Aubert

## De l'équilibre comme approche de l'amour

Il y a beaucoup à apprendre sur la vie, en étudiant différentes pratiques artistiques. Après tout, ces dernières s'appliquent souvent à imiter la vie, ou à la dépeindre à travers le filtre personnel, plus ou moins déformant, de la sensibilité des artistes. Ce faisant, chaque créateur livre une vision de la réalité ramenée à un certain nombre de traits essentiels et, conséquemment, quelque peu transformée, exagérée ou atténuée, selon le cas. Ces divers traitements formels permettent d'en faire éloquentement ressortir les principaux aspects, d'en mettre en évidence les facettes et axes fondamentaux, d'exposer la nature de leurs rapports, et de laisser entrevoir ce qui peut être imaginé de plus ou moins inédit sur l'existence humaine et le monde, à partir de ces repères.

Par exemple, lorsqu'un.e metteur.e en scène et son équipe d'actrices et d'acteurs créent un spectacle vivant, voulant qu'il soit dynamique et attrayant, qu'il sache capter et maintenir l'attention du public, ils sollicitent divers mécanismes structuraux et expressifs. En particulier, ceux semblant propres à offrir de la vie une représentation à la fois contrastée, variée, plaisante, évolutive, émouvante. Procédés constituant autant de manières de lutter contre la monotonie, cette bête noire de toute personne consciencieuse œuvrant dans l'industrie du spectacle et du divertissement.

Au nombre des ressorts à solliciter pour rendre une représentation scénique ou une production audiovisuelle captivantes, le rythme demeure l'un des plus puissants et efficaces. Il permet de structurer le déroulement du spectacle, en lui conférant des modulations qui, par leurs contrastes plus ou moins prononcés, tantôt plus éloignés ou rapprochés, contribuent grandement à maintenir le public attentif. Ces variations rythmiques y parviendront en sollicitant tour à tour les diverses capacités d'observation et d'écoute des spectateurs et spectatrices, mais aussi leur aptitude à la réflexion, de même que la gamme variée des sentiments qu'ils peuvent éprouver. Perception des mouvements, des formes, des couleurs et des sons. Diversité des émotions ressenties, générées notamment par l'identification aux protagonistes, mais aussi dues aux effets de surprise et de suspense, aux rebondissements, aux fluctuations de la tension dramatique, à l'occurrence de déchirants dilemmes, de tristes situations et d'événements comiques. Dimensions de la représentation complétées par les pensées et prises de conscience suscitées chez le public par le déroulement des conflits, les traits d'esprit et pensées éclairantes communiquées par le dialogue survenant entre

les personnages, tour à tour source de crainte, de compassion, d'étonnement, de rire et de plaisir.

En tant que procédé structurant, le rythme assure notamment la mise en continuité des éléments de la représentation qui, bien souvent, se complètent autant qu'ils s'opposent. Surgissent ainsi, momentanément, divers équilibres : ici cultivés, là brisés, qui font d'un spectacle un concentré attrayant d'événements, d'oppositions, d'interactions humaines, verbales et gestuelles. Imitation du monde qui nous en dit parfois beaucoup sur la société dans laquelle nous vivons et les rapports humains qui y prévalent, ramenés à leurs traits essentiels par souci de synthèse, d'impact et de clarté.

Il est éclairant d'observer l'équilibre dynamique et fluctuant d'un tel univers imaginaire, tout comme ses effets sur nos sens, notre raison et notre sensibilité, et de constater qu'il repose de façon décisive sur le rythme général conféré à la représentation, comme sur celui spécifique à chacune de ses différentes composantes, successives et simultanées.

À mes yeux de metteur en scène, il ne fait par ailleurs aucun doute que le rythme peut aussi servir à moduler certains aspects de notre existence, aidant à y cultiver divers types d'équilibres sains, fondés sur des oppositions contrastées entre les nombreuses activités composant notre quotidien. Mais aussi, qu'il peut présider à la nature variée des rapports interpersonnels qu'elles impliquent, et aux formes diverses de sollicitation de nos capacités verbales, corporelles et psychiques qu'elles supposent. Aspects perçus comme diverses facettes contrastées de notre vécu humain, se complétant et propices à s'équilibrer mutuellement. Les aspects plus intenses et plus calmes de nos journées compensant, en quelque sorte, les uns pour les autres.

Dans notre vie, rechercher un équilibre pondéré s'avère nécessaire pour se maintenir en santé, en bonne forme et en pleine possession de nos moyens. Il est d'ailleurs scientifiquement démontré que la tendance à viser le maintien d'une moyenne, en ce qui concerne les fonctions vitales de notre corps, joue un rôle majeur pour notre survie sur le plan biologique. Comme l'énonce l'éminent anthropologue et biologiste Gregory Bateson :

« [...] il y aura un niveau maximal et un niveau minimal au-delà desquels la variable décrite sera toxique. Par exemple, trop ou trop peu de sucre dans le sang provoque la mort, et il en est ainsi de toutes les variables biologiques.

À chaque variable s'attache ce qu'on pourrait appeler une métavaleur ; c'est-à-dire qu'il y va de l'intérêt de l'être vivant que la variable donnée se situe au niveau moyen de son éventail possible, et non pas au maximum ou au

minimum. Et comme les variables sont reliées entre elles par des circuits et des boucles, il s'ensuit que toute variable dont la valeur se situe à son maximum ou à son minimum doit partiellement gêner les autres variables situées dans la même boucle.

Souplesse adaptative et survie sont donc favorisées par tout changement tendant à maintenir les variables à un niveau moyen<sup>79</sup>. »

Similairement, perdre notre équilibre dans une dimension donnée de notre existence peut entraîner différentes formes de déséquilibres dans notre vie. En contrepartie, si nous nous appliquons au jour le jour à atteindre et à maintenir notre équilibre personnel, mais aussi à faire preuve de tempérance<sup>80</sup> (recherchant le juste milieu, évitant de rester cantonné du côté de l'excès ou du défaut), nous serons davantage en forme et à même de relever nos propres défis personnels. Nous serons aussi, si cela nous tient à cœur, aptes à épauler les autres, notamment s'ils sollicitent notre conseil pour cheminer eux aussi vers divers types d'équilibres pouvant bien leur convenir. Équilibres personnels, car bien adaptés à leur tempérament et mode de vie, ainsi qu'aux contraintes, obligations et limites particulières qui caractérisent et affectent leur existence.

De plus, parvenant à conserver notre équilibre, même au cours de périodes présentant pour nous des obstacles et défis considérables, nous serons à même de nous tirer efficacement d'affaire en faisant preuve de souplesse face à des difficultés, problèmes et aléas de types variés. Sachant rester bien centrés, nous serons également aptes, le cas échéant, à mieux soutenir nos proches quand ils feront face à des enjeux délicats, traverseront des phases exigeantes de leur vie de couple, de famille ou de leur parcours professionnel. Ou encore, lorsqu'ils seront confrontés aux pénibles épreuves qui, inévitablement, ponctuent un jour ou l'autre une existence humaine : perte d'emploi, accident, maladie, décès d'un proche ou d'un parent, etc.

En somme, disposer de stratégies nous permettant d'atteindre puis de conserver notre équilibre sera évidemment bon pour nous, en plus de nous permettre de rester apte à faire, dans une mesure qui nous soit réaliste, une contribution sociale positive et constructive en faveur du bien-être de la collectivité. À commencer par le support moral ou l'appui apporté de diverses manières à nos êtres chers et à celles ou ceux avec qui nous vivons.

Il est donc ici question d'essayer, comme nous y invite Aristote, de viser une fois de plus le juste milieu entre les possibles « excès » et « manques » pouvant se manifester dans divers aspects de notre vie. Notamment dans la relation entre, d'une part, le travail, ainsi que les limites et autres contraintes

auxquelles nous faisons face et, d'autre part, les loisirs et activités libres, le temps de qualité passé avec nos proches, les moments nécessaires pour prendre soin de soi et se détendre, de même que le repos à proprement parler.

Différents rapports peuvent ici s'établir, constituant autant de choix personnels, plus ou moins adaptés aux situations que nous traversons. Options diverses se révélant pondérées ou non, salutaires ou non, équilibrées ou non<sup>81</sup>, selon les décisions prises. Nous rechercherons idéalement, bien sûr, cette médiété qui nous ferait viser une zone moyenne, centrale, entre les comportements opposés envisageables. Et ce, avec prudence : c'est-à-dire, en évaluant avec discernement, en tout temps, les probables conséquences des décisions que nous nous apprêtons à prendre. Cela, de sorte que les choix faits nous aident réellement à accorder, de façon salubre et épanouissante, la place appropriée<sup>82</sup> aux diverses dimensions essentielles et importantes de notre vie, selon nos valeurs, engagements, limites et priorités personnelles.

Cette quête d'équilibre peut se voir grandement facilitée par une connaissance appropriée du rythme, et surtout, en disposant de principes simples à appliquer, permettant de tabler sur cette utile notion structurante pour organiser, de façon dynamique, agréable et bien balancée, l'enchaînement de nos différentes activités. Car le rythme nous enseigne à distribuer efficacement ces tâches indispensables, prioritaires, nécessaires ou que nous estimons souhaitables, au cœur d'une journée, d'une semaine, d'un mois ou d'une période donnée de l'année. Il met ainsi en dialogue les réalités de la vie, nos contraintes personnelles et interpersonnelles, de même que nos préférences individuelles. Employé de la sorte, le rythme agira comme une véritable porte d'accès conduisant à un meilleur équilibre, en constante renégociation pour demeurer bien adapté à notre situation.

## Vers une implication sociale, un altruisme bien dosé

Une fois que nous avons pris l'habitude de nous exercer à développer un amour se voulant toujours plus inclusif, davantage désintéressé, universel et inconditionnel, ne tardent pas à surgir certaines prises de conscience. Notamment, à l'endroit des besoins de notre collectivité. Voyant à quel point sont nombreux tous ces êtres envers qui nous envisageons de cultiver l'amitié et la bienveillance, il peut s'avérer tentant de passer beaucoup de temps à s'impliquer énergiquement pour venir en aide aux personnes en situation de vulnérabilité. C'est certes tout à notre honneur, si la chose nous est possible, que de s'investir de la sorte pour épauler individus et groupes dans la résolution des difficultés qu'ils rencontrent, afin qu'ils puissent parfois surmonter plus aisément ces obstacles et ainsi accéder à une confortable qualité de vie et/ou parvenir à la maintenir.

Il convient par contre de rester prudents, car semblable dynamique d'implication bienveillante peut devenir, progressivement, de plus en plus exigeante, en termes de temps, de concentration et d'énergie. Cela pouvant nous conduire, parfois, à négliger d'honorer d'autres engagements professionnels ou personnels importants, et nous empêcher de tenir adéquatement compte d'autres contraintes que pose notre vie actuelle. Ce genre de contexte peut d'ailleurs nous amener à ne plus toujours prendre raisonnablement soin de notre santé, ni à nous réserver un temps de repos suffisant et les loisirs nécessaires à une vie équilibrée, suffisamment ponctuée de périodes de détente, de relâche et de ressourcement.

Les besoins d'autrui et la souffrance du monde étant, tristement, bien vastes, il est clair que même en œuvrant jour et nuit au service de causes nobles et justes, nous ne parviendrons sans doute malheureusement pas à accomplir tout ce qui devrait être fait pour venir à bout de ces maux, tourments et difficultés. Par ailleurs, à nous démener de la sorte sans ménagement, nous risquons avec le temps de nous surmener, voire d'aboutir à l'épuisement. Rendu là, même si notre souhait sincère était d'aider tous les êtres humains, ou même, de protéger tous les êtres vivants de la Terre qui puissent le nécessiter, il n'est pas impossible de se retrouver à n'être plus assez fonctionnel, même, pour aider qui que ce soit ni pour être apte à mener, comme auparavant, une vie normale.

Considérant ces faits, si notre projet à long terme est que nos efforts, si modestes soient-ils, constituent une contribution bénéfique au bien-être général du plus grand nombre de gens, une prise de conscience s'impose. Nous devons d'abord prendre bien soin de nous, de manière à rester en santé et en pleine possession de nos capacités. C'est ainsi que nous augmentons

nos chances de pouvoir exercer un impact positif un peu plus constant, durable et significatif.

Tel que nous le rappelle l'Ecclésiaste : « Il y a un temps pour tout et un temps pour chaque chose, sous le ciel<sup>83</sup> ». Il reste sage, ainsi, de réserver un temps pour prendre soin d'autrui, un temps pour prendre soin de soi, et aussi un temps pour laisser les autres prendre soin d'eux. Ou même, pour les laisser prendre soin de nous, si c'est à notre tour d'en avoir besoin, qu'ils sont en mesure de nous aider, appuyer ou soutenir, et qu'ils sont bien sûr disposés à le faire de bon cœur. De la sorte, nous nous accordons assez de repos et de loisirs pour suffisamment bien récupérer. Ce qui nous permet de préserver notre vitalité, notre joie de vivre et notre enthousiasme, mais aussi notre concentration et nos capacités de travail et d'entraide, de manière à pouvoir continuer pendant longtemps à faire notre part.

Nous pourrions ainsi donner, en y prenant plaisir, un coup de pouce aux gens qui en ont vraiment besoin, des manières personnelles qui nous sont accessibles et qui nous paraissent agréables, saines et stimulantes. Cela, tout en tenant soigneusement compte des nécessités du moment, chez qui se veut l'objet de notre soutien. Selon ces critères, et sans perdre notre volonté de faire une contribution active au bon fonctionnement de notre famille ou communauté, mais aussi à celui de la société et du monde, nous gardons à l'esprit, avec acceptation et compassion envers soi, que nous avons des limites à respecter, en tant qu'humain. Et que, par ailleurs, ce n'est pas à un seul individu ou groupe, dans un milieu donné, de tout accomplir le nécessaire. Il convient toujours d'être plusieurs, d'être idéalement chaque fois plus nombreux à mettre l'épaula à la roue de manière personnelle et dans des proportions réalistes, afin que prenne place une bienveillante, durable et sincère dynamique d'entraide collective.

## Le rythme, mode d'accès à l'équilibre

Comprendre la notion de rythme étant essentiel pour que nous disposions de moyens concrets de cultiver, au jour le jour, notre équilibre en tablant sur ce principe fondamental, donnons-nous en une définition.

Selon le célèbre pédagogue musical Émile Jaques-Dalcroze : « Le rythme, qui a son modèle dans le dynamisme des mouvements corporels, est produit par l'alternance des accentuations fortes et faibles et la répétition de cette alternance<sup>84</sup>... » Paraphrasant cette affirmation, nous pouvons dire que le rythme, au sein d'une œuvre artistique de type narratif, présidera entre autres à l'alternance entre des scènes dramatiques intenses et les souhaitables accalmies survenant entre elles. Un phénomène qui peut aisément être observé au fil d'un roman, d'une pièce de théâtre, d'un film ou d'un épisode de série télé, notamment.

De manière analogue, le rythme peut contribuer à l'alternance entre les périodes plus exigeantes, actives et stressantes, au cœur de nos journées comme de nos semaines, et les nécessaires périodes de tranquillité, de loisirs, de repos, de détente et de sommeil. Tant et aussi longtemps, bien sûr, que nous disposons d'une certaine souplesse pour en aménager la succession selon nos préférences rythmiques, et en prenant attentivement en considération, idéalement, ce qui s'avère un choix sensé, vu le degré de productivité alors recherché.

Cultiver un actif souci d'équilibre, en agençant de manière calculée les tâches au menu de notre horaire, semble aujourd'hui plus nécessaire que jamais. D'autant plus qu'à l'époque actuelle, le fait d'être toujours occupé est non seulement valorisé, mais semble conférer un certain prestige social. Pourtant, comme nous le rappelle le spécialiste du trouble de déficit de l'attention Edward M. Hallowell, psychiatre américain auteur de l'ouvrage *Crazy Busy*, nous avons tendance à travailler beaucoup... sans nécessairement le faire de manière intelligente ou efficace. Bon nombre d'entre nous nous tenons sans cesse occupés, semblent toujours pressés, et ce, pour d'innombrables raisons, parfois bien discutables. Cet auteur se plaint d'ailleurs à énumérer les plus communes en une liste allant de A à Z, dont nous traduisons ici librement certains des items<sup>85</sup> qu'elle comprend.

Selon Hallowell, donc, nous nous tenons occupés entre autres parce que :

« Nous devons être occupés. »

« Nous nous imaginons que nous devons l'être. »

« Nous laissons trop de “sangsués” entrer dans nos vies. »

« Nous nous engageons dans trop de choses. »

« Les autres nous impliquent dans trop de choses. »

« Nous laissons la technologie nous mener par le bout du nez au lieu de gérer notre technologie. »

« Nous tenir occupés nous permet d'éviter certaines des souffrances de la vie. »

« Tout le monde est aussi occupé que nous. »

« Ça nous évite de trop penser. »

Pourtant, il est grand temps de ralentir, de cesser de courir, quelquefois même de tourner en rond sans motif valable, en particulier vu tout ce que semblable comportement suppose d'énergie et d'efforts gaspillés. L'heure est venue de nous appliquer à retrouver notre équilibre, pour éviter les déplorables conséquences, sur notre santé comme sur l'environnement, d'un mode de vie si déraisonnablement frénétique.

Après tout, maintenir un emploi du temps dense, débordant de tâches et de sources de pression n'est efficace que pour un temps. Au-delà d'un certain cap, en effet, même si le stress a pu, à divers égards, contribuer à nous rendre momentanément plus productifs, son augmentation peut entraîner divers déséquilibres, allant jusqu'à nous plonger en asthénie<sup>86</sup>. Bref, au-delà d'un certain degré, nous nous retrouverons tôt ou tard dans un état où notre efficacité décline<sup>87</sup> rapidement à mesure que le stress s'intensifie.

Le Dr Matthew Walker, chercheur américain spécialiste du sommeil, souligne à quel point la recherche contemporaine démontre, en particulier, combien il est nécessaire et bénéfique de dormir suffisamment (il recommande d'ailleurs 8 heures ferme par nuit). Et il nous met du même coup en garde contre les effets néfastes des carences pouvant survenir de ce côté :

« Le sommeil nourrit une foule de fonctions cérébrales, parmi lesquelles nos capacités à apprendre, à mémoriser, prendre des décisions et faire des choix logiques. Au service bienveillant de notre santé psychologique, il rééquilibre nos circuits émotionnels pour nous permettre de relever les défis sociaux et psychologiques du jour suivant avec sang-froid. Nous commençons aussi à comprendre la plus imperméable et controversée des expériences conscientes : le rêve, qui délivre une série unique de bienfaits à toutes les espèces ayant la chance d'en faire l'expérience. Entre autres, un bain neurochimique réconfortant, qui apaise les souvenirs douloureux, et un espace de réalité virtuelle où notre cerveau peut mêler les savoirs passés et présents, nourrissant ainsi notre créativité.

Sur le plan corporel, le sommeil réapprovisionne l'arsenal de notre système immunitaire, nous aidant à lutter contre les tumeurs, à prévenir les infections et repousser tout type de maladies. Il modifie notre métabolisme, réglant avec précision l'équilibre entre l'insuline et le glucose circulant dans notre corps. Il régule également l'appétit et nous permet de contrôler notre poids, en nous incitant à faire le choix d'une nourriture saine plutôt qu'à répondre à une pulsion irréfléchie. Bien dormir renforce notre flore intestinale, dont nous savons qu'elle conditionne grandement notre santé nutritionnelle. Un sommeil adapté assure la santé de notre système cardiovasculaire, car il fait baisser la pression artérielle tout en maintenant le cœur en bonne condition.

Il est certes vital d'avoir un régime équilibré et de faire de l'exercice, mais le sommeil nous apparaît désormais comme la force principale de cette trinité. Les inconvénients d'un sommeil incomplet dépassent largement ceux causés par une absence équivalente de nourriture et d'exercice. Difficile d'imaginer un autre état – naturel ou médicamenté – qui puisse restaurer aussi puissamment notre santé mentale et physique, à tous les niveaux.

[...]

Ce renouveau de la recherche livre un message sans équivoque : rien de plus efficace que le sommeil pour relancer chaque jour notre cerveau et notre santé. Il représente aussi le plus grand effort de Mère nature pour lutter contre une mort prématurée<sup>88</sup>. »

Qu'il s'agisse du rythme approprié pour régir l'alternance entre nos heures de veille et de sommeil, ou de celle établie entre les périodes plus actives et celles, plus calmes, au fil d'une de nos journées de travail habituelles : maintenir une succession d'activités contrastant les unes avec les autres sera avantageux. D'autant plus, si notre agencement de tâches tend à faire varier l'intensité des efforts requis, et à diversifier le type de capacités sollicitées. Observer de tels principes d'alternance rythmique nous offrira, en quelque sorte, un garde-fou évitant de franchir de déplorables seuils, au-delà desquels

notre équilibre s'avère perdu pour qui sait combien de temps. Situations nous faisant alors nous sentir dépassés, avoir peut-être tendance à perdre plus rapidement patience, à être parfois plus à risque d'éprouver des problèmes de concentration et de motivation, de la détresse psychologique et des ennuis de santé physique ou mentale. Autant de phénomènes équivalents à ce que les théoriciens de la communication nomment le dépassement de capacité<sup>89</sup>, une situation de rupture, entraînant une dysfonction momentanée de nos aptitudes habituelles. Moments de surcharge en matière de demandes, phases d'excès de tension auxquelles nous sommes tous exposés, dans les périodes de « surchauffe » de nos capacités mentales, émotionnelles ou corporelles.

## De l'équilibre rythmique

Une saine alternance entre des activités plutôt différentes, en ce qui concerne leurs principaux aspects, constituera non seulement un choix agréable et productif, mais évitera du même coup la monotonie, et limitera sans doute la fatigue ressentie. En effet, la diversité des tâches ou activités se succédant au sein d'une journée permettra de ne pas attendre d'avoir atteint les limites de notre concentration (dans le cas des activités qui sollicitent surtout nos fonctions cognitives) ou d'être venu à bout de nos capacités physiques (dans le cas de celles faisant appel aux ressources du corps), pour passer à des activités sollicitant des capacités distinctes. De plus, cette succession contrastée de tâches et modes d'action apportera à notre horaire une rafraîchissante variété. Et le fait que soient tour à tour sollicitées des aptitudes et habiletés physiques et mentales différentes contribuera également à repousser le moment où deviendra nécessaire une phase de repos. Période de ressourcement, relaxation ou sommeil que nous gagnerons toujours à nous accorder en quantité suffisante, et avec autant de régularité que possible, afin de conserver une bonne santé. En prenant aussi en considération que les besoins particuliers à chacun.e peuvent varier, entre autres selon l'époque de leur vie.

Ainsi, après une journée exigeante et bien remplie, au cours de laquelle nous aurons tout de même vu à prendre suffisamment de pauses, il conviendra, en plus de se ravitailler sainement, de nous accorder la période de détente et de récupération appropriée. Ou bien de prioriser, pour les heures qui restent avant le coucher, des tâches et activités exigeant moins d'effort, si nous ne sommes pas tout de suite en mesure de nous arrêter, vu les possibles contraintes actuelles, propres à notre situation. Après tout, il arrive que nous devions rencontrer une date de tombée ou une échéance fixe, avec ce qu'un tel contexte implique d'intensification temporaire du travail. Par contre, il n'est ni possible, ni souhaitable de fonctionner indéfiniment en mode « urgence », ni de se soumettre impunément à l'excès que constitue évidemment la constante surcharge de travail. Il ne faudrait pas hésiter non plus à s'accorder périodiquement des siestes, lorsque nous en ressentons le besoin, si la chose nous est possible.

En somme, ce qui s'avère principalement à cultiver, ici, c'est la tendance à rechercher constamment l'atteinte et le maintien d'un équilibre personnel efficace et satisfaisant, qui soit productif mais demeure pondéré. Et de nous y appliquer en accordant un soin particulier à notre bien-être et à notre qualité de vie, ainsi qu'au maintien de notre santé, de notre enthousiasme, de

notre dynamisme et de notre joie de vivre. C'est évidemment en accord avec nos priorités personnelles (et de couple ou familiales, le cas échéant), et en considérant les exigences particulières associées à notre métier et à notre mode de vie, que nous rechercherons cet équilibre fondé sur un rythme qui nous est bien adapté. Rythme personnel qui prendra en considération, évidemment, le rythme propre aux gens avec qui nous vivons, et celui des individus que nous côtoyons le plus étroitement ou avec qui nous collaborons sur une base régulière. Rythme de l'autre, tout aussi légitimement personnalisé, qui peut s'avérer fort différent du nôtre. Toutefois, dans le souci de maintenir contrastes, diversité et variété dans l'éventail d'activités qui composeront nos journées, semaines, mois et années, il convient de se rappeler constamment d'établir cette souhaitable alternance rythmique entre activités distinctes. C'est primordial.

Maintenant, sous les traits d'une liste assurément incomplète, je me permets de proposer ici un éventail d'exemples quotidiens de rythmes pouvant être établis, se fondant sur des alternances contrastées<sup>90</sup> propices à l'émergence d'un certain équilibre. Cette énumération a pour fonction de nous inciter à prévoir, autant que possible, un temps raisonnable et approprié pour :

- \* Travailler suffisamment, bien sûr ; mais, en alternance, se reposer, passer du temps de qualité avec ses proches, se détendre, se divertir, développer ses talents, bien s'alimenter, marcher, faire de l'exercice physique, etc.

- \* Assumer activement et de bonne foi ses responsabilités ; mais, en alternance, laisser les autres faire sincèrement leur part, assumer pleinement les responsabilités qui leur incombent.

- \* S'occuper de ce qui nous paraît difficile et exigeant ; mais, en alternance, se consacrer à ce que nous savons être pour nous léger, facile, aisé.

- \* S'adonner aux tâches requises (travail, ménage, cuisine, administration, etc.), bien que cela nous rebute ou nous pèse quelquefois ; mais, en alternance, s'accorder du temps pour ce qui nous apparaît agréable, divertissant, ressourçant, plaisant.

- \* Faire les choses par choix, volontairement et consciemment ; mais, en alternance, accomplir ce qui est pour nous une nécessité, une obligation ou un engagement à respecter.

\* S'investir dans des tâches de durée moyenne (de 1 à 3 heures, par exemple) ; mais, en alternance, privilégier une succession de tâches courtes (de 5 à 45 minutes, par exemple).

\* Être parfois surtout à l'écoute de soi, de ses besoins, et se consacrer à son développement personnel, au maintien de son équilibre et de sa santé ; mais, en alternance, être parfois surtout attentif aux besoins des autres, et se mettre à leur service ou tenter de les aider, de les soutenir, de les épauler de diverses manières.

\* En les appréciant sincèrement, passer du temps à vivre des activités plaisantes et calmes en solitaire ; mais, en alternance, passer du temps de qualité en couple ou entre amis, en famille, entre collègues, en société ou en public.

\* S'efforcer de défendre les causes qui nous sont chères, de contribuer à l'évolution constructive du monde, à sa progression vers un plus équitable et respectueux équilibre, bénéfique pour toutes et tous ; mais, en alternance, savoir choisir ses combats, savoir quand lâcher prise ou renoncer, et quand se retirer d'une confrontation pour reprendre ses forces, soigner ses blessures, recouvrer sa santé, lorsque nécessaire.

\* Savoir, au besoin, défendre ses droits et libertés avec vigueur, discipline et fermeté ; mais, en alternance, être capable de négocier des compromis légitimes et ententes raisonnables, réalistes, et être apte à faire preuve de clémence, de tolérance et de pardon, selon ce qu'exige la situation.

\* Prendre soin le mieux possible de nos proches et des autres ; mais, en alternance, laisser les autres prendre soin de nous, s'ils en ont la capacité, le temps, la volonté, la possibilité, les ressources.

\* Respecter les lois, règles, normes et règlements en vigueur, ainsi que les engagements pris, lorsque sensés, sains et justes ; mais, en alternance, savoir faire preuve de discernement et de souplesse, de capacité d'accommodement. Et, au besoin, oser désobéir de façon intègre, légitime, prudente, intelligente et non violente, si le bien-être individuel et collectif, ainsi que la justice, l'exigent.

\* Protéger sa concentration, en limitant les interruptions et interférences non souhaitées ; mais, en alternance, accepter d'être périodiquement dérangé, tiré momentanément de l'activité en cours, pour des raisons valables.

\* Tenter de maintenir, envers autrui, une attitude empreinte d'amour, d'affection et de bienveillance ; mais, en alternance, savoir s'en tenir au respect, à l'équité, aux formes de considération polies essentielles face à une

personne, groupe ou institution qui, parfois, peuvent agir envers nous de manière désagréable, nous causer du tort ou présenter un danger, et nous paraissent par conséquent difficiles à aimer, en plus d'exiger d'être abordés avec la plus grande prudence, consciencieusement, de même qu'avec patience et avec tact.

\* Savoir gérer harmonieusement des situations délicates et des relations épineuses, qui présentent pour nous un défi, exigent des efforts, du doigté, et mettent à l'épreuve nos limites personnelles de même que notre patience ; mais, en alternance, savoir s'en tenir à celles qui sont source de joie, de tranquillité, de ressourcement, de paix, de bien-être, de plaisir et d'enthousiasme.

\* Maintenir un souci d'économie, tenter de rembourser ses dettes et d'épargner si possible ; mais, en alternance, dépenser pour combler ses besoins et satisfaire quelques-uns de ses désirs, donner selon nos capacités à des causes qui nous sont chères et/ou investir dans des projets qui nous motivent et nous tiennent à cœur, et qui pourraient s'avérer bénéfiques et/ou produire quelque chose de positif et d'utile, avec le temps.

\* Agir de façon réfléchie, avec mesure, planification, prudence, modération et tempérance ; mais, en alternance, laisser à l'occasion place à la spontanéité et à l'inspiration du moment, si les conséquences de suivre ces impulsions ne posent pas de risques significatifs pour notre santé ni notre bien-être, ni pour ceux des autres.

\* Prendre activement part à la vie et s'engager de façon dynamique dans la poursuite d'objectifs et de rêves personnels, quelquefois ambitieux ; mais, en alternance, savoir réfréner ses ardeurs et son besoin d'accomplissement, pratiquer la retenue, le non-agir, le renoncement, l'acceptation, le lâcher-prise, la contemplation.

\* Échanger avec autrui, parler de soi, s'ouvrir en présence de gens sincères et dignes de confiance, sans pour autant trop se dévoiler ; mais, en alternance, savoir écouter attentivement les autres, leur poser des questions, montrer que nous nous intéressons véritablement à eux et à ce qu'ils vivent, sans pour autant chercher à tout connaître de leur existence, notamment par souci de respect de leur vie privée.

\* S'affirmer, jouer un rôle social prépondérant, faire preuve de leadership, se démarquer individuellement, enseigner ce que nous connaissons de plus précieux, donner socialement un bon exemple. S'impliquer, si tel est notre souhait, dans la sphère politique, scientifique, sportive ou artistique. Mais, en alternance, savoir aussi être humble et faire preuve de modestie, accepter de se laisser guider, d'apprendre de toutes et de tous, savoir intervenir de façon

discrète ou effacée, collaborant plutôt à des initiatives et projets collectifs, œuvrant en équipe au service du bien-être de la société, en général.

\* Partager respectueusement les croyances et convictions qui nous sont chères ; mais, en alternance, laisser les autres exprimer les leurs, tenter de comprendre leurs points de vue, d'en apprécier les particularités et les bienfaits, au lieu de les rejeter systématiquement, sans examen, sous l'effet de préjugés ou par chauvinisme.

\* Étudier, réfléchir, prendre des notes, imaginer, concevoir, structurer à partir de ces savoirs ; mais, en alternance, agir, mettre en pratique ce que nous avons appris, et transmettre nos connaissances de diverses manières, contribuant ainsi à former la relève dans notre domaine.

\* Se permettre par moments des activités plus sédentaires ; mais, en alternance, s'efforcer de faire de l'exercice, d'être dynamique et en mouvement, de pratiquer un sport, de s'entraîner, de marcher ou de faire le nécessaire pour conserver une bonne forme physique.

\* Goûter pleinement, avec tempérance, aux sains plaisirs de la vie ; mais, en alternance, être capable, au besoin ou par choix, de s'en priver, d'y renoncer plus ou moins longtemps pour se libérer, par exemple, de toute forme de dépendance, ou en quête d'une forme d'élévation ou de transcendance spirituelle.

\* Mettre l'accent sur la sobriété, la modération, la maîtrise de soi ; mais, en alternance, se permettre de temps à autre la fête, le luxe, la fine gastronomie, de légers excès occasionnels et temporaires, sans grandes conséquences à long terme pour la santé, nos finances ou l'environnement.

\* S'exposer par moments à la vaste quantité d'information et à la diversité de stimulations disponibles en ligne, par le biais d'ordinateurs, de téléphones intelligents, de consoles de jeux ou d'autres appareils électroniques ; mais, en alternance, limiter notre exposition à toutes ces impressions sensorielles, éviter pour un temps la distraction numérique<sup>91</sup>, en éteignant ou laissant de côté tous ces appareils, en particulier s'ils nuisent à notre équilibre et à notre concentration, ou deviennent pour nous source d'addictions, d'anxiété, d'insomnie ou d'autres troubles et problématiques.

\* Rester connecté (courriels, réseaux sociaux, cellulaire, télévision, radio), et interagir parfois à distance (téléphone, visioconférence) ; mais, en alternance, se concentrer sur le rapport humain direct et privilégier, lorsque c'est possible, les rencontres en personne, laissant pour un temps de côté tout appareil électronique, source audiovisuelle d'information ou mode d'interaction à distance.

\* Exiger le meilleur de soi, tenter de croître, d'évoluer, de s'épanouir, de se dépasser ; mais, en alternance, se permettre d'être imparfait et d'avoir encore du chemin à parcourir, oser nous accepter tel que nous sommes, en conservant la certitude de notre valeur personnelle inaliénable, en tant qu'être humain, et entretenant la conviction que nous méritons en tout temps d'être aimé, respecté, traité dignement.

\* Tenter d'être efficace et productif dans la réalisation de notre travail, de nos tâches et projets ; mais, en parallèle, comprendre que les divers travaux à accomplir, obstacles à surmonter et contextes dans lesquels sont à relever ces défis exigent souvent de s'accorder du temps, de l'espace, du repos et de la paix. Car ces conditions aident à reprendre périodiquement des forces, à disposer de suffisamment de recul et, ainsi, d'y voir plus clair. En particulier, lorsqu'il est question de parvenir à compléter des projets d'envergure, tout en continuant de mener une existence agréable, qui permette à la fois de cultiver la joie de vivre, la détente et l'émerveillement.

\* Découvrir de nouveaux aliments, cuisiner des plats différents, explorer des recettes exotiques et, idéalement, développer de plus saines habitudes alimentaires ; mais, en alternance, s'en tenir à son régime habituel, s'il est pour nous satisfaisant sans être trop dommageable pour la santé.

\* Maintenir une salubre diversité et variété dans ses activités ; mais, en alternance, savoir au besoin limiter leur nombre, leur durée, leur intensité, la quantité de gens qu'elles impliquent, lorsque nous ressentons la nécessité de revenir au calme, de nous recentrer, d'avoir enfin du temps pour soi.

\* Accepter le monde tel qu'il est, tentant d'identifier quelque bienfait ou aspect souhaitable en toute chose, même à première vue difficile à apprécier, essayant de voir ce qu'il y a de bon dans certaines facettes de son fonctionnement actuel, quoique imparfait, déséquilibré et manquant d'amour à bien des égards. Mais, en alternance, songer à des façons de le faire évoluer, d'en récrire, remodeler, rééquilibrer, réinventer les facettes et dimensions qui nous semblent devoir l'être. Et ce, pour que toutes et tous soient davantage respectés, mieux traités et puissent vivre heureux, dans des conditions saines et confortables, et aient l'opportunité de prospérer équitablement, en étant aimés et appréciés à leur juste valeur.

\* Vivre de manière indépendante et équilibrée, en comptant principalement sur soi, et tentant de se débrouiller de la manière la plus autonome possible ; mais, en alternance, avoir l'humilité de demander et d'accepter l'aide que peut nous procurer autrui lorsque nous en avons besoin, et oser faire appel aux ressources et organismes appropriés, le cas échéant. Le moment venu, face aux situations critiques, savoir aussi s'en remettre avec confiance aux

autorités compétentes et institutions propres à nous prêter main forte. Également, lorsque les circonstances l'exigent et/ou que notre sensibilité spirituelle nous y porte, avoir l'humilité de solliciter l'intercession de ces forces bienveillantes qui nous dépassent, les priant d'intervenir en notre faveur pour nous aider à surmonter ces épreuves et situations pénibles, les implorant de veiller sur notre bien-être et celui de nos proches.

\* S'appliquer à sortir avec discernement de sa zone de confort lorsque la chose nous apparaît souhaitable, agréable, possible et bénéfique ; mais, en alternance, s'autoriser à y rester, y trouvant calme, paix intérieure et tranquillité, le temps de se ressourcer, de reprendre ses forces, de voir son enthousiasme, sa motivation et sa curiosité ravivés, son désir d'explorer les beautés de la vie et du monde, renouvelé.

\* Faire le tri dans ses habitudes, en abandonner progressivement certaines et s'en forger de nouvelles, plus salutaires, davantage à notre goût et plus à notre image ; mais, en alternance, cultiver plus activement ces attitudes et comportements souhaitables et sains, parfois déjà bien ancrés chez nous, dont l'expérience nous a montré qu'ils se révèlent pour nous épanouissants, de même que bénéfiques pour les autres et la société.

\* Passer du temps à faire ce qu'on aime, ce qui nous procure du plaisir et de la joie ; mais, en alternance, accomplir ce qui doit l'être, faire consciencieusement son travail et assumer pleinement ses responsabilités. Et ce, même lorsque, à certains égards, faire ainsi notre part peut nous déplaire, nous paraître peu motivant, ou carrément nous refroidir ou nous rebuter.

\* Tenter d'accomplir de son mieux, en toute bonne foi, le travail et les tâches qui nous incombent, et le faire de bon cœur, même si peut-être notre emploi actuel nous déplaît ; mais, en parallèle, s'appliquer à créer peu à peu les conditions favorables pour un jour pouvoir gagner notre vie d'une façon plus agréable et stimulante à nos yeux. Et avoir alors l'opportunité de se concentrer sur des activités qui nous passionnent davantage, vivant ainsi toujours plus en accord avec nos inclinations profondes et nos valeurs fondamentales, et ce qui fait se réjouir notre âme et notre cœur.

\* Savoir suivre, au besoin, un horaire standard, compatible avec celui d'une majorité de gens ; mais savoir, en alternance, travailler ou mener une vie active selon un horaire plus personnel, qui nous convienne mieux, quitte à ce que ce soit en partie à contre-courant des heures de pointe et des normes sociales habituelles, répandues ou valorisées, en cette matière.

\* Être capable de faire comme tout le monde lorsque la situation l'exige, qu'un certain protocole événementiel gagne à être pour un temps respecté, ou que nous estimons qu'une conduite d'apparence normale et largement acceptée

s'avère de circonstance ; mais, en alternance, se permettre d'être original, de sortir du lot, d'assumer pleinement son authenticité, voire une forme de marginalité constructive, propre à contribuer du même coup à l'évolution des mentalités.

\* Être ouvert à laisser entrer de nouvelles personnes, amicales et sincères, dans notre vie ; mais, en alternance, être capable de mettre discrètement ou officiellement à la porte de notre existence les personnes agissant de manière violente, agressive, méchante, provocatrice, menaçante, manipulatrice, troublante ou fausse, etc. Cela, tout en continuant de leur souhaiter bien-être, bonheur, amour et santé, ainsi que la capacité d'arriver un jour, dès que possible, à faire de nécessaires prises de conscience, leur permettant de changer d'attitude. Et surtout, d'en venir à se comporter comme des personnes plus équilibrées, aimantes, authentiques et respectueuses d'autrui, de leur dignité, de leur intégrité physique et psychique et de leurs droits et libertés.

\* Cultiver consciencieusement tout autre type d'équilibre rythmique pouvant nous apparaître personnellement et collectivement souhaitable ; mais, en parallèle, laisser aussi de temps à autre la vie suivre son rythme naturel et, si les circonstances s'y prêtent et que cela nous apparaît bénéfique et sain, nous adapter à celui-ci et nous laisser quelquefois porter par le fil des événements, si cela nous apparaît sécuritaire et compatible avec nos valeurs et notre conscience.

\* Etc. C'est ici à vous que revient, si tel est votre choix, le fait de compléter cette liste, nécessairement incomplète, en imaginant vos propres formes d'équilibre rythmique.

## Une importante leçon d'équilibre

Comme vous le réalisez sans peine à parcourir cette liste de possibles alternances favorisant l'établissement de rythmes bénéfiques, se trouve là un apprentissage humain des plus importants. Car en procédant à leur mise en relation sous forme de contrastes qui se succèdent et se complètent au sein d'un rythme personnel, la plupart des oppositions qui nous tiraillent d'ordinaire peuvent enfin être dépassées, surmontées, transcendées.

Les divers courants et forces contraires auxquels nous sommes soumis au sein de la société, et qui nécessairement traversent notre existence en la ballotant dans des directions opposées, nous paraissent souvent irréconciliables. Ici, elles sont désormais toutes prises en compte et successivement mises en dialogue avec leur tendance contraire (vue comme complémentaire), dans une sorte d'épanouissante danse rythmique, des plus équilibrées et stable.

Miser sur une telle approche nous permet de voir et d'aller au-delà, d'outrepasser ainsi ces apparentes oppositions. De surmonter, en les intégrant dans une dynamique plus large, ces forces et tendances à la source de la plupart de nos conflits intérieurs. S'excluant à première vue, ces orientations, tendances, penchants et mouvements opposés auraient pu nous maintenir face à la regrettable obligation d'avoir à choisir absolument entre l'une ou l'autre de ces options, qui parfois entrent en tension dans nos vies. Cela nous contraignant alors à abandonner l'autre visée, attitude, option ou approche, pourtant éminemment nécessaire en certains moments de notre vie. Tendance autre mais, à toute fin pratique, constructive, source de bienfaits et de joie. Attitude contraire, peut-être, à celle plus répandue ou idéalisée (à tort ou à raison) pour un temps dans nos sociétés modernes ; façon de se comporter plus marginale, dans certains cas, néanmoins essentielle pour accéder à une expérience humaine plus complète, variée, épanouissante, inclusive et entière.

## Les bienfaits quotidiens de l'alternance rythmique

Mettant en application des formes variées d'alternance rythmique, propres à favoriser l'équilibre, la vitalité et la concentration, de même qu'en tablant sur la régularité de nos efforts, nous pourrions devenir très efficaces et productifs dans nos tâches professionnelles et autres accomplissements<sup>92</sup> visés. Mais, en parallèle, saurons activement nous appliquer à conserver l'important espace nécessaire à consacrer au repos, au divertissement, au plaisir, aux bons moments passés avec nos êtres chers, ainsi qu'à la souhaitable exploration de nos talents créatifs, de nos sources de plaisirs et autres intérêts personnels.

Lorsqu'il se voit effectué de manière bien dosée, suffisamment ventilée, nous trouverons parfois aussi plus plaisant le travail devant être accompli, qui dans une certaine mesure pourrait également gagner en efficacité<sup>93</sup>. De plus, nous ressentirons sans doute moins de cette fatigue due à la répétition monotone, quelquefois aliénante, des mêmes actes. Redondance propre à solliciter outre-mesure les mêmes capacités, jusqu'à entraîner une forme de saturation ou de démotivation, une perte de productivité et, probablement, divers autres symptômes, aussi désagréables que peu souhaitables.

Vu la saine alternance maintenue entre différents types d'efforts et, aussi, entre les exigences propres à des activités contrastées, désormais judicieusement placées en alternance (ou phases plus calmes glissées entre des phases plus intenses du principal défi à relever), nous maximisons nos chances d'arriver à compléter sans fatigue excessive les projets qui nous tiennent à cœur. Et ce, évitant d'y laisser notre santé ou de nuire significativement à notre équilibre personnel, et sans perdre non plus, en chemin, la satisfaction et les joies que nous tirons habituellement de ces occupations.

Gardons en tête l'importance de voir cet équilibre rythmique présider à une succession efficace de tâches variées, chacune devenant plus agréable, vu le vent de fraîcheur qu'elles apportent tour à tour à notre journée, en s'y complétant mutuellement au gré de leur enchaînement. La clé reste de cultiver le plaisir d'établir ainsi, à sa guise, un emploi du temps équilibré. Permettant de préserver, en parallèle avec l'exécution dynamique de nos tâches et responsabilités, un réel enthousiasme et la sensation du devoir accompli.

Quand nous avons du plaisir, nous avons envie que l'expérience en cours se poursuive, nous souhaitons qu'elle continue. Ou bien, nous envisageons y revenir dès que possible, après avoir profité du temps de repos ou de la période de régénérescence appropriée.

Aujourd'hui, il s'avère plus que jamais nécessaire de retrouver et de préserver un espace et un temps propices pour la détente, le sommeil, les divertissements salutaires, les activités qui nous font sourire et nous comblent de joie. De cultiver sciemment un équilibre personnel permettant de tenir à distance l'épuisement professionnel et ses déplorables conséquences. En particulier, une époque où, dans bien des pays, le stress<sup>94</sup> démesuré, le surmenage, l'anxiété, la dépression, voire la détresse psychologique qui peut accompagner ces états, pouvant être liés entre autres à un excès de travail, constituent des fléaux bien trop répandus.

## Comment rechercher simplement l'équilibre rythmique ?

En plus de vingt-cinq ans de réflexions sur ce sujet et de mise en pratique de divers types d'alternances contrastées dans ma vie, j'en arrive à la conclusion que la plus concrète façon de maintenir un équilibre rythmique adéquat, au sein de nos activités quotidiennes, consistera à suivre une consigne des plus simples. Elle pourrait être résumée ainsi : « Observons la nature de l'activité faite au cours de la dernière (ou des dernières) heure(s), et tentons maintenant, par souci de contraste et de variété, de nous adonner (si cela est possible et prudent) à quelque chose de suffisamment différent. » Nous alternerons ainsi entre des tâches et activités diverses, de manière à cultiver des oppositions assez marquées pour que l'activité qui suit se révèle, en divers aspects fondamentaux, assez distincte de la précédente. Seront alors mises à contribution des capacités autres que celles auparavant employées, sur le plan corporel ou mental. Celles-ci disposeront alors, en quelque sorte, d'une accalmie jouant souvent fort bien le rôle de période de repos, dans une certaine proportion.

Il peut s'avérer avantageux, aussi, de se rappeler que cette volonté d'établir dans nos journées des rythmes qui nous conviennent bien, ceux qui sembleront les mieux adaptés à notre situation, consiste en ceci : accorder à chaque activité un temps, un espace, une énergie, une intensité et une concentration appropriés, bien adéquats. Bien sûr, nous y procéderons en considérant attentivement leur degré de nécessité dans notre vie et leur importance relative à nos yeux.

À l'écoute de notre souci d'élaboration de ces rythmes personnels, nous devons évidemment tenir compte des contraintes de notre horaire, dont certaines se montrent négociables, alors que d'autres le sont évidemment beaucoup moins. C'est à l'égard de celles par rapport auxquelles nous disposons d'une certaine marge de manœuvre, bien sûr, que nous pourrions rechercher en toute diversité la souplesse que permet, dans le contexte spécifique où chacun.e de nous évolue, cette création des rythmes les plus adéquats à notre réalité quotidienne personnelle. Cela, en priorisant ceux qui permettent de rester productif tout en limitant la fatigue et l'usure des capacités physiques et mentales sollicitées. Capacités auxquelles nous prendrons scrupuleusement l'habitude d'accorder un temps approprié d'apaisement, de repos et de régénérescence, en fonction de nos besoins individuels et des latitudes dont nous bénéficions de ce côté, en chaque période de l'année, et à chaque époque de notre vie. Car, tristement, vu les disparités notables perceptibles en ce qui concerne la richesse et la qualité des conditions de vie et de travail, en ce monde, nous ne sommes visiblement pas tous égaux. Entre autres, en termes d'avantages dont nous

disposons en matière de confort, de temps libres et de sommeil, avec ce que cela suppose de potentiel impact néfaste sur la santé<sup>95</sup>.

Il s'avère de toute évidence souhaitable de négocier un sage équilibre rythmique entre les contraintes inévitables de notre horaire. Sont alors prises en compte nos priorités, nos enjeux professionnels, familiaux, sociaux ou environnementaux, de même que nos besoins, désirs personnels, ainsi que le rythme des gens avec qui nous interagissons étroitement. À force nous y exercer, nous gagnerons en aisance dans le fait de cultiver des alternances efficaces entre nos activités. Avec un peu de pratique, il sera bientôt facile pour nous de créer divers rythmes qui nous conviennent bien, se révélant à nos yeux salutaires et nous permettant de bien accomplir ce qui doit l'être.

Nous accorderons, dans cet esprit, une place de choix aux habitudes rythmiques qui nous semblent les plus épanouissantes, nous éloignant du même coup de celles ne contribuant ni à notre bien-être, ni à l'essor de nos projets, ni à l'accroissement de l'amour dans la société. Ce faisant, nous développerons la compétence de choisir, parmi nos tâches et occupations, habitudes et tendances : quoi cultiver, quoi maintenir, quoi abandonner, quoi transformer. Nous prendrons plaisir à façonner des rythmes et équilibres qui contribueront à notre bien-être, tout en nous aidant à atteindre nos objectifs et à disposer de suffisamment de temps de récupération pour bien recharger nos batteries, chaque jour, chaque semaine, chaque mois, chaque année.

Soulignons, enfin, qu'il sera probablement plus aisé de garder notre calme, de préserver notre sérénité intérieure, si nos activités s'avèrent bien choisies et demeurent peu nombreuses, plutôt que trop abondantes, stimulantes et diversifiées. Même si, bien entendu, l'impact d'une surcharge de ce côté peut varier selon notre âge, nos capacités et limites personnelles, à différentes époques de notre existence. Le fait qu'il s'agisse d'activités impliquant moins de pression et de stress, et pouvant être réalisées à notre rythme, en disposant de délais qui nous paraissent suffisants et appropriés, plutôt que selon des échéances strictes accordant un laps de temps trop court pour leur accomplissement, contribuera aussi à ce maintien d'une relative paix intérieure. Si c'est là l'une de nos priorités, bien entendu.

## Exercices et réflexions pour cultiver l'équilibre

### La constante recherche d'un juste milieu autour duquel osciller

D'abord, il est important de constater que, dans le déploiement de chaque attitude menant à l'amour, il y a la possibilité du « trop » comme du « pas assez », de l' « excès » comme du « défaut ». Ainsi, dans une approche consciencieuse de l'amour inconditionnel, abordée ici sous l'angle de la quête d'équilibre, sans doute convient-il de nous appliquer à identifier en premier lieu ces pôles entre lesquels se situe le juste milieu. Ensuite, nous pourrions constamment tenter de graviter autour de cette vertueuse moyenne<sup>96</sup> centrale. Recherchant l'équilibre entre travail et repos, normalité et marginalité, respect de ses limites et tentatives légitimes et honnêtes de les dépasser ou transcender.

Tel qu'énoncé plus haut, rappelons-nous qu'il y a « un temps pour chaque chose » dans une existence qui se veut pleine et équilibrée. À ce titre, il convient sans doute d'être capable, par exemple, de se faire respecter de diverses manières légales et non violentes, face à des gens qui pourraient passer les bornes, empiéter, brimer nos droits et libertés de façon aussi regrettable que parfois méchante, prononcée, voire démesurée. En revanche, dans bon nombre de cas moins graves, il demeure important d'être tolérant, de se montrer patient et conciliant. De savoir pardonner les petites offenses et légers affronts, les maladresses ou égarements nous ayant causé une vexation ou un tort de moindre importance.

