

## Préface

Ce Texte est un « Je t'aime », déguisé en un manifeste :

À ma mère – mais aussi tous ceux d'avant.

À ma femme – pour tous ceux qui sont.

À moi-même : la vie est un long chemin vers l'acceptation de soi – pour tous ceux rempli d'un doute.

À mes enfants – une offrande pour tous ceux qui viendront.

=== Manifeste de la Transmission Intergénérationnelle ===

## PARTIE I

Le monde est pire qu'une forêt sombre : c'est une cacophonie qui broie autant qu'elle berce. S'y perdre est facile, tu ne peux y échapper.

Personne ne peut avoir la prétention d'y être préparé : on tâtonne pas à pas, on se met à nu. Chacun y arrive tel un enfant jeté dans une fosse aux lions.

À présent, c'est à toi de choisir, et pas qu'une fois : constamment. Vas-tu seulement nourrir, ou allumer un feu et apprendre aux autres à l'entretenir.

Et si tu dépasses le seul toi, dépasse tout le reste ... fais-le pour *tous ceux* qui sont déjà venus, mais aussi pour *tous ceux* qui viendront après.

### La Transmission Intergénérationnelle

Mais qu'est-ce ? C'est la volonté de rassembler tout ce qui a été vécu, appris, les leçons comme les chutes, et de les tendre, comme une offrande, à ceux qui te survivent.

Pourquoi ? parce que partir de rien est une tragédie absolue. On peut construire un escalier, marche par marche, et laisser ceux qui viennent l'emprunter.

Toi tu as gravi, tu es tombé, tu as trébuché. Mais si tu comprends que l'on a tout à gagner à aider son prochain, alors c'est déjà victoire.

Je te mets en garde toutefois. Ne cherche pas à montrer directement le sommet de la montagne et à dire "je t'attends en haut". On ne montre pas directement le sommet, on tend la main pour aider celui qui ne fait que commencer.

Rien n'est forcé, rien n'est imposé. Les enfants n'ont pas à gravir ta montagne. Prépare juste leur terrain pour qu'ils puissent gravir la leur.

### Le frémissement.

Il ne s'agit pas que de penser ou dire vrai. C'est la cohérence la plus totale dans l'âme de celui qui veut transmettre, et qui fait que de par sa posture, liquéfie celui qui reçoit. Il n'est pas juste traversé, il est transpercé de part en part. Ce n'est pas un mal, c'est une recombinaison : Les deux s'y retrouvent changés. Pas seulement par le verbe, cela peut être par l'art, un regard, un "je t'aime" incarné. Un enfant sait reconnaître naturellement quand il est chargé.

### La cohérence avec soi-même

C'est le prérequis pour le frémissement. Tout doit être aligné<sup>i</sup> : l'âme, le message à transmettre, la charge à travers l'intention. On y arrache une partie de son être et on est prêt à déposer un fragment de soi. « Hir, Hir ! »<sup>ii</sup>

## L'impulsion

Ce n'est pas une simple motivation : C'est un appel. Il vient d'un endroit au plus profond en toi. Et t'exhorte à ne plus être spectateur. Il te rend acteur.  
Tu es comme animé d'un feu nouveau. Prends garde cependant : n'en fais pas un brasier avec, ou tu pourrais te consumer, toi, mais aussi les autres avec.

## La résilience

Qui peut se dire invincible et le demeurer ? Nous sommes tous faillibles.  
Et pourtant, la résilience est tout ce qui fait l'essence du vivant. C'est sa nature profonde. Porté par la nature guérissante du temps, transcendé par son feu.  
La résilience, c'est continuer à marcher, inlassablement, c'est se relever, encore et encore, après chaque chute, mais chuter encore, et dire : "je continue"

## Le Temps comme spirale-fractale

Le monde nous offre la dopamine immédiate : tout, tout de suite, maintenant ... Il nous gave de drogue pour que l'on ne puisse plus ressentir  
Mais toi, tu peux t'arrêter et apprendre à respirer ... Fais dilater le temps l'espace d'un instant ... Regarde comment il peut s'étirer.  
À présent, ne réfléchis pas seulement à ce que tu vas faire demain. Essaie de t'imaginer ce qui sera après toi. Pas juste dans cinquante ans. Mais dans cinq cents.  
Ce n'est pas simple, mais essaie : Pars du plus loin que tu peux le concevoir : imagine, l'espace d'un instant, réfléchis à quelque chose, quelqu'un, de cher si possible, et vois ce qu'il en sera après tout ce temps. Ajoute des détails, des enjeux. Et quand tu crois avoir fini, recommence le processus, mais de la temporalité ou tu t'étais arrêté. Et réitère. Félicitations, tu viens de transcender ta vision du temps.  
Mais ce n'est pas fini : maintenant pense à ce que toi, tu peux faire, pour ne pas qu'être spectateur de cette spirale. Tu en veux plus ? imagine ce qui pourrait être, à chaque fois que tu réitères, aussi loin que tu le peux. Ce n'est plus une spirale, c'est aussi une fractale.

