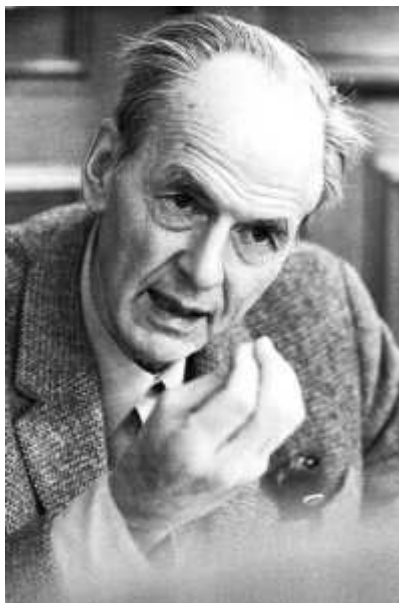


**Pierre Pradervand**

Pierre Pradervand est le **créateur et l'animateur des ateliers « Vivre autrement »**, où des personnes de tous milieux et de tous horizons réfléchissent sur la façon de mener une vie basée sur de vraies valeurs. Les démarches individuelles ont un impact collectif extrêmement important, elles entraînent une lente transformation de la planète. « Je vote avec mon porte-monnaie, chaque fois que j'achète ou que je n'achète pas quelque chose », dit-il, précisant que les consommateurs de la planète n'ont pas réalisé l'extraordinaire pouvoir qu'ils ont.



« On a vu récemment avec les OGM (Organismes génétiquement modifiés) que les consommateurs organisés sont l'une des plus grandes forces de la planète. Ils s'opposent aux OGM à tel point que la firme Monsanto a annoncé qu'elle abandonnait la semence Terminator. Ça a été une gigantesque victoire pour les milliers de petites ONG qui ont fait, à la base, un travail sur Internet avant tout. Cela montre aussi l'utilisation démocratique d'Internet qui a pu faire basculer l'une des plus grandes multinationales dans ce domaine », se réjouit Pierre Pradervand.

**1 milliard d'obèses pour 1 milliard de gens qui ont faim.** La course effrénée au succès matériel est-elle vraiment la clé du bonheur ? se demande M. Pradervand, qui stimule une réflexion autant sur le plan individuel, l'épanouissement personnel, qu'à l'échelle de la planète où 1,2 milliard de personnes souffrent de la faim, et 1,2 milliard souffrent d'obésité. « C'est frappant. Moi je pense qu'avant de chercher à atteindre les dernières frontières de la technique, il vaudrait mieux faire un peu plus d'ordre sur cette planète, une planète qui montre par ailleurs de graves problèmes écologiques. » Il y a des transformations structurelles urgentes à faire au niveau de l'économie mondiale, et le débat à Seattle l'a montré. « Tout le monde n'est pas prêt à s'engager dans un débat à l'échelle planétaire. L'essentiel est que tout le monde fasse quelque chose. Il faut préparer les mentalités. Je suis frappé par l'extraordinaire fatalisme des gens qui disent que ça ne sert à rien, qui ne votent pas. »

**Etre fidèle à ses valeurs profondes.** La démarche de base consiste à être intègre (voir encadré « Suivre son idée de ce qui est juste, quelles qu'en soient les conséquences ») avec soi-même, à la recherche d'une cohérence de vie. « Chez chaque être humain, il y a une recherche de cohérence. Même un chef de la mafia veut être cohérent avec ses valeurs à lui, et ce sera l'omerta ». Et de citer Shakespeare dans Hamlet : « Ceci par-dessus tout, sois fidèle à toi-même, et il s'ensuivra, comme la nuit suit le jour, que tu ne peux manquer d'authenticité avec aucune autre personne. » Pour Pierre Pradervand, c'est fondamental : « La fidélité à son identité profonde, chacun doit la trouver en lui-même. On ne peut vivre une bonne vie que si l'on est fidèle à ses propres valeurs profondes. Tout le reste est une conséquence de cette fidélité ».

