

TEXTILES ET VÊTEMENTS

De la fast fashion à la mode responsable

les textiles ont la fibre écolo
synthétiques ou artificiels :
quels impacts pour ma santé ?
entretenir son linge avec une lessive maison
droits humains :
pour une industrie textile plus responsable
et si la mode se tournait
vers l'économie circulaire ?
teindre avec des plantes colorantes
et bienfaitrices



APITHÉRAPIE
HISTOIRE D'UNE LONGUE
LUNE DE MIEL

ENDOMÉTRIOSE
L'ALIMENTATION
QUI SOULAGE

SOINS
L'ALOE VERA
DANS TOUS SES ÉTATS



Pour un travail qui a du sens

À l'ère des *bullshit jobs* (1) et de la « triple révolution » (numérique, écologique et spirituelle), la quête de sens n'a jamais été aussi prégnante. Pourquoi ? Tout simplement car nous avons fait fausse route depuis bien longtemps et qu'il est désormais plus qu'urgent de réagir et de nous remettre... dans le bon sens.

Tout a été fait pour nous conditionner et nous faire entrer dans un moule.

Dès les années 50, début de l'âge d'or de la publicité, celle-ci nous a fait croire que la respectabilité résidait dans le fait de consommer, de posséder des objets plutôt que de les fabriquer soi-même. La société de l'hyperconsommation était née. Nous avons ainsi placé le sens de nos vies à l'extérieur de nous et l'« avoir » au-dessus de l'« être ».

Tu veux être quoi, plus tard ?

Le moule commence avec l'école où les élèves sont dans des classes surchargées, restent assis toute la journée, n'ont pas le droit de copier les uns sur les autres ni de communiquer et sont en compétition les uns avec les autres *via* le système de notation, là où nous devrions plutôt leur apprendre la coopération.

Depuis l'enfance, on nous demande ce que l'on veut faire quand on sera plus grand, quelles études, quel travail, mais jamais qui l'on veut être, quelle vie (avec un grand V, c'est-à-dire autant la vie spirituelle, amoureuse, sociale, géographique, la contribution au monde...) on veut mener, qu'est-ce qui nous rendrait heureux. Nous faisons donc des études « comme tout le monde », nous commençons à travailler « comme tout le monde ». Et si ce n'est pas le cas, nous sommes pointés du doigt comme étant des marginaux, des rêveurs... Le travail ne nous plaît pas, mais « il faut travailler dur pour gagner sa vie », « dans la vie, on ne fait pas ce que l'on veut », toutes ces injonctions issues de l'inconscient collectif. Et nous y croyons jusqu'à ce que notre petite voix intérieure vienne de plus en plus fort nous susurrer à l'oreille : « mais que fais-tu là ? », « qui es-tu ? ». Là commence alors le plus merveilleux des chemins, la reconnexion à Soi. Car nous ne sommes pas sur terre pour faire un travail qui ne nous plaît pas, nous nous sommes incarnés pour expérimenter des



Depuis l'enfance, on nous demande ce que l'on veut faire quand on sera plus grand, quelles études, quel travail, mais jamais qui l'on veut être, quelle vie on veut mener, qu'est-ce qui nous rendrait heureux.

choses, offrir notre unicité au monde et rayonner. Nous sommes des êtres libres.

Du ras-le-bol au burn-out

Heureusement, depuis quelques années les prises de conscience sont de plus en plus nombreuses. Nous nous apercevons que nous marchons sur la tête, que les vies que l'on mène n'ont pas vraiment de sens... ce qui peut parfois mener au burn-out. Aujourd'hui, ce phénomène est de plus en plus fréquent, car nous sommes dans une dynamique de changement de système et même de civilisation. Le burn-out est quelque chose d'extrêmement... positif, même si c'est brutal, car il permet d'enclencher un changement profond dans son existence. Il intervient quand il n'y a plus de capacité à faire semblant, à mettre un masque, à avancer dans un environnement qui n'a finalement aucun sens. Lorsque professionnellement vous n'êtes pas aligné avec vos valeurs et votre être dans son ensemble, vous allez petit à petit faire se succéder toute une ribambelle de symptômes. Cela commence par un ras-le-bol, une boule à la gorge avant d'aller au boulot le lundi (voire dès le dimanche après-midi), de l'anxiété... Puis, le message n'étant pas encore entendu, la maladie (le « mal à dit ») débarque et le corps prend le relais avec un mal de dos, un ulcère, une sciatique. Et que se passe-t-il si nous n'écoutons toujours pas ? Le burn-out prend la

suite pour que le message soit vraiment intégré et qu'une transformation puisse enfin s'enclencher.

