

De l'écologie du système à l'écologie personnelle ?

Et si les écologistes politiques se trompaient de définition et donc se trompaient tout court ?

Et si nous faisons fausse route en privilégiant l'énergie du système au lieu de notre propre énergie ?

Et s'il était plus efficace - y compris pour la préservation de la planète - de s'occuper de nos fondamentaux ?

Officiellement, le discours écologique est partout. Officieusement, l'urgence se retrouve le plus souvent reléguée derrière les intérêts financiers. L'écologie est devenue un moyen comme un autre de faire du profit, avec l'avantage de donner bonne conscience... ou de ne pas laisser le choix. A coup de greenwashing ou de taxation écologique, les multinationales et les politiques ont ravalé dans le même temps leurs scrupules et leurs façades.

L'écologie va trop souvent dans le mauvais sens pour encore faire sens, au point de totalement occulter son sens premier. **Du grec *oikos* (maison, habitat) et *logos* (discours), l'écologie est étymologiquement la science des conditions d'existence dans un environnement donné.** Cet environnement peut-être une cabane au fond des bois ou un appartement en haut d'une tour

mais il doit, pour être écologique, être adapté aux personnes qui y vivent.

Les priorités devraient ainsi être rétablies : Non pas les besoins de la nature mais les besoins de *sa* nature. Non pas les économies d'énergie mais ce qui favorise *son* énergie. Non pas des bâtiments passifs mais des lieux où il fait bon vivre. Non pas des technologies économes mais des produits sûrs et sains.

L'écologie devrait avant tout traiter de santé et de vitalité mais cette nouvelle définition dérange car elle est contradictoire avec les orientations quantitatives du système. Un individu en bonne santé réfléchit mieux et donc interroge sa consommation : moins de malbouffe, moins de chimie, moins de gadgets polluants, moins de marketing... Un individu en vitalité se sent forcément plus léger et laisse derrière

lui une moindre empreinte carbone. Un individu conscient est moins apeuré et donc manipulable.

Surtout, ce changement de paradigme replace l'homme et donc l'intérêt général au cœur de la réflexion et de l'action. L'écologie cesse d'être une question de technocrates ou d'experts pour redevenir un facteur de mieux-être. Non pas ne jamais tomber malade ou être toujours mieux – deux formes d'obsessions de la performance contreproductives – mais respecter autant que possible les besoins de son être naturel : un air sain, une eau de qualité, une protection contre les ondes,... afin de retrouver un système immunitaire performant.


Plutôt que de paraître, il faudra bien un jour finir par ÊTRE... **en forme et donc véritablement écologiste !**

ET MAINTENANT ON FAIT QUOI ? On ne peut partir que de là où nous sommes et la priorité sera donc de retrouver santé et vitalité. Celles-ci s'appuient sur **3 approches fondamentales de base et de bon sens :**

- 1.** Une respiration de qualité ce qui signifie une bonne aération et des exercices respiratoires adaptés.
- 2.** Une hydratation de qualité, liée à une eau propre, agréable à boire, peu minéralisée et sans plastique.
- 3.** Un sommeil récupérateur ce qui passe par une protection contre les ondes et une gestion des stress.

Détails sur le portail www.lemieuxetre.ch, le site + moderne www.solutionsbio.ch ou les articles du blog.

Fiche rédigée par **Benoît Saint Girons**,
Auteur et Consultant en solutions écologiques.
Pour tout contact ou commentaire : bsg@solutionsbio.ch
Tél : +41 76 532 8886 (portable suisse, rappel possible)

Cette fiche pratique vous a été transmise par un sympathique Ambassadeur du Réseau LES 8 FONDAMENTAUX. Merci de respecter son travail et, en cas de contact ou de commande, de nous transmettre son **CODE AMBASSADEUR**. 

Modification et reproduction interdites sans accord préalable mais diffusion encouragée en précisant le CODE AMBASSADEUR.

MERCI pour votre intérêt et implication dans la diffusion des préceptes de l'écologie personnelle. Partager l'essentiel !