

Remède à la crise : la liberté



Jean-Dominique Michel

Anthropologue de la santé, expert en santé publique et enseignant, il intervient depuis 15 ans auprès d'universités et de hautes écoles spécialisées sur les questions d'éthique et de santé publique. Il est l'auteur du blog *Anthropo-logiques.org*

Et si les crises sanitaire, politique, énergétique, médiatique que nous traversons étaient finalement de formidables occasions d'agir, de changer, d'innover ? C'est en tout cas l'analyse de l'anthropologue Jean-Dominique Michel, qui nous invite à un sursaut de courage... et de liberté. Pour le meilleur.

Il s'agit de l'un des traits de caractère de notre espèce que celui de notre incontestable résistance au changement, parfois résumée sous l'expression de la « loi du moindre effort ».

En pilotage automatique

Dès lors que nous avons acquis, intégré et en grande partie automatisé certains fonctionnements, il nous est extrêmement économe en énergie psychique de suivre ces habitudes alors qu'à l'inverse nous en écarter ou en changer demande une dépense d'énergie significative.

Des structures au centre de notre cerveau (les ganglions gris basaux) sont en charge de l'automatisation de nos gestes et des comportements. Tout musicien ou sportif sait la somme de concentration, de répétitions et d'efforts qu'il lui aura fallu pour que des actions initialement compliquées deviennent simples comme bonjour.

Sur les plans émotionnel et cognitif, notre cerveau tend également à formater nos réactions à un ensemble de stimuli. Les stéréotypes (ou schémas mentaux) servent ainsi à nous simplifier la vie, avec toutefois une grossièreté qui peut

aisément nous faire tomber dans l'erreur. Une fois qu'on a décidé que tous les hommes sont un peu handicapés affectivement ou les femmes un brin lunatiques, on s'imagine par exemple (à tort ou à raison...) pouvoir faire l'économie d'une évaluation impartiale attentive de chaque homme ou de chaque femme que nous rencontrons.

Et, à chaque fois que nous repérons un indice de confirmation de notre préjugé, celui-ci se renforce...

Le Big Data en sait plus sur vous (que vous)

Nous avons pareillement construit au fil des ans une « image de soi » dont les neurosciences nous confirment qu'elle est en grande partie erronée. Comme je l'ai décrit dans un chapitre de mon livre *Votre cerveau est votre meilleur allié*, nous ne sommes en effet pas la personne que nous croyons être !

L'industrie du Big Data capitalise sur cette imprécision : la collecte systématique de nos données sur certaines plateformes numériques permet aux géants du Net (par un traitement à base d'algorithmes) d'acquérir une vision de préférences et habitudes à maints égards plus précise que l'idée que nous nous en faisons nous-même. De multiples filtres plus ou moins colorés affectivement nous conduisent en effet à nous voir sous un jour biaisé, souvent plus favorable, mais parfois aussi moins favorable que dans la réalité...

C'est ce constat qui a conduit mon malheureux confrère Yuval Harari (devenu hélas l'éminence grise de Klaus Schwab, l'inquiétant président du World Economic Forum), à conclure que le cerveau humain pouvait désormais être pris en otage et que le libre arbitre (ainsi que tout ce qui relève de l'âme) n'existait pas ! Inutile de préciser que je suis en profond désaccord avec lui, comme

d'ailleurs avec la vision du monde cauchemardesque que propose ce cercle d'obsédés du pouvoir.

Sortez du déni... (1^{re} étape)

À notre modeste échelle individuelle, il reste naturellement difficile de changer, même pour le meilleur. Combien de fois avons-nous observé en nous ou chez les autres des comportements dommageables ou d'autosabotage, impossibles à changer malgré l'évidence de leur nocivité ?

Le premier pas à franchir est certes celui du déni : confrontés à quelque chose de problématique en nous-même, nous sommes facilement tentés (inconsciemment la plupart du temps) par des pirouettes mentales. Le fumeur affirmera qu'il faut bien mourir de quelque chose, ou encore qu'il est un rebelle à l'hygiénisme ambiant – ce qui est plus confortable narcissiquement que se reconnaître dépendant d'une substance addictive dont le marketing outrancier a fait croire que la consommation était une preuve de liberté... conduisant la plupart du temps à une mort prématurée !

Si donc nous franchissons cette étape souvent difficile de voir la réalité en face, cela ne veut pas dire pour autant que le changement est forcément facile. Nous pouvons par exemple compulser dans des consommations inutiles (nourriture, achats, divertissements) ou des comportements dommageables (procrastination, autosabotage) qui péjorent notre qualité de vie sans pour autant trouver la motivation de changer.

... avant d'être dos au mur (la crise)

Les anciens avaient reconnu de longue date que la *crise* (c'est son sens en grec ancien) est le **moment du choix**. Si par exemple une personne a négligé sa santé en travaillant excessivement et avec une

mauvaise hygiène de vie, des problèmes de tension élevée ou même une alerte cardiaque viendront sonner le gong du besoin impératif de changement.

