

Bruno Lallement

Préface de Valérie Cabanes,
porte-parole du mouvement End Ecocide on Earth

Tu ne peux désirer une chose et cultiver son contraire

*Plaidoyer pour plus
de cohérence et d'altruisme
dans nos vies*

ALISIO



Nous voulons tous être heureux et pourtant nos pensées, nos actes et nos paroles s'accordent mal avec ce bonheur que nous cherchons tant.

Nous vivons dans le stress et l'agitation en espérant trouver la paix, nous polluons la planète par nos choix de consommation et voulons respirer un air pur et nous baigner dans une eau saine, nous surconsomons de la viande et sommes étonnés de voir des forêts entières disparaître, nous nous offusquons d'apprendre que les mers et les océans contiennent plus de plastique que de poissons et nous continuons à l'utiliser...

Nous ne pouvons espérer obtenir autre chose que ce que nous avons semé. Peut-être est-il temps de semer autre chose, autrement.

*Le livre qui nous invite à remettre
de la cohérence dans nos vies !*

Bruno Lallement, spécialisé dans les pratiques méditatives, a suivi les enseignements de nombreux maîtres il fait aujourd'hui figure de référence en matière d'accomplissement personnel et a formé des dizaines de milliers de personnes à travers le monde. Fondateur de l'association humanitaire Planète Altruiste, il est déjà l'auteur de plusieurs best-sellers.

Préfacé par **Valérie Cabanes**, essayiste et juriste en droit international spécialisée dans les droits de l'homme et le droit humanitaire, porte-parole du mouvement citoyen « End Ecocide on Earth ».



ISBN 978-2-37935-022-1



14,90 euros
Prix TTC France

ALISIO

RAYON : DÉVELOPPEMENT DURABLE
ÉCOLOGIE

**Tu ne peux désirer
une chose et cultiver
son contraire**

Suivez toute l'actualité des éditions Alisio sur le blog :
www.alisio.fr

Alisio est une marque des éditions Leduc.s

Conseil éditorial : Karine Sylvestre

Suivi éditorial : Studio Asphalte

Relecture-correction : Rémy Coton-Pélagie et Agnès Duhamel

Maquette : Sébastienne Ocampo

Couverture : Célia Cousty

Crédits image : Shutterstock

© 2019 Alisio,

une marque des éditions Leduc.s

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 978-2-37935-022-1

BRUNO LALLEMENT

**Tu ne peux désirer
une chose et cultiver
son contraire**

*Plaidoyer pour plus de cohérence
et d'altruisme dans nos vies*

A L I S I O

Sommaire

Préface de Valérie Cabanes	9
Introduction. « Vous ne pouvez pas désirer une chose et cultiver son contraire »	17
1. Que voulez-vous vraiment ?	25
2. L'altruisme	41
3. Le prix du plaisir, le poids de la culpabilité	61
4. Nous sommes la source de tout	93
Conclusion. Nous sommes le changement	105
Témoignages	113
Table des matières	153

Préface

de Valérie Cabanes

La Terre a déjà connu cinq extinctions massives d'espèces atteignant parfois 90 % des êtres vivants. Une sixième extinction est engagée ; nous l'encourageons chaque jour un peu plus en utilisant des techniques et des procédés qui desservent la vie. Nous cherchons à nous extraire de la logique intrinsèque du vivant, à nous en affranchir pour suivre nos propres règles en jugeant notre degré de civilisation en fonction de nos progrès technologiques. Or quel est le secteur qui bénéficie en premier de ces progrès ? Celui de l'armement. Notre époque actuelle est sans aucun doute celle qui possède les armes de destruction les plus massives et qui a connu les guerres les plus meurtrières. Même si l'Europe et la France, en particulier, n'ont jamais connu de période de paix aussi longue que celle que nous vivons depuis 1945 sur notre territoire, ceci est loin d'être le cas ailleurs sur la planète et nous y sommes souvent pour quelque chose, soit parce que nous y alimentons des conflits, soit parce que nous ne nous y opposons pas. L'arme nucléaire testée à Nagasaki et à Hiroshima, l'arme

chimique utilisée au Yémen, au Vietnam, en Irak et en Syrie, les bombes et les mines antipersonnel déployées en Afghanistan, au Cambodge, au Laos, en Angola, au Mozambique, au Soudan, dans la corne de l'Afrique, au Kurdistan et en Bosnie... toutes visent la mort, toutes polluent durablement la nature et participent à fracturer le peu d'universalisme qui subsiste en nous. Toutes les armes sont des menaces brandies contre la vie. C'est une conviction qui m'anime depuis mon plus jeune âge. À onze ans déjà, j'adhérais à l'association internationale du Livre de la Paix dont j'étais le plus jeune membre de France, livre écrit par le scientifique Bernard Benson, concepteur d'armes repentis. Je militais dans les rues contre la prolifération nucléaire et j'écrivais à nos présidents, en 1980 à Valéry Giscard d'Estaing, puis à François Mitterrand dès son élection en 1981. Aujourd'hui encore, j'agis en faveur d'un monde sans nucléaire civil ou militaire, je suis marraine d'Initiatives pour le désarmement nucléaire, une association française de l'ICAN, prix Nobel de la Paix 2017.