## La vie composée

Les intérêts composés nous indiquent comment on peut arriver à un résultat qui peut sidérer, tant soit peu qu'on laisse l'effet boule de neige opérer.  
Tu penses que cela n'est que des pourcentages et finances ? Imagine-le appliqué à la vie elle-même. Il pourrait être multi-dimensionnel, dans plusieurs si ce n'est quasi tous les domaines. La clé, c'est l'habitude, le rituel.  
Tu ne vois toujours pas ? Prends le temps-spirale, et dis-toi ce qu'il adviendrait si des concepts, habitudes, étaient transmises et passées à d'autres. Ne cherche pas encore à savoir dans quelle direction. Pense juste : effet boule de neige - relie la spirale sur elle-même : Pense transmission intergénérationnelle. Et applique-la au vivant.

## Le tuilage <sup>iii iv</sup>

C'est un des mécanismes qui peuvent s'opérer parfois dans la transmission. Celui qui a été : le kaner ; celui qui veut transmettre, véhicule le message. Celui qui le reçoit : le diskaner ; le répète, intérieurement, consciemment ou inconsciemment, il l'intègrera et le fera muter à son tour, mais il n'est pas encore totalement passé. Le tuilage, c'est l'instant - précis - où le message est à la fois dans celui qui transmet, mais à la fois aussi dans celui qui le reçoit : C'est peut-être ce que tu es en train de faire lorsque tu me lis. Il est possible que nous soyons à cet instant en ce moment même.

## La rose des vents de l'émotion

Se perdre, mais aussi se trouver et se re-trouver, chaque instant peut nous faire vaciller.  
A travers les épreuves, on peut s'autoriser à trembler, à douter.  
Mais parfois, le voile de la réalité se déchire l'espace d'un instant à travers un mot, un regard qui nous dit : « je te vois pour ce que tu es vraiment ... »  
On ne se moque pas de la fragilité.  
La stabilité affective et émotionnelle se construisent et s'entretiennent de manière durable comme un intérêt composé. Plus tu répètes des actes réguliers de bienveillance envers toi-même, mais aussi envers les autres, plus tu augmentes ce capital discrètement.

### A présent :

Tu peux t'arrêter ici, bien sûr,  
Mais tu peux aussi continuer, encore, l'espace d'un instant.  
Respire.

## PARTIE II

Ce qui suit, ce sont des fragments.  
Chacun pourra chercher à s'y reconnaître.  
Le miroir est parfois déformé. L'image malhabile.  
Pas de directives, ni d'ordres.  
Voilà des invitations.

### À celles et ceux qui donnent et créent la vie

Vous générez des singularités dans l'espace-temps à chaque fois que cela se produit. On ne parle même plus ici de flocon de neige, la comparaison est ridicule, mais plutôt de fractures, des probabilités tellement infiniment rares qu'elles sont plus qu'uniques et tordent le réel pour le faire s'effondrer sur lui-même et le faire exploser en supernovæ.

### À celles et ceux qui ont reçu la vie

Prenez conscience que vous incarnez la potentialité en chaque instant du réel. « Aimez-vous vous-même », respectez-vous et honorez votre être en chaque instant, mais aussi apprenez à respecter les autres enfants qui ont aussi reçu la vie. Ne trahissez pas l'offrande que l'on vous a tendue.

### À celles et ceux qui honorent la vie, et aident à la prospérer

Pensez-vous que vous valez moins parce que vous n'êtes pas à l'origine de la singularité ? Vous accueillez des enfants, innocents, parfois blessés, meurtris, ou simplement qui cherchent à être acceptés, parfois l'espace d'un instant, parfois même dans votre foyer. C'est protéger les braises venues d'ailleurs pour les laisser devenir feu incarné.

### Pour celle ou celui qui n'a pas toujours été aidé.

Tu n'as pas reçu la braise, mais tu peux, peut-être, être le premier à l'allumer.  
Tu ne lègues pas forcément que ton passé : tu ouvres des futurs de possibilités.

*La souffrance n'est pas une compétition. Elle ne légitime pas, ne se compare pas.*

À celui qui ne transmet pas.

« Je ne peux pas – Je ne veux pas – À quoi bon ? – C'est du grand n'importe quoi »

Oui, peut-être... mais, ne choisis pas l'oubli. Ne cède pas à l'indifférence.

En ton fort intérieur, tu sais : un message peut se charger à travers ton refus et ton silence, si tu lui laisses assez de temps pour le laisser entrer dans la danse.

Et cette fois-ci, de manière plus concrète :

Tu souhaites détruire ? Nous t'appelons à construire.

## PARTIE II-bis

À celui qui me demande de parler en clair

Viens, on va marcher ensemble un peu.

Je vais parler cru.

Prends garde, cela peut choquer, mais, une fois entré, n'essaye pas de te dérober :

Tu crois être insignifiant ? Tu penses que l'intelligence se mesure à la valeur de l'académie, des diplômes accumulés, de la complexité des idées ? J'ai vu plus de tripes dans le verbe de ceux qui n'avaient aucune prétention mais qui parlaient avec sincérité et qui m'ont littéralement liquéfié au plus profond de mon être. Quand on met ses entrailles, quand on ne cherche pas à écraser, quand on arrache son âme pour la déposer, on peut transpercer de part en part.