Dans un couple, c'est souvent une crise qui viendra mettre les partenaires en face d'un besoin de changement ou d'une évolution. À partir du moment où la crise s'est déclarée, le choix est de se résigner à la rupture ou de faire ce qu'il faut pour l'éviter **en s'en donnant les moyens**.

Nous vivons ainsi toutes et tous (c'est tellement humain !) avec des orages (personnels, relationnels ou professionnels) qui couvent et dont nous préférons souvent ne pas entendre les grondements.

Trop de déséquilibres et c'est le choc

La première réaction à toute crise est bien sûr de nous en désoler : nous croyions être bien à l'abri dans notre petit confort et la dernière chose au monde que nous souhaitions était de nous retrouver confrontés à une difficulté d'importance... Oui, mais : si le feu couvait, l'alarme qui sonne soudain en nous faisant paniquer est nécessaire pour prendre soin de ce qui doit l'être !

Les civilisations comme les individus et les groupes qui la composent sont sujets au même phénomène. Tout ce qui n'est pas ajusté et harmonieux peut rester en l'état à bas bruit si cela n'a pas de conséquence grave. Si, en revanche, les déséquilibres impliqués sont trop prononcés ou s'aggravent, le moment de la crise sera inévitable et les chocs qu'elle provoquera seront à la mesure de leur intensité.

Nous savons par exemple depuis au moins deux ou trois décennies que la médecine a pris une mauvaise direction : en parallèle des pouvoirs techniques remarquables qu'elle a développés, elle a été progressivement assujettie à des logiques d'exploitation économique telles que le bien du patient n'en est plus la priorité. Le géant bancaire Goldman Sachs l'avait cyniquement relevé il y a quelques années : un patient guéri ne constitue pas un

bon business model. Un patient ayant besoin de traitements chroniques sur une longue durée représente à l'inverse un cas de figure très rentable pour les industries concernées !

L'heure est au choix : quel est le vôtre ?

Notre civilisation est aujourd'hui à un carrefour de cette nature dans pratiquement tous les domaines de l'activité humaine : les systèmes de production agricole et énergétique, l'habitat, les transports, la consommation textile aussi bien que numérique (pour en donner quelques exemples) ne sont pas viables sous leur forme actuelle. Ils privilégient de manière systématique les intérêts d'énormes conglomerats économiques et financiers au détriment de ceux de la population.



Ils fonctionnent en surstimulant une « machinerie de consommation » en accélération constante et avec des conséquences devenant grotesques : on estime par exemple aujourd'hui que 40 % de la production de vêtements (une des industries les plus polluantes) finit détruite chaque année.

Les firmes de vente par correspondance détruisent ainsi les articles retournés par leurs clients, ce qui leur coûte moins cher que de les réemballer. Nous avons donc des articles réalisés avec des matières premières produites en monoculture intensive et polluante,

manufacturés le plus souvent dans des conditions inéquitables dans des zones économiquement défavorisées, puis transportés à la surface du globe pour venir échouer dans des centres commerciaux pléthoriques... avant d'être en grande partie détruits.

Ni équitable ni durable... et pourtant

Nous pouvons multiplier les exemples à l'infini : nous vivons aujourd'hui dans un modèle économique et de société qui n'est ni équitable ni durable, **parce qu'il n'a pas pour finalité première de permettre aux populations de vivre bien**.

Il est évidemment facile de blâmer toutes sortes de gens et de groupes pour cet état de fait... en nous oubliant au passage ! Même s'il est, hélas, indiscutable que les règles du jeu de cette organisation mondiale ont été pipées en faveur de certains intérêts, il n'en reste pas moins que c'est nous qui détenons, avec nos habitudes de consommation, le dernier mot.

Nous sommes en quelque sorte pris au piège de ce grand jeu de production-consommation irresponsable. Nous nous y sommes habitués et n'en mesurons plus à bien des égards l'absurdité. Bouger par exemple deux tonnes de plastiques et d'acier pour transporter un individu de 60 ou 80 kilogrammes est un pur non-sens. Tout comme de vouloir vivre à tout prix à 22 °C été comme hiver. À peine fait-il 25 °C à l'extérieur que les climatisations entrent en action. Les couloirs des métros des grandes villes (même à Montréal et Moscou !) sont surchauffés en hiver alors qu'il peut faire - 30 °C à l'extérieur, faisant passer les voyageurs en quelques secondes du grand froid à l'étuve !

Êtes-vous en accord avec vous-même ?

Dans son fameux livre *Human Psycho. Comment l'humanité est devenue l'espèce la plus dangereuse de la planète*, Sébastien Bohler, rédacteur en chef de la revue *Cerveau & Psycho*,

montre comment les pouvoirs techniques que nous avons acquis ne se sont hélas pas accompagnés d'une maturation comparable de notre conscience et donc de notre sagesse.

