

## Article de Yann Thibaud : "L'écologie intérieure ou la fin du combat contre soi"

version 1.0 - 25/07/15

L'ÉCOLOGIE INTÉRIEURE OU LA FIN DU COMBAT CONTRE SOI

par Yann Thibaud<sup>[1]</sup>\*

[ecologieinterieure.org](http://ecologieinterieure.org) <sup>[2]</sup>

Qu'est - ce que l' "écologie intérieure" ? Quel peut être le sens de cette expression ?

Chacun connaît aujourd'hui la signification du mot écologie. Ce terme qui désignait à l'origine la discipline scientifique qui a pour objet d'étudier les écosystèmes, décrit aujourd'hui davantage une attitude consistant à respecter et protéger la nature et l'environnement.

L'écologie intérieure est donc tout simplement le savoir et un ensemble de pratiques, permettant de connaître, respecter et explorer sa nature intérieure ou son monde intérieur. En d'autres termes, il s'agit de découvrir et approfondir le lien ou la connexion avec soi-même, de devenir un explorateur, un aventurier et au final un spécialiste de la vie psychique, affective, émotionnelle et spirituelle.

Or, ce savoir est précisément ce qui fait le plus défaut à l'homme ou la femme contemporain(e), ce qui lui manque cruellement et ce qu'il ou elle recherche à travers quantité de stages, lectures, expériences et traditions diverses.

L'écologie intérieure a donc vocation à devenir la grande affaire des temps futurs, la préoccupation fondamentale et essentielle de chacun, la nouvelle culture, le nouveau comportement humain permettant d'édifier une société harmonieuse et heureuse, un monde authentiquement souhaitable et désirable.

En quoi pourrait donc consister cette écologie intérieure, que l'on pourrait aussi appeler permaculture psychique, culture de l'être ou encore spiritualité naturelle ?

Si l'on revient à la logique de l'écologie, on observera qu'un écosystème harmonieux et équilibré avec une importante biodiversité implique qu'aucune espèce invasive prédatrice ne supplante toutes les autres (comme le fait aujourd'hui l'être humain sur terre, avec tous les déséquilibres que l'on connaît), empêchant par-là les autres formes biologiques de se développer et limitant la richesse du biotope.

De la même manière, une terre ou un sol riche et en bonne santé, permettant une production saine et abondante, suppose une activité biologique intense et diversifiée, tant minérale (sels minéraux variés) que végétale (couverture du sol, engrais verts, matières en décomposition...) et animale (déjections, vers de terre et nombreux insectes ?ouvrant à la décomposition de ces apports).

Si l'on considère l'être humain lui-même comme un écosystème, et si on lui applique la logique de l'écologie, cela signifie que toutes les fonctions qui le composent doivent être respectées, honorées et préservées, afin qu'elles puissent jouer leur rôle, construisant ainsi un être équilibré à même de manifester son potentiel optimal, qu'il s'agisse des aptitudes physiques, énergétiques, sexuelles, émotionnelles, artistiques, intellectuelles et spirituelles.

Ainsi, historiquement, on peut observer que c'est le même mouvement culturel d'émancipation et de respect de la vie apparu dans les années soixante et soixante-dix du siècle dernier, qui a donné naissance tant à la dynamique écologique qu'aux recherches dans les domaines de la vie saine, des médecines dites douces, des psychothérapies et de la spiritualité.

Il est donc parfaitement logique et légitime d'établir un parallèle entre respect de la nature et respect de soi, entre richesse biologique et vie intérieure riche, entre préservation des différentes espèces et essences naturelles et préservation de tout les aspects de soi.

L'objet et l'objectif de cette nouvelle culture que constitue l'écologie intérieure, est alors de permettre à l'être humain de développer et manifester la diversité de ses multiples talents, en autorisant et explorant la richesse souvent méconnue de ses inclinations, impulsions, intuitions, inspirations, idéaux et désirs.

Quels sont les principaux problèmes, écueils, obstacles, pièges sur la voie de l'écologie intérieure, les différents facteurs susceptibles d'entraver ou empêcher de libre déploiement des facultés humaines, l'épanouissement ou l'accomplissement de soi ?

De la même manière que le principal danger dans le domaine de l'écologie est, on l'a vu, l'invasion et la domination d'une espèce prédatrice, en particulier la guerre contre la nature perpétrée par l'être humain, le principal écueil contre l'écologie intérieure se nomme guerre contre soi.

Et si l'on remonte le fil de l'histoire, l'on se rendra vite compte que la liste est bien longue des multiples attaques, atteintes et agressions menées par l'être humain contre ses propres facultés, et ce hélas dans toute les sociétés.