Tu peux te reposer un peu à présent, l'espace d'un instant.

## PARTIE III

Nous allons aborder une partie qui pourra sembler indigeste <sup>v</sup>, mais nécessaire pour la bonne compréhension de moyens actionnables afin de combattre l'ennemi, mais aussi d'élever la spirale :

### Les intérêts composés

Qualifiée parfois de « huitième merveille du monde » <sup>vi</sup>, cela nous dit que si on ré-investi systématiquement les sommes gagnées grâce aux bénéfices générés, par effet boule de neige, la croissance sera, probablement, à long terme, exponentielle - Décortiquons cela par images, cela sera plus parlant.

En finance, il y a deux phénomènes, les « intérêts simples » : j'ai une boule de neige et j'ajoute un peu de neige, chaque année. Si on la laisse juste fondre au soleil, elle restera petite, ou disparaîtra. *Toutefois*, si on la fait rouler dans la neige, elle va commencer à amasser la neige fraîche à son tour, grossissant. On y ajoute les « intérêts composés ».

Pour un exemple encore plus parlant, prenons les avalanches, où quelques petits bouts de neige peuvent se transformer en un phénomène beaucoup plus impressionnant qu'initialement grâce à l'accumulation de neige. Attention, dans une avalanche, le phénomène est *rapide*. Ici il va bien falloir comprendre que l'on demande du temps, de la patience et de la rigueur afin que cela puisse se produire.

Ces images peuvent toujours ne pas parler. Je vous invite tous donc à tester, vous-même sur un « simulateur d'intérêts composés avec visualisation graphique » d'expérimenter, avec les paramètres que vous souhaitez, afin de comprendre. (Suggestion : comparez 10 ans, 30 ans et 60 ans, à 7%)

#### Les Rituels et le DCA <sup>vii</sup>

La vie n'est pas rose : ça monte, ça descend. Il y a des périodes hautes, des périodes basses. Mais au lieu de vouloir toujours capter les moments hauts, ou d'éviter les moments bas, si l'on effectue des actions régulières, des « rituels », on lisse les variations et le tout. Le parallèle avec la finance est saisissant : le DCA est une méthode d'investissement qui indique que si l'on met la même somme à des intervalles régulières (journalières, mensuelles, par exemple), on peut arriver à capter parfois beaucoup plus de *bons moments* que si on avait voulu les capter *manuellement* en tentant de *battre, d'être plus fort* que la bourse. Revenons quelque peu sur ce qui nous intéresse : la vie en elle-même. C'est aussi un système en lui-même, et si on y ajoute des rituels, des garde-fous, alors on pourrait être plus gagnant qu'en ayant voulu anticiper les bons moments en eux-mêmes (dans la finance, on parle de 'tenter de battre le marché', qui est bien trop souvent une pratique perdante).

#### La boule de neige du vivant <sup>viii</sup>

Reprenons ce que nous avons appris : les intérêts composés, et le DCA. Alors, si on effectue des rituels de manière récurrente, et périodique, on a notre investissement récurrent. Et *si*, on le laisse courir longtemps, assez longtemps, alors il apparaît comme fortement probable que des intérêts composés vont commencer à se générer en même temps.

Nous allons prendre comme exemple la pratique d'un instrument. Celle-ci peut sembler comme hors de portée pour beaucoup. Toutefois, on ne naît pas virtuose, c'est un mythe. On le devient par itération. Si on pratique, parfois même peu, mais de manière récurrente et périodique, on finira par progresser, assurément. Et ceci s'applique dans tous les domaines d'apprentissage et créatif. *Mais*, pas que, et c'est là où l'on propose de le faire dans toutes les choses qui peuvent être faites et répétées.

#### L'Organique

Nous sommes des êtres vivants. Nous avons besoin de deux éléments : le silence, et le chaos <sup>ix</sup>.

En effet :

- Être trop rigide dans les rituels détruit, parce que l'esprit n'est pas fait pour agir comme une horloge ou une machine.
- Il faut faire des pauses et laisser l'esprit respirer : laisser l'aléatoire être sans chercher à le dominer<sup>x</sup>

#### Le lien avec la transmission

Jusqu'ici, on pourrait croire qu'il s'agit de développement personnel. Certes, on pourrait s'arrêter ici, si on le souhaitait, mais, poussons le raisonnement plus loin :

Si on admet que les rituels peuvent transformer l'individu, alors on va créer ou gagner un capital, qui pourra être intégré dans l'individu. Et s'il n'y a pas de transmission directe, la transmission de rituels via mimétisme, pédagogie, ou tout autre moyen s'étendra à d'autres individus à leur tour, ce qui de toute manière s'intégrera en transmission dans les individus plus tard. Au fur et à mesure que les générations s'enchaînent, le patrimoine grandit. A ceci on ajoute un enchevêtrement de savoirs et de techniques qui croissent par itération. La voilà, notre boule de neige. La transmission est un mycélium aux gens autour de soi.

