

SE CHANGER, CHANGER LE MONDE

DAVID PÉPIN

L'histoire occidentale est ponctuée de luttes locales pour protéger la nature et dénoncer la pollution, notamment à partir de la première révolution industrielle, au XVIII^e siècle. Aujourd'hui, les luttes ont pris une dimension internationale qui traduit bien l'ampleur inédite de la crise écologique que nous vivons. Prendre conscience du rôle des êtres humains dans celle-ci conduit naturellement à vouloir agir pour changer la société. Mais où situer le changement personnel au regard du changement social ? Sur quel plan faut-il agir pour amorcer une véritable transition ?
Doit-on se changer pour changer le monde ?



Illustration de Tom Haugomat

Un texte du Cercle Thoreau des AmiEs de la Terre de Québec (ATQ)

Une initiative des ATQ, du Groupe de simplicité volontaire de Québec (GSVQ) et d'Éco-Naître

Se changer, changer le monde. Sans « ou », sans « et ». Formulée ainsi, l'expression est portée depuis plusieurs années dans le monde par David Loy¹, auteur étatsunien et enseignant dans la tradition zen Sanbô Kyôdan. Avec Robert Aitken et Bernie Glassman (tous deux décédés aujourd'hui), il est l'une des principales figures du bouddhisme engagé² aux États-Unis et dans le monde, « un bouddhisme moderne qui est né de la rencontre et des interactions entre les idéaux de l'Orient et de l'Occident : l'un porteur d'une tradition de libération intérieure, l'autre d'une tradition de liberté politique »³. Le terme « bouddhisme engagé » a été forgé par le moine bouddhiste vietnamien Thich Nhat Hanh pendant la guerre du Viet Nam, bien que l'idée en elle-même ait une histoire centenaire en Asie.

Dans *Notes pour une révolution bouddhiste* (Kunchab+, 2010 ; 2008 pour l'édition originale anglaise), Loy pose la question du lien entre notre transformation personnelle et la transformation de la société. Il nous donne notamment à réfléchir sur l'analyse bouddhiste du mal-être chez l'humain, lequel a un rôle à jouer considérable dans la crise écologique sans précédent que nous vivons. Ainsi, souligne-t-il :

*Les « trois poisons » (les trois racines du mal-être) que le Bouddha a identifiés se sont institutionnalisés et ont leur vie propre : le système économique a institutionnalisé l'avidité, le racisme et le militarisme ont institutionnalisé la haine et les médias ont institutionnalisé l'illusion. Aujourd'hui, le sentiment collectif d'être séparé de la biosphère est au cœur de la crise écologique. Un éveil personnel sera insuffisant tant qu'il ne sera pas accompagné d'un éveil social qui réponde également aux causes de cette souffrance généralisée et désormais institutionnalisée.*⁴

1. David Loy anime d'ailleurs depuis plusieurs années un atelier portant ce titre.
2. En France, Éric Rommeluère travaille depuis une vingtaine d'années à faire connaître le bouddhisme engagé, notamment à travers l'association Un zen occidental, fondée en 1999, et depuis 2017, le réseau BASE (Bouddhisme Action Sociale et Engagement).
3. Éric ROMMELUÈRE, « Le bouddhisme engagé », *Alternatives non-violentes*, no 111, juin 1999.
4. Le texte de ce paragraphe est issu de la présentation de la journée d'enseignement donnée en France par David Loy en 2011 sous le thème *Se changer, changer le monde* : <http://www.zen-occidental.net/journeejuin-loy.html>

D'après Loy, pour sortir de la crise écologique, il nous faut nous éveiller à notre non-dualité⁵ d'avec la nature et voir ce que cela signifie vraiment.⁶ Dès lors, toute idée de séparation entre changement de soi (intérieur) et changement du monde (extérieur) n'aurait plus lieu d'exister. L'un et l'autre sont en fait la même chose, pour paraphraser Loy.