Mais j'ai aussi pris conscience au long de mon existence que d'autres actions doivent être menées pour garantir la Paix : revendiquer des conditions de vie dignes pour tous les habitants de la Terre, et garantir le droit d'exister et de s'épanouir à tous les écosystèmes et espèces vivantes sur notre planète, car nous détruisons la nature à l'image

de ce que nous nous infligeons entre humains, de façon directe, par délégation ou en laissant faire. À l'échelle de l'État pétri de nationalisme et de souverainisme liés à des intérêts économiques et financiers qui nous dépassent, nous ne sommes plus capables de défendre la dignité de la personne humaine et nous sommes encore loin, très loin, d'une idée de citoyenneté mondiale et d'une définition des droits et devoirs de l'humanité dans le respect de l'écosystème Terre. Nous sommes incapables de défendre le principe d'égalité entre humains, encore moins de reconnaître aux êtres vivants les droits que nous nous sommes accordés.

Le terreau de la violence, me semble-t-il, est fait de divers ingrédients et l'un d'eux est sans aucun doute le désir de posséder. Vouloir accumuler et consommer toujours plus se nourrit avant tout de la souffrance de l'autre. J'ai pu le constater au Cambodge où j'ai travaillé auprès de prostituées il y a vingt ans. Dans ce pays, de nombreuses usines produisent nos vêtements, ici chaque ouvrière travaille onze heures par jour pour 40 euros par mois. J'ai pu aussi le constater de façon plus cinglante encore pendant les six années où j'ai dirigé des programmes pour l'association Planète Enfants, qui visent à lutter contre l'exploitation d'enfants et de femmes, en particulier sexuelle : enfants de la rue au Maroc, enfants livrés à eux-mêmes au Sri Lanka après

la guerre, et enfants et jeunes filles vendues au Népal. Je me souviens de cette enfant de neuf ans que nous avons pu récupérer à la frontière indienne juste avant qu'elle ne soit envoyée dans un bordel où elle aurait été soumise à la prostitution après avoir été enfermée dans une cage, battue, droguée et violée plusieurs fois par jour. Elle avait été enlevée dans son village, endormie après avoir accepté une barre de chocolat fourrée d'un somnifère. Je me souviens de ce garçon de dix-sept ans, qui venait de rentrer chez lui après avoir été enlevé au marché du village à l'âge de dix ans et envoyé comme esclave dans une usine de textiles en Inde, probablement, là aussi, une usine produisant certains de nos vêtements, et qu'on avait laissé repartir après qu'il a accepté de se laisser prélever un œil et un rein pour alimenter le trafic d'organes mondial sur lequel se servent allègrement certaines cliniques américaines. L'esclavage moderne est un scandale à propos duquel tout le monde se tait. Il est le sujet sur lequel j'ai eu le plus de mal à m'exprimer publiquement : les médias ferment les yeux, les citoyens détournent le regard, c'est une lèpre qui nous horrifie tant qu'on préfère l'ignorer. Pourtant, 46 millions de personnes en sont victimes dans le monde à l'heure où vous lisez ces lignes.

Pourquoi laissons-nous se perpétrer cet état de violence et d'injustice ? Nous ne pouvons pas

