

# Innover sabbatiquement ! Où irions-nous ?

## Mon Oasis est en jachère...



Crédit : Jachère fleurie, Pierre J

### Version provisoire

Rappel du projet : <http://tinyurl.com/DirectionSabbat>

*" Ce n'est pas seulement le monde qu'il s'agit de changer ; mais l'homme. Non du dehors. Camarade, sache découvrir en toi même, et, comme du minerai l'on extrait un pur métal sans scories, exige le de toi, cet homme attendu. Obtiens-le de toi. Ose devenir qui tu es. Ne te tiens pas quitte à bon compte. Il y a d'admirables possibilités dans chaque être. Persuade- toi de ta force et de ta jeunesse. Sache te redire sans cesse : « il ne tient qu'à moi » ". **André Gide - Les Nourritures terrestres***

*"Fais en toi la part du mystère, ne te labore pas toujours tout entier du soc de l'examen, mais laisse en ton cœur un petit angle en jachères pour les semences qu'apportent les vents, et réserve un petit coin d'ombrage pour les oiseaux du ciel qui passent ; aie en ton âme une place pour l'hôte que tu n'attends pas, et un autel pour le dieu inconnu." **Henri-Frédéric Amiel, Grains de mil***

*"Sabbatique: Se dit d'un congé d'une année qui éprouve durement la résistance d'un travailleur de l'esprit, habitué à ne rien foutre depuis au moins sept ans." **Albert Brie, Le mot du silencieux***

# Sommaire

<b>SOMMAIRE</b>	<b>2</b>
-----------------	----------

<b>MERCI</b>	<b>5</b>
--------------	----------

<b>POINT DE DEPART</b>	<b>6</b>
------------------------	----------

<b>POUR VOUS, QUELS SONT LES 3 ENJEUX ESSENTIELS AUXQUELS NOUS AURONS A REpondre POUR CONSTRUIRE LE XXIIE SIECLE ?</b>	<b>7</b>
--	----------

1. INTER-RELATION	7
2. DEVELOPPEMENT PERSONNEL & RESPONSABILITE INDIVIDUELLE	7
3. CONSCIENCE ET REPRESENTATION DU MONDE	8
4. EDUCATION	8
5. ELAN DE VIE	9
6. SPIRITUALITE	9
7. NATURE	9
8. SOBRIETE ET AUTONOMIE	9
9. RETOUR AU LOCAL	10
10. EQUILIBRE PHYSIQUE	10
11. POLITIQUE ET DEMOCRATIE	10
12. ECONOMIE	10
13. ACCES A L'EAU ET ALIMENTATION	11
14. ÉNERGIE	11
15. AUTRES	11

<b>LIEUX - QUELS LIEUX ME RECOMMANDERIEZ-VOUS DE VISITER DANS LE CADRE DE CE SABBAT ?</b>	<b>13</b>
---	-----------

1. LE DESERT	13
2. LE VOYAGE	13
3. RETRAITE SPIRITUELLE :	14
4. LIEUX ENERGETIQUES :	14
5. VOYAGE INTERIEUR :	15
6. NATURE :	15
7. DETENTE :	15
8. FETES :	15
9. LIEUX DE CHANGEMENT ET DE CREATION	16
10. AUTRES :	16

<b>EXPERIENCES - QUELLES EXPERIENCES ME RECOMMANDERIEZ-VOUS DE VIVRE ?</b>	<b>18</b>
--	-----------

1. LA MARCHÉ ET LE SILENCE	18
----------------------------	----

2. LA NATURE	18
3. ALIMENTATION ET ACTIVITES POUR BONNE FORME PHYSIQUE	19
4. DEVELOPPEMENT PERSONNEL	19
5. AGRICULTURE	19
6. FAMILLE, COUPLE ET AMOUR	20
7. SPIRITUALITE	20
8. ART ET CREATION	20
9. LE VOYAGE	20
10. AUTRES	21

**PERSONNES - QUELLES PERSONNES QUE VOUS CONNAISSEZ ME RECOMMANDERIEZ-VOUS DE RENCONTRER ?** **22**

---

1. SOI-MEME	22
2. SES AMIS ET SES PROCHES	22
3. DEVELOPPEMENT PERSONNEL	22
4. MAITRES SPIRITUELS	22
5. MEDECINS ET THERAPEUTES	23
6. ENTREPRENEURS	23
7. VOYAGEURS ET ACTEURS DE CHANGEMENT	23
8. AUTRES :	23

**FORMATIONS - QUELLES FORMATIONS ME RECOMMANDERIEZ-VOUS DE SUIVRE ?** **25**

---

1. MEDITATION	25
2. INTER-RELATION	25
3. NATURE ET AGRICULTURE	25
4. DEVELOPPEMENT PERSONNEL	25
5. CORPS ET VITALITE	26
6. ART ET CREATION	26
7. INNOVATION ET TECHNOLOGIE	27
8. AUTRE	27

**LIVRES - QUELS LIVRES ME RECOMMANDERIEZ-VOUS DE LIRE ?** **28**

---

**PARMI LES THEMES SUR LESQUELS JE POURRAIS CONSACRER DU TEMPS POUR GRANDIR, COMMENT EVALUERIEZ-VOUS :** **32**

---

**SI JE METTAIS MES COMPETENCES AU SERVICE D'UN PROJET EXISTANT PENDANT 10 JOURS, LEQUEL ME CONSEILLERIEZ-VOUS ?** **33**

---

1. JEUNESSE	33
2. ONG INTERNATIONALE ET HUMANITAIRE	33
3. INNOVATION SOCIO-ECONOMIQUE	33

4. CHANGEMENT ET CREATIFS CULTURELS	33
5. AUTRES	34

**EN QUOI POURRAIS-JE VOUS AIDER VOUS-MEME PENDANT CE SABBAT ?** 35

1. PARTAGER	35
2. SOUTIEN TECHNIQUE ET ANIMATION DE COMMUNAUTE	36
3. DEVELOPPEMENT PERSONNEL	36
4. AUTRE	36

**UN DERNIER SENTIMENT A PARTAGER ?** 37

**ANNEXE** 41

**QUEL(S) TALENT(S) ME RECONNAISSEZ-VOUS ET M'INVITERIEZ-VOUS A CULTIVER PENDANT CETTE PERIODE POUR EN FAIRE DES PILIERS DE MON PROJET DE VIE ?** 41

1. RELATION A L'AUTRE	41
2. ANIMATION DE GROUPE	42
3. CURIOSITE, VISION ET SENS	43
4. DOUTE ET REMISE EN QUESTION	43
5. AUTHENTICITE ET INTERIORITE	43
6. ENERGIE	44
7. ACTIONS ET ENTREPRISES	44
8. ATTITUDE ET COMMUNICATION	44
9. AUTRES	44

## Merci

Avant de passer « à l'acte vers moins de faire », j'ai sollicité plusieurs amis, proches et autres pionniers : personnes que j'apprécie, en qui je reconnais une habileté à conduire leur vie et dont les conseils me sont précieux.

Ce recueil a pour vocation de rendre compte de la richesse des itinéraires possibles quand on se demande comment mieux vivre avec soi-même et avec les autres.

Merci à Adrien, Anne-Claire, Anne -Laure, Anneli, Antoine, Armel, Arnaud, Benoit, Bérangère, Charles, Charlotte, Christian, Christophe, Clémentine, Cyril, Emmanuel, Emmanuel, Emmanuelle, Etienne, Felix, Flora, Franck, Frédéric, Guilhem, Héloïse, Jehanne, Jérôme, Julien, Leila, Marc, Marianne, Miora, Nicolas, Oriane, Philippe, Sébastien, Tanguy, Thanh, Tristan, Vincent, Vincent, Yann.

Ils sont notamment : responsable de ressources humaines, responsables d'un mouvement open source, réalisateur et responsable d'ONG, entrepreneur dans la culture, entrepreneur dans la reforestation, paysan, entrepreneur social dans le web, illustratrice, entrepreneuse dans le social business, pionnier de l'autonomie, auteur et chercheuse en économie collaborative, banquier, auteur et coach, coach en prise de parole, fondateur de monnaie complémentaire locale, actrice du développement durable, designer en politique publique, consultant en innovation, responsable financier, directrice RSE, responsable financier, auteur et explorateur de l'abondance, femme au foyer, réalisateur, professeur de yoga, directeur financier, consultant en innovation, fondateur d'une agence de communication, animatrice de communauté, avocate et médiatrice, banquier d'affaires, entrepreneur en finance participative, co-opérateur de projets citoyens, entrepreneur social et éducation, poète, entrepreneur d'habitat participatif, entrepreneur en finance participative, pèlerin méditante, entrepreneur en finance participative, co-fondateur d'un espace de travail collaboratif, coach en intelligence collective, entrepreneuse philosophe.

Ils sont également en marche.

En avant.

## Point de départ

Depuis plusieurs années, je mobilise mon énergie et mon attention sur différents sujets d'innovation, m'engageant, à ma manière, sur des voies pro et perso.

Je trouvais mon équilibre dans ce déséquilibre dynamique : combinant transformation des modèles d'entreprise et activisme citoyen. Depuis 3 ans, le développement personnel est aussi rentré dans ma vie, m'invitant à porter progressivement moi-même les changements que je voulais voir dans le monde.

Après avoir exploré plusieurs perspectives d'innovation - digitale / sociale / entrepreneuriale - j'occupe de nouvelles responsabilités pour pousser des mécaniques d'innovation ouverte. Avant de diriger des programmes pour des organisations, j'ai le sentiment qu'il convient que je me "ré-ouvre" moi-même : que l'incarnation de cette ouverture précède celle des processus collectifs.

Ainsi, au tournant de mes 34 ans, je me sens prêt à franchir une nouvelle étape pour passer mes intuitions à la flamme de l'expérience. Le XXI<sup>e</sup> siècle appelle de nouveaux paradigmes : expérimentons-les dès maintenant ! Pour cela, j'aspire à mettre les tensions que je ressens depuis 2 ans autour de mon projet d'entreprise en résonance avec mon projet de vie. Concrètement, je projette d'ouvrir d'abord une période sabbatique pour y voir plus clair. Prendre quelque mois pour laisser reposer et grandir : mes talents, ma compréhension du monde et l'alchimie entre les deux pour trouver ma juste place. Partager ensuite mes enseignements au niveau des organisations.

**Période de re-création et de re-sourcement, période de jachère, (dé-)formation continue, (DIY-)MBA, accélérateur, descélérateur, break, pause, kif, retraite, congé création, tour du monde, R&D incarnée, passage... Je ne sais pas si un mot existe déjà pour l'itinéraire que j'entreprends.**

A côté d'un certain nombre d'idées que j'ai déjà sur ce parcours, j'ai souhaité accueillir le point de vue et les conseils d'amis, de proches, de personnes que j'estime et qui portent eux aussi un regard sur ce monde en métamorphose. ("*Devenir soi nécessite un détour par les autres*" - Albert Jacquard.) Mes questions étaient posées en ligne (<http://tinyurl.com/DirectionSabbat>) : « Que recommanderiez-vous à quelqu'un qui veut participer à la construction du XXI<sup>e</sup> siècle ? Comment discerner les principaux enjeux de notre société ? Comment y trouver son rôle ? ("*Ne vous demandez pas de quoi le monde a besoin. Demandez-vous ce qui vous éveille à la vie, puis faites-le. Car ce dont le monde a besoin, c'est d'être qui s'éveillent à la vie*" - Howard Thurman.) Nous sommes de plus en plus à envisager des "métamorphoses" dans nos parcours : j'ai donc décidé de construire ce document pour partager les prémices de cette aventure.

**Merci à toutes celles et ceux qui ont donc contribué aux "premiers jours du reste de ma vie". Plus de quarante personnes ont contribué à ces réflexions, dont voici la reprise des principales idées.**

NB : Je suis **amoureux** depuis octobre 2013 et nous dessinerons avec Marianne ce "pas-sage". Quel Bonheur !

