



Changement individuel et transformation sociétale

Entretien avec
Isabelle Desplats

Isabelle Desplats a amorcé, après un burn-out, une bifurcation radicale de son chemin de vie tant au niveau personnel que professionnel. Convaincue que l'on ne peut contribuer à changer le monde qu'après s'être changé soi-même, la co-fondatrice des Colibris et ancienne présidente de ce mouvement citoyen, accompagne désormais des groupes et des personnes, acteurs du changement, à réussir leur métamorphose.



Comment passe t-on d'un poste de directrice commerciale d'une agence d'informatique au métier de formatrice en qualité relationnelle et coopération et de psycho-praticienne ? Comment s'est opérée cette bifurcation radicale ?

Après une école de commerce et un DESS de ressources humaines, j'ai intégré une entreprise d'informatique de gestion où j'ai été chef des ventes, puis directrice commerciale. D'année en année, j'étais poussée vers l'échelon supérieur au sein de l'entreprise car j'avais « le bon profil ». À vingt-six ans, je travaillais beaucoup trop. J'ai fait un *burn out*. J'étais grillée. Le mot de *burn out* parle bien de cela. Je n'avais plus de ressort. Je n'avais plus d'élan de vie. J'ai dû opérer un retour sur moi-même et clarifier ce que j'avais envie de vivre. Une fois l'intention claire, on trouve plus facilement sa voie. J'ai identifié trois critères qui étaient très importants pour moi. L'humain y figurait au centre. J'ai vu que mon ressort essentiel était la recherche de cohérence. C'est la prise de conscience qu'il y avait un écart trop grand entre ce à quoi j'aspirais et ce que je vivais qui m'a mise en mouvement. J'ai rencontré peu après une équipe d'artistes. Ils avaient une démarche spirituelle et menaient des projets témoignant de la beauté dans le monde, de la beauté de l'humain et de sa puissance créatrice. J'ai décidé, à ce moment-là, de partir vivre dans le sud de la France et de m'associer à une activité qu'ils avaient créée. Je suis alors passée, sans transition, de Paris aux Alpes de Haute-Provence, dans l'arrière-pays niçois. C'est au bout de quatre années passées là-bas que j'ai rencontré Pierre Rabhi, en 1999.

Où êtes-vous allée puiser des ressources pour vous réaligner sur votre chemin de vie ?

J'avais la foi. Je suis d'une famille catholique mais j'ai eu une conversion personnelle très forte à l'âge de dix-neuf ans, une rencontre foudroyante avec le Christ. Cela m'habitait énormément. J'ai beaucoup cheminé pendant toutes ces années avec la prière, avec des lectures, avec la méditation, avec des rencontres et des retraites.

La rencontre avec Pierre Rabhi, en 1999, a-t-elle été déterminante dans le changement de voie que vous avez entrepris ?

Ce changement était déjà largement amorcé et en 1999 il s'est accentué. Je n'ai cessé de cheminer vers cette recherche globale de cohérence. Mes années passées dans le Sud, où je participais à un projet agro-artisanal-artistique, m'ont fait découvrir la terre. Nous faisons du développement local à partir de l'art, de l'artisanat et de l'agriculture. Une année, nous avons organisé un congrès intitulé « Monde rural, terre de création ». J'ai proposé d'y convier Pierre Rabhi après qu'un ami m'ait recommandé la lecture de son livre *Le recours à la terre*. En le lisant mon cœur s'était

mis à flamber. Sa lecture a déclenché à la fois une prise de conscience et un immense espoir en moi. J'ai saisi que le déracinement que nous vivions, la coupure de notre lien fondamental avec la terre, avait des conséquences incalculables sur l'être humain : sur ses relations avec lui-même, les autres, le sacré de la vie, et sur le modèle de développement de nos sociétés modernes, fragilisées par une fuite en avant vers le progrès technique et coupées de l'humus et de l'humain. Tant de ruptures en cascade du fait de cette rupture initiale avec la terre ! Cette rencontre avec Pierre a été quelque chose de très fort. C'était comme deux âmes qui se reconnaissent. J'ai senti alors que j'allais mettre beaucoup d'énergie à faire connaître son message.

En 2000, j'ai commencé par adhérer à Terre et Humanisme, organisé des stages et des partenariats avec des entreprises pour financer des projets que l'association menait en Afrique, et j'ai participé activement à la campagne de collecte de signatures de maires pour porter la candidature de Pierre à la présidentielle de 2002. Le but était de faire entendre une autre voix.

