



@Patrick Lazic

La lutte enchantée

Garder l'élan dans un monde qui bascule

Dans son dernier ouvrage « La lutte enchantée », Cyril Dion nous livre un recueil de chroniques percutantes qu'il a tenues en 2024 et 2025 sur France Inter, dans l'émission La Terre au carré. Il y explore la manière de retrouver la gnaque pour se mobiliser joyeusement face aux enjeux majeurs qui se posent à nous.

À l'heure actuelle, il ne se passe pas une journée sans que l'on entende parler de changement climatique, de guerres et autres catastrophes. On finit par devenir hermétique aux discours alarmistes, anxiogènes, culpabilisants. Nos actions nous paraissent dérisoires, et nous sommes parfois tentés de baisser les bras.

Face à ces idées sombres, il est salutaire de **se réancrer dans le moment présent**. Que décidons-nous de faire ici et maintenant ? Nous avons un défi collectif, un projet de société qui coule de source et qui nous relie tous : travailler à garder cette planète habitable et, si possible, à en faire un lieu où il fait bon vivre, pour les humains comme pour toutes les autres formes de vie.

Alors, pourquoi sommes-nous si attentistes, pourquoi ne nous mobilisons-nous pas davantage ? Parce que nous explique Cyril Dion, nous sommes intriqués dans un « jeu » que nous n'avons pas choisi et qui nous dépasse : le jeu du **capitalisme**, ou celui de la croissance infinie dans un monde fini, qui consiste à transformer le plus rapidement possible les ressources naturelles, les animaux, les gens... en argent. Cela ne nous rend pas heureux, mais nous avons tellement le nez dans le guidon que nous assumons nos rôles de bons soldats, travaillons toujours plus, subissons toujours plus de pression, acceptons de mettre de côté nos aspirations profondes, convaincus que nous n'avons pas le choix.

Et pourtant, nous devons nous convaincre que nous l'avons ! Nous devons **renoncer à l'idée que la solution viendra de l'extérieur**, et prendre notre courage à deux mains.

Nous devons résister, décider collectivement et démocratiquement que nous voulons jouer à un nouveau jeu infiniment plus épanouissant : le jeu de l'écologie, du respect de la vie, du bien-être, de l'équilibre, du partage.

Et que nous voulons **remplacer la mesure du PIB par celle du BIB, Bonheur Intérieur Brut**. Pour obtenir l'adhésion du plus grand nombre, ce nouveau jeu de société doit être désirable, joyeux et sensé. Nous sommes des êtres intrinsèquement fabulateurs. Nous avons besoin de lire, de voir, d'entendre de nouveaux récits positifs, qui parlent de nos vies de tous les jours et de notre bonheur, et qui nous montrent comment on va s'en sortir, plutôt qu'un avenir dystopique et anxiogène.

Il n'est pas dit que changer de jeu sera facile, d'autant que certains puissants de ce monde n'ont aucune envie de renoncer à une mécanique qui sert si bien leurs intérêts. Cela nécessite d'engager des rapports de force puissants avec les multinationales, les gouvernements, les GAFAM, les banques et tous ceux qui bafouent la vie et s'opposent au changement. En somme, nous ne devons rien faire de moins que **la révolution**.

Par où commencer ? Comment faire la révolution à notre échelle ?

1) Prenons soin de nous et faisons ce qui nous rend heureux

Réalignons-nous. Refusons de continuer à être l'esclave de la croissance jusqu'à l'épuisement. Qu'est-ce qui nous donne envie de nous lever le matin ? Qu'est-ce qui nous passionne et nous rend heureux ?

Comment pouvons-nous participer à rendre le futur désirable en exerçant nos talents individuels ! Croyons en nos rêves et convictions, car personne n'est à l'abri de changer le monde, ne serait-ce qu'un tout petit peu ! C'est là que commence la révolution !