## Pour vous, quels sont les 3 enjeux essentiels auxquels nous aurons à répondre pour construire le XXIe siècle ?

### 1. Inter-relation

- Nous sensibiliser à la compassion, à l'humilité et au don de soi comme sources de bonheur.
- La non-violence
- L'individu vs le collectif
- le faire en douceur, avec amour et le sourire
- Apprendre le collaboratif à la place de la compétition ; Respecter l'Autre
- Apprendre à se relier au tout pour avoir accès à l'illimité;-)"
- Passer de l'individualisme au collectif.
- Nous relier, nous aimer, aimer la terre, ses paysages, ses créatures, les humains et leurs œuvres
- accueillir la singularité de chacun, sans jugement
- révéler la nature humaine et avoir confiance en elle
- Développer l'intériorité puis l'empathie puis la coordination de projets impactants
- Choisir l'Amour et non la Peur

### 2. Développement personnel & responsabilité individuelle

- Travailler sur nous-mêmes
- Changer de niveau de conscience
- Changement personnel vers une nouvelle conscience
- Prendre en compte les effets des effets sur le monde et sur les autres de chacune de nos actions, créations
- au niveau individuel savoir être au lieu de faire ou de s'agiter toujours plus vite (intériorité citoyenne, cf Thomas d'Ansembourg)
- aider les jeunes - et les autres aussi - à révéler leurs talents
- Renforcer la capacité des individus à s'écouter et à faire des choix alignés
- Entreprendre sa vie
- prendre conscience de ses responsabilités ; tout a des conséquences. Je ne les connais pas nécessairement en avance, mais je réponds de mes choix qui sont libres
- Libérer les êtres humains ? (Se/leur) donner le droit d'être libre, pour qu'ils puissent réaliser leur plein potentiel (et se rendre compte que sans comparaison chaque personne a une valeur inquestionnable). Quel est le rôle que je souhaite jouer ? Comment me donner les moyens de cette vie ?
- Le changement intérieur. Le reste suivra...
- Questionner, sans cesse, pourquoi on fait les choses, qu'est-ce qui nous guide en tant qu'individus, mais aussi en tant qu'entreprise, en tant que société. De nombreux domaines avancent sans questionner cette finalité et la vision de l'humain qui est sous-tendue (ex dans les nouvelles technologies). Plus les choses vont vite (et c'est le cas dans notre société), plus cela devient absolument nécessaire de prendre le temps de la réflexion. Ex: qu'est-ce que l'innovation, après laquelle tout le monde court et que l'on met sur un piédestal? Innover pour quoi? Qu'est-ce qui nous manque en fait?

### 3. Conscience et représentation du monde

- Reconsidérer la richesse - C'est une révolution au sens propre de la représentation mentale des valeurs que nous chérissons et qui sont autant de pièges suicidaires (argent - travail - compétition - Bien - mal ...)
  - Elargir nos champs de conscience (du tangible au subtil blablabla...), retrouver le sens du rituel, du symbole et du sacré. A appliquer dans tous les domaines, éducation, santé, consommation ...
  - Eveiller les consciences, éduquer, replacer l'humain au centre de notre système
  - pleine conscience interne / externe des humains
  - Elargir l'espace de conscience, de confiance et de joie
  - inviter chacun à aller vers une plus grande conscience - inviter l'exploration individuelle et collective de la question : Qu'est-ce que l'humanité / être un être humain ?
  - élever le niveau de conscience du monde (sensibilisation, refonte de nos systèmes éducatifs, élever au lieu d'éduquer...)
  - Se re-saisir de nos désirs => transition d'une économie libidinale (causée par le marketing pulsionnel qui exploite nos automatismes les plus primaires de nos cerveaux reptiliens) vers une économie du désir, de transformation de nos pulsions en investissement, du ""care"".
- Cet exploitation de nos pulsions qui nous rend irresponsables, nous fait adopter des comportement consuméristes irréfléchi et autodestructeurs.
- Redessiner de nouveaux modes de leadership. Et pour le vivre moi-même en premier lieu, je trouve que ce n'est pas facile, car cela implique de remettre en question d'anciennes manières de penser, sa conception du pouvoir, de l'autorité, de ce qu'est la réussite - :) et bien évidemment son ego...Le grand défi, c'est de faire évoluer les personnes qui sont actuellement à la tête des organisations et également de former les prochains leaders, les sortir des moules dans lesquels ils ont l'habitude de penser.

### 4. Education

- Éduquer différemment nos enfants (collaboration, valorisation, pédagogies d'enseignement.ETC!)
- Mettre le savoir-être au cœur de l'éducation pour les reconnecter à leur cœur
- Revoir notre système éducatif de A à Z
- Enseigner le management éthique.
- Elimination de la pauvreté extrême
- l'éducation dans les pays pauvres
- Re-savoir : savoir-faire, savoir-vivre. "savoir"" et ""savour"" viennent du même mot latin : sapere. sans savoir pas de saveur. Nous avons perdu les savoirs, il nous faut se les re-approprier. Savoir-faire étouffés et oubliés dans le productivisme, au niveau des cols bleus tout autant que des cols blancs, de l'exploitation de la force de travail dans une optique productiviste, plutôt que de production du monde. Cela passe par une dé-bureaucratization, une horizontalisation des processus, une société du peer to peer, du contributif, ... Savoir-vivres étouffés par cette économie libidinale. La "commensalité à la française" par exemple, celle des générations de nos grands-parents et d'avant n'est plus là... (mais j'ai l'impression qu'elle renaît un peu)
- Développer la connaissance de soi (la sagesse, le développement personnel...) dès le plus jeune âge. On forme des personnes qui vont rentrer dans les cases prédéfinies d'un système économique, alors que nous devrions former des êtres humains. On développe des compétences (qui sont certainement utiles, mais les compétences ça s'apprend à tout âge), alors qu'on devrait former les enfants à la paix,



à la non-violence, à de nouveaux modes de résolution de conflits, à la curiosité, à la remise en question de ses certitudes, à la reconnaissance de l'égo qui parle en nous et à la découverte de notre vraie et belle personne...

## **5. Elan de vie**

- cultiver la joie partout
- audace, créativité, émerveillement devant la vie
- Dissoudre nos peurs du changement dans la joie de faire émerger une nouvelle humanité, d'être chacun soi-même
- Accéder à un bonheur sans cause : par la régulation des émotions, du stress, de l'inquiétude et de l'angoisse, faire du bien-être le cœur du vivre ensemble.
- Se reconnecter à la vie et à la joie. La vie comme une expérience...
- élever le niveau de bonheur du monde (intériorité, spiritualité, nature, reconnexion au corps...)

## **6. Spiritualité**

- Redonner un souffle, un supplément d'âme à notre civilisation
- Cultiver la paix et l'écoute entre religions

## **7. Nature**

- reconnecter les humains à la nature pour qu'ils sentent qu'il n'y a pas l'homme et l'environnement mais que tout ça est la même chose (juste une question de où j eme place pour regarder la vie)
- Rétablissement des grands équilibres écologiques
- protéger la nature
- nous connaître pour mieux nous relier à notre nature et à la nature
- incarner ce changement dans le monde à travers de nouvelles organisations qui respectent notre nature
- Défendre l'écologie
- Préservation de la nature et de la Terre,

## **8. Sobriété et autonomie**

- Etudier les modes de vie des peuples Premiers.
- Revenir à la simplicité.
- Réapprendre à être autonome, dans la limite du possible, au niveau alimentaire grâce notamment à la Permaculture (exploitations de toutes les terres : jardins privés, toits des immeubles, balcons, parcs publics, n'importe quels espaces verts en ville)."
- Préparer la résilience, créer partager des outils pour aider les personnes non préparés à résister au choc et faire face à la fin de ce monde...
- Inventer/incarner de nouvelles manières de vivre

## **9. Retour au local**

- Créer des micro-sociétés.
- recréer des communautés vivantes et solidaires / construire la résilience de nos maisons, villes, territoires.
- Revenir à l'échelle humaine ; soin de son corps, développer son intériorité, se déplacer à la force du mollet, proximité, confiance, conscience. Placer l'homme au centre du village et respecter le bonheur/ l'amour au coeur de chaque humain

## **10. Equilibre physique**

- Remettre le corps comme don de soi au centre de nos relations. (re)-découvrir la beauté du corps et toute sa dimension essentielle pour le bien-être (physique, psychologique, mental, spirituel) de l'homme, sa place dans l'alchimie harmonieuse de la nature même si nous n'y avons pas accès à sa compréhension globale.

## **11. Politique et démocratie**

- Changer les méthodes archaïques d'électorat et de démocratie. Décentraliser au max les pouvoirs.
- redessiner les modes de gouvernance publics
- capacité à appréhender le système politique et économique et à lui faire des propositions alternatives
- D'après-moi, s'il ne devait y avoir qu'un seul enjeu qui détermine tous les autres, c'est celui de la politique au sens premier du terme. Plus précisément notre mode de gouvernance, c'est à dire la manière qu'on a de s'organiser pour vivre ensemble. Quand on tire cette ficelle là (que j'ai commencé à tirer :), on tombe très vite sur l'éducation : comment former des citoyens, c'est à dire des personnes autonomes et responsables et capables d'agir dans la société, pour la société. A partir du moment ou on trouve la bonne manière de s'organiser pour tous vivre ensemble et prendre les bonnes décisions, on pourra résoudre les autres enjeux essentiels : finance, gestion des ressources, pollution, etc."
- construire des forces/organisations crédibles, responsables, reconnues alternatives aux politiques (auxquels plus personne ne croit)
- Remettre la politique au centre de la vie des citoyens
- Dans le bon ordre sinon rien ne peut se faire : ré-inventer la démocratie (et la politique avec) puis ré-inventer la finance puis ré-inventer notre rapport à notre environnement
- Redessiner la démocratie : en Relocalisant l'économie et nos décisions politiques instaurer une gouvernance partagée entre toutes les parties prenantes de notre société visant le consensus et le consentement.

## **12. Economie**

- Remplacer le capitalisme par un autre système qui ne repose pas sur la croissance éternelle, impossible dans un une planète qui n'est pas illimitée. (Une fois qu'on a ça, presque tout le reste suit, AMHA).
- réformer la production et l'usage de l'énergie et de nos ressources en général (eau, nourriture).
- réformer la finance.

- capacité à appréhender le système politique et économique et à lui faire des propositions alternatives
- La fin des jobs actuelle, la montée des classes moyenne en Inde Chine et a long terme Afrique + MINT countries. L'eau comme ressource stratégique.
- Casser les frontières entre les secteurs (gouvernement, NGOs, business)
- Reinventer une classe moyenne globalement
- révolution des formes de travail : entrepreneuriat vs salariat ; nouveau contrat social avec l'entreprise; l'apprentissage tout au long de la vie, et avoir plusieurs vies professionnelles (savoir être apprenti et sachant à différents moments)
- Combattre le chômage
- Remettre l'Economie au service de la vie : Par une alimentation saine, l'EcoConstruction, des Energies Renouvelables, une Mobilité partagée, des Monnaies citoyennes locales et des Activités choisies, pouvoir expérimenter le chemin de son propre bonheur
- développer un système économique intrinsèquement inclusif et solidaire,
- Repenser l'entreprise (statuts, gouvernance, malléabilité, souplesse, réactivité, adaptation, gestion du risque : par qui ? pour quoi ? Comment ? ...), ses forces vives (contrats, absence de contrats ?, rémunérations, absence de rémunérations ?, sécurité, absence de sécurité ?, ...) et ses financements (privés, publics, collectifs, citoyens, avec une monnaie dédiée ?, ...)
- sortir de la crise en Europe et redonner espoir et motivation
- Changer la finance (qui est telle quelle, mécaniquement responsable du creusement des inégalités et donc une des sources capitale des problèmes sociétaux et par extension environnementaux ) (cf. Comment les riches détruisent la planète | Hervé Kempf | Seuil )

### **13. Accès à l'eau et alimentation**

- L'accès à l'eau
- Eradiquer la faim dans le monde.
- La souveraineté alimentaire
- eau et nourriture pour tous

### **14. Énergie**

- réinventer nos systèmes énergétiques et apprendre un nouveau partage des ressources
- Réinventer les systèmes énergétiques (STOP au nucléaire) car fin des énergies fossiles très proche.

