EPOCH TIMES

THE NEW TIMES

07-13 AVRIL 2014 · ÉDITION FRANÇAISE N° 270 · WWW.EPOCHTIMES.FR

Le retour de la realpolitik

Faut-il s'attendre à une réelle rupture dans la voie des réformes entamées par Ayrault au gouvernement ?

P. 2 - FRANCE

ALAIN JOCARD AFP/GETTY IMAGES

Anna Politkovskaïa

P. 7 - THÉÂTRE

Sublimes matières au musée Guimet

P. 10 - EXPOSITION

Entretien avec Pierre Rabhi

P. 9 - SOCIÉTÉ

Amazonie bolivienne

P. 8 - VOYAGE

Le *made in France* se cherche un second souffle

THINKSTOCK

Par Ivo Paulovic

Du 7 au 13 avril, le ministère du Redressement productif, avec 35 partenaires, est l'instigateur de la « *Semaine de l'industrie* » qui sera le théâtre de nombreux évènements à travers la France. Dans un contexte de légère hausse de la production manufacturière, la semaine de l'industrie permet de faire découvrir au grand public le rôle structurant de l'industrie française.

P. 2 - FRANCE

BRUXELLES

Shen Yun reste à l'affiche

Par Joshua Philipp

Le 31 mars, une affiche présentant le spectacle *Shen Yun* est placée devant l'hôtel Sheraton de Bruxelles. Xi Jinping, le dirigeant du Parti communiste chinois, en visite officielle en Belgique, devait résider dans cet hôtel. Le consulat chinois a demandé que les affiches soient enlevées.

P. 4 - INTERNATIONAL

EPOCH TIMES

SAFIN HAMED/AFP/GETTY IMAGES

Des réfugiées syriennes font la queue pour recevoir des kits destinés aux femmes et aux enfants.

Liban : plus d'un million de réfugiés syriens

Par le centre d'actualités de l'ONU

Trois ans après le début du conflit en Syrie, le nombre de réfugiés ayant fui vers le Liban voisin a dépassé aujourd'hui un million et le Liban est devenu le pays au monde hébergeant la plus forte densité de réfugiés par habitant, a indiqué le Haut-Commissariat des Nations Unies pour les réfugiés (HCR).

Les réfugiés de Syrie représentent désormais un quart de la population du pays hôte, avec plus de 220 réfugiés syriens pour 1 000 habitants libanais.

P. 5 - INTERNATIONAL

CHINE

161 976 082

citoyens ont quitté le Parti communiste chinois et ses organismes affiliés.

P. 4 - INTERNATIONAL

CONTACTEZ-NOUS

Courrier des lecteurs
courrierdeslecteurs@epochtimes.fr

Téléphone 01 45 86 41 95

Delanoë, l'heure du bilan

13 ans de politique à la tête de Paris

Par Caroline Chauvet

« *Rigoureux* » pour le Vert Yves Contassot son ancien adjoint, « *autoritaire voire autocratique* », selon Jean-François Legaret, maire UMP du 1er arrondissement, « *c'est un bosseur, un passionné… et un affectif* », explique Danielle Simonnet, candidate malheureuse du Parti de Gauche à la mairie de Paris. Bertrand Delanoë, a marqué les esprits par sa personnalité ainsi que par son style dynamique de gestion.

JOEL SAGET/AFP/GETTY IMAGES

Samedi 5 avril, l'ancien maire a passé la main à son héritière, son ancienne adjointe Anne Hidalgo, élue PS à la mairie de Paris le 30 mars dernier.

Les transports

Réduire la place des voitures était un des objectifs principaux de Bertrand Delanoë. Un ensemble de mesures mises en place lui ont valu de fortes oppositions de la Droite et des automobilistes. De nombreuses zones ont ainsi été aménagées pour les piétons, comme récemment les berges de la Seine près du Quai d'Orsay.

Tramways, vélibs, autolibs : en quelques années, le mode de transport a évolué pour participer au désengorgement des bus et des métros et pallier le manque de voitures. Les tramways, aux abords du périphérique, ont été mis sur les rails dès 2001. Depuis 2007, les fameux vélibs sillonnent la capitale. En 2011, les Parisiens ont vu apparaître de petites voitures grises tout électrique : les autolibs.

Afin de réduire la pollution – qui reste forte dans la capitale – Delanoë a eu plusieurs fois recours à une limitation de la vitesse maximale autorisée sur les autoroutes franciliennes. « *Les résultats, c'est moins 35 % de particules fines à Paris, moins 13 % de gaz à effet de serre, la disparition complète de polluants comme le plomb ou le benzène* », affirmait le maire en mars dernier.

Si la Droite reconnaît le succès de ces nouveaux moyens de transport et remarque que le tramway a été lancé sous Jean Tiberi, Yves Contassot regrette le retard pris sur ce même tramway. Il faudra attendre « *2020 pour voir le bouclage du tramway, lancé en 2001* ». Pour l'ancien adjoint écologiste, Delanoë « *n'a pas compris grand-chose à l'écologie. Il aurait pu aller plus vite, plus loin* ». Jean-François Legaret de l'UMP regrette également qu'il n'y ait eu « *aucun investissement pour rendre le métro accessible aux personnes handicapées à la différence de Londres* ».