2) Résistons ! Ne soyons pas complices de la folie du monde

Désobéissons à ce qui nous paraît injuste et contraire à notre conscience. Faisons entendre notre voix ! Faisons grève, manifestons, signons des pétitions, engageons des actions en justice, votons, faisons de la politique, boycottons, soutenons les médias indépendants...





Choisissons à qui nous donnons notre argent : N'achetons pas à des entreprises qui mettent la planète à feu et à sang, qui exploitent leur personnel ou emploient des enfants, ou qui ont une empreinte carbone délirante... ! Choisissons les producteurs et artisans de notre communauté. Utilisons les monnaies locales. Investissons dans des entreprises locales et indépendantes plutôt qu'à Wall Street...

Décrochons des écrans et ancrons-nous dans le réel :

Refusons la tyrannie des GAFAM et des IA. Soustrayons-nous à leurs algorithmes obscurs qui nous rendent accros, troublent notre jugement, nous livrent au doute permanent, nous coupent du monde et paralysent notre action. Quittons X et FB ! Basculons vers des réseaux sociaux neutres et indépendants et évitons de surentraîner les IA ! Au contraire, touchons du réel ! Renouons avec l'expérience directe tant avec la nature qu'entre humains. Se côtoyer et se parler « en vrai » est un enjeu démocratique fondamental.

3) Communiquons et coopérons !



Il semble malheureusement de plus en plus difficile de se parler, de s'écouter, de débattre respectueusement, dans nos sociétés de plus en plus polarisées. Il nous faut apprendre à coopérer et à nous concentrer sur ce qui nous unit plutôt que ce qui nous sépare. Les gestes et actions individuels sont importants, mais ne suffiront pas face à l'ampleur du défi.

L'intelligence collective sera l'un des enjeux majeurs du XXI^e siècle. Adopter un nouveau projet de société, véritablement écologique, où l'intérêt général prime sur celui d'une poignée, suppose de bâtir une véritable démocratie, plus directe et radicale.

Les expériences d'assemblées citoyennes ont montré que si on donne à des citoyens le temps et les moyens de réfléchir collectivement, ils produisent des solutions plus ambitieuses et consensuelles que celles issues des circuits politiques classiques.

Face à la montée inquiétante des autocraties, sauver la démocratie n'a jamais été aussi crucial. Selon Cyril Dion, c'est même la condition sine qua non du maintien des conditions d'habitabilité sur Terre. Dans la perspective des prochaines élections, il est en train de réaliser, avec Paloma Moritz, **le documentaire « Démocratie maintenant ! »**. Ils y explorent et défendent des formes démocratiques plus ouvertes, plus délibératives et plus efficaces. Leur ambition est de montrer qu'une autre manière de décider est possible, une manière qui redonne un peu de pouvoir à chacun.e, et qui pourrait bien changer la donne !

Tout ceci n'est qu'un aperçu de la lutte enchantée que nous propose Cyril Dion !

Je vous recommande vivement la lecture de ce plaidoyer (il en vaut la peine !). Soutenez les initiatives humanistes de Cyril Dion : parlez-en autour de vous !

Et n'oubliez pas de guetter la **sortie du documentaire, programmée pour fin 2026**, et d'emmener votre entourage faire une piqûre de démocratie dans les salles de ciné !

Source : C. Dion, La lutte enchantée :
Comment garder espoir (et lutter !) dans un monde qui bascule, Actes Sud, 2025.



Hélène Wacquier
Liège - et en ligne
Nutrithérapeute

Maman de 4 enfants, je me passionne depuis 15 ans pour la nutrition et la micronutrition, et leurs liens évidents avec le bien-être et la santé. Diplômée CERDEN et CFNA, formée en médecine nutritionnelle et fonctionnelle, en cuisine santé et en permaculture, je suis nutrithérapeute en région liégeoise et heureuse contributrice pour BioInfo. Le plaisir de manger a une place centrale dans ma vie et dans la manière dont j'aime partager ma passion.

+32 (0) 486 61 87 71
helene@living-nutrition.be www.living-nutrition.be