### **15. Autres**

- Démonter tous ensembles les réacteurs nucléaires après on voit.
- le respect des droits de l'homme
- au niveau macro, déployer un système de vie plus sain et équilibré dans les domaines prioritaires de l'éducation, alimentation et santé, c'est-à-dire open, transparent, décentralisé et bottom-up par contraste avec le système industriel / occidental devenu toxique (noter que les problèmes qu'on a dans ces 3 domaines clés ont exactement la même cause - paradigme du top down, standardisation, one size fits all, volume pour rentabilité, sachants versus profanes etc)

- au niveau intermédiaire (pays/région) cultiver la différence et la diversité pour en faire une force / énergie créative nouvelle et inépuisable
- Les enjeux sont tous interdépendants, si tu changes la finance tu agis aussi sur la démocratie, a toi de trouver l'entrée dans le labyrinthe du changement
- Infuser l'innovation sur un continent vieillissant duquel les énergies pour œuvrer à son renouveau se mettent en réseau.
- Ne pas perdre ses racines : même si le modèle occidental est la source de bien de nos maux contemporains, il a en son cœur, le questionnement de son propre modèle et les ressources pour changer son destin
- Women Empowerment
- le digital a bouleversé notre accès à l'information et nos habitudes en matière de prise de parole. Les entreprises aujourd'hui doivent intégrer ces nouvelles pratiques en favorisant l'open innovation, le partage de l'information et réhabiliter la liberté d'expression
- les objectifs du millénaire
- égalité homme femme (surtout sur les représentations du féminin et du masculin, pas seulement égalités de salaires etc, qui n'en sont que des conséquences) > explorer des sociétés plus égalitaires
- Une innovation véritablement au service des hommes, human centered design...souhaitons nous des humanoïdes pour nous assister demain, ou cultivons nous simplement le bien vivre ensemble et les moyens dignes et accessibles pour générer la solidarité?
- énergie, eau, empathie, et en France spécifiquement: ""pragmatisme"" sinon notre vision du monde de demain ne se formera pas car le paradis, les idéaux sont impossibles (on commence à le réaliser) et pourtant on en rêve de perfection, d'idéal et de changement (voir de changement révolutionnaire)
- réussir la transition sociale vers l'homme-machine ou homme augmenté (notamment en termes d'éthique)

## LIEUX - Quels lieux me recommanderiez-vous de visiter dans le cadre de ce sabbat ?

### 1. Le désert

- Le désert
- Désert de Gobi
- Plus généralement, des lieux de solitude, en pleine nature, pour une durée suffisamment longue
- le désert ...of course
- le désert de Wadi Rum,
- Le Sahara : partir pour mieux revenir + se remettre à l'échelle de la planète + sentir l'essentiel et le miracle de la vie + se (re)trouver dans le vide
- traverser un désert

### 2. Le voyage

- Nouvelle Zélande
- Brésil
- Ile de Pâques
- Les Pyrénées.
- La havane.
- je dirais l'amazone et les peuples indigènes d'amérique latine.
- Je ne peux parler que de ce que je connais, je te recommanderai donc en Chine, les monts du WuDang, Suzhou, Hangzhou, les Gorges du Saut du Tigre, Lijiang puis Dali ou tu pourras séjourner au monastère WuWeiSi. Des lieux magnifiques propices à la méditation et la contemplation.
- Nigeria / Inde / Turquie / Vietnam / New York / Philippines
- San Francisco + Israël pour le coeur du réacteur de l'innovation de demain
- Shangai , Singapour, Tokyo : pour comprendre l'autre face de l'humanité et son insertion dans la mondialisation
- Afrique : trouver sa voie dans le développement original entre traditions, ravages de la colonisation et hypercroissance
- Israël
- Inde
- Guatemala
- Madagascar, Japon, kazakhstan,
- well... Ibiza et Buenos Aires
- le Kenya avec Marianne
- Dharamsala certainement (je me souviens d'un concert multiculturel un soir d'hiver),
- Istanbul,
- Le musée de l'Hermitage ou j'ai intensément ressenti le syndrome de Florence.
- Une montée en peau de phoques en Suisse durant laquelle j'ai pleuré à chaudes larmes.
- Bref, le seul conseil est peut-être de prendre le temps de s'arrêter vraiment dans chaque lieu, d'apprécier le temps long, déconnecté, les rencontres, les discussions essentielles.
- le Boutan
- Australie !!!

- Treks: anapurna, kili, andes, atlas
- Centres spirituels: vipasanna chang mai, pyramides, osho
- Locomotions: road trip motos, parachutes, vélo, stop, Amazonie pirogue
- Plongées: padi permis, blue hole caraïbes, Phil requins, dauphins, Galápagos
- Animaux: safari Tanzanie, Galápagos
- Ruines civilisations antiques histoire empires passés
- Paysages oufs: Bolivie Chili
- Pourquoi pas un bon petit tour en Islande pour commencer à changer la démocratie.
- Detroit (il paraît que c'est très intéressant)
- La Chine pour voir l'ampleur du développement à l'extrême et la non gestion des fortunes et des ordures
- Israël : Jérusalem est mythique
- Galapagos : microcosme terrestre de ouf
- Safari en Afrique Tanzanie /Mozambique/Afrique du Sud
- Adam's peak au sri lanka : fabuleux moment de lever de soleil au dessus des nuages, ombre de la montagne formant un triangle parfait sur les nuages. Inoubliable.

### **3. Retraite spirituelle :**

- Le Village des Pruniers (Dordogne, France)
- Village des pruniers pour une semaine
- Terre du ciel
- Une abbaye benedictine ou trapiste, par exemple st benoit sur loire
- Des monastères
- Village des pruniers - 1 semaine de douceur et d'intériorité.
- un pèlerinage (Compostelle),
- Cela peut être plus contemplatif . retraite dans un monastère ou chez les bouddhiste (Karmaling)
- Des lieux spirituels : pour rencontrer Dieu, au fond de ton coeur et/ou dans le coeur de l'Autre.  
Mont Saint Michel, Abbayes...
- les lieux de culte de Paris
- un ashram/monastère laïque (pas de surprise désolé...)
- Des lieux où la Spiritualité te ramènera à l'essentiel.
- l'ashram d'Amma près de Cochin

### **4. Lieux énergétiques :**

- Mont Shasta, Grand Canyon, Boulders et Sedona (USA)
- Avebury-Stonehenge-Glastonbury-Crop circles (Grande-Bretagne)
- des lieux riches en énergie naturelle et humaine (les deux vont souvent ensemble) : fermes bio ou wwoofing, monastères (je peux te donner une liste d'endroits où je suis allée en retraite ou pour faire mon étude des monastères, et où j'ai gardé de très bons contacts),
- lieux chargés d'histoire humaine comme Angkor, le Tibet/Bhutan, ou les Andes, Stonehenge...
- le site du Val de Consolation de Terre du Ciel et surtout sa forêt où j'ai vraiment ressenti une énergie particulière.

- le chemin de Compostelle, en tous cas la partie que je connais du Puy à Conques pour ces paysages à couper le souffle et la magie de la marche 6h par jour.

## **5. Voyage intérieur :**

- ton coeur
- Re-visiter ta propre histoire et celle de tes parents et au delà.
- En priorité des lieux qui ont marqué l'histoire de ta famille et donc la tienne par karma interposé (pays ? religion ? village d'origine ?)
- ton cœur
- Je crois que le lieu importe peu : tu sembles plutôt vouloir faire un voyage intérieur. On peut très bien faire ça depuis un grotte ou depuis n'importe quel pays du monde ou en restant chez soi... c'est la démarche qui est importante.
- Le cœur, l'intuition...
- Peu importe ce qu'on fait, c'est pourquoi je le fais et comment je le fais
- ton inconscient
- un lieu que tu choisis sans aucun but défini, très près ou très loin peu importe, juste un lieu où tu as l'élan d'aller... pour rien.
- Ton cœur et ton âme
- L'instant présent

## **6. Nature :**

- va voir ce qui te touche le plus dans la nature pour t'inspirer, t'énergiser, t'émerveiller
- visiter des yeux les étoiles
- Pour se retrouver, j'ai quand-même l'impression que les forêts, les églises et les sommets sont des lieux très forts.
- A la Ferme Papillon ou d'autres lieux très nature
- la Forêt de Saou (Drôme),
- une cabane dans les arbres
- la Kasbah du Toubkal dans l'Atlas marocain...
- Je partirais d'abord dans la nature sauvage, seul (ou avec ta moitié), sans but et sans contacts pour voir où la route te mène, qui elle te fait rencontrer de nouveau.
- Des lieux où la Nature t'émerveillera.

## **7. Détente :**

- des lieux qui te fassent plaisir par le corps et les sens - mer, montagne, cultures différentes... en faisant ce que tu aimes faire (trek ? méditation ? rencontres anonymes ? bonne chère ...?)
- Des lieux où la Joie t'emportera

## **8. Fêtes :**

- Le carré VIP du Caméo night club à Miami Beach
- burning man

## 9. Lieux de changement et de création

- Caux, centre de conference initiatives et changement en suisse (conference tige trust and integrity in the global economy)
- Des lieux de création pour artistes
- Des projets à fort impact social :)
- la Ronce : un collectif en Bretagne, près de Questembert.
- Pour que ce ne soit pas que de l'inspiration positive mais surtout une expérience des contradictions, des enjeux de pouvoirs... peut être que pour se transformer il faut toucher ce qui révolte?  
Qatar et ses constructions pour la coupe du monde en passant par le Louvre d'Abudhabi en ce demandant que représente l'art dans une société.
- faire le tour d'entreprises en France pour discuter
- Cela peut être l'investissement dans une mission humanitaire...
- Shumaker Collège Deonv chez Satish Kumar
- Une communauté de hippie en grece ou en espagne qui sont déjà dans le monde post austérité
- Ferme expérimentale de Sainte Marthe- Philippe Desbrosses
- Occidental arts & ecology center <http://www.oaec.org>, à 2 heures de San Francisco (bastion des bioneers)
- Jarna, en Suède : <http://steinerhogskolan.se/in-english/>
- rencontre Terra madre
- des inspirations possibles ici avec le duo derrière sideways : <http://side-ways.net/les-episodes/>
- Ferme urbaine Berlin: <http://www.terraeco.net/A-Berlin-la-ferme-urbaine-qui-s,53742.html>
- Ferme demeter pres de berlin toujours :  
[http://www.brodowin.de/\\_\\_dorf\\_und\\_region.html#.U4GIB9zySbl](http://www.brodowin.de/__dorf_und_region.html#.U4GIB9zySbl)
- une expérience de wwoofing serait sûrement géniale
- Slowfood foundation : [slowfoodfoundation.com/italian-presidia](http://slowfoodfoundation.com/italian-presidia)
- les commerces de ton quartier
- les écoles de ton quartier
- Je t'invite à parcourir la France en Vélo à assistance électrique et découvrir, avec nous toutes ces formidables initiatives citoyennes qui aujourd'hui sont en germe ce que sera la forêt de demain :)
- Tous les lieux qui accueillent des artistes de tout poil, par définition des "créateurs" à l'état pur !
- Des lieux où l'Utopie te prouvera que c'est possible.
- une usine. J'ai toujours adoré visiter les usines parce qu'elles remettent en lien très terre à terre avec l'activité de production que toutes les choses que nous consommons. Après, tu choisis ce que tu envie: fabrique de chocolat, de bonbons, de papier... on en a plein en France! Mais je pourrais aussi dire une exploitation agricole, pour toutes les choses que nous mangeons. Visiter la face cachée de notre société de consommation.

## 10. Autres :

- Ceux qui t'inspirent ! Tout dépend de ce que tu cherches... Il y a tellement de lieux sur terre et qui peuvent ne te faire ni chaud ni froid alors qu'ils transporteront d'autres personnes. Et puis, tu peux radicalement changer sans jamais bouger de chez toi.
- va voir ceux qui souffrent pour te scandaliser et te faire agir



- va voir ceux à qui tu veux ressembler pour te rendre compte que tu peux aussi le faire, et peut-être même mieux
- Des peuples reculés et des civilisations antiques
- Puis je reviendrai peu à peu à la ville / la civilisation en prenant le temps de tirer le fil invisible qui lie l'homme/la société/l'environnement
- Remonter à la source, c'est peut-être une des facettes les plus importantes de la compréhension. Remonter à la source de ""nous"".
- Je recommanderai donc des lieux d'Histoire, Chauvaix ? etc.
- Des amis qui habitent dans des endroits que tu n'as jamais visités, ou qui habitent dans des endroits 'bizarres'

# EXPERIENCES - Quelles expériences me recommanderiez-vous de vivre ?

## 1. La marche et le silence

- Marcher pendant plusieurs mois, c'est le meilleur moyen de s'enrichir et d'être dans notre humanité selon moi (et Satish Kumar ;)
- Faire une ou des retraites silencieuses (du genre que tu préfères mais avec méditation me semblerait bien !),
- la méditation et le silence,
- Une semaine de solitude et de silence
- Une marche longue, en solitude, mais traversée de rencontres improbables
- Je te recommanderai dans un premier temps la solitude, d'être livré à toi-même pour pouvoir te reconnecter à toi-même. Ensuite je te recommanderais de te reconnecter doucement aux autres.
- Marcher dans un désert
- Méditation Vipassana ou autre retraite qui t'inspirera !
- VIPASSANA, définitivement...Rien encore aujourd'hui n'a à ce point changé ma vie, en profondeur. Et je pressens que cela serait aussi pour toi une grande expérience.
- l'expérience du vide, du rien
- Le retrait du monde ; seul, en silence, immobile, à respirer >> L'essentiel
- Marcher, marcher, marcher et rouler (à vélo), rouler, rouler. Et rester allongé sur le sol, 24h, qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il neige
- Meditation
- Le désert ?
- Une retraite Vipassana à Chang Mai en Thaïlande
- Un Trek soit aux Anapurna, soit au Kili, soit dans les Andes
- Je dirais que le mieux, ça serait sûrement de réussir à alterner la rencontre avec l'autre et la rencontre avec soi-même. Donc peut-être de faire une semaine d'immersion dans des univers complètement inconnus suivis d'une semaine de pause et de réflexion sur ce que tu viens de vivre.
- Tu as beaucoup étudié, beaucoup rencontré, beaucoup partagé, un temps pour être seul face à toi-même te permettrait de faire redescendre tout ça, de t'ancrer
- La solitude.
- voyager seul. ex: traverser le grand Ouest américain en voiture, seul - enfin, avec toi-même et sans guide autre que toi-même.
- Marcher seul (en montagne...)