Ainsi, une réflexion personnelle apparaît certes souhaitable à maintenir, au jour le jour, sur cette délicate question du juste milieu, nous aidant à rechercher cette moyenne dans toutes les sphères de notre vie, évitant d'adopter ou de rester campé sur des positions extrêmes ou radicales, avec la rigidité excessive que semblable attitude suppose. Moment où il n'y a plus alors, en nous et autour de nous, ni rythme sensé ni équilibre souhaitable se trouvant atteint, face à ces questions.

## **L'opposition transcendée par l'alternance rythmique**

Avec le temps, notre quête d'une efficace et saine alternance entre tendances, habitudes, activités, modes de pensée et d'action contrastés, semblant s'opposer à première vue, nous permettra de réaliser que ces façons distinctes de se comporter sont, à bien des égards, tout à fait complémentaires. Elles gagnent ainsi à être mises en dialogue, via l'alternance rythmique, de manière non seulement à favoriser notre équilibre personnel, mais aussi afin de nous aider à percevoir leur interdépendance, de même que leur validité mutuelle. Surtout, procédant de cette manière, nous en viendrons à constater la richesse que peut impliquer, en matière d'humanité, le fait de parvenir à harmoniser, au sein de nos vies, ces tendances originellement perçues comme adverses, contradictoires, conflictuelles.

Parvenant à réconcilier, à travers le rythme et l'alternance contrastée qu'il suppose, différentes manières de penser et d'agir, nous observerons aisément qu'il y a un temps pour toute approche bénéfique, et que chez une même personne peuvent cohabiter ces diverses attitudes constructives et modes de vie et d'action variés, mais intègres. Chacun d'eux s'avérant utile en diverses circonstances, et leur mise en dialogue permettant de transcender ces oppositions : certains conflits intérieurs qui pouvaient auparavant se manifester en nous disparaîtront, de même que les tourments s'y rattachant.

Par exemple, un préjugé favorable en regard de l'ambition professionnelle pouvait, jusqu'ici, nous faire toujours privilégier le travail, le progrès, la croissance, la réussite et la performance, l'accroissement positif des retombées commerciales visées. Mais nous serons sans doute apaisés de découvrir que nous pouvons être, au fond, aussi efficace, sinon plus, en recourant aux alternances rythmiques appropriées pendant un nombre d'heures réduit, plutôt que de travailler jour et nuit pour assouvir nos ambitions. Nous réaliserons par ailleurs qu'à long terme, le fait d'accomplir nos tâches de manière productive mais équilibrée, plaisante et détendue, en y intégrant des pauses, du divertissement et suffisamment de repos, exerce un impact bénéfique et non négligeable sur le maintien d'une bonne santé physique et mentale. Chose qu'il est sensé de prendre sérieusement en considération, si pour nous il s'avère important de conserver un bon niveau de productivité comme de bien-être et de qualité de vie.

De plus, nous en viendrons sans doute à juger moins sévèrement les gens qui se permettent de dormir davantage, de prendre des vacances, de s'accorder le temps de profiter de la vie, de jouir de ce qui leur est agréable et de se donner du plaisir. De même que celles et ceux qui s'appliquent à développer leurs talents artistiques, préservent dans leurs semaines un espace pour cultiver l'amitié, l'étude de la philosophie et des langues, ainsi que toute

autre forme d'ouverture aux autres cultures, etc. Nous regarderons probablement moins de haut ou de travers celles et ceux qui s'accordent une pause bien méritée, le temps de prendre un café ou de faire une sieste, lorsqu'ils en ressentent le besoin. Question de retrouver énergie, concentration, fraîcheur d'esprit et enthousiasme. Nous réaliserons qu'il nous est possible d'être « constant », au sens de régulier dans les efforts déployés pour accomplir nos tâches, réaliser nos projets et atteindre nos objectifs, revenant à la charge dès que nous avons bien pu récupérer nos forces. Sans pour autant que cela implique de tomber dans l'excès de travailler constamment, sans relâche, demeurant incapables de nous accorder suffisamment de pauses, de moments de recul, de divertissement et de repos.

De façon similaire, il nous semble peut-être ardu de respecter les croyances et vues spirituelles des autres, sentant qu'elles s'opposent en partie aux nôtres et paraissent ainsi, dans une certaine mesure, les remettre en question. Tentons néanmoins de garder en tête qu'il n'est pas question, d'un point de vue rythmique, d'avoir à abandonner ces convictions religieuses, philosophiques ou spirituelles qui aujourd'hui nous sont chères (en plus d'être parfois très ancrées, intégrées à notre personnalité et à notre mode de vie).

Par contre, en alternance avec nos pratiques privilégiées et croyances personnelles, il demeure possible de montrer de l'intérêt, et de témoigner une respectueuse ouverture et curiosité envers les convictions, traditions, coutumes, pensées, rituels et visées religieuses, spirituelles ou philosophiques d'autrui. Peut-être, ainsi, découvrira-t-on des principes, idées et points de vue qui résonnent avec notre sensibilité personnelle, en plus de nous paraître à la fois utiles et bénéfiques, face à divers types de situations, d'obstacles ou de difficultés.

Certaines de ces façons de voir la vie viendront même, par moments, confirmer nos propres croyances, alors exprimées en d'autres mots, comme paraphrasées. Des cœurs sensibles et esprits vifs étant parvenus, ailleurs et par d'autres chemins, en d'autres lieux et époques, à des conclusions et prises de conscience similaires. D'autres conceptions, quant à elles, nous apporteront parfois un regard frais sur le monde, offrant des perspectives et interprétations nouvelles de la vie. Elles constitueront à l'occasion des ressources inédites et inspirantes pour faire face aux enjeux et aléas de l'existence, en disposant désormais de réflexions sages, complémentaires et plus variées qu'avant pour nous soutenir face aux épreuves et défis qui parsèment une existence humaine.

Parvenant ainsi à résoudre, du moins en partie, l'opposition apparente entre nos convictions personnelles et celles d'autrui, nous serons sans doute moins déchirés à l'idée de nous inspirer de courants philosophiques qui ne sont, au

fond, qu'une autre riche expression de la pensée humaine. D'autres avenues propres aux habitants de cette Terre, qui est la nôtre à tous, constituant autant de méthodes, techniques, et cheminements de pensée et d'action pour se rapprocher de la vertu, pour rechercher la sagesse et savoir vivre en accord avec autrui, sous le signe de l'amour.

Il y a fort à parier que nous verrons ainsi, désormais, l'autre moins comme un opposant ou ennemi potentiel, simplement parce que la vie l'a, dès la prime enfance, mis en contact avec d'autres traditions, pratiques, croyances et partis pris sur les plans culturel, idéologique, politique, religieux ou spirituel.

En résumé, la façon la plus simple d'employer le présent exercice reste de se pencher sur une dimension de notre vie qui, pour une raison ou une autre, paraît manquer d'équilibre, et par conséquent, de rythme. Pour ensuite identifier la tendance, le mode d'action ou de pensée qui pourrait être un souhaitable complément, se distinguant agréablement de notre approche actuelle. Puis de cultiver une alternance calculée entre ces façons d'agir, de penser et de croire, nous permettant de transcender ces contraires à travers leur mise en succession contrastée, la répétition de leur alternance engendrant un nouveau rythme, plus inclusif.

Nous pourrions tenter, ce faisant, d'observer comment se dissipe en nous le possible conflit intérieur plus ou moins conscient qui, dans notre esprit, maintenait en opposition ces manières de voir la vie et de participer au bon fonctionnement de la société ou à sa juste réécriture et réinvention. Opposition qui sans doute nous empêchait jusque-là de recourir à tour de rôle à ces deux conceptions du monde ou ensemble de comportements distincts.

Peut-être réaliserons-nous alors à quel point, dans notre vie, l'apaisement de cette tension interne nous permet maintenant de mieux accepter, sans les juger ni les critiquer, les personnes qui, elles aussi, s'avèrent à l'aise de mettre en dialogue des comportements et principes éthiques ou moraux que, par le passé, nous aurions pu, à tort, estimer irréconciliables. Puisque l'expérience nous montre aujourd'hui, concrètement, qu'ils peuvent fort bien être mis harmonieusement en relation dans le cadre d'une sorte de danse rythmique. Celle-ci favorisant un équilibre apaisant, propre à limiter les conflits en soi et avec autrui. Voire, propice à l'essor d'une meilleure compréhension mutuelle et de davantage de paix dans le monde.

Autant de bienfaits nous aidant à devenir plus équilibré et amical envers soi-même comme envers les autres individus, groupes culturels et peuples, vu la tolérance et l'ouverture d'esprit ainsi stimulées, acquises puis maintenues.



On est soi-même son propre maître : quel autre  
pourrait-il y avoir ?

Quand on sait bien se dompter,  
On dispose en soi-même d'un maître qu'il est rare  
de trouver.

– Bouddha

## De la stabilité comme approche de l'amour

Avec le présent chapitre, s'amorce l'exploration de trois avenues permettant de cultiver consciemment la stabilité en tant que source d'amour, à travers nos comportements individuels. Et, par conséquent, de participer à la stabilisation du monde en accord cette attitude qui se veut source de bien-être pour toutes et pour tous. Nous tenterons d'y parvenir en usant de mécanismes simples, nous permettant d'orienter sciemment nos pensées, nos paroles et nos actes vers l'atteinte et le maintien d'un équilibre juste et respectueux, aussi bienveillant et constant que possible. Équilibre issu de la recherche d'une vie stable et durable, se déroulant de manières s'avérant bénéfiques pour le plus grand nombre. L'une des visées de tels comportements reste de contribuer à rendre plus probable la pérennité du vivant sur cette belle planète, en dépit des menaces actuelles à l'endroit de la survie de bien trop d'espèces.

Ces chapitres sur la stabilité chercheront ainsi à fournir des exemples de cheminements propices lorsque nous avons à cœur l'acquisition de possibles modes d'action personnels durables, épanouissants et salutaires pour nous-même comme pour les autres, ainsi que pour la Terre. Il s'agit donc de favoriser des comportements et attitudes imprégnés d'un réel souci d'amour désintéressé envers la plus grande diversité d'êtres vivants.

Le type de stabilité d'abord recherchée, dans le présent chapitre, sera synonyme de durabilité des comportements sains et aimants que nous tentons de cultiver, d'acquérir et de consolider, entre autres en faisant appel aux approches exposées dans ce livre. Il sera possible d'orienter nos efforts dans cette direction en s'entraînant pour que les stratégies nous permettant de cultiver l'amour inconditionnel, le respect, l'équité, l'amitié, la bienveillance, l'équilibre et la stabilité, en nous et autour de nous, deviennent des habitudes constructives bien ancrées. Cette quête, visant l'assimilation de bons réflexes, de modes de vie source de stabilité intérieure et extérieure, tout autant qu'empreints d'amour, sera intimement liée à une volonté sincère de contribuer, à notre manière, à un meilleur équilibre planétaire et à une stabilité climatique accrue. Car il s'avère plus que jamais nécessaire de s'y appliquer pour permettre au plus grand nombre d'individus et d'espèces non seulement de survivre, mais de pouvoir vivre confortablement et harmonieusement, dans des conditions décentes, salutaires et propices à leur épanouissement.

La première de ces avenues nous permettra de nous familiariser avec un

raisonnement composé d'une suite de 5 étapes, que j'appelle de manière interchangeable la « séquence A-G-O-R-A » ou le « gouvernail intérieur ». Il s'agit d'une succession organisée d'étapes et de questionnements faciles à employer, aidant à orienter nos efforts vers le but inspirant que nous souhaitons atteindre. Dans le cas qui nous intéresse, son usage nous permettra de nous exercer, de différentes manières, à devenir des personnes plus aimantes. Autrement dit, des individus disposant d'une plus grande familiarité avec des façons d'aimer de manière inconditionnelle, universellement inclusive et désintéressée. Gens qui s'engagent activement à développer des attitudes de respect, d'équité, d'amitié, de bienveillance, d'équilibre et de stabilité, envers eux-mêmes comme envers le plus grand nombre de gens.

La seconde proposition pour tendre vers plus de stabilité, présentée aux chapitres 8, 9 et 10, nous encouragera à approfondir la réflexion sur notre possible contribution personnelle, en tant qu'individus, à l'atteinte de souhaitables nouveaux équilibres globaux et, bien entendu, au maintien de l'intégrité des systèmes assurant la stabilité planétaire. Les approches recensées se veulent en accord, notamment, avec la nécessité criante d'agir de manière ciblée pour limiter les catastrophes écologiques, freiner le réchauffement climatique et l'alarmant déclin de la biodiversité, notamment. Et ce, dans un monde où, de façon regrettable, l'environnement a été jusqu'ici profondément mis à mal, et où les dérèglements des systèmes terrestres menacent de s'accroître, voire de franchir des caps aussi préoccupants que décisifs. Regrettables seuils constituant dans certains cas des points de non-retour, et présentant un péril sans précédent pour plusieurs formes de vie, de même que pour la capacité de survie de l'être humain en tant qu'espèce.

La réflexion proposée pourrait stimuler nos efforts pour identifier et adopter des habitudes quotidiennes orientées vers la consommation responsable et le développement durable. Mais aussi, des comportements permettant de réduire notre consommation en termes de biens et d'énergie, de même que l'empreinte écologique s'y trouvant inévitablement associée. Nous passerons en revue des exemples et voies de réflexion pouvant avoir de réelles implications pratiques et concrètes, si nous souhaitons viser la carboneutralité en contribuant, par quantité de petits gestes, à l'atteinte et au maintien de la stabilité terrestre. Le tout, en misant sur des actes simples qui, en se cumulant, deviennent peu à peu des habitudes souhaitables qui, parfois adoptées par bon nombre de gens, seront dans certains cas aptes à engendrer d'importants changements<sup>97</sup>. En particulier, si une large part de la population s'applique elle aussi à tenter de faire chaque jour activement des efforts. Et que chaque individu tente, comme sa situation le lui permet, d'encourager respectueusement les différentes échelles de gouvernement, les grandes compagnies, les institutions financières, les gens d'affaires et toute

organisation, entreprise ou individu possédant une certaine influence, à œuvrer, eux aussi, en vue d'une meilleure stabilité écologique et climatique planétaires, empreintes d'équité, de considération et de justice.

La troisième approche, décrite au chapitre 11, aborde quant à elle la question de la stabilisation de nos relations. En particulier, suite à des conflits ou lorsque des attitudes déplorables ont été trop longtemps maintenues et que nous souhaitons changer, évoluer, nous en dissocier pour apprendre à nous comporter désormais de façon plus aimante et respectueuse d'autrui. Cette section de notre réflexion sur la stabilité nous invitera, chacune et chacun, à prendre davantage conscience de nos actes et de leurs conséquences, répercussions et retombées. Mais aussi, nous présentera des moyens de nous adonner à l'introspection nécessaire pour parvenir à reconnaître puis à réparer nos erreurs, en compensant concrètement ou symboliquement le tort qui a pu jusqu'ici être causé à autrui. Il nous sera ainsi possible de nous libérer des remords et de la honte possiblement ressentis à l'endroit d'actions passées que nous regrettons. Cela, en plus d'accéder à davantage de paix intérieure et à des relations plus justes, sereines et saines, source d'apaisement mutuel et de réconciliation dans le meilleur des cas. Rapports empreints d'un souci de bien-être, d'épanouissement et de stabilité réciproques, et aptes à faire pencher toujours un peu plus la balance en faveur d'une durable paix interpersonnelle, familiale, sociale, nationale, internationale et mondiale.

## **Exercices et réflexions pour cultiver la stabilité**

Passons maintenant en revue quelques moyens concrets de cultiver la stabilité de nos comportements aimants, de même que la durabilité de notre aisance à mettre en pratique, dans nos vies, les 7 approches de l'amour exposées.

## La « séquence A-G-O-R-A » ou « gouvernail intérieur »

La « séquence A-G-O-R-A » ou « gouvernail intérieur » de l'action, se veut un système simple et efficace de guidage personnel. Une étape essentielle est toutefois préalable à son emploi : il faut effectuer un important choix initial.

L'auteur.e des actions envisagées doit conscientiser qu'il/elle/iel poursuit un but bienveillant, et se mettre à imaginer des stratégies générales et moyens spécifiques d'agir, en vue d'atteindre ce résultat bénéfique.

*Les questions utiles à se poser, à cette étape :*

a) Quel est mon objectif ?

*Par exemple :*

– Faire preuve de davantage de bienveillance envers mon entourage, tentant de rendre avec gratitude un peu de la bonté reçue à différentes époques de ma vie.

b) Quelles actions et stratégies me permettraient-elles de me rapprocher de ce but ?

*Par exemple :*

– Sourire et/ou dire merci à toute personne ou employé.e qui m'épaulé, me rend un service ou me vient en aide, même de la plus modeste ou banale des façons (chauffeur.e d'autobus ou de taxi, personnel du service à la clientèle, gens affectés à la sécurité, à l'entretien ménager, serveuses, cuisiniers, etc.).

– Adopter envers les gens une attitude ouverte et chaleureuse, chaque fois que j'en sens la capacité et que le contexte s'y prête.

– Faire preuve d'enthousiasme face à toute chose agréable expérimentée ou perçue dans mon environnement (une nourriture ou un breuvage savoureux, l'éclat d'une jolie fleur, des gens heureux et détendus, une musique agréable, quoi que ce soit que je puisse trouver beau, inspirant, attrayant à regarder, sympathique à expérimenter, etc.)

Sera ensuite appliquée, à plusieurs reprises, la séquence A-G-O-R-A : une

succession de raisonnements, d'opérations mentales pouvant, lorsque nous en faisons usage, agir comme un système de guidage<sup>98</sup> personnel de notre conduite, en vue d'atteindre plus efficacement ce genre d'objectif bienveillant.

## A- ANTICIPER

L'étape 1, qui dans l'acronyme A-G-O-R-A correspond au « A », pour « Anticiper », vise à prévoir autant que possible les conséquences des actes envisagés, afin d'atteindre l'objectif choisi. C'est l'essence même de la prudence : imaginer, réfléchir, et prendre attentivement en considération les effets potentiels des actions que nous nous préparons à accomplir.

*Exemples de questions utiles à se poser, à ce stade :*

« Quelles seront sans doute les conséquences de cette action ? »

« Qu'est-ce qui pourrait se passer, suite à ce genre de geste ou de parole ? »

« Quel risque d'être l'impact (positif ou négatif) de ces actes, sur qui ou sur quoi ? »

*Plus précisément :*

« Quels effets comptent parmi les plus probables, si je pose telle ou telle des actions envisagées (exécutée de telle manière), dans tel contexte (relation, situation, événement), en regard de telle personne (groupe ou institution) ?

*En réponse aux exemples d'actions fournis au point b de la page précédente, nous pourrions anticiper les réactions suivantes :*

– Les gens pourraient me sourire en retour ;

– Peut-être que mon attitude ouverte et aimable facilitera l'amorce de conversations, et l'établissement de liens nouveaux, ou bien, celle de rapports plus conviviaux avec certaines personnes de notre connaissance, à l'avenir ;

– À me voir sourire avec sincérité, les gens en question pourraient sentir, que j'apprécie la façon qu'ils ont de se comporter, ou leur manière de me traiter ;

– Je pourrais, au fil du déroulement d’une journée, prendre conscience de perceptions agréables qui auparavant passaient peut-être pour moi inaperçues. Par exemple, l’apaisant clapotis d’une fontaine à proximité, la joie que vivre que dégagent certaines personnes croisées dans la rue, les aménagements floraux qui agrémentent joliment mon quartier, l’odeur plaisante remarquée en entrant dans un café, une boulangerie, une épicerie, un restaurant, etc.

– Je pourrais ressentir du plaisir et de la joie en étant, ainsi, plus à l’écoute des choses attrayantes, charmantes et sympathiques, des moments agréables qui ponctuent mes journées, survenant au gré de mes interactions avec les autres.

## **G- GÉNÉRER**

L’étape 2, correspondant au « G », consiste à « Générer » l’action, autrement dit, à poser le geste prévu, à prononcer les paroles imaginées, à concrétiser ce qui était planifié. Toujours, bien entendu, en accord avec le but bienveillant fixé avant d’amorcer la séquence A-G-O-R-A.

*Question utile à se poser, à ce stade :*

Suis-je régulièrement en train de m’assurer que l’attitude avec laquelle l’action est faite demeure compatible avec l’objectif initial de cette démarche aimante ?

– Oui, car le petit effort de plus, désormais fait pour sourire davantage, pour apprécier consciemment ce qui se produit d’agréable autour de moi et faire preuve d’amabilité en réponse aux comportements plaisants déployés à mon endroit (ou dont simplement je suis témoin), sera l’expression d’une attitude conviviale. Les autres risquent fort de trouver, eux aussi, de bon ton cette sympathique manière de se comporter, et y répondront peut-être de façon analogue, même si notre action a été effectuée sans rien espérer en retour, de leur part.

Ainsi, mes actes et l’attitude avec laquelle ils sont réalisés sont, en quelque sorte, bénéfiques aux autres, car perçus comme paisibles, aimables et rassurants. Par ailleurs, nous pouvons sans doute estimer heureux l’impact social positif, même s’il s’avère discret ou modeste, qu’auront ces comportements plus attentionnés, pleins de bienveillance et de considération.

Façons souhaitables d'agir que d'autres pourraient se plaire à imiter, s'ils les trouvent inspirantes, accroissant ainsi, possiblement, la contribution positive et bénéfique de celles-ci, avec le temps.

## O- OBSERVER

L'étape 3, correspondant au « O », consiste à « Observer » attentivement ce qui se produit suite à une action que nous avons effectuée. Nous cherchons alors à identifier les effets des actes en question. C'est-à-dire : leurs conséquences diverses sur nous-même, nos proches et les autres, leur influence sur la situation au cœur de laquelle elles surviennent, mais aussi leur impact sur la sensibilité des gens à qui elles sont adressées, ou qui en sont simplement les témoins.

Quoique difficiles à percevoir, rien ne nous empêche aussi d'imaginer, à ce stade, les possibles retombées positives de ces actions sur la communauté dont nous faisons partie, mais aussi sur les habitants de la ville où nous résidons et sur les membres de la société dans laquelle nous évoluons. Voire, sur les citoyens de notre pays (et ceux des contrées avec lesquelles notre mère patrie entretient des rapports étroits ou réguliers). Il n'est pas impossible, même, d'imaginer leur impact global sur le monde dans lequel nous vivons, si d'autres devaient se mettre à agir de façon similaire. Ce genre de raisonnement peut nous amener à entrevoir à quoi, plus globalement, ces actes conscients pourraient contribuer de constructif, en se manifestant.

*Question utile à se poser, à ce stade :*

« Quels seront, probablement, les plus évidents effets, à court terme, de cette action ou stratégie (les répercussions immédiatement observables, de même que les réactions spontanées des gens y assistant) ? »

– Cette attitude ouverte, attentive et bienveillante me fera sans doute apprécier davantage la vie, et pourrait stimuler autour de moi un contexte chaleureux, agréable, détendu et paisible.

Toutefois, même si en apparence une action peut posséder un impact immédiat positif, ses retombées, à mesure que le temps passe, peuvent en définitive s'avérer bénéfiques ou non, pour nous-mêmes et les autres. Inversement, il est des actions qui peuvent, à court terme, créer un froid

momentané. Par exemple, le fait d'effectuer une nécessaire mise au point dans une relation significative avec un proche. Elles peuvent cependant conduire, avec un peu de recul et quelques efforts de part et d'autre, à des interactions plus respectueuses, aimables et authentiques. Ce type d'actions, qui exigent d'avoir, sur le coup, le courage de déplaire un peu (ou pas mal, quelquefois !) possèdent toutefois d'évidents bénéfices interpersonnels et mutuels à moyen et à long terme, dans certains cas.

Ainsi, et seulement dans la mesure où il sera pour nous réaliste d'en posséder une idée nette, à ce stade : il convient d'évaluer le possible impact à moyen et à long terme des stratégies et modes d'action bienveillants que nous entendons prioriser et concrétiser. Nous tenterons ainsi d'imaginer, en extrapolant avec lucidité les effets et réactions observés en ce moment, quelles pourraient être, vraisemblablement, les répercussions et retombées futures, si des actions similaires à celles actuellement faites continuent d'être régulièrement déployées, nous amenant toujours un peu plus loin dans cette même direction.

*À ce sujet, se poser une question comme celle-ci s'avère nécessaire :*

« Quelles conséquences évidentes, ou fort probables, le fait de continuer d'agir ainsi pourrait-il avoir, au fil des prochaines semaines, mois et années ? »

– Ce genre d'attitude bienveillante, empreinte de gratitude, continuera sans doute de favoriser des relations conviviales et détendues avec les autres. Elle pourrait aussi me rendre plus sensible à quantité de petites joies que nous réserve la vie, au quotidien. De cette manière, se verront donc forgées, avec le temps, des habitudes souhaitables, car les comportements qu'elles favorisent s'avèrent bénéfiques pour moi-même, les autres et la société en général.

## **R- RÉALISER**

L'étape 4, correspondant au « R », implique de « Réaliser ». Autrement dit, de prendre attentivement conscience de l'ampleur de l'écart qui subsiste entre les visées de l'action (c'est-à-dire, le but consciemment poursuivi) et le résultat observé : mesurant ainsi les progrès survenus jusqu'ici pour s'en rapprocher avec plus ou moins de succès.

*Des questions utiles à se poser, à ce stade, s'apparentent aux suivantes.*

*Mais exigent d'abord de nous remémorer notre but :*

« De quel objectif cette action visait-elle à nous rapprocher ? »

– Faire preuve de davantage de bienveillance envers mon entourage, tentant de rendre avec gratitude une part de la bonté reçue à différentes époques de ma vie.

« L'action faite ou la stratégie déployée a-t-elle permis, au moins partiellement, de progresser vers cette fin ? »

« Si oui, dans quelle mesure ou proportion ? »  
(insuffisamment ? un peu ? de façon notable ? significativement ? beaucoup ?)

– Oui, j'ai senti s'améliorer de façon notable la qualité de mon contact avec les autres. D'autre part, je me suis mis à remarquer et à savourer plus pleinement tous les petits émerveillements<sup>99</sup> que la vie nous offre chaque jour, lorsque nous prêtons attention aux choses réjouissantes, belles et inspirantes qui se déroulent autour de nous, que nous croisons sur notre chemin.

« L'action faite ou la stratégie déployée a-t-elle eu un effet différent, inattendu ou contraire à ce qui était anticipé, s'écartant alors plus ou moins de nos visées, prévisions ou attentes ? »

– En fait, je ne m'attendais pas à ce que le fait de sourire un peu plus souvent, lorsque je sentais l'occasion propice et que cela pouvait être pour moi sincère, inciterait si facilement les autres à en faire parfois autant, comme par réflexe. Cette ambiance chaleureuse et détendue semble avoir favorisé des échanges conviviaux, légers, sympathiques. Qu'il s'agisse d'un regard complice, d'une salutation muette ou d'un « bonjour » bien senti, par exemple.

## A2- AJUSTER / ANTICIPER / APPROUVER

L'étape 5, correspondant au deuxième « A » de A-G-O-R-A, qu'on pourrait donc nommer : « A2 » par souci de distinguer cette opération, constitue le moment propice pour « Ajuster » sa stratégie ou ses modalités d'action. En particulier si, pour toutes sortes de raisons, leur impact positif laisse à désirer. Mais ce stade de notre réflexion peut aussi consister à « Approuver » les moyens d'action actuels, lorsque jugés efficaces, si nous considérons que, jusqu'à nouvel ordre, nous continuerons de les mettre en œuvre vu les bons résultats obtenus.

En tenant compte de l'écart observé à l'étape précédente (« Réaliser »), entre l'issue recherchée et le degré de progrès effectivement survenu, l'approche qui s'est vue adoptée jusque-là sera, selon le cas :

- a) « Approuvée », autrement dit, endossée plus ou moins telle quelle, puis mise en œuvre de nouveau, si elle a permis de se rapprocher raisonnablement du but visé et qu'il n'a pas encore été atteint ;
- b) « Ajustée » ou adaptée en vue d'augmenter son efficacité, c'est-à-dire, d'accroître sa capacité à nous rapprocher du but souhaité. Ce qui sous-entend que nous devons alors également « Anticiper » (A1), l'impact probable des nouveaux moyens et stratégies d'action envisagés.

*Des questions utiles à se poser, à ce stade :*

« La stratégie ou le moyen d'action déployé a-t-il vu son efficacité confirmée ? Gagnerait-il, par conséquent, à être appliqué de nouveau, presque tel quel ? » (En quel cas la stratégie ou moyen en question se trouve approuvé.)

– Oui, cette approche fonctionne, et semble bénéfique pour moi-même comme pour les autres. C'est une façon d'agir agréable et utile, qui chez moi pourrait gagner à devenir, avec la pratique, une nouvelle habitude constructive.

*« Gagnerait-on à ajuster des aspects de cette approche ou à se rabattre sur d'autres stratégies, moyens ou attitudes, en vue d'une meilleure progression vers l'objectif visé ? »*

– Non, car dans l'ensemble la démarche actuelle fonctionne bien, jusqu'ici. Restons néanmoins à l'affût : le temps nous dira si des ajustements se révèlent nécessaires.

*Ou encore, dans les cas moins évidents :*

– Je sens toutefois qu’il faut faire attention aux contextes dans lesquels il paraît approprié ou non de sourire à son interlocuteur, et à l’intensité du sourire acceptable en chaque situation, question de ne pas avoir l’air d’agir de manière étrange (dans le cadre d’une conversation sérieuse ou d’une situation qui exige une attitude plus neutre<sup>100</sup>). Il convient donc d’ajuster son attitude au cas par cas, selon la situation. Mais aussi, il demeure prudent de s’assurer de ne pas forcer les choses, car bien que soumise à un choix : celui de nous exprimer davantage, ici, de façon souriante, il importe de s’assurer que notre expression demeurera naturelle. Pour ce faire, nous gagnons sans doute à ce que notre observation sensible de la situation en cours soit l’occasion de puiser à ce qu’il y a de réjouissant autour de nous, pour stimuler, en réponse à ces perceptions agréables, un sourire qui s’avère authentique. Celui-ci demeure alors sincère, à défaut d’avoir surgi spontanément. C’est-à-dire : sans intervention de la pensée ni décision consciente de se laisser emporter par une perception plaisante, la laissant se refléter tout naturellement dans notre physionomie, nous conférant alors une expression faciale empreinte de joie.

### **Un nouveau cycle s'amorce ensuite**

Une fois complétées ces étapes, la séquence recommence. C'est maintenant le retour au « A » de A-G-O-R-A, alors qu'une nouvelle application de ce « Gouvernail intérieur » s'amorce. Comme nous venons de l'exposer, l'étape 5, ce « A2 » pourrait être, selon le cas, différent ou non de l'étape « A » initiale : suivant que nous endossons la stratégie actuelle, estimant qu'elle gagne à être réemployée telle quelle, sans ajustements notables. Ou selon que nous jugeons plutôt avoir intérêt, à nouveau, à « Anticiper » les conséquences des nouvelles stratégies et actions envisagées, étant donné que l'application d'autres démarches est maintenant considéré, avec l'espoir de meilleurs résultats. Notamment, si nous venons de bien « Ajuster » notre approche en prenant en compte les résultats peut-être insatisfaisants obtenus par le biais des modes d'action précédemment mis de l'avant.

### **Que faire si nous « ratons la cible » à répétition ?**

Si toute une variété de stratégies pertinentes, respectueuses et prudentes ont déjà été déployées, sans pour autant que l'objectif bienveillant visé par nos efforts n'ait pu être atteint, sans doute le moment est-il venu de lâcher prise face au résultat originellement souhaité.

Il y aura alors changement d'objectif principal : un nouveau projet prendra la place du but initialement conscientisé et formulé. Puis, s'amorcera une nouvelle application de la séquence « A-G-O-R-A ». Notre projet principal se voyant alors remplacé par un autre, peut-être plus accessible pour nous, vu nos capacités actuelles, notamment.

*Notre objectif pourrait alors devenir, par exemple :*

– S'entraîner à rechercher le juste milieu entre les options, tendances, partis pris et façons d'agir contraires qui s'offrent à nous, au sein de différentes situations qui composent nos journées.

### Pour encore plus de simplicité

Si vous préférez cette variante, une simplification commode de la séquence A-G-O-R-A serait de l'envisager en trois étapes :

A-G = « Agir » prudemment, en accord avec un but constructif donné. Ce qui implique d'*anticiper* les conséquences de nos actes et gestes spécifiques, pour ensuite seulement « Générer » l'action prévue ;

O = « Observer » les conséquences à court terme des actions concrétisées, mais évaluer aussi leurs possibles conséquences, impacts, retombées et répercussions à moyen et à long terme ;

R-A = « Rajuster » sa stratégie et ses actions, en accord avec le but visé. Ce qui implique de « Réaliser » quelle s'avère être, jusqu'ici, l'efficacité relative de cette approche (vu l'ampleur des progrès survenus ou non), et de s'appliquer ensuite à « Adapter » ou « Ajuster » notre comportement, modifiant alors notre approche. Ou bien, de statuer qu'il est sage d'« Approuver » et d'endosser la démarche d'action actuelle, si de toute évidence elle fonctionne bien et nous rapproche effectivement des résultats escomptés.

### **De la prudence, informée par l'expérience de vie**

Bien sûr, ce processus implique de rester vigilant, d'observer attentivement ce qui se produit, de façon à prendre conscience des effets de nos agissements et à pouvoir adapter notre comportement en conséquence. Et ce, toujours en accord avec l'objectif visé (qui se veut ici une façon stable d'agir de manière aimante, bienveillante).

Soulignons, toutefois, que cet entraînement n'est pas qu'un simple processus d'essai et erreur à l'issue de chaque cycle duquel nous ajusterons notre conduite, nos démarches bienveillantes. Il est important de garder en tête que vous avez, au point où vous en êtes dans votre existence, du vécu : une expérience de vie plus ou moins étendue. Celle-ci permet quelquefois, sans trop vous tromper, de prévoir, dans une certaine mesure, ce qui risque de se passer si vous dites ou faites ceci ou cela, dans telle ou telle circonstance, face à tel genre d'individu ou de groupe. Autrement dit, votre vécu passé peut vous avoir légué un certain discernement, une capacité d'anticiper correctement les résultats probables d'une action. Ainsi, comme l'énonce le poète mystique perse Rûmî : « Un homme clairvoyant sème du blé sachant que c'est du blé qui va pousser<sup>101</sup>. »

Dans cet esprit, la prudence, qui en essence consiste à anticiper les conséquences de nos actes, sagement informée par cette expérience de vie et le discernement qu'elle nous apporte, peut nous guider dans le choix des actions et de la forme appropriée à leur donner, selon les circonstances. Nous parvenons ainsi, à l'issue d'une brève réflexion préalable, à exercer notre capacité d'accroître volontairement les chances de succès de ces actions aimables, que nous souhaitons voir être source de bienfaits pour les autres, comme pour nous-même.

Explorons maintenant quelques autres stratégies bienveillantes en quête d'une stabilité accrue.

## Tabler sur des pensées philosophiques pour orienter la stabilisation

Comme vous l'avez peut-être remarqué : il n'est pas rare, dans la vie de tous les jours, que nos citations préférées, les pensées qui à nos yeux se révèlent inspirantes, soient quelquefois assez spontanément mémorisées. Ensuite, il se peut qu'en divers moments elles agissent pour nous, plus ou moins consciemment, comme d'utiles et efficaces mécanismes stabilisateurs. Ces pensées, élégamment tournées, nous reviennent en effet quelquefois à l'esprit au bon moment, contribuant soit à déclencher l'expression nécessaire d'une émotion, soit à nous reconforter, à apaiser notre esprit, à nous redonner espoir. En d'autres cas, elles contribuent à rendre plus claire une situation complexe, un problème ou obstacle rencontré, et nous aident à trouver une solution. Elles nous guident ainsi, parfois, pour mieux nous y retrouver dans les délibérations intérieures qui accaparent notre esprit face à un choix difficile, aux implications délicates.

Au fond, ces phrases qui savent toucher notre cœur, qui nous font réfléchir, orientent quelquefois nos décisions ou nous servent de garde-fou pour éviter de commettre certaines erreurs, exercent ainsi une influence concrète sur la direction que prendront nos stratégies, la forme qu'adopteront nos actions, le genre d'attitude qui les accompagnera. Ces phrases éclairantes, qui nous émeuvent autant qu'elles suscitent la réflexion, nous offrent en quelque sorte des moyens de nous autoréguler. Agissant comme des indications nous amenant à gérer de manière personnelle notre conduite, elles peuvent de la sorte nous aider à raffiner notre comportement, à canaliser nos paroles et nos actes en les faisant converger toujours plus durablement vers une forme ou une autre d'amour inconditionnel, dans le cas qui nous intéresse.

Qu'il s'agisse d'une citation célèbre, d'un vers de poème ou refrain de chanson, d'une réplique percutante tirée d'une œuvre dramatique, et qui nous paraît révéler une vérité profonde : ces phrases marquantes, qu'il est plaisant de se rappeler de temps à autre, présentent l'avantage de constituer des indications simples et concises. Celles-ci nous fournissent des repères inspirants, dont il est agréable et facile de se rappeler en divers moments décisifs de notre vie. Formulées de manière compacte et attrayante, ces pensées qui ont retenu notre attention constituent autant de balises que nous pouvons régulièrement, chaque jour, nous remémorer de manière à motiver et à orienter nos actions, de même qu'à en ajuster la teneur. Et faire ainsi en sorte, selon nos visées actuelles, qu'il y ait toujours, accompagnant tout ce que nous faisons, présence d'un aspect important de l'amour (une des approches qui y conduisent), propre à nuancer et à rendre aimables ces actions. De quoi en faire des actes chaleureux, bienveillants et bénéfiques.

Sous cet angle, de telles pensées peuvent tout à fait agir, de concert avec le gouvernail intérieur, comme les formulations attrayantes d'objectifs nobles, visant la stabilisation de notre cœur, la pacification de notre esprit, le guidage salutaire de nos actions pour qu'elles soient bénéfiques et empreintes d'amour. De sorte qu'elles participeront au développement de relations saines, épanouissantes et constructives avec nous-même comme envers autrui. Ces pensées philosophiques et autres élégants traits d'esprit qui nous sont chers, contribuent, de cette manière, à notre souci de cultiver une profonde maîtrise de soi. Celle-ci nous conduira à pouvoir consciemment, de plus en plus souvent, choisir avec soin nos paroles et actions, et savoir les nuancer de manière à raffiner peu à peu notre comportement. Jusqu'à faire de chacun de nos actes l'expression d'un caractère bienveillant, manifestation d'amour et de respect.

## Extraire des objectifs inspirants de ces citations qui nous touchent

En accord avec cette conception, à l'effet que des pensées philosophiques bienveillantes, de provenances diverses, puissent parfois constituer de bons guides et d'édifiantes sources d'inspiration, j'ai pris plaisir, comme vous l'aurez remarqué, à parsemer cet ouvrage de quelques-unes de mes préférées. Cela, qu'elles soient issues des écrits de grands penseurs, philosophes ou personnages célèbres, tirées des livres sacrés que nous ont légués de grands maîtres spirituels ou leurs disciples, ou qu'elles aient été énoncées par des figures religieuses crédibles, rattachées à différents courants de pensée comptant parmi les plus respectés de l'histoire de l'humanité. Même si cela m'a semblé dépasser le cadre du présent essai, il aurait assurément été possible d'en faire autant à partir de vers tirés de certaines chansons populaires ou de poèmes connus. Ou encore, à partir de répliques extraites de pièces, de films ou de romans, qu'il s'agisse d'œuvres contemporaines ou issues d'époques passées. Œuvres dont des extraits ont trouvé écho auprès de notre sensibilité, en particulier vu leur pertinence, leur utilité, leur capacité à toucher notre cœur, leur aptitude à dépeindre de façon révélatrice le comportement des humains en société, et à nous inspirer une conduite noble, édifiante, bénéfique.

Une question reste toutefois à élucider pour rendre cette approche plus concrète et efficace. Comment sélectionner, puis transformer en possibles objectifs personnels, ces pensées qui nous semblent aptes à orienter nos efforts au moment d'employer la séquence A-G-O-R-A ? D'abord, parmi ces phrases qui nous touchent actuellement, lesquelles se révèlent en lien avec les formes de croissance personnelle recherchées ? Comme il est question, en ces pages, de cheminer vers l'amour inconditionnel en empruntant 7 principales approches, la recherche même de cet amour universellement inclusif et désintéressé s'ancre dans une nette volonté de cultiver le respect, l'équité, l'amitié, la bienveillance, l'équilibre et la stabilité. C'est, bien sûr, en lien avec ces visées que nous rechercherons donc quelques citations éclairantes pouvant constituer des valeurs sûres pour nous rappeler dans quelle direction nos efforts gagnent à se déployer.

Par exemple, au nombre de mes favorites en regard de l'amitié, des pensées comme celle formulée par Aristote à l'effet que l'ami est « un autre soi-même<sup>102</sup> » tend à m'encourager à traiter quiconque de façon aussi aimable que je souhaite l'être. Me permettant de la reformuler dans mes mots, en quête d'un but propre à orienter de manière nette mes actions, je pourrais en faire l'objectif de « m'efforcer de traiter les autres amicalement, avec tout le respect et la considération que j'estime moi aussi mériter ».

Une autre des phrases qui comptent parmi mes coups de cœur reste celle de Ralph Waldo Emerson, quand il affirme que « la seule façon d'avoir un ami est d'en être un<sup>103</sup> ». L'objectif correspondant pourrait alors être de « tenter, au jour le jour, d'être pour les autres la personne amicale que, de près ou de loin, j'aimerais qu'ils soient à mon endroit ». Et ce, que j'entre en relation avec des inconnus, de simples connaissances, des gens qui me sont déjà familiers, ou avec qui j'entretiens déjà une certaine forme de bonne entente. Ou qu'il s'agisse de proches aimés ou de collaborateurs estimés, voire de gens appréciés au sein de ma famille immédiate, ou d'amis récents ou de longue date.

Sur l'amour et le souci qu'il imprègne toutes nos actions, je trouve particulièrement utile et inspirant le conseil de saint Paul : « Faites tout avec amour<sup>104</sup> ». Je pourrais en tirer l'objectif suivant : « Je vais essayer qu'il y ait une forme ou une autre d'amour qui accompagne chacune de mes actions, qu'on puisse en tout temps y voir un souci de respect, d'équité, d'amitié, de bienveillance, d'équilibre ou de stabilité. »

En matière de respect, je pourrais me rappeler que la considération constitue un élément central de la philosophie de Confucius, qui recommande de « ne pas faire aux autres ce qu'on ne voudrait pas qu'on nous fit<sup>105</sup> ». Ce grand penseur chinois entretenant, à ce sujet, le même point de vue essentiel que la philosophie juive, énonçant une « règle d'or » dont l'historienne des religions Karen Armstrong souligne éloquemment qu'elle se trouve au cœur de la plupart des traditions religieuses<sup>106</sup>. Celles-ci considérant, chacune à sa manière, comme centrale la notion de compassion, qui suppose le souhait d'éviter aux autres de souffrir, tout comme nous-même recherchons aussi de pouvoir vivre autant que possible en étant épargnés par la souffrance.

En ce qui concerne l'équité et le souci de justice, je trouve bien utile de se rappeler que pour Aristote : l'inégalité est synonyme d'injustice<sup>107</sup>. Je pourrais en faire l'objectif suivant : « En dépit de leurs différences apparentes, je vais essayer de traiter tous les gens que je côtoie avec autant d'égards et de respect. » C'est d'ailleurs l'attitude que nous incitent à adopter bon nombre de chartes des droits et libertés, soucieuses de mettre fin à la discrimination, comme nous l'avons vu dans le chapitre 3, portant sur l'équité.

Aussi, j'affectionne particulièrement le souci d'honnêteté et d'intégrité qui émane de ces mots, tirés du *Coran* : « Tenez la balance avec précision, et ne trichez pas<sup>108</sup>. » Dans cet esprit, je pourrais aussi me dire : « Dans toutes mes activités, je vais m'appliquer à faire preuve d'honnêteté, tenterai de ne pas

tirer indument parti des zones grises de la loi, essaierai de ne pas tricher, de ne pas non plus tromper ni exploiter les gens, que ce soit en affaires ou dans mes autres rapports avec eux. »

Notons aussi que, parfois, la phrase choisie n'a pas vraiment besoin d'être paraphrasée, qu'il est inutile de la reformuler en nos mots : elle représente déjà une recommandation claire, un judicieux conseil pointant vers un objectif évident. Par exemple, celui de s'appliquer à cultiver l'amour de soi comme celui d'autrui. À cet égard, s'il est question de rechercher un équilibre personnel et interpersonnel, autant que de progresser vers l'amour universel, je peux me rappeler des sages paroles de Jésus qui, à l'instar des philosophes juifs l'ayant précédé, recommandait : « Aime ton prochain comme toi-même<sup>109</sup> ». C'est-à-dire, tout autant que toi-même, ce qui suppose de s'aimer aussi profondément et authentiquement, car une personne qui ne s'aime pas aura bien du mal à traiter les autres avec amour. Et comme l'avancait le psychologue Erich Fromm dans son éclairant essai *L'Art d'aimer*, il semble que le contraire aussi soit vrai, d'où la nécessité de se libérer de l'égoïsme pour cultiver des rapports plus aimables et altruistes, car : « [...] l'amour individuel ne peut être source de satisfactions si l'on n'est pas capables d'aimer ses semblables, si l'on manque d'humilité, de courage, de foi, de discipline vraie<sup>110</sup>. »

D'autre part, la nécessité d'entretenir un sain amour-propre et de cultiver un caractère honnête s'imposaient, aux yeux d'Aristote, afin de pouvoir être l'ami des autres, car « on a, envers son ami, la même attitude qu'envers soi-même (vu que l'ami est un autre soi-même)<sup>111</sup>. » Ainsi, je pourrais rassembler ces inspirantes pensées et en faire l'objectif de « tenter chaque jour d'apprendre à me traiter moi-même et à traiter les autres avec amour, tout autant. » En particulier si cette formulation m'aide à prendre en considération le souci d'équité et d'équilibre entre amour de soi et celui de son prochain.

## S'appliquer à la tâche

Du reste, gardons en tête que l'objectif général de la démarche ici exposée reste de faire croître notre capacité personnelle, en tant qu'humain, d'aimer de façon toujours plus inconditionnelle, impartiale, universelle et désintéressée. En cheminant dans cette direction, nous espérons parvenir progressivement à aimer au-delà de nos capacités habituelles. Après tout, comme le propose Erich Fromm :

« La première démarche qui s'impose est de prendre conscience que l'amour est un art, tout comme vivre est un art ; si nous voulons apprendre comment aimer, nous devons procéder de la même manière que pour apprendre n'importe quel autre art, à savoir la musique, la peinture, la charpenterie, ou l'art de la médecine ou de la mécanique.

Quelles sont les étapes nécessaires à l'apprentissage de tout art ?

On peut par commodité distinguer deux parties dans le processus d'apprentissage d'un art : la maîtrise de la théorie et la maîtrise de la pratique<sup>112</sup>. »

Maintenant que nous nous sommes familiarisés théoriquement avec les 7 approches de l'amour exposées en ces pages, le moment est venu de mettre en pratique ces connaissances. Nous y appliquer demeure indispensable pour qu'elles deviennent un savoir-faire pratique, qui dans le cas présent est à la fois un savoir-être : un ensemble d'habitudes saines composant un savoir-vivre interpersonnel, orienté vers la croissance de notre capacité d'amour inconditionnel envers soi, envers autrui et envers le monde qui nous entoure et toutes les formes de vie qu'il contient.

Ainsi, l'objectif spécifique que nous poursuivons, à ce stade, sera de mettre en application les raisonnements étudiés (ou des équivalents personnels), en vue de l'acquisition consciente, de plus en plus stable, de l'une ou l'autre des manières de se comporter qui favorisent la présence et l'essor de l'amour.

Dans une situation ou une relation donnée, cet objectif peut bien entendu prendre des formes distinctes, varier subtilement. Mais il consistera d'ordinaire, en essence, à progresser dans le développement de l'une ou l'autre des capacités suivantes :

- respecter profondément, tout à la fois, les autres et nous-même, en toutes circonstances et dans toutes les dimensions de nos existences respectives ;
- témoigner une attitude plus équitable et égalitaire envers nos semblables :

tous les humains de la planète ;

- entretenir une approche toujours plus aimable et amicale envers soi-même et les autres ;
- stimuler notre capacité de bienveillance, réellement désintéressée, en regard du plus grand nombre d’individus et d’espèces vivantes ;
- développer et raffiner notre capacité d’atteindre et de maintenir un équilibre personnel, bien rythmé, salubre et bénéfique pour soi comme pour les autres, utile et constructif pour la société et le monde en général ;
- devenir plus apte à stabiliser, puis à maintenir durablement des attitudes aimantes et saines, et agir en accord avec un réel souci de stabilité intérieure (équilibre psychologique) et extérieure (équilibre dans nos interactions avec les autres et la société ; mais aussi, stabilité écologique et planétaire) ;
- témoigner aux autres, à travers chaque pensée, parole, geste et attitude, une forme d’amour toujours plus inclusive, universelle, impartiale et désintéressée.

Une fois identifié ce sur quoi nous souhaitons actuellement mettre l’accent, ce que nous tenterons de développer en priorité, dans notre entraînement à l’amour inconditionnel, il peut être utile d’employer comme aide-mémoire certaines de nos citations favorites, issues de philosophes et d’auteur.es inspirant.es, en lien spécifique avec ces sujets. En les adaptant sous forme d’objectifs, puis en appliquant la séquence A-G-O-R-A<sup>113</sup>, nous pourrions mesurer nos progrès et constamment nous adapter : ajuster notre approche, maximiser nos chances d’arriver à bon port autant que d’éviter de faire fausse route.

Par exemple, si nous cherchons à développer une attitude plus chaleureuse et amicale envers autrui, il peut être avantageux de garder à l’esprit ces paroles, pleines de bon sens, du Dalaï Lama : « Soyez aimable aussi souvent de possible. C’est toujours possible<sup>114</sup>. » Ou encore, si notre désir est de parvenir à mieux nous respecter nous-même, tout en faisant preuve de plus de considération envers les autres, peu importe ce qui les distingue, il peut s’avérer bénéfique de se souvenir que, d’une personne qui tenterait d’être aussi sage, aimante et compassionnée qu’un Bouddha, nous devrions pouvoir dire : « Toi qui aimes tous les êtres, sans exception<sup>115</sup> [...] », comme nous le rappelle judicieusement Guéshé Kelsang Gyatso dans sa si éclairante *Prière libératrice*. Une édifiante pensée qui peut, assurément, constituer un excellent guide pour orienter nos actions.

D’autre part, s’il est question de rechercher personnellement et socialement

plus d'équité, il convient de se souvenir, tel que mentionné plus haut, qu'Aristote a décrit l'injustice comme étant synonyme d'inégalité ou d'inéquitable<sup>116</sup>. Alors, si nous avons à cœur de vivre dans un monde plus juste, chacun de nous gagne probablement à faire sa part. À l'échelle où nous nous trouvons et selon nos capacités propres, il nous est possible d'œuvrer en faveur de l'instauration de lois justes, et pour l'essor de comportements davantage équitables<sup>117</sup>, lorsque des iniquités perdurent autour de nous ou que des injustices sont commises à répétition, parfois impunément, au sein de la société où nous évoluons.

