

Forum de ce numéro: Vivre seul·e

Éditorial

Se bouger pour un monde meilleur

Le 21 septembre prochain, ce sera la journée mondiale de la paix. Cette année marque aussi le vingt-cinquième anniversaire de l'adoption par l'Assemblée générale des Nations Unies de la **Déclaration et du Programme d'action pour une culture de la paix**.

Dans cette déclaration, l'organisme le plus inclusif des Nations Unies a reconnu que la paix *«n'est pas simplement l'absence de conflits, mais est un processus positif, dynamique et participatif qui favorise le dialogue et le règlement des conflits, dans un esprit de compréhension mutuelle et de coopération»*.

Dans notre monde marqué par des tensions géopolitiques croissantes et des conflits prolongés, il n'y a jamais

eu de meilleur moment pour se rappeler comment l'Assemblée générale des Nations Unies s'est réunie en 1999 pour définir les valeurs nécessaires à une culture de paix.

Celles-ci incluent:

- **le respect** de la vie, des droits de l'homme et des libertés fondamentales,
- **la promotion** et le renforcement d'une culture de la non-violence par l'éducation, le dialogue et la coopération;
- **l'engagement** en faveur d'un règlement pacifique des conflits.

Pour y parvenir, il nous faut adhérer aux principes de liberté, de justice et de démocratie. Nos outils : la tolérance, la solidarité, la coopération, le pluralisme,

le respect la diversité culturelle, le dialogue et la compréhension à tous les niveaux de la société et entre les nations.

Vous n'y croyez plus trop ? Sénèque, déjà, nous mettait en garde: *«C'est quand on n'a plus d'espoir qu'il ne faut désespérer de rien»*.

Certains organisent une marche, une fresque collective à peindre ou une soirée cinéma sur le thème de la paix. Ici ou là se tiendront des dialogues interconfessionnels. D'autres encore collecteront des fonds ou enverront des centaines de lettres, avec Amnesty international.

Et vous ? Que ferez-vous, ce jour-là ?

La Rédaction

Qui en veut?

Venez nombreux au marché
Nous avons des nouveautés
Bombes à défragmentations
Détruisant habitations
Dans un rayon assez grand
Force de frappe très performante
Des missiles de longue portée
Périmètre immense rasé
Petits drones au nucléaire
Tout ce qu'il faut pour la guerre
Chars d'assaut, mitraillettes
Tout pour réduire en miettes
Notre beau vaisseau spatial
Unique dans l'aire sidérale

Emilie Salamin-Amar

Une rentrée mouvementée ?

À la session d'automne de notre parlement suisse, du 9 au 27 septembre, il sera question – outre les sujets «intérieurs» – d'une réforme de l'aide aux réfugiés palestiniens, de la reconnaissance de l'Holodomor comme acte de génocide ou du soutien à apporter aux opposants politiques en Biélorussie. Nos parlementaires se pencheront aussi sur les effets restrictifs de la loi sur la naturalisation, adoptée en 2018, sur les possibilités de restreindre 'à la source' les «polluants éternels» (PFAS), ainsi que sur les statistiques concernant les féminicides. Tout ça en plus des affaires ordinaires et des budgets à faire. C'est par dizaines que se comptent les diverses motions, postulats et autres interpellations qui attendent nos députés.

À tous, bonne rentrée !

Non à la baisse des rentes des caisses de pension

Lors de la votation sur l'augmentation de l'âge de la retraite des femmes (25 septembre 2022), les partisans de cette nouvelle loi, pour la faire passer, avaient annoncé que le 2e pilier allait être amélioré. Les promesses n'engageant que ceux qui les font, elles sont devenues des mensonges dont il faudra se souvenir le 22 septembre.

D'après le dictionnaire, une réforme est un changement important à quelque chose, notamment à une institution, en vue de l'améliorer. Dès lors, qualifier de réforme les changements proposés dans le domaine de la prévoyance professionnelle est une tromperie que le Conseil fédéral et le Parlement n'hésitent pas à proposer aux électeurs du pays.

En fait, ce qui est soumis au peuple suisse est une régression puisque le taux de conversion sera diminué (de 6,8% à 6%), ce qui entraînera une réduction des rentes de presque 12% et, par conséquent, du pouvoir d'achat des retraités.

La commission de haute surveillance du 2e pilier confirme l'excellente situation financière des caisses de pension. Celles-ci croulent sous les réserves mais l'argent parvient de moins en moins aux assurés. Les cotisations salariales sont 14% plus élevées, mais les nouvelles rentes sont en moyenne inférieures de 3200 francs par an à ce qu'elles étaient il y a 15 ans.

Cotiser plus pour gagner moins

Payer toujours plus pour une rente moins élevée: cette évolution doit cesser. Pourtant, la réforme de la LPP qui sera mise au vote le 22 septembre menace de réduire considérablement les rentes. Il est toutefois évident qu'au lieu de nouvelles détériorations des prestations, il faut augmenter les rentes du 2e pilier et compenser le renchérissement.

Du côté des perdants, il faut souligner que tous les travailleurs cotiseront davantage et qu'ils toucheront moins à la retraite. Les femmes, les bas revenus et les temps partiels vont cotiser beaucoup plus pour toucher des rentes minimales. Du côté des gagnants, on peut notamment citer les assureurs sur la vie qui, entre 2005 et 2022, ont perçu un total cumulé de 9,88 milliards de francs. En gérant l'argent de la LPP, ils prélèvent une grosse part des cotisations encaissées et

dégagent d'énormes profits. Et ils en voudraient encore davantage !

Actuellement, les caisses de pension disposent d'un capital supérieur à 1200 milliard de francs. Les banques et surtout les compagnies d'assurance dont la loi a été rédigée selon leurs intérêts, volent (parfois légalement et souvent de manière illicite) chaque année des milliards de francs qui appartiennent aux assurés.

Pour faire passer la réforme, le Conseil fédéral propose quelques petits éléments de correction qui sont loin de compenser la mesure inacceptable de la loi: la baisse des rentes du 2e pilier. Celui-ci, certaines organisations et l'AVIVO en particulier le rappellent régulièrement, devrait fusionner avec l'AVS, tout en garantissant à chacun les droits acquis.

Le 22 septembre, il ne sera pas question de l'argent de la Confédération, mais de celui des assurés. Il est donc essentiel que les électrices et les électeurs votent massivement non à cette réforme qui enrichira les banques et les assurances mais qui prètertera gravement les plus démunis.