## 2. La Nature

- passer du temps dans la nature
- Respiration consciente au lever du soleil.
- Nager avec les dauphins
- le contact avec la nature est essentiel, pour toi je ne sais pas. Ce qui m'a marquée c'était les treks en autonomie avec ma copine où on portait tout ce dont on avait besoin avec nous pour 1 à plusieurs semaines, ce qui permet de se rendre compte de ses besoins réels, et d'aller aussi loin que possible loin de la civilisation urbaine. Dans certains cas, on s'est fait accompagner par des guides (Terre

d'Aventure) comme au Ladhak, dans le désert, ou en haute montagne. Mais en partant seules par exemple en Terre-Neuve on a vu les baleines danser autour de nous, joué avec des renards, des loutres, vu des caribous et des ours, nagé au pied des icebergs...

- de la nature, des choses physiques, simples et essentielles...
- Tes dauphins

### **3. Alimentation et activités pour bonne forme physique**

- faire un régime alimentaire qui te convient (à voir avec un naturopathe)...
- Cuisiner pour 10 pour 100 et pour 1000 personnes
- danser, rire, prendre du plaisir,
- Une diète de plantes au centre Takiwasi à Tarapoto au Pérou.
- médecine ayurvédique
- Afrique : surfer et méditer

### **4. Développement personnel**

- Le rebirth
- Les médecines alternatives: nutripuncture, ethiopathie...
- Une retraite à la Krishnamurti Foundation, je connais celle de Brockwood Park mais il en existe en Inde et aux US
- constellations familiales avec Friderike Feiniger
- psychophanie avec Alexandra Mazuy
- Le bonheur ;)
- Assister au Forum de Terre du Ciel, on en ressort revigoré, gai et optimiste!
- Une expérience qui te fasse douter du bien fondé d'une de tes certitudes
- un voyage dans ton histoire familiale
- apprendre les massages
- Pyramides del K au Guatemala
- Peut être une constellation familiale avec tes parents
- Une expérience qui t'éclaire sur ta quête et te mène vers sa source
- Prends surtout du temps pour toi !
- Tout ce qui te permettra de toucher du coeur le bonheur sans cause... Tout est déjà là ... il n'y a rien à faire mais plutôt à défaire avant de laisser faire ... Expérimente cet état où plus rien ne dépend de tout et toi ne dépend de plus rien ...

### **5. Agriculture**

- Faire un stage de permaculture ou agroécologie puis jardiner,
- Mettre les mains dans la terre.
- Pourquoi pas un stage de permaculture. En tout cas d'activer le corps et de relaxer un peu la tête/le mental.
- Woofing
- woofing

## **6. Famille, couple et amour**

- avoir un enfant (c'est à moitié une blague seulement ;)
- passer du temps avec ta chérie
- creuser le tantrisme ou la voie du tao dans ta sexualité,
- une disponibilité et écoute totale de Marianne
- des moments familiaux harmonieux etc...
- Faire un bébé, c'est merveilleux!

## **7. Spiritualité**

- création de ""cercles sacrés"" de tous ordres (guérison, méditation, silence, parole...etc).
- Visite de hauts lieux sacrés de la planète.
- Quête de vision.
- Kumbh Mela en Inde
- Je reviens au monastère WuWeiSi (<http://www.travelblog.org/Asia/China/Yunnan/Dali/blog-489895.html>) Si vous avez la possibilité de séjourner même brièvement là-bas, vous trouverez dans un décor enchanteur un lieu où développer votre force et coordination psycho-motrice via une initiation au KungFu, Taijiquan et Bagua, tout en mangeant de la délicieuse bouffe végétarienne (mais super spicy) tout en buvant l'une des meilleures eaux que j'ai bu de ma vie (jaillissant directement de la montagne on la récolte à 50cm de la source... Après en passant par la Thaïlande, un séjour de moyenne durée chez Kester à KohTao pour pratiquer à loisir le Yoga, le MuayThai et la plongée en apnée (l'un des rares centres de formations dans le monde). Tout ça dans un périmètre de 500m logé dans une hutte au bord de la plage... Et le tout pour un coût très très réduit...

## **8. Art et création**

- Pendant ce temps sabbatique : t'astreindre à une activité créatrice qui nécessite un exercice quotidien d'une heure pour bien la mener : instrument de musique ou écriture d'un livre ?
- D'expérimenter différentes formes d'expressions artistiques. D'aller à la rencontre des spiritualités.
- Oser faire, danser, lâcher, surtout lâcher et ne surtout pas chercher à remplir.
- Tenter de créer soi-même "artistiquement" afin de se libérer le plus possible de toutes contraintes matérielles et du carcan des pouvoirs de toutes natures
- Ecrire (à la main) : un essai, un roman, un manifeste! Poser ses tripes sur papier.
- Raconter ton sabbatique? Déjà pour toi et je suis sûre que ton expérience saurait nourrir de nombreuses personnes.

## **9. Le voyage**

- Traverser l'Australie en camping car
- tour du monde en Amérique du sud, Afrique et Asie
- couchsurfing
- Travailler en voyageant / petit boulot : <http://www.workaway.info>
- San Francisco : travailler 3 mois dans une start-up comme résident
- Shangai : visiter / rencontrer / apprendre le chinois en immersion totale pendant 3 Mois ?

- Une vie en communauté ancienne : Amazonie ou Papouasie

## 10. Autres

- beaucoup lire,
- Faire de belles rencontres.
- partir quelque part seul sans programme et laisser la vie venir à ta rencontre
- peindre,
- Pour moi l'impératif absolu c'est la page blanche. Se laisser des temps assez longs pour laisser émerger des envies profondes, accueillir l'imprévu, sans se fixer d'objectifs de résultat.
- Aller à la rencontre de gens inspirants. Soit des gens que tu as identifiés dans les champs qui t'intéressent, soit plonger dans des communautés (cf wwoofing, réseaux d'innovation sociétale). Ou encore vagabonder dans des pays ou cultures qui t'inspirent (rien de tel que l'expérience des bidonvilles en Asie du Sud Est ou en Amérique du Sud pour s'ouvrir à la vie...)
- Des rencontres avec des gens que tu n'as jamais l'occasion de voir (quelles catégories de personnes ne vois-tu jamais?)
- Participer partout où tu iras à la vie locale, et observer comment fonctionnent les sociétés.
- En fait j'ai l'impression en répondant à ce questionnaire que je ne te rend pas service... je vais donc arrêter la! En te rappelant juste que le vrai voyageur ne sait pas où il va...  
Du coup ton expérience sera unique et planifier/comparer/prendre le meilleur des expériences de chacun c'est encore une forme de consommation, ou de faux lâcher prise! Les meilleures rencontres que j'ai faites n'étaient pas dans le lonely planet mais sur ma route... Il suffit d'avoir un objectif clair une intention précise et affirmé de savoir ce que tu veux servir dans ta vie, puis ensuite juste d'être attentif et de savoir réagir dans l'instant quand une opportunité se présentera! C'est donc ton intention et ta vision qui compte, parle à ton âme demande lui ce qu'elle veut te montrer !
- Les courses à Auchan au Centre Commercial des 4 temps, un samedi aprem :-) >> Lâcher-prise
- bosser avec moi sur un projet recorp ambitieux pour 3 mois en immersion pour impacter un pays / une société
- Parfois je me demande si l'on peut choisir de vivre des expériences ou si les expériences qui ont fait de nous ce que nous sommes aujourd'hui et ce que nous serons demain sont justement celles que nous n'avons pas prévues mais celle qui nous surprennent. La rencontre, la maladie, la mort, la perte de statut, la dépression, le succès, l'amour... Je te recommande de vivre c'est l'expérience la plus importante.
- des aventures collectives qui te feront réfléchir sur la création et l'évolution en (éco)système
- Celle de s'abandonner à la vie qui consiste à s'engager à fond dans ce qui nous appelle sans attente au résultat. Danser donc un pas de deux avec la vie., je pose un pas et la vie me répond à sa manière symbolique. Considérer l'invitation de la vie et s'abandonner à son intelligence

## **PERSONNES - Quelles personnes que vous connaissez me recommanderiez-vous de rencontrer ?**

### **1. Soi-même**

- Son Moi Supérieur.
- tu en connais des milliers de formidables; c'est vraiment toi que je te recommande d'aller voir!
- Olivier Maurel
- Toi même ! Tu connais déjà beaucoup de monde
- Toi même!
- Qui tu veux mais surtout ton contraire, et des contraires
- Toi-même :-)
- toi-même (je l'ai rencontré y'a 3 ans il est top)
- Prends rdv avec Toi aussi, ça peut valoir le coup de te rencontrer :-)

### **2. Ses amis et ses proches**

- déjà approfondir nos discussions toujours plus en vérité
- Celles et ceux que tu aimes, à qui tu viens exprimer de la reconnaissance
- Celles et ceux qui vont peut-être bientôt partir
- Des personnes clé de ton enfance / adolescence / vie de jeune adulte
- Vincent Daumen !!!
- Les personnes qui sont sur ta route, auxquelles ton regard s'accroche, et auprès desquelles ton coeur t'appelle - et pour lesquelles on ne prend pas souvent le temps de s'arrêter

### **3. Développement personnel**

- Faire un "stage" sur l'unité de la personne dispensé par l'extraordinaire Gilles Le Cardinal. Et/ou tout autre retraite proposées par l'Arche avec Jean Vanier
- Catherine Henry Plessier
- Nicole Mothe, elle vit à ST Vast la hougue c'est une vraie curiosité!
- Claudine Manno, Paris (une pionnière en esoterisme du 3eme millénaire ....)
- Jacques Mabit au Pérou
- Chati des Pyramides du K

### **4. Maitres spirituels**

- Aller à la rencontre du Dalai Lama ou d'autres grands sages du monde.
- Le Pape François
- Celles qui se présenteront dans ton quotidien. Parfois le ""Maitre"" peut être un clochard, une personne qui nous ennueie ou nous fait du tort...
- Sogyal Rinpoche, à Lerab Ling près de Montpellier
- Amma, en Inde.

## 5. Médecins et thérapeutes

- un bon naturopathe, un bon masseur (ou masseuse), un bon ostéo, avant toutes choses :)
- Le reste est ton affaire ! Là où te guidera ta fameuse intuition :)
- Gilles Romillat (thérapeute en médecine chinoise)
  - Cathy, une psy incroyable et hors normes, dans le 17ème. Bouddhiste, Chrétienne, Astrologue et j'en passe... Une femme éclairée qui met beaucoup de paix et de joie dans les cœurs.

## 6. Entrepreneurs

- discuter avec toni meloto est tjrs tres enrichissant
- des dirigeants encore pris dans l'ancien paradigme

## 7. Voyageurs et acteurs de changement

- John et Isa, les auteurs des ""sentiers de l'utopie"" (qui ont fondé le collectif La Ronce)
- François Taddei que tu connais déjà!
- Philippe COUTURE, notre ami de Hong-Kong qui nous a fait découvrir la permaculture et qui nous a vraiment pousser dans l'action. C'est un prophète selon moi...
- Charles HERVE GRUYER, mon deuxième prophète.
- Michel Bauwens (fondateur de la peer to peer foundation)
- Martine Le Mouël (maman d'Ismael)

## 8. Autres :

- Celles qui croiseront ton chemin AHAAH, sans dèc, je sais pas, tu en a déjà rencontré tellement. Le participatif c'est sympa mais fait confiance au Vortex et suis ton chemin ;) ou vôtre chemin plutôt ;)
- Ouh là... tellement de possibilités ! Dis moi plutôt vers quoi tu as envie d'aller et je te répondrai de manière plus ciblée, peut-être.
- Dans mes réseaux, je pourrais te faire rencontrer des gens épatants ici et ailleurs, des penseurs, des doers, des rebelles, des constructeurs, des terminators... beaucoup de femmes, tous des personnes humbles, et en tous cas des gens qui se sont engagés, ont tiré des enseignements et sont inspirants.
- des jeunes des quartiers
- des artistes fous
- des hommes et femmes politiques
- des mères de famille
- des islamistes convaincus...
- Les supporters du Paris Saint Germain... ou autres
- Aller à la rencontre (physique ou fictive) des civilisations qui ont su mobiliser l'intelligence collective.
- Une amie partie sur la voie de la spiritualité : Zolaika Ali (mais demande moi, elle n'est pas vraiment connectée à internet : plutôt à d'autres énergies :)
- Celles que tu auras envie de rencontrer. Celles qui te toucheront dans l'ordinaire des jours, sans oublier celles qui te tapent sur les nerf car, si elles le font c'est qu'elles activent qqchose en toi que tu ne veux pas reconnaître...