Nous l'aurons compris, les pensées les plus inspirantes que nous puissions découvrir ici et là auront quelquefois avantage à être prudemment réécrites, tournées dans nos propres mots, si c'est alors pour nous plus facile d'en tirer l'essence et de nous en rappeler pour qu'elles nous soient utiles. Car il n'est pas rare, comme nous en avons fourni des exemples ci-haut, qu'il s'avère pertinent de les reformuler, en particulier au moment de les adapter en objectifs clairs pour orienter adéquatement les actions bénéfiques envisagées.

## User de critères de sélection pertinents

Il demeure important de vérifier la résonance actuelle, contemporaine, de ces pensées philosophiques jugées par nous édifiantes, ou réputées traditionnellement bénéfiques. Font-elles toujours écho à notre sensibilité ? Leur application dans nos vies produit-elle les effets et résultats positifs escomptés ? Par ailleurs, il est nécessaire de s'assurer que leur souhaitable impact constructif est validé par l'expérience, lors de leur mise en pratique. Y faire appel contribue-t-il vraiment à notre bien-être, à notre paix intérieure, à notre qualité de vie ? En va-t-il de même pour ceux de nos proches, et des autres ? Ce comportement engendre-t-il, socialement, quelque chose de beau, de bon, de juste ? Exerce-t-il une influence bénéfique sur soi comme sur autrui ?

Ces phrases et citations diverses, les prises de conscience et sages points de vue sur la vie qu'elles révèlent, représentent des conclusions tirées jadis, le plus souvent, par des philosophes et auteurs cultivés, inspirés, prudents et sensés. Penseurs qui, en passant par des avenues peut-être différentes des nôtres ont abouti, à force d'observation et de réflexions, à ces idées, conceptions et recommandations fécondes, aptes à nous guider. S'il s'agit quelquefois d'idées anciennes, elles ne sont pas nécessairement dépassées pour autant : celles-ci ont su démontrer plus d'une fois, à diverses époques, qu'elles continuaient d'être d'actualité. Le fait qu'elles se soient avérées utiles, encore et encore, de génération en génération, en des moments distincts de l'histoire a sans doute contribué, d'ailleurs, à ce qu'elles parviennent jusqu'à nous, survivant ainsi à une sorte de sélection naturelle des idées. Elles ont visiblement passé un important test : l'épreuve du temps<sup>118</sup>.

Tout de même, il convient d'effectuer sa propre sélection, de vérifier leur actuelle pertinence, aujourd'hui, dans notre vie, au sein de l'époque et des circonstances contemporaines, en tenant compte des défis particuliers qu'elles posent. Ces conceptions parfois bien établies, et auxquelles nous restons sans doute très attachés dans certains cas, sont-elles aujourd'hui encore concrètement applicables ? Demeurent-elles à même de trouver des échos souhaitables dans nos existences ? Sont-elles toujours « vertu » au sens aristotélicien « d'excellence du comportement » et, se situant à mi-chemin entre un excès et un manque, constituent-elles ce juste milieu tel que « déterminé par l'homme prudent<sup>119</sup> » ?

Favorisent-elles, également, une forme de fraternité, de considération, de loyauté et de fidélité envers soi comme envers les autres, considérant que Confucius, notamment, nous recommandait de voir en ces traits ceux de la « vertu suprême » : la bienveillance, l'humanité<sup>120</sup> (*ren*, en chinois), attitude

qui nous fait « aimer notre prochain » ?

Voilà assurément certains critères de sélection valables et utiles à employer pour déterminer quel type de pensées nous gagnons à retenir pour nous inspirer et nous guider vers l'atteinte de ces objectifs bienveillants destinés à faire de nous des personnes toujours plus aimantes.

Quand le dernier arbre sera mort,  
que la dernière rivière aura été empoisonnée,  
et que le dernier poisson aura été pêché,  
alors nous réaliserons que l'argent  
ne se mange pas.

– Sitting Bull

## De la contribution individuelle à la stabilisation du monde

S’amorce maintenant la deuxième partie de notre exposé sur la stabilité. Où nous partagerons un ensemble de réflexions et de points de repères permettant de s’engager dans des comportements et tendances qui, à la lumière des données actuellement disponibles, pourraient permettre de contribuer individuellement aux efforts globaux pour freiner les changements climatiques. Efforts qui semblent pour le moment se révéler insuffisants.

Hélas, à l’échelle de phénomènes aussi vastes et complexes, il s’avère parfois bien difficile de s’y retrouver et de mesurer de manière tangible l’impact réel que peuvent avoir nos actions, en tant que participation individuelle à la stabilité planétaire. Néanmoins, il est possible d’orienter nos efforts dans les directions indiquées en toute bonne foi par des scientifiques compétents et par celles et ceux qui en vulgarisent efficacement les conclusions. Nous gagnons donc à nous informer, et à tenter de faire confiance aux études et sources documentaires sérieuses consultées, pour en parallèle cultiver de façon aussi diligente que possible, à travers nos actions quotidiennes, les changements constructifs de circonstance, parmi ceux sur lesquels, en tant qu’individus, nous demeurons aptes à exercer un impact.

Vu l’indéniable urgence<sup>121</sup> des enjeux climatiques contemporains, se pose la criante nécessité d’agir pour limiter notre influence néfaste, en tant qu’humanité, sur la composition atmosphérique. En particulier, ressort l’exigence de réduire notre production de gaz à effet de serre (GES). C’est ce que nous rappellent sans cesse les médias, étant donné l’ampleur des conséquences déplorables révélées pas les projections scientifiques relatives aux effets les plus probables d’un accroissement continu du niveau de ces gaz, et son évidente corrélation avec l’augmentation de la température moyenne terrestre.

Les répercussions graves de ces phénomènes ne sont plus des spéculations théoriques. Déjà, en sont trop souvent observées les dévastatrices et tragiques retombées : sécheresses, inondations, hausses de température record<sup>122</sup>, tempêtes intenses et ouragans destructeurs, incendies forestiers, canicules qui perdurent, chute de la biodiversité, mort progressive des récifs de corail, pertes humaines et matérielles liées à ces catastrophes, etc. Nul doute : le moment est venu de mettre de l’avant des changements majeurs dans nos habitudes<sup>123</sup>, et notamment de réduire autant que possible notre consommation en termes de biens<sup>124</sup> et d’énergie, de manière à limiter au

plus vite l'ampleur des dégâts, en atténuant autant que possible ce réchauffement dont les répercussions se révèlent déjà trop significatives<sup>125</sup>.

Comme l'exposait déjà clairement, en 2008, l'ancien vice-président des États-Unis, Al Gore, fervent militant écologique, et vulgarisateur scientifique ayant visiblement à cœur que nous parvenions à freiner le réchauffement climatique :

« La relation entre la civilisation humaine et la Terre a été complètement transformée par une combinaison de facteurs, qui comprennent l'explosion démographique, la révolution technologique, et la volonté d'ignorer les conséquences futures de nos actions présentes. La réalité sous-jacente, c'est que nous entrons en conflit avec le système écologique de la planète, et que, conséquemment, ses plus vulnérables composants s'effondrent.

[...]

Dans chaque coin du globe – que ce soit sur terre ou dans l'eau, à travers la fonte des glaces ou la disparition de la neige, durant les vagues de chaleur et la sécheresse, dans l'œil des ouragans et les larmes des réfugiés – le monde observe une accumulation de preuves indéniables à l'effet que les cycles de la nature connaissent des changements profonds.

J'ai appris que, au-delà des impôts et de la mort, il y a au moins un autre fait absolument incontestable : non seulement le réchauffement global engendré par l'homme existe, mais il croît de plus en plus dangereusement, et à un rythme qui en a maintenant fait une urgence planétaire<sup>126</sup>. »

Pour mieux saisir la nécessité d'agir au plus vite pour aider la Terre à trouver son nouvel équilibre climatique, il faut comprendre que notre planète équivaut à un gigantesque système, d'une grande complexité, intégrant un vaste nombre de sous-systèmes en étroite interaction.

Au sein d'un système, existe ce que nous appelons des boucles de rétroaction. C'est-à-dire, des mécanismes par lesquels, dans le cas qui nous intéresse, peuvent être observées et mesurées les diverses conséquences de l'activité humaine sur la composition de l'atmosphère terrestre, de même que leur impact sur la température moyenne du globe.

Ces points de repères offrent de l'information nouvelle, des données plus ou moins précises en regard de l'ampleur et des caractéristiques de ces influences qui, dans le meilleur des cas, nous aideront à rajuster au plus vite nos stratégies communes de stabilisation climatique, en tant qu'habitants de cette planète. Par exemple, continuer de diminuer notre consommation

individuelle, revoir nos façons de produire certains biens, de générer les matériaux ou d'extraire les ressources entrant dans la composition de ceux-ci, de manière à réduire de diverses manières l'impact écologique rattaché à ces activités. Rechercher de nouvelles méthodes de production d'énergie (solaire, éolienne), exploitant des sources renouvelables, peu polluantes<sup>127</sup>.

Le réputé scientifique français Joël de Rosnay résume éloquemment certaines connaissances essentielles, à l'endroit des systèmes, pouvant nous aider à mieux comprendre ce qui semble survenir actuellement. Notamment, la particularité des mécanismes de rétroaction en jeu :

« Il existe deux types de boucles de rétroaction : les boucles *positives* et les boucles *négatives*. Sur les boucles de rétroaction positive repose toute la *dynamique du changement* d'un système (croissance et évolution, par exemple). Sur les boucles de rétroaction négative, reposent la *régulation* et la *stabilité* (rétablissement des équilibres et autoconservation)<sup>128</sup>. »

Plus loin, ce chercheur et adroit vulgarisateur précise les propriétés qui caractérisent ces deux types de boucles. Les positives contribuant à « l'accroissement des divergences » ; les négatives à « la convergence vers un but » :

« Une boucle de rétroaction positive conduit à un comportement divergent : expansion indéfinie, explosion (runaway vers l'infini) ou blocage total des activités (runaway vers zéro). Le « plus » entraîne le « plus », il y a effet « boule de neige ». Les exemples sont nombreux : réaction en chaîne, croissance démographique, croissance d'une entreprise, capital placé à intérêts composés, prolifération de cellules cancéreuses...

Par contre, quand le « moins » entraîne le « moins », les choses se réduisent comme une « peau de chagrin ». Des exemples typiques sont la faillite d'une entreprise ou le processus de la dépression économique.

Dans un cas comme dans l'autre, une boucle de rétroaction positive laissée à elle-même ne peut conduire qu'à la destruction du système, soit par explosion, soit par arrêt de toutes ses fonctions. L'exubérance des boucles positives – cette mort en puissance – doit donc être contrôlée par des boucles négatives. Condition essentielle pour qu'un système puisse se maintenir au cours du temps.

[...]

Une boucle de rétroaction négative conduit à un comportement adaptatif ou finalisé, c'est-à-dire paraissant tendre vers un but : maintien d'un niveau,

d'une température, d'une concentration, d'une vitesse, d'un cap. Dans certains cas, le but s'est établi de lui-même et maintenu au cours de l'évolution : le système a « sécrété » sa propre finalité (maintien de la composition de l'air ou des océans dans l'écosystème, du taux de glucose dans le sang, etc.). Dans d'autres cas, il a été assigné par l'homme à des machines : automates et servomécanismes.

Dans une boucle négative, toute variation vers le « plus » entraîne une correction vers le « moins » (et inversement). Il y a régulation : le système oscille autour d'une position d'équilibre qu'il n'atteint jamais. Le thermostat ou le réservoir d'eau muni d'un flotteur sont des exemples très simples de régulation par rétroaction négative<sup>129</sup>. »

Comme l'expose Joël De Rosnay, des mécanismes de l'ordre de la rétroaction négative doivent absolument venir contrebalancer les effets des boucles positives, afin que le système climatique terrestre, dans le cas qui nous intéresse, puisse être amené à tendre vers un but stabilisateur. Le sens commun dicte ici de rechercher la plus faible augmentation moyenne de température par rapport à l'équilibre terrestre antérieur à l'ère industrielle, moment où a débuté, vu les méthodes de production à grande échelle employées, l'accroissement de nos émissions de gaz à effet de serre.

Pour parvenir à cet équilibre, il n'est plus suffisant de laisser œuvrer les mécanismes et tendances naturelles du système planétaire : étant donné la forte action déstabilisatrice de l'activité humaine, celle-ci doit être rapidement compensée par la mise en place des correctifs appropriés. Le recours à des dispositifs informatiques intelligents, permettant de suivre de près l'évolution de la situation et de proposer des mécanismes propres à venir corriger la situation, en tenant compte des mesures et données scientifiques disponibles, ne semble toutefois constituer qu'un des axes nécessaires, parmi ceux propres à atténuer une situation écologique de cette ampleur et complexité. Des politiques gouvernementales adaptées aux réalités de ces enjeux contemporains, des accords internationaux contraignants, équitables et aptes à faire une différence dans le bon sens sont certes indispensables pour donner le ton et orienter les efforts vers des cibles représentatives de l'étendue et de la profondeur réelles des problèmes à solutionner. Les entreprises gagnent, quant à elles, à se réinventer en privilégiant des façons de faire plus vertes dans tous les domaines où elles œuvrent. Enfin, chacune et chacun d'entre nous est amené à adopter de nouveaux comportements (et à en abandonner ou réduire certains) pour contribuer à la réduction de notre empreinte écologique individuelle en matière d'émission de GES, point sur lequel nous nous étendrons plus en détail à partir du chapitre suivant.

## Risques d'emballement du système et recherche de stabilité

À la lumière de ces notions basiques de systémique, nous pouvons comprendre, sous l'impact des influences extérieures décisives s'exerçant sur lui, combien l'évolution de tout système, dans le temps, permettra de déceler l'occurrence de formes de rétroaction positive (un effet donné produisant alors une augmentation progressive, voire l'emballement) ou de rétroactions négatives (un effet donné se résorbant graduellement, le système tendant alors vers son équilibre).

Existe toutefois la possibilité de régler l'attitude du système, en fixant des balises comme, par exemple, le degré de température ambiante recherché dans une maison contrôlée à l'aide d'un thermostat. Ou encore, le degré de chaleur interne d'un four, établi par semblable repère, que l'appareil s'applique à atteindre et à maintenir durant la cuisson des aliments se trouvant à l'intérieur. Ce sont là deux cas familiers de boucles de rétroaction négatives, qui amènent constamment le système à converger vers un but : ici, une température donnée, en allumant ou éteignant les éléments chauffants, selon que le mécanisme de contrôle perçoit que le degré de chaleur actuel du four s'éloigne ou se rapproche de celui visé, tel qu'établi par réglage. Il en va de même pour les cibles de réduction d'émission de gaz à effet de serre (GES) fixées par les accords internationaux, qui servent ainsi de repères pour la mise en place de politiques et de mesures diverses cherchant activement à limiter, par exemple, à 1,5 °C l'accroissement<sup>130</sup> de la température terrestre. Augmentation qui relève d'une variété de facteurs, n'obéissant par contre pas tous au même « thermostat ».

Explorons une analogie qui pourra nous amener à mieux saisir la nature de l'urgence à laquelle nous faisons face, en termes de nécessité de réduire les comportements contribuant à l'accroissement de la température moyenne, sur notre planète. Il arrive, dans certains cas, qu'un système s'emballe : est alors en train de survenir une boucle de rétroaction positive qui va en s'accroissant, engendrant une sorte de cercle vicieux s'amplifiant, s'accéléralant. La plupart d'entre nous avons déjà été témoins de ce phénomène lorsqu'un « feedback » sonore gagne rapidement en intensité, produisant un son aigu des plus perçants et désagréables. Celui-ci pouvant, éventuellement, atteindre une puissance risquant d'être source de blessure pour nos tympans. Or, si nous avons déjà observé ce phénomène par le passé, nous ne sommes pas sans savoir qu'il faut alors cesser illico de pointer le microphone en direction de la caisse de son, ou encore, le

débrancher. Ou bien, s'empresse d'abaisser le réglage de volume de la console ou de l'amplificateur, ou d'éteindre ce dernier. Autant de gestes simples, devant fort heureusement suffire, alors, à mettre fin à cette agressive rétroaction sonore.

Dans l'éventualité où la stridente boucle de rétroaction positive en question ne pourrait être stoppée, des effets déplorables s'ensuivraient. Soit nos oreilles s'en verraient désagréablement affectées, notre audition étant alors sollicitée au point que survienne possiblement une blessure. Soit une des composantes du système atteindra peut-être son point de rupture, par exemple, la membrane du haut-parleur cédant sous l'intensité du son aigu. Mais il est peu probable que cela survienne avant que du tort ne soit causé à la santé de nos oreilles. D'où la nécessité de s'empresse d'agir pour stopper au plus vite ce phénomène d'amplification devenu hors de contrôle.

Or, dans le cas du présent exemple, le pire qui pourrait survenir chez les personnes présentes – si elles ne peuvent quitter la salle et qu'il ne suffit pas de se boucher les oreilles et de s'éloigner des caisses de son pour se protéger suffisamment face à ce phénomène – serait une perte partielle ou complète d'audition, vu l'accroissement des décibels et l'usure possiblement engendrée sur les récepteurs sonores de l'appareil auditif par semblable son désagréable, intense<sup>131</sup> et strident. Mais cela ne tue sans doute pas. Toutefois, en matière de chaleur terrestre, c'est plus compliqué. Il ne semble pas y avoir de solution équivalente : c'est-à-dire, aussi rapide et simple d'application que le fait d'éteindre ou de débrancher l'amplificateur ou le micro, ou bien, de cesser vite de le pointer en direction de la caisse de son, si baisser le volume ne suffit pas.

Bref, freiner et limiter l'accroissement de la température planétaire peut prendre un certain temps, qui semble ici se compter en décennies plutôt qu'en mois ou en années. Périodes durant lesquelles des populations de certaines régions de la Terre seront visiblement soumises à un stress climatique sans précédent<sup>132</sup>, risquant chez bon nombre d'individus d'entraîner des désagréments et problèmes de santé plus ou moins graves, voire la perte partielle ou complète de leur maison et de leurs biens, ou même dans certains cas la mort, si les conditions climatiques extrêmes et les catastrophes qui y sont liées devenaient trop importantes<sup>133</sup> et qu'il ne leur est pas possible de trouver à temps refuge dans un endroit plus tempéré.

Voilà pourquoi il demeure urgent de réduire le plus considérablement possible la production de gaz à effet de serre, et de tendre vers le zéro émission tel que le suggère notamment Bill Gates dans son livre *Climat : comment éviter un désastre*<sup>134</sup>. Car il y a lieu de craindre qu'une fois franchis certains caps décisifs (fin de la fonte des glaciers, ici et là ; réchauffement

important des océans ; assèchement de nombreux cours d'eau ; présence massive de gaz à effet de serre variés dans l'atmosphère, etc.), la chaleur pourrait aller en augmentant selon une boucle de rétroaction positive tendant à se soutenir elle-même. Hausse de la température qui deviendrait alors peut-être improbable à stopper<sup>135</sup> avant qu'elle ne se stabilise autour d'un degré de chaleur impropre à la vie sous la majorité des formes que nous connaissons sur Terre.

Comme la réaction d'un système climatique de la complexité de celui de notre planète, impliquant de nombreux et variés facteurs (degré d'ensoleillement, taux d'évaporation, rapidité de la fonte des glaces, température et orientation des courants marins, quantité d'émissions de CO<sub>2</sub>, de libération de méthane et rejet d'autres GES, pourcentage de vapeur d'eau dans l'atmosphère, albédo des surfaces terrestres, etc.), dont la vitesse de réaction au changement varie significativement, il y a lieu de redouter les cas où la température serait stabilisée trop tard à un degré viable. Le délai nécessaire pour l'atteinte d'un nouvel équilibre propice au vivant, et parvenir à son relatif maintien dans le temps, tardant alors au point que la chaleur demeure trop élevée durant une période critique, mettant ainsi en danger la survie de quantité d'espèces, dont la nôtre. Cela, en plus de contribuer sans doute à la détérioration des habitats naturels hébergeant, par exemple, d'importants pollinisateurs, comme les abeilles et les papillons, dont une part substantielle de notre alimentation dépend<sup>136</sup>.

Pensez seulement à ce qui se produit le matin, si vous vous préparez des œufs : une fois qu'ils ont assez cuit, si vous les laissez dans la poêle déjà chaude, et ce, même si le feu vient d'être éteint, ils continueront de cuire encore durant quelques minutes, vu la chaleur résiduelle du rond de poêle et de la casserole employés. Alors, ils deviendront peut-être trop cuits à votre goût. Il en va de même d'une pizza que vous glissez au four : une fois prête, il faut la retirer, ou ouvrir un peu la porte du four pour laisser s'échapper l'excédent de chaleur de cet espace hermétique, question que votre repas reste chaud, mais ne continue pas de cuire ni ne finisse par brûler. Et ce, même si le four, maintenant, est bel et bien éteint.

À quelle vitesse la Terre parvient-elle à dissiper dans l'espace une portion de sa chaleur ? À quel point une part de celle-ci demeure-t-elle prisonnière de l'atmosphère, selon sa composition chimique et ses variations, vu l'actuel effet de serre croissant ? Ces facteurs, les scientifiques sont bien mieux outillés que moi pour les évaluer. N'en demeure pas moins que si la température n'est pas stabilisée à temps à un degré permettant d'éviter les pires scénarios, l'effet possible de semblable chaleur résiduelle porte à croire que des dommages importants aux écosystèmes planétaires et aux installations humaines surviendraient peut-être durant des décennies, avec ce

que cela suppose de graves problématiques, voire de mortalité et de chute additionnelle de la biodiversité, déjà critique<sup>137</sup>.

Cessons de nous leurrer : si notre maison, la Terre, surchauffe, nous qui vivons à sa surface en subirons directement les conséquences. Une forme de vie ne peut détruire, de manière croissante, le milieu dont elle dépend pour exister, boire, se nourrir, respirer, se développer, puis évoluer, sans courir directement à sa perte. Nous faisons partie intégrante de cet environnement qui nous a donné naissance et que, tristement, nous voyons trop souvent comme une entité distincte, séparée de nous. Milieu dont il peut nous apparaître lassant d'avoir à nous soucier, contraignant d'avoir à en prendre soin, comme s'il s'agissait là d'une tâche de plus devant s'ajouter à un horaire déjà trop chargé. Environnement dont assurer la pérennité et la santé nous oblige à faire des choix, à limiter divers comportements, à réduire en partie ou à mettre éventuellement fin à certaines activités qui nous tiennent à cœur, mais qui exercent actuellement de trop grandes pressions sur l'environnement. Il devient pourtant urgent de mieux nous occuper de cette demeure planétaire source de notre présence même, et de qui notre survie dépend, notamment vu qu'elle reste le seul endroit véritablement accessible<sup>138</sup> où l'humain puisse aujourd'hui naturellement s'épanouir, dans des conditions relativement favorables.

Au fond, personne ne souhaite périr d'un coup de chaleur, ni que notre chère planète devienne inhabitable, impropre à la vie (comme sa sœur Vénus, et son atmosphère dans les 480 °C). Mais comment limiter l'augmentation de la chaleur, et surtout, le faire avant un possible emballement du système ? Accroissement de la température qui risque un jour de pouvoir se soutenir de lui-même, voire s'amplifier, à moins que la Terre n'ait toujours en banque quelques-uns de ses mécanismes stabilisateurs traditionnels, dont certains arrivent bientôt à leur limite : fonte des glaces, courants marins stabilisateurs, capacité d'absorption de CO<sub>2</sub> par les océans, cendres d'éruptions volcaniques<sup>139</sup> masquant quelquefois une part des rayons du soleil pénétrant l'atmosphère et venant réchauffer la surface terrestre, etc. À l'heure où un vaste consensus de scientifiques crédibles sonne l'alarme à l'unisson, et nous met presque quotidiennement en garde à l'endroit des dangers qui menacent de manière imminente la planète et les formes de vie qu'elle héberge : c'est dès maintenant qu'il faut mettre en place les correctifs appropriés.

## Vers un nouvel équilibre planétaire

Pour parvenir à un nouvel équilibre terrestre, autour de la plus faible hausse de température possible, entrent bien sûr en jeu les accords internationaux et cibles de réduction d'émission de gaz à effet de serre, ainsi que la volonté collective de tendre vers le « zéro émission<sup>140</sup> ». À cette fin, les politiques internationales et nationales, l'attitude adoptée par les grandes entreprises et institutions, de même que celle des paliers de gouvernement fédéraux, provinciaux et municipaux ont tous un rôle significatif<sup>141</sup> à jouer.

Enfin, il y a l'échelle à laquelle nous avons sans doute le plus de pouvoir : nos choix quotidiens, idéalement orientés vers une toujours plus faible empreinte écologique, une contribution plus limitée à l'effet de serre et au réchauffement global. Notamment, en s'abstenant ou en réduisant notre consommation de certains biens particulièrement polluants ou énergivores, et en modifiant certaines de nos habitudes de vie. Privilégier la marche, le vélo et le transport en commun plutôt que la voiture ou l'avion, acheter des aliments produits localement, prioriser une alimentation à base de plantes<sup>142</sup>, développer des loisirs à faible consommation énergétique<sup>143</sup>, etc.

Ici, la diversité des instances et individus à même de faire activement leur part apparaît comme un ingrédient clé de cette indispensable lutte aux changements climatiques. D'ailleurs, le *Résumé destiné aux décideurs politiques* du rapport *Climate Change 2022* de l'IPCC abonde en ce sens. Tout comme il souligne la nécessité d'instaurer des politiques contribuant à réduire les inégalités sociales et la pauvreté, comme facteurs de durabilité des politiques implantées et changements sociaux envisagés pour stabiliser le climat :

« De récentes études font ressortir le rôle croissant des acteurs non gouvernementaux et sous-nationaux, incluant les villes, les entreprises, les peuples autochtones, les citoyens, y compris les communautés locales et les jeunes, ainsi que les initiatives transnationales, et les organismes publics-privés dans l'effort global pour faire face aux changements climatiques

[...].

Les recherches mettent en évidence que les actions visant l'allègement des changements climatiques, conçues et réalisées dans un contexte de développement durable, d'équité et d'éradication de la pauvreté, et ancrées dans les aspirations de croissance des sociétés au sein desquelles elles se déroulent seront plus acceptables, durables et efficaces<sup>144</sup>. »

En tant qu'individus, rappelons-nous qu'il nous est possible de tabler sur une

variété de stratégies, comme le fait de nous appliquer à élire<sup>145</sup> des dirigeant.e.s ayant à cœur de défendre des politiques vertes. Ou encore, d'écrire respectueusement à nos élus des divers paliers de gouvernement, pour leur faire part de nos suggestions et arguments, et tenter ainsi d'influencer positivement les politiques en élaboration, de même que celles à venir. Nous pouvons également encourager les décisions prises en faveur du développement durable, de la réduction des émissions de GES et de l'atténuation du réchauffement climatique.

Par ailleurs, nos choix personnels peuvent aussi évoluer de manière à nous voir développer des habitudes et tendances nous permettant de concrètement faire toujours plus et mieux notre part, à l'échelle où nous nous situons et dans la mesure de nos capacités propres. Heureuses approches et gestes sensés qui, s'additionnant à ceux de bon nombre d'autres individus, peuvent finir par exercer un impact notable.

Initiatives à mettre en œuvre au plus vite, pendant qu'il est encore temps de faire une différence.

Rien dans la nature ne s'épuise dès le premier usage.

– Ralph Waldo Emerson

## Quelques manières de faire notre part pour la stabilité planétaire

J'ai regroupé ici, en diverses catégories, un ensemble de stratégies et de moyens accessibles à quiconque voudrait faire activement sa part en vue de l'atteinte d'un meilleur équilibre planétaire. Ce sont loin d'être les seuls modes d'action pouvant être envisagés. Toutes et tous sont d'ailleurs les bienvenus d'imaginer leurs propres manières de s'engager, de façon personnelle, à poser des gestes réguliers pouvant participer à la stabilisation du monde, sur les plans humain, social, économique, écologique et climatique. C'est plus que jamais nécessaire, comme nous l'avons vu au chapitre précédent.

## Réinventer notre mode de vie

Ces dernières années, pendant plusieurs mois, nous avons tous eu à nous adapter, notamment, au confinement et aux restrictions sanitaires relatives à la pandémie de la Covid-19. Nous avons ainsi, sous l'effet de circonstances inédites, eu l'occasion d'élaborer une alternative à notre mode de vie habituel. Ces circonstances inédites ont été l'occasion de forger une version différente de notre quotidien, de réinventer nos journées, de même que certains de nos rapports avec nos proches, et de voir nos activités normales remplacées par des variantes adaptées, légèrement altérées, ou par d'autres options plus différentes encore, afin de composer avec ces contraintes inattendues.

Nous avons ainsi pris conscience de notre aptitude à faire preuve de souplesse. Observé qu'il était viable d'espacer certains comportements, de reporter ou de vivre à distance certaines activités. Que nous pouvions miser sur des approches distinctes, que ce soit pour réaliser notre travail, participer à nos loisirs, maintenir une vie de couple ou de famille agréable et stimulante, ou pour soigner nos relations avec nos amis et êtres chers, etc.

Aujourd'hui, n'en tient qu'à nous de choisir, désormais, parmi toutes ces options et combien d'autres qui pourraient aussi être prises en considération – ou imaginées –, puis explorées, les habitudes renouvelées que nous souhaiterons peut-être adopter. Ou celles que nous aimerions conserver en vue d'un équilibre individuel et interpersonnel accru, d'une meilleure stabilité planétaire et d'une empreinte écologique réduite.

Peut-être, certains d'entre nous continueront-ils à prioriser le télétravail, plutôt que de se déplacer matin et soir vers les bureaux de l'entreprise qui les emploie, sauvant ainsi du temps, évitant une dépense énergétique liée au transport (même si l'alternative informatique n'est pas nécessairement verte<sup>146</sup>), et contribuant à désengorger, peut-être, les voies publiques aux heures de pointe. Comme nous l'avons expérimenté en situation de couvre-feu, le fait de ne plus pouvoir aussi souvent que d'ordinaire sortir marcher ou jouer à l'extérieur nous a sans doute amenés à développer de nouveaux passe-temps pouvant se dérouler à l'intérieur. Cette période d'adaptation nous a peut-être vus acquérir l'habitude de lire des romans ou des bandes dessinées. Ou bien, il n'est pas impossible que nous nous soyons mis à garder trace de nos réflexions ou à exprimer nos émotions sous une nouvelle forme, en écrivant un journal intime. Ou encore, que nous ayons entrepris de développer notre imaginaire par la conception et la rédaction de courts textes de fiction.

D'autres se seront sans doute mis à peindre, à dessiner, à tricoter ou à broder,

à danser dans leur salon, découvrant de nouveaux pas et mouvements, et se familiarisant avec des rythmes entraînants et divertissants, jusqu'ici méconnus. Certain.e.s ont peut-être commencé à étudier un instrument de musique ou renoué avec leur passion musicale d'autrefois. Plusieurs en ont sans doute profité pour raffiner leurs capacités culinaires, apprenant à préparer de nouveaux et savoureux petits plats. D'autres ont parfois débuté l'apprentissage d'une langue seconde, se sont investis dans la découverte d'autres cultures, de leurs traditions, coutumes ou spiritualités. Une démarche d'ouverture aux autres qui s'avère fort d'actualité, à l'ère d'une mondialisation toujours plus globale, et qui permet de mieux nous comprendre mutuellement, en devenant davantage aptes à surmonter les éventuels chocs culturels.

Sans négliger de renouer avec nos activités extérieures et de plein air préférées, probablement souhaiterons-nous conserver certaines de ces récentes additions au programme de notre nouvel emploi du temps, vu qu'elles se sont révélées agréables et satisfaisantes. Certaines d'entre elles constituent probablement une alternative sympathique et rafraîchissante, nous donnant quelquefois envie de passer plus de temps à domicile, profitant ainsi davantage de la compagnie de nos proches, mais aussi de notre maison ou logement (souvent inoccupé durant nos longues heures de travail). Ces récentes circonstances nous ont fait réaliser qu'il n'est pas indispensable d'avoir à beaucoup s'éloigner de chez soi pour vivre des expériences stimulantes et dignes d'intérêt. En fait, il peut s'avérer vivifiant, aussi, de faire du tourisme dans sa propre ville, la découvrant alors sous un nouvel angle, chose qui peut se révéler bien plus écologique que de coûteux et polluants voyages de quelques jours à peine dans un pays lointain.

Ces dernières décennies ont permis d'assister à la multiplication<sup>147</sup> des parcs à éoliennes et des installations propres à capter l'énergie solaire, ce qui représente assurément une bonne nouvelle en matière de production à grande échelle d'énergies vertes. La diversité des solutions pertinentes, face au réchauffement climatique, ne passe toutefois pas seulement par le recours à une énergie moins polluante, par l'amélioration de l'efficacité énergétique des méthodes de production, de transport et de distribution ainsi que de construction, de même que par le déploiement d'opérations de reforestation massives et la mise en application d'autres techniques naturelles et artificielles de captation du CO<sub>2</sub>, par exemple. Elle implique également, dans une certaine mesure, des stratégies moins populaires, car elles nous rappellent que nous devons sélectionner davantage nos activités et limiter nos achats à forte ou moyenne empreinte écologique. C'est-à-dire, réduire leur nombre, leur fréquence, leur intensité et leur impact en matière de GES. Saura-t-on se faire à l'idée qu'une diminution de la production de certains biens de consommation non essentiels devient nécessaire ? De même qu'une réduction du transport facultatif, en particulier sous ses formes les plus

génératrices de CO<sub>2</sub>, comme l'avion<sup>148</sup> et les bateaux de croisière<sup>149</sup> ?

Le moment est sans doute venu, en tant que consommateurs, de jouer plus activement et consciemment sur l'offre et la demande. Si nous parvenons à estomper ou à réduire notre besoin de nous procurer certains biens particulièrement associés à une lourde empreinte écologique, la demande en déclin, relative à ces items, devrait avec le temps entraîner une adaptation à la baisse de l'offre. Certains objets se verront alors produits en moins grande quantité, puisque la demande aura chuté et qu'aucun commerçant ne souhaite à rester pris avec des stocks de marchandise invendus et coûteux à entreposer.

À n'en pas douter, une certaine décroissance progressive doit donc s'amorcer ou se poursuivre, dans tous les domaines où cela peut être souhaitable et viable. Cette réduction graduelle doit toutefois être gérée prudemment pour éviter, bien sûr, d'engendrer des crises économiques affectant une variété de secteurs, ou de causer des pénuries alimentaires, énergétiques ou autres à l'échelle locale, nationale ou internationale. Cela dit, chacune et chacun de nous est sans doute plus que jamais appelé.e à revoir attentivement ses habitudes de consommation, à établir des priorités et à modérer ses achats. Il convient de faire réparer les biens qui peuvent connaître un second souffle, et d'acheminer ceux qui fonctionnent encore et dont nous ne voulons plus dans des centres où ils seront redistribués ou revendus, pouvant ainsi servir à d'autres au lieu de se voir trop vite destinés aux ordures.

De plus, il s'avère sensé d'en venir à posséder sans doute moins d'objets<sup>150</sup> et d'appareils, mais que ces derniers soient plus durables, utiles, nécessaires, versatiles ou significatifs à nos yeux. Et aussi, qu'ils soient de conception et de fabrication hautement écologique, peu énergivores, pouvant être réparés, et se montrant recyclables ou les moins polluants possibles au moment d'en disposer. Par ailleurs, ceux-ci gagnent à être de natures diverses, plutôt que tous de la même catégorie, question que la pression ne soit pas trop fortement exercée sur un champ de production spécifique.

## Vers une consommation durable et responsable

Il convient de garder en tête certaines limites : celles de la Terre, dont les ressources naturelles sont loin d'être infinies<sup>151</sup> ; la quantité d'eau, de nourriture, d'énergie, de biens dont chaque être humain peut disposer, qui ne l'est pas non plus. Nous avons aussi une certaine énergie personnelle, des disponibilités temporelles, une concentration qui elles non plus ne sont pas sans limites. La preuve, c'est que la plupart du temps nous ne disposons ni des heures, ni de la force physique, ni de la concentration de l'attention nécessaire pour parvenir à tout accomplir ce qui nous tient à cœur, chaque jour ou chaque semaine. La plupart d'entre nous ne disposons pas non plus des ressources financières nous permettant de nous procurer tout ce que nous souhaiterions peut-être posséder. Ces contraintes ont toutefois du bon : nous sommes alors obligés de prendre du repos, de réaliser quelles sont nos priorités, de sélectionner dans quoi seront investis notre temps, notre énergie, notre concentration, nos pensées, notre argent, notre curiosité, notre enthousiasme, nos efforts, notre patience, notre persévérance, etc.

Tenant compte de ces limites, et à l'écoute de notre volonté sincère d'atténuer notre empreinte écologique, il est des choses et activités auxquelles nous serons amenés à renoncer, en tout ou en partie, faute de ressources. Celles réduites ou abandonnées gagneront sans doute à compter parmi celles qui requièrent beaucoup d'énergie et de matières non renouvelables. Il serait sage aussi d'écarter, en premier lieu, celles qui, en plus de nuire à l'environnement, contribuent à l'accroissement des gaz principalement responsables du réchauffement climatique. Face à l'exigence d'effectuer de tels choix, il semble de circonstance de rappeler les sages paroles du grand maître chinois Lao-Tseu : « Qui sait se borner aura toujours assez<sup>152</sup>. »

Il devient d'ailleurs urgent de réduire notre consommations d'objets, en particulier ceux produits à partir de matières non recyclées. Selon un article paru dans *La Presse* en janvier 2021 :

« 70 % des émissions de gaz à effet de serre sont aujourd'hui liées à la production manufacturière et à l'utilisation des biens produits, selon le rapport annuel de la Circle Economy sur la consommation de matières. [...] »

Avec une économie plus circulaire, une extraction de ressources et une consommation réduites de 28 %, le monde aurait une chance de limiter le réchauffement à 1,5 °C par rapport aux niveaux préindustriels, selon le rapport. Or aujourd'hui, l'humanité consomme 70 % de ressources vierges en trop par rapport à leur capacité de renouvellement. [...]

Sur la base des flux commerciaux, The Circle Economy a estimé que les matières consommées annuellement sont passées de 89,8 milliards de tonnes en 2016, à 101,4 en 2021. En 2020, seuls 8,6 % ont été ensuite recyclés, l'essentiel finissant en déchet, la demande de consommation dépassant les efforts, réels, en faveur du recyclage et de la réutilisation<sup>153</sup>. »

Pour un portrait plus complet de l'influence de nos activités quotidiennes sur la production de gaz à effet de serre, un excellent dossier publié par *Protégez-Vous* apporte un précieux éclairage. Contrairement à ce que nous pourrions croire, et selon un groupe international d'experts consulté par cet organisme, les cinq secteurs d'activité dans lesquels notre impact environnemental s'avère le plus significatif sont les suivants, par ordre d'importance : 1- alimentation ; 2- transport et voyage ; 3- consommation d'eau et d'énergie du foyer ; 4- achat de produits et services ; gestion des matières résiduelles.

Cet article d'Amélie Cléroux précise que les cinq gestes qui ont le plus d'importance seraient les suivants :

- 1- Diminuer sa consommation de produits d'origine animale, en particulier la viande rouge.
- 2- Marcher, utiliser le vélo ou emprunter les transports en commun lors des déplacements quotidiens.
- 3- Éviter le gaspillage alimentaire.
- 4- Réduire l'achat de produits et éviter la surconsommation.
- 5- Avoir une habitation bien isolée<sup>154</sup>.

À titre de synthèse et d'aide-mémoire, l'adoption progressive des comportements recensés ci-dessous reflète des recommandations fréquentes en matière d'écologie, et peuvent contribuer à notre effort personnel de lutte contre de trop importants changements climatiques.

\* Opter pour des nourritures produites localement, peu transformées, davantage élaborées à partir de plantes. Réduire, limiter, espacer sa consommation de viande : en faire une exception, une occasion spéciale<sup>155</sup> plutôt que son mets quotidien, etc.

\* Privilégier la marche, le vélo et le transport en commun, le fait de prendre le métro, l'autobus, le train, d'employer les systèmes de bicyclettes partagées, d'effectuer du covoiturage ou de prendre le taxi, seul ou à plusieurs. De prioriser, sur l'achat, la location de véhicules automobiles communautaires, de préférence électriques ou hybrides, ou encore, choisir de ne posséder qu'un seul véhicule<sup>156</sup> par famille plutôt qu'un par individu, etc.

\* Mieux choisir ses achats, privilégier le nécessaire sur l'accessoire, le durable sur le périssable ou le jetable ; les items pouvant être réparés et entretenus ; ceux exigeant moins d'énergie lors de leur fabrication ; ceux nécessitant moins d'énergie lorsque nous en faisons usage ; ceux produits à une distance moindre, plutôt que ceux provenant de pays éloignés, etc. Conserver plus longtemps ses appareils, par exemple renouveler de façon plus espacée son ordinateur ou son téléphone cellulaire<sup>157</sup>.

\* Limiter sa consommation d'eau chaude ; par exemple en effectuant sa lessive à l'eau froide ou en prenant une douche plus courte<sup>158</sup>, en dehors des heures de pointe, ou encore, un jour sur deux quand la situation le permet sans causer d'embarras (songer tout de même aux souhaitables petits coups de débarbouillette bien placés).

\* Encourager les initiatives de reforestation. Acheter, lorsque cela nous est possible, des terres pour préserver les arbres de la coupe ou pour produire localement fruits et légumes, y disposer des ruches pour accueillir des abeilles, et des fleurs aptes à les nourrir tôt, dès la fin de l'hiver, comme les pissenlits<sup>159</sup>.

\* Appuyer et encourager les politiques visant à freiner la déforestation et les coupes à blanc, et celles visant à protéger la biodiversité<sup>160</sup> sous toutes ses formes, de même que les espèces d'algues et de plancton produisant de l'oxygène, car il n'est pas impossible qu'il vienne à manquer par endroits (après tout, beaucoup d'O<sub>2</sub> est nécessaire pour produire, par combustion, beaucoup de CO<sub>2</sub>...).

\* Aider, quand notre situation nous le permet, des travailleuses et travailleurs d'industries polluantes à se recycler dans des domaines moins dommageables pour l'environnement, davantage en accord avec la stabilisation à long terme de l'équilibre planétaire.

\* Mettre en place tout autre comportement, habitude, tendance, pratique s'avérant saine, constructive et équitable, tout en étant apte à contribuer la réduction de notre empreinte écologique personnelle, et participant à l'établissement d'une meilleure stabilité climatique et planétaire à court, moyen et long terme.

À notre époque, commencent à être plus sévèrement expérimentés les contrecoups d'une période où l'humanité a imprudemment surexploité les ressources terrestres et expulsé ou déversé dans l'environnement, un peu partout, souvent sans retenue ni contrôle, des substances dommageables pour la santé. Désormais, des restrictions auront à être mises en place, et diverses formes de privations auront sans doute à être expérimentées. Certains d'entre

nous gagneront aussi à prendre personnellement position de façon plus nette, en n'acquérant pas ou n'utilisant pas les moyens de transports trop polluants, ou en renonçant à certaines nourritures dont l'empreinte écologique apparaît beaucoup trop forte, en comparaison d'alternatives nouvelles, aussi saines que nutritives et savoureuses. D'autres iront peut-être aussi jusqu'à renoncer au fait d'avoir des enfants, ou choisiront de fonder une famille peu nombreuse, évitant ainsi de mettre au monde quantité d'individus ayant des besoins à combler, entretenant de nombreux désirs et constituant, sous cet angle, des consommateurs de plus. Personnes contribuant à la surpopulation du globe et à une pression additionnelle sur les ressources disponibles.

Bien sûr, cette adaptation, tous ces changements d'habitudes, cette réduction progressive et ciblée de la consommation, des naissances et de la production auront des impacts variés qui doivent être gérés avec prudence. Afin d'éviter la chute d'industries entières, des crises financières et pénuries, certes, mais aussi pour amener une plus équitable répartition de la richesse mondiale et, en parallèle, lutter activement contre la soif, la faim, la pauvreté et la précarité des conditions de vie. Contre la difficulté d'accéder à des médicaments et soins de santé abordables, contre la pénurie de logements bien entretenus et accessibles à un coût décent. Autant de mesures souhaitables pouvant contribuer à résoudre ces enjeux humains, et tant d'autres inégalités, que les retombées néfastes d'un climat de plus en plus déboussolé ne font bien souvent qu'exacerber.

## Trois attitudes salvatrices à mettre en pratique

Pour orienter nos efforts de stabilisation écologique et planétaire, il semble important d'en revenir à quelques grands principes essentiels. Comme ceux incarnés, par exemple, par la trinité hindoue (*trimurti*), telle que symboliquement représentée dans le *trishula* (trident) associé au bienveillant et propice dieu Shiva<sup>161</sup>.

Les trois pointes de ce sceptre font respectivement, de gauche à droite, référence aux forces suivantes :

- Le pouvoir de création (associé au dieu Brahma) ;
- Le pouvoir de maintien (associé au dieu Vishnou) ;
- Le pouvoir de transformation, ou de destruction de l'illusion<sup>162</sup> (associé à Shiva).

Chaque aspect de notre mode de vie actuel : les crises climatiques et écologiques contemporaines nous amènent à les remettre en question et à les réimaginer. Vu la nécessité de parvenir au plus vite à stabiliser la Terre, il convient ainsi de se demander :

\* Que gagnerions-nous à imaginer, à concevoir, à inventer, à créer ou à fabriquer ou à mettre en œuvre de nouveau, afin de contribuer à résoudre les problèmes de l'heure et ceux qui peuvent être anticipés ?

\* Que gagnerions-nous à tenter de préserver, de maintenir durablement en fonction, en mettant en place les mesures de protection adéquates, mais aussi en réalisant l'entretien préventif et les réparations appropriées ? Ou encore, en pondérant : accordant à ces personnes, choses ou réalités ce qui doit leur être réservé de temps de régénérescence, notamment en exploitant ces ressources à un rythme plus réaliste, responsable et approprié ?

\* Que gagnerions-nous à repenser, à réinventer, à récrire, à restructurer, à remanier, à réorganiser, voire à réaffecter, à recycler, à abandonner, à démanteler, à transformer ou à cesser de produire, à détruire, à incinérer, à emmagasiner, à enfouir, à dissoudre, etc. ?

En somme, les trois questions fondamentales qu'impliquent ces principes : « Quoi créer ? » ; « Quoi maintenir ? » ; « Quoi transformer ? », constituent un précieux aide-mémoire. Pleines de sagesse, ces interrogations nous incitent à maintenir en nous une réflexion combien nécessaire, en cette décisive époque de transition.

Au jour le jour, il nous est ainsi fort souhaitable d'envisager nos choix en répondant à ces questions, qui peuvent efficacement nous guider dans cette inévitable grande refonte, réingénierie et réinvention de nos modes de vie, qui s'amorce. Une restructuration du fonctionnement des différentes sphères de notre vie et de la société, qu'il apparaît indispensable d'entreprendre dès maintenant, et de perpétuer avec diligence, au fil des prochaines décennies.

## Revenir à la magnanimité

Les puissants de ce monde, de même que les compagnies générant de forts profits en exerçant des activités polluantes, et toutes les entités qui depuis longtemps bénéficient de conditions préférentielles, de subventions gouvernementales, d'exemptions de taxes ou de méthodes d'évasion fiscales aussi efficaces qu'élaborées, en dépit du tort que leurs lucratives activités causent à notre environnement collectif, devront sans doute se poser d'importantes questions. Par exemple, en quoi est-il avantageux d'être ultrariche ou de régner à la tête d'un groupe commercial imposant, voire de diriger une famille puissante et fortunée, si la planète devient de plus en plus inhabitable, entre autres vu les effets déplorables des activités commerciales mêmes ayant permis l'acquisition de ces richesses, pouvoirs, avantages et privilèges ? Si la terre devient, en bien des endroits, un milieu inhospitalier, puisqu'il fait trop chaud pour y vivre confortablement ? Si les intempéries trop fréquentes et intenses, font en sorte que les ressources essentielles, comme l'eau potable et la nourriture, manquent de plus en plus souvent ? Est-il moralement acceptable que de plus en plus de gens souffrent de ces situations, sans que nous cherchions activement et collectivement de quelle manière il serait possible de leur venir concrètement en aide ? Surtout, ne devrions-nous pas tout faire pour éviter que surviennent ces souffrances, tandis qu'il est encore possible d'accomplir quelque chose pour les empêcher de se manifester ?

De quelle manière ceux et celles qui disposent du pouvoir, de l'influence, de la technologie, des instruments et des capitaux nécessaires pour faire pencher la balance du côté d'un juste équilibre planétaire retrouvé veulent-ils qu'on se rappelle d'eux, le moment venu ? Comme de gens qui ont fermé les yeux, exploité sans mesure les ressources naturelles et humaines du globe sans se préoccuper des torts parfois irrémédiables causés à l'environnement, aux autres espèces, ainsi qu'à leurs frères et sœurs humain.e.s ? Ou comme autant d'individus s'étant efforcés de jouer, au bon moment, un rôle décisif, altruiste et bienveillant, tentant de voir leur contribution favoriser l'émergence de façons de faire plus constructives, à des moments cruciaux ? Personnes ayant pris conscience de la nécessité d'un changement d'attitude, essayant désormais de contrebalancer l'impact déplorable d'actions passées ayant témoigné d'un profond manque de considération envers la nature ? Gens au comportement désormais plus équitable, qui auront mis à temps leurs ressources et capacités exceptionnelles au service d'une stabilité écologique renouvelée, d'un plus équitable et sain équilibre mondial ? Seules options réalistes pour que la vie continue de s'épanouir et qu'il soit encore possible de vivre en santé, heureux et en paix les uns avec les autres, sur cette Terre qui est la nôtre à toutes et à tous ?

Au IV<sup>e</sup> siècle avant notre ère, l'époque où vivait Aristote, certains individus riches et prestigieux se voyaient exemptés de divers impôts incombant à la plupart des citoyens grecs. En revanche, il était attendu d'eux qu'ils agissent de façon magnanime : qu'ils démontrent une générosité exemplaire, magnifique, en finançant de grandes œuvres d'intérêt public. Bref, disposer de richesses hors du commun leur offrait l'occasion merveilleuse de se montrer, honorablement et sans commune mesure, généreux.

Le moment n'est-il pas venu de renouer avec de semblables pratiques ? L'heure arrivée de voir celles et ceux qui peuvent faire davantage investir dans de grands projets et d'inspirantes œuvres, dans des initiatives aussi nécessaires que bénéfiques ? Que leurs privilèges leur offrent une occasion unique de s'impliquer dès maintenant avec noblesse au service du bien-être de toutes et de tous, notamment face aux enjeux écologiques et climatiques actuels, problèmes aux répercussions planétaires dont il faut s'occuper au plus vite, avant que ne soient irrémédiablement franchis de redoutables points de non-retour ou de basculement<sup>163</sup> ?

Il convient de garder à l'esprit le rôle actif que chacune et chacun de nous sommes appelé.e.s à jouer, en cette époque critique. Car, comme le rappelle judicieusement le généticien et zoologiste canadien David Suzuki :

« qu'en est-il de notre véritable statut – celui de Terriens – dont la survie et le bien-être dépendent de l'état de notre demeure, la planète Terre ? Pensons-nous pouvoir survivre sans les autres animaux et végétaux avec qui nous partageons la biosphère ? Notre santé n'est-elle pas tributaire de la qualité de l'air, de l'eau et du sol qui permettent toute forme de vie<sup>164</sup> ? »

Quand vient le temps de considérer notre part de responsabilité dans le fait de parvenir ou non à stabiliser le climat avant que trop de dommages irréversibles n'aient été causés, je me dis : « D'autres viendront, après, qui éprouveront directement l'impact de nos décisions et comportements actuels. De quelle manière veut-on qu'ils se rappellent de nous ? »

La fin de la souffrance est le commencement de l'amour.