simplement dire : c'est la faute de nos dirigeants. Leur violence est notre violence, leur arrogance est notre arrogance, leur cupidité est à l'image de notre avidité. Le drame contemporain de l'exploitation de peuples par d'autres peuples et au-delà celle de la nature est alimenté par notre soif matérialiste. En cultivant ce désir constant de consommer toujours plus, de posséder, d'accumuler, nous faisons courir un risque aux autres mais aussi à nous-mêmes, car, finalement, en s'appropriant sans aucune limite toutes les ressources sur la Terre, c'est la vie elle-même qui se trouve en danger. Être altruiste, c'est sans doute d'abord apprendre à se limiter, puis à partager. Mais pour partager, il nous faut reconnaître l'autre comme notre égal. Comment ? Sans doute en osant se mettre à sa place et donc en s'ouvrant à l'empathie. Or l'adage nous a appris qu'« il faut se méfier de ceux qu'on ne connaît pas encore ». Pourtant, il me semble que l'ignorance nourrit l'intolérance et que l'égoïsme nourrit l'arrogance. Notre ignorance et notre arrogance nous ferment les portes de l'expérience émouvante du partage. Cette expérience de la rencontre avec l'autre, d'une part, et le bonheur éprouvé par le partage, d'autre part, je l'ai vécue lors de nombreux voyages au long cours que j'ai pu faire enfant avec mes parents : au Maroc dès mes trois semaines, en Inde, au Sri Lanka ou à Bali dès mes quatre ans, puis depuis dans plus de quarante-cinq pays.

L'un de mes premiers souvenirs remonte à un second voyage en Inde, à l'âge de dix ans. Nous vivions avec mon père et sa nouvelle compagne chez l'habitant à Udaipur, face au lac et à son palais de maharadjah. Chaque jour, une petite fille de mon âge en haillons venait nous vendre des galettes de pain indien, des chapatis. Nous ne parlions pas la même langue. Mais un jour, sans un mot, émue par sa pauvreté, je décidai de lui offrir mes vêtements. Son visage s'éclaira soudain d'un immense sourire et je la vis disparaître en un éclair. Elle revint une heure plus tard, lavée, les cheveux peignés et tressés de façon extrêmement soignée, avec un ruban vert assorti à sa nouvelle tenue qu'elle arborait fièrement. C'est une histoire toute simple, mais la joie que je ressentis à ce moment-là me marqua au fer rouge. Je fus envahie de son bonheur, même si je compris plus tard la sagesse de Confucius qui expliquait que « quand un homme a faim, mieux vaut lui apprendre à pêcher que de lui donner un poisson ». Ce moment de partage fut essentiel dans la construction de mon identité, je compris aussi qu'« être né quelque part était toujours un hasard » et que l'inégalité était injustifiable.

La rencontre est essentielle pour s'ouvrir à l'empathie, mais il me semble qu'il nous faut aussi aller à la rencontre de soi-même pour y voir le reflet de l'autre et mieux le comprendre. Ainsi, comme

me l'ont appris mes parents sans dogmatisme, la première des expériences à mener est sans doute de se mettre en position de comprendre que nos pensées et nos émotions peuvent être des phénomènes observables qui interagissent avec celles des autres. La méditation peut nous y aider et nous permettre de sortir du jugement, jugement de soi, jugement de l'autre, mais surtout nous apprendre à ne plus devenir esclaves de nos pensées et de nos émotions. Par exemple, le sentiment d'injustice a longtemps nourri en moi la colère, qui fut mon principal carburant jusqu'à ce qu'elle me consume. J'ai compris ensuite qu'il ne me fallait pas avoir peur d'être émue par la souffrance de l'autre, car cette émotion m'ouvrait à l'empathie et me donnait beaucoup plus de force pour œuvrer efficacement si tant est que j'acceptais de ne pas m'identifier à mes résultats. Aujourd'hui, cela me permet de m'ouvrir à la beauté du monde, mais aussi d'en accepter sa complexité. Puis dès 2006, j'ai commencé à œuvrer auprès de peuples autochtones qui tentent de préserver leur mode de vie en harmonie avec la nature. Ils m'ont ouverte à une vision plus holistique, au fonctionnement écosystémique du vivant. Ils m'ont permis de me sentir plus qu'humaine, terrienne parmi les terriens, simple élément de la nature parmi d'autres dont je partageais un même destin. Je me suis alors ouverte à une autre souffrance que celle des humains, car

Tu ne peux désirer une chose et cultiver son contraire

tout le vivant sur la Terre souffre. L'humanité est, de fait, face à une impérieuse nécessité si elle veut perdurer. Elle doit reconnaître le lien d'interdépendance qui l'unit à l'ensemble de la nature. Elle se doit de retrouver ce lien d'appartenance à une communauté de destins plus large qui oblige au respect, à l'entraide et au partage. L'altruisme dont ce livre se veut le manifeste ne trouvera en nous son plein potentiel que quand nous nous mettrons au service du vivant tout entier. C'est là que nous serons pleinement cohérents avec nous-mêmes, car ainsi nous préserverons la cohérence du monde. C'est le grand défi lancé par la crise écologique et climatique : redécouvrir notre individualité comme un outil au service du collectif. C'est ce que je m'efforce aujourd'hui de faire au sein de l'association française Notre Affaire à tous, et de l'Alliance mondiale pour les droits de la nature. Agir pour préserver la vie me procure une joie immense, et ce, quelle que soit l'issue. C'est avant tout le voyage qui m'enchant, la magnificence de ses paysages et la puissance de ses rencontres. Un voyage auquel ce livre vous convie.