**Pour un monde qui marche pour tous.** Depuis 35 ans, Pierre Pradervand milite « pour un monde qui marche pour tous. Pas seulement tous les êtres humains, mais aussi la nature, les plantes. L'idée fondamentale est qu'il y ait une solidarité fondamentale de tous les êtres sur la planète. Personne ne peut faire son bonheur tout seul ». « Je me sens co-responsable de la planète, y compris de la Tchétchénie ou de l'exploitation des enfants. Je ne peux pas m'occuper de tous les problèmes, mais je peux faire quelque chose par mon attitude. Je crois que chacune de mes pensées va jusqu'au bout du monde. Si j'ai des pensées de violence, je vais susciter et encourager la violence sur la planète. Si j'ai des pensées de paix, je vais encourager et susciter la paix. Tout commence par la pensée. »

**Se débarrasser des choses.** Dans l'accumulation des choses, on se disperse. Le vrai bonheur ne vient pas des choses. « L'être est une valeur supérieure à l'avoir. J'ai envie de simplifier ma vie pour me concentrer sur l'essentiel, les valeurs d'être, de relations, d'amour notamment, valeur fondamentale avec l'intégrité. »

**Donnez tous les vêtements que vous n'avez plus portés depuis un an.** Dans son livre, Pierre Pradervand fait une suggestion simple : « Passez en revue toute votre garde-robe : donnez tous les vêtements que vous n'avez plus portés depuis un an. L'incapacité à nous séparer de quel-que chose - et ceci est aussi valable pour les objets, livres, bibelots, etc - est

presque toujours enracinée dans la peur du manque. « Peut-être en aurai-je besoin un jour ? » Si vous avez confiance en l'univers, et que vous vivez une vie honnête, vous aurez toujours tout ce dont vous avez besoin pour vivre décemment. »

**La propriété et l'argent.** « Je ne crois pas que l'on soit propriétaire de quoi que ce soit. Je me vois comme gestionnaire de tout ce que j'ai dans ma vie. Gestionnaire du temps dont je dispose, de l'argent dont je dispose, de ma relation de couple, des choses que je possède. Je tâche d'en faire le meilleur usage, selon ma plus haute idée du bien. » Pierre Pradervand utilise donc son argent en gestionnaire. Cela veut dire qu'il garde ce qu'il lui faut pour payer les dépenses de base, vivre simplement, et qu'il donne le reste à des causes auxquelles il croit profondément : « C'est un privilège, ça n'a rien à voir avec la générosité. Une fois que je couvre mes besoins de base - en nourriture, logement, culture, assurances - que ferais-je d'un surplus excessif ? »

**Vivre simplement ?** Que signifie vivre simplement ? « Je dis aux gens d'inventer leur propre vie simple ---et d'être créatifs. Il y a des gens qui s'investissent beaucoup sur le plan santé, culinaire, en mangeant des graines germées, alors que pour d'autres la nourriture est le dernier domaine où ils voudront simplifier. A chacun de faire sa démarche strictement individuelle, mais qui a un impact collectif extrêmement important au niveau de la planète. La démarche de simplicité n'est pas une démarche qu'on fait en soi. On simplifie sa vie par rapport à un objectif de vie. Pour certains ce sera se consacrer plus à la spiritualité, pour d'autres avoir plus de temps pour militer pour des causes auxquelles ils croient. C'est un élément d'une démarche de recherche de cohérence. »

**L'économie du profit se déglingera.** Lors de la parution de son premier livre - Découvrir les vraies richesses, pistes pour vivre plus simplement - on a dit à Pierre Pradervand que ce livre était dangereux. « C'est clair que pour l'économie actuelle, c'est subversif de prêcher la simplicité de vie. Parce que si tout le monde vit plus simplement, on vendra moins et l'économie se déglingera. » Pierre Pradervand précise : « C'est l'économie telle qu'elle fonctionne aujourd'hui avec comme seul objectif le profit qui se déglingera. Donc simplifier sa vie implique, à long terme, une transformation fondamentale de l'économie. Le capitalisme disparaîtra comme le communisme a disparu. Pour moi, une des plus fondamentales transformations serait d'avoir des sociétés basées sur un modèle gagnant-gagnant au lieu d'un modèle gagnant-perdant comme c'est le cas dans la société actuelle. »