– J. Krishnamurti

## Solutionner plusieurs problèmes à la fois

Les progrès scientifiques survenant dans quantité de domaines vont souvent en s'accroissant au fil des décennies. Les réseaux de communications actuels, presque planétaires maintenant, permettent une diffusion, consultation et démocratisation de l'information sans précédent. Celle-ci facilite l'échange d'idées et l'entraide entre chercheur.e.s, individus, institutions, entreprises et nations, presque partout sur la Terre. Le moment est sans doute venu de tabler sur ces riches possibilités pour intensifier la collaboration, et faire front commun pour résoudre les problèmes globaux de l'heure, afin d'atteindre au plus vite un nouvel équilibre planétaire sain et durable. Il nous faut parvenir ensemble à imaginer puis à mettre en place des méthodes, techniques, outils, approches et attitudes aptes à solutionner, à la fois, plusieurs de ces enjeux critiques de notre époque, dont les répercussions sur les générations à venir s'annoncent majeures.

À titre d'exemple, sous divers aspects peuvent être observés, à l'heure actuelle, des problèmes liés à l'eau. À tel endroit du monde, la sécheresse sévit, et des gens souffrent de la soif, tombent malade ou meurent, faute d'un accès approprié à l'eau potable pour leur consommation et la culture des aliments propres à assurer leur subsistance. Ailleurs, des inondations se manifestent, immobilisant des villes entières et causant de lourds dégâts matériels et, regrettablement, parfois d'importantes pertes humaines. L'humidité accrue se retrouve dans l'atmosphère, vu l'évaporation additionnelle que cause le réchauffement de certaines zones, et rend la chaleur plus suffocante, en plus de contribuer à intensifier les tempêtes et les ouragans<sup>165</sup>. Des régions côtières, où se situent d'importantes agglomérations urbaines, font face aux conséquences croissantes de la hausse du niveau de la mer, causée par la rapide fonte des glaces, mais peut-être aussi en partie par l'augmentation constante du transport maritime<sup>166</sup> de biens provenant de l'autre bout du monde.

Voilà des défis de taille, qui peuvent néanmoins constituer pour l'humanité des occasions de se dépasser, en s'appliquant à concevoir des solutions novatrices permettant de les relever. Ainsi, n'y aurait-il pas possibilité de récupérer l'eau de fonte de glaciers et d'icebergs, là où actuellement cette eau douce est bêtement perdue, allant se mêler à l'eau salée de l'océan ? Avec les filtres et traitements appropriés, ne pourrait-elle pas devenir aisément propre à la consommation ? La construction de longues canalisations, de bassins et réservoirs, d'aqueducs, ainsi que l'usage de véhicules-citernes, alimentés bien sûr en énergie verte provenant de sources

renouvelables, ne pourraient-ils pas compter parmi les avenues à explorer pour emmagasiner puis acheminer cette précieuse eau vers les endroits où elle manque cruellement<sup>167</sup> ? N'est-il pas urgent de mettre en place les infrastructures nécessaires pour que cette eau vitale parvienne à celles et à ceux qui en ont actuellement le plus besoin ?

Par ailleurs, n'est-il pas aussi triste qu'ironique de vivre sur une planète où un excès d'eau menace de faire augmenter le niveau des mers au point d'inonder des agglomérations urbaines côtières, alors qu'en même temps des populations entières sont privées du minimum d'eau potable nécessaire pour assurer leur survie, leur bien-être et leur épanouissement ? N'est-il pas d'une bouleversante désolation de constater qu'en dépit des moyens technologiques et des méthodes de production et de transport actuelles, des peuples entiers soient encore tenaillés par la soif et la faim ? N'y a-t-il pas là un flagrant manque d'équité, de respect, d'équilibre et d'amour, à combler au plus vite<sup>168</sup> ?

Dans les régions côtières où l'eau de mer est présente en quantité, mais où le sel la rend impropre à la consommation, serait-il possible de la recapter en usant de puissants déshumidificateurs, alimentés en énergies propres (solaire ou autre), et adaptés de manière à garantir la salubrité de l'eau ainsi récupérée ? Ou bien, de mettre en place des systèmes plus simples encore, composés de membranes et réservoirs permettant de récolter par condensation la rosée<sup>169</sup> ? L'eau ainsi récupérée fournirait peut-être aux populations locales une part de l'hydratation nécessaire à leur survie. Dans un contexte où le réchauffement de la Terre entraîne une évaporation toujours plus substantielle, l'extraction de cette humidité ambiante, par diverses méthodes de condensation, devient d'une criante actualité. Surtout considérant le fait que la vapeur d'eau constitue un important gaz à effet de serre en plus de rendre plus accablante la chaleur, dans les zones du globe où elle sévit. Qui ne se réjouirait-il pas de voir l'eau ainsi captée fournir à boire à des millions d'individus pour qui cette ressource essentielle continue trop souvent d'être rare ou inaccessible ?

Face à la montée des eaux, serait-il envisageable d'employer du matériel de forage performant pour creuser d'innombrables puits artésiens côtiers, dans les régions en bordure de la mer, en vue d'étancher la soif des populations vivant dans ces zones, en particulier lorsque délaissées par la pluie ? Semblable succession de nombreux puits côtiers n'emmagasinerait-elle pas un excès d'eau qui risquerait autrement d'inonder les rues, maisons et autres bâtiments des villes et villages se situant à proximité de la rive ? Si toutes et tous ont droit aux litres d'eau quotidiennement nécessaires à leur vie et confort, cela ne contribuerait-il pas, logiquement, à abaisser quelque peu ou à maintenir plus stable le niveau de la mer dans ces régions, si une part importante de ce fluide vital est extraite de ce genre de puits-là ? Autant

emmagasiner cette eau dans nos corps et que tous boivent à satiété, que de voir des millions de vies sujettes à la souffrance de la soif, en plus de voir les villes côtières partiellement submergées, les maisons devenir inhabitables, les monuments historiques gravement abîmés, etc.

Dans les régions désormais sujettes à des pluies diluviennes, des bassins de rétention ne pourraient-ils pas être creusés ou aménagés en des endroits stratégiques ? Des canalisations et aqueducs à parties mobiles permettraient-ils d'orienter cet excès d'eau vers de tels bassins, ou de l'acheminer vers des terres nécessitant d'être irriguées, cela l'empêchant du même coup de causer d'importants dégâts ailleurs ? En appliquant les procédés de traitement appropriés, les eaux de pluie ainsi récupérées ne pourraient-elles pas éteindre la soif des habitants locaux, être employées pour les tâches ménagères ou pour arroser des jardins communautaires ou champs de culture ? Ailleurs, cette surabondance occasionnelle de pluie ne pourrait-elle pas se voir réorientée vers des cours d'eau et des lacs en train de s'assécher, vu la hausse de température affectant davantage certaines régions ?

Gérer avec intelligence et bon cœur de tels surplus d'eau qui se manifestent, ici et là, en voyant à ce que toutes et tous aient à boire, permettrait ainsi de voir allégées, chez beaucoup de gens, les souffrances liées à la soif. À n'en pas douter, les ingénieurs.e.s et scientifiques de formation sont bien plus aptes et outillés qu'un essayiste comme moi pour imaginer plus en détail comment concrétiser les options possédant une meilleure faisabilité, parmi ces possibles solutions. Des avenues dont il convient certes d'étudier à quel point elles sont réalistes ou non, et bien adaptées ou pas à chaque partie du globe où seraient nécessaires des interventions d'une telle ampleur. N'en ressort pas moins de ces réflexions que le fait d'envisager comme interdépendantes ces différentes problématiques en lien avec l'eau, montre que tenter de solutionner du même coup 2, 3 ou même plus de ces problèmes à la fois peut s'avérer productif et salutaire. En plus de nous amener à considérer des solutions d'un type auquel nous n'aurions peut-être pas songé auparavant.

Sans doute vaut-il la peine que les individus, compagnies, gouvernements et institutions qui en ont la capacité financent les meilleures initiatives pouvant se manifester de ce côté. Beaucoup de vies pourraient ainsi être sauvées, tout en épargnant des dégâts importants aux zones menacées d'inondation. Sans compter qu'une meilleure irrigation des aires affectées par la désertification permettrait d'y faire à nouveau croître des plantes et arbres qui, en plus de contribuer à stabiliser ces sols, seraient source d'oxygène et, dans certains cas, de nourriture pour les populations locales et leurs animaux.

## Songer aux plantes à croissance rapide et à rendement élevé

Si les initiatives de reforestation sont évidemment souhaitables et nécessaires, des forêts traditionnelles ne sont peut-être pas toujours la solution, selon la zone considérée. Dans des régions où chaleur et abondance d'eau se conjuguent, certaines variétés de bambous, par exemple, ne gagneraient-elles pas à être cultivées, si leur impact sur les écosystèmes locaux sont prudemment gérés ? En effet, certaines espèces de bambous peuvent croître de quelques dizaines de centimètres par jour<sup>170</sup>, et ainsi emmagasiner du CO<sub>2</sub> et un excès d'eau plus rapidement que les conifères ou les feuillus.

La culture de cette plante est d'autant plus intéressante qu'elle offre des matériaux de construction résistants, aux usages très variés : construction de maisons, voire d'édifices<sup>171</sup>, de tables et de chaises, de plats et d'ustensiles de cuisine, de livres et autres objets d'usage courant. Les fibres de bambou sont aussi employées, désormais, en remplacement du plastique ou du métal, pour la fabrication de gobelets à café réutilisables, par exemple. À constater, d'ailleurs que ce matériau naturel est à même de se substituer à l'acier pour la réalisation de ponts ou de cathédrales, dans les environnements propices, comment ne pas le considérer comme un des matériaux de construction du futur ?

D'autre part, lorsque les conditions du territoire considéré l'autorisent, sans doute devient-il fort pertinent d'envisager d'accroître la culture de plantes générant, en quelques semaines ou mois, une masse substantielle de matière organique. Ainsi, cultiver abondamment des variétés de melons ou de citrouilles, par exemple, ne constituerait-il pas, par endroits, une façon de stocker<sup>172</sup> rapidement du gaz carbonique en sollicitant prioritairement des plantes générant de l'oxygène et produisant une quantité de nourriture plus abondante que d'autres espèces végétales ?

Ce ne sont là que des illustrations assez évidentes de possibles solutions à plus d'un problème à la fois, tenant compte de la diversité des enjeux actuels et de la nécessité de gagner rapidement en efficacité dans la résolution des défis cruciaux qu'ils posent pour l'humanité et le vivant, sur Terre. Une telle manière d'aborder les problèmes contemporains semble de nos jours plus dynamique, intégrale et sensée que de faire du cas par cas, de façon isolée. Il convient donc de mettre l'accent sur des approches plus systémiques,

permettant de gérer simultanément plusieurs des contraintes qui menacent l'équilibre écologique des régions où restent à déployer des efforts concrets de stabilisation, tout en gardant en tête un réel souci d'équité et de justice climatique.

## **Intégrité personnelle et entraide globale au service de la stabilité**

Être soi-même, vivre résolument en harmonie avec ses valeurs, suivre ses inclinations saines et faire – autant que possible – ce que nous aimons dans la vie, peut contribuer significativement à notre bonheur. De même que le fait de chercher à trouver son rythme, pour désormais vivre ses journées en accord avec un équilibre contrasté personnel, tel que nous l'avons choisi, dans la mesure où les circonstances le permettent. Reconnaître sa propre valeur en tant qu'individu, et explorer ses talents personnels, en vue de s'épanouir, mais aussi de pouvoir les mettre au service d'un croissant bien-être collectif, semble également constituer un réel et souhaitable apport, en matière de satisfaction individuelle générale, tout comme de signification donnée à notre vie.

De fait, il importe de garder à l'esprit que toutes et tous ne sont pas appelés à occuper la même fonction au sein de la société. Pour parvenir de nouveau à maintenir en équilibre ce monde fragilisé par tant d'aspects débalancés, pour le rajuster dès que possible sur les plans humain, écologique, éthique, économique, social et planétaire, une salubre diversité de gens, de métiers, de vocations et de rôles sociaux s'avère plus que jamais nécessaire et utile.

L'atteinte, demain, d'une nouvelle stabilité terrestre équitable, juste et durable, c'est aujourd'hui qu'elle se joue, à travers la réinvention de nos modes de vie. Elle implique aussi le maintien de leur joyeuse, saine et bénéfique variété. Notamment, la diversité de métiers, de contributions ethniques, de bagages culturels, de langues et de coutumes, d'influences philosophiques et de visions de l'existence. Autant de formes que prend la richesse humaine, dont nous sommes tous plus comblés, épanouis et heureux lorsqu'elles sont partagées, respectées, honorées, métissées.

Il nous incombe de façonner un monde où sera reconnu l'apport bénéfique et constructif de chacune et de chacun. Monde où collaboreront les scientifiques et les artistes, se relançant de leurs points de vue complémentaires. Où les politicien.ne.s, leaders et influenceur.e.s seront non seulement au service du bien-être collectif, mais prêteront une oreille

attentive aux besoins des minorités et des groupes défavorisés, en plus de prendre en compte les individus jusqu'ici marginalisés pour toutes sortes de motifs discutables.

Monde où les compagnies, travailleurs et syndicats chemineront eux aussi vers un meilleur équilibre. Où les entrepreneurs, cadres, administrateurs, employés et ouvriers, tenteront de trouver des terrains d'entente équitables, pratiques et réalistes. Où sauront se respecter, échanger, apprendre les uns des autres les philosophes et les religieux, s'inspirer mutuellement les ingénieur.e.s et les poètes, les musicien.ne.s et les financiers, les peintres et les urbanistes. Collaborer plus sécuritairement les camionneur.e.s, les automobilistes, les cyclistes et les piéton.ne.s. Œuvrer de concert, pour un futur équitable et stable, les économistes et les écologistes. S'équilibrer, les concepteurs de possibilités inspirantes et marchands de réalités pouvant devenir moins désolantes.

Monde où nous avons besoin que les événements mémorables, les rêves, les joies, épreuves, tourments, peines, étapes et phases déterminantes de la vie, soient dépeints et immortalisés par les peintres, les photographes, les cinéastes, les dramaturges, les scénaristes, les metteur.e.s en scène et les réalisatrices. Représentés par les actrices et acteurs qui nous font vivre, à travers les hauts et les bas que connaissent leurs émouvants personnages, tout ce qui est à cultiver – ou encore, à éviter – pour apprendre à devenir toujours de meilleurs êtres humains. Monde où il est si utile que soit imaginés par les auteur.e.s, mis en musique par les compositeur.e.s, et chantés par les interprètes, de quoi nous aider à comprendre avec empathie notre prochain, nous amenant à faire preuve de plus d'amour et de respect les uns envers les autres. Et ce, peu importe ce qui nous distingue ou nous différencie mutuellement.

Monde où sera reconnu, et tout autant valorisé, l'apport des cultivateurs, des cuisiniers et restaurateurs, des gens de métier et des différents artistes assurant notre divertissement, que celui des informaticien.ne.s, des assureur.e.s, des ingénieur.e.s, des scientifiques et des membres du corps médical. De même que la contribution des conceptrices, constructeur.e.s et fabricant.e.s de toutes choses nécessaires et utiles, et celle de quiconque réalise leur diffusion, leur vente et leur acheminement et livraison jusqu'à nous. L'apport des protectrices et protecteurs de notre santé, et celui des citoyen.ne.s comme des dirigeants responsables et soucieux de faire honnêtement leur part en faveur de l'équilibre, de l'épanouissement et du bien-être collectifs. Celui des garant.e.s de notre sécurité, de celles et ceux

qui interviennent en situation d'urgence, et de tous les défenseurs des lois justes et de notre territoire souverain. L'importante participation de ceux et celles qui assurent le bon fonctionnement des voies de circulation, l'efficacité, la propreté et la salubrité des villes et des lieux publics que nous fréquentons. De celles et ceux qui assurent la qualité de notre eau et qui maintiennent en bon état toutes les canalisations et systèmes nécessaires pour la traiter et qu'elle parvienne sainement jusqu'à nous, puis pour en disposer de façon prudente, une fois usée.

Considérons avec gratitude, aussi, l'importante contribution de celles et ceux qui gèrent avec intégrité et sécuritairement nos pays, nos cités, nos propriétés, nos avoirs. De même que l'apport de celles et ceux qui produisent toujours plus proprement les énergies dont nous avons besoin, et qui s'assurent qu'elles se rendent efficacement jusqu'à nos foyers, même en période de pointe ou suite à des intempéries. Rappelons-nous le bienveillant rôle occupé par celles et ceux qui contribuent à rendre le monde plus juste en forgeant des lois équitables, et en s'assurant que toutes et tous soient encouragés à entretenir des rapports constructifs, de bonne foi et amicaux entre eux. L'apport précieux de celles et ceux qui veillent sur nos enfants, prennent soin de nos parents, ou s'occupent de toute personne fragilisée ou sans défense, sans profiter indûment de cette situation. Celui des gens qui bâtissent de façon fiable et consciencieuse nos maisons, lieux de résidence, de travail, de culte ou de séjour, et qui en assurent avec compétence l'entretien et la durabilité.

Remarquons la contribution essentielle des écrivain.e.s et journalistes, des publicistes et gens des médias qui, de message en message, peuvent œuvrer à façonner un monde plus équitable et salubre, participant à le récrire ou à garantir sa stabilité, dans l'équité et le respect de toutes et de tous. Celle des employés de cuisine qui assurent la joie de nos papilles gustatives, des fermiers et cultivatrices qui ont à cœur de garnir notre table avec de quoi nous nourrir tout en préservant notre santé, de même qu'en évitant d'exposer les animaux à de la cruauté. Celle des épiciers et commerçantes qui, avec soin, s'appliquent à approvisionner leur communauté en denrées comestibles variées et de qualité, et qui en temps d'inflation font un effort particulier pour maintenir accessibles les prix de certains items de consommation courante, nécessaires, question de donner une chance aux individus, couples et familles moins nantis de parvenir à joindre les deux bouts. Celles aussi de tou.te.s ces employé.e.s affectés au service à la clientèle, de même que celle de leurs clients, qui contribuent à des expériences d'affaires agréables et diverses, vécues dans la collaboration, avec sourire, patience, droiture et

considération mutuelle.

Mais ce sont aussi les travailleuses et travailleurs en tous genres, dont il faut célébrer l'apport vaillant, de même que celui des chercheur.e.s d'emplois, des chômeurs malgré eux, des enfants qui jouent à apprendre la vie et des adolescents qui étudient avec sérieux, tout en cultivant leur joie de vivre, leurs talents et ces passions qui les animent. Il convient de se réjouir également de la contribution des adultes qui donnent le meilleur d'eux-mêmes, dans les différentes sphères de leur existence ; de celle des retraités, de qui il y a tant à apprendre, mais aussi de celle des personnes avec un handicap cognitif ou corporel, qui font de leur mieux pour composer avec ces défis, nous donnant tant de précieux exemples de persévérance et de courage, et qui méritent notre patience, notre écoute et nos bons soins.

Chaque personne a son rôle à jouer dans une société ouverte à la participation constructive de toutes et de tous. Monde célébrant la diversité et reconnaissant la validité et la richesse de chaque individu, la nécessité d'une ample variété de comportements constructifs et d'attitudes saines, d'une diversité d'activités et de pratiques épanouissantes, de situations éclairantes et de circonstances formatrices, pour l'atteinte d'une stabilité équilibrée de la société, mais aussi des gens qui la composent et du vivant en général.

N'oublions pas non plus le rôle décisif des capitaines et de leurs navires, des pilotes et de leurs aéronefs, des conducteurs et des passagers de tous véhicules qui circulent sur les mers et dans les airs, sur les routes et les rails de ce monde, si indispensables pour assurer nos déplacements, de même que l'approvisionnement et la distribution de tant d'items et substances utiles. L'apport crucial de celles et ceux qui coordonnent leurs déplacements, de celles et ceux qui entretiennent ces véhicules et les infrastructures nécessaires au transport urbain, interurbain, national et international.

Considérons aussi l'apport constructif des individus qui nous font réfléchir de manière inspirante, aimable et bienveillante, aussi. Des professeur.e.s et enseignant.e.s qui forment avec soin les générations futures dans toutes les disciplines et corps de métiers. Et les personnes qui, dans ce monde, sont source d'enthousiasme, d'espoir, de motivation, de beauté, de plaisir, de jouissance, de détente et de bon temps, de joie, d'amour, d'émerveillement, d'admiration, de curiosité, d'optimisme, de soulagement, de paix, d'écoute, de réconfort, de bonne entente, de compréhension et de respect mutuels, de contentement et d'acceptation, tout comme de volonté d'actualisation et de

dépassement de soi.

Valorisons également le sage regard critique constructif de celles et ceux qui nous rappellent la laideur de certains comportements, et l'existence de ces regrettables souffrances qui affectent trop de gens vulnérables, sans défense ou sans ressources. Qui nous sensibilisent face à ces tragédies qui frappent trop souvent nos existences de manière aussi injuste qu'inattendue. Et qui nous incitent à envisager avec empathie comment faire notre part pour alléger ensemble, chez quiconque, les maux variés de l'existence, en réinventant tout ce qui devrait l'être, à cette fin. En concevant puis forgeant des modes de vie plus équitables et sains, sécuritaires, agréables, justes et équilibrés pour chacune et chacun des humains, et pour toutes les espèces qu'ils côtoient sur cette belle et précieuse planète.

Le moment est venu de prendre conscience et d'apprécier la fonction utile que toute personne occupe, sans toujours que nous le réalisons. Dans ce même esprit, tentons de conserver le souci de constater les bienfaits et l'utilité de toutes celles et ceux dont, malheureusement, j'oublie ici de mentionner explicitement la décisive ou remarquable contribution, et qui méritent notre respect autant que notre gratitude. Et ce, d'autant plus que, bien souvent, ils jouent discrètement un rôle clé dans le fonctionnement harmonieux du monde, de même que pour stimuler l'essor de sa capacité à tendre vers l'amour, l'équilibre, la justice, le bonheur, la joie et une stabilité planétaire aussi équitable que durable.

Face aux défis contemporains à relever, toutes et tous gagnent non seulement à se donner la main, mais parfois aussi à avoir le courage d'interchanger momentanément leurs rôles, ne serait-ce que mentalement, pour en venir à mieux comprendre et apprécier les enjeux, qualités, défis et particularités de leur réalité mutuelle. Leur bienveillante utilité et valeur respective, leur contribution positive à la société et au bien-être de toutes et de tous. L'apport si appréciable de tant de capacités, d'habiletés et de talents, de conceptions de la vie, de visions du monde, d'habitudes, de traditions, de valeurs et de modes d'existence et de subsistance. Aspects souhaitables et variés de l'ample diversité humaine et culturelle, à même d'entrer en dialogue, de se relancer, de se nuancer et de se compléter mutuellement. Pour soutenir la vie sous toutes ses formes, et maintenir son abondante pluralité, de même que son joyeux éventail de saveurs, des plus quotidiennes aux plus exotiques.

## Cultiver sainement un rapport équilibré au plaisir

Non seulement gagnons-nous à pouvoir étudier dans un domaine qui nous passionne, puis avoir l'opportunité d'occuper un métier qui nous plaît et dont la contribution sociale sera reconnue et appréciée, mais il faut également pouvoir disposer du repos, des temps libres et des ressources nécessaires pour être à même de profiter suffisamment de la vie. Que ce soit en nous adonnant à nos passe-temps, pratiques artistiques, jeux ou sports préférés. Que ce soit en participant aux activités qui nous animent et nous enthousiasment, en compagnie des personnes qui nous sont chères. Que ce soit en se réunissant autour d'une table pour partager un bon repas et des breuvages savoureux, en profitant de l'agréable présence de nos amis et de nos proches. Que ce soit en se plaisant à créer de tant de manières, à chanter, à danser, à entretenir, de quelque façon saine qui nous convienne, notre connexion avec la joie de vivre et avec tout ce qui nous est agréable et plaisant, voire jouissif. Voilà aussi qui s'avère d'une criante nécessité. Non seulement pour que notre existence soit remplie de saveur et de sources de bonheur, de bien-être et de contentement, mais pour que ayons ainsi de la vie une expérience enrichissante, entière, inspirante et divertissante, qui donne pleinement envie de continuer de vivre. Et nous pousse à souhaiter que toutes et tous puissent en faire autant dans des conditions décentes, favorables et confortables.

Quand nous prenons plaisir à quelque chose, nous avons généralement envie que cette expérience continue. Ou que nous puissions y revenir dès que possible lorsque, ne pouvant être constante, elle exige des moments de repos, de recul, de récupération, de ressourcement. Plus que jamais, notre désir de voir notre planète retrouver sa stabilité est aussi lié au plaisir que chacune et chacun peut prendre à y évoluer, au jour le jour. À ce titre, des conditions de vie plus justes et équitables, offrant en qualité et en quantité suffisantes les ressources et le confort nécessaires à toutes et à tous, garantiraient que de plus en plus de gens – vu qu'ils puiseraient joie, saveur et satisfaction de l'existence – soient en forme et en mesure de contribuer aux efforts collectifs nécessaires pour cultiver le nouvel équilibre à établir sur cette si généreuse Terre, qui est la nôtre à tous. Recherche d'une stabilité retrouvée pour laquelle la contribution édifiante de chacun.e d'entre nous se révèle plus que jamais souhaitable, voire indispensable.

Par ailleurs, faire des choix reflétant nos valeurs et nos préférences, prioriser ce qui nous tient à cœur, prendre soin de nos sources de joie, rechercher le plaisir avec tempérance, s'appliquer à faire une contribution personnelle en faveur de la qualité de vie des autres comme de la nôtre, en cultivant la sérénité et le bien-être mutuels, constituent d'importantes sources de contentement. De telles tendances et approches contribuent à donner bien du

sens à notre vie, tout comme elles peuvent nous procurer la sensation d'avoir vécu pleinement, lorsque nous en serons rendus à nos vieux jours.

Comme l'exprime si bien une dame âgée épanouie et rayonnant de bonheur, du nom de Patricia, interviewée dans l'éclairant livre *Leçons de vie* d'Élisabeth Kubler-Ross et David Kessler :

« J'ai eu une belle vie, c'est pour cela que je suis heureuse. J'ai appris, il y a des années de cela, à faire dans la vie les choix qui me conviennent. Je sais que cela semble un peu trop simple, mais c'est ainsi. Notre existence est jalonnée de nombreuses expériences. Chaque fois que j'en vivais une, j'essayais de m'en souvenir, qu'elle ait été bonne ou mauvaise. J'ai appris ainsi à sélectionner les bonnes activités. Il m'est souvent arrivé de renoncer à une idée parce que j'avais le sentiment qu'elle me rendait malheureuse. Et c'est comme cela que j'ai fini par ne choisir que ce qui m'apportait du bonheur. Faites des choix qui favoriseront votre bien-être, qui répandront la joie autour de vous, qui seront durables et susciteront votre fierté. Ce faisant, vous aurez choisi l'amour, la vie et le bonheur. C'est aussi simple que cela<sup>173</sup>. »

Il revient ainsi, à chacune et à chacun d'entre nous, de vivre en accord avec ses convictions profondes, en les mettant toutefois en dialogue constructif avec les vérités admises, les lois justes et les faits scientifiques contemporains. Le tout afin de déterminer prudemment, mais de façon toute personnelle, ce qui semble une décision valable, un comportement agréable, source de joie et acceptable pour nous, sans que les options alors retenues ne soient socialement nuisibles ni ne nous attirent dangers, problèmes et ennuis.

En contrepartie, nous avons tout autant la possibilité que la responsabilité d'identifier ce qui pour nous n'est pas une option source de bien-être, d'équilibre et de bonheur. Ce qui ne nous semble pas constructif ou ce qui, tout en constituant des options valables pour d'autres personnes équilibrées, ne sera pas un choix à retenir dans notre cas, pour diverses raisons personnelles. Même si pour bien des gens cette avenue semble tout à fait convenir, apparaître bénéfique et saine, voire susciter l'engouement de la majorité : il est quand même possible qu'elle ne semble pas adéquate pour nous en ce moment, ou peut-être, à jamais. Et il convient de se respecter en cela comme de respecter les choix, décisions, limites, inclinations et préférences, de même que les modes d'expression d'autrui, tant qu'ils ne s'avèrent pas source de souffrance, d'abus, d'injustices.

L'essentiel demeure, en étant soi-même, de faire sa contribution personnelle pour la durabilité d'un monde épanoui, stable, heureux et en santé. Monde où toutes et tous auront leur place, seront respectés et aimés, et pourront faire bénéficier la société de leurs talents spécifiques, de leur potentiel unique en

tant qu'êtres humains.

Il leur sera alors possible de participer avec entrain à la résolution de problèmes complexes comme ceux à résoudre actuellement pour restabiliser notre chère planète, dans l'équilibre et l'amour. Car, à n'en pas douter, l'apport positif de chaque individu sensible, bienveillant et de bonne foi devient pour cela on ne peut plus nécessaire. Gardons alors à l'esprit que nos forces se complètent, se nuancent, se pondèrent, s'enrichissent et, surtout, assurent l'étonnante et agréable diversité du monde, à travers la joviale variété des comportements et des modes de vie harmonieux, non-violents, pacifiques, équitables et durables.

N'y a-t-il pas quelqu'un qui pèse les cœurs ?  
Lui, il comprend.

– Salomon

## Compensation des actes déplorables et stabilisation des relations

Nous amorçons maintenant le quatrième et ultime chapitre de cette section portant sur la stabilité. Sont ici explorées quelques stratégies aidant à surmonter les conflits actuels et passés, de même qu'à se responsabiliser par rapport à nos actes et à leurs conséquences. Mais aussi, nous encourageant à nous efforcer personnellement de changer d'attitude lorsque nous réalisons la nécessité de nous mettre à interagir de manière plus aimante, saine et constructive envers notre entourage. Tout comme envers les gens et milieux avec qui des oppositions, conflits et tensions diverses ont pu se manifester à différentes époques de nos vies, pour toutes sortes de raisons.

Dans cet esprit, seront exposés ci-dessous des manières concrètes de poser des actions bénéfiques, aidant à retrouver la paix intérieure et à se libérer des remords et de la culpabilité, en nous appliquant notamment à prendre des résolutions personnelles nous incitant à changer d'attitude. En nous promettant de ne plus nous engager dans les comportements dont, tôt ou tard, nous savons que nous aurons éventuellement honte, vu leur nature et leurs retombées.

Ces attitudes nous permettront peut-être de tenter, au meilleur de notre capacité, de compenser directement, indirectement ou symboliquement le tort causé à autrui, de manière à réparer les pots cassés, à panser les blessures interpersonnelles survenues, en appliquant parfois le baume approprié. Il devrait être ainsi possible, avec le temps, de transcender ces altercations passées, sachant tourner la page et vivre en paix avec soi-même et autrui, une fois accomplies les actions réparatrices et compensatoires souhaitables et suffisantes. Une fois tentés des rapprochements diplomatiques concrets, sincères et de bonne foi, et/ou une fois exécutés les actes rituels ou symboliques de circonstance. Le tout permettant d'apaiser définitivement ces relations, de même que notre conscience.

## La possibilité d'un bienveillant et lucide témoin omniscient

Dans nos efforts pour faire acte d'amour à travers toutes nos actions, si cet exercice nous paraît aidant, nous pouvons nous imaginer qu'une instance ou entité supérieure est possiblement témoin de tout ce que nous pensons, disons ou faisons. Ou encore, que cette présence peut à tout moment accéder, sans le moindre obstacle, au contenu de notre mémoire, de même qu'à nos souvenirs relatifs à tous ces faits, réflexions et agissements spécifiques. Témoin suprême de tout<sup>174</sup> ce qui survient dans notre vie, notre cœur, notre esprit, nos jours et nos nuits, peu importe où nous nous trouvons. Conscience absolue et infinie qui peut-être se réjouit de chacun de nos actes de bonté, du moindre geste amical, de toute intention ou souhait sincèrement bienveillant et altruiste. Mais présence qui, si elle est apte à tout percevoir, pourrait également être le témoin attristé de nos regrettables actions, lamentablement déçu lorsque le désamour prend place dans certaines de nos relations ou que nous cédon au mépris, à la mauvaise foi, à la méchanceté, à la médisance, au mensonge, à la tromperie, à la manipulation, à la colère, à la haine, au harcèlement ou à la violence.

De semblable manière, une part de notre esprit est toujours, ultimement, consciente de nos actions. Témoin plus ou moins lucide de toutes nos pensées, de chaque parole, de chaque geste. Et ce, même si le souvenir de choses regrettables, parfois accomplies il y a plusieurs années, nous fait intensément honte et peut, pour cette raison, rester longtemps tapi, refoulé dans les profondeurs de notre inconscient. Si nous-même, ou quelque principe omniscient pouvait avoir l'habitude, le soir venu, de sonder notre esprit, y aurait-il là de quoi être satisfait de notre journée ? Aurions-nous la conscience claire et calme, suite à ce panorama ? Trouverions-nous là de quoi être fier de notre comportement, heureux des actes accomplis et des paroles prononcées ? Satisfait de ce à quoi nous avons collaboré ou contribué, de ce que nous avons encouragé ou facilité ? Que ce soit en contexte de travail, auprès de notre famille, dans le cadre de nos relations amoureuses, amicales ou interpersonnelles, ou durant nos temps libres ? En contrepartie, le cas échéant, pourrait-on s'enorgueillir aussi de ce que nous avons refusé de faire, ou même, de ce à quoi nous nous sommes retenus de collaborer, estimant cela néfaste et/ou contraire à nos valeurs ? Voire, nous estimer contents de ce que nous avons peut-être découragé d'autres gens de planifier, d'effectuer, de concrétiser ?

Que ce soit alors notre propre conscience, notre regard personnel, autocritique et constructif, plein d'amour, d'intégrité et de patience, qui passe en revue la nature de nos actes, le soir venu, ou qu'il s'agisse d'un être

supérieur ou surnaturel qui puisse ainsi sonder avec compassion notre esprit, s'abreuvant à même notre mémoire : ressort-on apaisé, rassuré, d'un tel examen sincère de nos actions, de leurs motivations, de leurs conséquences et retombées ? Parvient-on ensuite à dormir d'un sommeil paisible, en ayant la conscience tranquille ? Peut-on encore se regarder dans le miroir, sans rougir de honte ni fondre en larmes de culpabilité et de regret ? Ou bien, apparaît-il soudain aussi urgent que bénéfique de remettre en question certains de nos comportements, de changer d'attitude dans diverses situations, de présenter nos excuses à quelqu'un, de tenter de faire amende honorable ou de proposer une forme ou une autre de compensation, permettant en quelque sorte de nous racheter, de refermer une blessure, d'apaiser un conflit, de raccommoder enfin une relation qui parfois peut être sauvée ?

## Purifier nos actions négatives passées

D'un point de vue bouddhiste, une pratique nommée « confession » permet de purifier, de purger, d'épuiser le karma négatif (les actions néfastes) créé, par le passé, lorsqu'ont été commises des actions déplorables, regrettables.

Comme l'expose le grand maître de méditation Guéshé Kelsang Gyatso :

« La pratique de la confession ne consiste pas simplement à admettre, verbalement ou mentalement, avoir commis des actions négatives. La confession comprend toutes les pratiques de purification. Nous avons vraiment besoin de purifier les actions négatives que nous avons commises, parce qu'elles sont la cause principale de toutes nos souffrances et de tous nos malheurs<sup>175</sup>. »

Au-delà du fait de reconnaître les fautes que nous estimons avoir commises, la confession inclut donc quatre aspects complémentaires, appelés « pouvoirs de purification ». Il y a d'abord le pouvoir du regret, qui implique d'entrer en contact avec la honte qu'il convient sans doute de ressentir au sujet des déplorables gestes posés, des paroles blessantes ou nuisibles prononcées. Sentiment qui suppose que se manifeste en nous la ferme détermination de ne plus agir ainsi, désormais.

Cette première force purificatrice :

« [c]'est le pouvoir de notre regret pour les actions néfastes que nous avons commises. Nous développons du regret en nous remémorant tous les dangers causés par notre négativité. Le regret détruit indirectement les potentialités de nos actions non vertueuses et également notre désir de répéter de telles actions à l'avenir. [...] Plus notre regret est fort, plus nous nous abstiendrons<sup>176</sup>. »

Le pouvoir de la confiance, quant à lui, fortifie notre volonté de nous engager dans des actions vertueuses plutôt que préjudiciables. Il correspond à la conviction entretenue à l'effet que prioriser désormais la vertu et accumuler le mérite associé au fait d'accomplir de fréquentes actions positives permettra d'éviter une large part, sinon toutes les conséquences négatives des actions passées qui sont, aujourd'hui, regrettées. Actes que nous tenterons avec dynamisme de purifier, vu leur nature néfaste et le tort qu'elles ont visiblement causé jusqu'ici.

Cette confiance peut se manifester sous les traits d'une ferme conviction à l'endroit des bienfaits d'un engagement personnel à alléger concrètement, autant que possible, les souffrances des autres. En tentant, notamment, d'acquérir de la sagesse et d'intégrer des habitudes saines, constructives et stables, de manière à être le plus bénéfique possible à toutes et à tous :

« La plupart de nos actions négatives sont commises à l'égard des autres êtres vivants. Motivés par l'attachement, la colère ou l'ignorance, nous tuons, volons, mentons, etc. [...] C'est pourquoi chercher refuge en les trois joyaux et développer la compassion, la bodhitchitta pour tous les êtres vivants sont de puissantes méthodes pour purifier les actions négatives commises contre eux. Telle est la signification du pouvoir de la confiance<sup>177</sup>. »

Vient ensuite la force d'opposition, c'est-à-dire la conviction qu'accomplir des actions allant dans le sens de la vertu, et contribuant à réparer le genre de tort causé, permettra de créer un karma positif venant avec le temps compenser, annuler en quelque sorte le mal qui a été auparavant fait, ainsi que ses retombées.

La force d'opposition, c'est :

« [...] le pouvoir de toute action vertueuse effectuée pour contrecarrer toute action non vertueuse que nous désirons purifier. Toute action vertueuse effectuée en regrettant sincèrement notre négativité peut être un opposant. [...] Ces actions curatives sont les méthodes mêmes qui détruisent directement les potentialités non vertueuses<sup>178</sup>. »

Vient enfin le pouvoir de la promesse, c'est-à-dire le fait de prendre envers nous-même un engagement – de ceux qu'il s'avérera réaliste de respecter – nous permettant de nous appliquer, avec régularité, à déployer des actions positives, bénéfiques, épanouissantes. Mais aussi, de nous adonner à des actes réparateurs appropriés, tenant compte de la nature, de l'étendue, de la gravité, de la diversité et de la durabilité du tort causé, mais également<sup>179</sup> du nombre d'êtres ainsi affectés.

Il est question, ici :

« [...] de la promesse de nous abstenir des actions négatives. Lorsque nous faisons une promesse, nous avons besoin de savoir pendant combien de temps nous serons capables de l'observer. Nous pouvons éviter certaines actions négatives pour le reste de notre vie et d'autres pour peu de temps seulement<sup>180</sup>. »

En ce qui a trait à ces quatre pouvoirs, la présence de chacun « est nécessaire

pour que notre pratique de purification soit complète<sup>181</sup>. » Ceux-ci sont réputés, selon l'ampleur de la pratique effectuée pour éliminer le karma négatif, permettre, à divers degrés, de le « purifier ». Ce maître de méditation affirmant :

« Si nous faisons chaque jour une purification puissante, nous pouvons complètement purifier tout notre karma négatif. Si nous faisons une purification moyenne, nous pouvons réduire notre karma négatif et si nous faisons une petite purification, nous pouvons empêcher notre karma négatif d'augmenter. Si nous ne faisons aucune purification, notre karma négatif augmentera avec le temps et il est certain que nous en éprouverons les résultats douloureux<sup>182</sup>. »

Comme l'expérience le démontre bien souvent : l'aveu sincère, la réelle confession en regard des actes répréhensibles posés reste parfois entre nous et notre conscience, en particulier lorsque la personne lésée ne peut plus, ou encore, ne désire plus être approchée ou contactée par nous. Ou lorsque le fait de reconnaître officiellement nos fautes nous apparaît risqué, cela pouvant avoir à nos yeux de trop lourdes conséquences, sur le plan légal notamment. Peut-être, alors, tout se joue-t-il dans la relation entre nous-même et notre conscience. Ce juge équitable, honnête, lucide et incorruptible.

Si nous avons posé les actes réparateurs, compensatoires ou purificateurs nécessaires, peut-être le mal fait à une personne spécifique ou à un groupe donné a-t-il pu être, en quelque sorte, socialement compensé et symboliquement expié. Ce qui n'exclut pas, bien entendu, qu'il puisse être pertinent d'offrir, lorsque c'est possible, ne serait-ce qu'à demi-mot, nos excuses aux individus touchés par les effets négatifs de nos actions regrettables. Et parfois, si cela s'avère de circonstance, une forme ou une autre de compensation raisonnable et juste. C'est-à-dire proportionnelle<sup>183</sup> à l'ampleur des torts, tourments et pertes entraînées en matière de tranquillité d'esprit, de qualité de vie, ainsi que des dommages de divers autres types causés aux personnes lésées, vu qu'elles ont parfois été injustement affectées par nos actions irréfléchies ou négligentes, voire délibérément méchantes. Étant donné que la colère, par exemple, a pu nous aveugler pour un temps, nous poussant à leur faire volontairement du mal ou à leur causer intentionnellement des ennuis.

Bref, il peut s'avérer noble, de notre part, de nous adonner à semblable rachat de nos fautes lorsque, dans les contextes en question, la chose apparaît réaliste, que nous en trouvons le courage et disposons des ressources nécessaires pour compenser équitablement le tort causé, surtout lorsqu'il était délibéré.

## Un exemple de purification par confession

Si nous avons, par exemple, tendance à céder à la colère, à nous emporter contre nos proches en leur parlant durement et en leur adressant des mots blessants et des insultes : réaliser la pratique de confession bouddhiste qui vient d'être expliquée peut se révéler bénéfique pour nous comme pour notre entourage.

Dans un premier temps, sans doute cette pratique prend-elle la forme d'une réflexion personnelle, intérieure, permettant d'identifier ce qui semble, à nos yeux, constituer une action à cesser d'accomplir. Une attitude ou comportement déplorable auquel mettre fin, et nous semblant nécessaire à purifier, puisque nous reconnaissons l'impact néfaste qu'ont pu avoir ces désagréables paroles et gestes sur autrui.

Dans un second temps, nous sommes appelés à employer les quatre pouvoirs de purification auparavant présentés.

## La confession

La première étape correspond donc, à proprement parler, à la confession. C'est-à-dire qu'elle consiste à reconnaître, de notre point de vue, avoir mal agi. Dans l'exemple actuel traitant de colère en milieu familial, nous pouvons réaliser que nous nous sommes emportés et avons proféré des paroles trop dures. Que nous avons été agressif, de façon néfaste, envers qui ne méritait pas d'être traité ainsi. Cette étape nous amène peut-être aussi à réaliser que l'inconfort ressenti, une crainte (consciente ou non), le désaccord manifeste avec l'autre, la sensation d'essuyer un affront, ou encore, la blessure psychique à l'origine de notre sentiment de colère, auraient pu être communiqués autrement, c'est-à-dire de façon plus patiente et douce. En prenant un peu de recul, nous aurions certes pu exprimer ces ressentis plus posément, sans dureté, insultes ni méchanceté.

Nous réalisons, à ce stade, que nous aurions eu tout avantage à savoir rester calme, à tenter d'exposer avec respect et tact ce qui nous déplaisait ou nous faisait nous sentir mal, et ce, sans nous emporter ni heurter bêtement la sensibilité de nos êtres chers.

## **L'application des quatre pouvoirs de purification**

Ensuite, seront appliquées une par une les quatre forces œuvrant à la purification souhaitée. Le pouvoir du regret nous rappellera, d'abord, de prendre le temps d'entrer courageusement en contact avec l'inconfortable sentiment de honte qui nous habite probablement, suite à ce genre de dérapage colérique. Éprouver de la honte est bien entendu désagréable, mais s'y exposer peut s'avérer nécessaire pour parvenir à regretter sincèrement d'avoir agi d'une manière dont, avec le recul, nous ne sommes vraiment pas fiers. Car le malaise associé à ce pénible sentiment peut nous conduire à fermement vouloir cesser d'agir de si déplorable manière, dorénavant.

Recourir au pouvoir de la confiance, ensuite, fortifiera notre conviction en notre capacité d'évoluer, de nous améliorer, d'agir, dès maintenant, de façon plus constructive. Elle soutiendra notre foi en la possibilité de progressivement devenir une personne toujours plus juste, apte aussi à mieux gérer ses émotions, évitant de céder trop facilement aux comportements que nous avons pris la résolution d'abandonner. Comme le genre de violence verbale dépeint plus tôt, puisque nous avons réalisé combien agir ainsi cause du tort et engendre tensions, stress, désagréments, préoccupations et blessures intérieures chez les autres (comme chez nous-même, bien souvent, par la suite).

Cette confiance supportera aussi notre usage du pouvoir suivant, la force d'opposition. Celle-ci nous permettra d'imaginer des actions, attitudes et façons de se comporter qui permettraient d'inverser efficacement la vapeur, de développer dorénavant des habitudes propres à contrecarrer cette regrettable tendance que nous avons jusqu'ici à nous emporter verbalement contre nos êtres chers, et sans doute contre les autres, en général. Ainsi, peut-être prendrons-nous, à l'avenir, l'habitude d'attendre de s'être calmé avant de parler à quelqu'un d'un sujet épineux ou d'une situation, à nos yeux, désagréable ou inacceptable, qui tend à générer en nous des sentiments de colère.

Peut-être nous efforcerons-nous également, désormais, de faire preuve de plus de patience et de tolérance envers les agissements d'autrui. En particulier lorsque ce qui tend à nous irriter n'est ni un comportement néfaste ni un acte illégal, mais simplement l'expression légitime et tempérée de leurs droits, de leurs libertés et préférences personnelles. Des façons d'agir que nous sommes tenus de respecter même si, peut-être, ce que ces proches font alors nous déplaît, heurte notre sensibilité, suscite des remises en question, éveille en nous inconfort, malaises et préjugés.

Ensuite, le pouvoir de la promesse nous permettra de prendre un engagement réaliste envers nous-même. Par exemple, la décision de ne plus nous

exprimer de façon exagérément dure envers nos proches. Ou celle de parvenir à nous fâcher seulement une fois par jour au lieu de trois (ce serait déjà du progrès), ou encore, d'essayer d'exprimer ce qui nous dérange, une fois seulement qu'une certaine paix mentale a pu être retrouvée.

Par la suite, ces réflexions et déterminations intérieures soutiendront notre démarche concrète visant à ce que survienne un changement d'attitude durable envers les personnes directement affectées par nos actes. Cette volonté d'évolution et d'adoucissement personnel nous amènera possiblement à communiquer avec ces dernières de manière, dans le cas présent, à leur demander pardon pour les paroles dures ou blessantes proférées à leur endroit.

Sans doute serait-il inconfortable, voire maladroit, de partager avec notre entourage toutes les étapes de notre réflexion. Ou encore, d'être trop précis à l'endroit des types d'actes envisagés en tant que force d'opposition ou de promesse. Car, bien qu'il s'agisse ici de moyens et stratégies orientés vers un changement positif et constructif, cette évolution personnelle demeure forcément progressive, et doit s'avérer pour nous réaliste à accomplir. D'autres pourraient nous recommander des approches et comportements leur convenant mieux, visant un résultat parfois plus rapide mais, probablement bien plus ardu, souvent, à mettre en application de façon stable. Pour nous, à tout le moins. Nos stratégies peuvent toutefois gagner, dans certains cas, à leur être résumées en affirmant que nous entendons désormais nous efforcer de faire tout notre possible pour être plus patients et moins facilement nous emporter. Et que nous avons sincèrement à cœur de nous appliquer à faire preuve de plus de douceur à leur endroit.

## Vers une stabilité intérieure et extérieure accrue

Pour en revenir à notre quête générale de stabilité, faire acte d'amour en pratiquant ainsi la confession, en changeant d'attitude et en nous appliquant à racheter nos fautes, devrait favoriser l'atteinte d'un appréciable calme intérieur. Cela s'accompagnant, sans doute, d'une diminution du nombre, de l'ampleur et de la durée des conflits dans nos vies. Semblable démarche pourrait donc nous aider à entretenir des relations plus respectueuses, épanouissantes, équilibrées et saines. Ayant, d'une certaine manière, « purgé notre peine » en compensant par des actes positifs nos actions négatives passées, nous nous sentirons sans doute libérés, à l'égard de ces agissements, de tourments comme le regret, la culpabilité et la honte qui auraient pu, autrement, revenir de temps à autre nous hanter.

Nous efforcer d'accéder ainsi à une meilleure stabilité dans notre vie, alors davantage exempte de querelles, de tensions et de rancœurs, participe certes en même temps au fait de cultiver une meilleure harmonie et stabilité sociales. Et lorsque nous avons été, plus souvent qu'à notre tour, de celles et ceux ayant peut-être contribué à des modes d'action causant l'intensification du réchauffement climatique et du déséquilibre écologique et économique planétaire, et/ou ayant tiré profit de semblables actes, une pratique de confession comme celle venant d'être décrite peut nous inciter à rectifier<sup>184</sup> le tir. Nous poussant ainsi à faire d'autant plus activement notre part pour rétablir un plus juste équilibre, et aider la planète à atteindre sa nouvelle stabilité. Et ce, non seulement en cessant de soutenir les modes de vie et comportements qui mènent à un accroissement de la pollution, à une intensification de l'effet de serre et à l'accélération des extinctions d'espèces. Mais en se mettant aussi, à la place, à employer notre énergie, notre temps, nos ressources financières, notre créativité, voire notre visibilité ou notoriété publique pour faire une différence constructive, en œuvrant à ce que se produise un net retour de balancier. C'est-à-dire, de manière à favoriser un nouvel équilibre, une stabilité durable, un futur qui soit de bonne augure, équitable et bénéfique pour le plus grand nombre d'individus et de formes de vie.

Devenant artisans de solutions durables et écologiquement respectueuses, protectrices de la santé et de la biodiversité, nous pouvons, chacune et chacun, à la mesure de nos capacités propres, contribuer de manière personnelle aux nécessaires initiatives de réinvention, réingénierie et réécriture de la vie contemporaine, de ses modes de pensée et d'action privilégiés. Il n'en tient qu'à nous d'agir désormais plus en accord avec les limites de la Terre, respectant toujours mieux ses capacités et son rythme de régénérescence. Et de garder en tête notre possible rôle de protecteurs et

protectrices auprès des autres espèces vivantes, trop souvent affectées négativement, jusqu'ici, par notre flagrant manque de considération envers la nature<sup>185</sup> et toutes les formes de vie qu'elle héberge. Autant d'espèces souvent complémentaires à la nôtre, créatures se présentant sous une magnifique variété de formes, auxquelles cette Terre a donné naissance comme à nous, et avec lesquelles il nous reste à apprendre à vivre en synergie. Plutôt que de les ignorer, les mépriser, les piétiner, les exploiter à outrance. Voire les rendre malades, les détruire, les laisser dépérir, notamment sous l'effet de notre inaction à l'endroit d'une aussi pressante que nécessaire réduction de la pollution et des causes du réchauffement climatique.