Les profiteurs du système débourseront des millions de francs – les nôtres – pour persuader les électrices et les électeurs qu'il faut voter la réforme. Ils profitent de l'ignorance des votants: selon un sondage, la moitié d'entre eux ne sait pas ce qu'est le taux de conversion. Et bien, rappelons-le une fois encore: **le passage du taux de conversion de 6,8% à 6% entraînerait une diminution des rentes de près de 12%.**

Il est essentiel de rappeler que la majorité qui défend cette réforme est celle qui a récemment exigé l'élévation de l'âge de la retraite des femmes. Il s'agit d'un nouveau coup porté aux valeurs de solidarité intergénérationnelles et d'équilibre social pour le bien-être de toutes et tous.

Rémy Cosandey, Le Locle

L'autre sujet soumis au peuple, le 22 septembre prochain :

Pour l'avenir de notre nature et de notre paysage (Initiative biodiversité)

Face au déclin de la biodiversité, le Conseil fédéral entend agir par un contre-projet. Il ne veut pas aller aussi loin que l'initiative, mais propose de protéger 17 % de tout le territoire suisse, contre seulement 13,4 % actuellement. Les aires de protection devraient aussi être mises en réseau. Il s'agirait en cela de préserver les habitats de la faune et de la flore.

Source: Parlement suisse

Un troisième sexe dans l'état civil ?

La victoire de Nemo Mettler (1999) dit *Nemo* au concours Eurovision de la chanson 2024 a relancé la question de l'inscription d'un troisième sexe dans l'état civil. En effet, Nemo se revendique comme « non-binaire » et, fort de sa célébrité, s'est fait le porte-drapeau des personnes qui se désignent par l'acronyme à tiroirs LGBTQQIP2SAA (*lesbiennes, gais, bisexuels, transgenres, en questionnement, queer, intersexués, pansexuels, bispirituels, androgynes ou asexuels...*).

Cette revendication suscite dans l'opinion publique et dans le monde politique des controverses qui ne se réduisent évidemment pas à la question du service militaire obligatoire pour les garçons mais volontaire pour les filles.

En Suisse, l'identification sexuelle des personnes repose sur le principe de la binarité: dès sa naissance, l'être humain se voit attribuer une identité sexuelle, féminine ou masculine. En droit, ce principe est immuable : on est soit une femme, soit un homme. Il peut cependant arriver qu'une personne naisse avec des caractéristiques sexuelles ne pouvant être strictement attribuées à l'une de ces deux catégories. On parle alors d'androgynie, d'hermaphrodisme ou de personnes intersexuées.

Dans un rapport du 21 décembre 2022, le Conseil fédéral est d'avis que les conditions permettant l'instauration d'un troisième sexe ou l'abandon de la mention du sexe dans le registre de l'état civil ne sont actuellement pas remplies car le principe de la binarité des sexes reste profondément ancré dans la société suisse. En outre, la reconnaissance juridique d'un troisième sexe nécessiterait d'importantes modifications de la Constitution et des lois et donc des votes populaires dont l'issue est incertaine.

Par ailleurs, dans un arrêt du 8 juin 2023 (ATF 150 III 34), le Tribunal fédéral a jugé que la suppression de la mention du sexe obtenue en Allemagne par une personne de nationalité suisse n'est pas reconnue en Suisse et ne peut être transcrite dans le registre d'état civil. Seul le législateur peut décider de modifier le système juridique de la binarité des sexes actuellement en vigueur.

L'identité de genre non binaire

Pour comprendre sur quels éléments repose la revendication de l'inscription d'un troisième sexe dans le registre de l'état civil, on peut se référer à l'exposé de la Commission nationale d'éthique dans le domaine de la médecine humaine sur l'enregistrement officiel du sexe, du 5 octobre 2020 (prise de position n° 36/2020, accessible en ligne).

Selon ce document (p. 8), on parle d'identité de genre non binaire quand « l'identité de genre d'une personne ne s'inscrit pas dans la binarité du 'féminin' et du 'masculin', et donc lorsque cette personne ne s'identifie ni (exclusivement) en tant que femme ni (exclusivement) en tant qu'homme. Le terme 'identité de genre non binaire' doit être compris comme un terme générique recouvrant un large éventail d'identités de genre différentes ».

Il s'agit de personnes qui soit se situent entre le « féminin » et le « masculin » ou à l'extérieur de ce système binaire, soit s'identifient à deux genres ou plus à la fois ou plus étroitement à l'un ou l'autre genre à différents moments, ou encore de personnes qui se perçoivent intérieurement en tant que (partiellement) agenrées ou qui ne veulent pas s'identifier au genre ou par rapport à lui.

La transidentité, poursuit la commission (p. 9), « est un terme générique désignant les diverses identités de genre des personnes qui ne se reconnaissent pas, ou seulement de façon limitée, dans le sexe biologique qui leur a été attribué à la naissance. Les personnes trans* peuvent s'identifier à l'un des sexes binaires et vivre en tant que femmes ou en tant qu'hommes, mais elles peuvent également s'inscrire en dehors de cette binarité. »

Ce qui frappe dans ces définitions, c'est qu'il s'agit toujours d'un ressenti, c'est-à-dire d'un phénomène qui ne peut pas être constaté objectivement, contrairement aux données inscrites dans le registre de l'état civil, comme les dates de naissance et de décès, le sexe biologique – dont il est possible de changer –, la filiation, le statut familial ou la nationalité (v. les énumérations qui figurent aux articles 7 et 8 de l'ordonnance sur l'état civil).

Aussi bien, dans les pays qui reconnaissent l'existence d'un troisième sexe ou d'un troisième genre, tels que l'Allemagne et l'Autriche, on use d'un artifice en recourant à la mention « divers » ou en renonçant à l'inscription de l'identité sexuelle dans l'état civil, ce qui n'est guère satisfaisant pour la sécurité du droit (v. l'annexe 1 au rapport précité du Conseil fédéral qui passe en revue diverses législations étrangères dans ce domaine).

I broke the code chante Nemo. *Quelque part entre les 0 et les 1, c'est là que j'ai trouvé mon royaume.* Jolie chanson, mais en tirer une règle de droit semble bien difficile !