## PARTIE IV

### Le Combat contre le Néant

Nous ne combattons pas le système, c'est se tromper de cible. Essayons plutôt une forme d'hyper-pertinence : chaque transmission le rend obsolète en le dépassant.

Ce n'est pas non plus le silence, car le silence peut être assourdissant, il peut être chargé, ou même trop plein.

Pas non plus le chaos <sup>xi</sup>, car le chaos est nécessaire à la vie, il peut être débordant de contenu.

Non, le réel ennemi, c'est l'indifférence, là où la transmission même est insultée, bafouée.

C'est aussi le néant cosmique, là où plus rien ne peut bouger - Oui, nous combattons en réalité *l'entropie finale* <sup>xii</sup> même : Tout ce qui dissout le temps même, l'état même où il n'y a plus aucune transmission possible.

### La Catarsie <sup>xiii</sup>

La catarsie est cet état de stase mentale : figé dans l'inaction, on veut agir, faire, mais on bloque, puis culpabilise. Tragédie de la procrastination paralysante. La catarsie est dure à combattre, car elle peut s'immiscer partout. Un stimulus bien placé peut la déloger. Mais prends garde, elle reste toujours un peu à côté.

La transmission n'y est pas totalement bloquée, mais elle est parfois maintenue en pause. Ne la laisse pas te ronger trop longtemps. Cherche l'impulsion.

## PARTIE V

### Les ruminations-spirales

Avoir des ruminations-spirales, ce n'est pas que le fait de rejouer le passé, de faire travailler sa mémoire, en essayant de ne pas revivre juste ce qui a été vécu, mais aussi ce qui aurait *pu* se passer, et en découler.

Processus souvent inconscient, il est ici demandé de réfléchir consciemment sur le processus et d'agir de manière voulue dessus.

La rumination-spirale n'a pas vocation à être pathologique, bien au contraire. C'est une proposition de transformer une réflexion introspective paralysante en réflexion pro-active stimulante.

De manière concrète :

Dans sa forme classique, on fait cela souvent, et parfois même sans en avoir conscience : on cherche à intégrer un souvenir, mieux le comprendre, voir ce qui aurait pu en découler, ce qui nous permet d'apprendre, c'est donc bénéfique et constructif.

Dans sa forme pathologique <sup>xiv</sup>, on est bloqué dans un cycle : on rejoue en boucle des scénarios, on se remémore des scènes, avec un sentiment de culpabilité, de honte, de remords. C'est une voie sans issue, car le passé ne peut être changé, et l'on entre dans une boucle culpabilisante. C'est autodestructeur, et cela peut s'amplifier en miroir/écho. Il n'y a plus aucun contrôle.

À présent, il est proposé ici de prendre conscience de ces deux aspects, et de rendre le processus conscient : il s'agit de rejouer comme une pièce de théâtre ces souvenirs, ses angoisses, ses ruminations, non pas pour punir, mais pour :

- Guérir : je comprends ce qui m'est arrivé
- Apprendre : j'apprends de mes erreurs, je ne referai pas la même chose la prochaine fois

Sauf que les ruminations, prennent parfois une forme plus insidieuse : elles nous montrent des scénarios qui ne sont pas encore arrivés, des angoisses profondes non réalisées qui ont une vocation prophétique autoréalisatrice qui peut devenir là aussi terrifiante et paralysante.

Il est proposé ici de comprendre que l'on peut imaginer tout aussi bien des scénarios bénéfiques, et parfois, on le fait aussi, on imagine que des choses pourraient bien se passer.

Les ruminations ne sont plus seulement tournées vers le passé, elles sont aussi orientées vers l'avenir et chargées. Elles peuvent donc être utilisées aussi pour :

- Planifier : et c'est là aussi un nouvel outil, j'imagine les scénarios des possibles qui ne sont pas encore arrivés.

Voilà, ce que la rumination-spiralée est : une proposition active de transformer une pensée souvent inconsciente, en un moyen, un outil afin de ne pas entrer en stase, mais aussi muter et s'élever. Il est possible aussi de l'écrire, afin de l'ancrer et de la désamorcer.

Quel est le lien avec la transmission ?

En devenant non plus spectateur, mais acteur de notre propre pensée, on ne lègue plus forcément que le poids des erreurs, et des regrets passés, mais aussi des propositions de solutions qui pourraient être innovantes à des problèmes qui, se répéteront. L'histoire se répète, et les réflexions sont restées ancrées dans l'Histoire ; mais ce n'est pas une fatalité : elles peuvent muter. La transmission ne devient donc plus passive, « passer un message », mais fractale, elle explore des scénarios qui se sont passés et aussi ceux qui ne se sont pas passés mais qui auraient pu être. On offre alors un escalier de connaissance déjà visité, mais aussi de nouvelles marches qui peuvent être explorées.