Le moment est venu de changer profondément d'attitude. De réaliser collectivement que cet environnement, mis à mal de tant de manières, est notre maison à toutes et à tous : la seule dont nous disposons. Que cette bienveillante Terre nous apporte l'eau, l'air et la nourriture nécessaires à notre existence et à notre santé. Et que lui nuire, c'est causer tôt ou tard notre perte. Un important changement de culture et d'approche<sup>186</sup> doit nécessairement avoir lieu. Car comme le rappelle judicieusement le pape François 1<sup>er</sup> : « Protéger le monde qui nous entoure et nous contient, c'est prendre soin de nous-mêmes<sup>187</sup>. »

En matière de stabilité planétaire, toutes et tous, nous pouvons faire partie des solutions conçues puis implantées, au lieu de contribuer à l'accroissement et à la prolifération des problèmes actuels. Mais il nous faut apprendre à agir de façon plus consciente, prudente et respectueuse les uns envers les autres, tout comme à l'endroit de cette planète si généreuse et patiente envers nous, qui ne mérite certes pas d'être ainsi pillée, exploitée, polluée et maltraitée sans retenue.

Soyez le changement que vous souhaitez voir  
dans le monde.

– Mahātmā Gandhi

## AIME = OK ; M = OK

À l'époque où mes questionnements, lectures et recherches me portaient à réfléchir sur l'amour inconditionnel de soi et de son prochain, et sur le souci de cultiver un équilibre personnel en accord à la fois avec la santé individuelle et le bien-être collectif, j'avais entrevu que le fait de se familiariser avec la notion de rythme pouvait constituer une importante clé.

Ce concept semblait faciliter la mise en pratique, dans la vie de tous les jours, d'approches permettant de cultiver consciemment son propre équilibre, de manière respectueuse, saine et pondérée. En particulier, en mettant en relation dynamique les tendances opposées, activités contrastées et forces contraires qui se manifestent au sein de notre existence. Des éléments de notre vie désormais à percevoir comme complémentaires plutôt que conflictuels, au cœur d'un rythme qui les met habilement en dialogue.

Lorsque j'ai, pour la première fois, rendu publiques certaines de ces réflexions, c'était d'ailleurs dans le cadre d'une conférence intitulée *Trouver son rythme, son équilibre*, présentée de manière indépendante à l'Université du Québec à Montréal, le 27 février 2019. Une publicité de cette université affirmait à l'époque, sur affiches grand format : « À chaque théorie sa formule ! » Je m'étais donc amusé à condenser le fruit de mes récentes réflexions dans une équation aussi compacte que possible.

J'avais alors abouti à « M = OK ». Expression où, bien entendu, la lettre « M » est à considérer comme l'homophone du verbe « aimer », à l'impératif présent : « Aime ! »

Cette formulation compacte constituait à mes yeux une invitation à s'aimer soi-même tout autant qu'un appel à faire davantage d'efforts pour aimer les autres. Le « OK », quant à lui, référant au fait que, quand on s'aime (soi-même et mutuellement) : tout le monde est « OK ». Nous sommes alors tous heureux, donc tous gagnants.

J'avais profité de cette conférence pour rappeler l'origine probable de l'expression « OK », dont certains situent l'apparition<sup>188</sup> à l'époque de la guerre de Sécession, opposant le Nord et le Sud des États-Unis, de 1861 à 1865. Période où sévissaient les affrontements entre tenants de l'abolition de l'esclavage et leurs opposants, durant la présidence d'Abraham Lincoln, ardent défenseur de l'abolitionnisme.

Apparemment, certains jours, les quotidiens de l'époque indiquaient en première page qu'à l'issue des conflits qui déchiraient le pays, il n'y avait heureusement pas eu de morts, la veille. Pour ce faire, ils usaient alors de l'expression « 0 killed », parfois condensée sous la forme de « 0 K ». Je trouvais que les circonstances d'apparition de cette expression offraient un intéressant rappel que, lorsque tous se traitent réciproquement avec amour et considération, les uns ne tentant ni d'asservir, ni d'exploiter, ni de maltraiter les autres, cela contribue à limiter l'émergence de conflits et, bien sûr, des souffrances qui en découlent. Ce type de respect mutuel nous permet non seulement de viser le « 0 Morts » (ce qui est déjà fort appréciable), mais il favorise aussi le fait que tous se sentent « OK » : car aimés, traités équitablement et avec considération. C'est là l'inspiration à l'origine du « OK », dans l'équation symbolique : « M = OK ».

Atteindre un équilibre personnel empreint d'amabilité et de bienveillance, et aider – s'ils le souhaitent – les autres à en faire autant, s'avère aussi pour moi une tentative de vivre de manière plus tolérante, respectueuse et pondérée. En recherchant sans cesse le « juste milieu », comme Aristote nous y encourage dans ses écrits sur l'éthique<sup>189</sup>. Adoptant volontairement semblable démarche, chacune et chacun pourra, par ses actions, non seulement cultiver un meilleur équilibre personnel, empreint d'un sain amour propre, mais aussi participer, en parallèle, à l'atteinte d'un équilibre interpersonnel et social plus épanouissant, équitable, amical et stable. Ultimement, nous faisons ainsi, du même coup, notre part pour contribuer à l'atteinte d'une stabilité planétaire durable, comme les chapitres sur la stabilité ont tenté de le montrer.

Ainsi, le « M » dans l'équation constitue certes pour moi un rappel de la « médiété », terme employé par Aristote pour qualifier ce vertueux moyen terme à rechercher. Juste milieu entre un excès et un défaut (ou manque), tel que déterminé par une personne prudente<sup>190</sup>. De plus, à titre de rappel de l'importance de viser un tel équilibre amical, respectueux de soi, des autres et de l'environnement, j'écrivais d'ailleurs le « OK » en usant, en remplacement du « O » majuscule habituel, un zéro altéré, dont la barre oblique, qui dans certaines représentations graphiques en traverse le centre, ne serait pas ici orientée de bas en haut, comme d'ordinaire, mais plutôt de haut en bas. J'y voyais un symbole propre à évoquer une nécessaire décroissance graduelle, nous rappelant celle à accomplir de nos jours, dans bien des secteurs, en gérant certes son instauration avec sagesse, mais aussi de la plus équitable manière possible. Procédant, en tel cas, à des changements progressifs ; en d'autres cas, effectuant des modifications et réorientations de façon plus prompte, entre autres en matière de réduction des émissions de gaz à effet de serre et de recapture de la vapeur d'eau, afin d'atteindre à l'échelle planétaire un nouvel équilibre climatique, de même

qu'une stabilité écologique retrouvée. Et ce, avec la prudence requise pour éviter d'engendrer de graves crises économiques, sociales ou humanitaires, et sans que surviennent trop de problèmes d'approvisionnement ni des pertes d'emplois trop abondantes, notamment.

Comme il est possible de l'observer dans l'image reproduite sur la couverture du livre, ce symbole ressemble à une sorte de « zéro inversé » dont le centre est vide et dont une courte diagonale, semblant la traverser de haut et en bas, n'est visible qu'en dehors de l'ellipse formée par ce « 0 ». Cette particularité graphique me semblait quant à elle permettre d'évoquer métaphoriquement l'aiguille indiquant le degré de chaleur recherché dans une pièce, lorsque nous en réglons la température à l'aide d'un thermostat. L'angle inattendu de la ligne montrant, d'une certaine manière, qu'elle est passée d'être orientée vers la droite (comme dans un zéro normal), au fait de pointer maintenant vers la gauche, comme si nous avions en quelque sorte baissé l'intensité du chauffage.

Autant de significations subtiles avaient ainsi été condensées de manière ludique pour accroître la charge symbolique de cette petite équation. Une formule brève pouvant agir comme aide-mémoire, et de laquelle peuvent être proposées des variantes comme :

$$M^- = ^-OK$$

L'équation se lisant : « Aime moins égale moins OK », et nous rappelant que moins on aime, moins tout le monde est « OK ».

$$M^+ = ^+OK$$

L'équation se lisant : « Aime plus égale plus OK », nous rappelant que plus on aime, plus tout le monde est « OK ».

Avec le temps, a surgi ma version préférée de l'équation :

$$M^3 = OK^\infty$$

L'équation se lisant : « Aime au cube égale OK à l'infini. »

Mais à quoi correspond donc, dans cette équation, le fait d'aimer « au cube » ? À mes yeux, cette image constitue un important rappel : celui d'agir en accord avec notre volonté de contribuer à l'essor de l'amour, en mettant

en pratique les sept approches exposées dans ce livre, afin de cultiver quotidiennement notre capacité d'amour inconditionnel. Six de ces modes d'accès à l'amour représentent, de façon métaphorique, les six faces d'un cube permettant de délimiter l'amour. Celui-ci résidant au cœur de ce solide et supportant chacune de ses faces, ces dernières correspondant aux aspects qui le caractérisent principalement.

L'amour se voit alors symboliquement représenté par un volume plus ou moins vaste ; espace d'amour inconditionnel, désintéressé, inclusif et universel, constituant le cœur, l'intérieur de ce solide. L'essence, en quelque sorte, de ce cube imaginaire qui tient ensemble les six autres faces. Si nous orientons nos efforts vers l'amour en ayant recours à ces 7 façons de le cultiver, nous serons « OK », car nous nous rapprocherons constamment d'un but positif, constructif et bénéfique pour toutes et tous : l'amour inconditionnel et désintéressé de soi et des autres, universellement.

La septième attitude, l'amour, constitue ainsi le point de départ de notre quête et, tout à la fois, sa motivation : son résultat, son aboutissement. De même que ce qui est constamment et simultanément visé par l'emploi des six autres approches y conduisant. L'amour, ainsi symbolisé par l'imperceptible volume tridimensionnel central à cette solide structure cubique, image évoquant son caractère difficile à appréhender, montre néanmoins qu'il peut se manifester à travers toute action faite en accord avec lui et ses six principales dimensions. Acte ou parole qui en portera alors les aimables et bénéfiques nuances. Il est ainsi suggéré que l'amour se veut également présent, perceptible dans chacune des faces d'un tel solide : il va de pair avec le respect, l'équité, l'amitié, la bienveillance, l'équilibre et la stabilité, qui en constituent des aspects fondamentaux. Attitudes représentant autant de voies privilégiées y conduisant, lorsque nous intégrons dans nos vies les comportements qu'elles supposent.

La recherche consciente d'un tel amour universel, impartial, inclusif et désintéressé, allant au-delà de nos capacités habituelles d'aimer, constitue bien entendu, en soi, un mode d'accès direct à l'amour. Cette volonté sincère de chérir et de traiter aimablement l'autre comme nous-même, représente ainsi le point de départ, la nature même du cheminement entrepris, tout autant que l'objectif déterminant la direction dans laquelle seront orientés nos efforts. Elle caractérise aussi notre éventuel point d'arrivée : l'amour recherché qui, mis constamment en pratique, devient sa plus souhaitable conséquence, son plus éloquent résultat. Car le souhait, la volonté sincère accompagnant nos actes aimables, demeure en tout temps que cet amour se voit approfondi, étendu, diversifié, amplifié, etc. Et que traiter toutes et tous de manière aimante devienne une de nos plus belles habitudes.

L'usage d'images visuelles comme cette représentation sous forme de cube nous permet de garder à l'esprit, également, que l'amour nous apparaît souvent aussi intangible, aussi insaisissable que le volume intérieur d'un tel solide. Ce qui toutefois n'empêche aucunement de le rechercher activement, de le cultiver sciemment, en empruntant par exemple des approches comme celles que nous avons décrites au fil de cet ouvrage. Et en usant, bien entendu, de toutes ces autres avenues que vous êtes à même de découvrir, réalisant ce qui fonctionne le mieux pour vous comme méthode pour faire grandir l'amour en vous et autour de vous.

Ces 7 approches constituent une pratique de l'amour impartial, inclusif et désintéressé, autant qu'un entraînement à devenir plus ouvert, plein de considération, de tolérance et d'appréciation envers toutes et tous, y compris envers nous-même. Ces voies d'accès à l'amour, que sont le respect, l'équité, l'amitié, la bienveillance, l'équilibre et la stabilité, nous permettent de favoriser volontairement sa présence dans nos vies, en maintenant ce qu'il faut de réflexions pertinentes pour orienter prudemment le déploiement d'actes tangibles visant à faire croître ces attitudes bénéfiques. Avec l'usage, nous développerons ainsi des réflexes et tendances nous conduisant à agir de plus en plus souvent en accord avec ces aspects décisifs de l'amour.

De plus, un peu comme ce dé que nous pouvons faire rouler en espérant le voir tomber du bon côté et nous apporter la chance, dans les jeux de hasard : ce « dé de l'amour inconditionnel », lui, est un cube dont chaque face se révèle gagnante. Surtout lorsque nous appliquons les stratégies que ce dé aide-mémoire peut nous rappeler, de manière à stimuler une plus grande présence de l'amour dans notre vie et autour de nous. Cela, en tentant toujours, d'abord et avant tout, de travailler principalement sur soi<sup>191</sup>. De nous efforcer joyeusement, par l'application de ces stratégies permettant de cultiver différentes facettes de l'amour, de chaque jour devenir une personne plus aimante.

Après tout, l'expérience montre bien que c'est sur notre propre intériorité, nos propres actions, comportements et attitudes que nous avons le plus d'influence. Et c'est à l'égard de ces aspects-là de notre individualité qu'une sincère recherche active de l'amour inconditionnel peut s'effectuer, si tel est notre choix. En parallèle, bien sûr, cette quête gagne éventuellement à s'étendre aux différentes autres sphères de notre existence, et à trouver des échos constructifs au sein des relations avec nos proches. Si des personnes s'avérant être les témoins de nos actes se voient inspirées par notre exemple et les bienfaits que ce genre de démarche orientée vers l'amour nous apporte, en tant qu'individu, ils pourront de leur plein gré, le moment venu, décider d'en faire autant s'ils en ont envie. Et ce, à leur manière, à leur propre rythme et dans les proportions qu'ils le souhaitent. Respect élémentaire

oblige, ce n'est pas à nous d'en décider pour eux : ça ne peut être que leur choix, sans contrainte extérieure pour les y forcer.

Il y a une autre dimension symbolique, rattachée au fait de condenser dans l'image d'un cube les 7 approches de l'amour présentées dans ce livre. C'est qu'à la manière d'un dé que nous pouvons lancer pour le faire rouler sur une quelconque surface, si nous nous imaginons qu'il se met à tourner sur lui-même dans une multitude de directions, ce cube finira par dessiner dans l'espace une forme sphérique. La sphère étant réputée constituer la forme physique la plus stable, cette image me semblait révéler, de ce point de vue, un éclairant parallèle avec l'amour. Car lui aussi apporte équilibre et stabilité, et représente probablement, de tous les choix possibles, l'attitude la plus agréable, complète et bénéfique à déployer. Et ce, envers soi comme envers autrui, et en toutes circonstances, partout où nous nous trouvons sur le globe<sup>192</sup>, peu importe notre culture d'origine.

Si nous nous appliquons à suivre le commandement judéo-chrétien : « Tu aimeras ton prochain comme toi-même<sup>193</sup> », notre prochain ne sera-t-il pas, tôt ou tard, tenté d'en faire autant ? C'est certes là un enseignement fondamental du judaïsme, de même que le message essentiel de Jésus, repris pas ses apôtres<sup>194</sup>. De manière analogue, c'est aussi l'essence de l'humanité et de la bienveillance chez Confucius : ne pas faire aux autres ce qu'on ne voudrait pas qu'ils nous fassent ; aimer les autres, être fidèle (loyal, plein de considération et d'honnêteté) envers l'autre comme envers soi<sup>195</sup>.

N'en tient qu'à nous de raviver ce sentiment de fraternité et de sororité envers notre prochain, et d'inclure tous les êtres humains dans cet authentique souci de bienveillance.

Les mots du pape François 1<sup>er</sup> décrivent, à ce titre, une attitude des plus actuelles et nécessaires, lorsqu'il affirme :

« Je forme le vœu qu'en cette époque que nous traversons, en reconnaissant la dignité de chaque personne humaine, nous puissions tous ensemble faire renaître un désir universel d'humanité. [...] Rêvons, en tant qu'une seule et même humanité [...] comme des enfants de cette même Terre qui nous abrite tous, chacun avec la richesse de sa foi ou de ses convictions, chacun avec sa propre voix, tous frères<sup>196</sup>. »

Miser sur l'amour incite autant à faire le bien qu'à se comporter respectueusement envers toutes et tous et, comme le rappelle le *Coran* : « La récompense du bien ne peut être rien d'autre que le bien<sup>197</sup>. » Par ailleurs, si nous adoptons une perspective hindouiste ou bouddhiste, du point de vue du

karma : c'est-à-dire, considérant nos *actions* mentales, verbales et corporelles, et les effets qu'elles engendrent sur soi et sur les autres, ces retombées s'avèreront normalement similaires à leur cause. D'ordinaire, nous récolterons fort probablement ce que nous semons. Et, tôt ou tard, reviendra vers nous ce que nous propageons autour de nous. La prudence<sup>198</sup> et le bon sens exigent alors que nous choissions sagement quelle sera la nature de ces actes, en prenant soin d'anticiper avec lucidité leurs possibles conséquences.

Sous cet angle, que souhaite-t-on semer puis récolter ? Considérant l'importance de ces mécanismes « karmiques » : si chaque action se comporte éventuellement comme un pendule, que souhaite-t-on voir revenir vers nous lors du retour de balancier ? Ou encore, si chaque acte ou parole peut être vu comme une flèche tirée en même temps dans deux directions, vers soi et vers l'autre, par l'arc de nos choix délibérés : laquelle des flèches sera la plus douce, si en même temps elle vient se planter dans nos cœurs respectifs ? À mes yeux, l'amour demeure, à court, à moyen comme à long terme, le choix le plus bénéfique pour tout le monde.

Dans notre carquois d'amabilité, nous savons maintenant que cette connexion, ce rapport harmonieux entre deux cœurs peut être obtenu par l'emploi de flèches inoffensives, source de liens épanouissants et sains entre les êtres. Relations souhaitables et bénéfiques qui peuvent prendre au moins 7 formes différentes, toutes aussi utiles. Même si parfois certaines de ces attitudes se révèlent, bien sûr, plus adaptées à la situation actuellement traversée, ou s'avèrent pour nous plus faciles à cultiver, au stade où nous nous trouvons. Notamment, si sont pris en considération notre tempérament, nos habitudes, notre caractère et nos inclinations personnels, de même que notre vécu et notre niveau actuel d'apprentissage de l'amour inconditionnel.

Faites tout avec amour.

– Saint Paul

# S'entraîner à l'amour inconditionnel

## Les facettes de l'amour, rassemblées en un dé

Un jour, s'est imposée à moi l'idée qu'un jeu inspirant pouvait être dérivé des précédentes réflexions. Que se passerait-il si, à titre d'aide-mémoire, nous gardions sur nous un dé, que nous pourrions de temps à autre nous amuser à faire rouler sur une surface plane ?

S'il tombe sur le 1, ce serait alors l'occasion de se poser à soi-même des questions en lien avec le respect. À savoir, vu notre situation quotidienne actuelle (à la maison, au travail, dans notre couple, au sein de notre famille, etc.), si une forme ou une autre de respect de soi et de l'autre pourrait gagner à être rétablie ou cultivée davantage.

Si le dé s'arrête sur le 2, nous pourrions nous demander si plus d'équité ne pourrait pas être à rechercher au cœur de telle situation traversée, dans tel contexte de travail, dans telle relation significative à nos yeux ou au sein de tel milieu que nous fréquentons, si nous faisons consciemment un petit effort et posons des actions concrètes en ce sens, lorsque cela nous est possible.

S'il s'arrête sur le 3, ce serait le moment d'explorer comment, auprès de qui et dans quels contextes nous pourrions apprendre à déployer une attitude plus chaleureuse et amicale, et envers quelles personnes, parmi celles que nous trouvons plus difficiles à aimer, un petit pas en avant pourrait être prudemment fait, ne serait-ce que dans notre cœur. Afin de parvenir à moins les juger, et de pouvoir cesser, le cas échéant, d'entretenir des idées négatives à leur sujet. Question de nous montrer plus compréhensif et tolérant à leur endroit, et d'en venir ainsi à moins les rejeter. À faire preuve de bonne volonté à leur égard, et d'ouverture face à la possibilité d'un jour pouvoir les traiter plus amicalement. En particulier si eux aussi font leur part pour changer d'attitude, se montrent également soucieux de faire des pas vers nous, et agissent désormais de manière à inspirer davantage la confiance, en plus de témoigner une certaine amabilité.

Si le dé tombe sur le 4, nous pourrions nous demander de quelles façons pourrait trouver à s'exprimer davantage notre bienveillance : envers qui, et dans quelles circonstances pourrions-nous poser des actes de bonté et de générosité désintéressée ? Gestes qui, peut-être, sont peu de chose pour nous,

mais qui pourraient faire une différence significative, concrète et positive dans la vie de ces gens qui, sans doute, bénéficieraient grandement de cette aide.

Si c'est sur la 5<sup>e</sup> face du dé que le hasard veut qu'il s'arrête, nous pourrions amorcer une réflexion sur notre équilibre personnel. Nous questionner, par exemple, à savoir quelles dimensions de notre existence semblent actuellement plus monotones ? Lesquelles manquent de contraste, de variété et de rythme, risquant de mener à la saturation et au surmenage. Et nous demander quel seraient alors, dans chaque cas, les possibles tendances contraires ou dimensions complémentaires à cultiver pour atteindre un meilleur équilibre, nous accorder suffisamment de repos. Le tout de manière à pouvoir, une fois frais et dispos, nous remettre à accomplir, le moment venu, les tâches qui nous incombent ou, bien sûr, nous adonner aux activités qui nous sont chères.

Enfin, si c'est sur le 6 que le dé s'arrête, nous pourrions réfléchir aux dimensions de notre vie qui, peut-être, restent à stabiliser. Par exemple, dispose-t-on d'une source de revenu stable, d'un lieu sain et en bon état où vivre ? Y a-t-il dans nos vies des relations sincères et durables avec des personnes fiables et dignes de confiance, sur lesquelles il nous soit possible de compter, dans les périodes difficiles ?

Mais, peut-être, une meilleure stabilité sur le plan de notre santé reste ce qui s'avère à cultiver, en développant de nouvelles habitudes alimentaires ou en intégrant dans nos journées une routine d'exercice physique nous convenant bien. Par surcroît, bien sûr, il se peut que nous ayons avantage à essayer de résoudre les conflits qui peut-être perdurent inutilement dans nos vies, en faisant preuve de tolérance, de compréhension et de capacité de pardon, et en tentant d'écouter ce que les autres ont à dire, afin de trouver un terrain d'entente équitable, tout en faisant le mieux possible respecter nos droits et libertés. Et en exposant poliment et patiemment, s'il y a ouverture de ce côté, ce qui a pu nous blesser, nous déranger, de manière à dresser un constat des comportements qui, de part et d'autre, seraient à éviter ou à faire évoluer pour favoriser la bonne entente, désormais.

Comme nous l'avons vu au fil des chapitres traitant de la stabilité, peut-être des comportements plus positifs et constructifs sont-ils incessamment à déployer pour compenser les torts causés à autrui et à l'environnement, par le passé. Qu'il s'agisse, à travers une foule de petits gestes quotidiens, de réduire notre empreinte écologique personnelle en consommant de façon plus responsable. Que ce soit en incitant nos gouvernements à agir en accord avec une plus grande justice sociale et climatique, en compensant les pays rendus plus vulnérables, vu les conséquences maintenant indéniables du

réchauffement climatique engendré par la parfois forte contribution de notre pays à l'émission de gaz à effet de serre. Ou encore, en tentant de réparer les pots cassés dans la relation avec certains de nos proches, peut-être injustement traités, un jour ou à diverses périodes de notre existence ?

De cette manière, une démarche qui nous est propre, orientée vers le développement de nos capacités d'amour inconditionnel, continue au jour le jour de nous habiter. Et probablement aurons-nous alors tendance à revenir avec entrain vers un jeu comme le permet l'usage d'un tel dé, sous les traits d'une activité à la fois divertissante, formatrice et inspirante. Peut-être gardera-t-on aussi, bien présente à l'esprit, notre volonté personnelle d'être capable, de façon toujours plus souple, adroite et variée, de déployer un comportement empreint d'amour envers soi, envers les autres espèces évoluant au sein de la biosphère terrestre, de même qu'envers nos sœurs et frères humains, tout autour.

## Le fonctionnement du dé

À l'écoute d'une sorte de « hasard maîtrisé » qui fait que nous sommes, d'une certaine manière, « gagnant » à chaque roulement de dé : ce type de jeu favorise un enthousiaste entraînement à l'amour inconditionnel. Il peut stimuler une sympathique exploration de ce que nous croirons, sur le moment, être la façon souhaitable de cultiver l'amour dans notre vie, que ce soit envers nos proches, comme à l'endroit de nous-même ou à l'égard de qui que ce soit que nous puissions croiser, rencontrer ou côtoyer. L'idée reste, au fond, d'apprendre en s'amusant. De s'entraîner à quelque chose de sain et d'épanouissant, et à le faire en se divertissant, de telle sorte que nous nous plairons à employer encore et encore ce genre de technique, chaque jour, à quelques reprises au cours de la journée. Cette façon de faire nous permet alors de joindre tout simplement l'utile à l'agréable, pour que nos efforts soient à la fois légers et « joyeux ». C'est-à-dire, enthousiastes, comme le proposent les enseignements bouddhistes<sup>199</sup>. Cette ludique exploration prend ainsi la forme d'une démarche régulière de croissance personnelle, réalisée dans la joie et avec un cœur léger, tout en anticipant et mesurant chaque fois avec prudence, bien entendu, les conséquences probables de nos actes.

Sans s'écarter de nos valeurs, nier nos inclinations personnelles ni rejeter qui nous sommes, sans doute apprendra-t-on, ainsi, à devenir en quelque sorte une personne plus équilibrée et aimante. Au gré de chaque intention, parole, geste ainsi orientés vers le développement toujours plus stable d'un amour profond, impartial, sincère, désintéressé et plein d'acceptation. Amour de plus en plus inclusif, fondé sur les 7 aspects fondamentaux de cette attitude chaleureuse et universellement bienveillante. Facettes de l'amour que nous nous amuserons ainsi à garder présentes à l'esprit, et à solliciter pour orienter nos actions, nous inspirer à maintenir un comportement aimable et respectueux. Et qui apporteront ainsi une nuance bénéfique, équilibrée et apaisante à la forme qu'adopteront chacune de nos interactions avec autrui.

Qui prend conscience de son erreur  
ne commet plus d'erreur.

– Lao-tseu

## Conclusion

Trop souvent, de nos jours, se voient bafoués les droits et libertés de quantité de gens. Nous n'avons qu'à observer les atteintes à la souveraineté et aux ressources de pays, parfois envahis et/ou asservis par un état lointain ou voisin. Le manque de respect et la violence qui tristement perdurent envers les femmes ; les abus et mauvais traitements dont sont trop souvent l'objet des enfants. La discrimination raciale ou culturelle, et tant d'autres comportements et attitudes aussi déplorables que néfastes, qui affectent individus, communautés et populations vulnérables, mais aussi tant de minorités ou groupes marginalisés.

Aujourd'hui encore, demeurent perceptibles le fréquent manque d'équité dans le couple ; l'agressivité ou la violence qui peut sévir en milieu familial ; les disparités qui persistent entre travailleurs d'un même corps professionnel, selon le genre ; la dévaluation ou le mépris qui visent injustement certains métiers, pourtant utiles, bénéfiques et essentiels. À constater, aussi, le caractère si répandu des amitiés utilitaires et des attendus retours d'ascenseurs, de même que l'étendue désolante de la corruption dans divers milieux. Devant la rareté de la bonté authentique et désintéressée. Face à la difficulté que la plupart d'entre nous éprouvons à être, simplement et sincèrement, bienveillants envers autrui et nos proches, et à les chérir de bon cœur, sans chercher à les influencer, à les contrôler, à obtenir ou recevoir quelque avantage ou profit que ce soit en échange. Nous pouvons être tentés de nous demander : « Où est l'amour, dans tout ça ? »

À prendre conscience du peu d'égards que souvent nous témoignons à ces personnes qui nous indiffèrent, entre autres, parce qu'elles ne peuvent être mises au service de nos projets et de leur avancement. Ou encore, à ces gens qui nous déçoivent, nous rebutent ou nous paraissent tout simplement trop étrangers ou distincts, culturellement. Réalisant la fréquence de ce déséquilibre entre charge de travail et repos, qui en conduit plus d'un.e au surmenage et à la détresse psychologique ; qui en pousse tant d'autres à consommer et à s'étourdir, avec ce que cela suppose de tort causé à sa santé, aux relations avec ses proches, à sa situation économique et, bien souvent aussi, à l'environnement. Tandis que se multiplient les déplacements inutiles et source de pollution, que perdure ou s'accroît la demande en regard de biens à toute fin pratique superflus, vaine tentative de combler un vide intérieur. Tendance qui participe à l'exacerbation des crises écologiques et climatiques auxquelles l'humanité est actuellement confrontée, et qui accroît les risques de voir perdurer les extinctions massives dont souffre sévèrement

la biodiversité de notre planète, nous pouvons être tentés de nous demander, une fois de plus : « Où est l'amour, dans tout ça ? »

À voir nos mauvaises habitudes de vie, de même que notre manque de respect envers la vie et notre environnement, favoriser ces cancers et maladies cardiovasculaires, si répandues de nos jours, et affectant un nombre si important de gens. À subir les conséquences de pandémies comme celle de la Covid-19, qui éclosent et se répandent, parfois difficiles à enrayer au point d'altérer, voire d'interrompre, pendant des mois, le fonctionnement habituel de la société, en plus de mettre en danger des millions d'individus, plusieurs n'y survivant pas. À être témoins, comme à expérimenter les inégalités sociales et l'écart entre les riches et les pauvres, qui tendent encore malheureusement à se creuser<sup>200</sup>. À constater la famine, le manque d'eau et l'absence, pour plusieurs, de conditions de vie minimalement confortables, qui sévissent en trop d'endroits du globe affectés par la sécheresse, les inondations et autres catastrophes naturelles souvent exacerbées, de nos jours, par les changements climatiques.

Considérant les conflits armés, guerres froides, affrontements psychologiques issus de l'absurde volonté des uns d'imposer leurs croyances, choix de vie et préférences à autrui, ou visant à s'emparer éhontément de leur territoire, de leurs biens et de leurs ressources. Observant les vies et familles brisées par toutes sortes d'addictions, et combien d'autres débalancements qui résultent d'un manque de retenue ou d'un besoin d'étouffer, par la consommation de substances diverses, les douleurs laissées par des abus et traumatismes injustement subis, parfois il y a longtemps, durant les époques les plus vulnérables de notre développement, nous pouvons être tentés de nous demander, encore : « Où est l'amour, dans tout ça ? »

À la lumière de cette énumération non exhaustive, et à lire les journaux ou à visionner les reportages télévisuels présentant les plus récents faits saillants de l'actualité locale ou internationale, nous constatons bien vite l'ampleur du travail à accomplir pour rééquilibrer nos rapports humains et stabiliser équitablement ce monde. Pour le réinventer, le récrire sous une forme plus juste, respectueuse et tendre, en vue de le rendre globalement, à tous égards, plus amical et plus aimant.

À n'en pas douter, le manque de considération et d'amour, sous tant de formes et dans tant de domaines et dimensions de nos vies et de la société, apparaît toujours criant, en cette époque de transition complexe. Mais il nous est possible d'œuvrer à inverser cette tendance, de nous impliquer et de contribuer, par nos propres efforts quotidiens, à mettre en place des habitudes plus salutaires, équitables et constructives.

Nous pouvons commencer par cultiver un souci d'observation attentive de notre propre comportement, nous amenant à prendre chaque jour, à chaque instant, plus attentivement conscience de nos pensées, actions et paroles. Cela, afin que nous puissions les orienter autant que possible vers l'amour, au meilleur de nos capacités. Nous sommes à même d'y parvenir en faisant davantage preuve de respect, d'équité, d'amitié, de bienveillance, d'équilibre et de stabilité envers nous-même comme envers les autres. Bref, en stimulant de diverses manières la croissance, dans nos cœurs, d'un véritable amour inconditionnel à l'égard de nous-même et d'autrui. Et en nous efforçant d'inclure, dans cette attitude chaleureuse, bienveillante et pleine d'acceptation, un nombre toujours plus grand et varié d'êtres vivants.

À mes yeux, la stabilisation d'une planète passe par la stabilisation des cœurs, des corps, des âmes et des esprits. Et par le fait que, toutes et tous, nous vivions davantage en accord avec les forces vitales qui soutiennent l'existence de ce monde. De même que dans le respect des limites propres à notre environnement, notamment le rythme de croissance de tout ce que la Terre nous offre si généreusement, les périodes de repos qu'elle requiert, et ses capacités de régénérescence et de réabsorption des gaz à effet de serre, notamment.

Mon souhait demeure que ce livre, modeste contribution personnelle sous forme de points de repères à l'endroit de notre capacité de progresser dans l'amour sous ses différentes formes, nous aidera quelque peu à orienter plus efficacement nos efforts au moment de cultiver ces attitudes aimantes, si précieuses et bénéfiques. Et que les propositions exprimées en ces pages exerceront un impact positif, en accord avec l'essor d'un monde de plus en plus stable, aimant et équilibré. Monde où, pour un toujours plus grand nombre de gens – toutes nations, cultures, couleurs, langues, genres et affiliations politiques, commerciales, spirituelles et religieuses confondues – il fera bon vivre ensemble. En bénéficiant de la santé, de conditions décentes et confortables pour grandir, se développer et s'épanouir de manière saine, en sécurité, dans la liberté, la considération, le bien-être et la joie. En voyant ses besoins essentiels comblés, et en étant de manière durable traités avec respect, équité, amabilité et bienveillance.

En parallèle, il revient à chacun.e d'entre nous, dès maintenant, de « faire rouler notre dé », si notre choix demeure, tout en y prenant plaisir, de faire activement notre part en vue d'un monde toujours plus juste et aimant. Car, comme l'affirmait au XIV<sup>e</sup> siècle le religieux allemand Maître Eckhart : « Même si l'homme vivait mille ans, il pourrait encore et toujours progresser dans l'amour<sup>201</sup>. »

Je sens que l'écriture de ce livre et l'application des approches qu'il décrit

ont contribué, déjà, à faire de moi une personne plus aimante ; j'espère que, dans une certaine mesure, il vous sera aussi utile de semblable manière.

Le reste de cette histoire de sincère et authentique amour universel, inconditionnel, impartial et désintéressé, c'est maintenant à nous tous de continuer de l'écrire. Ensemble, de génération en génération, au cours des siècles et des siècles à venir. En profitant de cette chance inestimable que constitue le fait d'être en vie et de pouvoir, de jour en jour et de choix en choix, contribuer à la stabilisation de nos cœurs, comme à celle d'une planète qui a désormais grand besoin que nous en prenions mieux soin. Au plus vite.

Peut-être qu'aujourd'hui encore, à bien des égards, ce monde qui est le nôtre manque un peu trop d'amour à notre goût... N'en tient alors qu'à nous de retrousser nos manches, et de faire activement notre part pour en ajouter un peu, en nous et autour de nous. C'est ce qui fera, assurément, la différence.

**Martin B. Mercier**

Montréal, planète Terre

Banlieue de la Voie lactée

# Bibliographie

## et lectures complémentaires

### Livres

ARISTOTE (dir. Pierre Pellegrin), *Aristote : Œuvres complètes*, Paris, Flammarion, 2014.

ARISTOTE (trad. de Richard Bodeüs), *Éthique à Nicomaque*, Paris, Flammarion, 2004.

ARISTOTE (trad. Jean Defradas), *Éthique à Nicomaque*, Paris, Pocket, 2002.

ARISTOTE, *L'Amitié : Éthique à Nicomaque, livres VIII et IX*, Paris, Thélème, 2011, livre audio.

ARISTOTE, *La Poétique*, Paris, Les Belles lettres, 1997.

ARMSTRONG, Karen, *Manifeste pour une compassion engagée*, Paris, Pocket, 2016.

AUBERT, Nicole, *Le Culte de l'urgence*, Paris, Flammarion, 2009.

BATESON, Gregory, *La Nature et la pensée*, Paris, Le Seuil, 1979.

BOORSTEIN, Sylvia, *It's Easier than You Think : the Buddhist Way to Happiness*, New York, Harper One, 1997.

BOOTH, Frances, *Débranché mais pas déconnecté : mieux gérer son rapport aux technos, pour retrouver l'équilibre dans toutes les sphères de sa vie*, Montréal, Transcontinental, 2014.

BOUDDHA (trad. Le Dong), *Dhammapada : la voie du Bouddha*, Paris, Le Seuil, 2002.

BOUDON, Brigitte, *Le Bonheur selon Aristote*, Marseille, Ancrages, 2016.

BREALEY, Érica, *Se débarrasser de son stress en 10 min par jour*, Paris, Marabout, 2002.

BRISSON, Luc et Jean-François Pradeau, *Dictionnaire Platon*, Paris, Ellipses, 2007.

BUTTEX, Martine (trad. et prés.), *Les 108 Upanishads*, Paris, Dervy, 2012.

CHÖDRÖN, Pema, *Entrer en amitié avec soi-même*, Paris, La Table ronde, 1997.

CHÖDRÖN, Pema, *Les Bastions de la peur : pratique du courage dans les moments difficiles*, Paris, La Table Ronde, 2002.

COHEN, Abraham, *Le Talmud*, Paris, Payot & Rivages, 2002.

COMPTE-SPONVILLE, André, *La Philosophie*, Paris, Presses Universitaires de France/Humensis, 2018.

COMPTE-SPONVILLE, André, *Petit traité des grandes vertus*, Paris, PUF, 2011.

CONFUCIUS, *Les Entretiens*, Paris, Gallimard, 2016.

DANIÉLOU, Alain, *Mythes et dieux de l'Inde : le polythéisme hindou*, Paris, Flammarion, 1994.

DE ROSNAY, Joël, *Le Macroscopie : vers une vision globale*, Paris, Le Seuil, 1975.

DÉSESQUELLES, Anne-Claire, *Au rythme de la vie*, Nice, Ovidia, 2008.

*DICTIONNAIRE DES CITATIONS PHILOSOPHIQUES*, Paris, Larousse, 2010.

DŌGEN, *La Présence au monde*, Paris, Gallimard, 2020.

DURAND, Daniel, *La Systémique*, Paris, PUF, 1996.

ECO, Humberto, *Reconnaître le fascisme*, Paris, Grasset, 2017.

EMERSON, Ralph Waldo, "Friendship", in *The Essential Writings of Ralph Waldo Emerson*, New York, The Modern Library, 2000.

EMERSON, Ralph Waldo, *Compter sur soi*, Paris, Éditions Allia, 2018.

EMERSON, Ralph Waldo, *La Confiance en soi et autres essais*, Paris, Payot & Rivages, 2000.

EMERSON, Ralph Waldo, *La Nature*, Paris, Allia, 2018.

EMERSON, Ralph Waldo, *Self-Reliance and Other Essays*, Mineola, Dover, 1993.

FRAISSE, Geneviève, *Du Consentement*, Paris, le Seuil, 2017.

FROMM, Erich, *L'Art d'aimer*, Paris, Belfond, 2015.

FROMM, Erich, *On Disobedience*, New York, Harper Perrenial, 2010.

GAGNÉ, Jacques et Pierre Rainville, *Les Infractions contre la propriété : le vol, la fraude et autres crimes connexes*, Montréal, Éditions Yvon Blais, 1996.

GANDHI, Mahatma et Arun Gandhi (trad. Aurélie Dudeffand), *Mon chemin de paix*, Noisy-sur-École, Éditions de l'Éveil, 2016.

GANDHI, *Tous les hommes sont frères : vie et pensées de Mahātmā Gandhi, d'après ses œuvres*, Paris, Gallimard, 2020.

GATES, Bill (trad. Raymond Clarinard), *Climat : comment éviter un désastre ; les solutions actuelles, les innovations nécessaires*, Paris, Flammarion, 2021.

GOODMAN, Marc, *Future crimes : Inside the Digital Underground and the Battle for Our Connected World*, Toronto, Anchor Canada, 2016.

GORE, Al, *An Inconvenient Truth*, Emmaus, Rodale, 2008.

GRAND LAROUSSE USUEL, Paris, Larousse, 1995.

GRÜN, Anselm, *Petite méditation sur le mystère de l'amitié*, Paris, Albin

Michel, 2004.

HALL, Edward T., *Au-delà de la culture*, Paris, Le Seuil, 1979.

HALLOWELL, Edward M., *Crazy Busy*, New York, Ballantine Books, 2006.

H. H. The Dalaï Lama, *How to Be Compassionate : a Handbook for Creating Inner Peace and a Happier World*, New York, Atria, 2011.

HUBERT PERNY, Paul (recueillis et mis en ordre par), *Proverbes chinois*, Paris, Firmin Didot, 1869.

JAQUES-DALCROSE, Émile, « Le Rythme au théâtre », dans Adolphe APPIA, *Œuvres Complètes*, Berne, tome III, 1988, p. 8.

JUNG, Carl Gustav, *Modern Man in Search of a Soul*, New York, Harcourt, 2001.

KELSANG GYATSO, Guéshé, *Comment comprendre l'esprit*, Tharpa, Saint-Mars-d'Outillé, 2013.

KELSANG GYATSO, Guéshé, *Comment transformer votre vie : un voyage plein de félicité*, Tharpa, Saint-Mars-d'Outillé, 2017.

KELSANG GYATSO, Guéshé, *Le Nouveau Manuel de méditation : des méditations pour une vie heureuse et pleine de sens*, Saint-Mars-d'Outillé, Tharpa, 2012.

KELSANG GYATSO, Guéshé, *La Voie Joyeuse : toute la voie bouddhiste qui mène à l'illumination*, Saint-Mars-d'Outillé, Tharpa, 2011.

KRISHNAMURTI, Jiddu, *La Flamme de l'attention*, Paris, Le Rocher, 1987.

KUBLER-ROSS, Elisabeth et David Kessler, *Leçons de vie : comprendre le sens de nos désirs, de nos peurs et de nos espoirs*, Paris, Lattès, 2002.

*LA BIBLE TOB : Traduction Œcuménique de la Bible, comprenant l'Ancien et le Nouveau Testament*, Montréal, Le Cerf – Alliance biblique Universelle, 1979.

LAO-TSEU (traduit du chinois par Liou Kia-hway), *Tao-tō king*, Paris, Gallimard, 2002.

LAO-TSEU (trad. Ma Kou), *Tao Te King : Le livre de la voie et de la vertu*, Paris, Albin Michel, 1984.

*LE CORAN* (trad. Malek Chebel), Paris, Fayard, 2009.

*LE PETIT ROBERT 2022 : dictionnaire alphabétique et analogique de la langue française* (sous la direction de Alain Rey et Josette Rey-Debove), Paris, Dictionnaires Le Robert, 2021.

LOCHAK, Danièle, *Les Droits de l'homme*, Paris, La Découverte, 2018.

MAÎTRE ECKHART, *L'amour est fort comme la mort, et autres textes*, Paris, Gallimard, 2013.

MARC-AURÈLE (trad. Mario Meunier), *Pensées pour moi-même, suivies du Manuel d'Épictète*, Paris, Garnier Frères-Flammarion, 1992.

MATTEI, Jean-François, *Les Présocratiques, Platon, Aristote : La pensée antique 1*, Vincennes, Frémeaux & associés, 2013, livre audio.

MAYNARD, Robyn (trad. Catherine Ego), *NoirEs sous surveillance : esclavage, répression, violence d'État au Canada*, Montréal, Mémoire d'encrier, 2018.

McLUHAN, T. C. (textes rassemblés par), *Pieds nus sur la terre sacrée*, Paris, Gallimard, 2014.

MERCIER, Martin B., *Le Diapason : une poétique de l'amour*, Montréal, Éditions Figura, 2019.

MERCIER, Martin B., *Neuf souhaits bienveillants*, Montréal, Éditions Figura, 2023.

NHAT HANH, Thich, *Enseignements sur l'amour*, Paris, Albin Michel, 1999.

NHAT HANH, Thich, *Toucher la vie*, Paris, Dangles, 2001.

PAPE FRANÇOIS, *Fratelli Tutti : Lettre encyclique sur la fraternité et l'amitié sociale*, Montréal, Mediaspaul, 2020.

PATTANAIK, Devdutt, *Seven Secrets of Shiva : the Hindu Trinity Series*, Newark, Audible Studios, 2017, livre audio.

PETERSON, Christopher et Martin E. P. Seligman, *Character Strengths and Virtues : a handbook and classification*, New York, Oxford University Press, 2004.

POLANO, H. *The Talmud : Selections from the Contents of that Ancient Book, its Commentaries, Teachings, Poetry and Legends*, London, Frederick Warne and Co., 1876.

PSYCHOLOGIES MAGAZINE, « Prenez votre temps », [dossier], dans *Psychologies Magazine*, SASU Groupe Psychologies, Boulogne-Billancourt, 2005, n° 240 (avril).

RALSTON SAUL, John, *On Equilibrium*, Toronto, Penguin, 2002.

REEVES, Hubert, *Là où croît le péril... croît aussi ce qui sauve*, Paris, Le Seuil, 2013.

REEVES, Hubert, *Poussières d'étoiles*, Paris, Le Seuil, 1994.

RÛMÎ (trad. Eva de Vitray-Meyerovitch), *Le Livre du dedans*, Paris, Actes Sud, 1982.

RUMI (trad. Coleman Barks), *The Essential Rumi : New Expanded Edition*, New York, Harper One, 1995.

SADHGURU, *La Transformation intérieure : un grand maître yogi nous enseigne l'art de la joie*, Paris, Belfond, 2020.

SAGAN, Carl, *Cosmic Connection, ou l'appel des étoiles*, Paris, Le Seuil, 1975.

SAGAN, Carl, *Cosmos*, New York, Ballantine, 2013.

SERVAN-SCHREIBER, David, *Guérir : le stress, l'anxiété et la dépression*,

*sans médicaments ni psychanalyse*, Paris, Robert Laffont, 2003.

SERVAN-SCHREIBER, Jean-Louis, *Le Nouvel art du temps*, Paris, Albin Michel, 2000.

S. S. le DALAÏ LAMA et Howard Cutler, *L'Art du bonheur*, Paris, Robert Laffont, 1999.

S. S. le DALAÏ LAMA et Howard Cutler, *L'Art du bonheur au travail*, Paris, Robert Laffont, 2004.

STANISLAVSKI, Constantin (trad. Elisabeth Janvier), *La Formation de l'acteur*, Paris, Perrin, 1994.

SWETT MARDEN, Orison, *La Joie de vivre : le secret du bonheur*, Montréal, Éditions du Roseau, 1985.

VANAMALI, *Shiva : Stories and Teachings from the Shiva Mahapurana*, Toronto, Inner Traditions, 2013.

WALKER, Matthew, *Pourquoi nous dormons : le pouvoir du sommeil et des rêves*, Paris, La Découverte, 2018.

ZION BOKSER, Ben, *Wisdom of the Talmud*, Newark, Audible Studios, 2013, livre audio.

## Articles et ressources électroniques

AGENCE FRANCE-PRESSE. « Dépasser 1,5 °C de réchauffement pourrait déclencher des points de non-retour climatiques », dans *TVA Nouvelles*, [En ligne], 8 septembre 2022. [Dépasser 1,5°C de réchauffement pourrait déclencher des points de non-retour climatiques | TVA Nouvelles](#)

AGENCE FRANCE-PRESSE. « L'appétit de biens et d'objets, une des causes du réchauffement climatique », dans *La Presse*, [En ligne], 18 janvier 2022. [L'appétit de biens et objets, une des causes du réchauffement climatique | La Presse](#)

AGENCE FRANCE-PRESSE. « Le pape veut que “le monde riche mette fin à la pauvreté” », dans *LaPresse.ca*, [En ligne], 5 février 2020. [Le pape veut que « le monde riche mette fin à la pauvreté » | La Presse](#)

AGENCE FRANCE-PRESSE. « “Percée scientifique majeure” sur la fusion nucléaire », dans *Le Journal de Montréal*, [En ligne], 13 décembre 2022. [«Percée scientifique majeure» sur la fusion nucléaire | JDM \(journaldemontreal.com\)](#)

ANTIDOTE. « Charité », dans *Antidote 10*, v. 6.4, [Logiciel], Montréal, Druide informatique, 2022.

ANTIDOTE. « Respect », dans *Antidote 10*, v. 6.4, [Logiciel], Montréal, Druide informatique, 2022.

BERNARD, Vanessa. « À combien de décibels exposez-vous vos oreilles ? », dans *Observatoire de la santé*, [En ligne], 2 juin 2020. [Décibels : quel seuil de tolérance est acceptable pour nos oreilles ? \(observatoire-sante.fr\)](#)

BOUCHER, Paul. « Simon Vélez, le magicien du bambou », dans *consoGlobe*, [En ligne], 25 décembre 2017. [Simon Vélez, le magicien du bambou \(consoglobe.com\)](#)

BILODEAU, Maxime. « C'est notre dépendance à l'auto solo qu'il faut montrer du doigt », dans *Le Devoir*, [En ligne], 18 septembre 2021. [«C'est notre dépendance à l'auto solo qu'il faut montrer du doigt» | Le Devoir](#)

CANADA. « Charte canadienne des droits et libertés », dans *Lois*

*constitutionnelles de 1867 à 1982*, [En ligne], à jour au 9 décembre 2022. [LOIS CONSTITUTIONNELLES DE 1867 à 1982 \(justice.gc.ca\)](https://www.justice.gc.ca/lois/constitutionnelles/1867-1982/)

CANADA. « Intimidation », dans *Site web de la législation*, [En ligne], à jour le 9 décembre 2022. [Code criminel - L.R.C. \(1985\), ch. C-46 \(Article 423\)](https://www.criminal-law.com/423/)

CANADA. « Participants aux infractions », dans *Code criminel du Canada*, [En ligne], à jour le 9 décembre 2022. [Code criminel \(justice.gc.ca\)](https://www.criminal-law.com/)

CHABOT, Simon. « Les vacances en avion sont-elles finies ? », dans *La Presse*, [En ligne], 7 mars 2022. [Les vacances en avion sont-elles finies ? | La Presse](https://www.lapresse.ca/actualites/vacances/2022/03/07/les-vacances-en-avion-sont-elles-finies/)

CHOINIÈRE, Robert. « Les disparités géographiques de la mortalité dans le Montréal métropolitain, 1984-1988 : étude écologique des liens avec les conditions sociales, économiques et culturelles », dans *Cahiers québécois de démographie*, 20(1), 115-144. [En ligne], 1991. <https://doi.org/10.7202/010068ar>

CLÉROUX, Amélie. « Consommation durable : recycler ne suffit pas ! », dans *Protégez-Vous*, [En ligne], 19 avril 2022. [Consommation durable : recycler ne suffit pas! | Protégez-Vous.ca \(protegez-vous.ca\)](https://www.protegez-vous.ca/consommation-durable-recycler-ne-suffit-pas/)

CONFÉDÉRATION SUISSE. « Conventions de Genève », [En ligne], à jour le 5 septembre 2022. [Conventions de Genève \(admin.ch\)](https://www.admin.ch/conventions-de-genève/)

COUTURIER, Jules. « Être carboneutre, c'est cher ? », dans *Métro*, [En ligne], 8 octobre 2021. [Être carboneutre, c'est cher? \(journalmetro.com\)](https://www.journalmetro.com/être-carboneutre-c'est-cher/)

DAUPHINAIS-PELLETIER, Camille. « 3 habitudes à changer dans sa vie quotidienne pour préserver la biodiversité », dans *24 heures*, [En ligne], 11 décembre 2022. [3 habitudes à changer dans sa vie quotidienne pour préserver la biodiversité | 24 heures](https://www.24heures.ca/3-habitudes-a-changer-dans-sa-vie-quotidienne-pour-preserver-la-biodiversite/)

DE MARSILY, Ghislain. « EAU – Les défis de l'eau », dans *Encyclopaedia Universalis 2011*, [DVD-Rom, v. 16], Paris, Logiciel *Encyclopaedia Universalis*, 2010.