Raymond Spira
La Chaux-de-Fonds

En réaction à cet éditorial qui saluait l'acceptation par le peuple, le 9 juin dernier, d'une nouvelle mouture de la loi sur l'énergie, deux de nos fidèles lecteurs nous ont écrit pour nous dire que nous faisons erreur. L'Essor étant – doit-on le rappeler ? – un journal participatif, nous faisons place dans nos pages aux opinions diverses des uns et des autres, avec d'autant plus de plaisir qu'elles sont argumentées et exprimées avec bienveillance.

Vous vous trompez vous-même...

Chère équipe de L'Essor, Vous vous trompez vous-même, avec l'article paru dans votre n° 3 de juin dernier. La nouvelle loi du 9 juin 2024 est une centralisation du pouvoir, donc une réduction des droits démocratiques.

Je milite depuis des décennies contre les centrales nucléaires de toutes sortes, et je continuerai à le faire, mais j'ai voté 'non' le 9 juin.

Par hasard, je suis tombé aujourd'hui sur la citation détaillée de Dorion, qu'il adapte à Xénophon, et donc indirectement à Socrate.

« *Le pauvre est celui dont les besoins excèdent l'avoir.* »

— *L'autre Socrate, Louis-André Dorion (p. 319)*

4

La possibilité de produire de l'énergie a déclenché une forme de boulimie qui ne connaît pas de limite supérieure et qui conditionne ainsi notre pauvreté: ne jamais en avoir assez. Cela vaut pour les producteurs, qui en tirent des revenus croissants, comme pour les citoyens et les citoyennes, qui deviennent de plus en plus dépendants de la consommation d'énergie, malgré la destruction de la nature. De toute façon, c'est vous qui avez mis la phrase finale - merci.

[Il fait mention ici de cette phrase: *L'énergie la moins chère et la moins risquée est encore celle que nous n'avons pas besoin de produire...* qui ponctuait notre éditorial.]

La nouvelle loi n'empêchera pas le lobby nucléaire, dont le conseiller fédéral qui a fait passer la loi, de tout mettre en œuvre pour obtenir ses 'nouvelles' centrales nucléaires. Et le peuple veut tout ce qui est faisable, comme cela a été clairement exprimé récemment au Parlement: que nous vivions au-dessus de nos moyens, c'est-à-dire que nous surexploitions la Terre, nous laisse indifférents. Ce qui n'a pas été dit: c'est une déclaration de guerre à tous ceux qui ne peuvent et ne doivent pas se permettre une telle vie. Nous le saurons empêcher par tous les moyens. L'avidité et le luxe rendent intolérants et agressifs, et notre mode de vie, se donnant pacifique, est agressif depuis des siècles; un coup d'œil sur l'histoire devrait suffire, et les désastres de la guerre actuelle ne disent rien d'autre.

C'est pourquoi je répète que vous vous trompez vous-même en vous fiant naïvement à la bonne volonté.

Un petit exemple. On nous a d'abord fait croire que sans accélération des procédures pour la construction d'énergies 'renouvelables' (ce qui ne peut pas exister !), l'approvisionnement des ménages ne serait pas garanti; aujourd'hui, il s'agit de la mobilité électrique, qui doit être couverte parce que personne ne peut renoncer au luxe de la voiture et de la moto (boulimie).

Avec mes meilleures salutations,

Heinz Salvisberg, Buttes

Abonné fidèle, depuis plus de 10 ans

Notre forum "Se nourrir sans détruire" vous posait ces quelques questions :

Est-ce que vous mettez de côté vos déchets végétaux pour qu'ils soient compostés et retournent à la terre ?

Si oui, les compostez-vous vous-même ? Avez-vous recours aux services de la commune ?

À un compost simple, au fond du jardin ? À un bac de lombricompost ? Autre solution ?

Est-ce que vous jardinez ?

Si oui, quoi ? Est-ce essentiellement des fleurs d'agrément ?

Ou faites-vous pousser des végétaux alimentaires ?

Participez-vous à un jardin collectif ? En existe-t-il près de chez vous ? Dans votre ville ?

Au jardin, partagez-vous vos connaissances avec d'autres (amis, voisins, enfants de votre entourage) ?

Achetez-vous de préférence des produits locaux, provenant de moins de 50 km ?

Faites-vous des conserves traditionnelles ? (choucroute fermentée, confitures de fruits, autres)

Si l'occasion vous était offerte, essaieriez-vous des toilettes sèches, des lombritoilettes, ou autres ?

>>>>>>>>>>

Alors qu'il s'agissait de nous faire réfléchir –individuellement– à nos pratiques en matière d'alimentation, ce quizz qui se voulait introspectif a suscité des réponses de nos lecteurs. On en partage une avec vous, page suivante ...

>>>>>>>>>>

La loi sur l'électricité fait des étincelles !

Fidèle abonné à l'Essor depuis fort longtemps, j'ai pris connaissance avec intérêt de votre dernier éditorial consacré à la votation du 9 juin 2024 sur la nouvelle loi sur l'électricité.

Permettez-moi, en toute franchise, de vous exprimer mon désaccord avec le contenu de cet éditorial. Je ne souhaite pas ici refaire tout l'argumentaire qui démontrait très clairement les conséquences néfastes de cette loi tant pour la biodiversité que pour les droits démocratiques.

Vera Weber ainsi que Philippe Roch ont su à mon sens l'exprimer avec beaucoup de pertinence et je ne pense pas qu'ils ont eu besoin d'être appuyés par le « lobby éolien » ou par « certains secteurs de l'UDC » !

Ma réaction va plutôt dans un autre sens que je souhaite vous expliquer ci-après :

Au début des années 1970, j'ai eu le privilège de faire connaissance du Dr Max-Henri Béguin. Outre le fait qu'il fut un excellent pédiatre pour deux de nos enfants, c'est en oeuvrant avec lui à la restauration du mur de pierres sèches bordant le cirque du Creux-du-Van que j'ai pris pleinement la mesure des qualités de cet homme remarquable, farouche et intransigeant défenseur de la beauté des crêtes jurassiennes. Je joins à la présente le texte d'un courrier qu'il m'avait adressé en février 1974 alors que je purgeais une peine de six mois d'emprisonnement au pénitencier de Bellechasse pour objection de conscience. Sa lettre est co-signée par son fils

Pierre-Ami avec qui j'ai également travaillé au Soliat lors des chantiers du Service Civil International.