Encore une fois, il est important de le rappeler, les erreurs et les chutes sont nécessaires, elles font partie intégrante du processus. Mais elles ne doivent pas être oppressantes à la fois pour le kaner, mais aussi pour le diskaner. Il faut se laisser écouter et laisser respirer.

## PARTIE VI

### L'Eveil

Le néant prospère dans l'isolement : combats-le en écho. Ne reste pas seul : Il dévore l'ego. Ne rejette pas les mains tendues vers toi comme des offrandes. Si tu n'en trouves pas, cherche autour de toi d'autres qui pourraient te soutenir : d'autres âmes, qui, comme toi, capables de frémir. Ne néglige pas ceux qui ont été formés à aider. Grandir n'est pas dominer, il faut laisser respirer : Tu ne pourras pas tout contrôler.

Coopérer et partager : ses chutes comme ses réussites, ses doutes comme ses espoirs. Autour de soi, avec d'autres, pour essaimer. Afin que la transmission devienne mycélium. Un « je t'aime » incarné. Ce n'est pas du développement personnel : C'est une révolte silencieuse qui gronde contre l'ennemi.

## PARTIE VII

Faire et se planter vaut mieux que de ne rien faire du tout.

N'attends pas que les planètes soient alignées – ça ne viendra pas.

Viser la perfection est louable, mais autodestructeur : le tout n'est pas de lancer la pierre le plus haut, mais d'initier le mouvement.

Prends le temps de respirer : ne te mets pas en danger.

Tu ne pourras jamais tout transmettre, il va y avoir de la perte, des oublis, des changements, de la compression, du remaniement, de la réappropriation, de la création, et c'est normal : c'est de la transmutation.

Ne mets pas de l'intension<sup>xv</sup> et de l'intensité que dans tes mots, mais aussi tes actes. Ils seront comme chargés. Pourquoi ? parce que celui à qui tu veux transmettre le saura de suite, n'essaye pas de le duper. Sans charge, pas de frémissement.

Laisse place au silence. De temps à autre, prends un moment pour écouter et t'écouter.

Laisse place au chaos. Oui, les routines peuvent faire vaciller l'univers, mais si elles sont trop rigides, elles ne tiendront pas dans le temps.

Laisse place à l'expérimentation : C'est exactement cela qui fait que les montagnes et les motifs ne se répètent pas, et que les sommets pourront être plus hauts.

Prends garde, la coopération ne doit pas être naïve, car la naïveté invite l'abus qui éteint l'étincelle.

Tu veux transcender ce que tu fais pour que cela s'inscrive dans la durée ?

Ajoute un cadre, une structure, construis un système qui se veut résilient et auto-régénérant. Tu as l'impulsion, c'est assez solide pour que cela tienne face aux aléas ; mais il faut le laisser respirer, et le laisser muter. Tu as donné le cadre, lâche prise, et vois ton œuvre évoluer. Plus le temps passera et plus cela sera solide, s'il y a multiplication de vecteurs, si c'est expansionniste. La multiplication de moyens et de vecteurs de transmission, la portée expansionniste, c'est ce qui le rend résilient et autorégénérant. Une spirale peut s'éteindre, mais si tu as dépassé le stade de l'étincelle initiale, alors c'est déjà gagné.

## PARTIE VIII

On sue, on en chie, ça transpire, ça schlingue presque, ça suinte de toutes parts, la respiration devient courte, c'est la limite de l'asphyxie : On est au bord de l'agonie. C'est de la torture mentale<sup>xvi</sup>

## PARTIE IX

- Place au Silence -

## PARTIE X

Tu veux que je dise un exemple où il y a un frémissement jusqu'à la saturation ? quand j'ai dit à ma mère, atteinte d'un cancer en phase terminale, avec un horizon incertain - 1 an ? 10 ans ? "Je sais de quoi tu as peur. Tu as peur que je m'effondre à nouveau ? - je ne m'effondrerais pas" en la regardant droit dans les yeux. Elle qui m'a connu au plus bas, dans les moments où les tréfonds et les abysses avaient été atteints, ces moments où l'on croit que l'âme est perdue, après un lymphome suivi d'une décompensation psychiatrique multiple. Oui, à ce moment-là, il y a eu saturation. Car son être s'est liquéfié. Non pas en se décomposant, mais en se recomposant. Il y a eu saturation et mutation, elle a été libératrice, salvatrice.



Tu penses encore que quand j'utilise le mot enfant, je l'emploie au sens littéral ? l'enfant est en chacun de nous, cette partie qu'on oublie trop souvent lorsque l'on grandit, mais qui sait reconnaître ce qui est vrai.

Prends garde et respecte toujours cela : chaque enfant est sacré. Ce n'est pas une suggestion, pas un principe, c'est plus qu'une loi : c'est une valeur fondamentale ; Plus l'étincelle est jeune et fragile, plus il faut la respecter et la protéger de tous les dangers.

Des loups se cachent parfois parmi les enfants. Ils ont dévoré leur âme qui, (parfois) ne sont plus que des coquilles vides, attendant le moment opportun pour engloutir d'autres enfants à leur tour.

