

En Vie de Liens

la petite lettre d'infos
du magasin **biocoop**

En Vie Bio

**CHANGEZ
DE CAP !**

n°16
mars - avril
2021

*Entretien exclusif
avec le psychanalyste
jungien Franck Lombard
sur la psychologie du
changement*

Si comme
Francis Blanche
vous croyez qu'il
vaut mieux **penser**
le changement que
changer le pensement
alors ce numéro est
fait pour vous !

Il y a un an tout juste, beaucoup d'entre-nous étaiⁿt convaincus que la crise sanitaire allait conduire à adopter des comportements vertueux dans bien des domaines. On pariait sur la relocalisation de l'économie, de l'alimentation, l'émergence de nouveaux modes de consommation, la prise de conscience collective d'enjeux écologiques essentiels. **Patatra !** Les centres-villes se sont vidés, les produits locaux restent sur les étals et les consommateurs qui bougent encore de chez eux se donnent rendez-vous au drive le plus proche. Les autres ne sortent plus du tout et font le bonheur des enseignes de vente à distance. **Nous avons vu notre monde...**

CHANGER

À vouloir nous protéger de tout, nous nous sommes condamnés à l'ennui, à la médiocrité, à la malbouffe, au renoncement...

La zone de fortes turbulences que nous traversons justifie pourtant de défendre plus encore d'autres valeurs : La **coopération** plutôt que la compétition, la **justice** plutôt que les inégalités, la **cohérence** plutôt que le greenwashing, le **partage** plutôt que la captation, les **sourires** plutôt que les grimaces, l'**humain** plutôt que l'écran...

Pour garder la pêche, pour combattre la morosité, pour ne rien céder à la déprime, nous poursuivons notre quête. En cela, nous ne changeons rien à notre **envie de changer tout !**

Jérôme Berthault, gérant de la scop

La transition écologique est plus **urgente et vitale** que jamais, mais bien que nous en soyons tous conscients, les choses n'avancent pas bien vite. Pour comprendre ce paradoxe, nous nous sommes interrogés sur la psychologie du changement, en compagnie de la naturopathe **Valérie Quenot** et du psychanalyste symbolique **Franck Lombard**.

ATTENTION
ÇA VA

CHANGER.

Valérie Quenot : Franck, vous êtes psychanalyste jungien, parlez-nous de votre pratique...

Franck Lombard : Mon travail consiste à aider les personnes qui me consultent à aller vers le bien-être en suivant un processus de libération des blocages qui empêchent l'affirmation de leur désir profond d'être. Je suis spécialisé dans l'analyse des rêves qui sont l'expression symbolique de ce désir profond que l'on pourrait appeler **une pulsion de vie**. Ce désir est le moteur du changement dans la mesure où il cherche à se réaliser dans nos vies malgré les divers freins inconscients qui se mettent sur

Cette pulsion de vie est le moteur du changement

son chemin. Aux niveaux individuel et collectif, nos habitudes de fonctionnement, notre culture familiale ou les grands archétypes, constituent autant d'obstacles à cette réalisation.

Valérie : Le changement aurait besoin d'un moteur qui serait cette pulsion de vie ?

Franck : Oui, et il y a aussi le désir d'aller vers l'inconnu, vers l'autre.

Si nous ne sommes plus des primates - même si à l'intérieur on l'est toujours un peu - c'est parce qu'à un moment

donné on a osé s'ouvrir à la différence, aller vers l'inconnu et affronter nos peurs et nos interdictions qui s'opposent à la prise de risque que représente l'ouverture. Au-

jour d'aujourd'hui on est dans un monde où l'on cultive la peur en privilégiant l'expression d'une pulsion de mort.

Cette peur dit «non», ou «oui mais, moi je» à la réalisation de la pulsion de vie. L'analyse des rêves, qui sont un accès direct à l'inconscient,

est très révélatrice de ces peurs et de ces pulsions de vie et de mort en nous. Si on veut «changer», il faut aller vers le «oui», dans le sens de la relation, du lien, de l'accueil, aller finalement du côté de la réceptivité,

du côté de l'archétype du féminin, plutôt que d'être toujours dans le «vouloir». Un archer par exemple, s'il est trop tendu, trop concentré sur sa cible, ne voit rien d'autre et c'est là qu'il est le plus vulnérable.