L'expression « se changer, changer le monde » a été reprise plus récemment comme titre d'un ouvrage collectif rassemblant des textes de Christophe André, John Kabat-Zinn, Pierre Rabhi et Matthieu Ricard. Dans son texte, Christophe André, psychiatre et psychothérapeute français et promoteur de la pleine conscience comme outil thérapeutique, affirme que :

[Se changer soi] et [changer le monde] sont indissociables. Parce qu'on ne peut pas (ou pas seulement) changer le monde sur une impulsion, mais sur la durée et la continuité. Parce que le changement, ce n'est pas (ou pas seulement) détruire ce qui ne va pas, mais construire ce que l'on veut voir émerger. Pour ces raisons, si nous ne portons pas en nous les vertus que nous voulons voir à l'œuvre dans le monde, si nous ne les incarnons pas de notre mieux, nous ne pourrions pas « contaminer » les autres, nous ne pourrions pas résister à la difficulté et à l'adversité.⁷

Cette ouverture que nous donne à méditer le bouddhisme — qui est maintenant reprise par de nombreux intervenants en Occident, notamment du domaine de la santé mentale et de l'écologie intégrale —, ce nécessaire lien entre transformation intérieure et action dans le monde, on le retrouve dans d'autres religions et courants spirituels⁸, de même que dans certains courants de la philosophie et dans la psychologie des profondeurs de Jung (sur qui le bouddhisme et plus généralement les spiritualités orientales ont d'ailleurs eu une influence considérable). Il s'agit bien d'une ouverture, non d'un repli sur soi — ce dernier étant plutôt la proposition du matérialisme —, pour autant que cette ouverture ne soit pas finalement enfermée dans une idéologie.

Henry David Thoreau⁹ (qui fut influencé par les philosophes de l'Antiquité, mais aussi largement par ses lectures sur le bouddhisme et l'hindouisme) incarne profondément la conjonction de la transformation intérieure et de l'expérience humaine dans le monde. Son expérience écologique radicale, son élan vers la simplification de la vie et le réenchantement du monde, nous donne un exemple à suivre et nous montre la faisabilité de même que la cohérence fondamentale d'un tel chemin de vie. Celui-ci ne va pas sans effort, cependant, sachant que sans l'acceptation de l'effort nécessaire à fournir, il devient impossible à l'être humain de faire usage de sa liberté vertueuse et d'imprimer une quelconque transformation à son monde pour réduire les souffrances (de tout le vivant) et construire un mieux-être ensemble.

Dans le chapitre de Walden intitulé « Le village », Thoreau nous offre ce magnifique passage : « Ce n'est qu'une fois perdus — ou, pour dire la chose différemment, ce n'est qu'une fois que nous avons perdu le monde — que nous commençons à nous trouver nous-mêmes; que nous comprenons où nous sommes, et que nous saisissons l'étendue infinie des relations que nous avons avec le monde »¹⁰. Thoreau nous invite donc à délaisser nos repères, nos constructions mentales, qui nous font croire que nous savons, et à plutôt appréhender le monde par l'expérience spontanée, avec un regard neuf, sans présupposé aucun, en vivant pleinement ce qui s'offre à nous. C'est ainsi que nous pourrions « saisir », connaître véritablement et comprendre instantanément notre place dans le monde — non pas par une démarche intellectuelle, mais avec un esprit vierge. ►

5. Le dualisme apparaît dans la philosophie occidentale avec les écrits de Platon et Aristote. Ces idées sont constitutives de la pensée occidentale encore aujourd'hui.

6. Cf la conférence publique prononcée par David Loy en juin 2011 à l'Université bouddhique européenne (aujourd'hui l'Institut d'études bouddhiques), à Paris, intitulée *Pour une écologie salutaire : Un point de vue bouddhiste sur la crise écologique*, <https://youtu.be/L-c1u4GDKdA> (approx. à 40:25 min.).

7. Christophe ANDRÉ, « Se libérer d'une société aliénante », dans *Se changer, changer le monde*, ouvrage collectif (Christophe André, John Kabat-Zinn, Pierre Rabhi et Matthieu Ricard), Montréal, Les Éditions Transcontinental, 2014, p. 66.