En parallèle, je continuais à tracer mon propre chemin. Je me suis formée à la Communication non-violente (CNV) mise au point par Marshall Rosenberg, dont la rencontre a été une autre étape déterminante dans mon parcours. J'avais alors en main les deux messages que je voulais porter : celui de l'écologie humaniste de Pierre Rabhi et celui de l'écologie relationnelle de Marshall Rosenberg, deux messages qui se rejoignaient. Le mot non-violence vient du sanskrit *ahimsa*, qui veut dire littéralement « non-nuisance ». Ne pas nuire à la terre, ne pas nuire à autrui, ne pas nuire à la vie en soi et autour de soi, tout cela puise à la même source : le respect du vivant, sous toutes ses formes. Je voyais une profonde cohérence, une unité entre le travail de promotion du message de Pierre et ce que je commençais à transmettre en tant que formatrice en CNV. D'un côté comme de l'autre il s'agissait de recouvrer une posture par rapport au vivant en soi et autour de soi qui ne soit pas dans l'opposition, la lutte ou la domination, mais dans le respect et la coopération.

Vivre la coopération suppose un retour sur soi très profond, un véritable changement de paradigme : il s'agit de passer de la peur à la confiance. C'est un déconditionnement profond de notre éducation. J'ai découvert que la première violence est celle qu'on se fait à soi-même, souvent depuis tout petit, en n'écoulant pas ses ressentis, ses besoins et ses élans. Ceci du

fait d'une éducation fondée sur la peur et sur l'idée qu'il y a quelque chose qui ne tourne pas rond en nous, qu'il faudrait dès lors corriger, redresser. Cette croyance nous coupe de notre nature, de la bienveillance qui nous habite et qui tend naturellement à prendre soin de la vie quand rien ne l'en empêche. La confiance en cet élan naturel de l'être humain est au cœur de la CNV. De son côté, Pierre Rabhi rappelle souvent aussi combien la nature est généreuse et abondante si nous coopérons avec elle plutôt que si nous tentons de l'asservir.

Coopérer permet d'expérimenter qu'il y a beaucoup plus de richesse dans la mise en commun que dans la domination. Et de percevoir que l'on n'a pas besoin de posséder autant de biens individuels que nous le croyons. Car quand on met la relation au centre de notre attention, on partage notre richesse et l'on peut goûter à la circulation de l'abondance.

Après la campagne présidentielle de Pierre Rabhi, celui-ci a voulu, en 2006, créer un mouvement citoyen auquel il a souhaité m'associer. J'ai accepté car je voulais participer à un large rayonnement des valeurs et des pistes de renouveau qu'il porte. J'ai été successivement vice-présidente, puis présidente et finalement directrice du mouvement jusqu'en 2014. J'ai souhaité apporter à celui-ci une sensibilité au facteur humain et à la cohérence entre les valeurs et les pratiques. Comment allions-nous bâtir un mouvement citoyen qui, au-delà des belles déclarations, incarne concrètement ses valeurs dans sa manière de vivre les relations, la coopération, la prise de décision, le pouvoir ? Quel défi !

C'est là que la CNV et les modes de gouvernance participative et d'intelligence collective auxquels je me suis également formée m'ont été très utiles car ils aident à passer de l'intention au concret, au comment. Divers processus viennent soutenir le changement de posture individuel et les compétences nouvelles nécessaires aux changements collectifs. C'est à l'intime de soi que se joue cette transformation. Elle convoque la liberté de chacun mais aussi ses limites et ses résistances, d'où l'immense et infini chantier...

Le mouvement Colibris dispose aujourd'hui d'une gouvernance partagée, qui repose sur des collègues dans lesquels les représentants sont choisis par des élections sans candidats (issue de la sociocratie) ou par tirage au sort, des espaces de concertation en cercle où la parole circule, à l'écoute du centre, attentif à ce qui émerge du « nous » au-delà des « je ».

Comment définiriez-vous et caractériseriez-vous le changement ?

Le changement, c'est le passage d'une forme à une autre. Il pousse de lui-même de l'intérieur quand la forme précédente est devenue trop étroite. Il est l'expression d'un mouvement naturel de vie. Pourtant il peut faire peur, car il ébranle notre besoin de préservation, de stabilité et de repères connus.