Valérie : *Entre pulsions de vie et de mort, le processus du changement semble délicat. Faut-il du courage pour changer ?*

Franck : Il faut avant tout avoir pris une décision ce qui sous-tend une forme de courage, bien sûr. Il s'agit de s'ouvrir à la confiance. Pas de changement sans désir de changer. Il faut aussi prendre en compte le contexte, personnel, familial ou sociétal. Le contexte dans lequel nous nous trouvons actuellement est une crise. Quand un individu, ou une collectivité résiste à l'ouverture, résiste à la pulsion de vie,

Sur le plan psychique on a aussi besoin de nourriture vivante

à cette curiosité des possibles, et reste toujours tendu vers une seule direction, dépendant d'une pensée

unique, à un moment donné tout ce désir de réalisation provoque l'apparition d'une crise qui est un symptôme d'un désir d'être qui n'est pas entendu et

pousse pour s'exprimer.

Valérie : *Il y a donc un désir d'être de la collectivité qui pourrait engendrer des crises ?*

Franck : En ce moment, oui, il y a une énergie de changement, de transformation, qui est confrontée à de multiples freins et peurs. Ici à la Biocoop vous êtes dans un lieu où l'on se nourrit sur le plan physique de «vivant» et c'est très bien. Mais il en va de même sur le plan psychique où on a aussi besoin de nourriture «vivante». Il faut cultiver la confiance, l'ouverture, le «oui». Les crises que nous connaissons sont des symptômes de ce désir collectif qui est bloqué par ces peurs et ces préjugés. De notre capacité à se questionner, à douter, à quitter le confort des certitudes, dépend notre potentiel de changement. Rester esclaves de nos croyances, collectivement et individuellement nous dispense de questionnement, de renouveau, de créativité !

Valérie : *Vous parlez de nourritures psychiques propices au changement...*

Franck : La question est : « De quoi

je me nourris»? Que ce soit psychique, physique ou moral, cela représente une décision de notre part, cela ne se décrète pas, nous sommes libres. Il faut user de cette liberté et on est libres de dire oui et pas seulement non, bien qu'un authentique «oui» ne puisse se formuler sans la capacité de vivre un vrai «non».

Valérie : Au niveau collectif, est-ce que certaines personnes sont plus en capacité de guider, de montrer la voie ?

Franck : Il y a effectivement des personnes qui ont fait un certain chemin intérieur et qui seraient en capacité d'inspirer la confiance dans l'ouverture au changement. Mais encore faut-il se mettre à leur écoute et cela repose la question «de quoi je me nourris». Si je n'écoute pas ces gens qui sont du côté de la vie et que j'écoute ceux qui sont du côté de la mort, je vais être empoisonné d'une certaine manière et de façon très inconsciente. C'est un peu comme quand on mange des plats cuisinés industriels, on ne réalise pas qu'on s'empoisonne. Mais, quoi qu'il en soit, il me semble que le principe du changement est avant tout individuel. On est un peu comme un mandala, on est au centre de nous. Si on nourrit

en soi une pulsion de vie, un sourire, une ouverture, de la confiance, un désir de relation... tout va se déployer comme un mandala autour de ce centre. Et à ce moment-là, par synchronicité, le monde extérieur, notre univers personnel vont se réorganiser autour de ce changement. On ne peut donc pas espérer que le changement intérieur procède essentiellement de l'extérieur.

Valérie : Quel éclairage de psychanalyste pouvez-vous apporter à la crise environnementale et au moyen d'y remédier ?

Franck : Je dirais que le problème qu'il y a aujourd'hui c'est un déséquilibre énorme provoqué par la manifestation d'archétypes de *pouvoir* très puissants. Nous sommes encore des primates à bien des égards ! Nous sommes trop souvent enclins à considérer l'autre comme un ennemi (la crise sanitaire n'arrange rien), il y a toujours des problèmes d'accès aux ressources, des problèmes de territoire, de possession... Finalement on voit là l'archétype du masculin, du yang, lorsqu'il est négatif.

Son côté positif étant une forme de rationalité, d'organisation, qui nous aide à mettre en œuvre, à construire. Mais la crise environnementale contemporaine peut être lue comme une manifestation d'une

*Se questionner,
douter, quitter
le confort des
certitudes sont
les conditions
du changement*

énergie masculine négative avec son lot d'exagérations : le toujours plus, la compétition, le désir de dominer, l'obligation permanente de résultats. Notre monde aujourd'hui est comme imprégné de cet état d'esprit de lutte et de domination.

Valérie : Des solutions, docteur ?