Car il s'agit de ça... De vous mettre sur votre bonne voie, de vous aider à aller vers vous et de procéder aux changements nécessaires qui vont vous permettre de ne plus vous oublier !

Prendre conscience

Nous sommes de plus en plus nombreux à prendre conscience que le monde dans lequel nous évoluons, ou évoluons (en fonction de l'étape à laquelle on se

trouve), marche sur la tête. Désormais, les prises de conscience sont fortes et l'envie de contribuer à un monde plus éthique, résilient, humaniste, émerge chaque jour davantage. Qui suis-je dans ce monde ? Quel sens ai-je envie de donner à ma vie ? Toutes ces questions sont sur le devant de la scène. Et ce, quels que soient l'âge et le secteur d'activité dans lequel vous évoluez. Un P.-D.G. aux États-Unis peut être en train de faire en sorte que son entreprise évolue vers une économie circulaire. Une étudiante à São Paulo peut être en train de créer un mouvement zéro déchet dans sa ville. Une femme en Inde peut œuvrer à la conservation et à la diffusion des semences anciennes dans son village. Un ouvrier en France peut monter une société coopérative avec ses collègues et racheter l'entreprise dans laquelle ils travaillaient. Un retraité finlandais peut transmettre son savoir-faire *via* des plateformes à des milliers de jeunes du monde entier. Un quarantenaire burkinabé peut planter des arbres pour faire reculer le désert. Une jeune Basque peut-être en train de sillonner la planète pour étudier auprès de tous les grands sages et connaître l'éveil. Un jeune de banlieue peut être en train de créer une boîte pour favoriser le lien intergénérationnel.

L'erreur commune est de penser que ces prises de conscience émergent exclusivement chez les CSP +, les « bobos » urbains. Penser ainsi et diffuser cette croyance auprès ■ ■ ■



Fish4Ever : Les vrais du bio pour une pêche écologiquement et socialement durable



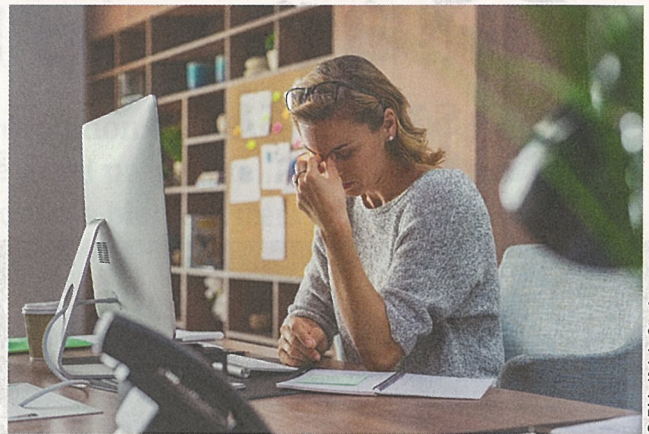
- Une définition de la pêche durable associant trois piliers : « **Terre, Mer, Humain** »
- Une chaîne d'approvisionnement **courte**
- Des méthodes de pêche **ciblées** tout en soutenant une **production et des bateaux locaux**
- Ajout d'**ingrédients naturels et bio** pour des produits délicieux
- 100% traçable : où, comment, par qui

Disponible chez Biocoop, Naturalia, Les Nouveaux Robinson, Greenweez & indépendants bio

Contact : clea@fish4ever.fr

Suivez-nous sur les réseaux

www.fish4ever.fr



Le burn-out est quelque chose d'extrêmement... positif, même si c'est brutal, car il permet d'enclencher un changement profond dans son existence.