*Valérie Cabanes,
porte-parole du mouvement End Ecocide on Earth*

Introduction

« Vous ne pouvez pas
désirer une chose et
cultiver son contraire »

Il y a près de vingt ans, je me trouvais dans une petite salle au milieu d'une cinquantaine de personnes à écouter un jeune moine tibétain qui professait un enseignement, lorsque soudain une phrase mit mon esprit en éveil : « Vous ne pouvez pas désirer une chose et cultiver son contraire. »

Une phrase tellement logique, tellement évidente, et pourtant.

Je réalisai à cet instant à quel point nous passons le plus clair de notre temps à fonctionner étrangement. Nous voulons tous être heureux et cependant, dans la majorité des cas, notre manière de penser, nos actes et nos paroles s'accordent mal avec ce bonheur que nous cherchons tant. Comme si nous plantions un bananier et que nous nous attendions à voir pousser un oranger...

Dans cet ouvrage, je voudrais montrer combien la cohérence est centrale dans la vie d'une personne qui aspire à un bonheur authentique, durable et à une vie harmonieuse. Elle en est même le principal pilier, comme nous le verrons tout au long de ce plaidoyer. Nous ne pouvons pas en effet « désirer une chose et cultiver son contraire ». Seulement, nous avons souvent du mal à faire le lien entre notre manière de penser, nos actions, nos paroles et ce que nous récoltons dans notre existence. Même si elle n'est pas toujours facile à percevoir ni à déceler, il y a toujours une corrélation entre d'une part notre manière de voir et nos comportements, et d'autre part l'existence que nous menons.

La cohérence est l'ingrédient majeur dont nous avons besoin si nous voulons atteindre un objectif, quel qu'il soit. Pourquoi ? Parce que sans adéquation entre ce que nous allons mettre en place pour l'atteindre et l'objectif lui-même, nous ne pouvons espérer avoir le résultat souhaité, c'est évident.

Je suis né dans une famille de gens simples. Mon enfance s'est déroulée dans une cité ouvrière au milieu de trois frères et trois sœurs, entre les disputes et les drames familiaux.

Ma vie, dont j'ai fait le témoignage dans mon livre *Lorsque la vague réalise qu'elle est l'océan*¹, avait tout d'un roman de Zola. Je me suis même demandé si l'existence ne me faisait pas une vilaine farce, et c'est sans doute pourquoi le bonheur qui manquait tant à cette vie a été au cœur même de mes préoccupations dès le plus jeune âge. Les incohérences des adultes m'interpellaient, et comme je n'étais pas quelqu'un de fataliste ou de résigné, il me fallait comprendre, aller voir au-delà du rideau des apparences.

Très jeune déjà, je passais ainsi de longues heures à méditer dans la nature, où je retrouvais cette parfaite cohérence entre les éléments et l'harmonie qu'elle générait. Une cohérence dont nous nous sommes malheureusement éloignés dans nos cultures modernes. Le contraste entre ce que je vivais dans ces périodes et l'existence que m'offraient à la fois ma famille et la société suscitait en moi de grandes interrogations, au point que dès mon adolescence j'ai avalé quantité de livres sur la spiritualité, la psychologie et les philosophies comparées, tout en m'adonnant à la pratique de différentes formes de méditation.

1. *Lorsque la vague réalise qu'elle est l'océan*, Bruno Lallement, Courrier du Livre, 2017.

Plus tard, les circonstances de l'existence m'ont amené à me retrouver SDF, période durant laquelle j'ai fait du théâtre de rue pour me nourrir et continuer mes formations.

Sur ma route, j'ai croisé quantité d'êtres dont la dimension humaine n'avait d'égale que leur amour de l'humanité. De nombreux sages et chercheurs de différentes traditions. Jusqu'à ce jour béni où j'ai rencontré un homme qui, selon moi, incarnait LA réponse que je cherchais depuis toujours. Il était considéré par la communauté bouddhiste tibétaine comme un être profondément accompli. J'avais en face de moi quelqu'un qui vivait dans une grande paix, on l'appelait même « la force immobile » tant sa tranquillité était profonde. Il incarnait parfaitement les enseignements qu'il transmettait. J'ai eu le privilège de le côtoyer pendant quinze ans.