Grand défenseur des crêtes jurassiennes, Max-Henri Béguin aurait-il accepté de les voir être défigurées par l'implantation d'aérogénérateurs industriels ? Il n'est malheureusement plus là pour nous le dire et par respect pour sa mémoire, je ne me permettrai pas de répondre à sa place. Néanmoins, en mon for intérieur, je sens bien quelle aurait été sa position.

La loi acceptée le 9 juin 2024 donne le feu vert à la mise en place de plusieurs dizaines d'aérogénérateurs non loin du Creux-du-Van, sur les hauteurs du Val-de-Travers, dans la région du Chasseron ou plus à l'est près du Mt-Racine et de la Vue-des-Alpes. Ces machines sont totalement inutiles pour la sauvegarde du climat et pour lutter contre le dérèglement climatique. Il est aisé de démontrer cette inutilité publique majeure, notamment en analysant les résultats de pays proches qui en ont massivement implanté (Allemagne, France, Espagne, ...).

Je vous remercie d'avoir pris la peine de prendre en compte mon désaccord par rapport à votre éditorial. Il ne m'empêchera pas cependant de demeurer un fidèle lecteur de l'Essor qui m'accompagne depuis des dizaines d'années et que j'apprécie à sa juste valeur.

Recevez, Mesdames, Messieurs, mes cordiales salutations.

Alain Stoller, Ipsach

Autre abonné fidèle, depuis plus de 20 ans

5

Petit quizz de notre forum «Se nourrir sans détruire»

Nous sommes jardiniers dans la famille de père en fils. J'ai surtout dispensé mon savoir, mon expérience en Afrique, ainsi qu'à Madagascar et au Vietnam. Actuellement je suis toujours opérationnel sur ce continent et en particulier au Bénin. J'ai surtout travaillé dans des zones arides, dans des terres ingrates, arides et desséchées, touchées par la famine ou la guerre. Dans ces régions j'ai formé des jardiniers du désert.

De la Divine Providence, j'ai reçu le don de détecter l'eau et cela continue de rendre un grand service à de nombreuses communautés. Le téléphone de brousse fonctionnant, c'est aussi par ce biais que de nombreux jardins et cultures maraichères sont nées.

À Fribourg j'ai été chef de secteur et président des jardins familiaux de la Ville et environs. J'ai accompli un gros travail de sensibilisation sur l'usage des produits phytosanitaires et des engrais chimiques et j'ai aussi engagé la commune pour l'analyse des parcelles de terrain.

Ici en Suisse j'ai peu distribué mes talents. J'ai organisé une dizaine de sorties, intitulées « *Jardins et plantes potagères, ainsi que les plantes dans la nature à usage comestibles ou en remèdes* ». Il y a toujours des gens qui me contactent pour des conseils et j'envisage cet été un pique-nique canadien à la maison, afin de partager mes nombreuses astuces pour

réussir un potager.

Oui les déchets verts sont compostés dans le coin de notre jardin et je les composte moi-même dans une grille circulaire de 80 centimètres de diamètre et un mètre vingt de haut. Le tout reprend sa place au jardin chaque automne. Ce compost est étalé en surface durant cette période d'automne et d'hiver ; les micro-organismes font le travail d'achèvement de la décomposition.

Je ne bêche pas, j'aère le sol avec un croc. Il y a un espace pour les fleurs, les petits fruits et les végétaux alimentaires.

Je fais beaucoup de graines et de plantons et j'achète le minimum de graines à la Landi qui se trouve à 2 km d'ici et j'y vais en vélo.

Naturellement mon épouse et moi-même nous mettons légumes et fruits en conserve, en séchage et en confiture, je conserve aussi les racines, carottes, carottes rouges, salade d'hiver dans un abri « silo » de ma fabrication et nous venons de consommer les dernières carottes rouges !

Pour la dernière question du «quizz», la configuration du terrain ne s'y prête pas...

Merci pour toutes ces bonnes questions.

Alain Guillez, Tafers

Solitude choisie, solitude subie

La solitude – lorsqu'elle est voulue et limitée dans le temps – peut permettre de se ressourcer, de se retrouver soi-même avec calme et sérénité. Choisir d'être seul·e, ponctuellement, peut être enrichissant, stimulant. Pour certaines personnes, ce besoin de solitude est très présent. D'autres ont davantage besoin de liens sociaux.

Au contraire, la solitude qui s'accompagne d'un isolement social et affectif peut être source de grandes souffrances et influence à la santé mentale et physique (trouble du sommeil, stress, angoisses, consommation excessive de substances, etc.).

La solitude et l'isolement ne sont pas une fatalité

À tout moment, renouer avec sa vie sociale ou se créer de nouvelles relations peut inverser les effets négatifs de l'isolement. Il n'est jamais trop tard pour reprendre contact avec des ami·e·s perdu·e·s de vue ou entrer en contact avec de nouvelles personnes.

Ces démarches ne sont pas toujours faciles à entreprendre. Pour certaines personnes ou à certains moments de l'existence, il peut être compliqué de prendre son téléphone ou d'entrer en contact activement avec d'autres gens. Une piste pour briser l'isolement est de développer de nouvelles relations sociales au travers d'une activité de loisirs qui vous intéresse et vous stimule. Cela permet de rencontrer des personnes partageant un intérêt commun et avec qui des échanges peuvent se faire plus facilement.

Il existe aussi des groupes de parole ou d'entraide, qui proposent divers soutiens. Lors de réunions entre pairs (c'est-à-dire avec des personnes dans la même situation que soi), il est possible de partager son quotidien et son ressenti. Cela procure généralement le sentiment d'être compris dans un climat de non-jugement.

Quelques conseils pour réduire le sentiment de solitude

Admettre que nous nous trouvons dans une situation de solitude est un acte qui peut prendre du temps : reconnaître que nous nous sentons seul·e est stigmatisant. Afin de moins subir le sentiment de solitude, il est possible de :

- Prendre soin de soi : se traiter avec bienveillance et s'accorder du respect ; prendre soin de soi en se faisant du bien (soigner son apparence, faire une activité phy-

sique ou artistique, etc.).

- Se relier aux autres : il importe de ne pas négliger les petits liens du quotidien qui se présentent (avec ses collègues, les voisins, les commerçant·e·s, etc.).

- Prendre soin des autres : se sentir utile renforce l'estime de soi et aide à maintenir un certain équilibre psychique (faire les courses pour des voisin·e·s âgé·e·s, garder sa nièce, s'investir dans un refuge animalier, etc.).