ÉDUCALOI. « Consentir à des soins de santé ou les refuser », dans *Éducaloi*, [En ligne], 2022. [Consentir à des soins de santé ou les refuser |](https://www.educaloi.ca/consentir-a-des-soins-de-sante-ou-les-refuser/)

[Éducaloi \(educaloi.qc.ca\)](http://educaloi.qc.ca)

EUROPE1 et AFP. « Avion : la Commission européenne valide la suppression de vols intérieurs courts en France », [En ligne], 2 décembre 2022. [Avion : la Commission européenne valide la suppression de vols intérieurs courts en France \(europe1.fr\)](http://europe1.fr)

FILLIOZAT, Pierre-Sylvain. « Śiva et shivaïsme », dans *Encyclopaedia Universalis 2011*, [DVD-Rom, v. 16], Paris, Logiciel *Encyclopaedia Universalis*, 2010.

FONDATION CANADIENNE DES FEMMES. « L'écart salarial : qu'est-ce que l'écart salarial entre les genres ? », dans *Fondation canadienne des femmes*, [En ligne], 15 mars 2022. [Écart salarial entre hommes et femmes | Fondation canadienne des femmes \(canadianwomen.org\)](http://canadianwomen.org)

FOX, Douglas. « The Coming Collapse : Two expeditions to Antarctica's Thwaites Ice Shelf have revealed that it could splinter apart in less than a decade – allowing a vast glacier behind it to slide into the sea », dans *Scientific American*, Vol. 327, n° 5, November 2022, p. 34-41.

FRANCE 24 et AFP. « La COP15 adopte un accord historique pour enrayer la destruction de la biodiversité », dans *France 24*, [En ligne], 19 décembre 2022. [La COP15 adopte un accord historique pour enrayer la destruction de la biodiversité - France 24](http://france24.com)

GARNER, Rob, « NASA's Webb Delivers Deepest Infrared Image of Universe Yet », [En ligne], 13 juillet 2022. [NASA's Webb Delivers Deepest Infrared Image of Universe Yet | NASA](http://nasa.gov)

GUTERREZ, António. « Le Secrétaire général demande aux dirigeants mondiaux de travailler ensemble, “comme une coalition mondiale, comme des nations unies”, pour la paix et la relance du développement », dans *Nations Unies*, [En ligne], 20 septembre 2022. [Le Secrétaire général demande aux dirigeants mondiaux de travailler ensemble, « comme une coalition mondiale, comme des nations unies », pour la paix et la relance du développement | UN Press](http://un.org)

INTERGOVERNMENTAL PANEL ON CLIMATE CHANGE (IPCC). « Climate Change 2022 : Mitigation of Climate Change (Summary for Policymakers) », dans *The Intergovernmental Panel on Climate Change*, [En

ligne], 2022, p. 2-3. [Climate Change 2022: Mitigation of Climate Change \(ipcc.ch\)](https://www.ipcc.ch)

LE BLOG APICULTEUR. « Plante mellifère : le pissenlit » dans *Le Blog apiculteur*, [En ligne], 2022. [Le pissenlit : floraison, vertus et intérêt pour l'apiculture](#)

LE ROUX, Hugo. « La Face cachée du métavers : quel impact sur le monde réel ? », dans *Science & Vie*, n° 1252, janvier 2022, p. 70-87.

LOMBARD, Guillaume. « Mieux comprendre la pollinisation par les abeilles », dans *Le Blog apiculteur*, [En ligne], 2022, [Mieux comprendre la pollinisation par les abeilles \(apiculture.net\)](#)

NASA GODDARD SPACE FLIGHT CENTER/KATHLEEN GAETA. “NASA Says 2022 Fifth Warmest Year on Record, Warming Trend Continues”, [En ligne], 12 janvier 2023. [NASA Says 2022 Fifth Warmest Year on Record, Warming Trend Continues | NASA](#)

NATIONS UNIES. « Déclaration universelle des droits de l’homme », dans *Nations Unies*, [En ligne], 2022, [La Déclaration universelle des droits de l'homme](#)

ORJOLLET, Stéphane. « Réchauffement climatique record sur les sept dernières années », dans *Le Soleil numérique*, [En ligne], 10 janvier 2022. [Réchauffement climatique record sur les sept dernières années | Environnement | Actualités | Le Soleil - Québec](#)

PETIT LAROUSSE ILLUSTRÉ 2011. « Principe d’Archimède », dans *Le Petit Larousse illustré 2011*, Paris, Éd. Larousse, 2010, p. 1128.

PIRRO, Raphaël. « COP15 : jusqu’à 800 millions \$ pour de nouvelles aires protégées, annonce Ottawa », dans *24 heures*, [En ligne], 7 décembre 2022. [COP15: jusqu’à 800 millions \\$ pour de nouvelles aires protégées, annonce Ottawa | 24 heures](#)

PLAMONDON EMOND, Étienne. « Décarboniser l’aviation : est-ce possible ? », dans *Québec Science*, [En ligne], 26 octobre 2022. [Décarboner l'aviation : est-ce possible? - Québec Science \(quebecscience.qc.ca\)](#)

QUÉBEC. « Charte des droits et libertés de la personne », dans *Commission*

*des droits de la personne et des droits de la jeunesse*, [En ligne]. [c-12 - Charte des droits et libertés de la personne \(gouv.qc.ca\)](#)

QUÉBEC. « Code civil du Québec », dans *CanLII*, [En ligne], 2022. [RLRQ c CCQ-1991 | Code civil du Québec | CanLII](#)

REUTERS. « La croissance mondiale de l'énergie éolienne et solaire en bonne voie pour atteindre les objectifs climatiques », dans *Reuters*, [En ligne], 30 mars 2022. [La croissance mondiale de l'énergie éolienne et solaire en bonne voie pour atteindre les objectifs climatiques | Reuters](#)

ROSTON, Eric. « Australia Voted for Climate Action. Here's How Elections Impact Carbon Cuts », dans *Bloomberg*, [En ligne], 23 mai 2022. [Australia: Voting for Climate Policies Cuts More Carbon Than Going Car-Free - Bloomberg](#)

SAINT AUGUSTIN. « Traité du libre arbitre », dans *Congrégation pour le clergé, Biblia Clerus*, [En ligne], 2022. [Augustin, du libre arbitre \(clerus.org\)](#).

SAINT PAUL. « Première lettre de saint Paul Apôtre aux Corinthiens », dans *Association Épiscopale Liturgique pour les pays Francophones*, [En ligne], 2022. [AELF — Première lettre de saint Paul Apôtre aux Corinthiens — chapitre 13](#)

SHIELDS, Alexandre. « À la COP15, António Guterres plaide pour un “traité de paix” avec la nature », dans *Le Devoir*, [En ligne], 8 décembre 2022. [À la COP15, António Guterres plaide pour un «traité de paix» avec la nature | Le Devoir](#)

SHIELDS, Alexandre. « Pourquoi est-ce si difficile de lutter contre la crise climatique ? », dans *Le Devoir*, [En ligne], 5 novembre 2022. [COP27: Pourquoi est-ce si difficile de lutter contre la crise climatique ? | Le Devoir](#)

SUZUKI, David (trad. Michel Lopez et Monique Joly). « La société de consommation ne répond plus à nos besoins », dans *Fondation David Suzuki*, [En ligne], 13 mars 2018. [La société de consommation ne répond plus à nos besoins - Fondation David Suzuki](#)

THE SHIFT PROJECT. « “Climat : l'insoutenable usage de la vidéo en ligne” : le nouveau rapport du Shift sur l'impact environnemental du

numérique », dans *The Shift Project*, [En ligne], 11 juillet 2019. « [Climat : l'insoutenable usage de la vidéo](https://theshiftproject.org/) » : le nouveau rapport du Shift ([theshiftproject.org](https://theshiftproject.org/))

WIKIPEDIA. « Bambou », dans *Wikipédia, l'encyclopédie libre*, [En ligne], 2022. [Bambou — Wikipédia \(wikipedia.org\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Bambou)

WIKIPEDIA. « Condensation », dans *Wikipédia, l'encyclopédie libre*, [En ligne], 2022. [Condensation — Wikipédia \(wikipedia.org\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Condensation)

WIKIPEDIA. « Hiver volcanique », dans *Wikipédia, l'encyclopédie libre*, [En ligne], 2022. [Hiver volcanique — Wikipédia \(wikipedia.org\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Hiver_volcanique)

WIKIPEDIA. « OK », dans *Wikipédia, l'encyclopédie libre*, [En ligne], 2022. [OK \(expression\) — Wikipédia \(wikipedia.org\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/OK_(expression))

WIKIPEDIA. « Shiva », dans *Wikipédia, l'encyclopédie libre*, [En ligne], 2022. [Shiva — Wikipédia \(wikipedia.org\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Shiva)

WIKIPEDIA. « Taylorisme », dans *Wikipédia, l'encyclopédie libre*, [En ligne], 2022. [Taylorisme — Wikipédia \(wikipedia.org\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Taylorisme)

## Films et séries télé

*Addicted to Plastic : the Rise and Demise of a Modern Miracle*, [Enregistrement vidéo], réalisateur : Ian Connacher, Toronto, Canada : Cryptic Moth Productions, 2008, 1 h 25 min.

*An Inconvenient Truth*, [Enregistrement vidéo], réalisateur : Davis Guggenheim, Los Angeles, California : Laurence Bender Productions, Participant, 2006, 96 min.

*Cosmos*, [Enregistrement vidéo], réalisateur : Adrian Malone et al., Hollywood, California, KCET, Carl Sagan Productions et al., 1980, 13 épisodes.

*Demain*, [Enregistrement vidéo], réalisateurs : Cyril Dion, Mélanie Laurent, Paris, France, Move Movies, Mars Productions, Mely Productions, 2015, 1 h 58 min

*Du Big bang au vivant*, [Enregistrement vidéo], réalisateurs : Denis Blaquière, Iolande Cadrin-Rossignol, Montréal, TVA Films, 2011, 87 min.

*Home*, [Enregistrement vidéo], réalisateur : Yann Arthus-Bertrand, Paris, France, Elzévir films, EuropaCorp, 2009, 120 min.

*The 11<sup>th</sup> Hour*, [Enregistrement vidéo], réalisatrices : Leila Connors, Nadia Connors, Los Angeles, California : Appian Way, Greenhour, Tree Media Group, 2007, DVD, 92 min.

*The Corporation*, [Enregistrement vidéo], réalisateurs : Mark Achbar, Jennifer Abbott, Canada, Big Picture Media Corporation, 2003, 2 h 25 min.

---

<sup>1</sup> Martin Mercier, *Le Diapason : une poétique de l'amour*, Montréal, Éditions Figura, 2019. Ce livre est disponible en format électronique sur Amazon.ca : [Le Diapason : une poétique de l'amour: Poésie \(French Edition\) eBook : Mercier, Martin B., Rivera Valerdi, Lillian Giovanna: Amazon.ca: Boutique Kindle](#)

<sup>2</sup> Évidemment, nous pouvons fort bien avoir droit à une rémunération équitable et compétitive, si semblable aide est prodiguée dans le cadre de notre métier, que nous agissons en tant professionnel.le de ces questions, considérant ce que cette fonction et ce

rôle impliquent d'études à compléter, de connaissances théoriques et/ou savoir-faire pratiques à acquérir, ainsi que de responsabilités, voire d'imputabilité.

<sup>3</sup> Une lumière rouge devrait s'allumer dans notre esprit et inciter à la plus grande prudence et, possiblement, à la prise de distance face à ces personnes, lorsque des individus se mettent à agir de façon délibérément méchante à notre endroit. Car semblable comportement sous-entend une absence momentanée ou durable de compassion : un désir de blesser psychologiquement ou de faire mal, physiquement. Donc, sous plusieurs formes, une absence actuelle d'amour à notre endroit. Dont il est tout à fait sensé de songer à se protéger adéquatement, en faisant preuve de prudence et de discernement.

<sup>4</sup> « La non-violence est la plus grande force que l'humanité ait à sa disposition. Elle est plus puissante que l'arme la plus destructrice inventée par l'homme. La destruction ne correspond nullement à la loi des hommes. Vivre libre c'est être prêt à mourir, s'il le faut, de la main de son prochain, mais jamais à tuer. Quelle qu'en soit la raison, tout meurtre ou autre atteinte à la personne est un crime contre l'humanité. (MM, 49.)

La première exigence de la non-violence est de respecter la justice tout autour de soi et dans tous les domaines. Est-ce trop demander à la nature humaine ? Je n'en crois rien. Il ne faut jamais faire de théorie sur ce que l'homme peut réaliser en bien ou en mal. (MT, V, 344.) » Voir GANDHI, *Tous les hommes sont frères : vie et pensées de Mahātmā Gandhi, d'après ses œuvres*, Paris, Gallimard, 2020, p. 153.

<sup>5</sup> Jésus lui-même n'a-t-il pas eu le sain réflexe de souhaiter que les souffrances, le calvaire qu'il sentait s'approcher puissent lui être épargnés, s'il pouvait en être autrement ? « Et il commença à ressentir frayeur et angoisse. Il leur dit : “Mon âme est triste à en mourir. Demeurez ici et veillez.” Et allant un peu plus loin, il tombait à terre et priait pour que, si possible, cette heure passât loin de lui. Il disait : “Abba, Père, à toi tout est possible, écarte de moi cette coupe ! Pourtant, non pas ce que je veux, mais ce que tu veux !” »

Voir *LA BIBLE TOB : Traduction Œcuménique de la Bible, comprenant l'Ancien et le Nouveau Testament*, Montréal, Le Cerf – Alliance biblique Universelle, 1979, p. 1428 (Marc 14.33-36). Puis, confronté aux épreuves de l'arrestation injuste, de la torture, de l'humiliation et de la crucifixion, n'a-t-il pas été jusqu'à demander à Dieu d'être miséricordieux à l'égard de ses agresseurs ? « Père, pardonne-leur, car ils ne savent pas ce qu'ils font. » Luc, 23.34. Voir *idem*, p. 1475.

<sup>6</sup> Robyn Maynard nous rappelle cette sombre réalité, qui tristement affecte plus sévèrement certaines populations : « Professionnellement ou à titre de bénévole, je me consacre depuis dix ans à la sensibilisation, à la défense des droits et à la mobilisation des personnes marginalisées ou criminalisées. Côte à côte avec des jeunes racisés placés dans les structures de protection de la jeunesse ou travaillant dans la rue, et avec des adultes travailleurs ou travailleuses du sexe, j'ai été constamment témoin des injustices économiques et raciales criantes qui dessinent les douloureuses lignes de fracture de la société canadienne. Si je n'ai pas travaillé uniquement avec des Noir.e.s, j'ai souvent constaté qu'ils et elles subissaient de manière absolument disproportionnée ce qu'il faut bien appeler la négligence concertée et la violence exercée ou cautionnée par l'État. » Voir MAYNARD, Robyn (trad. Catherine Ego), *NoirEs sous surveillance : esclavage, répression, violence d'État au Canada*, Montréal, Mémoire d'encrier, 2018, p. 5.

<sup>7</sup> Des méditations bouddhistes portant sur la compassion, l'équanimité et l'amour peuvent être très utiles, en vue de rendre notre amour et notre compassion plus impartiaux, stables et inclusifs. Voir KELSANG GYATSO, Guéshé, *Le Nouveau Manuel de méditation : des méditations pour une vie heureuse et pleine de sens*, Saint-Mars-d'Outillé, Tharpa, 2012.

<sup>8</sup> Aux yeux d'un maître yogi indien comme Sadhguru, il faut de toute évidence que cette qualité soit ce qui caractérise essentiellement notre attitude, pour que nous puissions véritablement parler d'amour. Celui-ci affirme : « Il n'y a pas vraiment d'amour conditionnel et d'amour inconditionnel. Il y a des conditions et il y a l'amour. Quand on parle d'amour, il doit être inconditionnel. Dès qu'il y a une condition, il s'agit du registre de

la transaction. » Voir SADHGURU, *La Transformation intérieure : un grand maître yogi nous enseigne l'art de la joie*, Paris, Belfond, 2020, p. 247.

<sup>9</sup> LAO-TSEU (trad. Liou Kia-hway), *Tao-tō king*, Paris, Gallimard, 1967, verset XLIX, p. 71.

<sup>10</sup> En bouddhisme, le fait de se réjouir constitue d'ailleurs une pratique spirituelle importante. Le maître mahayana Guéshé Kelsang Gyatso explique d'ailleurs clairement comment approfondir nos capacités, en la matière : « Notre pratique de la réjouissance sera particulièrement puissante si nous sommes capables de nous réjouir des vertus de personnes que nous n'aimons pas ou qui ne nous aiment pas. En nous réjouissant des actions vertueuses, du bonheur, de la prospérité de tous les êtres de manière égale, nous surmonterons la jalousie et la haine, et atteindrons facilement les réalisations de la compassion et de l'amour. » Voir KELSANG GYATSO, Guéshé, *La Voie Joyeuse : toute la voie bouddhiste qui mène à l'illumination*, Saint-Mars-d'Outillé, Tharpa, 2011, p. 86.

<sup>11</sup> Le célèbre metteur en scène et pédagogue russe Constantin Stanislavski, créateur d'un système de formation d'interprètes théâtraux enseigné un peu partout dans le monde, de nos jours, mentionne à ce sujet l'importance, pour se plonger avec davantage de réalisme dans la vie fictive du personnage à interpréter, de s'entraîner à faire « comme si » nous nous trouvions dans semblable situation. Cette approche aide à en imaginer plus en détail les particularités, même si ce genre d'existence nous est plutôt étranger. Stanislavski soutient en effet que « le mot "si" agit tel un levier pour nous faire accéder du monde réel au domaine de l'imagination. » Usant de cette clé, nous parviendrons plus aisément à imaginer les circonstances propres à une autre personne, contexte et défis particuliers qui nous sont d'ordinaire méconnus, et qui peuvent devenir, par le truchement d'un tel exercice, plus faciles à imaginer et à ressentir. N'en tient qu'à nous, usant d'une telle méthode, de cultiver notre empathie et notre compassion à l'endroit des souffrances endurées par autrui, en se posant différentes questions. Par exemple, à quoi ressemblerait notre vie ? Comment agirions-nous et que ressentirions-nous, si telle était notre réalité quotidienne ? Voir STANISLAVSKI, Constantin (trad. Elisabeth Janvier), *La Formation de l'acteur*, Paris, Perrin, 1994, p. 52.

<sup>12</sup> À ce titre, si nous nous estimons lésés par le comportement de quelqu'un, il serait prudent, dans l'esprit d'inciter au respect, en plus de ramener si possible la paix et la bonne entente, d'aviser patiemment cette personne ou groupe que ses agissements à notre endroit nous déplaisent et, le cas échéant, constituent possiblement des actes contraires à la loi. Si cette personne ou groupe persiste alors dans ses comportements néfastes, en dépit de nos avertissements répétés, une façon de se protéger, en plus d'éviter autant que possible de côtoyer cette personne ou instance, ou de se retrouver dans les situations favorisant semblable sortes d'abus, serait sans doute de documenter minutieusement ce qui se produit. Captations photographiques, audio ou autres, prise de notes précises à l'endroit desdits comportements et des avertissements servis à cette personne, collectivité ou institution (traces conservées d'autres communications pertinentes, également), et préservation de tout autre élément de preuve potentiel, obtenu en accord avec la loi, peuvent constituer des moyens simples de préparer sa défense en vue d'un éventuel recours légal permettant de faire cesser lesdits agissements néfastes ou d'obtenir compensation pour les dommages encourus. Parfois, face à certains individus ou organismes éminemment plus puissants que nous et déterminés à imposer leur volonté, bien documenter ce qui survient demeure l'une de nos seules façons efficaces de se protéger à faible coût. En particulier lorsque nous ne disposons pas de beaucoup de ressources économiques ni de temps ou de connaissances juridiques fiables pour assurer notre défense. Il demeure tout de même pertinent et envisageable de la préparer de la plus élémentaire des façons. C'est-à-dire : en nous protégeant entre autres en nous éloignant du danger, et en détaillant ce qui se passe de désagréable ou de nuisible lors de chaque contact avec ces personnes ou institutions qui paraissent outrepasser nos droits ou nous causer intentionnellement du tort. Le fait de réaliser que vous gardez méthodiquement trace de ce qui se produit peut d'ailleurs avoir un

réel effet dissuasif. La plupart des agresseurs ne désirent certes pas que leurs comportements déplorables et illégaux soient révélés au grand jour, vu ce que cela peut alors entraîner pour eux de conséquences possiblement lourdes et regrettables, en plus du risque de voir ternie leur précieuse réputation... dont ils ont eux-mêmes rendu bien chancelantes les bases, quelquefois, en enfreignant de manière si éhontée la loi.

<sup>13</sup> Comme Guéshé Kelsang Gyatso l'exprime clairement : « La différence entre le sentiment de honte et la considération pour les autres est que le sentiment de honte nous permet d'éviter des actions inappropriées pour des raisons qui nous concernent personnellement, tandis que la considération pour les autres nous permet d'éviter des actions inappropriées pour des raisons qui concernent les autres. Ainsi, le sentiment de honte nous retient de commettre des actions inappropriées, en nous rappelant qu'il n'est pas approprié d'accomplir ces actions parce que nous sommes, par exemple, un pratiquant spirituel, une personne ordonnée, un enseignant spirituel, un adulte, etc. ; ou parce que nous ne voulons pas éprouver les résultats négatifs de nos actions. » Voir KELSANG GYATSO, Guéshé, *Comment transformer votre vie : un voyage plein de félicité*, Tharpa, Saint-Mars-d'Outillé, 2017, p. 79.

<sup>14</sup> Il est important ici de rappeler que, selon ce philosophe : « [...] lorsqu'on sait ce qu'on fait, mais sans l'avoir préalablement délibéré, on fait preuve d'injustice ; c'est le cas dans tous les actes imputables à l'ardeur et à l'ensemble des autres affections, nécessaires ou naturelles, qu'il arrive aux hommes d'éprouver. Car ainsi, ils font du tort et commettent des fautes en se montrant injustes ; leurs fautes sont aussi injustes, mais eux, ne sont pas encore des personnes injustes pour la cause, ni des misérables, car ce n'est pas la perversité qui est à l'origine du tort commis. [...] En revanche, lorsqu'on fait du tort à la suite d'une décision, on est quelquefois d'injuste et de méchant. » Voir ARISTOTE (trad. de Richard Bodeüs), *Éthique à Nicomaque*, Paris, Flammarion, 2004, p. 268. Le caractère étant décrit ailleurs par ce philosophe grec comme ce qu'on choisit de faire et de ne pas faire : « Le caractère, c'est ce qui montre un choix, c'est-à-dire – dans le cas où les choses ne sont pas évidentes – le parti que l'on a choisi ou évité [...] ». Voir ARISTOTE, *La Poétique*, Paris, Les Belles lettres, 1997, p. 27. Nous comprendrons que, de choix en choix, puisse se forger le caractère d'un individu, et que le fait d'agir à répétition de façon injuste ou avec méchanceté, puisse créer une tendance, une habitude à se prêter à de tels comportements. L'approche contraire étant aussi vraie, et constituant la recherche de cette excellence du comportement qu'est la vertu, au sens où ce philosophe l'entendait.

<sup>15</sup> Le pape François 1<sup>er</sup> nous rappelle d'ailleurs de ne pas oublier « [...] la dignité inaliénable de chaque personne humaine indépendamment de son origine, de sa couleur ou de sa religion, et la loi suprême de l'amour fraternel. » Voir PAPE FRANÇOIS, *Fratelli Tutti : Lettre encyclique sur la fraternité et l'amitié sociale*, Montréal, Mediaspaul, 2020, p. 30-31.

<sup>16</sup> Voir CONFUCIUS, *Les Entretiens*, Paris, Gallimard, 2016, p. 87 (XIV.34).

<sup>17</sup> Notre traduction du passage suivant : « When someone is trying to take advantage of you, first you must clearly understand that this other person is a human being, and has a right to be happy. With respect and compassion toward that person, you can act according to the circumstances he or she has created. This means responding strongly if necessary, but never losing your compassionate perspective.

In fact, compassion is the only way to handle such a problem, since anger and irritation will only make effective action more difficult. At first, it may be a struggle to maintain compassion for someone who is being threatening or hurtful, but if you try again and again, you will find the way to react as strongly as the circumstances demand without losing a loving attitude. » Voir H. H. The Dalai Lama, *How to Be Compassionate : a Handbook for Creating Inner Peace and a Happier World*, New York, Atria, 2011, p. 14.

<sup>18</sup> GANDHI, Mahatma et Arun Gandhi (trad. Aurélie Duffand), *Mon chemin de paix*, Noisy-sur-École, Éditions de l'Éveil, 2016, p. 61-62.

<sup>19</sup> Notre traduction du passage suivant : « Compassion is a priceless jewel. Care for others at all times. Practices for training the mind can be summed up in two sentences : "If you are

able, you should help others. If you are not able, you should at least try not to harm others.” Both are based on love and compassion. » Voir H. H. THE DALAI LAMA, *How to Be Compassionate...*, *op. cit.*, p. 119-120.

<sup>20</sup> Comme les lois en vigueur autorisent par exemple, au Québec, le refus d’un traitement médical par un patient adulte et lucide. L’article suivant sur le site d’Éducaloi offre un survol éclairant de la notion de consentement « libre » et « éclairé » en matière de soins de santé. Voir ÉDUCALOI. « Consentir à des soins de santé ou les refuser », dans *Éducaloi*, [En ligne], 2022. [Consentir à des soins de santé ou les refuser | Éducaloi \(educaloi.qc.ca\)](https://educaloi.qc.ca/consentir-a-des-soins-de-sante-ou-les-refuser).

<sup>21</sup> Pour celles et ceux qu’intéresse cette approche de l’autonomie, ce souci individuel de compter d’abord sur ses propres ressources et capacités avant de solliciter l’aide d’autrui, l’essai *Compter sur soi* du célèbre philosophe américain Ralph Waldo Emerson, dont voici un extrait, demeure des plus inspirants : « Ce n’est que quand un homme rejette tout appui étranger et se tient seul que je le vois être une force et l’emporter. Il s’affaiblit à chaque recrue qui rejoint sa bannière. Un homme n’est-il pas meilleur qu’une ville ? Ne demande rien aux hommes, et, bientôt, dans le changement sans fin, tu ne manqueras pas, seul pilier solide, d’apparaître comme le soutien de tout ce qui t’entoure. Celui qui sait que la puissance est innée, qui perçoit qu’il est faible parce qu’il a cherché le bien ailleurs qu’en lui-même, et se jette alors sans hésiter sur sa pensée, aussitôt se reprend, se tient droit, se maîtrise et produit des miracles ; tout comme on est plus ferme en se tenant sur ses pieds que sur sa tête. » Voir EMERSON, Ralph Waldo, *Compter sur soi*, Paris, Éditions Allia, 2018, p. 65.

<sup>22</sup> « C’est à Hillel que semble s’être d’abord imposée dans toute sa force la nécessité d’organiser, de simplifier et de mettre par écrit le vaste corpus de loi orale et de traditions. Il amorça la tâche en l’an 3728 ; mais, bien qu’il ait réussi à organiser et à condenser environ six cent sections en six volumes, il mourut alors que le travail à réaliser était loin d’être complété. » Notre traduction du passage suivant : « To Hillel, the necessity of arranging, simplifying, and committing to writing the great bulk of oral law and tradition seemed first to present itself in full force. He commenced the work in the year 3728 ; but, though he succeeded in arranging and condensing some six hundred sections into six volumes, he died while the work was still far from completion. » POLANO, H. *The Talmud : Selections from the Contents of that Ancient Book, its Commentaries, Teachings, Poetry and Legends*, London, Frederick Warne and Co., 1876, p. 7.

<sup>23</sup> Anecdote rapportée dans l’inspirant livre de cette historienne des religions. Voir ARMSTRONG, Karen, *Manifeste pour une compassion engagée*, Paris, Pocket, 2016, p. 60-61.

Dans son *Talmud*, Abraham Cohen cite une autre variante de l’histoire de Hillel :

« On raconte qu’un ânier vint trouver le r. Akiba et lui dit :

“Rabbi, enseigne-moi immédiatement toute la *tora*.

– Mon fils, répondit-il, Moïse notre maître resta quarante jours et quarante nuits sur la montagne avant de l’avoir apprise, et tu me demandes de te l’enseigner tout entière en un instant ! Eh bien ! mon fils, voici le principe fondamental de la *tora*. Ce que tu détestes pour toi-même, ne le fais pas à ton prochain. Si tu veux que personne ne te nuise dans ce que tu possèdes, ne nuis de même aux biens de personne. Si tu veux que personne ne te prive de ce qui t’appartient, ne prive pas ton prochain de ce qu’il a.” » Voir COHEN, Abraham, *Le Talmud*, Paris, Payot & Rivages, 2002, p. 375-376.

<sup>24</sup> Voir ARMSTRONG, Karen, *Op. cit.*, p. 61.

<sup>25</sup> « Et moi, je vous dis : "Aimez vos ennemis et priez pour ceux qui vous persécutent, afin d’être vraiment les fils de votre Père qui est aux cieux, car il fait lever son soleil sur les méchants et sur les bons, et tomber la pluie sur les justes et les injustes. Car si vous aimez ceux qui vous aiment, quelle récompense allez-vous en avoir ?" » Voir Mathieu, 5, 44-46, dans LA BIBLE TOB, *Op. cit.*, p. 1369.

<sup>26</sup> « XV.14 : Zigong demanda : « Y a-t-il un seul mot qui puisse guider l'action d'une vie entière ? » Le Maître dit : « Ne serait-ce pas considération : ne faites pas à autrui ce que vous ne voudriez pas qu'on vous fit. » CONFUCIUS, *Op. cit.*, p. 93.

<sup>27</sup> À titre d'exemple, cette méditation tirée du courant Kadampa du bouddhisme tibétain, va comme suit. Avec un « [...] esprit tourné vers tous les êtres vivants, nous nous engageons dans la contemplation suivante :

*Je ne peux pas supporter la souffrance de ces innombrables êtres mères. Piégés dans la prison du samsara, ils doivent endurer encore et encore, vie après vie, sans fin, les immenses souffrances de la naissance, de la maladie, du vieillissement et de la mort, de devoir se séparer de ce qu'ils aiment, de devoir rencontrer ce qu'ils n'aiment pas et de ne pas parvenir à satisfaire leurs désirs.*

Après avoir contemplé ce point à plusieurs reprises, nous faisons naître en nous un fort désir de libérer tous les êtres vivants de la renaissance contaminée et de la souffrance. Ce désir est l'objet de notre méditation. » Voir KELSANG GYATSO, Guéshé, *Op. cit.*, p. 100.

Certains termes, ici peu familiers pour les personnes n'étant pas initiées au bouddhisme, peuvent surprendre à première vue. Ils sont à comprendre ainsi : vu que cette philosophie considère que nous sommes l'objet d'innombrables renaissances, tant que nous restons pris dans le « samsara », ce règne « d'existence cyclique », dont fait l'expérience un esprit « contaminé » par les perturbations mentales, et où règne la souffrance : tous les êtres vivants ont, étant donné nos innombrables vies passées, été un jour nos « mères bienveillantes ». Ils nous ont alors témoigné une grande bonté, et nous en rappeler aujourd'hui, a tout lieu de nous rendre reconnaissants à leur endroit, et de nous motiver à souhaiter avec plus de ferveur qu'ils soient libérés des souffrances auxquelles ils font face, expériences pénibles qui entrent normalement dans les catégories énumérées au fil de cette méditation sur la compassion.

<sup>28</sup> « Toutes les confessions insistent sur le fait que la compassion est le gage d'une spiritualité authentique et qu'elle nous met en relation avec la transcendance que nous appelons Dieu, Brahma, Nirvana ou Tao. Chacune d'elles a formulé sa version de ce qu'on nomme parfois la Règle d'or : “Ne faites pas à autrui ce que vous ne voudriez pas qu'on vous fasse” – ou sous sa forme positive : “Traitez toujours les autres comme vous voudriez être traité.” Chaque religion affirme en outre, avec insistance, que nul ne peut limiter sa bienveillance à son propre groupe : nous devons avoir de la sollicitude pour tout le monde, même pour nos ennemis. » Voir ARMSTRONG, Karen, *Op. cit.*, p. 10.

<sup>29</sup> Comme nous le rappelle judicieusement Geneviève Fraisse, dans son essai sur ce délicat sujet : « Le mot de consentement a pris toute sa place avec le déploiement du vocabulaire démocratique. Il se montre tout d'abord comme l'énoncé simple de “l'adhésion à une affirmation”. Le dictionnaire de philosophie Foulquié le modernise ainsi : “acte par lequel quelqu'un donne à une décision dont un autre a eu l'initiative l'adhésion personnelle nécessaire pour passer à l'exécution.” Consentir, acte intime et singulier, est donc toujours un rapport entre des êtres. Cette définition souligne le mouvement du consentement, mouvement vers une proposition extérieure à soi, proposition à laquelle le sujet adhère. Or, tout être a une épaisseur intérieure qui complique l'élan de ce mouvement d'approbation, qui montre, avant tout, le consentement comme un accord avec soi-même. » Voir FRAISSE, Geneviève, *Du Consentement*, Paris, le Seuil, 2017, p. 22.

<sup>30</sup> Les propos de la moniale bouddhiste Pema Chödrön apportent d'importantes nuances sur ce point : « La compassion n'implique pas de se borner à essayer d'être bon. Quand on se trouve dans une relation agressive, il faut établir des limites précises. La meilleure chose qu'on puisse faire pour toutes les parties concernées est de savoir quand dire « ça suffit ». Beaucoup de gens se servent d'idéaux bouddhistes pour justifier l'auto-avilissement. Sous prétexte de ne pas refermer son cœur, on se laisse piétiner par les gens. Il est dit que pour ne pas avoir à rompre son vœu de compassion, on doit apprendre à arrêter l'agression et à fixer une limite. Il y a des moments où la seule manière de faire tomber les barrières est de tracer

des frontières. » Voir CHÖDRÖN, Pema, *Les Bastions de la peur : pratique du courage dans les moments difficiles*, Paris, La Table Ronde, 2002, p. 112.

<sup>31</sup> Voici les Dix Commandements remis à Moïse, tels qu'énoncés dans le Deutéronome (5, 6-22) :

« Le SEIGNEUR notre Dieu a conclu une alliance avec nous à l'Horeb. Ce n'est pas avec nos pères que le SEIGNEUR a conclu cette alliance, c'est avec nous, nous qui sommes là aujourd'hui, tous vivants. Le SEIGNEUR a parlé avec vous face à face sur la montagne, du milieu du feu ; et moi, je me tenais alors entre le SEIGNEUR et vous, pour vous communiquer la parole du SEIGNEUR, car vous aviez peur devant le feu et vous n'étiez pas montés sur la montagne.

Il a dit :

“C'est moi le SEIGNEUR ton Dieu, qui t'ai fait sortir du pays d'Égypte, de la maison de servitude.

Tu n'auras pas d'autres dieux face à moi.

Tu ne te feras pas d'idole, rien qui ait la forme de ce qui se trouve au ciel là-haut, sur terre ici-bas ou dans les eaux sous la terre.

Tu ne te prosterner pas devant ces dieux et tu ne les serviras pas, car c'est moi le SEIGNEUR ton Dieu, un Dieu jaloux, poursuivant la faute des pères chez les fils et sur trois et quatre générations – s'ils me haïssent – mais prouvant sa fidélité à des milliers de générations – si elles m'aiment et conservent mes commandements.

Tu ne prononceras pas à tort le nom du SEIGNEUR ton Dieu, car le SEIGNEUR n'acquitte pas celui qui prononce son nom à tort.

Qu'on garde le jour du sabbat en le tenant pour sacré comme le SEIGNEUR ton Dieu te l'a ordonné. Tu travailleras six jours, faisant tout ton ouvrage, mais le septième jour, c'est le sabbat du SEIGNEUR ton Dieu. Tu ne feras aucun ouvrage, ni toi, ni ton fils, ni ta fille, ni ton serviteur, ni ta servante, ni ton bœuf, ni ton âne, ni aucune de tes bêtes, ni l'émigré que tu as dans tes villes, afin que ton serviteur et ta servante se reposent comme toi. Tu te souviendras qu'au pays d'Égypte tu étais esclave, et que le SEIGNEUR ton Dieu t'a fait sortir de là d'une main forte et le bras étendu ; c'est pourquoi le SEIGNEUR ton Dieu t'a ordonné de pratiquer le jour du sabbat.

Honore ton père et ta mère, comme le SEIGNEUR ton Dieu te l'a ordonné, afin que tes jours se prolongent et que tu sois heureux sur la terre que te donne le SEIGNEUR ton Dieu.

Tu ne commettras pas de meurtre.

Tu ne commettras pas d'adultère.

Tu ne commettras pas de rapt.

Tu ne témoigneras pas à tort contre ton prochain.

Tu n'auras pas de visées sur la femme de ton prochain. Tu ne convoiteras ni la maison de ton prochain, ni ses champs, son serviteur, sa servante, son bœuf ou son âne, ni rien qui appartienne à ton prochain.”

Ces paroles, le SEIGNEUR les a dites à toute votre assemblée sur la montagne, du milieu du feu, des nuages et de la nuit épaisse, avec une voix puissante, et il n'a rien ajouté ; il les a écrites sur deux tables de pierre, qu'il m'a données. »

Voir LA BIBLE TOB, *Op. cit.*, p. 217-218.

<sup>32</sup> Car en matière d'obtention du consentement, de nos jours, bon nombre de compagnies et de sites Internet semblent tabler sur un langage obscur, et formuler sciemment des ententes de services longues et volontairement rebutantes à lire. Contrats visiblement faits pour être ignorés ou parcourus distraitemment ; ententes permettant toutefois à ces compagnies de récolter (notamment, à l'aide de témoins informatiques), puis de revendre à fort prix, des données variées en rapport avec les habitudes de consommation et de navigation des usagers. Il semblerait que ce genre de pratique constitue une manière répandue de profiter du manque de vigilance des citoyens et consommateurs. Un policier d'expérience de Los Angeles, Mark Goodman, s'exprime en ces mots à ce sujet : « The business proposition that most Internet users do not understand is that they are indeed paying for all the so-called free

services they receive online – and paying dearly. That sucking sound you hear is your privacy, your data, and all the details that make up your unique identity being inhaled by the giant Internet vacuum system. The details of your searches – stuff you wouldn’t dream of sharing with your closest friends and family – are being filtered into a big computer algorithm in the sky, aggregated into petabytes, and sold for billions. That is why you have free search and Google has a \$ 400 billion valuation. Because of you – its product. That’s the deal you’ve made, whether you realize it or not. [...] We’ve all seen them. Those impossibly long, fifty-page disclaimers written in four-point font, single-spaced, with one-eighth-of-an-inch margins. They are designed to be impossible to read – so we don’t. We don’t read them, we don’t understand them, and for this we pay a heavy price. In today’s world, terms of service (ToS) are attached to every Internet site, mobile phone contract, cable TV subscription, and credit card. They delineate how all your private data can be sucked away from you and used in ways unimaginable – including many that we would object to, if only we could actually understand the agreement we’re making. [...] A study in the *Wall Street Journal* estimated that the completely one-sided language in the ToS policies cost each American household \$ 2000 a year – for a total of \$ 250 billion annually – money that we are cheated out of as a result of a deck of cards that is entirely stacked against us. Though companies call these policies terms of service, for costumers they would be much more aptly described as “terms of abuse”. » Voir GOODMAN, Marc, *Future Crimes : Inside the Digital Underground and the Battle for Our Connected World*, Toronto, Anchor Canada, 2016. p. 68-70.

Voici notre traduction de cet extrait : « L’entente commerciale que la plupart des usagers d’Internet ne comprennent pas, est qu’en fait ils paient pour tous ces supposés services en ligne gratuits dont ils disposent – et cher, en plus. Quel est le bruit de succion que vous entendez en ce moment ? C’est celui de votre vie privée, de vos informations, et de tous ces détails qui rendent votre identité si unique, en train d’être engloutis par le gigantesque système d’aspiration nommé Internet. Les particularités de vos recherches – des choses que vous ne songeriez même jamais à partager avec vos amis les plus proches ou avec votre famille – sont filtrées par l’algorithme d’un immense ordinateur, quelque part dans le ciel, puis intégré à des pétaoctets de données, revendues pour des milliards. Voilà pourquoi vous pouvez faire des recherches gratuitement, tandis que la valeur de Google est estimée à 400 milliards \$. C’est grâce à vous – son produit. C’est l’entente que vous avez conclue, que vous en soyez conscient ou non. [...] Nous les avons tous vus passer. Ces incroyablement longs avis de non-responsabilité s’étirant sur cinquante pages, écrits en police de quatre points, à simple interligne, avec des marges d’un huitième de pouce. Ils sont conçus pour être impossibles à lire – alors nous ne le faisons pas. Nous ne les lisons pas, nous ne les comprenons pas et, par conséquent, en payons un prix élevé. Dans le monde d’aujourd’hui, des conditions générales d’utilisation se rattachent à tout site Internet, contrat de téléphonie mobile, abonnement à la télévision par câble et entente liée à une carte de crédit. Elles déterminent comment vos informations personnelles peuvent vous être siphonnées, puis être employées de manières inimaginables – auxquelles nous nous opposerions dans bien des cas, si seulement nous comprenions réellement l’entente conclue. [...] Une étude du *Wall Street Journal* estimait que le vocabulaire absolument inéquitable employé dans ces conditions d’utilisation coûte en moyenne 2000 \$ par an à chaque foyer américain – pour un total de 250 \$ milliards, annuellement – de l’argent qui nous est trompeusement extirpé, conséquence directe de ce jeu de cartes truqué, entièrement monté contre nous. Bien que les compagnies nomment ces politiques « conditions générales d’utilisation », du point de vue des consommateurs elles seraient décrites de manière bien plus appropriée si on les appelait « conditions générales d’exploitation ».

Ce qu’il demeure important de comprendre, c’est que dans un contexte où, sur la base de tels consentements peu éclairés obtenus sournoisement, surviennent des retombées économiques importantes, les répercussions de ce genre de comportements dolosifs pourraient toutefois s’avérer un jour déplorables pour bon nombre de compagnies. Car en matière de possibles infractions à caractère économique : « L’inculpé n’a pas le droit de

faire valoir que l'inattention de la victime est la cause réelle du préjudice. Le prévenu ne saurait s'avantager sur le plan juridique du manque de vigilance de la victime. Il a su profiter des faiblesses de la victime pour mener à bien un crime ; il ne saurait dès lors venir reprocher à la victime ce qui assurait le succès de son dessein frauduleux. » Voir GAGNÉ, Jacques et Pierre Rainville, *Les Infractions contre la propriété : le vol, la fraude et autres crimes connexes*, Montréal, Éditions Yvon Blais, 1996, p. 208.

<sup>33</sup> Peut-être n'est-on pas en mesure de faire autre chose que de dénoncer verbalement ou par écrit ces injustices, pour contribuer à l'essor d'un monde plus juste, mais c'est déjà faire un usage consciencieux de notre liberté d'expression, même si la prudence reste de mise. Faute de temps, d'énergie et de ressources, chacun.e de nous est sans doute forcé.e, d'ailleurs, de choisir ses combats. Et puis, il y a des limites au stress que quiconque est capable d'encaisser pour faire respecter ses droits, quelquefois assaillis de toutes parts. Ce qui n'empêche pas de laisser derrière soi quelques outils, repères, notions et prises de conscience propres à aider quelque peu à se défendre celles et ceux qui, après nous, pourraient un jour se voir à leur tour confrontés à ce genre de tristes situations d'injustice.

<sup>34</sup> Tel que le recommande *Le Coran* (Sourate IV – An Nissa, verset 36) : « Respectez vos parents et comportez-vous convenablement envers eux, comme envers vos proches, les orphelins, les pauvres, vos clients directs ou plus éloignés, vos proches compagnons, les voyageurs, vos esclaves, car Allah n'aime pas les orgueilleux et les arrogants. » Voir *LE CORAN* (trad. Malek Chebel), Paris, Fayard, 2009, p. 91. La mention des esclaves, dans cet extrait, me fait moi aussi sursauter. Mais si nous demeurons jusqu'ici incapables d'enrayer complètement ce phénomène, ne peut-on pas souhaiter, au moins, que les personnes tristement maintenues dans cette condition soient traitées avec respect, et le plus convenablement possible, et que leur situation aille toujours en s'améliorant ?

<sup>35</sup> Les deux termes sont en partie synonymes, même si la considération semble aujourd'hui impliquer un rapport plus attentionné et chaleureux que le simple respect. Il est utile ici de se rappeler que le mot latin « respectus » signifiait « considération ». Voir ANTIDOTE. « Respect », dans *Antidote 10*, v. 6.4, [Logiciel], Montréal, Druide informatique, 2022.

<sup>36</sup> D'un point de vue hindou, Martine Buttex vulgarise avec beaucoup de limpidité les caractères essentiels de cette notion, dans l'excellent glossaire accompagnant sa belle traduction des *108 Upanishads* : « KARMA : “action, acte” – Concept majeur de l'éthique hindoue (*dharma*), ce terme a différents niveaux de significations : 1) tout acte, toute action ; 2) le principe de cause à effet ; 3) la conséquence ou fruit de l'action (*karmaphala*), mais aussi la conséquence lointaine (*uttaraphala*) qui, à moyen ou long terme, reviendra vers son auteur. “On récolte ce que l'on sème”, disent les Évangiles... mais la récolte peut prendre plusieurs incarnations, disent les Védas. En vertu du principe de similarité de la loi de cause à effet, les actes négatifs (*papakarma* ou *kukarma*) entraîneront situations difficiles et souffrances; les actes positifs (*punyakarma* ou *sukarma*), situations heureuses et entourage aimant. Le karma est une loi neutre, impersonnelle et s'ajustant automatiquement au monde psychique, tout comme la gravité est une loi neutre, etc., du monde physique. La force contraignante, bien qu'invisible, de nos actes antérieurs est appelée *adrishta*. La loi du karma fonctionne impersonnellement, pourtant c'est à juste titre que nous interprétons ses résultats en termes positifs (*punya*) et négatif (*papa*) – selon que les actions nous rapprochent ou nous éloignent des trois désirs humains (se débarrasser de l'indésirable, acquérir ou retrouver le désirable, pérenniser le bonheur) ou du but spirituel. » Voir BUTTEX, Martine (trad. et prés.), *Les 108 Upanishads*, Paris, Dervy, 2012, p. 1184.

<sup>37</sup> Comme l'énonce clairement Guéshé Kelsang Gyatso : « De manière générale, karma signifie *action*. La souffrance provient d'actions non vertueuses et le bonheur provient d'actions vertueuses. Si nous croyons cela nous croyons au karma. » Voir KELSANG GYATSO, Guéshé, *Comment comprendre l'esprit*, Tharpa, Saint-Mars-d'Outille, 2013, p. 297.

<sup>38</sup> Par exemple, pour les résidents du Québec, il est facile d'avoir accès au Code civil en ligne, mais aussi de consulter d'éclairants sites Internet vulgarisant fort bien les lois en vigueur dans cette province et au Canada.

Voir QUÉBEC. « Code civil du Québec », dans *CanLII*, [En ligne], 2022 : [RLRQ c CCQ-1991 | Code civil du Québec | CanLII](#)

À titre informatif, voici les liens vers certains de ces sites de vulgarisation juridique :

Éducaloi : [Éducaloi - La loi expliquée en un seul endroit \(educaloi.qc.ca\)](#) ;

Cliquez Justice : [CliquezJustice.ca](#)

<sup>39</sup> *LE PETIT ROBERT 2022 : dictionnaire alphabétique et analogique de la langue française* (dir. Alain Rey et Josette Rey-Debove), Paris, Dictionnaires Le Robert, 2021, p. 917.

<sup>40</sup> Dans le chapitre V de l'*Éthique à Nicomaque*, dont le thème est la justice, Aristote mentionne d'ailleurs que les lois sont normalement adaptées périodiquement. Cela, en vue de les rendre plus équitables, en particulier lorsqu'il appert que des groupes sociaux sont désavantagés par certaines lois, dont la formulation fait normalement appel, dans un premier temps, à des termes généraux, question de recouvrir une plus ample variété de cas. Voir ARISTOTE (trad. Jean Defradas), *Éthique à Nicomaque*, Paris, Pocket, 2002, chapitre 5.

<sup>41</sup> Voir ARISTOTE (trad. Richard Bodeüs), *Éthique...*, *op. cit.*, p. 227.

<sup>42</sup> Ainsi, comme le souligne Brigitte Boudon : « Si la constitution de la cité est mauvaise, ses lois seront injustes et ne joueront pas leur rôle de promotion de la vertu chez les citoyens, qui seront alors malheureux. » Voir BOUDON, Brigitte, *Aristote, l'art du bonheur*, Paris, Ancrages, 2016, p. 59.

<sup>43</sup> Sur le site de la Fondation canadienne des femmes, on estime qu'à l'heure actuelle c'est « 89 cents : ce que gagne une femme travaillant à temps plein ou à temps partiel au Canada, pour chaque dollar gagné par un homme. » Ce même site rapporte également que, selon un rapport de l'OCDE datant de 2022 : « [...] pour les employés à temps plein, il y a une différence de 16,1 % entre les gains médians annuels des femmes et des hommes par rapport aux gains médians annuels des hommes. Dans son classement des pays, le Canada présente le huitième pire écart salarial entre les genres. » Voir FONDATION CANADIENNE DES FEMMES. « L'écart salarial : qu'est-ce que l'écart salarial entre les genres ? », dans *Fondation canadienne des femmes*, [En ligne], 15 mars 2022. [Écart salarial entre hommes et femmes | Fondation canadienne des femmes \(canadianwomen.org\)](#)

<sup>44</sup> Le philosophe grec affirme, dans son *Éthique à Nicomaque* :

« Ainsi donc, voilà ce qui est juste : le proportionnel.

– Ce qui est injuste, en revanche, c'est ce qui est disproportionnel.

Il se produit donc lorsqu'il y a trop d'un côté et de l'autre trop peu, comme il arrive précisément dans les faits. L'auteur de l'injustice détient en effet une trop grande part et sa victime, une trop petite, s'il s'agit de se partager le bien. Et s'il s'agit de se partager le mal, c'est l'inverse, vu que le moindre mal compte en raison d'un bien relativement au mal plus grand. Le moindre mal est en effet préférable au plus grand ; or le préférable constitue le bien et plus il est préférable, plus ce bien est grand.

Ainsi donc, voilà quelle est la première forme du juste. »

Voir ARISTOTE (trad. de Richard Bodeüs), *Éthique...*, *op. cit.*, p. 240-241.