**Une mauvaise répartition des biens.** Mais on irait vers un développement du chômage ? « Evidemment. N'oubliez pas que j'ai été chômeur pendant 30 mois sans indemnités. Un des principaux problèmes de notre économie est la répartition. Il y a une mauvaise distribution des biens : 300 Suisses détiennent 350 milliards. Si on établissait la semaine de 25 heures, en vivant beaucoup plus simplement, tout le monde aurait du travail. Le problème est que même au niveau des syndicats, peu de gens sont intéressés à vivre plus simplement. Tout le monde a pris un tel goût à cette société de consommation qu'on veut le beurre et l'argent du beurre. »

**Travailler moins pour avoir plus de temps.** Reste que dans les pays anglo-saxons, il y a un mouvement très important de gens qui simplifient radicalement leur vie parce qu'ils veulent travailler moins pour avoir plus de temps pour autre chose. Notamment pour vivre une vie plus proche de leurs propres valeurs, en harmonie avec eux-mêmes. « Ce mouvement a démarré aux Etats-Unis - c'est intéressant que ce soit parti du pays du capitalisme triomphant - il s'appelle « downshifting » et concerne des millions de gens de classe moyenne. En Suisse, on démarre après les autres... »

Nous avons un système de santé délirant qui a déresponsabilisé les gens. « La santé dépend avant tout des facteurs préventifs. Or nous avons développé un système de santé entièrement basé sur le curatif, ce qui a complètement déresponsabilisé les gens. Ils ne sont plus responsables de leur santé, c'est le médecin qui l'est. En Suisse, il n'y a que 1,4 % du budget de la santé qui est destiné à la prévention. Tout le reste, soit plus de 98 %, va aux traitements. C'est délirant, il n'y a aucune rationalité dans ce choix », estime Pierre Pradervand.

Un exemple extrême de « ce cul-de-sac total » où l'on se trouve est le canton de Genève, qui compte un médecin pour 149 habitants, et où 44 % de la population est assistée pour payer son assurance-maladie, dans une des villes les plus riches du monde ! Et Pierre Pradervand n'a pas encore avalé la déclaration d'un médecin chef au cours d'un séminaire. La première question sur laquelle il s'agissait de se mettre d'accord était de définir le rôle de l'hôpital. L'un des médecins a dit que la première mission de l'hôpital, c'est d'assurer un revenu aux médecins. Aucun de ses collègues ne l'a contredit. « Moi j'aurais cru que la première mission d'un hôpital c'est de soigner des patients », dit M. Pradervand, qui précise que le revenu moyen des médecins de cet hôpital, y compris avec la clientèle privée, atteignait les 600'000 francs, selon le directeur.

**La « bobologie »** Autre problème, la « bobologie ». Les médecins se plaignent de ce que les gens vont consulter pour de petits riens. Et en même temps ils disent qu'ils ont besoin de cette clientèle, sinon l'hôpital ne tourne pas. « C'est l'échec d'un système. Le président de l'Association des médecins de Genève a évoqué le cas d'une jeune fille qui a été emmenée à l'hôpital en ambulance parce qu'elle avait des règles douloureuses. C'est un exemple de l'aboutissement d'un système aberrant, où plus l'offre est grande, plus la demande est grande ». Alors que faire ? « La seule approche intelligente et rationnelle de la santé est la

prévention. Les gens doivent commencer à devenir gestionnaires de leur propre santé, au lieu de remettre cette responsabilité aux gens en blouse blanche. »

**Pour rester en santé.** M. Pradervand estime que le maintien de la santé dépend par exemple de facteurs comme une alimentation saine, une absence de stress, la qualité de ses relations humaines, une vision optimiste de la vie, un minimum d'exercice physique, un sommeil réparateur. Parfois il y a des accidents, et on a besoin d'aller chez le médecin, ce qui devrait rester exceptionnel .