- Soigner son sommeil : le manque de sommeil impacte négativement l'humeur et les émotions, ce qui peut dissuader les autres d'entrer en contact !

- Définir les moments où la solitude est la plus pesante. Trouver des solutions pour ces moments-là en priorité, petit à petit. Cela aide à ne plus voir la solitude comme une énorme problème face auquel on se sent impuissant.

Il peut être difficile de demander de l'aide lorsque l'on se sent seul·e, rejeté·e ou en retrait de la société. Quelle que soit la situation, il est toujours préférable d'en parler. Il est important de se souvenir qu'il n'y a rien de honteux à subir cette solitude, tout le monde peut se sentir seul·e à un moment de sa vie.

Si la situation devient trop difficile à gérer pour vous, n'hésitez pas à prendre rendez-vous auprès d'un·e professionnel·le qui saura vous accompagner dans ce cheminement vers plus de sérénité.

Ce texte a été rédigé par une équipe de professionnels de Santé Psy.ch

Visitez leur site web, pour plus d'information

Détresse et suicide

La tentative de suicide est le signe d'une détresse intense. Quand une personne passe à l'acte, c'est parce qu'elle perçoit le suicide comme le seul moyen de mettre fin à une souffrance devenue insupportable. Si vous avez l'impression qu'une personne de votre entourage va très mal, les lignes téléphoniques suivantes sont là pour les aider et vous aider, jour et nuit, 7 jours sur 7...

143 La Main tendue **147** pour jeunes et ados.

La ligne 147 de Pro Juventute est spécialement conçue pour les adolescent·e·s et enfants.

Qui sont ces personnes qui aiment être seules ?

Il y a des gens qui aiment être seuls, peut-être même qui adorent ça. Comment les imaginez-vous ? Est-ce que votre esprit visualise des misanthropes ou le solitaire redouté se cachant quelque part pour préparer son prochain meurtre ?

Comme Anneli Rufus nous l'explique dans son livre *Party of One : the Loners' Manifesto* (Le manifeste des solitaires), ces stéréotypes ne capturent pas les vrais solitaires. Les vrais solitaires sont des personnes qui embrassent le temps passé seul. Ceux qui deviennent violents sont généralement des personnes seules contre leur volonté : ils veulent s'intégrer, être aimés ou être l'objet de désir. Mais s'ils ont au contraire été exclus et rejetés, cela peut nourrir hostilité et rage.

Grâce à certaines échelles récemment développées pour mesurer les différentes attitudes face à la solitude, dont celle du «Désir d'être Seul», développée par Birk Hagemeyer et ses collègues, nous avons aujourd'hui des réponses basées sur des recherches.

Les personnes qui ont de hauts scores dans le désir d'être seuls se reconnaissent dans un certain nombre d'affirmations et, au contraire, ne se reconnaissent pas dans certaines autres.

Détails de l'étude

La personnalité de deux groupes de personnes a été mesurée pour l'étude sur la peur d'être célibataire. L'un des groupes comprenait 301 personnes recrutées en ligne, dont l'âge moyen était de 29 ans. Seuls 33 étaient mariés, 131 étaient célibataires et ne voyaient personne, et les autres voyaient quelqu'un. L'autre groupe était composé de 147 personnes qui n'avaient pas encore de diplôme, avec un âge moyen de 19 ans. Seuls 2 étaient mariés, 105 célibataires et ne voyaient personne, et les autres voyaient quelqu'un. Une moyenne des résultats a été faite sur les deux groupes.

Deux groupes d'Allemands adultes ont participé à l'étude sur le désir d'être seul, et tous étaient dans une relation de couple sérieuse depuis au moins un an. La première étude a porté sur 476 participants (âge moyen de 35 ans), et la moyenne des résultats a été faite entre hommes et femmes. La seconde étude incluait 578 couples hétérosexuels (âge moyen : 42), et les résultats ont été séparés hommes/femmes.

Caractéristiques des personnalités

Cinq traits principaux de personnalité ont été mesurés pour chaque participant, dans les deux cadres d'étude :

- Neuroticisme: tendu, maussade, s'inquiète beaucoup
- Ouverture: original, curieux, imaginatif
- Extraversion: toujours partant et sociable, bavard, assertif
- Agréabilité: considéré et gentil, confiant, coopératif
- Conscienciosité: fiable, organisé, minutieux.

Les études sur les personnes qui aiment passer du temps seules ont aussi inclus une mesure de leur sociabilité, mesurée par des affirmations telles que : «je trouve les gens plus stimulants que n'importe quoi d'autre».

Les études sur les personnes qui n'avaient pas peur du célibat incluaient des mesures de six caractéristiques en plus:

- Estime de soi contingente à la relation: l'étendue de la manière dont l'estime de soi d'une personne est contingente à la façon dont la relation romantique avance (lorsqu'elle en a une).
- Besoin d'appartenance: les personnes qui ont un fort besoin d'appartenance ont plus de chances de se reconnaître dans des affirmations telles que «j'ai besoin de savoir qu'il y a des gens vers qui je peux me tourner en cas de besoin».
- Tendance à se sentir blessé: il s'agit des personnes dont les sentiments sont fragiles.
- Sensibilité au rejet: les personnes qui sont particulièrement sensibles au rejet ont plus de risque de se faire rejeter et de se sentir anxieuses à cause du sentiment de rejet.
- Solitude: mesurée par des assertions telles que «ressentez-vous souvent le manque de compagnie?»
- Dépression: Mesurée par des assertions telles que «je sentais que je ne pouvais pas sortir de ce cafard même avec l'aide de ma famille ou de mes amis».

Les découvertes

Si nos stéréotypes à propos des personnes qui aiment être seules étaient vrais, nous devrions alors trouver qu'il s'agit de personnes neurotiques et repliées sur elles-mêmes. Pourtant, c'est l'opposé qui est vrai: les personnes qui aiment passer du temps seules, et qui n'ont pas peur du célibat, n'ont pas tendance à être neurotiques, c'est à dire quoi ce ne sont pas des personnes tendues, maussades ou qui s'inquiètent.

Les personnes qui aiment passer du temps seule et celles qui n'ont pas peur du célibat sont aussi plus ouvertes d'esprit que les autres et plus sensibles à l'hédonisme, que celles qui ont peur du célibat (celles qui aiment passer du temps seules ne sont pas plus ou moins dans l'hédonisme que les autres), mais aussi plus dans la conscienciosité que celles qui en ont peur (les résultats ne sont pas marquant pour les gens qui aiment passer du temps seul).