Il nous pousse aussi, par notre aspiration à la découverte et au dépassement. L'évolution dans le vivant joue en permanence avec ces deux forces : préservation et croissance. Pour honorer ces deux forces naturelles en nous, la CNV propose le PPP. Se demander « quel est mon Prochain Petit Pas dans la direction de mon rêve ? » Faire le premier petit pas me met en mouvement. Et après, je vais peut-être rencontrer quelqu'un, avoir une nouvelle idée, etc. « Les plus grands voyages commencent par un pas », nous rappelle Lao Tse.

Vous avez choisi, en 2011, de créer un centre de formation. Quels sont les outils que vous utilisez dans l'accompagnement individuel et dans celui des groupes ?

Je conjugue trois outils. Le premier d'entre eux, qui est mon socle de base, est la Communication Non-violente (CNV). Celle-ci permet de vivre un changement de paradigme intérieur et un changement de posture. Elle soutient le passage d'une posture réactive (plainte, soumission ou agressivité et colère à l'égard de ce qui ne nous convient pas dans nos vies et dans le monde) à une posture créative (centrage, responsabilité, leadership coopératif) pour incarner nos rêves. Ce changement permet une reprise de pouvoir. Quand on se contente de critiquer ce qui ne va pas, rien ne change. La CNV permet de reprendre son pouvoir afin de créer avec les autres le monde dans lequel nous voulons vivre. J'aime beaucoup cette phrase que Marshall Rosenberg citait souvent : « Ne te demande pas ce dont le monde a besoin. Demande-toi ce qui te rend pleinement vivant et fais-le. Parce que ce dont le monde a besoin, c'est de personnes pleinement vivantes. »

Marshall disait également en substance : « Les activistes se consacrent au changement extérieur, les méditants au changement intérieur. Je propose de vivre le changement extérieur par le changement intérieur et le changement intérieur par le changement extérieur. » Au sein d'un dialogue permanent entre

engagement et intériorité. Une étude belge portant sur les créatifs culturels appelle « mutants » la catégorie de personnes qui s'engagent dans la transformation du monde à partir de leur propre transformation. Je me reconnais bien dans ce choix et ce sont ces personnes-là que je soutiens prioritairement aujourd'hui. L'articulation entre changement individuel et transformation sociétale figure au cœur de mon travail.

Quels autres outils de facilitation du changement utilisez-vous ?

J'ai introduit la sociocratie parce que c'est un mode de gouvernance qui restaure le cercle, l'espace de circulation de la parole et l'écoute profonde d'une forme de sagesse qui émane du centre. Quand on commence à vivre des processus en cercle, chacun est ramené à lui-même, à sa posture et à sa responsabilité. Cela contribue à une élévation de la conscience.

Qu'en est-il de l'IFS que vous pratiquez depuis plusieurs années ?

C'est le dernier outil que j'ai introduit depuis 2009 et dans lequel je me suis certifiée en 2015. C'est une pratique qui soutient l'évolution intérieure à partir du centre de l'être. L'IFS (*Internal Family System*) est d'abord un modèle psychothérapeutique créé il y a trente ans par le docteur Richard Schwartz et reconnu aux États-Unis, qui se développe actuellement dans le champ de l'éducation, du coaching, de la médiation, de la spiritualité, avant d'être introduit en France en 2009-2010. Ce qui m'a plu, c'est que c'est un modèle psycho-spirituel, qui met en évidence à la fois la multiplicité intérieure de l'être humain et l'existence d'un centre inaltérable chez chacun, capable d'harmoniser notre monde intérieur et de le conduire avec sagesse. Ce modèle s'est construit de manière pragmatique, au fil des milliers d'entretiens que Richard Schwartz a eus avec ses patients. Il les entendait souvent lui dire par exemple : « Une voix en moi dit cela ; une autre cela. » En invitant ses patients à dialoguer avec ces petites voix, il s'est rendu compte que celles-ci se mettaient à répondre. Il a alors mis en évidence qu'elles émanaient de différentes « parties de soi » qui sont autant de personnages qui nous habitent, et que l'on pouvait établir une relation avec elles ; elles ont leur histoire, leurs croyances, leurs besoins et leurs intentions pour nous. Pour certaines aussi, leurs blessures. Nous nous découvrons tout à

coup très multiples avec des tas de personnages qui ont des intentions positives pour nous, mais dont les stratégies divergent parfois.