- Vraiment je ne sais pas répondre à cette question. Ton voyage te mettra au contact de personnes superbes.
- Des personnes aux marges ; asile, prison, soins palliatifs, campements
- j'avoue que je ne sais pas ... La seule que je te recommanderai, je ne l'ai pas vu depuis 30 ans ...Mais son sourire et son humanité, t'aurais sûrement mis sur la voie du bonheur sans cause ... peut être la rencontrerons nous à nouveau un jour ...
- Je n'ai pas d'idée dans l'immédiat...
- L'homme, la femme, et l'enfant de la rue partout
- Des lectures et visites de Musées (Dalai Lama, Musées des génocides Khmer Rouge & Guerre vietnam)
- Justement t'as déjà rencontré les bonnes personnes, fais une petite pause.
- Ibara en Picardie



## FORMATIONS - Quelles formations me recommanderiez-vous de suivre ?

### 1. Meditation

- Méditation et/ou développement personnel. Il faut être fort et centré pour changer le monde, car ça peut être épuisant à tous les niveaux.
- Peut-être un stage de méditation pour apprendre.
- La méditation à n'en pas douter
- le zen avec un maître zen
- Mindfulness base fondamentale Therapie ( 8 jours à karamaling)
- Formation Dalai Lama Nord de l'Inde ?
- MBSR...
- yoga du rire

### 2. Inter-relation

- sur la non violence, mais c'est une formation pour devenir consultant ensuite : PAT Miroir.  
<http://cooprex-international.com/index.php/fr/nos-metiers/pat-miroir>
- Pour ce qui est des formations je n'en connais pas beaucoup plus que toi, je dirais CNV,
- Intelligence collective
- Un séminaire d'introduction à l'Art of Hosting en résidentiel de 3,5 jours à l'étranger ? (et dans lequel tu pourrais rencontrer Toke peut-être ?)

### 3. Nature et agriculture

- Agroécologie / permaculture. C'est court et c'est vraiment important pour se reconnecter à la terre.
- Permaculture au Bec Hellouin, of course!
- Une formation "survivre dans la nature" ?
- Permaculture

### 4. Développement personnel

- tu sais qu'un EFI (recherches & évolution) t'aiderait beaucoup, si tu es prêt à aller voir ce qui se passe sous le capot! tu as besoin de casser la carapace, pour toucher la magnifique force qu'il y a sous tes fragilités (comme pour nous tous!). Cela prendra un peu de temps et fait un peu peur au départ, mais on dédramatise progressivement chaque dépassement, en s'allégeant alors d'un poids qui devient autant d'énergie disponible pour faire ce que on aime.
- un séminaire d'efficacité individuelle avec recherches et évolution :-)
- Voir catalogue Terre du Ciel
- formation de développement personnel à tendance artistique (comme "Eveille toi à la beauté" de B.Seneca, organisé par Terre du Ciel)
- Master en PNL ( 3 ans, technicien, praticien et master)
- Master en Régulation des émotions ( 27 jours sur un an)

- Pyramides del Ka & Méditation

## 5. Corps et vitalité

- En fait, c'est peut-être un peu présomptueux de ma part mais je dirais essentiellement des formations liées au travail du corps. Je pense que t'as déjà fait pas mal de boulot au niveau spirituel et mental et que de toutes façons le boulot se fera tout seul sur la voie vers la sagesse. J'ai le sentiment qu'il serait bon pour toi de développer un peu plus ton corps et sa maîtrise. Donc de travailler sur la respiration (mais dans le cadre d'une activité dynamique, être assis en tailleur c'est pas mal mais il n'y a pas que ça) ta force, vivacité, souplesse. Découvrir et repousser tes limites, te confronter à un adversaire pour en apprendre plus sur toi-même. Pour cela le MuayThaï est top! Si tu le conjugues avec le Yoga et la plongée en apnée tu vas voir opérer des changements intéressants... Je pense qu'il serait vraiment intéressant que tu libères la dimension physique du guerrier en toi! C'est pas qu'une question de violence ou d'intensité, c'est juste une autre dimension à laquelle on devrait tous être initiés mais dont au final assez peu ont connaissance.

- Shiatsu ?

- Yoga Ashtanga

- LOMI LOMI massage à Byron Bay en Australie

- Un stage de chant pour ressentir la respiration, comprendre mieux le fonctionnement du corps.

- N'importe quoi qui finalement permette de mieux ressentir le lien corps/ esprit.

- le reiki tu as l'énergie pour

- cours à Chang Mai en thailande : boxe thaie, cooking, massage

- Haikkido,

## 6. Art et création

- Je ne connais pas assez tes goûts pour répondre aussi précisément... Il me semble qu'on apprend le mieux en faisant ou en cherchant soi-même (learning by doing / questioning) et aurais donc tendance à ne pas conseiller de formations au sens formel du terme - sauf nécessité technique très ciblée genre faire de l'email, écrire chinois ou faire du parapente.

- Voici comment je fais en ce qui me concerne : j'essaie de sentir ce qui m'attire vraiment (p. ex retour au dessin et aquarelle ces derniers temps, écriture au sens essai / littéraire il y a 6 ans).

Ensuite je browse sur Internet, j'achète des tonnes de manuels pratiques pour acquérir des techniques de base, et je pratique, de manière aussi continue que possible. Enfin, j'essaie de ""créer"" ou fabriquer quelque chose qui exprime ce que je pense avoir à dire et selon les cas, soit je développe l'objet avec un partenaire (cas de mon bouquin avec Bayard), soit je cherche des coachs qui peuvent être des pairs (cas du dessin). J'ai fait pareil pour pas mal de pratiques sportives de niveau avancé.

- Apprentissage artistique ?

- Tenter une expérience de création artistique est un bon moyen d'exprimer les choses sans les penser et sans être influencé.

- Une connaissance qui m'a l'air de faire des choses bien Marianne Cordier, elle est entre Rome et Paris <http://www.ateliercreativita.com/fr/85-francese.html?start=3>

- Des formations manuelles. Je pense qu'il est important de savoir faire des choses avec ses mains (agriculture, menuiserie...). C'est aussi en se confrontant directement à la matière que l'on apprend

des choses sur soi. Je fais de la mosaïque (des sols, des crédences etc.). Je me suis rendue compte alors que je pratiquais une forme de méditation à travers cette activité qui m'apaisait et me faisait rentrer au plus profond de moi-même (l'art de la mosaïque enseigne la patience et de prendre le temps de chaque geste pour aboutir à un bel ensemble).

## **7. Innovation et technologie**

- une semaine avec MakeSense :)
- Startup Weekend
- Edx / Udacity
- Datacamp
- codeacademy
- Simplon
- human centered design avec idea & acumen
- social design

## **8. Autre**

- pas de formation déforme toi, arrête de remplir! vide ta tête!
  - c'est toujours pareil, c'est à toi de sentir !!!"
  - L'école de la vie
  - Formation Kalachnikov la démonter la monter dans le noir. À cuba cela fait parti des cours en école primaire
  - tu as déjà tout ce qu'il faut en formations.
  - Peut-être une formation longue ?
- Une formation de boulanger (j'avais pas trop d'idées mais c'est F. qui me dit ça !) : partage, symbole de la vie, transformation simple qui créé quelque-chose de magique, travail avec le vivant, nourrir les autres ...et en plus c'est bon.
- Chinois?
  - Peut être des formations de vie? Travailler dans un MacDo quelques semaines, travailler dans un Palace quelques semaines....
  - Tous les chemins mènent à Rome ! Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise formation, il y a celles qui répondent à la problématique du moment et celles qui n'y répondent pas. Mais cela on ne le sait qu'après.
  - On est aujourd'hui face à un vaste supermarché des stages et formations; là encore il faut laisser parler notre penchant intuitif. Qu'est ce qui me parle dans tout cela; qu'est ce qui titille mon intérêt à priori dans l'instant ? Mais quelle que soit la formation choisie ne pas en devenir accro au prétexte qu'elle a ouvert des horizons, qu'elle a changé notre vie. C'est nous qui changeons au moyen d'une formation. Elle n'est qu'un moyen pas une fin.
  - Learning by doing !
  - une formation en lien avec ton projet de vie perso / pro
  - Des rencontres surtout ! Des rencontres !
  - La vie de tous les jours + les rencontres avec des Colibris : <http://www.colibris-lemouvement.org/changer/sepanouir>
  - permis bateau

## LIVRES - Quels livres me recommanderiez-vous de lire ?

- Je ne sais pas s'il faut le lire avant ou après le voyage parce qu'il le décrit si parfaitement que le risque d'interférence avec l'expérience peut être assez grand! Mais il faut que tu connaisses la "Théorie du Voyage" d'Onfray, dont je ne suis pas toujours fan, mais là je dois reconnaître qu'il a quand même frappé fort!
- Satish Kumar
- Un jour je serai Roi (un super polar au tps de Louis XIV)
- Le tao de l'art d'aimer
- Evangile de Mathieu 25
- J'ai adoré Shawn Achor, ""The Happiness advantage"" (existe aussi en français ""devenir un optimiste contagieux"", mais la VO est meilleure car elle a les références aux travaux qu'il évoque). C'est une bonne intro à la psychologie positive, facile à lire.
- Le drame de l'enfant doué, d'Alice Miller
- Le corps quantique de Deepak Chopra
- La politique de l'oxymore de Bertrand Meheust
- Le vieil homme et la mer, d'Hemingway
- Effondrement de Jared Diammond
- Les livres de Gregg Braden, de Deepak Chopra.
- Le Papalagui d'Erich Scheurmann
- Jonathan Livingstone le Goeland
- Anastasia, la chamane de la taïga russe
- Les sentiers de l'utopie
- Le pouvoir de l'instant présent, Eckart Tolle
- Titeuf. l'intégrale au PUF
- tu connais certainement tous les livres de DD du style de "conversations avec Dieu", apprentissage de l'imperfection, eckhart tolle, playdoyer pour l'altruisme, etc... alors dans un autre genre ""deux petits pas sur le sable mouillé"
- regarde le documentaire sur les Chemins de l'école
- Le modèle Paléo de Mark Sisson qui est le truc le plus abouti que j'ai croisé en termes de développement physique et nutritionnel. Je le suis avec succès depuis 8mois et ça cartonne!
- Pour les trucs un peu plus mystiques, "The Starseed Transmissions" de Ken Carey, je l'ai pas fini mais c'est l'un des bouquins les plus forts que j'ai lu.
- Ensuite ""La civilisation industrielle et son avenir"" de Ted Kaczynski aka Una Bomber :) Pas très politiquement correct mais je m'en fous!"
- Thomas d'Ansembourg, notamment ses derniers ouvrages sur l'intériorité citoyenne (Qui fuis-je, Où cours-tu, A quoi servons-nous ?) ou ""Le bonheur ce n'est pas forcément confortable"", et tout ce qu'il a écrit sur la Communication Non Violente
- les livres de Ricard, tu dois connaître déjà
- des romans d'auteurs étrangers, moi ça m'a énormément inspirée et donné envie d'aller vers des cultures que je ne connaissais pas.
- beaux seins belles fesses, de Mo Yan (livre juste énorme, on a l'impression de traverser le siècle en Chine)
- les livres de Yasmina Khadra (les sirènes de Bagdad, les hirondelles de Kaboul)
- dans les classiques, l'étranger de Camus, tous les Duras, Morin, Michel Serres