Il semble également que les personnes qui n'ont pas peur du célibat ne sont pas hypersensibles face au rejet et ne se sentent pas blessées facilement. Lorsqu'elles sont en relation de couple, leur propre estime de soi ne dépend pas de la manière dont la relation évolue. De plus, elles n'ont pas un fort besoin d'appartenance et ont moins tendance à se sentir seules ou déprimées.

Ajoutez à cela ouverture, caractère agréable, et bas niveau de neuroticisme, les personnes qui n'ont pas peur du célibat vous sembleront tout d'un coup moins mystérieuses. La prochaine fois que vous en croiserez une, demandez-lui quel est son secret.

Collectif d'auteurs
condensé d'un article paru en ligne
sur le site de psychologue.net

Rendons visite à nos amis malades

Il y a 24 ans, dans L'Essor

Dans le numéro précédent, nous faisons revivre la voix de Marguerite Loutan, en republiant un article d'elle paru en 1968. Cette fois, c'est notre ami Rémy qui était parfaitement en phase avec le thème de notre forum actuel, quand il nous invitait, dans *L'Essor* de novembre 2000, à donner un peu de notre temps pour nos voisins et amis.

Selon le philosophe grec Aristote, « *il faut se conduire avec ses amis comme on voudrait les voir se conduire avec nous* ». Sur le plan chrétien, l'Évangile selon Saint-Marc manifeste la même préoccupation puisqu'on peut y lire : « *Ce que vous voulez que les hommes fassent pour vous, faites-le pareillement pour eux* ».

Ces deux citations me semblent judicieuses pour aborder les problèmes de nos amis et de nos voisins qui sont malades, handicapés ou qui souffrent de solitude. Ces amis et ces connaissances, atteints dans leur corps ou dans leur âme, ont besoin de chaleur, de réconfort et d'encouragement. Ils attendent notre visite. Ils espèrent nous voir, pour se sentir encore intégrés dans la société.

té. Et que faisons-nous ? Hélas, nous les ignorons trop souvent, nous les laissons à leur solitude et à leurs souffrances.

Nous avons tous d'excellentes excuses à faire valoir pour nous donner bonne conscience. Certains manquent de temps, d'autres se sentent mal à l'aise face à la maladie et à la souffrance, d'autres encore ont tellement différé la visite à un ami malade qu'ils n'osent plus l'effectuer. Et si nous repartions à zéro ? Si, malgré nos charges, nos bonnes excuses et notre propre angoisse, nous décidions d'aller rendre visite une fois par mois à un ami ou à un voisin handicapé ?

Douze visites par année, c'est modeste mais c'est en même temps douze rayons de soleil. Et les rayons de soleil représentent une énergie renouvelable à l'infini. Personne ne souhaite devenir vieux, malade et abandonné. En changeant une seule lettre, le mot **solitaire** peut devenir le mot **solidaire**. Ne remettons donc pas à demain ce qu'on peut faire aujourd'hui. Allons sonner à la porte de notre voisin : il nous attend !

Rémy Cosandey, *Le Locle*

La liberté

Toute vie naît et meurt seule, ai-je envie d'écrire. Pas sûr puisqu'on sait maintenant que dans la nature les plantes s'entraident, comme nous l'apprennent les scientifiques et les adeptes de la théorie de Joëlle Chautems, druidesse suisse.

Bon, dans mon ignorance au sujet de la nature et du vaste monde de la solitude, je préfère penser que, quand on parle aujourd'hui de vivre seul, c'est que l'on vit sans conjoint par choix ou par nécessité ! Et cela du sortir du cocon familial à la fin de sa vie.

Dans le vivre seul par choix, j'imagine un besoin de solitude du genre ermite ou s'aimer suffisamment pour être bien avec soi-même et développer un caractère très indépendant.

J'y vois donc, dans l'idéal, de vivre seul mais avec un cœur ouvert aux autres. Une vie ne nécessitant le besoin de solitude qu'une fois la vie sociale satisfaite.

J'ai expérimenté deux formes de vie en solitaire non par choix, plutôt par imposition du destin. Au début, c'est la joie de l'indépendance et de n'avoir personne près de soi pour contredire les choix quotidiens.

Ensuite, le partage de la vie au jour le jour se fait sentir pour la plupart des gens. Et quand ensuite le destin s'en mêle et que l'on se retrouve seul, en général, la vie nous a appris à faire son choix : à être bien avec soi-même sans égoïsme ou pas ! Et là, osons le choix, osons parler de bien-être.

Pierrette Kirchner-Zufferey

Coup de patte

Boomerang électoral!

Une nouvelle France est apparue au soir du deuxième tour des élections législatives. Nouvelle? Pas vraiment, c'est plutôt un retour à la quatrième République, un retour au blocage parlementaire, doublé, cette fois-ci, d'une impuissance présidentielle. Retour à une République dans laquelle notre voisine adore se diluer. Qui se paie de mots, et c'est le cas de la France, récolte des maux. Si le pays a évité le pire, et il faut ici en remercier la majorité des Français, les lendemains qui chantent déchanteront dans une harmonie difficile à trouver. Le chef de chœur aura du travail et tout ça n'ira pas sans anicroche.

Pour autant, il est urgent de prendre conscience de l'incommensurable fossé, le mot fossé est ici une litote, qui oppose une moitié des Français à l'autre, non seulement parce qu'elles semblent irréconciliables, mais surtout parce que ce phénomène s'étend, d'un pays à l'autre, d'un continent à l'autre, des *démocraties* aux (encore) démocraties, des dictatures aux théocraties, des villes aux campagnes, des riches aux pauvres, de la gauche à la gauche, de la droite à la droite, de religions aux religions, des femmes aux hommes, des jeunes aux vieux et réciproquement.

Il n'y a pas d'étrangers sur cette terre,
Il n'y a que des personnes
qui ne se sont jamais rencontrées!

Le Talmud

Les réseaux sociaux répandent mensonges sur mensonges, sans qu'aucun pouvoir politique ne parvienne à les régenter. Pire, certains États s'en servent sans vergogne, en toute légalité, en toute impunité. L'histoire elle-même est aux urgences, en réanimation sous la menace de disparition des programmes scolaires. Pas un mot sortant de la bouche de Donald Trump qui ne soit une tromperie, jamais sanctionnée, car même le pouvoir judiciaire (la très pompeusement nommée Cour suprême) a choisi de s'en faire complice.