■ ■ ■ du public ne fait que causer notre perte, car elle crée des clans. Nous avons besoin d'unité et non de division dans la famille humaine. Par ailleurs, faire croire aux gens que ces prises de conscience écolo ne seraient présentes que chez les prétendus bobos est tout simplement erroné. Cela revient à dire que les populations moins « éduquées » et aisées n'auraient pas les mêmes revendications ni les mêmes capacités à faire bouger les lignes. La conscience de ce qui se passe dans le monde, les ressources venant à manquer, l'émergence d'une nouvelle humanité, nous y sommes tous confrontés. Tout le monde peut s'élever et changer, c'est d'ailleurs le but de l'homme. S'élever n'est pas une question d'éducation dans le sens de « niveau d'étude ». Beaucoup de bac + 5 ou de doctorants n'ont toujours pas pris conscience de l'urgence à changer, alors qu'une personne ailleurs dans le monde, qui est peut-être illettrée mais qui est connectée à la nature et à sa spiritualité et prend de plein fouet le réchauffement climatique, met des choses en place pour améliorer la situation.

À mes yeux, un Aborigène, un Massai ou un Kogi est bien plus « intelligent » que nous, peuple soi-disant « développé », car ils sont restés connectés aux lois du Vivant. Nous nous sommes quelque peu perdus en route. L'envie de changer, d'évoluer, de contribuer à un monde plus sain n'est pas une question de niveau d'études mais d'envie, d'enthousiasme et de prise de conscience. ■ ■ ■

Quel sens a mon travail ?

Désormais, et c'est fabuleux, un grand nombre de personnes veulent que leur travail leur apporte, ou du moins, contribue à leur apporter :

- du sens : que leurs métiers, activités et actions soient utiles et contribuent au monde qui les entoure ;
- de la flexibilité, voire la liberté : choisir ses horaires, son lieu de son travail et même ses activités. On a le droit d'être un « slasheur » (terme qui vient de la barre oblique « / » pour mentionner le fait d'avoir plusieurs activités. En d'autres termes, être prof d'araméen/consultant informatique/bénévole dans une ONG.) ;
- du temps : de nouvelles manières de travailler, de s'organiser pour se réapproprier le bien le plus précieux : le temps. Et ainsi pouvoir vivre pleinement et que la Vie dans son ensemble soit équilibrée (vie personnelle, spirituelle, amoureuse, sociale, écologique et, enfin, professionnelle).

■■■

Une réussite qui ne dépend plus du prestige, mais du sens

Au sujet du travail, il est aussi question de remettre du cœur à l'ouvrage. Retrouver du sens et prendre enfin conscience qu'avant le mot être humain, il y a avant tout le verbe « être ». De ce fait, de plus en plus de personnes ont pris conscience de l'absurdité du marché du travail. Pourquoi passer 80 % de son temps à travailler pour un objectif qui n'a pas de sens, dans une entreprise où je ne comprends pas ce que je fais puisque je ne vois aucun résultat tangible et où, de surcroît, je peux me retrouver au chômage du jour au lendemain ?

La reconversion, les changements de vie, la création d'entreprise ne sont plus des phénomènes marginaux, bien au contraire. Les médias et Internet, montrant de plus en plus de ces fameux changements de paradigmes, donnent encore plus envie de faire partie de ce mouvement de fond. Il y a une dizaine d'années, le profil des personnes désirant trouver leur voie était à 80 % des femmes, âgées de 33 à 43 ans, et plutôt CSP+. Aujourd'hui, ce sont autant d'hommes que de femmes, de tous niveaux d'études, entre 23 et 64 ans ! La majorité se reconvertissent, créent leur entreprise ou leur emploi, d'autres, moins nombreux, optent pour le salariat (souvent à temps partiel) dans une entreprise ou une ONG qui a du sens.