Il n'est pas inutile de dresser cette liste, de répertorier ces différentes erreurs et errements afin, dans le futur, d'éviter de les réitérer :

- Atteintes envers le corps physique : excision, circoncision, mutilations variées, tortures initiatiques, déformations de différentes parties du corps (pieds, cou, tête, oreilles, nez, dents...), scarifications, tatouages etc.

Le corps s'est vu aussi dans les sociétés traditionnelles imposé toute sortes de postures et positions rigides, inconfortables et anti-naturelles (contraires à ses besoins), qu'il s'agissait de tenir pendant de longs moments, répondant à des injonctions arbitraires et inappropriées.

Cependant le corps n'est pas forcément mieux traité dans notre société moderne, lorsqu'on lui fait ingérer toutes sortes de substances toxiques et une alimentation dénaturée, ou lorsqu'il fait l'objet des expérimentations hasardeuses et dangereuses des " transhumanistes ", qui rêvent d'un corps artificialisé rempli d'implants et de divers dispositifs technologiques censés remplacer ou améliorer les organes et les fonctions naturels.

- Atteintes envers la sexualité : les religions patriarcales ont, comme chacun sait, diabolisé et culpabilisé tout à la fois le désir et la sexualité considérés comme impurs et sources de péché, et la femme présentée comme diabolique, séductrice et tentatrice.

Si des millions d'êtres ont longtemps souffert des interdits, tabous et restrictions qui en ont résulté, la société matérialiste moderne tombe dans un autre travers, faisant du corps un objet de performance et de la sexualité une recherche effrénée et avide du plaisir, obéissant à des codes et modèles restrictifs (souvent issus de la pornographie) et parfois oublieuse du cœur et du sentiment.

- Atteintes envers la vie psychique et émotionnelle : beaucoup parmi nous, et en particulier les hommes, ont reçu une éducation rigide et autoritaire, interdisant totalement l'expression des émotions, considérées comme une faiblesse, indigne des individus de sexe masculin. Il en résulte une foule d'« handicapés du sentiment », pour qui le retour à une vie affective et émotionnelle satisfaisante impliquera un long travail d'apprentissage du lâcher-prise, de redécouverte de la spontanéité et d'abandon de la dictature du contrôle et de la volonté.

Paradoxalement, l'injonction si courante aujourd'hui dans les milieux spirituels d'être constamment " dans l'amour " ou " dans le cœur " conduit également au refoulement émotionnel. Car en voulant à tout prix être positif, en se forçant à adopter en toutes circonstances un masque et un sourire forcés et artificiels, on ne fera que nier et refouler ses émotions douloureuses et perturbatrices, ne les rendant par-là que plus agissantes. La sagesse populaire ne dit-elle pas: "qui veut faire l'ange fait la bête"? Beaucoup de chercheurs spirituels s'enferment ainsi, avec les meilleures intentions du monde, dans une prison ou une dictature de tous les instants, se contrôlant sans relâche afin d'être conformes à des images ou modèles de pureté et de perfection, sans réaliser qu'ils se coupent par-là de leurs véritables émotions et sentiments comme de leur être profond et essentiel.

L'autre écueil à l'égard des émotions consiste à en être le jouet et l'esclave, en s'y livrant sans conscience ni discernement et en accomplissant sous leur emprise toutes sortes d'actes destructeurs et anti-sociaux, faisant de celle-ci la source méconnue des principaux problèmes humains (conflits, guerres, délinquance, exploitation, domination...).

La solution consiste en une troisième voie ou attitude à l'égard des émotions que l'on pourrait qualifier d'« alchimie émotionnelle », consistant à accueillir, accepter et laisser être consciemment ses émotions douloureuses, qui se « transmutent » alors en leur opposé positif (sagesse, joie, force et sérénité), cette connaissance constituant un pilier essentiel et déterminant de l'écologie intérieure.

- Atteintes envers l'intellect: jusqu'à l'irruption de la « philosophie des Lumières », dans l'Europe du XVIII<sup>ème</sup> siècle, qui a diffusé les idées d'autonomie de pensée et de liberté de conscience, on en peut pas dire que les sociétés anciennes aient été propices et favorables à l'épanouissement d'une pensée libre et originale.

Hors l'Église, point de salut ! », autrement-dit en-dehors des dogmes et des canons du culte dominant, il n'y avait nulle part place pour un esprit professant des idées nouvelles, taxé inexorablement d'hérésie et s'exposant aux pires châtements.

L'esprit moderne, épris de liberté, a favorisé le développement de l'esprit et de la créativité ; mais il s'est bien souvent agi d'un intellect froid, technocratique, uniquement rationnel et coupé de l'affectivité, du cœur, de l'intuition comme du sentiment, donnant finalement lieu au monde technologique aliénant et mortifère que nous connaissons aujourd'hui.