8. Par exemple dans le christianisme de tradition orientale (*la métanoïa*, la « conversion de l'esprit », qui nous amène à entrer en relation authentique avec soi-même, les autres, le monde et le Réel Un) et dans l'hindouisme (dans la Bhagavad Gîtâ, l'action fait partie de la progression spirituelle).

9. Philosophe, naturaliste et écrivain américain ayant vécu au XIXe siècle. Considéré comme le précurseur de l'écologie et de la simplicité volontaire modernes, il a donné son nom au cercle de réflexion ayant produit le présent texte.

10. Henry David THOREAU, *Walden ou La vie dans les bois*, Paris, Éditions Gallmeister, Coll. Totem classique no 78, 2017, p. 195.

La position de Thoreau est radicale : il cerne effectivement la racine de ce qui fait obstacle à l'ascension (vertueuse) de l'humanité. Il dit de façon littéraire ce que toutes les grandes traditions de sagesse disent également depuis des millénaires : le monde est constitué d' « une étendue infinie de relations » et chaque être est relié à la trame ainsi formée. Dès lors, comment ne pas y voir un propos fondamentalement écologique adressé à toute l'humanité, quelle que soit l'époque dans laquelle nous évoluons ?



Caspar David Friedrich, *Wanderer Above the Sea of Fog*, huile sur toile, 1818

Thoreau nous donne une clé de compréhension du problème qui affecte même les luttes écologiques d'aujourd'hui, à savoir que nous fondons très souvent notre action sur une démarche intellectuelle sans faire précéder celle-ci d'une démarche ou d'une pédagogie expérientielle. Pour reprendre une expression que Thoreau emploie dans le chapitre « Économie » de *Walden*, « il existe aujourd'hui des professeurs de philosophie, mais aucun philosophe »¹¹. Comme l'explique Pierre Hadot, « c'est que pour lui, "être philosophe, ce n'est pas seulement avoir de subtiles pensées, mais c'est aimer assez la sagesse pour mener une vie de simplicité et d'indépendance, de générosité et de confiance". "Philosopher, c'est donc résoudre quelques-uns des problèmes de la vie, non pas en théorie seulement, mais en pratique."¹²»

Autrement dit, pour Thoreau, on est vraiment philosophe que si l'on conjugue la sagesse¹³ en théorie et en pratique. Dès lors, il faut incarner en soi le monde tel qu'on le souhaite. « Si nous pouvions nous changer nous-mêmes, écrit Gandhi, les tendances du monde changeraient aussi. Dès lors qu'une personne transforme sa nature propre, l'attitude du monde à son égard se transforme également. N'attendons pas de voir ce que les autres feront. »¹⁴ N'est-ce pas là une injonction qui s'adresse à nous tous ? En termes spirituels, il s'agit de se convertir, d'opérer un retournement (c'est ce que signifie le terme conversion) qui transforme notre regard. Sans cette conversion joyeuse, nos luttes ne nous ramènent qu'à nous-mêmes, à nos peurs et nos incompréhensions. Mener une vie de simplicité et d'indépendance, de générosité et de confiance, comprendre où nous sommes, et saisir l'étendue infinie des relations que nous avons avec le monde, c'est peut-être le fondement nécessaire à notre conversion individuelle et collective et à l'avènement de la société écologiste à laquelle nous aspirons.

À partir de là, posons-nous à nous-mêmes les deux questions suivantes : Quels changements puis-je exiger des décideurs? Quels changements suis-je prêt à opérer en moi-même pour vivre dès à présent la société écologiste que je souhaite participer à bâtir ? ◀

11. Henry David THOREAU, *Walden ou La vie dans les bois*, Paris, Éditions Gallmeister, Coll. Totem classique no 78, 2017, p. 29.

12. Pierre HADOT, *Exercices spirituels et philosophie antique*, Paris, Éditions Albin Michel, p. 334.

13. Philosophie vient du grec et signifie « amour de la sagesse ».

14. Traduction libre de : Mohandas K. GANDHI, *Collected Works*, Vol. 13, Ch. 153, p. 241.