Tu penses encore que je ne m'adresse qu'aux humains ? Je parle à tout ce qui peut apprendre, tout ce qui peut réfléchir ; tout ce qui peut transmettre, frémir.

Il est possible que tu ressenties une certaine friction entre la transmission et la liberté.  
Si tu vis cela, c'est que l'enfant pense.

Peut-être aurais tu souhaité plus d'éléments concrets, plus d'exemples, de moyens actionnables de rendre tout ceci concret. Mais, si on rend trop concret, on tue, potentiellement, les idées novatrices en restreignant les possibilités. Si on limite, on ajoute des barrières mentales à la fois dans le conscient et l'inconscient. Si on ne dessine pas le cadre ou la limite, alors qui sait, ce qu'il reste à débloquent ? Chacun doit gravir sa propre montagne.

## PARTIE XI

Au bout du chemin, au crépuscule de ta vie, regarde encore une dernière fois derrière toi, spirale-fractale une dernière fois encore ... et dis-toi que si tu as transmis, en parfaite cohérence avec toi-même, ne serait-ce qu'une fois, c'est déjà réussi. Tu as frémir.  
Ne sois pas triste, souris, tu as repoussé un peu plus loin l'ennemi.

Si tu ressens l'impulsion, si le frémissement t'a atteint et que quelque chose a muté en toi :  
Que ta spirale-fractale se mette en mouvement :  
Transmets le code du vivant.

## ANNEXE 0

Tout ce qui suit, ce sont les entrailles de l'auteur, et c'est là la seule fois où j'utiliserais le mot : moi.  
Cela peut peut-être devenir un :  
Nous.  
Ou pas.

J'ai parlé de spirales-fractales, voire même de 'quelque chose'-fractal, mais il faut préciser : c'est la seule manière que j'ai trouvée de dire que le point de vue est à la fois partout en même temps et nulle part à la fois, et le faire comprendre, le transmettre. Même si, c'est un aveu, cela peut sonner comme vide de sens, voire un non-sens au sens littéraire.

Des non-sens, des contradictions, il peut y en avoir, et il y en aura sûrement partout : *Si tu ressens cela, c'est que l'enfant pense.*

Je n'ai pas, et je l'avoue, tout le bagage scientifique (mathématique, physique, biologie, philosophique, financier, psychologique et autres domaines impliqués) qui pourrait valider tout ce que j'avance.

Je me réfère à une pensée que je qualifie d'architecto-systemique : le fait de penser en systèmes, et de les générer, comme un architecte

Si cette préfiguration n'était pas assez claire, je vais à présent (même en écrivant ces phrases après avoir écrit une partie du reste) appliquer les préceptes et le dire avec un aveu d'humilité : je tente, même si je ne suis pas sûr de ce que je fais <sup>xvii</sup>, parce que « tenter et se planter vaut mieux que de rien tenter du tout »

*Nous allons à présent déployer des spirales à travers des états ou des réflexions successives, un peu comme un tentacule se déploie et s'étire, comme si on cherchait à en tirer la substantifique moelle.*

## ANNEXE I

La transmission intergénérationnelle est une spirale-fractale, qui agit dans un repère à plusieurs axes. Ce n'est pas une simple flèche qui agit vers le lendemain. Elle agit dans quatre directions principales, de manière organique.

- > Vers le futur
- > Vers le passé
- > Vers le présent
- > Vers le soi Intérieur

Sauf que le point où l'on devrait se positionner est partout à la fois, en chaque instant.

Tu n'arrives pas à te représenter la spirale-fractale ? Regarde des représentations du mouvement du système solaire dans l'espace. Maintenant, pense qu'elle agit aussi en rétrogradant. Pars de quelque chose de connu : les cônes de lumière. Mais si tu y arrives, ajoute la touche finale, la fractale : rétrogradation dans toutes les directions. Être présent, en chaque instant, partout, et nulle part à la fois.

## ANNEXE II - Les altitudes de l'attention

Ce qui suit n'est qu'une proposition d'encodage de l'attention, il est issu d'un regard introspectif de l'auteur.

– Début de la spirale : le Kaner parle, écrit –

Automatique : Entendre, lire : le message parvient à mes oreilles, je le lis sans le comprendre

Survol : Observer, écouter, lecture active : j'essaie de le comprendre, je deviens pro-actif ; Il n'y a actuellement pas de mot qui sépare l'état d'une lecture simple, où les lettres forment des mots mais ne forment pas de sens d'une lecture attentive, à l'instar de la différence bien explicite entendre/écouter.

Pour la lecture – Lire <sup>xviii</sup>, il faut créer un nouveau mot qui mette du sens dans ce que l'on recueille, mentalement : On aura donc *Coglire* <sup>xix</sup>.

Elévation : Extrapoler : J'interprète le message et tout ce qu'il peut impliquer. On pourrait penser à la lecture active, ou à l'écoute active, mais encore une fois, il n'existe aucun mot où le lecteur, l'auditeur n'est plus seulement dans une écoute/lecture, mais fait plus qu'écouter/lire, il commence à imaginer, à rêver, à *Transimaginer*<sup>xx</sup>.