Le deuxième pilier de l'IFS, qui est peut-être le plus important, constate l'existence d'un centre en nous, un espace intact qui n'a jamais été atteint par aucune blessure et ne peut être endommagé par aucun événement. C'est un espace toujours disponible, même s'il peut-être voilé par différentes parties de nous comme le soleil l'est parfois par les nuages. Cet espace, que Jung appelait le Soi, et que toutes les traditions spirituelles reconnaissent, Richard Schwartz l'appelle le Self. C'est le siège de la conscience.

Schwartz a constaté que le Self a la capacité de prendre soin des parties de nous-même qui en ont besoin et de recréer l'harmonie dans notre système intérieur. J'ai été enthousiasmée par cette découverte et les perspectives qu'elle ouvre. Une personne gouvernée par le Self incarne davantage de justesse et de sagesse dans ses pensées et ses actions. Si un nombre significatif de personnes se laisse conduire par le Self et ses qualités au quotidien, le monde en sera certainement très différent ! J'ai proposé à Richard Schwartz de créer un parcours pour les acteurs du changement en m'appuyant sur son approche. Car si vous voulez initier un projet qui contribue à un changement sociétal, c'est précieux de le faire en disposant du maximum de clarté sur vos capacités. Si vous le faites, par exemple, à partir d'une partie de vous blessée ou en colère, et qui tente de réparer sa propre histoire sans en avoir conscience, elle induira très probablement des comportements qui généreront des résistances de votre entourage et nuiront à votre action.

Mon cheminement personnel et mes accompagnements ne cessent de me montrer que ce que je vois dans le monde est le reflet de ce qui se passe à l'intérieur de moi. L'IFS offre un outil très concret pour le comprendre et, dès lors, pour œuvrer puissamment à partir de soi. Je remarque, par exemple, que quand je vis un conflit, celui-ci est souvent le reflet d'un conflit interne entre deux parties de moi. En accueillant ces deux parts à partir de l'espace du Self, je vois le conflit se dissoudre également à l'extérieur. Le Self a un certain nombre de qualités comme la clarté, le calme, la confiance, le courage, la compassion, la créativité... Ces qualités sont très utiles pour notre vie, nos relations, nos projets et nos organisations. J'appelle ce travail la « Self-gouvernance ».

Qu'est-ce qui fait que le changement est souvent lent et difficile à mettre en œuvre ? Quels sont, à vos yeux, les principaux freins au changement ?

En réfléchissant à cette question au sein du mouvement Colibris, nous avons identifié trois principaux freins à l'émergence d'un monde différent auquel nombre d'entre nous aspirent. Le premier frein est d'ordre cognitif : « Est-ce que le changement est possible ? » Le deuxième frein est plutôt lié au cœur et à la confiance : « Je suis tout seul à vouloir faire différemment. » Le troisième frein touche à l'action, au savoir-faire et au courage d'agir : « Je ne sais pas bien quoi faire ni comment faire différemment. »

Colibris ambitionne d'aider à lever ces trois freins par trois missions complémentaires. La première : Inspirer. Montrer et faire savoir que le changement est possible parce que certains le font déjà. La deuxième : Relier. Aider les gens à se rencontrer et à partager dans leurs quartiers ou leurs secteurs, à unir leurs forces dans des projets plutôt que de rester seuls. La troisième : s'outiller, se former en découvrant des moyens très concrets de faire et quoi faire. Un exemple : le projet Oasis qui inspire, relie et soutient à la fois les personnes désireuses de créer un éco-lieu ou un habitat participatif.

Quatorze lieux se référaient à la charte des Oasis en tous lieux il y a cinq ans. Ils avaient du mal à faire tache d'huile. La coopération entre Colibris, Oasis en tous lieux et la Coordin'action de l'habitat participatif a permis de donner de la puissance à ce concept prometteur formulé par Pierre Rabhi en 1997. On dénombre, actuellement, près de 500 Oasis en gestation dans toute la France. Je vis aujourd'hui dans l'un de ces lieux.

Propos recueillis par Éric Tariant

Pour aller plus loin :

Livres :

Marshall B. Rosenberg, *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, La Découverte

Marshall B. Rosenberg, *Communication non-violente et changement social*, Jouvence

Françoise Keller, *Découvrir la Communication non-violente*, Inter-Éditions

Sites internet :

Colibris-lemouvement.org

IsabelleDesPlatsformation.com

Selfgouvernance.com

Cnvformations.org