Franck : Cultiver le côté yin, l'intériorité, aller vers la relation, la solidarité, l'ouverture à l'autre. Cela représente une certaine difficulté lorsqu'on est dominé par un état **d'inflation du masculin** qui entraîne à n'écouter que soi-même, à penser qu'on a forcément raison, que les autres ont tort, voire qu'ils nous veulent du mal... Cela construit des peurs, des angoisses qui vont faire comme une citadelle autour de nous et favoriser une forme de solitude individuelle ou de petits groupes qui s'isolent des autres. Cette situation conduit toujours à une grande déflation,

une chute, un effondrement. Mais ce constat ne doit pas nous affoler ! Au contraire, cette crise que nous vivons est à mon sens bénéfique,

Cette crise que nous vivons est à mon sens bénéfique, il s'agit rien moins que d'une naissance

elle nous dit qu'on est allés au bout du déséquilibre et qu'il nous faut désormais s'ouvrir au changement et se libérer de nos préjugés et croyances souvent négatifs ou enfermants.

Il s'agit rien moins que d'une naissance, au forceps certes, mais tout de même une naissance qui s'annonce, c'est-à-dire une nouvelle identité individuelle et collective. C'est ça le changement impulsé par la vie elle-même : une maturation, une transformation. Reste à voir comment les individus, les collectivités vont s'emparer de cette situation pour en faire le meilleur c'est-à-dire prendre soin de nous, de l'humanité, de la Vie. ■

contact Franck Lombard :

lombard.analysereves@free.fr
www.chemin-vers-soi.net

Petit lexique jungien...

Jungien : relatif aux travaux du psychiatre suisse Carl Gustav Jung (1875-1961)

Archétype : représentation symbolique du monde, commune à toutes les cultures et liée au concept d'inconscient collectif.

Synchronicité : manifestation d'événements sans causalité apparente mais dont l'association est hautement significative.

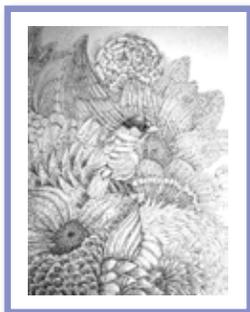
Cette autobiographie non dépourvue d'humour est un récit passionnant et sans complaisance des recherches, des doutes et des risques que Jung prit sur lui-même dans son exploration de la psychée humaine. Disponible en poche... un must !





L'art du trait selon Viviane Delorme

Au mois de mars Viviane est de retour au magasin (mais pas pour s'occuper du rayon bien-être) pour nous présenter ses encres labyrinthiques et virtuoses aux motifs naturellement vertigineux. À voir !



Exposition
du 1er au 31 mars



du 5 au
30 avril



Olivier Rambaud Un autre regard...



Éducateur à l'environnement et photographe, Olivier Rambaud cherche l'esthétique, le surprenant, l'insolite, et la richesse que recèle la nature, la vie sauvage. Hasard des rencontres ou repérage minutieux, son travail crée une émotion, un autre regard !



L'ayurveda au rayon bien-être !

On attendait de pouvoir vous présenter des plantes ayurvédiques de qualité... Retrouvez dès le mois de mars dans votre magasin les tisanes **GOLDEN TEMPLE !**



Ce sont des produits éthiques qui s'inscrivent dans une belle démarche écologique, ce qui leur confère, en plus de leur qualité exceptionnelle... **une âme !**

En Vie de Liens #16 mars / avril 2021 - Petite lettre d'infos gratuite 100% faite maison par l'équipe du magasin et tirée à 500 exemplaires. **Directeur de la publication:** Jérôme BERTHAULT. **Coordination:** Jean-François. **Contributions:** Valérie, Léo, Océane, Céline, Anne. Imprimé à Lons-le-Saunier par **ABM Graphic**, certification IMPRIM'VERT. **Bonne journée !**



le monde d'après, c'est **MAINTENANT**

On peut compter sur *le Comptoir...*

Depuis le mois de janvier, notre petit magasin «satellite» *Le Comptoir En Vie Bio*, centré sur l'offre vrac, a ouvert ses portes en centre ville, rue Perrin. Visite guidée avec Léo, la jeune responsable très engagée du point de vente...

Léo, que trouve-t-on dans ce magasin ?