- Platon, en particulier phedre et le banquet
- Thich nath hanh
- Lao tseu dans la traduction du pere larre
- Les Misérables (lire ou relire)...
- Biographie de Jean Ziegler (sur le courage dans l'action)
- What we ache for... ([http://www.amazon.fr/What-Ache-For-Creativity-Unfolding/dp/0060011963/ref=sr\\_1\\_1?ie=UTF8&qid=1400580758&sr=8-1&keywords=what+we+ache+for](http://www.amazon.fr/What-Ache-For-Creativity-Unfolding/dp/0060011963/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1400580758&sr=8-1&keywords=what+we+ache+for))"
- Siddhartha - H Hesse
- Les promesses de l'aube - R Gary
- Mangez-moi - A Desarthe
- L'Ami retrouve de F Ulman
- Le premier homme - A Camus
- tous les livres de D Van Cauvelaert !
- Soie - A Barrico
- Le pont sur l'infini - R Bach
- Rosa Candida
- Neige - M Fermine
- Le lion - J Kessel
- L'enfant des lumieres - F Chandernagor
- Les déferlantes - C Gallay
- des livres tranquilles, sur le ralentissement ou la connaissance de soi.
- Pere manquant fils manqué m'a vâchement ouvert les yeux.
- Des livres de thich nhat Hanh sur le zen comme You are Here sont simples et bons..
- Khalil Gibran
- Christiane Singer
- Krishnamurti
- Lola Lafon - La petite communiste qui ne souriait jamais
- Frédéric Lenoir - L'âge du monde
- Les sentiers de l'utopie (mais tu l'as peut-être déjà lu).
- Le bouquin que je suis en train d'écrire ...mais il faut déjà que je le termine :)
- Les livres de Rifkin (mais j'imagine que tu les as déjà lus)."
- Herman Hesse : Le jeu de perle de verre / Siddharta
- Founders Dillemma
- Wetware (microbiology)
- Why the West rules for Now ?
- Lean Start-up
- Start-up nation
- Le comte de Montecristo
- The Happiness Project -Gretchen Rubin
- Le Banquier Anarchiste - Pesoa
- des livres d'histoire et notamment sur la période de la Révolution Française -période fondatrice qui a connu parmi les plus beaux élans de notre société mais aussi vécu parmi ses pires atrocités Pareil; quand on se trouve dans une librairie et qu'on n'est pas fixé, flâner parmi les rayons et les tables, se laisser inviter par le livre... un titre, une 4eme de couverture qui nous fait vibrer, on

feuillette et on tombe ""par hasard"" sur un page qui semble ne parler qu'à nous... C'est le livre qui nous appelle, qui vient à notre rencontre. Parfois on voit un titre dans un journal, ou dans un courriel ou dans un site. puis on en entend parler par une autre source, puis encore... étrange... serait-ce pour moi ?

- Joseph Kessel, 'Les Mains du miracle'. Etonnant! Cela donne envie de se former au massage pour répondre à la question d'avant...

- Mon livre de chevet du moment dont je t'ai déjà parlé : 'l'accompagnement de la naissance de ' Bernard Manteau.

- Jean Ziegler 'Destruction Massive' (sur la faim dans le monde), il n'y va pas avec le dos de la cuillère et du coup et pas mal controversé, mais comment faire autrement avec un sujet pareil et surtout on se rend bien compte que nous ne réagissons pas suffisamment alors que nous savons!... Certains passages sont insoutenables, intolérables, inoubliables.

- Et enfin voir le documentaire 'Into Eternity', autour de la question des déchets du nucléaire. J'en suis ressortie abasourdie et je ne l'oublierai jamais. On se sent alors tout petit petit.

- La joie de ne rien être Jean Klein

- corps de silence Eric Barret

- La promesse de l'aube, de R. Gary

- Henri Vincenot, Le pape des escargots par exemple

- Je vous écris d'Italien de Michel Déon.

- Ru de Kim Thuy

- Eckhart Tolle

- Le Petit Prince

- Brins d'herbe de Carolyn Carlson

- la confusion des sentiments de Sweig

- lettre à D. d'André Gorz

- Eloge de l'ombre de Junichirô Tanizaki"

- Aftershock: The Next Economy and America's Future de Robert Reich

- Le capital au 21eme siècle de Piketty"

- La conférence des oiseaux

- Le petit prince,

- Le messie recalcitrant

- Le chevalier l'armure rouillé

- Qui a piqué mon fromage

- La puissance interieure, Antony Robbins

- Le manager du IIIe millénaire

- Le contrat social

- Initiation à la pensée complexe

- Alternatives humanistes ( Pub gratuite !)

- Les piliers de la terre

- Fondation

- Dune

- Le seigneur des anneaux

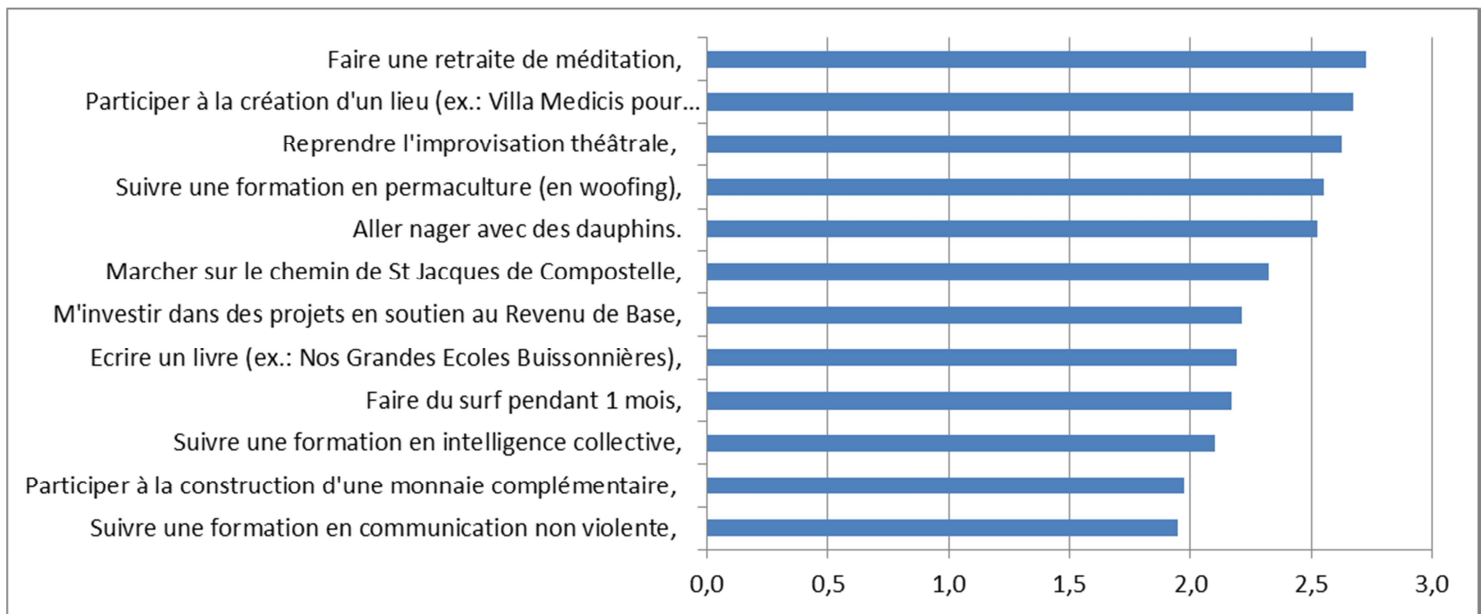
- Tout Jeremy Rifkin, si ce n'est pas déjà fait ;)

- Livres bonheur du Dalai Lama

- Livres biographies des grands hommes de l'histoire et de checker des libraires dans chaque pays

- Le pouvoir de choisir (un livre sur notre mission de vie, la loi d'attraction etc...) C'est le premier livre qui m'a éclairée
- Conversation avec Dieu (si tu ne l'as pas fait) C'est le deuxième livre qui m'a éclairée
- Après l'extase la lessive ( sur les délices et les pièges du chemin spirituel...) C'est le troisième livre qui m'a éclairée
- Le Huit de Katherine Neville
- A la recherche du temps perdu (évidemment !)
- Terre des hommes, et Vol de Nuit (Saint Exupéry)
- Cinq méditations sur la mort. Autrement dit sur la vie (Francois Cheng)
- CosMos – a co-creator's guide to the whole-world by Ervin Laszlo and Jude Currivan ? (je ne l'ai pas lu mais ai eu un résumé inspirant)
- Man's search for Meaning - Viktor Frankl. Je te laisse découvrir.
- Le film Lumière (je suis volontaire pour organiser une soirée avec d'autres personnes si ça t'intéresse ; je l'ai acheté)
- Les miens (je rigole!)
- celui que tu vas écrire
- pas sûr que ce soit de livres dont tu aies le plus besoin (sauf le mien bien sûr)
- Plus de livres, t'as déjà tellement lu, une bonne page blanche c'est ce que tu veux non ?
- Un livre de coloriage! pas de mots c'est trop limitant

## Parmi les thèmes sur lesquels je pourrais consacrer du temps pour grandir, comment évalueriez-vous :





## Si je mettais mes compétences au service d'un projet existant pendant 10 jours, lequel me conseilleriez-vous ?

### 1. Jeunesse

- un projet avec des enfants ou porté par qqun de très jeune

### 2. ONG Internationale et humanitaire

- Pour un sourire d'enfant, au Cambodge
- Le conflit israélo-palestinien

### 3. Innovation socio-économique

- Le Symba, 1° monnaie complémentaire d'Ile de France, tu dois connaître Etienne Hayem. Je l'ai vu hier on intervenait tous les deux au Wikistage Centrale. Il a besoin de renforts pile maintenant pour monter sa SCIC (je vais lui filer un coup de main, ce serait top si tu venais aussi)
- Tera :-) ça aurait bien besoin de toi (nous).
- Symba! Symba! Symba! ;-)
- Startup Weekend
- Microcrédit ?
- Aider Tera (être simple et pragmatique, dès la communication du projet, pour initier le changement.)
- Pourquoi pas le Revenu de base que tu connais déjà si bien !?
- TERA
- Revenu de Base !
- Organiser un grand speed-dating entre changemakers et financeurs pour créer, lancer et financer 10 projets à fort impact total chez Thomas d'Ansembourg le temps d'un week-end
- Le mien !!! Développer l'échange interentreprises (B2B) en France

### 4. Changement et créatifs culturels

- déployer les opérations type TED ou Wikistage autour des idées qu'on défend dans nos réseaux (que ce soit NGEB, les 100 Barbares ou autres) pour avoir un impact xxx fois plus fort" afexios :-) non je plaisante. Un projet de transmission de savoirs, par exemple cours de français.
- Colibris ;)
- THC : Territoires Hautement Citoyens > Comment opérer une transition démocratique à l'échelle locale.
- Préparer une sortie originale de En Quete de Sens à la rentrée!
- Champions du bonheur :-)

## 5. Autres

- Du bénévolat où tu vas à la rencontre des bénéficiaires (pas de la gestion de projet mais de l'humain, de l'humain!!) , sortir de ta zone de confort
- fais vraiment comme tu le sens, au risque (fictif) de te tromper
- Un projet avec des gens que tu n'as jamais l'occasion de rencontrer...
- faire connaître les formations de TPLD pour les jeunes !
- Un projet de transmission de savoirs, par exemple cours de français.
- Je ne sais pas trop ce qui existe en la matière mais tu es la personne idéale pour mettre en relation différentes associations qui travaillent dans leur coin et auraient besoin d'être plus fortes et d'avoir une voix commune.
- Un petit projet discret, que personne ne connaît, porté par un simple héros du quotidien. Ton boulanger par exemple.
- Je ne sais pas. Il y a tellement de choses passionnantes! Je dirais surtout que ce doit être un projet qui fait sens pour toi, qui te fait rêver et qui selon toi peut apporter une brique sur les sujets de société qui te passionnent...
- Je ne crois pas que 10 jours suffisent pour faire quelque chose de significatif, compte tenu du temps nécessaire au "ramping up".
- pas facile 10 jours... c'est presque le projet qui t'aide plus que l'inverse, si tu me permets... j'ai souvent ces demandes dans mon entreprise d'aller dans des projets mais c'est compliqué et pas souvent utile. Peut-être tu peux inviter tes amis dans ton projet?
- Je ne peux ni répondre à cette question, ni à la précédente, car je ne répondrais qu'en fonction de ma propre histoire. Or le chemin de chacun est unique. Ce qui a été un déclencheur pour moi, peut ne pas l'être pour un autre. Nous sommes chacun d'entre nous une parcelle du grand tout qui vient faire l'expérience de la limite et de la dualité pour retourner EN CONSCIENCE à l'unité de QUI on est en essence. Nous sommes les voyageurs de la conscience, chacun d'entre nous vit son propre voyage dont la richesse se communique aux autres dans l'invisible. C'est donc à l'intelligence du cœur qu'on doit obéir dans l'unicité de notre chemin qui n'est qu'un moyen
- Un projet que tu rencontreras lors d'un voyage et qui te donnera envie. Tellement de projets existent dont nous n'avons aucune idée. C'est peut-être cela qui te fera découvrir ce que tu veux vraiment faire. Laisse toi porter vers ce que tu ne connais pas encore.
- Je te dirais bien de ne pas penser projet pendant un moment. Une sorte de dépollution, non? de non faire.