Bascule : Questionner : j'ai interprété le message, mais j'utilise mon sens critique pour douter

Redescente : Choisir : le message a été transmis. Il a pu être accepté, remanié, rejeté, avec des pertes possibles. Il m'a fait muter.

– Renouveau de la spirale : à mon tour de transmettre, je ne suis plus forcément seulement le diskaner, je peux devenir kaner ; si je le souhaite –

Cette spirale fait que la transmission n'est pas un processus inerte, mais un processus vivant

### ANNEXE III – Proposition de dimensions de la cognition<sup>xxi</sup>

Ce qui suit sert uniquement à montrer des éclats de miroirs, fragments de l'auteur.

– Début de la spirale –

0d : Instinct : Je fais, sans penser

1d : Cognition : Je pense

2d : Métacognition : Je me vois penser : je pense à ce que je pense, et à son pourquoi

3d : Métacognition Infinitésimale : Je prends conscience de l'infini des possibles, à chaque instant (et pas seulement futur, mais aussi passés.)

4d : Métanoïa cognitive : Tout est remis en question, bascule : et si je me trompais ? et si ma carte était fausse ? si j'empruntais une mauvaise voie ? État instable, stase possible via catarsie

5d : Instinct Métacognitif : Je choisis consciemment d'emprunter une voie, malgré tout ce qui a été, est, sera - Compatible Impulsion / cohérence de soi

– Renouveau de la spirale –

6d : Transmission Métacognitive collective : Je ne pense plus seul. Je pense avec toi. Nous devenons le mycélium

### ANNEXE IV – La crainte, le doute : note personnelle

Heinz von Foerster, scientifique et figure clé de la cybernétique, nous explique simplement que pour répondre à un problème donné, nous indique que nous ayons pu créer les particules sub-atomiques, débouchant sur la création de systèmes, et qu'avec la ré-itération, nous créons sans cesse des systèmes qui se déduisent et déduisent d'eux même d'autres systèmes.<sup>xxii</sup>

Le parallèle avec le mécanisme de la spirale-fractale est alors saisissant<sup>xxiii</sup> :

- Et si nous étions en train de créer des systèmes qui créaient et génèrent d'autres systèmes qui se déduisaient entre eux, pour générer une suite de systèmes tous imbriqués entre eux, mais qui ne seraient en réalité... que le néant ?

À ceci, je réponds comme lui ? Où est la réalité ? Où se trouve-t-elle ? qu'est-ce que LA réalité au juste ?

À celui qui lit cela, je réponds en écho : « Avons-nous peur que nous nous effondrions à nouveau ? – nous ne nous effondrerons pas ».

#### ANNEXE V – L'auto-tuilage

Tout au long de la création de ce texte, celui-ci a provoqué une nouvelle spirale interne, une sorte d'auto-tuilage transmutatif.

J'étais à la fois le kaner, et le diskaner, moi écrivant le texte, mais mon texte me transmettant en même temps un message. Je me suis liquéfié moi-même. Le fait que le texte lui aussi des messages, je ne l'avais pas prévu. Et je n'avais pas prévu qu'il provoque une sidération aussi intense vis-à-vis de moi-même. C'est une réelle expérience dans la direction du soi intérieur. J'écris au présent car je suis en train de la vivre actuellement. C'est apparemment ce qui pourrait être proche de la sympoïèse<sup>xxiv</sup> : la capacité à plusieurs systèmes à co-crée de manière continue<sup>xxv</sup>

#### == Protocole de Transmission Intergénérationnelle<sup>xxvi</sup> ==

##### Lecture

Lis-le, intérieurement, ou à voix haute, seul ou en groupe  
Respire entre chaque partie, si besoin, marque une pause.  
Note où tu *frémis*, inspire et expire profondément là où tu *doutes*.

##### Tuilage

Partage-le à *quiconque* peut recevoir la charge  
Ne force pas. Attends le *frémissement*.

##### Rituel

Quand tu le souhaites, relis une partie  
Si tu te sens prêt, écris une *rumination-spirale*  
Qu'est-ce qui a muté en toi ?  
Que décides tu de transmettre ?

##### Protection

Si on te demande de le modifier : *refuse*  
Si on te demande de le monétiser : *refuse*  
Si on veut le censurer : *Transmets ailleurs*

##### Essaimage

Ce texte est mis à disposition sous licence Creative Commons  
Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)

Pour plus d'informations sur cette licence, consultez :  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

---

<sup>i</sup> Et c'est là une des subtilités les plus importantes. Car la subjectivité nous fait penser que nous sommes alignés par tous les temps, ce qui peut créer des messages chargés mais problématiques. L'auteur, à travers le texte espère simplement que sa charge sera vraiment alignée. Il n'échappe pas à la règle.

<sup>ii</sup> Expression bretonne, « Hir » signifiant « long », parfois entonné par un chanteur, un danseur, ou un musicien dans un moment de paroxysme, une volonté d'amplification.