D'où un besoin intense et insatiable de spiritualité et de transcendance chez l'être humain contemporain, qui s'est traduit par la vogue considérable du " retour du religieux ". Par réaction envers l'intellect raisonneur et desséché, seulement capable de calculs et de déductions logiques, il s'en est ensuivi dans la plupart des milieux dits spirituels depuis une ou deux décennies, une véritable « chasse au mental », considéré comme la cause de tous nos maux.

On n'imagine pas le mal que s'infligent ainsi des foules entières de chercheurs spirituels adeptes de la « religion du non-mental », qui ont intégré la croyance étrange qu'il faudrait s'abstenir de penser, s'interdisant dès lors non seulement de penser librement, mais également d'écouter les messages de leur intuition, parce-que toute pensée qualifiée par eux de « mentale » se trouve systématiquement rejetée et écartée.

Cette doctrine et posture anti-intellectuelle, absurde et dangereuse (car spécifique des régimes totalitaires) que l'on pourrait qualifier d'auto-sabotage, trouve son origine dans une confusion entre mental et esprit et dans une ignorance du sens véritable des enseignements orientaux de méditation, dont est issue la diabolisation du mental. Car il existe traditionnellement deux formes de mental : le "mental inférieur", conditionné par les réflexes émotionnels et les conformismes idéologiques, et le "mental supérieur", de nature intuitive et spirituelle, source de génie et d'inspiration, qu'il convient d'honorer, exercer et développer.

Autrement dit, le problème posé par le supposé mental est en réalité de nature émotionnelle, et doit donc être solutionné par la transmutation de ces émotions. Libéré de l'emprise des émotions, l'esprit peut alors fonctionner avec clarté, lucidité et efficacité. Tandis que si l'on veut à tout prix "se couper du mental", l'on ne fera que refouler ses émotions, donc les renforcer et aggraver le problème du prétendu mental.

De la même manière que nous avons besoin de nos deux jambes pour marcher, de la même manière qu'il est nécessaire d'équilibrer nos deux pôles, féminin et masculin pour fonctionner harmonieusement, il nous faut développer concurremment notre intellect et notre intuition, la fonction pensée et la fonction sentiment, pour devenir un être humain accompli et évolué. Et ce rééquilibrage ou cette réharmonisation constitue évidemment un axe essentiel de l'écologie intérieure.

- Atteintes envers l'être essentiel, profond ou spirituel : les sociétés religieuses traditionnelles valorisaient et favorisaient la vie spirituelle ou mystique, mais à condition qu'elle s'exprime exclusivement dans les cadres, dogmes et rituels déterminés par l'idéologie religieuse dominante et qu'elle ne les remette aucunement en cause. Le mystique soufi ou chrétien déclarant il y a cinq ou six siècles « Je suis Dieu » (affirmation typique des expériences d'expansion de conscience) finissait inexorablement exécuté ou sur le bûcher. C'est pourquoi les sociétés religieuses ne sont qu'en apparence favorables à la vie spirituelle, car elles empêchent ou interdisent toute expérience d'éveil authentique, qui a justement pour caractéristique de faire voler en éclats les autorités, repères et systèmes fallacieux et aliénants, comme l'ont clairement illustré les remarquables éveillés que furent le Bouddha, le Christ, Socrate ou Krishnamurti.

Quant à l'idéologie matérialiste moderne, elle porte une lourde responsabilité dans le désastre notamment écologique et la crise généralisée qui affecte notre monde.

Alors que les penseurs originels des Lumières n'était nullement hostiles à l'idée de spiritualité (Voltaire était déiste et Rousseau panthéiste), leurs continuateurs, à partir notamment du positivisme d'Auguste Comte, ont, sous couvert de rationalité, enfermé l'humanité occidentale dans une vie purement matérielle, sans but, sens ou transcendance, sinistre et désespérante, où la seule valeur reconnue est l'argent et les moyens de l'acquérir et l'accumuler. L'être humain a ainsi appris progressivement à faire taire et oublier ses perceptions subtiles et sa vie intérieure, pour devenir une machine à produire et à consommer au service de la science suprême (l'économie) et de ses grands prêtres (les financiers).

Il y a donc urgence à inventer et élaborer une nouvelle spiritualité adaptée à l'être humain d'aujourd'hui, libéré de l'obscurantisme religieux comme des errements du matérialisme moderne, et qui prenne acte des aspects positifs de la culture occidentale (autonomie de pensée, créativité et ingéniosité techniques par exemple dans le domaine de la psychologie, aspiration à l'universalisme et à l'émancipation culturelle et sociale...) comme de l'héritage des traditions initiatiques et ésotériques des cinq continents. Tel est précisément l'objet de l'écologie intérieure.