<sup>45</sup> Voir NATIONS UNIES. « Déclaration universelle des droits de l'homme », dans *Nations Unies*, [En ligne], 2022, [La Déclaration universelle des droits de l'homme](#)

<sup>46</sup> Voir CANADA. « Charte canadienne des droits et libertés », dans *Lois constitutionnelles de 1867 à 1982*, [En ligne], à jour au 9 décembre 2022. [LOIS CONSTITUTIONNELLES DE 1867 à 1982 \(justice.gc.ca\)](#)

<sup>47</sup> Voir QUÉBEC. « Charte des droits et libertés de la personne », dans *Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse*, [En ligne] : [c-12 - Charte des droits et libertés de la personne \(gouv.qc.ca\)](#)

<sup>48</sup> Ce passage du *Dictionnaire Platon* énonce clairement ce parti pris : « Comme le rappelle le début du livre IV des *Lois*, Platon a conscience d'innover en matière législative. Dans les

codes de lois grecs qui nous sont parvenus, seuls apparaissent l'énoncé de la loi et l'inventaire des peines encourues par le contrevenant (*Lois IV*, 722b-c). Pour faire respecter la loi, les législateurs n'ont recours qu'à un seul instrument : la violence (*bia*) que représente la peine. Une telle façon de faire présente un double désavantage aux yeux de Platon : elle assimile d'abord l'homme à un animal que l'on fait obéir en le frappant, et elle met en avant, ensuite, le seul contrevenant en ne s'adressant qu'à lui dans l'énumération des peines. Pour éviter ces deux inconvénients, Platon décide de faire précéder la loi d'un préambule (*prooimion*), d'une exhortation (*paramuthia* ou *paramuthion*) qui, selon les cas, est soit un mythe s'adressant à l'espèce désirante de l'âme, soit un discours rhétorique faisant intervenir l'éloge ou le blâme et s'adressant à l'espèce agressive de l'âme, soit exceptionnellement une démonstration (dans le livre X des *Lois*). Ainsi la persuasion qui modèle l'âme du citoyen avant même qu'il ne pense à désobéir enlève à la loi son caractère exclusivement répressif pour en faire un instrument d'éducation. » Voir BRISSON, Luc et Jean-François Pradeau, *Dictionnaire Platon*, Paris, Ellipses, 2007, p. 85-86.

<sup>49</sup> L'article 423 de la loi C-46 énonce que l'infraction d'intimidation est commise au Canada par « [...] quiconque, injustement et sans autorisation légitime, dans le dessein de forcer une autre personne à s'abstenir de faire une chose qu'elle a légalement le droit de faire, ou à faire une chose qu'elle peut légalement s'abstenir de faire [...] », emploie à cette fin divers moyens ou comportements plus ou moins agressifs selon le cas (le fait de commettre des actes violents, de proférer des menaces envers une personne et/ou ses proches, le fait de suivre, cerner ou surveiller constamment la personne visée, d'endommager ses biens, de dissimuler ses effets personnels, etc.). Voir CANADA. « Intimidation », dans *Site web de la législation* [En ligne], à jour le 9 décembre 2022. [Code criminel - L.R.C. \(1985\), ch. C-46 \(Article 423\)](#)

<sup>50</sup> Les personnes ayant à cœur de défendre la liberté d'expression, de contrer l'oppression, de voir un peu plus de justice, d'équité et de respect fleurir en ce monde se reconnaîtront sans doute dans ces propos du pape François 1<sup>er</sup> : « Par divers procédés, le droit d'exister et de penser est nié aux autres, et pour cela, on recourt à la stratégie de les ridiculiser, de les soupçonner et de les encercler. Leur part de vérité, leurs valeurs ne sont pas prises en compte, et ainsi la société est appauvrie et réduite à s'identifier avec l'arrogance du plus fort. De ce fait, la politique n'est plus une discussion saine sur des projets à long terme pour le développement de tous et du bien commun, mais uniquement des recettes de marketing visant des résultats immédiats qui trouvent dans la destruction de l'autre le moyen le plus efficace. Dans ce jeu mesquin de disqualifications, le débat est détourné pour créer une situation permanente de controverse et d'opposition. » Voir PAPE FRANÇOIS, *Op. cit.*, p. 13-14.

<sup>51</sup> Rappelons ici, à titre informatif, les principaux critères de la complicité, tels qu'énoncés à l'article 21 de la loi C-46 (Code criminel du Canada) :

« 21 (1) Participent à une infraction :

a) quiconque la commet réellement;

b) quiconque accomplit ou omet d'accomplir quelque chose en vue d'aider quelqu'un à la commettre;

c) quiconque encourage quelqu'un à la commettre. »

Voir CANADA. « Participants aux infractions », dans *Code criminel du Canada*, [En ligne], à jour le 9 décembre 2022. [Code criminel \(justice.gc.ca\)](#)

<sup>52</sup> Bien des faits historiques pourraient attester que la découverte de richesses insoupçonnées vient radicalement modifier le rapport entre peuples ou nations. Rappelons ici le cas de Sitting Bull et de sa tribu, chassés de la réserve qui leur avait été attribuée lorsqu'on y a découvert des gisements d'or. Voici comment T. C. McLuhan nous décrit ce respecté chef amérindien : « Tatanka Yotanka ou Sitting Bull, guerrier sioux, chef de la tribu des Tétons Hunkpapas et, plus tard, un "rêveur" sacré. Il fut sur le sentier de la guerre presque continuellement entre 1869 et 1876. Les colons blancs affluaient sur les terres des Indiens, et la découverte de gisements d'or dans la région des Black Hills fut, pour ces derniers, une

catastrophe plus grave encore : en 1875, le gouvernement ordonnait aux Sioux d'abandonner leurs territoires de chasse de Powder River, pays octroyé par le traité de 1868. La guerre fut déclarée en 1876 pour faire appliquer l'ordre du gouvernement. »

Cette auteure rapporte d'ailleurs un éloquent discours de Sitting Bull, livré à ce sujet :

« Regardez, mes frères, le printemps est venu ; la terre a reçu les baisers du soleil et nous verrons bientôt les fruits de cet amour !

Chaque graine est éveillée et de même tout animal est en vie. C'est à ce pouvoir mystérieux que nous devons, nous aussi, notre existence et c'est pourquoi nous concédons à nos voisins, même à nos voisins animaux, autant de droit qu'à nous d'habiter cette terre.

Cependant écoutez-moi, mes frères, nous devons maintenant compter avec une autre race – petite et faible quand nos pères l'ont rencontrée pour la première fois, mais aujourd'hui devenue tyrannique. Fort étrangement, ils ont dans l'esprit la volonté de cultiver le sol et l'amour de posséder est chez eux une maladie. Ce peuple a fait des lois que les riches peuvent briser mais non les pauvres. Ils prélèvent des taxes sur les pauvres et les faibles pour entretenir les riches qui gouvernent. Ils revendiquent notre mère à tous, la terre, pour eux seuls, et ils se barricadent contre leurs voisins ; ils la défigurent avec leurs constructions et leurs rebuts. Cette nation est comme un torrent de neige fondue qui sort de son lit et détruit tout sur son passage.

Nous ne pouvons vivre côte à côte. Il y a sept ans seulement nous avons signé un traité qui nous assurait que les terrains de chasse aux bisons nous seraient laissés pour toujours. Ils menacent maintenant de les reprendre. Mes frères, devons-nous nous soumettre ou devons-nous leur dire : “Tuez-moi d'abord avant de prendre possession de ma patrie !” » Voir McLuhan, T. C. (textes rassemblés par), *Pieds nus sur la terre sacrée*, Paris, Gallimard, 2014, p. 97-98.

<sup>53</sup> SAINT AUGUSTIN. « Traité du libre arbitre », Chapitre 5, verset 111, dans *Congrégation pour le clergé, Biblia Clerus*, [En ligne], 2022. [Augustin, du libre arbitre \(clerus.org\)](http://Augustin, du libre arbitre (clerus.org)).

<sup>54</sup> N'est-ce pas ce qui ressort d'un proverbe chinois comme celui-ci : « Il faut agir avec une grande prudence ; mais avant tout, il ne faut pas blesser sa conscience. » Voir HUBERT PERNY, Paul (recueillis et mis en ordre par), *Proverbes chinois*, Paris, Firmin Didot, 1869, p. 48.

<sup>55</sup> Notre traduction française des mots d'Erich Fromm : « Human history began with an act of Disobedience, and it is not unlikely that it will be terminated by an act of obedience. » La phrase est tirée de l'ouvrage suivant : FROMM, Erich, *On Disobedience*, New York, Harper Perrenial, 2010, page 1.

<sup>56</sup> Voir SAGAN, Carl, *Cosmos*, New York, Ballantine Books, 2013, p. 347-348. C'est ici notre traduction du passage suivant de cet essai : “Humans have evolved gregariously. We delight in each other's company; we care for one another. We cooperate. Altruism is built into us. We have brilliantly deciphered some of the patterns of Nature. We have sufficient motivation to work together, and the ability to figure out how to do it. If we are willing to contemplate nuclear war and the wholesale destruction of our emerging global society, should we not also be willing to contemplate a wholesale restructuring of our societies? From an extraterrestrial perspective, our global civilization is clearly on the edge of failure in the most important task it faces: to preserve the lives and well-being of the citizens of the planet. Should we not then be willing to explore vigorously, in every nation, major changes in the traditional way of doing things, a fundamental redesign of economic, political, social, and religious institutions?”

<sup>57</sup> LE CORAN, *Op. cit.*, p. 591. Voir Sourate LV-9.

<sup>58</sup> Voir NATIONS UNIES. *Op. cit.*, [La Déclaration universelle des droits de l'homme](http://La Déclaration universelle des droits de l'homme)

<sup>59</sup> Voir GRÜN, Anselm, *Petite méditation sur le mystère de l'amitié*, Paris, Albin Michel, 2004.

<sup>60</sup> Voir EMERSON, Ralph Waldo, “Friendship”, in *The Essential Writings of Ralph Waldo Emerson*, New York, The Modern Library, 2000, p. 207. C'est là de notre traduction du

passage suivant : “There are two elements that go to the composition of friendship, each so sovereign that I can detect no superiority in either, no reason why either should be first named. One is truth. A friend is a person with whom I may be sincere. Before him I may think aloud. I am arrived at last in the presence of a man so real and equal that I may drop even those undermost garments of dissimulation, courtesy and second thought, which men never put off, and may deal with him with the simplicity and wholeness with which one chemical atom meets another.”

<sup>61</sup> Notre traduction du passage suivant : “The other element is tenderness. [...] Can another be so blessed and we so pure that we can offer him tenderness ? When a man becomes dear to me I have touched the goal of fortune.” *Idem*, p. 208.

<sup>62</sup> NHAT HANH, Thich, *Enseignements sur l'amour*, Paris, Albin Michel, 1999, p. 11.

<sup>63</sup> *Idem*, p. 13.

<sup>64</sup> KELSANG GYATSO, Guéshé, *Le Nouveau manuel de méditation...*, *op. cit.*, p. 93.

<sup>65</sup> Comme le rappelle adroitement l'érudit Abraham Cohen : « Au commandement de l'amour s'ajoute l'interdiction de la haine. “Tu ne haïras pas ton frère dans ton cœur.” (Lévit. 19, 17). [...] Une illustration concrète de cet enseignement est donnée à propos d'une des héroïnes du Talmud. « Certains individus dérégés, qui vivaient dans le voisinage du r. Meïr, ne cessaient de lui infliger de cruelles vexations. Un jour, le r. Meïr se mit à prier, demandant leur mort. Sa femme, Berouria, se récria : “À quoi penses-tu donc ? Est-ce parce qu'il est écrit : ‘Que les pécheurs disparaissent de la terre !’ Regarde aussi la fin du verset : ‘Et que les méchants ne soient plus !’ C'est-à-dire : quand les péchés auront disparu, les méchants ne seront plus. Tu devrais prier de préférence pour qu'ils se repentent et ne soient plus méchants.” Le r. Meïr présenta donc une prière en leur faveur, et ils se repentirent. (Ber. 10a.) » Voir COHEN, Abraham, *Op. cit.*, p. 377-378.

<sup>66</sup> Les conventions de Genève peuvent à ce titre offrir un précieux guide autant qu'un important aide-mémoire, et sans doute les directives humanitaires qu'elles énoncent peuvent-elles être étendues aussi à des personnes qui, pour toutes sortes de raisons légales ou circonstanciées, ne seraient pas considérées comme officiellement protégées par semblables accords visant à améliorer le sort des personnes impliquées dans un conflit, notamment lorsqu'elles se retrouvent à la merci de leurs opposants.

<sup>67</sup> MARC-AURÉLE, *Pensées pour moi-même, suivies du Manuel d'Épictète* (trad. Mario Meunier), Paris, Garnier Frères-Flammarion, 1992, p. 143.

<sup>68</sup> GRÜN, Anselm, *Op. cit.*, p. 51.

<sup>69</sup> L'éclairante moniale bouddhiste Pema Chödrön propose à cet égard une pertinente réflexion : « [...] imaginez qu'à la fin de chaque journée quelqu'un vous passe un enregistrement vidéo de vous-même et que vous pouvez le voir intégralement. [...] Vous verriez probablement que vous faites vous-même toutes ces choses pour lesquelles vous critiquez tous ceux qui vous agacent dans la vie, tous ceux sur lesquels vous portez des jugements. Fondamentalement, entrer en amitié avec soi-même, c'est aussi entrer en amitié avec tous ces gens-là, parce que si vous parvenez à avoir envers vous-même cette sorte d'honnêteté, de douceur et de bonté et à rester clair face à vous-même, ce sentiment de bienveillance peut s'étendre aux autres sans obstacle. » Voir CHÖDRON, Pema, *Entrer en amitié avec soi-même*, Paris, La Table ronde, 1997, p. 19.

<sup>70</sup> « According to a proverb of the fathers, benevolence is one of the pillars on which the world rests.” Voir H. POLANO, *Op. cit.*, p. 231.

<sup>71</sup> Notre traduction de ce passage du *Talmud* de H. Polano : « To do a person a favour, is to act beneficently towards him without any hope or desire of return, and may be practiced in two cases, – to oblige a person to whom we are not under obligation, and to accommodate or oblige a person, with more trouble for ourselves and more gain to him than he deserves. [...] Charity is also a species of benevolence, but it can only be applied to the poor and needy ; while benevolence itself is both for poor and rich, high and lowly.” Voir *ibid.*, p. 231.

<sup>72</sup> NHAT HANH, Thich, *Enseignements...*, *op. cit.*, p. 12.

<sup>73</sup> Le texte est aisément disponible en ligne, notamment. Voir SAINT PAUL. « Première lettre de saint Paul Apôtre aux Corinthiens », dans *Association Épiscopale Liturgique pour les pays Francophones*, [En ligne], 2022. [AELF — Première lettre de saint Paul Apôtre aux Corinthiens — chapitre 13](#). La définition du terme « charité », dans *Antidote*, nous rappelle qu'il vient du latin « caritas », signifiant « tendresse », et qu'il réfère à l'amour de Dieu et de son prochain. De ce point de vue, la charité va bien évidemment au-delà de la générosité et des soins accordés aux pauvres, aux malades et aux démunis, mais constitue une attitude chaleureuse et bienveillante qui se veut l'essence même de la fraternité, motivée sans doute par le fait de considérer le caractère en quelque sorte divin de chaque personne, de chaque âme, vu sa ressemblance avec le Créateur. Voir ANTIDOTE. « Charité », dans *Antidote 10*, v. 6.4, [Logiciel], Montréal, Druide informatique, 2022.

<sup>74</sup> Le grand maître bouddhiste indien Atisha, ayant contribué au XI<sup>e</sup> siècle à la propagation de cette philosophie dans plusieurs autres pays, dont le Tibet, recommande d'ailleurs dans *Les Conseils qui viennent du cœur d'Atisha*, d'une part, de se tenir loin des endroits où nous sommes soumis à des comportements et circonstances troublant notre paix intérieure et, d'autre part, de sélectionner avec soin nos fréquentations : « Évitez les lieux qui troublent votre esprit et demeurez toujours là où vos vertus grandissent. [...] Évitez les amis qui provoquent l'aggravation de vos perturbations mentales, et faites confiance à ceux qui font grandir votre vertu. Vous devez prendre cela à cœur. » Voir KELSANG GYATSO, Guéshé, *Nouveau manuel...*, *op. cit.*, p. 196.

<sup>75</sup> Notre traduction de ce passage du Talmud : « Rabbi Juda said, "No one should sit down to his own meals, until seeing that all animals dependent upon his care are provided for." » Voir POLANO, H., *Op. cit.*, p. 236.

<sup>76</sup> Ce site opéré par la NASA donne un aperçu des impressionnantes captations réalisées par ce télescope. Voir GARNER, Rob. « NASA's Webb Delivers Deepest Infrared Image of Universe Yet », [En ligne], 13 juillet 2022. [NASA's Webb Delivers Deepest Infrared Image of Universe Yet | NASA](#)

<sup>77</sup> NHAT HANH, Thich, *Enseignements...*, *op. cit.*, p. 20.

<sup>78</sup> SAGAN, Carl, *Cosmic Connection, ou l'appel des étoiles*, Paris, Le Seuil, 1975, p. 227.

<sup>79</sup> BATESON, Gregory, *La Nature et la pensée*, Paris, Le Seuil, 1979, p. 162-163.

<sup>80</sup> La description que propose Aristote du comportement adopté, lorsqu'une personne agit avec un souci constant de tempérance, va comme suit : « Le tempérant, lui, tient le milieu dans ce domaine. Il n'a pas en effet de plaisir à ce qui plaît le plus à l'intempérant, mais s'en trouve plutôt incommodé : il n'aime pas non plus globalement les plaisirs qu'il ne faut pas, ni exagérément aucun agrément de cette sorte ; il ne s'afflige pas de leur absence et ne les désire pas, sinon d'un appétit mesuré ; il ne les aime ni plus qu'il ne doit, ni quand il ne doit pas et, en somme, il n'a aucun travers de ce genre. En revanche, tous les agréments qui servent la santé ou la bonne constitution, il y aspire avec mesure et comme il se doit, ainsi qu'à tous les autres plaisirs à condition qu'ils ne leur fassent pas obstacle, qu'ils ne s'écartent pas de ce qui est beau ou qu'ils n'excèdent pas l'état de sa fortune. Sans cela, en effet, on affectionne de tels plaisirs plus qu'ils ne le méritent. Or le tempérant n'a pas cette inclination, mais celle de la raison correcte. » Voir ARISTOTE (trad. de Richard Bodeüs), *Éthique...*, *op. cit.*, p. 178.

<sup>81</sup> Les propos du célèbre psychiatre suisse Carl Gustav Jung nous rappellent judicieusement que si l'équilibre n'est pas atteint et maintenu consciemment, des mécanismes de compensation vont sans doute se mettre en place en vue de rétablir l'équilibre perdu. À ce sujet, ses conclusions sont éloquentes : « Si une chose d'importance est dévalorisée dans notre vie consciente, et dépérit – ainsi fonctionne cette loi – une compensation se manifeste dans l'inconscient. Nous pouvons y voir une analogie avec la conservation de l'énergie dans le monde physique, car nos processus psychiques ont eux aussi un aspect quantitatif, énergétique. Aucune valeur psychique ne peut disparaître sans être remplacée par une autre d'intensité équivalente. Il s'agit là d'une règle fondamentale qui se vérifie constamment dans la pratique quotidienne du psychothérapeute, infailliblement. Le médecin en moi refuse

catégoriquement de considérer la vie des gens comme quelque chose ne se conformant pas à la loi psychologique. » Notre traduction du passage suivant : “If anything of importance is devalued in our conscious life, and perishes – so runs the law – there arises a compensation in the unconscious. We may see in this an analogy to the conservation of energy in the physical world, for our psychic processes also have a quantitative, energetic aspect. No psychic value can disappear without being replaced by another of equivalent intensity. This is a fundamental rule which is repeatedly verified in the daily practice of the psychotherapist and never fails. The doctor in me refuses point blank to consider the life of a people as something that does not conform to psychological law.”

Voir JUNG, Carl Gustav, “The Spiritual Problem of Modern Man”, in *Modern Man in Search of a Soul*, New York, Harcourt, 2001, p. 470.

<sup>82</sup> Orison Swett Marden souligne adroitement cette nécessité d’un équilibre personnel bien dosé entre nos activités, le travail, le repos, ainsi que les dangers que pose le fait de trop se consacrer uniquement à la dimension professionnelle de notre vie : « Le cerveau qui est constamment fatigué par la même occupation, et qui n’a que peu de changement, n’est pas capable de travailler comme celui qui a de fréquentes récréations. L’homme qui travaille sans relâche, qui a peu de distraction ou d’agrément dans sa vie, devient routinier, et se dessèche par manque de variété, de nourriture mentale et de stimulant. Il détruit ainsi sa capacité d’être heureux. Rien n’est meilleur, pour ceux qui travaillent mentalement ou physiquement, que de fréquents changements, de nouveaux points de vue. Partout nous rencontrons des gens routiniers et peu intéressants, qui le sont devenus parce qu’ils ont dû travailler trop et trop vite, et n’ont pas eu assez de récréation. La monotonie est une grande destructrice de l’habileté et du bonheur. » SWETT MARDEN, Orison, *La Joie de vivre : le secret du bonheur*, Montréal, du Roseau, 1985, p. 77.

<sup>83</sup> Qohéléth (Ecclésiaste), 3.1. Voir *La Bible TOB*, op. cit., p. 997.

<sup>84</sup> Émile JAKUES-DALCROZE, « Le Rythme au théâtre », in Adolphe APPIA, *Œuvres Complètes*, Berne, tome III, 1988, p. 8.

<sup>85</sup> HALLOWELL, Edward M. *Crazy Busy*, New York, Ballantine Books, 2006, p. 89-90.

<sup>86</sup> Qui peut être définie comme le « [m]anque de force, de vitalité physique et psychique ; état de dépression, de faiblesse. » Voir LE ROBERT, Op. cit., p. 163.

<sup>87</sup> « Le stress n’est pas que négatif. S’il est bien dosé, il libère la créativité, donne du piment à la vie et accentue les performances. La découverte de l’équilibre qui vous convient vous permettra de réaliser votre potentiel, de parvenir à l’accomplissement et de progresser. Mais il faut savoir que dans un contexte de stress, les performances n’augmentent que jusqu’à un certain point. Au-delà, elles se mettent à stagner et, si la tension persiste, à décliner. Si la pression continue d’augmenter, les premiers signaux d’alarme peuvent annoncer un état de surcharge. Ceux qui s’acharnent à ne pas tenir compte de l’épuisement et des autres symptômes dus à un stress intense et permanent, risquent de sombrer dans l’asthénie et la dépression physique ou mentale. » Voir BREALEY, Érica, *Se débarrasser de son stress en 10 min par jour*, Paris, Marabout, 2002, p. 13.

<sup>88</sup> WALKER, Matthew, *Pourquoi nous dormons : le pouvoir du sommeil et des rêves*, Paris, La Découverte, 2018, p. 13-14.

<sup>89</sup> « Le dépassement de capacité est un terme technique employé pour les systèmes de traitement de l’information. Il s’agit d’une rupture du système qui se trouve dans l’impossibilité de traiter l’énorme volume d’information auquel on le soumet. Une mère qui essaie de répondre aux demandes de ses enfants, qui s’occupe de sa maison, aime profiter de la présence de son mari et poursuit même quelques modestes activités sociales, sait que par moments tout lui tombe dessus en même temps. Elle connaît le même surmenage que les chefs d’entreprise, les administrateurs, les médecins, les avoués et les aiguilleurs du ciel. » Voir HALL, Edward T., *Au-delà de la culture*, Paris, Le Seuil, 1979, p. 87.

<sup>90</sup> Selon le grand maître zen japonais Dōgen, il en va de même dans la création, chez l’artiste-peintre : « “Un temps de mouvement, un temps de calme.” Il n’est pas de peinture

qui ne respecte ce rythme. » Voir DŌGEN, *La Présence au monde*, Paris, Gallimard, 2020, p. 47.

<sup>91</sup> Celles et ceux désirant apprendre à limiter leur distraction numérique trouveront de fort utiles recommandations dans cet ouvrage bien documenté : BOOTH, Frances, *Débranché mais pas déconnecté : mieux gérer son rapport aux technos, pour retrouver l'équilibre dans toutes les sphères de sa vie*, Montréal, Transcontinental, 2014.

<sup>92</sup> Mais rappelons-nous-en : ce n'est là qu'une dimension de notre vie, si passionnante soit-elle. Un proverbe chinois offre sur ce point une éloquente mise en garde : « Qui ouvre son cœur à l'ambition, le ferme au repos. » Voir HUBERT PERNY, Paul, *Op. cit.*, p. 125.

<sup>93</sup> Les expériences menées par l'ingénieur américain Frederick Winslow Taylor, dans une aciérie aux États-Unis en 1898 le montrent bien. Un ouvrier ayant réussi à transporter plusieurs tonnes de matériaux de plus que d'ordinaire, simplement parce qu'on l'a fait prendre des périodes de repos à des moments clés de son quart de travail. Voir WIKIPEDIA. « Taylorisme », dans *Wikipédia, l'encyclopédie libre*, [En ligne], 2022. [Taylorisme — Wikipédia \(wikipedia.org\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Taylorisme)

<sup>94</sup> Comme l'énonce clairement David Servan-Schreiber, en s'appuyant sur des études sérieuses : « L'importance dans les sociétés occidentales des troubles liés au stress – dont la dépression et l'anxiété – est bien connue. Les chiffres sont alarmants :

- Les études cliniques suggèrent que 50 à 75 % de toutes les consultations chez le médecin sont motivées avant tout par le stress, et que, en termes de mortalité, le stress est un facteur de risque plus grave que le tabac. » Voir SERVAN-SCHREIBER, David, *Guérir : le stress, l'anxiété, et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, Paris, Robert Laffont, 2003, p. 19.

<sup>95</sup> Une étude réalisée à Montréal entre 1984 et 1988 avait montré que, même dans une cité moderne de premier plan, des disparités énormes peuvent se manifester en matière de situation économique, ce facteur ayant un impact direct sur l'espérance de vie. Les chercheurs en question avaient démontré que, dans les quartiers abritant la population la plus pauvre, l'espérance de vie était inférieure de 10 ans, par rapport à celle observée dans les quartiers plus nantis de la ville. Voir CHOINIÈRE, Robert. « Les disparités géographiques de la mortalité dans le Montréal métropolitain, 1984-1988 : étude écologique des liens avec les conditions sociales, économiques et culturelles », dans *Cahiers québécois de démographie*, 20(1), 115-144. [En ligne], 1991. <https://doi.org/10.7202/010068ar>

<sup>96</sup> Comme l'énonce Aristote : « [...] la vertu concerne des affections et des actions où l'excès et le défaut sont égarements et objets de blâme, alors que le milieu appelle des louanges et est une réussite. Or ces deux traits sont typiques de la vertu. Donc, la vertu est une sorte de moyenne, puisqu'elle fait à tout le moins viser le milieu.

De plus, la faute comporte de multiples travers. – Le mal, en effet, relève de l'infini, comme le conjecturaient les Pythagoriciens, alors que le bien relève du fini. – En revanche, ce qui réussit est simple. C'est aussi pourquoi le mal est facile et le bien difficile : facile de rater la cible, mais difficile de l'atteindre. » Voir ARISTOTE (trad. de Richard Bodeüs), *Éthique...*, *op. cit.*, p. 115. C'est pourquoi cette volonté de se rapprocher du juste milieu gagne à devenir une visée constante, quête qui nous amène sans cesse à rajuster le tir pour mieux atteindre cette édifiante moyenne : notre vertueuse cible.

<sup>97</sup> Tel que nous le rappelle judicieusement un homme d'affaires d'expérience comme Bill Gates : « Le marché est régi par l'offre et la demande, et en tant que consommateur, vous pouvez avoir une énorme influence sur la demande. [...] Vous pouvez aussi adresser un signal au marché en montrant que les gens souhaitent des solutions et qu'ils sont prêts à payer. Quand vous déboursez plus pour une voiture électrique, une pompe à chaleur ou un burger végétal, vous dites : "Il y a un marché pour ces choses-là. Nous en achèterons." Si les gens sont assez nombreux à envoyer le même message, les entreprises réagiront – assez rapidement, selon mon expérience. Elles consacreront davantage d'argent et de temps à ces produits à faible niveau d'émissions. Cela conduira à une baisse des prix de ces produits, et ils seront donc adoptés en plus grand nombre. Rassurés, les investisseurs hésiteront moins à

financer les nouvelles entreprises qui travaillent sur les découvertes nécessaires pour arriver au zéro. » Voir GATES, Bill (trad. Raymond Clarinard), *Climat : comment éviter un désastre ; les solutions actuelles, les innovations nécessaires*, Paris, Flammarion, 2021, p. 334-335.

<sup>98</sup> Il s'agit bien ici, à l'échelle du comportement humain, d'un système de nature cybernétique, comportant des boucles de rétroaction et fonctionnant selon des principes connus depuis l'antiquité. Comme nous le rappelle le *Grand Larousse usuel* : « Platon, dans ses dialogues, utilisait déjà le terme "cybernétique", qu'il illustra de nombreux exemples, allant du pilotage d'un navire au gouvernement des hommes. Il avait saisi la structure de tous les processus d'action orientée vers un but, fondée sur la comparaison de l'évolution du système gouverné avec son évolution désirée dans une structure à rétroaction. » Voir l'entrée « Cybernétique » in *LE GRAND LAROUSSE USUEL*, Paris, Larousse, 1995, p. 1974.

<sup>99</sup> Cette capacité de savourer le caractère plaisant et stimulant de tout ce qui nous entoure, dont nous pouvons apprendre à jouir sans qu'il nous soit nécessaire de les posséder, est décrite avec un bel envol dans un très rafraichissant essai de Orison Swett Marden : « L'habitude de se sentir riche parce qu'on a développé en soi la faculté de trouver quelque chose de bon dans tout ce qu'on rencontre, est en elle-même une richesse. [...] Les rues, les routes sont à tout le monde ; les jardins publics, les bibliothèques publiques aussi. Les écoles vous appartiennent ; les rivières, les ruisseaux, les montagnes, les levers de soleil, les merveilles des cieux sont à nous. M. Rockefeller ne peut jouir de la chaleur du soleil ou de la beauté de la lune plus que nous ; les étoiles sont autant à vous qu'à lui. À chaque saison, les charmes de la nature, les joies que le Créateur a répandues partout sont à vous, tout aussi bien qu'à celui qui paye les impôts du terrain. [...] Le malheur est que nous nous exagérons l'avantage de la propriété. L'esprit humain ne peut jouir de beaucoup de choses à la fois, et une existence compliquée va à fin contraire de son but. [...] Pourquoi disputerais-je et lutterais-je pour entrer en possession d'une petite portion de cette terre ? La terre entière appartient à ceux qui savent en jouir. » Voir SWETT MARDEN, Orison, *Op. cit.*, p. 66-69.

<sup>100</sup> Comme, par exemple, un entretien d'embauche ou un échange avec des fonctionnaires gouvernementaux, des douaniers, des enquêteurs, des journalistes, etc.

<sup>101</sup> RÛMÎ (trad. Eva de Vitray-Meyerovitch), *Le Livre du dedans*, Paris, Actes Sud, 1982, p. 45.

<sup>102</sup> ARISTOTE (trad. de Richard Bodeüs), *Éthique...*, *op. cit.*, p. 464.

<sup>103</sup> « The only reward of virtue is virtue ; the only way to have a friend, is to be one. » Voir EMERSON, Ralph Waldo, *Friendship*, *op. cit.*, p. 211.

<sup>104</sup> Voir la *Première Épître aux Corinthiens* de saint Paul (1 Corinthiens 16, 13-14) in *LA BIBLE TOB*, *Op. cit.*, p. 1589.

<sup>105</sup> « XV.14 : Zigong demanda : "Y a-t-il un seul mot qui puisse guider l'action d'une vie entière ?" Le Maître dit : "Ne serait-ce pas considération : ne faites pas à autrui ce que vous ne voudriez pas qu'on vous fit." » Voir CONFUCIUS, *Op. cit.*, p. 93.

<sup>106</sup> Voir ARMSTRONG, Karen, *Op. cit.*, p. 10. Cette auteure précise, par ailleurs, que « [l]a compassion nous incite à nous engager sans relâche à soulager les souffrances d'autrui, à apprendre à ne pas nous placer au centre de toute chose et à être capables de considérer les autres comme tout aussi importants. Elle nous enseigne à reconnaître le caractère sacré de chaque être humain et à traiter autrui, sans exception, avec respect, dans un esprit de justice et d'équité. » *Idem*, p. 13.

<sup>107</sup> En effet, selon ce philosophe grec, « [...] il est clair que l'action juste est un milieu entre commettre une injustice et la subir. L'un est avoir plus et l'autre avoir moins. La justice est une sorte de moyenne, mais pas de la même manière que les autres vertus, parce qu'elle appartient au milieu et l'injustice aux extrêmes. La justice est la vertu selon laquelle on dit de l'homme juste qu'il est capable de faire délibérément ce qui est juste et de procéder à une distribution à la fois pour lui-même par rapport à autrui et pour autrui par rapport à un tiers, sans donner de ce qui est souhaitable plus à lui-même et moins à son prochain et

inversement de ce qui est nuisible, mais en respectant l'égalité conforme à la proportion ; et de la même façon entre des tiers.

L'injustice, au contraire, est ce qui rend capable de faire ce qui est injuste, ce qui consiste en un excès ou un défaut de l'utile ou du nuisible, sans respect de la proportion. Si l'injustice est excès et défaut, c'est qu'elle procède de l'excès et du défaut : par rapport à soi, de l'excès de ce qui est absolument utile et du défaut de ce qui est nuisible ; par rapport aux autres, il en est en général de même, mais le non-respect de la proportion se trouve dans un sens ou dans l'autre. Pour l'acte injuste, avoir moins, c'est le subir, et avoir plus, le commettre. » ARISTOTE (trad. Jean Defradas), *Éthique...*, p. 133.

<sup>108</sup> LE CORAN, *Op. cit.*, p. 591. Voir sourate LV-9.

<sup>109</sup> Cette « loi royale » est énoncée entre autres dans l'*Épître de Paul aux Galates*, 5, 14 : « Car la loi tout entière trouve son accomplissement en cette unique parole : “Tu aimeras ton prochain comme toi-même.” » Voir *LA BIBLE TOB*, *Op. cit.*, p. 1605.

<sup>110</sup> FROMM, Erich, *L'Art d'aimer*, Paris, Belfond, 2015, p. 11.

<sup>111</sup> ARISTOTE (trad. de Richard Bodeüs), *Éthique...*, *op. cit.*, p. 464.

<sup>112</sup> FROMM, Erich, *Op. cit.*, p. 19.

<sup>113</sup> Une version condensée de ce gouvernail intérieur, ne comprenant que la suite d'étapes et de questions à nous poser pour se guider, sera disponible sur demande, sous peu. N'hésitez pas à contacter l'auteur pour savoir comment l'obtenir.

<sup>114</sup> Nous traduisons ici librement cette citation du Dalaï Lama, alors publiée en anglais : « Be kind whenever possible. It's always possible. » Elle se trouvait reproduite sur un t-shirt blanc, en vente à proximité du Stade Uniprix, où il donnait une conférence à laquelle j'ai assisté, à Montréal, le 7 septembre 2011.

<sup>115</sup> Voir KELSANG GYATSO, Guéshé, *Nouveau manuel...*, *op. cit.*, 131-132.

<sup>116</sup> Comme l'affirme le célèbre philosophe grec : « Autrement dit, la justice est la vertu qui vaut à l'homme d'être dit capable d'exécuter, comme il l'a décidé, ce qui est juste, et capable de partager entre lui et quelqu'un d'autre, ou entre un autre et ses semblables, non pas de manière à s'attribuer la plus grande part de ce qui est préférable, tout en laissant la plus petite à son voisin, ni en procédant à l'inverse quand il faut s'attribuer une part de ce qui est dommageable, mais de manière à prendre une part égale proportionnellement et en procédant encore de la même façon quand il s'agit de partager entre deux autres seulement. » Voir ARISTOTE (trad. de Richard Bodeüs), *Éthique...*, *op. cit.*, p. 253.

<sup>117</sup> Ces éclairants propos d'Aristote peuvent nous guider, à cette fin : « En vérité, le juste et l'équitable sont identiques, et, si tous deux sont bons, l'équitable vaut mieux. Voici le problème : si l'équitable est juste, il n'est pas le juste selon la loi, mais un correctif du juste légal. En voici la raison : toute loi est générale, mais il est impossible de parler correctement de certaines choses en général. Donc, dans les cas où on est contraint de parler en général, mais où le faire correctement est impossible, la loi prend ce qui est le plus fréquent, sans ignorer la part d'erreur. Ce n'en est pas moins correct, car la faute n'est ni dans la loi ni chez le législateur, mais dans la nature de la chose : telle est précisément la substance des actes. Donc, quand la loi parle en général et que survient là-dessus un cas qui s'écarte du général, il est alors correct, là où il y a négligence et faute du législateur parce qu'il parlait absolument, de corriger son omission, dans les termes où le législateur lui-même l'aurait fait s'il avait été là, et comme il aurait légiféré s'il avait eu connaissance de ce cas. Voilà pourquoi l'équitable est juste et meilleur qu'une forme du juste : il n'est pas meilleur que le juste absolu, mais que celui qui est fautif par son caractère absolu. Telle est la nature de l'équitable, qui est un correctif de la loi, là où elle est défectueuse, à cause de son caractère général. » Voir ARISTOTE (trad. Jean Defradas), *Éthique...*, *op. cit.*, p. 142-143.

<sup>118</sup> L'épreuve du temps n'est-elle pas, aux yeux d'Aristote « la plus complète et la plus sûre » ? Voir *idem*, p. 211.

<sup>119</sup> Voir BOUDON, Brigitte, *Op. cit.*, p. 24.

<sup>120</sup> Selon Pierre Ryckmans : « *L'humanité : ren*, la vertu suprême selon Confucius. La plénitude d'humanité est pour Confucius un absolu indicible et brûlant, d'une splendeur

aveuglante, d'une exigence héroïque et totale ; c'est une force qui informe tout, mais que nul ne possède vraiment ; on ne l'appréhende que partiellement ; on ne peut la saisir que dans ses manifestations et ses effets. » Voir CONFUCIUS, *Op. cit.*, p. 126.

<sup>121</sup> « Même les plus optimistes des scénarios en matière d'émissions de gaz à effet de serre laissent entendre qu'à partir de 2050, l'humanité fera face à une augmentation d'au moins deux mètres du niveau de la mer, dans les siècles suivants. Cette situation placera les résidences d'au moins 10 millions de personnes sous le seuil de la marée haute, aux États-Unis. Si le glacier Thwaites s'effondre et déstabilise le cœur de l'Antarctique occidental, cette hausse du niveau de la mer bondirait à 5 mètres, plaçant alors les demeures d'au moins 20 millions d'habitants des États-Unis, ainsi que celles 50 à 100 millions de personnes, de par le monde, sous le seuil de la marée haute. Si la ville de Sacramento, en Californie, n'est pas la première qui nous vienne à l'esprit lorsque nous pensons à la hausse du niveau de la mer, seraient pourtant condamnées 50 pourcent de ses maisons, tandis que l'océan envahirait les terres, s'enfonçant jusqu'à 80 kilomètres à l'intérieur des côtes, via les deltas de rivières à basse altitude. Le sort de milliers de villes côtières, sur l'ensemble du globe, dépend donc des événements qui se déroulent en ce moment en Antarctique. »

Voir FOX, Douglas. *The Coming Collapse : Two expeditions to Antarctica's Thwaites Ice Shelf have revealed that it could splinter apart in less than a decade – allowing a vast glacier behind it to slide into the sea*, dans *Scientific American*, Vol. 327, n° 5, novembre 2022, p. 34-41. Notre traduction du passage suivant, en page 35 de l'article : « Even the most optimistic greenhouse gasses emission scenarios indicate that by 2050 humanity will likely be locked in to at least two meters of sea-level rise in the coming centuries. That will put the homes of at least 10 million people in the U.S. below the high tide line. If the Thwaites Glacier collapses and destabilizes the heart of West Antarctica, then sea-level rise jumps to five meters, placing the homes of at least 20 million U.S. people and another 50 to 100 million people worldwide below high tide. Although Sacramento, Calif., is not the first city that comes to mind when imagining sea-level rise, it would lose 50 percent of its homes as ocean water pushes 80 kilometers inland through low-lying river deltas. The fate of thousands of coastal towns worldwide hangs on events unfolding in Antarctica right now. »

<sup>122</sup> Selon le service européen Copernicus d'observation de la Terre, de nets records de chaleur ont été observés de 2015 à 2021. « Si 2021 n'a été "que" la cinquième plus chaude jamais enregistrée, elle a subi les effets dévastateurs du changement climatique : canicules exceptionnelles et meurtrières en Amérique du Nord et en Europe du Sud, incendies ravageurs au Canada ou en Sibérie, vague de froid spectaculaire dans le centre des États-Unis ou précipitations extrêmes en Chine et en Europe de l'Ouest.

Malgré un niveau tiré à la baisse par le phénomène météo La Niña, 2021 a tout de même enregistré selon Copernicus une température moyenne supérieure de 1,1°C à 1,2°C par rapport à l'ère préindustrielle (1850-1900), comparaison de référence pour mesurer le réchauffement causé par les émissions de gaz à effet de serre issues de l'activité humaine. L'objectif de l'accord de Paris de 2015, contenir le réchauffement "nettement" sous +2°C et si possible à +1,5°C est donc toujours aussi dangereusement proche. [...]

Le CO<sub>2</sub>, de très loin premier responsable du réchauffement et qui provient principalement de la combustion de matières fossiles et de la production de ciment, a atteint le niveau record de 414,3 ppm (parties par million), selon les données "préliminaires" de Copernicus. »

Voir ORJOLLET, Stéphane. « Réchauffement climatique record sur les sept dernières années », dans *Le Soleil numérique*, [En ligne], 10 janvier 2022. [Réchauffement climatique record sur les sept dernières années | Environnement | Actualités | Le Soleil - Québec](#)

<sup>123</sup> Comme le rapporte Alexandre Shields : « Les choses ne vont pas s'améliorer sans une profonde remise en question de nos modes de vie, prévient justement le plus récent rapport du Groupes d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GEIC). Le document, outil de référence des négociations climatiques internationales, insiste sur la nécessaire décroissance de la demande en énergie et en ressources, sur le besoin de réaménager les villes, sur le caractère impératif de la réduction des besoins en transports motorisés (y

compris l'avion) et sur le virage essentiel vers une diète "à base de plantes". [...] L'action climatique, ce n'est pas seulement une question d'investissements en argent, mais aussi une question de bénéfices, notamment pour la protection des milieux naturels et pour la santé humaine. »

Voir SHIELDS, Alexandre. « Pourquoi est-ce si difficile de lutter contre la crise climatique ? », dans *Le Devoir*, [En ligne], 5 novembre 2022. [COP27: Pourquoi est-ce si difficile de lutter contre la crise climatique ? | Le Devoir](#)

<sup>124</sup> Sans doute tendons-nous à sous-estimer le coût écologique de nombre d'objets, souvent acquis sous le coup de l'impulsivité, plutôt qu'en vue de répondre à un besoin réel, les rendant à la fois utiles et nécessaires. « Les divers objets et produits de consommation que l'on possède font partie des choses les plus "inefficaces" que l'on consomme d'un point de vue environnemental : leur empreinte carbone est lourde comparativement à l'usage que l'on en fait. On pourrait se passer de bien des objets qui se trouvent dans nos placards ! Pas banal, quand on sait quelles sont les ressources naturelles requises pour produire, acheminer, entreposer et laisser se décomposer ces objets.

On ne peut évidemment pas mettre tout le poids de la consommation sur les épaules de chaque individu. La société dans laquelle on vit nous pousse à consommer toujours plus, notamment par le biais de la publicité et des impératifs sociaux.

Mais on peut se réapproprier une certaine partie du pouvoir en faisant des choix de consommation plus mesurés – en plus, c'est bon pour nos finances personnelles. »

Voir DAUPHINAIS-PELLETIER, Camille. « 3 habitudes à changer dans sa vie quotidienne pour préserver la biodiversité », dans *24 heures*, [En ligne], 11 décembre 2022. [3 habitudes à changer dans sa vie quotidienne pour préserver la biodiversité | 24 heures](#)

<sup>125</sup> « Cette année nous a apporté la pire canicule qu'ait connue l'Europe depuis le Moyen Âge. Des méga-sécheresses en Chine, aux États-Unis et ailleurs. Une famine qui hante la Corne de l'Afrique. Un million d'espèces menacées d'extinction. Aucune région n'est épargnée.

Et nous n'avons encore rien vu. Les étés les plus chauds d'aujourd'hui pourraient bien être les étés les plus frais de demain. Les chocs climatiques aujourd'hui exceptionnels pourraient bientôt devenir des phénomènes annuels. Et à chaque catastrophe climatique, nous savons que ce sont les femmes et les filles qui sont les plus touchées.

La crise climatique est un cas d'école d'injustice morale et économique. Le G20 émet 80% du total des émissions de gaz à effet de serre. Mais ce sont les plus pauvres et les plus vulnérables – celles et ceux qui ont le moins contribué à cette crise – qui en paient le prix fort. Pendant ce temps, l'industrie des combustibles fossiles profite de centaines de milliards de dollars de subventions et de bénéfices exceptionnels, alors que le budget des ménages se réduit et que notre planète brûle. »

Voir GUTERREZ, António. « Le Secrétaire général demande aux dirigeants mondiaux de travailler ensemble, "comme une coalition mondiale, comme des nations unies", pour la paix et la relance du développement », *op. cit.*

<sup>126</sup> Notre traduction du passage suivant : "The relationship between human civilisation and the Earth has been utterly transformed by a combination of factors, including the population explosion, the technological revolution, and a willingness to ignore the future consequences of our present actions. The underlying reality is that we are colliding with the planet's ecological system, and its most vulnerable components are crumbling as a result. [...] In every corner of the globe – on land and in water, in melting ice and disappearing snow, during heat waves and droughts, in the eyes of hurricanes and in the tears of refugees – the world is witnessing mounting and undeniable evidence that nature's cycles are profoundly changing. I have learned that, beyond death and taxes, there is at least one absolutely indisputable fact : Not only does human-caused global warming exist, but it is also growing more and more dangerous, and at a pace that has now made it a planetary emergency." Voir GORE, Al, *An Inconvenient Truth*, Emmaus, Rodale, 2008, p. 8.

<sup>127</sup> Même si quelques décennies nous séparent sans doute du déploiement à grande échelle de telles technologies à même de produire de l'énergie de manière peu polluante, des développements encourageants viennent d'être annoncés en décembre 2022 à l'égard de la fusion nucléaire. « Actuellement, les centrales nucléaires utilisent la fission, qui fonctionne en scindant le noyau d'un atome lourd, libérant ainsi de l'énergie. La fusion nucléaire, au contraire, provoque la fusion de deux noyaux légers, pour en former un plus lourd. Cette réaction est celle qui alimente les étoiles, comme notre Soleil. Grâce aux conditions de chaleur et de pression extrêmes qui y règnent les atomes d'hydrogène fusionnent pour former de l'hélium, produisant au passage une immense quantité d'énergie. [...] La fusion présente de nombreux avantages par rapport à la fission : elle ne comporte aucun risque d'accident nucléaire et produit moins de déchets radioactifs. Surtout, par rapport aux centrales au charbon ou à gaz, elle ne génère aucun gaz à effet de serre.

Le chemin reste toutefois long avant que cette solution ne soit viable à l'échelle industrielle et commerciale. »

Voir AGENCE FRANCE-PRESSE. « “Percée scientifique majeure” sur la fusion nucléaire », dans *Le Journal de Montréal*, [En ligne], 13 décembre 2022. [«Percée scientifique majeure» sur la fusion nucléaire | JDM \(journaldemontreal.com\)](https://www.journaldemontreal.com/actualites/science/2022/12/13/percée-scientifique-majeure-sur-la-fusion-nucléaire)

<sup>128</sup> DE ROSNAY, Joël, *Le Macroscopie : vers une vision globale*, Paris, Le Seuil, 1975, p. 108.

<sup>129</sup> *Idem*, p. 110-112.

<sup>130</sup> La chose est-elle encore possible ? « Le 27 octobre dernier, plus d'un millier de scientifiques ont osé s'attaquer à un sujet tabou dans les conférences climatiques. Dans une lettre ouverte, ils ont affirmé sans détour qu'il est désormais impossible de limiter le réchauffement planétaire à 1,5 °C, contrairement à ce que répètent gouvernements et groupes environnementaux. » Voir SHIELDS, Alexandre. « Pourquoi est-ce si difficile de lutter contre la crise climatique ? », *op. cit.*

<sup>131</sup> « Les quelques milliers de cellules cillées présentes dans l'oreille interne s'abîment voire se détruisent si elles sont exposées à un volume sonore trop important. Le seuil de danger se situe autour de 85 décibels, seuil à partir duquel le volume est déjà considéré comme fort, voire très fort. [...] 85 dB, la notion peut paraître floue. Pour mieux vous situer, imaginez le bruit d'un marteau-piqueur : il se mesure à environ 100 décibels, soit... le même taux que lorsque vous écoutez votre baladeur MP3 au volume maximum ! Autre exemple, le son d'une sirène d'ambulance est à 105 dB, soit la même puissance que la musique d'un concert ou d'une discothèque ! » Voir BERNARD, Vanessa. « À combien de décibels exposez-vous vos oreilles ? », dans *Observatoire de la santé*, [En ligne], 2 juin 2020. [Décibels : quel seuil de tolérance est acceptable pour nos oreilles ? \(observatoire-sante.fr\)](https://observatoire-sante.fr/decibels-quel-seuil-de-tolerance-est-acceptable-pour-nos-oreilles/)

<sup>132</sup> Un récent article de la NASA estime que 2022 était la 5<sup>e</sup> année la plus chaude parmi celles dont la température moyenne a été enregistrée, jusqu'ici. Vidéo à l'appui, s'y trouvent décrites les conséquences majeures que cet excès de chaleur a entraînées un peu partout sur le globe. La tendance vers le réchauffement semble, de toute évidence, se maintenir. En effet, « [l]es neuf dernières années se sont avérées les plus chaudes depuis que les observations modernes ont débuté en 1880. Cela signifie que la Terre, en 2022, était plus chaude environ de 2 degrés Fahrenheit (1,11 degrés Celsius) que la moyenne, au 19<sup>e</sup> siècle. » Notre traduction du passage suivant : “The past nine years have been the warmest years since modern recordkeeping began in 1880. This means Earth in 2022 was about 2 degrees Fahrenheit (or about 1.11 degrees Celsius) warmer than the late 19<sup>th</sup> century average.” Voir NASA GODDARD SPACE FLIGHT CENTER/KATHLEEN GAETA. “NASA Says 2022 Fifth Warmest Year on Record, Warming Trend Continues”, [En ligne], 12 janvier 2023. [NASA Says 2022 Fifth Warmest Year on Record, Warming Trend Continues | NASA](https://www.nasa.gov/news/2022-05-12-nasa-says-2022-fifth-warmest-year-on-record-warming-trend-continues/)

<sup>133</sup> D'ailleurs, les effets se cumulent, les conséquences s'aggravent et s'amplifient avec la montée de la température moyenne sur Terre. Bill Gates expose clairement la situation :

« On pourrait être tenté de croire qu'il n'y a pas une grande différence entre 1,5 et 2 degrés, mais les climatologues ont procédé à des simulations à partir de ces deux scénarios, et les nouvelles ne sont pas rassurantes. Sous bien des aspects, une augmentation de 2 degrés ne serait pas seulement 33 % plus grave que le 1,5 degré. Elle pourrait être 100 % pire. Le nombre d'individus peinant à se procurer de l'eau potable serait multiplié par deux. De même, dans les tropiques, la chute de la production de maïs doublerait. Le moindre de ces effets serait déjà terrible. Mais ils ne sont pas exclusifs : on ne devra pas affronter soit l'un, soit l'autre, et on ne se contentera pas de souffrir d'une augmentation de la température ou d'inondations plus fréquentes. Le climat ne fonctionne pas ainsi : les effets du changement climatique sont cumulatifs, ils s'additionnent les uns aux autres. Avec l'augmentation de la chaleur, par exemple, les moustiques commenceront à se répandre dans de nouvelles régions [...] : nous allons voir apparaître des cas de malaria et d'autres maladies transmises par les insectes là où on ne les avait jamais connues auparavant.