Les idéaux ont changé ou plutôt sont nés. Avant, il fallait avoir une bonne place, sous-



Un grand nombre de personnes aspirent à ce que leur travail leur apporte, ou du moins, contribue à leur apporter, du sens : que leurs métiers, activités et actions soient utiles et contribuent au monde qui les entoure.

entendu, un CDI. La réussite dépendait du prestige que l'on pouvait tirer d'une fonction et/ou du salaire et des primes que l'on recevait à la fin du mois. « Dis-moi combien tu gagnes, je te dirai si tu as réussi. » Le sens, le plaisir de se lever le matin pour aller travailler, le fait d'être heureux et serein chaque jour, quelle idée ! Ça ne paye pas ça, monsieur ! Heureusement, tout est en train de changer. Nous prenons conscience que c'est à notre travail de s'adapter à la vie et non l'inverse. Tout avait été fait pour conditionner l'être humain à devenir un être travailleur, la vie entière de l'individu devait être tournée intégralement autour de cette notion de travail, il lui restait deux ou trois heures en fin de journée pour passer un peu de temps avec sa famille ou faire ce qui lui plaisait s'il n'était pas trop fatigué, sinon il compensait en se remplissant (d'achats, de séries télévisées, de nourritures, d'alcool...).

Se questionner sur son travail

Alors en avant, libre, vous l'êtes, nous le sommes tous. À nous de changer la donne, de nous libérer pour sortir des carcans d'un système qui court à sa perte. Nous avons toutes les cartes en main, mais surtout le devoir, un devoir de plus en plus prégnant, de plus en plus urgent de changer le cours des choses. Nous sommes à un point de bascule, écologique, économique, systémique. Sans notre sursaut, sans nos idéaux,

nous ne serons tout simplement plus. Alors, autorisez-vous à rêver à nouveau, car le rêve est le terreau d'une vie épanouie. Et cela passe déjà, en grande partie, par vous questionner sur le travail.

Il est possible d'allier les mots sens, joie, travail, liberté, harmonie, et même amour. Il n'est pas utopique de croire en ses rêves, il suffit d'oser. Alors dès à présent... rêvez, osez, foncez ! ■

> Hélène Picot.

Hélène Picot a accompagné des milliers de personnes dans plus de 15 pays dans leurs changements de vie, de voie, leurs reconversions. Créatrice de la méthode « Rêvez, Osez, Foncez ![®] », de « L'arbre pour créer sa vie[®] » et de la première formation en ligne dédiée à la reconversion, auteure de quatre livres, conférencière, entrepreneuse responsable, décroissante, végétarienne depuis 36 ans.

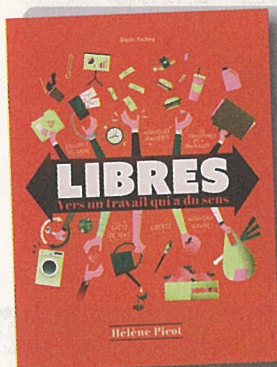


© Isabelle Nio

Elle est aussi pèlerine et sillonne la France seule et à pied (1 800 km pour le moment). Son leitmotiv : que chaque personne puisse être libre (libre d'être qui elle veut, de faire ce qu'elle veut et de vivre où et comme elle le souhaite).

> Contact

www.helene-picot-coaching.com
www.revezosezfoncez.com



Libres

Vers un travail qui a du sens

Ce livre s'adresse aux personnes en quête de sens, à ceux qui se questionnent sur leur travail et ont envie de vivre, d'œuvrer et de consommer différemment.

Nous parlons de plus en plus du nouveau monde dû à l'urgence climatique, au système en bout de course et aujourd'hui au Covid, mais aucun livre ne mentionne cela sous l'angle du travail. Or le travail, et surtout la reconversion, le changement de vie et de modèle représentent une solution non négligeable pour changer le monde (et notre monde intérieur).

Le travail sur soi, sur notre conscience, sur notre rapport au monde, va nous permettre de remplacer la vieille image du « travail classique » dénué de sens et déshumanisé. En changeant notre point de vue sur le travail, nous récupérons du temps et pouvons réellement changer le système.

De Hélène Picot, éd. Déclic Factory.

À commander sur www.versuntravailquiadusens.com. Code promo de 5 € pour la version papier/broché du livre en tapant : Biocontact.

1. *Bullshit job* : « emploi à la con », terme apparu sous la plume de l'anthropologue américain David Graeber. Il désigne des tâches inutiles, superficielles et vides de sens effectuées dans le monde du travail.