Pour nous sauver de notre propension à créer les conditions de notre auto-destruction, nous devons absolument réapprendre les fondamentaux de notre être-au-monde.

Les peuples premiers accordaient la plus grande importance à leur « accord profond » avec le monde, allant avec la responsabilité de veiller à perturber le moins possible les équilibres naturels.

La modernité a fait fi de telles prévenances, nous posant en exploitants à bien plaie des ressources à notre disposition. Une telle prise de pouvoir, sans la conscience de la manière dont nous risquons d'endommager l'environnement, nous conduit à une impasse.

La promesse de temps difficiles

Nous devons voir les choses en face : des pénuries ont commencé à être organisées et, de l'aveu même de ceux qui les imposent, elles se multiplieront. Nous allons au cours des années à venir manquer de soins (« *Fermons les urgences des hôpitaux la nuit* » a été proposé par certains génies pour pallier le manque de personnel...), d'approvisionnement alimentaire, d'énergie, d'informations honnêtes, d'éducation digne de ce nom, etc.

Même si tout cela apparaît en effet aujourd'hui piloté par l'agenda politique du « Great Reset », il n'en reste pas moins que ces menaces nous mettent au pied du mur de changer nos comportements de consommation qui n'étaient depuis longtemps plus durables ni responsables. La dimension de plus en plus « hors sol » de notre société et notre dépendance à de sources limitées d'approvisionnement ne pouvaient que présager tôt ou tard de temps difficiles.

Oui, nous allons sans doute devoir nous serrer la ceinture, nous chauffer

et nous déplacer moins, réapprendre à passer l'essentiel de nos vacances dans notre propre pays, jeûner de manière intermittente (quotidienne) ainsi que pendant des périodes de restrictions, réapprendre à consommer certaines plantes sauvages comestibles que l'on trouve en abondance dans notre environnement – même en ville !

La suspension des soignants n'ayant pas accepté de se soumettre à une expérimentation génique couplée à la restriction de l'accès aux soins conduit à une vraie question : quelle est au fond la part de soins nécessaires pour lesquels seule la biomédecine peut apporter une réponse ? Combien de traitements allopathiques pourraient-ils être avantageusement remplacés par des modifications du style de vie, des remèdes naturels (phyto-aromathérapie) ou encore des thérapeutiques comme l'acupuncture ou l'homéopathie ?



Face à la « permacrise », libérez-vous !

Si certains intérêts orchestrent la crise généralisée en cours (une « permacrise » ?) pour en tirer profit, l'enjeu est aussi pour nous de nous libérer des modes de décision, production, consommation injustes et toxiques !

Nous avons de manière essentielle et urgente à réapprendre une façon d'être au monde bien plus frugale, consciente et éthique. Surproduire pour gaspiller, laisser l'écart disproportionné se creu-

ser toujours plus entre les plus et les moins fortunés, confier à des toxicodépendants du profit la responsabilité de prendre en charge nos besoins vitaux (comme la santé, l'énergie ou l'alimentation) est simplement irresponsable et même suicidaire.

Nous l'avons dit au début de cet article : ce n'est souvent que plongés dans la crise que nous trouvons la force et le courage de passer à l'action. Il a souvent été rappelé que le mot « crise », en chinois (mandarin), se dit *Wēijī* – 危机, composé des idéogrammes signifiant « danger » et « opportunité ».

Rappelons-nous que les crises qui frappent aujourd'hui notre civilisation à travers l'ensemble de nos systèmes sociaux (agriculture, santé, éducation, information, économie, justice, politique, énergie, etc.) sont révélatrices de la dégénérescence d'une époque avec son idéologie, ses valeurs et ses « élites ».

« *Le Roi est mort, vive le Roi !* » s'exclamaient nos aïeux lors de la mort d'un monarque. L'époque moderne est en train de mourir avec les progrès qu'elle a permis et les absurdités qu'elle a générées. Comment nous nourrirons-nous, nous logerons-nous et nous chaufferons-nous, nous déplacerons-nous, nous vêtirons-nous, élèverons-nous nos enfants et nous soignerons-nous ? Telles sont les vraies questions qui se posent à nous sur la grande feuille blanche de notre responsabilité et de notre destin.

Mais, avant de commencer à la remplir, nous devons regagner le pouvoir de décider par nous-mêmes en tant que société au lieu de nous laisser dicter des choix malsains faits par d'autres – des autres bien peu recommandables en l'espèce. Car subsumant les crises sectorielles, il y a une crise politique et civilisationnelle se résumant au fond par deux questions simples : qui décide en vérité de quoi ? Et les décisions prises sont-elles conformes à ce que désire réellement, en son âme et conscience et avec les bons éléments d'information, la population ? ■