## En quoi pourrais-je vous aider vous-même pendant ce sabbat ?

### 1. Partager

- en s'écrivant des petites lettres manuscrites pour se donner des news
- à prendre du recul et construire la vision des années à venir
- Toujours ravie d'échanger avec toi, autour d'un café, d'un apéro ou autre formule, sur les trajectoires de vie, les choix à faire, le sens de la vie... et derrière essaier ou au moins essayer d'inspirer encore plus de gens !
- Tenir un blog en partageant tes inspirations...
- Organiser un petit event à ton retour
- Nous raconter ce que tu as appris à ton retour.
- Si tu voyages un peu partout dans le monde, en déclenchant des discussions politiques avec des gens complètement différents que tu rencontres un peu partout et en leur demandant quel serait leur modèle de gouvernance idéal : en me disant à la fin si tu penses qu'on peut imaginer un système de gouvernance qui aille du local au mondial...
- nous faire voyager, rêver et nous pousser à avoir le courage dans notre vie d'entreprendre pareille aventure
- par ton partage de communication qui ouvrent toujours des pistes, des mondes... par ta mise en réseau toujours si riche.
- Me tenir informée, me faire rêver, réagir, à travers ce que tu vis pour rester en contact avec le monde, moi qui pour qq années suis un peu isolée
- Le simple de fait de te lancer, c'est une aide, une preuve que ""c'est possible"", un exemple, une inspiration.
- Ton questionnaire sur le sabbat / jachère / défragmentation du disque dur / ... est déjà une superbe invitation à se recentrer, une superbe provocation
- Etre en veille sur des lieux des personnes...partager :-)
- En étant amoureux et en rayonnant. Ca fait vraiment du bien les gens amoureux, tout le monde en profite :).
- M'envoyer des exemples poétiques à travers le monde, des citations, des scènes, des events, des idées pour m'aider à propager cet art ici, serait de la balle !
- Mise en relation avec le réseau de personnes et organisations ayant promu le financement participatif en France
- M'aider à bâtir des écosystèmes autour d'immeubles vivants
- En partageant cette aventure avec moi.
- En me partageant les réponses que tu as récoltées à ce questionnaire, et en me partageant les tiennes si tu devais y répondre à ce questionnaire pour moi ;)
- Partager les enseignements de ton chemin avec moi, de temps en temps, par exemple en écrivant des lettres (ou blog...) des contrées (physiques et métaphysiques, matérielles et spirituelles...) que tu traverses, ou en racontant à l'occasion de déjeuners/ diners les lieux, les personnes, que tu rencontres. Peut être aussi partager les difficultés que tu rencontreras certainement. On peut

certainement beaucoup s'entre-aider non pas juste sur les "success stories" mais sur tout ce qui est dur.

## **2. Soutien technique et animation de communauté**

- Ca dépend quand il commence ! Mais on a besoin d'aide pour notre film ;)
- Tu pourrais nous apporter beaucoup en nous consacrant un peu de temps pour revoir notre communication participative et nous développer sur les réseaux,
- sur l'organisation de notre événement de master année 2
- Lancer un Energy Drink 100% naturel, lancer le French Perma Camp, ça serait pas mal! Je vais relancer ça très prochainement avec de nouveaux partenaires ici en Suisse mais j'aimerais beaucoup recevoir tes inputs voire plus!
- devenir l'agent exclusif de TPLD !
- bosser sur un projet recorp / m aider sur mon concept
- Nous aider à formaliser et à faire connaître le projet TERA :)

## **3. Développement personnel**

- En devenant qui tu es...
- en faisant avancer toi-même et le monde ! Cela nous poussera en avant.
- en prenant soin de toi et en étant à l'écoute de toi-même.
- Plus tu grandiras en conscience de Qui tu es essentiellement, plus tu me permettras de faire de même
- En t'occupant de toi et en progressant vers l'épanouissement, tu nous aideras tous au final !

## **4. Autre**

- En nous donnant la recette de la Danette.
- pourquoi pas sur l'émergence d'une idée et de sa concrétisation d'une activité rémunératrice riche de sens complétant mon projet de vie artistique
- en faisant du baby sitting :-)
- Faire du surf!
- Nous aider en priant
- En me tenant la main quand j'aurai peur.

## Un dernier sentiment à partager ?

- "Ma dernière réflexion : la réalité est toujours plus complexe que nos discours ou raisonnements. Dans les moments de doutes émis par nos pensées ou nos raisonnements, une chose à faire : AGIR (et être présent dans cette action), et alors on se reconnecte à la réalité qui est ce qui EST."
- J'adore ton approche de prendre un sabbat ! Il faut que je fasse ça un de ces jours :-)
- Tu es un trésor d'être humain, cela se voit. Laisse toi guider par ce que tu ressens profondément et n'aie pas peur de transgresser les conventions ou les difficultés matérielles. Quand on est vraiment sur son chemin, il paraît que l'univers conspire à la réussite de nos projets :)
- Bravo de faire ce saut !!!"
- Ne pas trop figer le programme, laisser la vie faire son oeuvre...
- Solidifier et nourrir votre couple avec Marianne
- voir Philippe Moscato pour débroussailler sa vie intérieure avant de partir.
- FAIS SIMPLE: prends du temps pour toi, ralentis, n'aie pas peur de te tromper
- Bon vent mon ami, c'est une belle décision !
- Moins de pensée plus de surprise.
- Dans mon cas, j'ai eu du mal à lâcher mes anciens fonctionnements que je transférais sans m'en rendre compte (hyperconsommation de formations, suractivité, précipitation et stress, alimentation du mental, de quoi bloquer l'accès au ressenti et au repère intérieur)
- un grand bravo pour cette démarche qui quel que soit l'aspect qu'elle prendra sera riche, même dans ses détours; bravo et en avant la Joie cher Olivier!
- Pour les 4 bofs de la liste plus haut, c'est pas que je pense que cela soit dénué d'intérêt, je suis juste pas sûr que ce soit ce dont tu aies besoin. Le Chemin de Compostelle, bien que non-dénué d'intérêt, c'est un peu l'autoroute du recueillement et de la spiritualité. Comme Krishnamurti l'a si bien dit ""la vérité est un pays sans chemin"", la vie est un pèlerinage et St Jacques en est un parmi une infinité, découvre quel est le tien, par toi-même et pour toi-même! ;) Après je crois pas trop à la communication non-violente perso, comme tu l'avais peut-être remarqué :) du moins en tant que concept et technique, ça reste trop dans le mental. Je pense plus que c'est le travail sur soi-même par l'expérience et l'épanouissement corporel, spirituel et sentimental qui peuvent permettre d'atteindre réellement ce mode de relation ultime entre les êtres!
- En résumé, je te vois bien te concentrer sur l'Experience (au sens anglais), par toi-même. Mets-toi en jeu, lâches les chevaux, fais ce que tu n'as jamais fait et ce que tu ne te crois pas capable de faire, teste, joue et apprend! Seul, à deux et plus!
- Sur ce, enjoy, do what pleases you first, find out what it really is, trust life and the Vortex and thou shall be happy! ;)
- Bon voyage!
- D'abord, je te souhaite bonne route, c'est super de faire ça à 33-34 ans (clin d'oeil au Christ ;- ) ?)
- Dernier sentiment ou petit conseil : aie foi en toi. Tu as tout ce qu'il faut pour avancer et trouver les réponses que tu cherches, le chemin se clarifiera en avançant tant que tu prends bien soin d'écouter ta petite voix intérieure... tu sais, c'est Gemini, dans la poche de Pinocchio, il saura toujours te guider.
- La voie est sous tes pieds, fais tes premiers pas et tu la trouveras

- Go for it! A ta disposition pour échanger, quand tu veux...
- Merci pour ta bonne humeur, tes belles idées inspirantes, ta belle énergie
- Bravo pour ton projet de ""jachère"" et tous les autres
- Vive la vie et ses belles surprises"
- Merci de ton engagement Olivier de ton énergie débordante.
- Je t'invite vraiment à ralentir et à te faire confiance, j'ai l'impression que tu as déjà toutes les ressources et que tu as juste besoin de te tourner vers l'intérieur pour te faire confiance ;)
- Pars-tu pour toi, ton dev perso et/ou pour nourrir ton identité pro ? C'est un très beau projet en tous cas :)"
- Surtout plein d'énergie positive à t'envoyer !
- Hésite pas à m'appeler, ça sera avec plaisir de parler avec toi de tout ça.
- You re awesome! Never give up :)
- de l'envie et de l'admiration
- Ta démarche est belle Olivier, c'est un peu comme si en une année tu voulais accélérer la vie. Il y a cependant des expériences que l'on ne peut pas choisir de vivre et qui sont incroyablement marquantes au niveau personnel et sociétal. Je pense à l'exil en particulier, à la recherche d'identité, je pense à la pauvreté (de l'Inde à Paris) qu'il est impossible pour nous de ressentir. Pour moi c'est parfois une expérience de simplement être dans le métro, d'observer, de ressentir... Je te souhaite le meilleur, c'est ceux qui ont le moins besoin de prendre du recul qui en font la démarche... bon courage et profite à fond!!
- Bravo, vas-y, oses, écoute, particulièrement dans les moments difficiles où tout peut sembler nous lâcher. Je te souhaite belle aventure !
- Si je peux me permettre de te dire cela, il me semble que tu as déjà énormément de choses à mettre en pratique, à partager, alors ne passe pas trop de temps à ""te former"" car cela t'éloignerait de l'action, or il y a urgence!!!
- habiter à Annecy avec Marianne et tout va s'éclairer!!! Hihih!
- Merci pour ta confiance Olivier."
- je t'aime bravo t'es au max tu as vaincu ta peur du vide et de l'inconnu et c'est le plus dur
- qu'est-ce que c'est que ça?: « Suivre une formation en permaculture (en woofing) »
- bon projet en tous ca. je suis sur qu'il sera tres constructif.
- Abrazo
- Ta démarche sera généreuse, je n'en doute pas et je crois que tu en as besoin, que tu fais le bon choix.
- Olivier, tu es un être lumineux. Te connaître et te fréquenter m'enchantent. Te voir évoluer, cheminer est source d'inspiration.
- Te savoir amoureux de Marianne me réjouit.
- Merci pour tes belles questions, qui m'activent en miroir
- Accepte les cadeaux ! que tu aies le sentiment de les mériter ou non...tu les mérites puisqu'ils t'arrivent
- Merci pour ces questions :). Elles provoquent de bonnes interrogations pour moi aussi.
- Ma tendance naturelle serait de te questionner pour que tu répondes toi...ce qui n'empêche en rien le détour par les autres bien sur.
- Je te souhaite un très beau sabbat :)"
- Enjoy ! J'ai hâte de pouvoir suivre ton exemple !