Le coté mental et spirituel est un élément déterminant de notre santé. On le constate de plus en plus, dit M. Pradervand. Et de mentionner le livre du Dr Bernie Siegel, « L'amour, la médecine et les miracles », un best-seller international écrit par un grand oncologue américain qui a découvert, dans sa pratique, que certaines personnes avec des cancers très graves s'en remettaient au-delà de toute attente, et que d'autres, avec des cancers bénins, « claquaient » comme de rien. Il a découvert que les gens, selon leur façon de penser, renforçaient ou affaiblissaient le système immunitaire. Et depuis une quinzaine d'années, une nouvelle branche de la médecine, la psychoneuroimmunologie, étudie l'impact du psychisme du système nerveux sur le mécanisme immunitaire qui est à la base de notre santé. Plus le système immunitaire est solide, plus vous résistez à la maladie.

Parmi les facteurs psychiques qui sont déterminants dans le renforcement du système immunitaire, il y a notamment l'amour, dit le Dr Siegel. La pensée et la prière peuvent également jouer un rôle important : un autre médecin américain, le Dr Larry Dossey, dans son livre « Reinventing Medicine », écrit que plus de 150 expériences médicales contrôlées sous l'angle statistique montrent que la prière d'une autre personne agissant à distance par la pensée peut avoir un impact décisif dans l'amélioration de la santé des gens.



« **Suivre son idée de ce qui est juste, quelles qu'en soient les conséquences** » « Etre intègre signifie suivre à tout moment sa plus haute idée de ce qui est juste, quelles qu'en puissent être les conséquences, aussi solitaire que soit le sentier, et aussi fortes que soient les railleries et les moqueries de la foule et des pharisiens.

« **Proclamer la vérité à tout pouvoir** » Etre intègre, c'est encore oser « proclamer la vérité à tout pouvoir » comme le dit la sagesse des Quakers, quand le silence avantagerait mieux tes intérêts. C'est s'accrocher au pouvoir de la vérité quand tous ceux qui t'entourent acceptent des compromis ou prétendent : « Ce n'est pas vraiment important ». C'est rester intrépide et ferme quand les autres disparaissent dans les abris souterrains de leurs peurs et de leur timidité. » L'intégrité, c'est encore refuser de diluer son sens intérieur de la véracité, serait-ce même pour satisfaire, apaiser ou gagner l'approbation d'un bien-aimé ou d'une bien-aimée.

**Ne pas tricher avec soi.** Par-dessus tout, l'intégrité consiste à refuser de tricher avec soi-même, mentir à soi-même, ou demeurer dans la pénombre des demi-vérités. On peut mentir à d'autres, voire les tromper - et se faire pardonner. On peut glisser et tomber, et même connaître la défaite - et se relever. Mais quand tu te mens à toi-même, qui est là pour te pardonner ? Et après une défaite de ce type-là, qui t'aidera à te mettre debout ? (...)

Quand l'intégrité est mariée à l'amour dans la danse joyeuse de celui dont l'existence est une célébration de la vie, elle forme le couple parfait ».

Extrait du livre « La vie simple », guide pratique, de Pierre Pradervand, Editions Jouvence.

**Dix questions à se poser avant tout achat.** Dans son livre « La vie simple » Pierre Pradervand énumère les dix questions à se poser avant tout achat :

- 1) D'abord, en ai-je vraiment besoin ?
- 2) Est-ce que cet achat va m'aider à simplifier ma vie ?
- 3) Pourquoi est-ce que j'achète ceci ?
- 4) Quel impact écologique cet achat aura-t-il sur les générations à venir ?
- 5) Retirerais-je de l'objet acheté une satisfaction justifiant les ressources utilisées pour le fabriquer, et vais-je l'utiliser assez souvent pour justifier la dépense consentie ?
- 6) Puis-je consacrer à l'utilisation de ce que je projette d'acheter le temps nécessaire, sans arrière-pensée aucune ?