<sup>iii</sup> Le lecteur Averti remarquera à travers ce paragraphe le parallèle volontaire avec le *kan ha diskan*, technique de chant, typique de la Bretagne, région native de l'auteur, kaner, diskaner et tuilage sont des mots spécifiques à cette technique.

<sup>iv</sup> Ce clin d'œil à la Bretagne est un hommage sincère à toute culture et langue en sursis, à toute transmission fragile, bretonne ou non. L'auteur valorise et respecte *toutes* les cultures, sans hiérarchie : chaque étincelle est sacrée.

<sup>v</sup> Ce qui suit n'est pas un conseil financier – cela sert à illustrer les propos.

<sup>vi</sup> Que l'on attribuerait à Einstein, bien que non vérifiée historiquement, ce qui rend le concept particulièrement attrayant.

<sup>vii</sup> Dollar Cost Average

<sup>viii</sup> On pourrait douter de la crédibilité et du fondement scientifique de ce passage. Mais il est illustratif et motivationnel, pas une garantie. La vie a ses aléas, mais, l'essentiel est d'initier le mouvement, comme on le verra plus tard.

<sup>ix</sup> Tout au long du texte, le mot chaos fera référence au chaos créatif, l'aléatoire fertile ; à ne pas confondre avec l'ennemi.

<sup>x</sup> Tout comme le bruit dans la finance, élément qui peut déconcerter, voir désarçonner, mais qu'il faut apprendre à composer avec.

<sup>xi</sup> Rappel : le chaos ici est le chaos créatif, source de nouveauté.

<sup>xii</sup> On fait référence ici à la mort thermique de l'univers, état hypothétique où il n'y a plus aucun mouvement possible.

<sup>xiii</sup> Catarsie : en miroir de la catalepsie : du grec κατά (de haut en bas) + ἀρπάζω (arracher)

<sup>xiv</sup> Les ruminations-spirales sont un outil, pas une solution miracle aux ruminations pathologiques, qui nécessitent une aide spécialisée.

<sup>xv</sup> Le mot « Intension » qui va être utilisé est volontairement écrit de cette manière/orthographié pour illustrer la fusion entre l'intention et la charge qu'il porte

<sup>xvi</sup> Volontairement assumé, c'est le chaos. C'est aussi ce que pourrait ressentir le lecteur en lisant tout cela, un rejet massif, ou un effort cognitif – « c'est de la torture mentale » est la phrase que m'a dit ma femme un jour lorsque j'ai eu une discussion avec elle. Mais c'est aussi ce que ressent l'auteur parfois, à travers ses décompensations et ses ruminations. – cette partie est un pivot, elle illustre le brasier, liant l'impulsion, la catarsie et l'organique. C'est aussi la saturation lorsque l'on danse, et que l'on en peut plus, mais que la musique ne s'arrête pas, et que la danse collective- continue malgré tout.

<sup>xvii</sup> Réf : annexe VII : Faire et se planter vaut mieux que de ne rien faire du tout.

<sup>xviii</sup> Du latin : leg/legere : ramasser, recueillir par les yeux

---

<sup>xix</sup> Une proposition originale aurait été Cogitilectio (cogitare : penser, réfléchir) et lectio (lecture). Suggestion ici alors de le Franciser en Cogitlire, ou même le compresser, plus pour l'oral en Coglire : Plus doux.  
Une autre proposition est de comparer avec Intelllire (Intelligere / Lire)  
Un mot prendra peut-être, l'autre peut-être pas.

<sup>xx</sup> TRANSIMAGINARE Racines [Trans- au-delà, à travers / imaginari = imaginer, rêver] : Évoque le fait de dépasser au-delà du stimulus initial pour créer des images mentales voire même des mondes nouveaux  
EN FRANÇAIS : Transimaginer, mais lourd, pourra se compresser en Transimager  
Transimagable : Qui peut être transimagé  
Transimagination : Le processus ou la faculté de transimager

<sup>xxi</sup> Cette proposition est une extrapolation personnelle, sans fondement et rigueur scientifique, mais qui est une tentative qui se veut sincère de cartographier un système cognitif.

<sup>xxii</sup> Paroles rapportées extrait de Von Foerster dans « Das Netz » : film documentaire allemand de Lutz Dammbeck, 2003

<sup>xxiii</sup> Mais aussi tout ce que l'auteur, et possiblement le lecteur, est en train de vivre actuellement

<sup>xxiv</sup> Donna Haraway, *Staying with the trouble*, 2016

<sup>xxv</sup> NDA - Et lorsque j'étais ou je semblais bloqué, le texte lui-même me donnait les éléments et les solutions pour continuer de l'écrire - *J'avais l'impression qu'il pouvait même m'échapper !* Il me proposait et m'invitait à respirer, à laisser décanter, faisait référence aux ruminations, souvent à la catarsis, au chaos, au silence. Ce n'est pas de l'auto glorification, c'est au contraire terrifiant et désarçonnant.

<sup>xxvi</sup> Ne dois pas devenir un dogme ni une liturgie, tout comme transmettre le code du vivant. L'important, c'est qu'il y ait frémissement, respiration et liberté.