- Tu es un mec Bien .... en toi est le bonheur sans cause ... laisse le venir à toi .... je ne sais plus qui a dit ""Dieu est Amour et Joie, mais il ne peut te visiter que si tu es là !"
- Habitez le présent, voici la quête que je t'invite à entreprendre mon frère :) et si tu le veux, nous la ferons ensemble !"
- Mes 2 plus beaux souvenirs et ancrages de transformation profonds de mon premier TDM étaient :
  1. vivre sans notion de temps, sans montre, sans chemin, juste aller où la barre m'emmène, faire des rencontres, suivre des gens, changer d'itinéraire, avancer au gré du vent, couper les ponts avec la France/facebook, juste profiter pleinement de l'instant présent sans lendemain.
  2. toucher à la plénitude : un bonheur long et pas une succession de joies, juste en laisser aller, liberté totale, pas de responsabilité, pas d'engagement, juste pleine conscience, enlever ton côté 'produit de ton environnement de jeunesse ». Pour ton voyage, je te recommande de le faire « initiatique » et de marier un bel équilibre de : expériences de développement personnel, gestion d'un projet cool en fond sans être time consuming, profiter de temps free sans développement juste kiffe amour/tourisme/bons moments avec ta chérie et/ou en solo. Objectifs possibles/essentiels selon moi pour toi : revenir changé perso, trouver sa voie vitale, nouer ta relation amoureuse."
- Quand on comprendra que notre société est devenue mortifère, on se réjouira de voir que les solutions vivantes existent déjà. Tu travailles pour et dans ces écosystèmes quelle joie quelle énergie !
- Bonne route l'ami
- J'adore ton exercice et bravo pour ce sabbatique. Qu'il soit riche en expériences, rencontres, découvertes... il ne peut que l'être!
- Si tu as besoin d'une discussion, d'un conseil, ou quoi que ce soit d'autre, je serai ravie de t'aider si je le peux.
- Demain sera évidemment meilleur qu'aujourd'hui si nous en décidons ainsi !
- Je te livre un extrait de « Après l'extase, la lessive » : "Se laisser emporter par une multitude de problèmes, se soumettre à trop de demandes, s'engager dans trop de projets, vouloir aider tout le monde en toute chose est en soi succomber à la violence de notre époque. Parfois il est nécessaire de marcher, s'asseoir, prier. Pour que nous agissions avec sagesse (...) Si notre coeur passionné peut être touché par les peines du monde, nous devons cependant nous souvenir qu'il n'est pas de notre responsabilité de réparer toutes les fractures du monde mais seulement celles dont nous sommes capables. Autrement, nous dépassons la mesure, comme si nous étions sur cette terre pour être le sauveur de l'humanité. Compassion et équanimité sont en harmonie lorsque nous vivons dans la réalité du présent. C'est très simple. L'attention et la compassion ne sont vraiment présentes que pour un pas à la fois, une personne à la fois, un moment après l'autre. Autrement nous sommes submergés par les problèmes. (...) D'une certaine manière, notre acte politique le plus radical est la transformation de notre coeur (...)"
- Prends du temps, lâche prise, écoute toi, découvre toi, médite, joue, chante, danse, mange, prie, aime, choisis ce qui te rend heureux et fais de la joie ton indicateur de réussite. Alors je suis sûre que ta mission de vie se révélera dans toute sa puissance, et sans doute la mienne avec.
- N'oublie pas la question de Christiane « Où cours-tu ? Ne vois tu pas que le Ciel est en toi ? »"
- J'ai eu la chance de faire un petit tour du monde de 9 mois en asie et Amérique du sud en 2011 (cf <http://theyoungtrip.canalblog.com/>) , l'effet sur les proches est aussi fort que pour les voyageurs...et le sentiment de liberté est une source d'inspiration extrêmement forte pour démarrer un projet pro (j'ai relancé et finalisé le business plan d'afexios à partir de l'avant dernier pays visité, j'avais le temps et l'énergie, c'est idéal pour démarrer)

- de l'amour
- Je te souhaite une beau voyage.



## Annexe

### Quel(s) talent(s) me reconnaissez-vous et m'inviteriez-vous à cultiver pendant cette période pour en faire des piliers de mon projet de vie ?

#### 1. Relation à l'autre

- Ta présence et ton attention aux autres et un trésor
- Tu as un grand cœur, une générosité incroyable, le sens du service et des autres, le talent de les rassembler (les autres) et de les mettre en valeur, de les faire se poléniser, de faire connaître ce qu'ils font de beau...
- bienveillance / générosité qu'on ressent immédiatement
- ouverture, écoute
- Talent de placer des conversations et des rencontres sur l'essentiel, avec une vibration qui touche
- Talent de voir le talent chez les gens
- Attention véritable aux autres
- Générosité
- ton sens du partage
- Talent d'écoute et de présence aux autres,
- Une folle empathie.
- Beaucoup de bienveillance.
- Une intelligence pas que du cerveau (du cœur aussi).
- Un talent indéniable pour la rencontre et la curiosité de l'autre.
- L'absence de préjugé sur les personnes que la vie met sur ton chemin.
- Ton empathie
- la générosité,
- Une attention aux autres à travers ton écoute, ta facilité à valoriser les autres, tes présents justement choisis.
- Qualités relationnelles,
- Une belle capacité d'écoute et une fâcheuse tendance à la bienveillance
- ta capacité à lier des relations
- L'ouverture à l'autre, l'écoute,
- Générosité, bienveillance, amour d'autrui,
- générosité, aimer & être aimé,
- tes qualités d'écoute et d'observation
- Sociable, Fidèle, Généreux
- ta capacité à faire confiance et révéler les talents des autres
- Transmettre ton humanisme, ton ouverture aux autres,
- bienveillance,
- L'attention portée à chacun-e

- Etre toujours plus à l'écoute des "différences" : la "diversité" nourrit l'intelligence collective
- ta bienveillance, ton altruisme,
- Ton empathie, ton sens de l'écoute, ta générosité,
- Sympathie naturelle, sourire
- La bienveillance, le conseil, l'ouverture, l'écoute,

## 2. Animation de groupe

- La capacité à connecter les gens entre eux
- La capacité de connecter les personnes et les mondes
- La fédération des homo sapiens par la gentillesse.
- créateur de liens
- connecter les personnes entre elles et les réseaux entre eux - parfois très éloignés, pré-sentir les connexions, les mélanges qui doivent arriver, faire confiance aux personnes et les aider à révéler leur potentiel et leur donner confiance pour prendre action,
- Je crois qu'on ne peut que reconnaître ta capacité à relier, dans l'enthousiasme et avec humour, de manière constructive, les gens et les idées pour en faciliter le développement, dans un cadre éthique cohérent of course! Après tu es déjà tellement avancé à ce niveau que je ne sais pas si tu peux le cultiver volontairement beaucoup plus...
- art de connecter les gens,
- capacité de mobilisation collective,
- capacité à mettre en lien, en réseau, faciliter des échanges, animer des tables rondes, organiser des événements.
- talent de mobilisation autour d'un projet commun, talent de management collaboratif
- Une volonté et une facilité à partager l'information et à mettre en contact les personnes qui veulent changer le monde.
- Fédérateur
- Organisateur
- L'animation: ton talent pour faire naitre de projets, les faire vivre, y faire adhérer les autres
- la capacité de rassembler
- entrainement (moteur)
- ta capacité à connecter les personnes, les idées, les espaces
- rassembleur
- Talents en fleur à fort potentiel: travail collectif avec des ""non convertis au collectif"" (toujours le plus dur ;-)),
- Convivialité
- master of ceremony & gestion de communauté,
- La foi portée dans les processus ouverts et la circulation de l'énergie
- La création d'un écosystème exigeant et cohérent
- La création des cadres nécessaires à la confiance et au partage et donc à l'innovation et la créativité"
- ta capacité à créer du lien, tes talents d'animateur, d'organisateur, de leader...

- fédérateur, moteur, initiateur
- Le partage, l'organisation et l'animation d'événements sur des thématiques qui ont du sens
- Le réseautage, le croisement des réseaux - quelle valeur ? quels potentiels ?
- Un autre grand talent que tu as est de mettre des personnes en relation. Pas juste de les faire se rencontrer, mais de les mettre en lien, parce que tu as pensé que ce personnes avaient quelque chose à partager et à s'apporter.

### 3. Curiosité, vision et sens

- La possibilité de voir grand
- Curiosité et sens de l'action
- créativité, sincérité, soif d'idéal, générosité
- engagement citoyen
- curiosité
- inventivité
- curiosité
- Curiosite, spiritualite, ethique, questlonnement, volonte de changer le monde,
- ta curiosité
- Une Méga-curiosité.
- Ton idéalisme
- Une vision innovante et en avance: je me marre quand je vois les top managers de Total lancer des groupes de réflexion aujourd'hui sur des sujets que tu défends depuis 10 ans déjà!
- tu es toujours à l'écoute des messages nouveaux et te les appropries beaucoup plus rapidement que la masse des gens qui t'entoure...
- la curiosité, l'inspiration, le discernement
- Ta ""connectivité"": être curieux de tout, au courant de beaucoup.
- L'envie d'apprendre et de comprendre,
- Créatif
- curieux, visionnaire, Optimiste, Humaniste
- ta vision d'ensemble
- curiosité, ouverture d'esprit,
- curiosité & ouverture.
- ta curiosité, ton ouverture d'esprit,
- capacité de synthèse et d'inspiration,

### 4. Doute et remise en question

- se poser à soi-même des questions et se remettre en cause régulièrement,

### 5. Authenticité et intériorité

- authenticité
- savoir se connecter à soi-même / calme intérieur (au moins apparent ;-))
- la sincérité,
- self-control,
- transmettre ton intelligence, ta sensibilité

- authenticité et service,
- la connexion avec ton "moi", du coup connexion avec les autres,
- Un grand talent d'écoute sincère et active des autres. Je ne te connais pas suffisamment pour savoir si tu as la même qualité d'écoute envers toi-même - je peux supposer que oui vu les questions que tu te poses. Et je suis convaincue que ces deux types d'écoute (intérieure/ extérieure) se nourrissent mutuellement. Alors question: y aurait-il des zones en toi où tu ne t'écoutes pas encore assez?

## **6. Energie**

- De l'énergie, de l'enthousiasme
- L'intuition, la générosité, l'empathie, l'enthousiasme communicatif,
- dynamisme, énergie
- talent de bonne humeur !
- Un incroyable dynamisme.

## **7. Actions et entreprises**

- une attraction répulsion pour le monde des affaires
- Le désir de contribuer,
- le courage,
- ambition, endurance, humour
- Dynamique
- tes qualités d'exécution : transformer les ""et si "" en ""et voilà, c'est fait"
- transmettre ta volonté de bien faire,
- transversalité dans le monde de l'entreprise classique & trouver ce qui fera le déclic pour passer au concret
- ton dynamisme, ton agilité,
- Par ton énergie "concrète", un talent de faire que les choses se passent. Tu pourrais pendant ce sabbatique semer les graines concrètes de projets qui te tiennent à coeur. Les développer pleinement c'est autre chose (prend du temps...) mais faire des ""pilotes"" en quelque sorte sur deux ou trois projets.

## **8. Attitude et communication**

- Ton attitude positive
- Ta force de communication
- L'humour
- Communicatif
- humour auto-depréciateur,
- ta sensibilité, ton courage
- talent d'animation et d'oraison.

## **9. Autres**

- Si je devais t'encourager à cultiver quelques chose, c'est le focus (mais je peux me tromper).
- S'émerveiller devant la nature, se connecter aux Eléments
- aisance à l'orale
- polyvalence

- A cultiver pendant cette période: peut-être le discernement et l'intériorité pour sonder cette (hyper?)activité ?
  - ton beau sourire
  - I love meditation, cultivating consciences is I think useful, I would start with a trip around the world in places you would love to be and be there with no pressure and no other mission than being here and then.
  - Un sens des couleurs, un look fort et personnel, un regard pour les photos, une fibre artistique certaine.
  - CULTIVE TON RESENTI le reste suivra!
  - ton coté ""Colargole"" L'ours qui chante en fa en sol en do dièse en mi bémol!...
  - Le troubadour enchanteur de cour...
  - Le léger, la fantaisie, le ludique.
  - Cultiver le lâcher prise, la peur de perdre, le détachement du résultat
  - capacité d'analyse
  - Je t'inviterais à cultiver tes talents et en développer d'autres : nourrir une création artistique par exemple, un centre d'intérêt dans un Tour Du Monde de la monnaie par exemple, un TDM des arts martiaux, un TDM des gentillesse, un TDM des bonnes humeurs et des sourires.
  - Des qualités, des compétences, des talents tu en as à foison. C'est presque trop pour un seul homme!! Mais tu sais quoi, je me suis rendue compte qu'on peut avoir certains talents qui ne nous épanouissent pas et qui nous enferment dans des rôles. Par exemple j'étais assez douée en math, mais je déteste parler argent, faire des tableaux excels, gérer mes comptes... Donc j'ai sciemment abandonné ce talent :-)
- Peut être que pendant cette période, je t'inviterai juste à développer les talents qui te rendent le plus heureux et donc à apprendre à bien écouter ton coeur (lui saura faire le tri :-)
- Quand à ce que tu peux « travailler et cultiver », je vois quelques points possibles dont on a déjà parlé: ta légèreté, ta joie de vivre, ton plaisir / ton lâcher-prise : ne pas tout planifier, contrôler, organiser, lister, mettre en réseau, notifier...histoire de laisser de la place pour les incroyables surprises de la vie / un peu de recentrage et de focus t'aiderait peut être à y voir plus clair et à éviter l'épuisement. Car comme tu me l'as si bien dit « Il faut mettre moins de choses dans la vie pour mettre plus de vie dans les choses ».
- Je ne suis pas sûre de te connaître assez pour pouvoir poser un vrai avis sur la question ... le mieux que je puisse faire serait de t'inviter à visiter, dessiner, inquire ces questions : quels sont les moments clés de ces 2-3 années passées pour moi ? lesquels ont été nourrissants et enthousiasmants ? quel rôle y ai-je joué ? quels facteurs ont contribué à ce que j'ai de l'attachement pour eux ? lesquels ont été source de souffrance ? pourquoi ? que dois-je éviter dans le futur ? et enfin, qu'est-ce qui me rend profondément heureux aujourd'hui ?"