Cette nouvelle culture mettra définitivement fin à la guerre contre soi, cette attitude masochiste issue des religions patriarcales désormais obsolètes, consistant à torturer son corps, à nier ses désirs et sa sexualité, à faire taire ses émotions, à s'interdire de penser librement et à singer naïvement des modèles stéréotypés de piété et de vertu.

La racine de l'idéologie de la guerre contre soi tient en effet dans l'idée que l'on ne peut pas faire confiance en sa propre nature, et qu'il faut donc la combattre, la contrôler, la maîtriser et la discipliner selon des normes et des schémas préétablis.

Tout à l'inverse, il s'agit d'honorer son corps, ce magnifique réceptacle et prodigieux véhicule de l'esprit, de découvrir et expérimenter les merveilles de la sexualité sacrée, de vivre l'art sublime de l'alchimie intérieure, métamorphosant les blessures affectives en conscience, puissance, jouissance et bonté, de tutoyer les cimes du génie par l'exercice d'un intellect précis et acéré, d'incarner enfin le mystère et de manifester notre statut divin d'êtres humains éclairés.

C'est pourquoi la méditation véritable ne consiste pas à s'imposer une posture rigide et figée, ni à chasser ses pensées et émotions pour " faire le vide " de manière artificielle et autoritaire, mais à s'installer dans la position que le corps désire et qui lui permette de se détendre (par exemple dans son fauteuil préféré, allongé dans son lit douillet, dans l'herbe ou dans son bain, ou encore en se promenant dans un site que l'on affectionne) et à accueillir, honorer et laisser être tout ce qui survient en soi, sans rien rejeter ni interdire. La méditation n'est donc rien d'autre que la vie même, consciemment vécue ; et c'est cette qualité d'attention envers soi et le monde, qui rendra possible la venue spontanée d'épisodes d'expansion de conscience, qui constituent l'objet et la raison d'être de toute spiritualité authentique.

Un autre exemple de cette mentalité guerrière est la lutte contre l'ego, que l'on veut (tout comme le mental) tuer, dominer ou anéantir.

Or, qui combat l'ego sinon l'ego lui-même ? C'est pourquoi cette guerre intérieure ne peut être que sans fin, inutile, destructrice et désespérante, de surcroît contre-productrice, puisqu'elle renforcera au final l'ego combattant.

Si en revanche l'on suit et applique la logique de l'écologie intérieure, l'on fera confiance en sa propre nature et l'on accueillera, acceptera, honorera et aimera son propre ego, qui pourra alors (tel un enfant intérieur blessé) guérir, mûrir, grandir et finalement se fondre dans le grand Soi, comme une fleur qui s'offre, s'ouvre et s'abandonne pour donner naissance au fruit, ou la chenille qui se transformera naturellement en libre et somptueux papillon.

C'est donc un changement complet de paradigme qui se présente ainsi à nous, un changement d'attitude révolutionnaire, consistant à abandonner le combat, la violence et la brutalité tant envers soi qu'envers autrui et la nature, et à découvrir et employer les joyaux insoupçonnés que celle-ci recèle et que nous ignorions.

Le grand intérêt du concept d'écologie intérieure est qu'il s'agit d'une expression nouvelle et que, donc, nous ne savons pas ce que c'est. Il nous est donc loisible d'inventer par-là une discipline nouvelle, sans être dépendant d'un courant de pensée déjà existant, ni retomber dans les pièges des idéologies religieuses.

Osons donc faire montre de courage, d'audace, de talent, de créativité et d'inventivité, pour dessiner les contours d'une nouvelle culture, glorieuse et gratifiante et d'un nouveau monde, qui en sera le résultat et le champ d'application, répondant aux attentes de nos rêves et désirs profonds et authentiques, somptueux, paradisiaque, grandiose et ... réalisable !

\* Yann Thibaud est écrivain, peintre et formateur. Ayant pratiqué de nombreuses méthodes de psychothérapie, de développement personnel, de sophrologie et de méditation, il a peu à peu mis au point différentes techniques de transformation et d'Éveil, qu'il propose par ses livres, vidéos et formations. Il est l'auteur des trois volumes de la série Écologie intérieure : « la voie du désir », « l'Alchimie émotionnelle » et « le bonheur de l'Éveil ».

---

© 2012 Permaculture sans frontières

---

**URL source (modified on 02/09/2015 - 22:12):** <https://permaculture-sans-frontieres.org/fr/article-yann-thibaud-ecologie-interieure-ou-la-fin-du-combat-contre-soi>

#### Liens

[1] <http://www.permaculture-sans-frontieres.org/fr/yann-thibaud>

[2] <http://ecologieinterieure.org/>