Toutes ces démarches, cette quête de sens, cette aspiration au bonheur et ces rencontres m'ont permis progressivement de mettre mes pensées, mes actes et mes paroles en cohérence avec mes aspirations. Depuis, je réalise et mesure combien le monde auquel nous aspirons doit d'abord se manifester en nous-mêmes, car en effet comment apporter et propager la paix autour de nous et dans le monde si nous ne sommes pas d'abord profondément en paix avec nous-mêmes ?

Nous ne pouvons plus nous contenter de dire « moi », sans nous soucier des conséquences que

cela peut avoir à court ou long terme. Notre bonheur est interdépendant de celui des êtres qui peuplent cette planète et la planète elle-même.

Le bonheur auquel nous aspirons tous n'échappe pas à cette règle d'interdépendance, il résulte lui aussi des causes et conditions qui le produisent et auxquelles nous participons directement ou indirectement, consciemment ou inconsciemment. Nous verrons donc que si nous voulons atteindre un bonheur authentique, vrai, qui ne dépend pas des conditions extérieures, bonnes ou mauvaises, l'un des principaux moyens pour y parvenir est l'altruisme. Il englobe aussi bien le respect de soi, le respect des autres et de la vie que nous incarnons tous, et bien évidemment de notre planète.

Puis nous verrons comment, en élargissant le « spectre de notre bienveillance », nous pouvons réaliser un bonheur profond et durable. En effet nous verrons que prendre soin des autres et de la planète, c'est aussi participer directement à son propre bonheur, puisque tout est lié par cette subtile interdépendance. Comment serait-il possible de trouver le bonheur en participant directement ou indirectement à la souffrance d'autrui et à la destruction de notre propre habitat ? Comment être heureux sur une Terre ravagée, polluée, insalubre ?

Comment faire également pour concilier nos désirs immédiats et cette aspiration au bonheur ?

Pour que nos désirs personnels ne participent pas ou plus à la souffrance humaine et la destruction de la planète ? Ce plaidoyer se veut avant tout lucide, concret et pragmatique. Il n'est pas question de se contenter de vagues théories qui ne pourraient pas être applicables par le plus grand nombre, mais de faire preuve d'honnêteté, de pertinence et parfois de courage. Nous verrons dans cet ouvrage que s'« il n'y a pas de mal à se faire plaisir », ce plaisir n'est toutefois pas toujours sans conséquences et peut aller à l'encontre même de notre bonheur.

De là, nous verrons aussi comment la culpabilité, véhiculée depuis des siècles par une forme de pensée manichéenne, représente un des plus grands fléaux de l'humanité. Non seulement elle nous empêche de bénéficier pleinement de nos expériences et d'en tirer un apprentissage, mais elle génère anxiété, angoisse, agressivité, peur de faire des erreurs, etc., nous poussant parfois à des comportements destructeurs ou autodestructeurs.

Enfin, nous verrons que les changements auxquels nous aspirons pour une vie meilleure, que ce soit pour nous, nos proches, nos enfants et la société tout entière, ne peuvent venir exclusivement d'actions extérieures, mais d'un profond changement intérieur. Car nous incarnons nous-mêmes la solution pour notre avenir, nous sommes le changement, nous sommes cette source possible et nous en portons la responsabilité.

Introduction

Et, parce qu'il est toujours bon de s'appuyer sur des modèles bienveillants et inspirants, je propose en fin d'ouvrage plusieurs témoignages de personnalités d'horizons divers qui prônent elles aussi des comportements plus cohérents : Yann Arthus-Bertrand, Célia Fontaine, André Ménache, Yolaine de La Bigne, Sébastien Arsac, Nathalie Tschiember, André-Joseph Bouglione et Lamya Essemlali.

1.

Que voulez-vous vraiment ?

*« Il n'est pas de vent favorable
pour celui qui ne sait pas où il va. »*

SÉNÈQUE

Le bonheur comme but ultime

La question fondamentale qui se pose à chacun de nous est : que voulons-nous vraiment ? Ce qui entraîne l'inévitable interrogation : comment y parvenir ? Ou, pour le dire autrement : est-ce que ma manière de penser, d'agir et de m'exprimer est cohérente par rapport à mes aspirations ?

À travers tout ce que nous réalisons, sur le plan relationnel, affectif, professionnel, social, mais aussi spirituel, que recherchons-nous vraiment ? Et est-ce que nous nous y prenons de manière appropriée pour y arriver ?

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Tu ne peux désirer une chose et cultiver son contraire

Bruno Lallement



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Tut-Tut et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

A L I S I O