Plus aucun des garde-fous qui jadis réglait les relations politiques ne subsiste. Un candidat à la présidence brandit une tronçonneuse, promettant de démembrer l'État, et une majorité de citoyens vote pour lui. Que se passe-t-il? Comment en sommes-nous arrivés là? Ne plus s'entendre, ne plus se parler, ne plus considérer l'autre?

Hélas, ce n'est pas nouveau. En été 1939, bien des «congrégés» sont partis, insouciant, en vacances. On connaît la suite. En 2024, les électeurs du Nouveau Front Populaire font face à ceux de l'ancien Front National. Ils ne vont pas se parler, ils ne vont pas même se voir, ils vont pourtant s'affronter, violemment, jusqu'à repousser, une fois encore, le peuple dans les bras des extrémités intolérantes et intolérables. Vous, je ne sais pas, mais moi, ça ne m'enchanté pas.

Marc Gabriel

Coup de griffe

Je vous promets la Lune!

Si vous votez pour moi, vous ne le regretterez pas. Je m'engage à annuler toutes les charges fiscales des entreprises afin que notre pays devienne plus compétitif à l'international. Votez pour moi! Le prix de l'assurance maladie sera réduit à sa plus simple expression afin d'augmenter le pouvoir d'achat des ménages. Votez pour moi! Le taux de la TVA sera plafonné à 3% sur tous les produits de consommation courante. Votez pour moi! Le prix de l'électricité, du gaz et du mazout sera réduit de 20% durant les mois d'hiver afin que plus personne ne souffre du froid. Votez pour moi! Il n'y aura plus de taxes sur l'essence. Votez pour moi! Le prix du séjour dans une maison de retraite sera équivalent au salaire minima pratiqué dans notre pays. Votez pour moi! Les droits de succession seront définitivement abolis. Votez pour moi! De plus, chaque individu sera libre de léguer à qui bon lui semble l'ensemble, ou une part de sa fortune. Votez pour moi! Les transports publics seront gratuits dans tout le pays afin de réduire la pollution atmosphérique pour le bien de tous nos concitoyens. Votez pour moi! La scolarité sera gratuite pour tous les jeunes qui désirent étudier dans les facultés ou d'autres lieux d'enseignement. Votez pour moi! Les changements de sexe, de prénom ou de patronyme seront autorisés dès l'âge de 15 ans sans autorisation des parents. Votez pour moi! Par ailleurs, les parents seront dorénavant responsables des actes, ou délits de leurs enfants mineurs. Votez pour moi! L'égalité entre les femmes et les hommes sera effective dans tous les sens du terme, à commencer par les salaires. Votez pour moi! Les retraites et les salaires seront indexés au coût de la vie. Votez pour moi! L'entrée sur notre territoire sera régulée, nos frontières surveillées, contrôlées. Votez pour moi!

Je préfère glisser ma peau sous les draps pour le plaisir
des sens plutôt que de la risquer sous les drapeaux pour
le prix de l'essence.

Raymond Devos

Et le peuple gobe, car il rêve du partage des richesses et espère des changements. Cette fois-ci, il veut y croire. Tout comme il y a cru les fois précédentes. Pourtant, ces promesses électorales entendues dans tous les pays ne sont jamais tenues!

Et si l'on changeait de système? Et si l'on gérait un État comme une sorte d'organisme œuvrant pour le bien-être de ses administrés et de la Nation? Il est vrai toutefois que si l'on veut être élu, il faut bien attirer l'électeur, n'est-ce pas? Comment? Eh bien, avec des promesses, certes, mais aussi avec un échéancier précis et détaillé dans le temps quant à son application. Et si le programme promis n'est pas effectif dans les délais annoncés durant la campagne, il doit y avoir un changement immédiat de gouvernance. Dehors, les bonimenteurs, nous vous avons assez vus, la confiance est rompue!

Emilie Salamin-Amar

Gua: la puissance de la musique, pour la paix

En ces temps où la paix est encore et toujours malmenée, le 6^e témoignage de cette rubrique est celui d'un enfant-soldat devenu artiste à l'âge adulte, dont l'histoire peu commune a inspiré de nombreuses personnes. Il s'appelle Emmanuel Jal. Devenu un artiste réputé, il a beaucoup contribué aux campagnes contre l'embrigadement forcé des enfants dans les groupes armés et contre la prolifération des armes. À part sa carrière, sa principale oeuvre est la fondation «Gua Africa», dont il vous explique lui-même la signification dans son témoignage.

De sa vie ont été tirés une biographie et un film documentaire, «Enfant soldat», qui a été présenté au festival du film de Berlin et au 'Tribeca Film Festival' d'Amérique du Nord.

Mon nom est Emmanuel Jal. Je suis né au Sud Soudan, au début des années 1980. Ces années étaient des années de guerre, dans mon pays. Ces guerres ont touché ma famille au plus profond. Certaines de mes tantes ont été empoisonnées.

Nous avons souvent dû fuir, d'un endroit à l'autre, avec mon père, qui avait rejoint l'armée populaire de libération du Soudan (SPLA). Quand j'avais sept ans, ma mère a été tuée par des soldats du gouvernement soudanais. À cette époque, les enfants étaient emmenés en Éthiopie où, leur disait-on, ils iraient à l'école. Mon père m'a donc envoyé avec les autres enfants en Éthiopie, pour me mettre en sécurité.

C'est à pied que nous avons dû rejoindre l'Éthiopie. Je me suis retrouvé à Juba. À notre arrivée là-bas, je suis effectivement allé à l'école, mais durant très peu de temps, en vérité. Très vite, nous avons été entraînés à devenir soldats car l'école n'était qu'une façade. L'entraînement était évidemment très pénible, pour les enfants que nous étions. Certains enfants en sont morts.

Pas moi. Je ne sais pas pourquoi j'ai survécu. Tout ce dont je me rappelle, c'est que je voulais aller jusqu'au bout, parce que je détestais les Musulmans et les Arabes, qui avaient fait tant de mal à ma famille. À cause de cela, je voulais venger les miens et tuer le plus grand nombre possible de ces gens-là. J'ai alors passé quelques années dans l'armée SPLA, jusqu'à ce que des combats éclatent aussi à l'intérieur de l'Éthiopie où nous étions... Nous avons été forcés de reculer, jusqu'à rentrer au Soudan.