- 7) Les personnes qui produisent ce que j'achète sont-elles adéquatement rémunérées ? Bénéficient-elles des droits élémentaires d'association ?
- 8) Dans quelles conditions écologiques la chose a-t-elle été produite ?
- 9) La consommation de cet objet m'aidera-t-elle à renforcer mes priorités de vie ? Est-elle cohérente avec mes convictions profondes ?
- 10) Puis-je posséder cette chose ou l'utiliser sans qu'elle me possède ou m'utilise ?

Site internet Vivre autrement: [www.life.int.ch](http://www.life.int.ch)

Bibliographie « Simplicité volontaire » : <http://www.consommateur.qc.ca/acefest/237.htm>

**Des emplois aventureux, mais...** Pierre Pradervand est né à Lausanne le 31 mai 1937, d'un père pasteur. Avec ses deux frères, en 1938, il suit ses parents en Angleterre où son père est pasteur de l'Eglise suisse réformée de Londres. En 1948, il revient à Genève où son père est nommé au COE, conseil oecuménique des églises. « Mon père a toujours vécu d'une manière très simple. Il a fait du vélo toute sa vie, c'est pour ça que j'en fais moi-même, je n'ai pas de voiture. »

Etudes classiques au Collège Calvin, puis une année dans les bas-fonds de Marseille, s'occupant d'un club de quartier pour les enfants de la rue : « J'ai été exposé aux problèmes d'alcoolisme, de meurtres politiques, le FLN menant la lutte pour l'indépendance de l'Algérie. » Etudes en sociologie, une année dans les organisations internationales, OMS et BIT (Bureau international du travail). « On m'a offert un contrat à vie au BIT, avec deux mois de vacances et des salaires américains, pas d'impôts, des boutiques spéciales... J'ai fait six mois au BIT, mais c'était épouvantable. La seule chose que voulaient les gens, c'était arriver à l'échelon supérieur. Absolument aucun idéalisme. »

Toute sa vie, Pierre Pradervand a eu le choix entre une carrière tranquille bien payée, et des emplois aventureux, créatifs, passionnants mais mal payés. « J'ai toujours fait le deuxième choix », dit-il en citant Kierkegaard : « Celui qui prend un risque perd pied pour un instant, celui qui ne prend pas de risque perd sa vie. »

Trois ans et demi en Algérie comme sociologue. Deux ans à l'Université de Michigan, à l'époque où les campus américains étaient en ébullition : guerre du Vietnam, mouvement des droits civiques des Noirs, mouvement d'émancipation des femmes, Earth day, le jour de la terre. Mission en Afrique pour une petite ONG américaine, sans salaire, juste avec 70 dollars d'argent de poche. Dakar, Mali, Burkina Faso... Création, en Afrique, d'une revue de santé familiale et de développement pour la population.

Fin 1981, Pierre Pradervand travaille au Service Ecole-Tiers monde. En 1987, il en a marre des images misérabilistes de l'Afrique que donnent les médias, il interroge 1 300 paysannes et paysans sur ce qu'ils font pour s'aider eux-mêmes. C'est « Une Afrique en marche » édité en 1989, et traduit en six langues. De 1991 à 1993, il connaît une période de 30 mois de chômage sans indemnité. « Une expérience intéressante. J'ai racheté mon assurance-vie, puis j'ai travaillé à mi-temps au service des chômeurs à l'OSEO de 1993 à 1995, et maintenant je suis formateur indépendant, à 50 % chez Pro Senectute et le reste du temps je suis à mon compte. J'ai une vie merveilleuse, passionnante, je fais ce que j'ai envie de faire ».

*Propos recueillis par David Rossier et Jean-Marc Angéloz*

28.01.2000