- Le Comptoir En Vie Bio est une épicerie de quartier dont la vocation est de **limiter au maximum les emballages** et de valoriser les déchets notamment organiques. C'est pourquoi nous avons

caux par exemple, mais si vous n'avez pas vos propres contenants, nous aurons toujours une solution ! L'équipe du magasin est présente et très mobilisée pour accompagner et conseiller les clients dans la découverte de ces nouveaux outils, et on s'aperçoit très vite qu'il n'y a rien de compliqué !

Quels sont les avantages du vrac ?

- Ils sont nombreux ! C'est **économique** : l'emballage a un prix... que vous ne payerez pas ! C'est **anti-gaspi** puisque

l'on n'achète que la quantité nécessaire. C'est **novateur** : le vrac permet de découvrir de nouveaux produits en les achetant en petite quantité, pour les goûter. C'est **créatif** : le vrac nous invite au « faire soi-même ». Et surtout, c'est **vital** : réduire les emballages plastique à usage unique est une nécessité. Chaque minute 14 tonnes de plastique atterrissent dans les océans*. Il est plus qu'urgent pour nous tous de

changer nos habitudes de consommation et ça commence par des gestes tout simples, mais tellement efficaces ! Que demander de plus ?! ? ■

* source www.theseacleaners.org



opté dès la conception du magasin pour une offre «vrac» très étendue qui couvre la majorité des besoins d'un foyer. Nous proposons les mêmes références que le magasin principal avec, en bonus quelques pépites comme des huiles (olive, colza, tournesol), les produits ménagers et d'hygiène, les condiments et les aides culinaires etc... Le Comptoir c'est aussi et surtout un magasin de proximité où l'on va trouver fruits, légumes, épicerie, boissons, de préférence issus de productions locales, et toujours 100% bio.

C'est compliqué les courses en vrac ?

- Ce sont d'autres habitudes à prendre, comme de penser à venir avec ses bo-



Les déchets, une priorité...

Nous nous sommes toujours refusés à déposer les déchets du magasin dans la poubelle destinée à l'incinération. Nos cartons et plastiques sont triés, recyclés et valorisés par OASIS. Les cagettes en bois sont mises à disposition de nos clients. Les végétaux sont récupérés pour alimenter les basses-cours ou valorisés sous forme de composts familiaux mais la contrainte des transports pose certains problèmes. Après plusieurs réunions (SICTOM, SYDOM, JNE) nous avons fait le constat qu'aucune solution ne nous était proposée, hormis la collecte classique suivie de l'incinération. Un comble pour des produits composés à 90% d'eau !!! Nous avons donc choisi d'innover. Un **digesteur électromécanique** installé au magasin principal est en service depuis le mois de janvier. Cette expérimentation que nous menons avec notre partenaire JNE, doit nous permettre d'évaluer la pertinence de cette installation au plus près de la source. Un

mois après la livraison de cette (grosse) machine, un premier bilan s'impose : si le volume des végétaux est réduit d'environ 90% après traitement, nous ne connaissons pas encore le résultat des analyses bactériologiques du résidu sec. En revanche, nous constatons qu'il est plus compliqué de ne traiter que des végétaux (sans apport de matières variées). Le processus de fermentation ne dégageant pas la chaleur nécessaire, nous avons dû augmenter la température de traitement ce qui a accru la consommation électrique. Les bactéries hébergées par le digesteur n'étant pas suffisamment actives pour consommer l'oxygène contenu dans l'eau des végétaux, nous devons gérer une importante condensation... Dans les tout prochains jours nous procéderons à de nouveaux réglages afin d'optimiser le résultat et de décider de la suite que nous donnerons à cette expérimentation. ■ J. B.



Trombinos'COOP du magasin Biocoop En Vie Bio

Il se définit lui-même avant tout comme un joueur: Chiche! Relevant challenges et défis... Il ne sait pas le faire? Tant mieux, il va apprendre! Mais qui est donc **Vivant Joliet**, entré vendeur polyvalent à mi-temps il y a 10 ans chez Biocoop et aujourd'hui responsable opérationnel du magasin? Formé initialement à l'**écologie**, il a été conseiller auprès d'agriculteurs en promouvant la **biodiversité** comme facteur de productivité. Passionné d'ornithologie et d'entomologie, photographe amateur et musicien percussionniste, Vivant pratique la **géobiologie** pour laquelle il élabore une lecture humaniste. À la fois cartésien et intuitif, il incarne bien les notions de changement et d'évolution...



À ses heures perdues, Vivant conçoit des jeux de société dans le but de les éditer et en attendant il les teste sur ses amis et ses enfants. Aïe !

« **La vérité du jour n'est pas celle du lendemain** »