

# L'interdépendance : une force de la nature

Par : Mathieu Legault

Afin d'être très transparents avec vous, nous avons planifié de terminer notre année d'exploration sur la **confiance** avec le thème de la *foi*. On ne pouvait pas éviter ce grand thème mystique.

Bizarrement, entre planifier et ressentir, on s'est rapidement rendu compte que le thème n'était pas encore mûr pour une exploration collective. En tout cas, pas à ce moment-ci.

On se sentait peut-être trop petits...

Après s'être permis de discerner un peu plus longtemps, d'autres thèmes sont apparus sur notre chemin... Même plusieurs!

Dès lors, nous avons vu naître une deuxième année, puis une troisième. La "foi" trouvera sa place dans une exploration future sur ce grand sujet qu'est la confiance.

En créant plus d'espace pour cette période d'aventures, le thème de *l'interdépendance* a finalement fait sa place pour clôturer notre saison. Je dirais même qu'il a été une douce cueillette.

Accompagnés par deux personnes d'une authenticité, d'une générosité et d'une profondeur uniques en Jean-Martin Fortier (agriculteur, enseignant, entrepreneur et écrivain québécois) et Lise Garceau (consultante en croissance personnelle et professionnelle) nous sommes partis vers cette dernière porte d'accès avec les leaders de la Maison.

Durant le webinaire avec Jean-Martin, ce dernier a tissé des liens magnifiques entre l'interdépendance, nos habitudes alimentaires, l'écologie et nos milieux de vie. Sa philosophie et ses actions sont incarnées dans ce qu'il enseigne au quotidien.

Lors du dialogue entre lui, Nicole Ollivier et la communauté, ce dernier nous a partagé plusieurs perles. Dont celle-ci:

*Ce n'est pas parce qu'on ne la voit pas que la dynamique n'est pas là.*

Cela nous a allumés!

Beaucoup d'éléments sont invisibles dans l'interdépendance, mais nous voyons leurs résultats et en goûtons leurs impacts. Autant dans les aliments que dans les systèmes.

Mais prenons un pas de recul, c'est quoi au juste l'interdépendance?

De votre côté, qu'est-ce que cela évoque ou comment expliquez-vous le tout à vos amis, à vos enfants?

C'est ce que nous avons tenté d'éclaircir avec Lise durant nos journées d'exploration. Cette dernière nous a guidé dans quelques activités: *on peut en parler, mais c'est encore mieux de l'expérimenter!*

La première activité a été l'exercice de "l'arbre" en yoga. Vous connaissez? Cette posture à travers laquelle nous restons en équilibre sur une jambe, en amenant l'autre pied sur la cuisse, la cheville ou en bas du genou. Les bras sont laissés le long du corps ou au-dessus de la tête en joignant les mains.

Durant l'activité on s'est rendu compte à quel point nous étions agités et déconnectés de soi. Monte la jambe, tombe, remonte, fixe le point. Respire... Tout le corps et le mental travaillaient!

*Même si on croit qu'on a enfin réussi à être en équilibre, il y a à l'œuvre des dizaines de micromouvements à répétition. Tu n'en es juste pas conscient, m'a dit mon ostéopathe. Lorsque tu es assis et immobile, tu crois que ton corps ne travaille pas... Au contraire!*

Malgré l'invitation de Lise qui était de s'amuser et de s'accueillir, vous dire combien nous avons forcé et tenté de rester en équilibre durant ces quelques minutes. Disons que le performant en nous était assez proche.

Après avoir joué un peu avec la posture de l'arbre en essayant de maintenir notre équilibre (en apaisant notre mental de performant!) nous sommes passés à l'étape 2 de l'activité. Elle nous a demandé de nous approcher en cercle et de prendre cette même position. Cette fois-ci *hop* sur une jambe, en déposant nos mains sur les épaules de nos collègues.

Wow...

Nous avons migré d'un "JE" en recherche d'équilibre à un "NOUS" puissant et enraciné. Pour la plupart, en une seconde la confiance était là. Elle est née. Sans qu'on ait besoin de se dire: je dois faire ou fabriquer la confiance pour être en équilibre.

Nous sommes passés du *forçage* (clin d'oeil à Jean-Martin) à la détente, à l'humour. On se penchait dans tous les sens et on se sentait appuyés. Supportés. L'attention était tournée sur l'ensemble, sachant qu'on était là les uns pour les autres. Moins d'énergie déployée pour un collectif plus fort et au service de l'autre. Nous étions reliés...interreliés.

On ne pourrait pas mieux camper ce que l'interdépendance est et signifie que par cet exemple concret.

Il n'en reste pas moins que quelques leaders ont aussi partagé qu'ils s'étaient sentis comme un poids pour et sur les autres.

Ouf... Quel important angle et reflet!

Comment ne pas prétendre que nous sommes tous à la même place. Même si cela aide à l'équilibre de l'ensemble, une personne peut aussi vivre un déséquilibre intérieur.

C'est à ce moment que Lise nous a amenés dans la suite de l'exercice: identifier individuellement ce qui cause justement ou crée des déséquilibres dans notre vie.