Puis, au bout d'un certain temps, les combats étaient devenus si durs qu'avec plusieurs enfants, nous avons décidé de nous enfuir. Durant des jours, nous ne savions pas où nous étions ni vraiment où nous allions. Comme nous n'avions pas de nourriture, beaucoup d'enfants de notre groupe sont morts de faim durant notre longue fuite. À un moment, j'ai cru que j'allais être contraint de manger mon ami Lual.

Notre périple a duré trois mois. Seuls seize d'entre nous ont survécu.

Nous sommes enfin arrivés dans un village appelé Waat. Et c'est là qu'une travailleuse humanitaire, Emma McCune, s'est occupée de nous. Une fois que nous étions un peu rétablis, elle a pu me faire aller à l'école. J'avais alors 11 ans. Malheureusement, Emma est décédée dans un accident de la route, quelques mois plus tard. Ce sont ses amies, Madeleine Bunting et Anna Ledgard, qui m'ont aidé à poursuivre mes études.

Cependant, après la mort d'Emma, j'ai quand même commencé à rencontrer de nombreuses difficultés, dont je ne vais pas faire le détail dans ce témoignage. Je devenais adolescent. Tout n'a pas été facile. J'étais passé au Kenya et vivais dans les bidonvilles. Pourtant, est arrivé ce moment où j'ai commencé à chanter. Le chant m'aidait à apaiser ma peine. Puis, j'ai découvert le hip-hop et le rap... C'est à partir de là que je me suis mis à prendre très au sérieux le chant et la musique.

J'ai fini par produire un premier album intitulé Gua. C'est un mélange d'arabe, d'anglais, de swahili, de dinka et de nuer. De plus, la symbolique de l'unité s'exprime dans le titre que j'ai choisi, qui signifie à la fois «paix» en nuer, et «puissance» en arabe du Soudan.

«Dans ma chanson 'Enfant-soldat', j'explique que j'ai survécu pour une seule raison: témoigner de mon histoire. Et c'est par ma musique que je le fais. En fait, la musique est extrêmement puissante. C'est la seule chose qui parle à la fois à l'esprit, au coeur et à l'âme... sans vous demander la permission ! J'y crois fermement depuis mes débuts, et encore aujourd'hui.»

*Emmanuel Jal,
ex enfant-soldat, devenu artiste*

Ce témoignage est actuellement présenté à Genève au Musée international de la Croix-Rouge et du Croissant-rouge

LES VOIX DES SANS-VOIX

Résumé du *Livre blanc sur les droits humains en Corée du Nord.*
par l'institut *Korea institute for national réunification (KINU)*, 2024

Un «livre blanc» extrêmement fouillé est paru en 2022, sous la forme d'un édifiant rapport de 760 pages qui détaille et documente les violations des droits humains en Corée du Nord. Sa table des matières à elle seule donne le tournis, qui passe en revue le non-respect des droits civils, politiques, culturels et socio-économiques du pays. La situation est grave. En 28 chapitres et de nombreux tableaux de données, tout y passe: les droits à la vie, à la liberté et à la sécurité des personnes, à des procès équitables, à la liberté de mouvement à l'intérieur du pays, à la liberté de pensée, d'expression et d'association et nombre d'autres sujets. Ils vont du droit des femmes et des enfants à ceux des handicapés, en passant par l'alimentation, le travail, la santé, l'éducation et tout ce qui compose l'ensemble des droits, devoirs et libertés qui constituent la vie dans un État de droit, mais qui là-bas n'est même pas un rêve puisque les habitants ne disposent d'aucune information à ce sujet. Et toutes les violations inventoriées sont sourcées.

Ce rapport est si monumental qu'un résumé d'une soixantaine de pages en a été tiré en 2024, en diverses langues. C'est donc ce résumé spécifique qui porte le titre «*Les voix des sans voix*», «*Voices of the voiceless*» et en espéranto «*Voĉoj de la Senvoĉuloj*» (version qui, à L'Essor, nous a permis de le découvrir). Le résumé n'étant pas moins explosif que le rapport complet, les traducteurs individuels des différents pays ont œuvré avec discrétion, en rédigeant en tant qu'ouvrage collectif ces résumés publiés par l'institut KINU.

Connaissant la tendance du pays visé à s'intéresser à tout ce qui, dans le monde, parle de lui, nous respecterons leur vœu en ne citant pas ici les noms des traducteurs individuels, mais nous saluons néanmoins leur travail colossal. Il n'y a pas que les manif de rues bruyantes et tonitruantes qui font avancer la cause des droits humains; tout ce qui met en lumière leurs violations répétées et établit la vérité des faits, lentement, précisément, fait avancer notre humanité collective. Nos lecteurs intéressés par ces deux ouvrages peuvent nous contacter directement.

L'Essor

11

J'ÉCRIS, DONC JE VIS !

Emilie Salamin-Amar, *Planète Lilou*, 2024

Cet ouvrage réunit des poèmes publiés dans L'Essor. L'auteure nous régale encore une fois avec ses poèmes en prose pleins de réalité, de dérision et de sensibilité.

L'espace de création poétique dont se sert l'auteure lui permet d'évoquer à sa convenance les sujets qui l'attirent autour des beautés et des fragilités de la vie.

« Faut que je trouve les clés,
Mon mode d'emploi, ma vérité ... »

Ne cherchant pas à emprisonner la rime, les mots, traducteurs de la pensée, s'envolent pleins de rythme et de sonorités.

« Et chaque jour je me répète ...
Qu'un miracle peut arriver
Pour sauver le monde entier
De la haine et de la guerre ... »

La poésie d'Emilie Salamin-Amar nous invite aussi à explorer la richesse du langage, de retrouver un sens à la vie et d'affirmer sa liberté. L'auteure possède une expression poétique précise: parallélisme, allitérations, exemples agissent l'un sur l'autre en formant des conclusions qui surprennent le lecteur.

Des mots chargés d'amour, d'espoir, de désespoir, «*pour qu'enfin le vrai bonheur s'installe dans nos pauvres cœurs*».

Un message pratiqué avec délicatesse telles les illustrations qui parcourent les pages: des papillons, jamais pareils, jamais l'un n'est meilleur que l'autre mais d'une beauté unique «*pour une fleur rare, d'exception. Pour le monde de demain*».

Gloria Barbezat, Boveresse