Les coups de chaleur seront aussi un sérieux problème. Et ils sont liés à l'humidité, contrairement à ce que l'on pourrait croire. L'air ne peut contenir qu'une certaine quantité de vapeur d'eau, et une fois atteint un certain plafond, il est si saturé qu'il ne peut plus absorber d'humidité supplémentaire. En quoi cela nous concerne-t-il ? Parce que la capacité du corps humain à se rafraîchir dépend de la capacité de l'air à absorber la sueur quand elle s'évapore. Si l'air ne peut plus absorber votre sueur, vous pourrez transpirer autant que vous voudrez, vous n'aurez pas moins chaud. La température de votre corps restera donc élevée et vous pourriez mourir d'un coup de chaleur en quelques heures.

Les coups de chaleur ne sont évidemment pas un phénomène nouveau. Mais plus l'atmosphère se réchauffe et devient humide, plus le problème s'aggrave. Dans les zones les plus concernées – le Golfe Persique, l'Asie du Sud et certaines régions de Chine –, il y aura des périodes de l'année où la vie de centaines de millions de personnes sera menacée. » Voir GATES, Bill (trad. Raymond Clarinard), *Op. cit.*, p. 49-50.

<sup>134</sup> Dès les premières pages de son livre fort bien documenté, Bill Gates énonce clairement le défi à relever : « 51 milliards, c'est le volume, en tonnes de gaz à effet de serre, que le monde recrache chaque année dans l'atmosphère. Si ce chiffre peut évoluer légèrement à la baisse ou à la hausse d'une année sur l'autre, en règle générale, il augmente. C'est là où nous en sommes aujourd'hui.

Zéro, c'est ce que doit être notre objectif. Pour mettre un coup d'arrêt au réchauffement et éviter les pires effets du changement climatique – des effets qui s'annoncent terribles –, l'être humain doit cesser d'accroître le volume de gaz à effet de serre dans l'atmosphère. Si cela paraît difficile, c'est parce que ça l'est. Jamais le monde n'a entrepris quelque chose d'aussi gigantesque. Chaque pays devra changer sa façon d'être. Toutes les activités de la vie moderne – l'agriculture, l'industrie, les transports – libèrent des gaz à effet de serre, et plus le temps passe, plus elles prennent de l'ampleur. » Voir *idem*, p. 9.

<sup>135</sup> Comme le rapportait déjà Carl Sagan, il y a plus de 40 ans : « La température, à la surface de Vénus, telle que déduite d'observations par radioastronomie, puis confirmée par des mesures directes effectuées par sondes spatiales, se situe autour de 480 °C ou 900 °F : plus élevée que la capacité des plus puissants fours à usage domestique. [...] L'atmosphère de Vénus est composée à 96 % de dioxyde de carbone. [...] Vénus représente une sorte de catastrophe à l'échelle planétaire. Le fait que sa température élevée en surface soit due à un puissant effet de serre apparaît désormais relativement clair. » Notre traduction des passages suivants : "The surface temperatures on Venus, as deduced from radio astronomy and confirmed by direct spacecraft measurements, are around 480°C or 900°F, hotter than the hottest household oven. [...] The atmosphere of Venus is composed of 96 % carbon dioxide. [...] Venus is a kind of planet-wide catastrophe. It now seems reasonably clear that the high surface temperature comes about through a massive greenhouse effect." Voir SAGAN, Carl, *Cosmos*, *op. cit.*, p. 100-103.

<sup>136</sup> « L'abeille est connue pour être le meilleur pollinisateur et pour cause. Elle est capable à elle seule de butiner le pollen de 250 fleurs par heure, de stocker sur une seule patte 500 000 grains de pollen. Qu'elle soit sauvage ou domestique, des 100 espèces de plantes faisant partie de nos ressources alimentaires, elle en pollinise à elle seule 71.

En effet, la liste de ces cultures est très étendue. Des légumes : ail, asperge, aubergine, oignon, betterave, céleri, choux, courge, citrouille, moutarde, ciboulette [...], concombre, persil, radis, navets, fève, laitue [...] Et des fruits : amande, pêche, poire, pomme, raisin, fraise, châtaigne, framboises, groseilles [...] Malheureusement, le nombre de pollinisateurs régresse de plus en plus, notamment dans les pays industrialisés. Et pourtant on compte 45 % de ruche en plus au niveau mondial, au cours des 50 dernières années. Mais trop de pesticides, des plantes riches en nectar qui se font de plus en plus rares, surtout en milieu urbain, et bien d'autres facteurs contribuent d'année en année au déclin des espèces de pollinisateurs. » Voir LOMBARD, Guillaume. « Mieux comprendre la pollinisation par les abeilles », dans *Le Blog apiculteur*, [En ligne], 2022, [Mieux comprendre la pollinisation par les abeilles \(apiculture.net\)](https://www.apiculture.net/mieux-comprendre-la-pollinisation-par-les-abeilles)

<sup>137</sup> L'astrophysicien et vulgarisateur scientifique québécois Hubert Reeves nous aide à mieux comprendre la gravité actuelle de la situation, en matière d'extinctions d'espèces : « La troisième vague d'extinction commence avec l'entrée en jeu des technologies de l'ère industrielle. L'aviation permet l'accès rapide à tous les territoires de la planète. Les dégâts sont directement reliés aux développements économiques. La vague s'intensifie progressivement et prend des allures de tsunami depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale. Désormais les causes des éliminations d'espèces sont multiples (pesticides, pollutions, fragmentation des habitats, espèces invasives, chasses et pêches excessives) mais toutes, de près ou de loin, sont attribuables à l'espèce humaine. [...] Durant la plus grande partie de l'histoire de la vie terrestre, le nombre de disparitions a été à peu près compensé par le nombre d'apparitions. Mais à certaines périodes le nombre de disparitions s'accroît prodigieusement sans être compensé par les apparitions, ce qui réduit considérablement le nombre d'espèces vivantes. C'est ce qu'on appelle une période d'extinction.

On peut exprimer cette réalité en termes de « période moyenne entre chaque disparition d'espèce » telle que recensée par les paléontologues. En temps ordinaires, cette période est d'environ quatre cents ans. Aujourd'hui elle est de quatre heures... [...] Au rythme actuel des extinctions, on aura perdu la moitié des espèces d'ici la fin de ce siècle. Il y a certes de quoi s'inquiéter... » Voir REEVES, Hubert, *Là où croît le péril... croît aussi ce qui sauve*, Paris, Le Seuil, 2013, p. 97-98.

<sup>138</sup> Après tout : coloniser une autre planète ou la lune ne va pas de soi, demeure complexe et très coûteux, et implique de surmonter des contraintes techniques majeures et variées. Du reste, il va sans dire qu'il n'y aura pas de place pour tout le monde sur les quelques fusées qui partiront dans les prochaines années en direction de Mars ou de la Lune pour y établir des bases ou colonies, ni pour loger tous les intéressé.e.s à réserver leur place dans une éventuelle station spatiale à caractère hôtelier, en orbite autour de la Terre... Nous n'avons d'autre choix que de bien prendre soin de notre maison : la Terre, en nous entraînant globalement pour la stabiliser.

<sup>139</sup> « Un hiver volcanique est une baisse de température provoquée par des cendres volcaniques et des gouttelettes d'acide sulfurique, dues à une forte éruption volcanique, présentes dans l'atmosphère et réfléchissant les rayons du soleil. » Voir WIKIPEDIA. « Hiver volcanique », dans *Wikipédia, l'encyclopédie libre*, [En ligne], 2022. [Hiver volcanique — Wikipédia \(wikipedia.org\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Hiver_volcanique)

<sup>140</sup> L'une des approches à considérer pour atteindre ce zéro serait de compenser ses émissions de gaz à effet de serre personnelles, celles de sa famille ou de son entreprise. « Tout le monde pollue, ou presque. Avec la crise climatique qui sévit, on peut au moins compenser en rachetant ses émissions de gaz carbonique. Mais être carboneutre a un prix. Le principe de carboneutralité est simple : on calcule ses émissions de gaz à effet de serre. On les contrebalance en payant un montant à un organisme choisi, en ligne surtout, qui

finance des activités compensatrices telles que la plantation d'arbres, de loin la plus populaire. [...]

À titre indicatif, la moyenne globale d'émission de CO<sub>2</sub> par individu au Québec est de 10 tonnes par année. [...] Les prix varient entre 25 \$ et 50 \$ la tonne, et ce, en fonction de l'initiative choisie et du fonctionnement de chaque organisme. Pour un individu moyen qui émet 10 tonnes de CO<sub>2</sub> par année, être considéré carboneutre lui coûtera donc entre 250 et 500 \$ annuellement. »

Voir COUTURIER, Jules. « Être carboneutre, c'est cher ? », dans *Métro*, [En ligne], 8 octobre 2021. [Être carboneutre, c'est cher? \(journalmetro.com\)](https://journalmetro.com)

<sup>141</sup> À ce titre, nous ne pouvons que nous réjouir, et saluer plusieurs heureuses initiatives, survenues à l'occasion de la 15<sup>e</sup> conférence des Nations Unies sur la biodiversité (COP15), s'étant déroulée à Montréal en décembre 2022. Notamment, que le gouvernement libéral de Justin Trudeau ait annoncé, par le biais du ministre de l'Environnement et du Changement climatique, Steven Guilbault, des investissements significatifs pour la protection de la biodiversité : « Ottawa octroiera jusqu'à 800 millions \$ pour la création de nouvelles aires protégées qui seront menées par des communautés autochtones enracinées dans les territoires visés, qui représentent un total de près d'un million de kilomètres carrés. » Voir PIRRO, Raphaël. « COP15 : jusqu'à 800 millions \$ pour de nouvelles aires protégées, annonce Ottawa », dans *24 heures*, [En ligne], 7 décembre 2022. [COP15: jusqu'à 800 millions \\$ pour de nouvelles aires protégées, annonce Ottawa | 24 heures](#)

Il est fort opportun, aussi, que le premier ministre François Legault ait, quant à lui, annoncé l'engagement du gouvernement du Québec à investir 650 millions \$ pour protéger 30 % de son territoire d'ici 2030, et d'avoir vu Valérie Plante, mairesse de Montréal et présidente de la Communauté métropolitaine de Montréal (CMM), s'engager à protéger une portion comparable du territoire sous sa juridiction. Voir GOUDREAULT, Zacharie. « La CMM imite Québec et promet de protéger 30 % de son territoire », dans *Le Devoir*, [En ligne], 10 décembre 2022. [La CMM imite Québec et promet de protéger 30% de son territoire | Le Devoir](#)

<sup>142</sup> Pourtant, comme l'affirment des scientifiques suivant de près ces tendances : « “Passer au régime alimentaire basé sur les plantes, c'est un changement très simple, mais qui est difficile [à mettre en place] des points de vue politique et culturel”, souligne Julie Steinberger, chercheuse spécialisée en économie écologique à l'université de Lausanne. L'ouverture de certaines personnes, notamment en Europe, à passer à une alimentation contenant plus de produits végétaux (fruits, légumes, noix, céréales, légumineuses, etc.) fait d'ailleurs partie des rares tendances encourageantes que l'on peut observer dans le domaine de la biodiversité, dit-elle. [...] Il reste qu'à l'échelle de la planète on est loin d'observer un grand virage vers une consommation moindre de viande.

“La demande en viande et en produits animaliers augmente. La baisse de consommation [qu'on observe chez certains] est beaucoup trop petite par rapport à la tendance générale”, se désole la scientifique, qui contribue aux travaux du GIEC. »

Voir DAUPHINAIS-PELLETIER, Camille. « 3 habitudes à changer dans sa vie quotidienne pour préserver la biodiversité », *op. cit.*

<sup>143</sup> Ce qui peut vouloir dire limiter également notre consommation en matière de technologie informatique. Car comme le rapporte un article publié dans *Science & Vie* : « [...] selon l'organisation The Shift Project, la part du numérique dans les émissions mondiales de gaz à effets de serre était de 3,5% en 2019, et en croissance préoccupante de +6% par an. Ce qui est jugé incompatible avec l'objectif d'un réchauffement planétaire moyen limité à 2°C. “En l'absence de réinvention des comportements, le déploiement des nouvelles générations de réseaux et le développement des usages associés – internet des objets, IA, edge computing, cloud gaming – accentueront cette tendance”, note l'organisation dans un rapport publié en mars 2021. L'impact du numérique pourrait ainsi grimper à 7%, c'est-à-dire doubler, dès 2025. » Voir LEROUX, Hugo. « La Face cachée du métavers : quel impact sur le monde réel ? », dans *Science & Vie*, n° 1252, janvier 2022, p. 70-87.

<sup>144</sup> Notre traduction de l'extrait suivant : "Recent literature highlights the growing role of non-state and sub-national actors including cities, businesses, Indigenous Peoples, citizens including local communities and youth, transnational initiatives, and public-private entities in the global effort to address climate change [...]. Literature highlights that climate change mitigation action designed and conducted in the context of sustainable development, equity, and poverty eradication, and rooted in the development aspirations of the societies within which they take place, will be more acceptable, durable and effective." Voir : INTERGOVERNMENTAL PANEL ON CLIMATE CHANGE (IPCC). « Climate Change 2022 : Mitigation of Climate Change (Summary for Policymakers) », dans *The Intergovernmental Panel on Climate Change*, [En ligne], 2022, p. 2-3. [Climate Change 2022: Mitigation of Climate Change \(ipcc.ch\)](https://www.ipcc.ch/2022/Mitigation-of-Climate-Change)

<sup>145</sup> « Des contributions électorales ciblées représentent un outil de lutte contre la pollution climatique plus efficace que le fait d'acheter des compensations volontaires d'émissions de carbone, même de celles qui sont valides. C'est la conclusion à laquelle ont abouti trois chercheurs qui, l'an dernier, ont introduit la notion de "compensation politique du carbone" sur une base volontaire, dans une expérience théorique qui évalue les implications du vote et des dons aux campagnes électorales, en matière d'émissions de gaz à effet de serre. [...] "Je trouve ça un peu frustrant de constater que si je veux connaître quelle part d'émissions j'évite si je passe d'un véhicule à combustion interne à un véhicule électrique : il m'est facile de le savoir", note Seth Wynes, principal auteur de l'article et chercheur postdoctoral en atténuation du réchauffement climatique à l'Université de Concordia, au Canada. Il en va de même au sujet des réfrigérateurs plus efficaces ou du fait de devenir végane. Mais, "qu'en est-il si je vote pour tel candidat ? Nous n'en avons aucune idée. C'est décevant que personne jusqu'ici n'ait tenté de mesurer ça", reconnaît Wynes. [...] Wynes et ses co-auteurs ont évalué quelle pourrait être la baisse totale que ces politiques de réduction d'émissions de carbone seraient à même d'entraîner, en raffinant leur modèle pour y inclure des suppositions à l'égard de la possibilité que des élections subséquentes les voient être retirées. Lorsqu'ils ont réparti, parmi l'ensemble des électeurs, leur estimé final à l'égard de la baisse d'émissions de CO<sub>2</sub>, le pourcentage moyen de réduction par électeur était de 6,7 tonnes de CO<sub>2</sub>e (équivalent en dioxyde de carbone). Lorsqu'ils ont assigné la responsabilité uniquement aux électeurs ayant remporté leurs élections, la réduction de carbone pour chaque vote était de 34.2 tonnes. » Voir ROSTON, Eric. « Australia Voted for Climate Action. Here's How Elections Impact Carbon Cuts », dans *Bloomberg*, [En ligne], 23 mai 2022. [Australia: Voting for Climate Policies Cuts More Carbon Than Going Car-Free - Bloomberg](https://www.bloomberg.com/news/articles/2022-05-23-australia-voted-for-climate-action)

Notre traduction du passage suivant : « Targeted political contributions are a more effective climate pollution-fighting tool than buying voluntary carbon offsets, even valid ones. That's the qualified conclusion of three researchers who last year introduced the notion of voluntary "political carbon offsetting" in a thought experiment that estimates the greenhouse-gas implications of voting and campaign donations. [...] "I find it a little frustrating that if I want to know how much emissions I save if I go from an internal combustion vehicle to an electric vehicle, I can totally find that out," says Seth Wynes, lead author of the paper and a postdoctoral researcher in climate change mitigation at Concordia University in Canada. It's the same for more efficient refrigerators and eating vegan. But, "what if I vote for this candidate? We have no idea. It's disappointing that no one had ever tried to measure it," Wynes said. [...] Wynes and his co-authors estimated the total emissions reductions those carbon-cutting policies might yield, refining that further with assumptions about the possibility of subsequent elections undoing them. When they distributed the final estimate of CO<sub>2</sub> cuts across all voters, the average reduction per voters was 6.7 tons CO<sub>2</sub>e (carbon dioxide equivalent). When they assigned responsibility only to winning voters in winning districts, the carbon reduction for each vote was 34.2 tons. »

<sup>146</sup> Selon l'organisme français *The Shift Project* : « L'impact environnemental du numérique est maintenant reconnu comme insoutenable, mais continue à croître. [...] L'usage du

numérique est responsable de 55 % de sa consommation énergétique, contre 45 % pour la production des équipements. [...] Contrôler cet impact nécessite de passer de l'intempérance à la sobriété numérique, c'est-à-dire de prioriser l'allocation des ressources en fonction des usages, afin de se conformer aux limites planétaires, tout en préservant les apports sociétaux les plus précieux des technologies numériques. [...] Nous vivons dans un monde où une seule forme d'usage du numérique, la vidéo en ligne, génère 60 % des flux de données mondiaux et plus de 300 millions de tonnes de CO<sub>2</sub> par an. » Voir THE SHIFT PROJECT. « “Climat : l'insoutenable usage de la vidéo en ligne” : le nouveau rapport du *Shift* sur l'impact environnemental du numérique », dans *The Shift Project*, [En ligne], 11 juillet 2019. [« Climat : l'insoutenable usage de la vidéo » : le nouveau rapport du Shift \(theshiftproject.org\)](https://theshiftproject.org)

<sup>147</sup> « La production d'énergie solaire a augmenté de 23% dans le monde en 2021, tandis que l'offre éolienne a progressé de 14% sur la même période. Ensemble, les deux sources d'énergies renouvelables ont représenté 10,3% de la production mondiale totale d'électricité, soit une hausse de 1% par rapport à 2020 [...] » Voir REUTERS. « La croissance mondiale de l'énergie éolienne et solaire en bonne voie pour atteindre les objectifs climatiques », dans *Reuters*, [En ligne], 30 mars 2022. [La croissance mondiale de l'énergie éolienne et solaire en bonne voie pour atteindre les objectifs climatiques | Reuters](#)

<sup>148</sup> Bien sûr, nous sommes heureux que des aéronefs performants existent, permettant le transport rapide de denrées essentielles, de médicaments et vaccins dans les territoires où se manifeste un besoin urgent, de même que pour combattre les incendies de forêts. Et pour aussi agréable que soit le fait de pouvoir passer ainsi rapidement d'un pays éloigné à l'autre, sans doute ces moyens de transport, lorsque employés à des fins touristiques, gagneront-ils à devenir, pour bien des gens, une occasion très spéciale, survenant à quelques années d'intervalle (quitte à réaliser alors des voyages permettant de rester plus longtemps à destination), en particulier si plus de gens désirent vivre cette expérience au moins une fois au cours de leur vie. À moins, bien entendu que ne soient trouvées bientôt des solutions de rechange, applicables à grande échelle et bien plus écologiques, en termes de combustibles servant à la propulsion de ces puissants véhicules, considérant l'ampleur de la pollution et des GES actuellement engendrés par l'aviation. Sur un autre plan, des politiques comme celles mises en place en France pour interdire l'usage de l'avion lors de trajets pouvant être réalisés par voie ferroviaire en moins de 2 h 30, par exemple, constituent des mesures qui font beaucoup de sens pour limiter l'impact environnemental de l'aviation. Au nom de la santé et du bien-être collectif, il doit y avoir des limites à l'empreinte carbone permise pour s'épargner quelques heures de transport. Voir EUROPE1 et AFP. « Avion : la Commission européenne valide la suppression de vols intérieurs courts en France », [En ligne], 2 décembre 2022. [Avion : la Commission européenne valide la suppression de vols intérieurs courts en France \(europe1.fr\)](#)

<sup>149</sup> Vu les autres composés chimiques émis par les avions, et leurs réaction avec l'oxygène et les rayons solaires, qui engendre notamment de l'ozone et des traînées de condensation captant les radiations infrarouges provenant de la surface terrestre, la contribution de l'aviation au réchauffement climatique serait trois fois plus importante que si sont seulement prises en compte ses émanations de CO<sub>2</sub>. Voir PLAMONDON EMOND, Étienne. « Décarboniser l'aviation : est-ce possible ? », dans *Québec Science*, [En ligne], 26 octobre 2022. [Décarboner l'aviation : est-ce possible? - Québec Science \(quebecscience.qc.ca\)](#) Par ailleurs, un voyage en paquebot, plus long et plus coûteux, émettrait deux fois plus de GES que le trajet équivalent en avion, par exemple, pour traverser l'Atlantique. Voir CHABOT, Simon. « Les vacances en avion sont-elles finies ? », dans *La Presse*, [En ligne], 7 mars 2022. [Les vacances en avion sont-elles finies ? | La Presse](#)

<sup>150</sup> Comme le souligne judicieusement Amélie Cléroux : « [...] rappelez-vous : lorsqu'il est question de la consommation d'un bien, le geste le plus vert que vous pouvez poser consiste d'abord... à vous en passer ! » Voir CLÉROUX, Amélie. « Consommation durable :

recycler ne suffit pas ! », dans *Protégez-Vous*, [En ligne], 19 avril 2022. [Consommation durable : recycler ne suffit pas! | Protégez-Vous.ca \(protegez-vous.ca\)](#)

<sup>151</sup> Hugo Leroux nous rappelle que « [...] selon une étude de l'Institut géologique des États-Unis et du cabinet McKinsey, les réserves rentables d'une vingtaine de métaux dont l'or, le plomb, l'argent ou le nickel sont inférieures à trente ans. Certes, la systématisation du recyclage des déchets électroniques, ou la découverte de nouveaux gisements retarderont peut-être cette échéance. Mais pas indéfiniment. » Voir LEROUX, Hugo, *Op. cit.*, p. 84.

<sup>152</sup> LAO-TSEU, *Op. cit.*, Folio, p. 68.

<sup>153</sup> Voir AGENCE FRANCE-PRESSE. « L'appétit de biens et d'objets, une des causes du réchauffement climatique », dans *La Presse*, [En ligne], 18 janvier 2022. [L'appétit de biens et objets, une des causes du réchauffement climatique | La Presse](#)

<sup>154</sup> Ce survol, donnant l'heure juste en matière d'empreinte écologique de la consommation domestique, précise aussi que : « [v]ivre et satisfaire ses besoins, sans compromettre la capacité des générations futures à faire la même chose : voilà qui résume la notion de consommation durable (parfois aussi appelée "consommation responsable"). » Voir CLÉROUX, Amélie. « Consommation durable : recycler ne suffit pas ! », *op. cit.*

<sup>155</sup> Notre rapport à la consommation gagne sans doute, à l'égard de bien des aliments, objets, moyens de transport et activités à forte empreinte écologique, à renouer avec la notion de rareté. Ce qui peut contribuer, en contrepartie, à redonner à ces choses le caractère de gratifications spéciales, maintenant peut-être plus espacées dans le temps, mais qui sont aussi, alors, davantage appréciées, regagnant de leur valeur à nos yeux.

<sup>156</sup> Interviewant la professeure Catherine Morency de Polytechnique Montréal, titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur la mobilité des personnes, le journaliste Maxime Bilodeau lui demande : « La part du transport routier dans les émissions totales de gaz à effet de serre du Québec était de 36 % en 2018. L'automobile n'est-elle pas, en fin de compte, une des grandes responsables de la crise climatique ?

Oui, en bonne partie, et à la nuance près que c'est notre dépendance à l'auto solo qu'il faut montrer du doigt. Entendons-nous bien : la voiture est un super outil de mobilité. Elle est parfois indispensable à nos déplacements. [...] Mais de là à dire que nous devons tous en posséder une, je ne suis pas d'accord. Nous n'investissons pas assez dans le partage de véhicules, les transports en commun, les infrastructures pour le transport actif. On ne met pas assez en avant les solutions qui permettraient à un ménage de banlieue de se passer d'avoir deux, trois, voire quatre automobiles. » Voir BILODEAU, Maxime. « C'est notre dépendance à l'auto solo qu'il faut montrer du doigt », dans *Le Devoir*, [En ligne], 18 septembre 2021. [«C'est notre dépendance à l'auto solo qu'il faut montrer du doigt» | Le Devoir](#)

<sup>157</sup> Nous sommes souvent bien loin de nous imaginer l'ampleur réelle des ressources derrière certains de ces appareils. « Problème : la fabrication de ces objets consomme des quantités monstrueuses de matières premières : la carte mère d'un smartphone nécessite par exemple l'extraction de 500 kg de matière. » Voir LEROUX, Hugo, *Op. cit.*, p. 84.

<sup>158</sup> Sur son site, Hydro-Québec propose plusieurs gestes simples comme celui-ci, permettant de diminuer notre impact écologique et, en même temps, de réduire un peu sa facture d'électricité. Voir notamment HYDRO-QUÉBEC. « Réduire sa consommation d'électricité sans dépenser », [En ligne], [Moins consommer sans dépenser | Hydro-Québec \(hydroquebec.com\)](#)

<sup>159</sup> « Le pissenlit est une plante très mellifère. Ses fleurs riches en nectar et en pollen attirent beaucoup les abeilles. Sa floraison au début du printemps en fait une source de nourriture très appréciable pour les colonies d'abeilles. » Voir LE BLOG APICULTEUR. « Plante mellifère : le pissenlit », dans *Le Blog apiculteur*, [En ligne], 2022. [Le pissenlit : floraison, vertus et intérêt pour l'apiculture](#)

<sup>160</sup> À ce titre, réjouissons-nous de l'accord historique survenu à Montréal, le 19 décembre 2022 : « Après quatre années de négociations difficiles, dix jours et une nuit de marathon

diplomatique, plus de 190 États sont parvenus à un accord sous l'égide de la Chine, présidente de la COP15, malgré une opposition de la République du Congo.

Ce “pacte de paix avec la nature” appelé “accord de Kunming-Montréal” vise à protéger les terres, les océans et les espèces de la pollution, de la dégradation et de la crise climatique. Les pays se sont mis d'accord sur une feuille de route visant notamment à protéger 30 % de la planète d'ici 2030 et à débloquent 30 milliards de dollars d'aide annuelle à la conservation pour les pays en développement. [...] La création d'aires protégées sur 30 % de la planète, la plus connue de la vingtaine de mesures, a été présentée comme l'équivalent pour la biodiversité de l'objectif de Paris de limiter le réchauffement climatique à 1,5 °C. À ce jour, 17 % des terres et 8 % des mers sont protégées. »

Voir FRANCE 24 et AFP. « La COP15 adopte un accord historique pour enrayer la destruction de la biodiversité », dans *France 24*, [En ligne], 19 décembre 2022. [La COP15 adopte un accord historique pour enrayer la destruction de la biodiversité - France 24](#)

<sup>161</sup> À ce sujet, Vanamali affirme ceci : « Dans la trinité hindoue, ou Trimurti, Brahma est le Créateur, Vishnou, le Préservateur, et Shiva est le Destructeur. La divine trinité assure ainsi le cycle de l'existence. » Notre traduction de l'extrait suivant : « In the Hindu trinity, or Trimurtis, Brahma is the Creator; Vishnu, the Sustainer; and Shiva is the Destroyer. The divine trinity thus ensures the cycle of existence. » Voir VANAMALI, *Shiva : Stories and Teachings from the Shiva Mahapurana*, Toronto, Inner Traditions, 2013, p. 16. L'auteure précise d'ailleurs : « Son arme est le trident, dont les trois pointes représentent la trinité. » (“His weapon is the trident, with three prongs representing the trinity.”) Voir *idem*, p. 18. Voir aussi WIKIPEDIA. « Shiva », dans *Wikipédia, l'encyclopédie libre*, [En ligne], 2022. [Shiva — Wikipédia \(wikipedia.org\)](#)

<sup>162</sup> Toutefois, cette conception de « destructeur de l'illusion » serait, pour Devdutt Pattanaik, une traduction erronée de la part de chercheurs occidentaux. Le terme sanskrit « maya » devant être entendu selon lui non comme « illusion », mais plutôt comme nos « construits » à l'endroit de la réalité, ceux-ci nous en cachant bien souvent l'essence. Shiva agirait ainsi plutôt comme un « déconstructeur » de ces idées reçues, qui bien souvent dissimulent la nature essentielle d'un phénomène, nous empêchant d'accéder à sa vérité fondamentale, de percevoir sa réalité ultime. Cette nuance est adroitement exposée dans le chapitre 7 de l'aussi éclairant qu'éloquent livre audio de cet auteur : PATTANAİK, Devdutt, *Seven Secrets of Shiva : the Hindu Trinity Series*, Audible, Newark, 2017, livre audio. Martine Buttex, quant à elle, élabore ainsi au sujet du terme *maya* et de ses significations : « MAYA : le pouvoir de l'Illusion cosmique. La puissance (*shakti*) de Brahman se manifestant en tant qu'univers phénoménal; la manifestation sous son aspect physique, subtil et causal. *Maya* est synonyme d'ignorance (*avidya*), les illusions découlant de la confusion entre l'existence relative et la réalité; car elle est la grande Enchanteresse aux deux pouvoirs *avriti* ou *avarana shakti* (pouvoir d'occultation) et *vikshepa shakti* (pouvoir de projection). » Voir BUTTEX, Martine, (trad. et prés.), *Op. cit.*, p. 1201.

<sup>163</sup> « Un “point de basculement” est “un seuil critique au-delà duquel un système se réorganise, souvent brutalement et/ou de façon irréversible”, selon la définition du Groupe d'experts climat de l'ONU (Giec). Ce sont des phénomènes qui déclenchent de manière indépendante et inéluctable d'autres conséquences en cascade. [...] Parmi ceux-ci, cinq pourraient se déclencher avec les températures actuelles, qui ont gagné près de 1,2 °C en moyenne depuis l'ère préindustrielle : celui concernant les calottes glaciaires en Antarctique et au Groenland, un dégel brutal du pergélisol, l'arrêt d'un phénomène de transfert de chaleur dans la mer du Labrador et l'extinction de barrières de corail. [...] Si la destruction des barrières de corail a débuté, la montée des températures pourrait rendre ces destructions définitives, et ainsi toucher les 500 millions d'humains qui en dépendent. » Voir AGENCE FRANCE-PRESSE. « Dépasser 1,5 °C de réchauffement pourrait déclencher des points de non-retour climatiques », dans *TVA Nouvelles*, [En ligne], 8 septembre 2022. [Dépasser 1,5°C de réchauffement pourrait déclencher des points de non-retour climatiques | TVA Nouvelles](#)

<sup>164</sup> SUZUKI, David (trad. Michel Lopez et Monique Joly). « La société de consommation ne répond plus à nos besoins », dans *Fondation David Suzuki*, [En ligne], 13 mars 2018. [La société de consommation ne répond plus à nos besoins - Fondation David Suzuki](#)

<sup>165</sup> Comme le soutient Al Gore : « Au fur et à mesure que la température des océans augmente, les tempêtes deviennent plus puissantes. [...] Un nombre croissant d'études scientifiques confirment que l'eau plus chaude dans la couche supérieure d'un océan est à même de fournir plus d'énergie de convection et d'entraîner ainsi des ouragans plus puissants. » Notre traduction du passage suivant : « As the oceans get warmer, storms get stronger. [...] A growing number of scientific studies are confirming that warmer water in the top layer of the ocean can drive more convection energy to fuel more powerful hurricanes. » Voir, GORE, Al, *Op. cit.*, p. 80-81.

<sup>166</sup> Rappelons ici ce principe : « Tout corps plongé dans un fluide subit une poussée verticale, dirigée de bas en haut, égale au poids du fluide déplacé. » Voir « Principe d'Archimède », dans *Le Petit Larousse illustré 2011*, Paris, Éd. Larousse, 2010, p. 1128. Il faut bien que ce fluide déplacé se manifeste ailleurs, non ?

<sup>167</sup> Comme l'énonce un captivant article tiré d'*Encyclopaedia Universalis* : « Ainsi, quelque 6500 km<sup>3</sup> d'eau par an sont réellement utilisés pour nourrir les hommes, soit environ 1000 m<sup>3</sup> d'eau par an et par habitant. Cela représente 6 p. 100 de la pluie sur les continents. Il faut savoir cependant qu'aujourd'hui 850 millions d'individus sont sous-alimentés du fait de leur pauvreté. En 2050, si chacun mange à sa faim, et si les habitudes alimentaires ne changent pas, il faudra donc utiliser réellement de l'ordre de 10 000 km<sup>3</sup> d'eau par an, soit 9 p. 100 de la pluie sur les continents, ce qui n'apparaît pas globalement très préoccupant, mais pourrait en revanche devenir localement très difficile, compte tenu de l'inégale répartition spatiale et temporelle de la pluie. » Voir DE MARSILY, Ghislain. « EAU – Les défis de l'eau », dans *Encyclopaedia Universalis 2011*, [DVD-Rom, v. 16], Paris, Logiciel *Encyclopaedia Universalis*, 2010.

<sup>168</sup> Il est ici de circonstance de se rappeler les sages paroles de Lao-Tseu, nous incitant à mieux répartir toute richesse ou ressource nécessaire :

« C'est la voie du ciel

De prendre ce qui est en excès

Pour combler ce qui est en manque

La voie de l'homme est contraire :

Elle prend à ceux qui ont peu

Pour donner à ceux qui ont trop. »

Voir LAO-TSEU (trad. Ma Kou), *Op. cit.*, poème 77.

<sup>169</sup> Voir WIKIPEDIA. « Condensation », dans *Wikipédia, l'encyclopédie libre*, [En ligne], 2022. [Condensation — Wikipédia \(wikipedia.org\)](#)

<sup>170</sup> Selon Wikipédia : « En croissance, une bamboueraie peut fixer 30% de plus de CO<sub>2</sub> que des arbres feuillus [...] ». La matière première tirée de cette plante, résistante et versatile, comporte par ailleurs des usages d'une diversité surprenante pour le mobilier, les accessoires de cuisine et combien d'autres items d'usage courant : chaises, tables, matelas, baguettes, bols, paniers, balais, pinceaux, papier, parapluies, chapeaux, mâts et câbles, instruments de musique, etc. Voir WIKIPEDIA. « Bambou » dans *Wikipédia, l'encyclopédie libre*, [En ligne], 2022. [Bambou — Wikipédia \(wikipedia.org\)](#)

<sup>171</sup> « Depuis plus de 25 ans, Simon Vélez construit des ponts, des toitures suspendues, des pavillons, des immeubles, des stades... en bambou. Plus surprenant encore, il a conçu une cathédrale avec ce matériau, en Amérique Latine. [...] La méthode consiste à remplir avec du mortier une partie des tiges, entre deux nœuds, puis à les fixer entre elles avec des boulons. On peut ainsi regrouper plusieurs tiges pour former des colonnes et des travées de plus de 50 mètres de long. » Voir BOUCHER, Paul. « Simon Vélez, le magicien du bambou », dans *consoglobe*, [En ligne], 25 décembre 2017. [Simon Vélez, le magicien du bambou \(consoglobe.com\)](#)

<sup>172</sup> D'autres méthodes simples seraient aussi, bien entendu, à envisager. Comme encourager au niveau municipal les propriétaires de terrains à laisser pousser leur pelouse (le double de longueur d'herbe n'emmagasinerait-il pas, aussitôt, plus ou moins le double du CO<sub>2</sub> actuellement stocké ?) ou à y réaliser davantage d'aménagements floraux vivaces, ou encore, à y planter des arbres, etc. Autant de manières simples d'accorder une plus vaste superficie à des espaces verts propres à émettre de l'oxygène et à capter du dioxyde de carbone, de même qu'à offrir une certaine fraîcheur et de la nourriture aux pollinisateurs. Le tout, sans compter la possible plus-value esthétique de tels aménagements paysagers.

<sup>173</sup> KUBLER-ROSS, Elisabeth et David Kessler, *Leçons de vie : comprendre le sens de nos désirs, de nos peurs et de nos espoirs*, Paris, Lattès, 2002, p. 239-240.

<sup>174</sup> Comme l'affirmait Mahatma Gandhi : « Il n'y a pas de moment où je ne sens la présence d'un témoin, dont les yeux ne ratent rien et avec qui j'essaie de vivre le plus harmonieusement possible. » Voir GANDHI, Mahatma et Arun Gandhi (trad. Aurélie Dudeffand), *Mon chemin de paix*, Noisy-sur-École, Éditions de l'Éveil, 2016, p. 100. Cette conception ne semble pas bien différente de la croyance judéo-chrétienne en un Dieu omniscient, qui est Amour, et au sujet duquel peut être dit : « Il n'y a rien de caché à sa vue ». Voir COHEN, Abraham, *Op. cit.*, p. 81. Elle recoupe également ce qui est exprimé dans le *Coran* à l'endroit d'Allah, présenté comme « Le Clément », « Le Miséricordieux » (Sourate I, 3), mais qui n'en est pas moins à même de sonder nos cœurs : « Tu es Celui qui écoute et qui sait » (Sourate II, 127). Voir LE CORAN, *Op. cit.*, p. 13 et 29. Des proverbes chinois abondent eux aussi dans ce sens : « Le Ciel entend les paroles secrètes de l'homme comme il entend le tonnerre ; les actions secrètes qui font rougir sont vues aussi clairement par les Esprits que la lumière de l'éclair. » Voir HUBERT PERNY, Paul, *Op. cit.*, p. 2.

<sup>175</sup> KELSANG GYATSO, Guéshé, *La Voie Joyeuse : toute la voie bouddhiste qui mène à l'illumination*, Saint-Mars-d'Outillé, Tharpa, 2011, p. 81.

<sup>176</sup> *Idem.*, p. 84.

<sup>177</sup> *Ibid.*, p. 84. Guéshé Kelsang Gyatso fait ici référence à la prise de refuge en les trois joyaux du bouddhisme : Bouddha (l'être capable, celui qui a atteint l'Éveil), le dharma (ses enseignements, réputés protéger directement de la souffrance) et la sangha (la communauté des pratiquants). La compassion est le souhait de voir tous les êtres vivants libérés de la souffrance, et la « bodhitchitta », la volonté ferme d'atteindre l'illumination pour le bien-être de tous les êtres sensibles.

<sup>178</sup> *Idem.*, p. 84-85. En parallèle des actions positives quotidiennes qui peuvent être diligemment accomplies en vue de compenser et de purifier nos actes passés regrettables, ou karma négatif, l'auteur de ce traité recommande également le recours à des rituels et pratiques spécifiques : récitations de mantras, prosternations, étude des textes sacrés et méditation sur leur signification, réalisation d'offrandes, pratique du don, etc.

<sup>179</sup> Dans certains cas, pourraient aussi être pris en compte des critères comme les suivants : l'ampleur des moyens économiques et matériels sollicités, de même que celle des ressources humaines déployées pour commettre les torts en question ; la puissance de l'individu, liée notamment à l'importance de son statut social ou politique, ou relevant de tout autre attribut conférant à l'agresseur.e un ascendant, des forces et moyens d'une amplitude particulière, ou une apparente réputation d'irréprochabilité, propre à le/la placer au-dessus de tout soupçon, ou à lui conférer une forme d'immunité diplomatique ou autre ; le caractère temporaire ou permanent du tort causé ; le nombre d'individus blessés, tués, privés de leurs êtres chers et/ou de leurs possessions, de certaines capacités physiques ou mentales, et/ou d'un autre aspect ou part de leur qualité de vie ou de leur capacité de jouir pleinement de l'existence ; le degré de méchanceté et/ou de cruauté dont témoigne ce type d'agression, etc.

<sup>180</sup> *Ibid.*, p. 85.

<sup>181</sup> *Ibid.*, p. 84.

<sup>182</sup> *Ibid.*, p. 83.

<sup>183</sup> Car comme l'affirme Aristote : « C'est en effet le proportionnel qui constitue le milieu. Or le juste est un milieu. » Voir ARISTOTE (trad. de Richard Bodeüs), *Éthique...*, *op. cit.*, p. 240.

<sup>184</sup> Comme le rapporte Alexandre Shields : « À eux seuls, par exemple, la Chine, les États-Unis, l'Inde et la Russie représentent plus de 50 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre. » Voir SHIELDS, Alexandre. « Pourquoi est-ce si difficile de lutter contre la crise climatique ? », dans *Le Devoir*, [En ligne], 5 novembre 2022. [COP27: Pourquoi est-ce si difficile de lutter contre la crise climatique ? | Le Devoir](#)

À ce titre, il serait tout aussi normal que légitime et souhaitable que ces pays, de même que tous les autres se révélant responsables d'une large part des émissions de gaz à effet de serre, et ayant profité économiquement de la pollution ainsi causée, agissent de manière responsable et s'appliquent à compenser de manière juste les pays déplorables touchés par les conséquences du réchauffement climatique. Surtout qu'il s'agit dans la plupart des cas de pays en développement ou bien moins nantis. Ce même article rapporte d'autre part que des interventions, en coulisses, freinent souvent les tentatives d'action visant à résoudre la crise climatique : « Chercheur au Centre d'études et de recherches internationales de l'Université de Montréal, Erick Lachapelle souligne que ce constat d'échec découle d'une incompréhension de ce qui ralentit l'action. "On a trop longtemps considéré les changements climatiques comme un problème physique, économique et technique, comme lorsqu'on évoque le nécessaire déclin des énergies fossiles. Mais il existe aussi des obstacles sociopolitiques qui ralentissent l'action, par exemple certains lobbys, comme on le voit aux États-Unis, et le jeu de la politique." »

Souhaitons de tout cœur que les individus et groupes qui, de la sorte, ont usé de leur influence pour maintenir en place des façons de faire lucratives, mais néfastes sur le plan environnemental, entraînant du même coup la détérioration de la situation climatique terrestre, sauront renoncer au plus vite à ce genre de stratégies, et se mettre plutôt à tenter de stimuler des actions permettant de garantir, le plus rapidement possible, un nécessaire retour à la stabilité climatique...

<sup>185</sup> Rappelons ici les sages paroles du Secrétaire général de l'ONU, M. António Guterres : « Il y a une autre bataille à laquelle nous devons mettre fin : notre guerre suicidaire contre la nature. La crise climatique est l'enjeu déterminant de notre temps. Elle doit être la priorité absolue de chaque gouvernement et organisation multilatérale. Pourtant, l'action en faveur du climat est reléguée au second plan, bien que l'opinion publique y soit favorable dans son immense majorité à l'échelle de la planète. Les émissions mondiales de gaz à effet de serre doivent être réduites de 45 % d'ici à 2030 pour que l'on puisse espérer atteindre le niveau zéro à l'horizon 2050. Pourtant, les émissions atteignent des niveaux record : elles sont en passe d'augmenter de 14 % au cours de cette décennie. Nous allons au-devant de la catastrophe climatique. »

Voir le très inspirant communiqué de presse de l'ONU : GUTERRES, António. « Le Secrétaire général demande aux dirigeants mondiaux de travailler ensemble, "comme une coalition mondiale, comme des nations unies", pour la paix et la relance du développement », dans *Nations Unies*, [En ligne], 20 septembre 2022. [Le Secrétaire général demande aux dirigeants mondiaux de travailler ensemble, « comme une coalition mondiale, comme des nations unies », pour la paix et la relance du développement | UN Press](#)

<sup>186</sup> Comme António Guterres l'a souligné lors de la conférence des Nations unies sur la biodiversité (COP15) : « La guerre de l'humanité contre la nature est ultimement une guerre contre nous-mêmes. [...] Non seulement les gouvernements doivent en faire plus pour placer la planète "sur la voie de la guérison", mais le secteur financier et les entreprises privées doivent aussi se tourner vers un modèle d'affaires "durable", a-t-il ajouté. "Il faut que les banques et les institutions financières en général accélèrent leurs changements de financement des combustibles fossiles vers le financement de l'économie verte". [...] Les États doivent s'entendre sur les moyens de restaurer les écosystèmes dégradés par l'activité humaine, d'endiguer la pollution causée par le plastique et de diminuer le risque que posent

les espèces invasives un peu partout dans le monde. Les négociations de Montréal devront aussi amener des progrès en matière de réduction des subventions aux projets nuisibles à la biodiversité. »

Voir SHIELDS, Alexandre. « À la COP15, António Guterres plaide pour un “traité de paix” avec la nature », dans *Le Devoir*, [En ligne], 8 décembre 2022. [À la COP15, António Guterres plaide pour un «traité de paix» avec la nature | Le Devoir](#)

<sup>187</sup> PAPE FRANÇOIS, *Fratelli Tutti : Lettre encyclique sur la fraternité et l'amitié sociale*, Montréal, Mediaspaul, 2020, p. 14.

<sup>188</sup> WIKIPEDIA. « OK », dans *Wikipédia, l'encyclopédie libre*, [En ligne], 2022. [OK \(expression\) — Wikipédia \(wikipedia.org\)](#)

<sup>189</sup> Voir ses livres *Éthique à Eudème* et *Éthique à Nicomaque*, reproduits notamment dans l'anthologie suivante : ARISTOTE (dir. Pierre Pellegrin), *Aristote : Œuvres complètes*, Paris, Flammarion, 2014.

<sup>190</sup> Selon Brigitte Boudon, pour Aristote : « La vertu morale, c'est l'excellence du désir raisonné. Elle s'exprime par les attitudes que nous pouvons avoir face au plaisir ou à la peine en chaque cas particulier. Cet aspect de la vertu cherche une stabilité, un juste milieu entre un excès et un défaut. » L'auteure précise également : « Un des éléments les plus connus de la vision éthique d'Aristote concerne la notion de vertu morale. Il la définit comme le juste milieu déterminé par l'homme prudent. » Voir BOUDON, Brigitte, *Op.cit.*, 2016, p. 23-24.

<sup>191</sup> Comme le rapporte le grand maître taoïste : « Mes principes sont très faciles à comprendre », dit Lao-tseu, ils enseignent le devoir d'appliquer d'abord à soi-même les règles qu'on voudrait voir appliquées par autrui, c'est-à-dire apprendre à se connaître, à se maîtriser. » Voir Lao-tseu, *Op. cit.*, 2002, p. 7.

<sup>192</sup> Avec le recul, la diagonale dépassant du zéro me fait aussi penser à l'axe de rotation de la Terre, comme si l'amour était ce qui permettait réellement à notre monde de « tourner comme il faut », d'atteindre et de maintenir son équilibre, dans la bonté et la bienveillance, et de manière équitable envers toutes personnes et formes de vie.

<sup>193</sup> « Le r. Akiba déclarait que le commandement qui dit : “Tu aimeras ton prochain comme toi-même.” (*Lévit.* 19, 18), était un “principe fondamental de la *tora*”. Son collègue Ben Azzaï citait comme plus important encore *Genèse* 5,1 : “Voici le livre de la postérité d'Adam... Il le créa à la ressemblance de Dieu.” (*Sifra ad loc.*) L'amour universel est ici proclamé non pas seulement comme l'idéal préconisé par la *tora*, mais comme la seule norme exacte des relations humaines. Tandis que le premier rabbin cité se référait à un commandement explicite, le second basait l'idéal sur la doctrine d'après laquelle tous les êtres humains descendent d'un ancêtre unique, et par conséquent sont liés entre eux par la parenté résultant de leur commune origine et participent à l'incalculable privilège d'avoir été créés à la ressemblance de Dieu. » Voir COHEN, Abraham, *Op. cit.*, p. 372.

<sup>194</sup> Rappelons ici les mots de saint Paul : « Mais, par l'amour, mettez-vous au service les uns des autres. Car la loi tout entière trouve son accomplissement en cette unique parole : Tu aimeras ton prochain comme toi-même. » Voir Galates 5, 13-14, in *BIBLE TOB*, *op. cit.*, p. 1605.

<sup>195</sup> Confucius affirmait n'avoir qu'un seul fil conducteur pour lier tous ses enseignements. Lorsque ses disciples demandèrent à Maître Zeng de leur spécifier lequel, celui-ci répondit : « La doctrine du maître tient simplement dans le précepte de fidélité à soi et à autrui, un point c'est tout. » Est-il besoin ici de rappeler que « fidélité » est synonyme de loyauté, et source de confiance ? Voir CONFUCIUS, *Op. cit.*, p. 25.

<sup>196</sup> PAPE FRANÇOIS, *Fratelli tutti*., *op. cit.*, p. 7-8.

<sup>197</sup> *LE CORAN*, *Op. cit.*, Sourate LIV, p. 594.

<sup>198</sup> Brigitte Boudon nous rappelle qu'Aristote définit la prudence « comme le fait de savoir où et quand agir, et de le faire de manière juste. Or, combien de fois faisons-nous des choses par impulsivité, que nous regrettons par la suite. [...] Le terme grec employé par Aristote est celui de *phronesis*, qui veut dire « réflexion ». [...] C'est donc la faculté de juger de l'âme,

qui se distingue de la faculté de raison, car elle est toujours en lien avec des situations particulières. [...] La prudence est donc la faculté de faire le bon choix dans des circonstances concrètes chaque fois différentes et imprévisibles. Elle requiert ainsi l'expérience que donne l'âge. [...] Elle est capacité à agir selon les circonstances de façon adéquate : l'homme prudent sait agir, après délibération, comme il faut. » BOUDON, Brigitte, *Op. cit.*, p. 45-53.

<sup>199</sup> Comme le précise Guéshé Kelsang Gyatso : « L'effort a pour fonction de nous inciter à la vertu, de la protéger pour qu'elle ne dégénère pas, de faciliter la croissance des qualités vertueuses et de mener à bien les pratiques vertueuses. [...] L'effort est la vertu suprême parce que nous atteignons toutes les qualités vertueuses grâce au pouvoir de l'effort. » Plus loin, ce maître de méditation bouddhiste décrit divers types d'efforts, dont celui de l'application : « L'effort de l'application est un esprit qui s'engage dans la pratique du dharma avec un grand plaisir. Cet effort nous inspire à écouter (ou lire), contempler ou méditer sur les enseignements du dharma. C'est la source de toute notre compréhension et de toute notre expérience du dharma. » Voir KELSANG GYATSO, Guéshé, *Comment comprendre l'esprit*, *op. cit.*, pages 80 et 84.

<sup>200</sup> Comme l'a déclaré le pape François 1<sup>er</sup> lors d'une conférence au Vatican, le 5 février 2020, portant sur l'économie solidaire et l'inclusion, et se déroulant en présence de la directrice du Fonds monétaire international, Mme Kristalina Georgieva : « Nous ne sommes pas condamnés à l'inégalité ni à la paralysie face à l'injustice. Le monde riche et une économie prospère peuvent et doivent mettre fin à la pauvreté. » Voir AGENCE FRANCE-PRESSE. « Le pape veut que "le monde riche mette fin à la pauvreté" » dans *LaPresse.ca*, [En ligne], 5 février 2020. [Le pape veut que « le monde riche mette fin à la pauvreté » | La Presse](#)

Nous ne pouvons que souhaiter, de tout cœur, que l'encouragement du souverain pontife à davantage d'équité en matière de répartition globale des ressources et des richesses universelles soit entendu et sérieusement pris en considération par celles et ceux à même de faire une différence, en faveur d'un meilleur équilibre mondial, favorable à toutes et à tous.

<sup>201</sup> MAÎTRE ECKHART, *L'amour est fort comme la mort, et autres textes*, Paris, Gallimard, 2013, p. 46.