La réflexion nous a rapidement guidés vers notre dedans, vers notre système écologique intérieur: nos différentes croyances, nos jugements, nos exigences, nos peurs, comme celles du manque, d'être jugé et de ne pas être à la hauteur. Bref, les déséquilibres rencontrés dans nos vies et partagés au reste du groupe de leaders étaient d'une intimité déconcertante et touchante. On ne voit vraiment pas à première vue ce qui cause un déséquilibre intérieur chez l'autre. Je ne peux que mettre en lumière combien je suis impressionné par la confiance que tous et chacun ont fait preuve.

Pour terminer l'activité, nous devons écrire la conclusion de notre réflexion sur un papier, car le tout serait composté par la suite... pour vrai!

Lise avait préparé un sac dans lequel nous pouvions remettre à la terre ce que nous venions de cueillir dans notre système écologique intérieur.

En d'autres mots, l'invitation était de se dépouiller d'un encombrant provenant du dedans.

On s'est rendu compte qu'il était bon de laisser aller... et que rien n'est perdu.

Même si l'on croit que ce dont on se dépouille n'est d'aucune utilité, le tout a le pouvoir de fertiliser.

Cela me fait penser à *la leçon de l'arbre fruitier* de Jean Proulx. Lorsque le fruit est mûr il se détache, quitte sa demeure et devient nourriture pour le vivant: nous, les animaux, les plantes autour de lui... pour ses propres racines. Comme ce principe de permaculture de David Holmgren et Bill Mollison, cette science et cet art de concevoir des écosystèmes régénératifs en s'inspirant du fonctionnement du vivant.

Nous sommes, en tant qu'humains, des écosystèmes régénératifs. Nous faisons partie de ces systèmes vivants. Non pas parce que nous en sommes le centre, mais l'une des parties intégrantes.

Nous sommes tous reliés et reliés à tout. Consciemment ou inconsciemment. Nous avons une *reliance* avec notre voisin, notre prochain et avec la nature. Et cela passe tout d'abord par notre coeur. Cette organe sublime de connexion.

Grâce à la science, on peut maintenant aller plus loin dans cette affirmation. On peut même calculer notre champ électromagnétique:

*D'après le docteur Rollin McCraty, directeur de recherche à l'Institut HeartMath, «les informations émotionnelles» sont en fait codées et modulées dans ces champs. En apprenant à déplacer nos émotions, nous modifions les informations codées dans les champs magnétiques qui sont émis par le cœur et qui peuvent avoir un impact sur ceux qui nous entourent. Nous sommes fondamentalement et profondément liés les uns aux autres et à la planète elle-même. (1)*

On n'a pas besoin de passer nécessairement par la science pour en comprendre sa vibration et sa présence. On le vit lorsqu'on se retrouve avec des gens qu'on aime et qu'on se sent accueilli.

Une fois qu'on prend conscience que nous faisons partie de cette belle matrice interdépendante et que notre cœur est un des éléments puissants de ce système, il serait intéressant de s'y brancher pour voir ce qu'il a à nous raconter.

Et son langage, comme nous le dit Lise, *en est un simple, clair, bienveillant et apaisant.*

Nous avons tellement valorisé l'indépendance et sa propre croissance que nous oublions parfois que nous faisons partie d'un grand "NOUS". Dame Nature est en train de nous le rappeler.

Nous sommes à la fois héritiers et donneurs dans cette grande *danse cosmique*, nous dit encore une fois notre Ami Jean Proulx.

On pourrait appeler ça l'interdépen-danse.

Trouver cet équilibre entre une autorité intérieure forte (JE) et un engagement avec l'ensemble (NOUS) représente un beau défi. Lançons-nous l'invitation de nous rendre disponibles pour cette rencontre intime... si souvent bouleversante.

Pour notre Ami psychologue non-voyant François Côté, l'interdépendance et la co.création sont de la même famille. Difficile de les séparer. Dès notre naissance, les deux apparaissent. Il ajoute en riant: *ma vie, c'est de l'interdépendance! Je me lève le matin et je sais que je vais susciter l'aide d'au moins 20 personnes dans ma journée. Si ce n'est pas plus.*

C'est souvent par l'aide des autres qu'on se rend compte de la force et de la place qu'occupe ce thème dans notre vie.

L'un de nos membres de groupe et ami vient tout juste de nous quitter dû à la maladie SLA, aussi connue sous le nom de la maladie de Lou-Gehrig. Vous dire combien tous les infirmiers et infirmières, préposé(e)s, spécialistes, sa famille et ses ami(e)s ont pris soin de lui. Mais au final, ce qui m'a le plus touché lors de nos moments ensemble, on ne savait tout simplement plus qui prenait soin de qui. *La relation patient-soignant disparaissait*, comme nous a déjà dit Rémi.

N'est-ce pas là l'interdépendance à son meilleur?

Merci Richard de nous avoir permis de vivre ce chemin à tes côtés. En s'appuyant les uns sur les autres, sachant que nous étions là, ensemble. Nous sommes à jamais transformés par ton parfum d'amour.

Laissons la vie circuler en nous et autour de nous, le coeur ouvert, accueillant, vibrant...vivant.

---

(1) Yves Rebaud, Découverte Mag, article : *Le cœur ... un centre de traitement de l'information très complexe.*