Le logement et l'urbanisme

En matière de logement, la politique du maire socialiste a œuvré en faveur des logements sociaux. En 2014, ils atteignent 20 % à Paris, l'objectif fixé par la loi Gayssot pour la mixité urbaine de 2000. L'implantation de logements sociaux dans les quartiers bourgeois de l'Ouest parisien avait suscité l'ire de nombreux habitants et maires d'arrondissement.

Delanoë a marqué de sa patte l'urbanisme de la capitale. Transformation des Halles et de la place de la République, aménagement des berges, Paris Plage, etc. Selon les chiffres de *L'Express*, 10 % de la capitale auraient été modifiés sous le mandat du maire socialiste.

Mais, là encore, le bilan est à nuancer. Paradoxe pour celui qui voulait créer plus de logements sociaux dans la capitale, le prix du mètre carré à Paris n'a cessé d'augmenter. « *Il n'a pas réussi à lutter contre la spéculation immobilière et à lutter contre la montée des inégalités* », estime Danielle Simonnet du Front de Gauche. « *En augmentant le nombre de logements sociaux, la ville est accusée d'avoir indirectement encouragé la spéculation* », rapporte le journal *Les Echos*. De même, sur le plan de l'urbanisme, « *rien de franchement révolutionnaire* », estime l'architecte Roland Castro dans *L'Express*, bien qu'il reconnaisse qu'« *il y a eu ici et là de vraies audaces* ».

Paris, capitale culturelle

Bertrand Delanoë l'avait bien compris. Sous son mandat, la ville n'a pas perdu de son attrait touristique. Dès 2002, le maire récemment élu met en place la « *Nuit blanche* » . Le temps d'une nuit d'automne, chacun peut découvrir – ou redécouvrir – les lieux symboliques de la capitale ainsi que quelques animations insolites.

> Autoritaire voire autocratique pour les uns, rigoureux et passionné pour les autres.

Paris cinéma célébrera sa 12e édition à partir du 5 juillet prochain. Le festival projette des films anciens, mais aussi des avant-premières et offre des séances en plein air. La culture reste un enjeu de la mairie de Paris, qui offre par exemple la gratuité de certains musées à toute personne de moins de 26 ans, ressortissants de l'Union européenne ainsi qu'aux enseignants.

Samedi 5 avril, l'ancien maire a passé la main à son héritière, son ancienne adjointe Anne Hidalgo, élue PS à la mairie de Paris le 30 mars dernier. « *J'ai confiance en Paris avec votre nouvelle élue et son équipe. Notre ville n'est jamais aussi belle que lorsqu'elle part à la conquête de son avenir* ».

Le *made in France* se cherche un second souffle

Suite de la première page

Certes, la production manufacturière est importante pour l'économie nationale, faut-il encore savoir exporter et alimenter un marché interne qui n'est pas toujours au rendez-vous.

> 64 % des citoyens sont prêts à payer plus cher des produits fabriqués en France, selon une étude Crédoc.

Le déséquilibre de la production industrielle en France

Plusieurs expositions vont avoir lieu à Paris cette semaine, notamment la conférence sur les métiers de l'aéronautique, des visites guidées de sites industriels ou encore des journées portes ouvertes pour les étudiants[1].

En 2013, le déficit commercial de la France avait reculé de 9 % se ramenant à 61, 2 milliards d'euros ; en partie grâce au recul des importations qui ont baissé de 2,3 %. Le débat pour la réduction du déficit commercial a eu lieu par exemple durant la visite du président chinois, l'empire du Milieu représentant le tiers du déficit commercial français, avec 26 milliards de différentiel en faveur de la Chine. « *Après une année 2013 difficile, les feux économiques sont en train de repasser au vert, notamment en zone euro où nous réalisons 47 % de nos échanges* », commentait Nicole Bricq, ex-ministre du Commerce extérieur. La comparaison avec l'Allemagne est flagrante, l'année dernière la République fédérale allemande a réalisé un excédent brut de presque 200 milliards d'euros avec un recul de 0,2 % des exportations.

Le développement du marché intérieur reste toujours l'une des solutions pour maintenir une productivité en croissance. L'un des obstacles à la consommation intérieure est le prix des produits, ceux-ci étant cependant très souvent de meilleure qualité. Le meilleur atout des productions bas de gamme venant de Chine est un coût incomparablement plus réduit qu'en France. Cependant, l'impact environnemental et humain s'avère bien meilleur pour les produits français, sachant que la proximité des usines réduit les charges du transport et assure une meilleure qualité de suivi. D'après la dernière étude Crédoc de 2010, 64 % des citoyens sont prêts à payer plus cher des produits fabriqués en France, ce qui représente une progression de 20 % en 5 ans.

> Les feux économiques sont en train de repasser au vert, notamment en zone euro où nous réalisons 47 % de nos échanges.
>
> *Nicole Bricq*

Le *made in France* comme solution locale

Toutefois la production made in France n'est pas toujours facile à trouver comme en témoigne l'expérience de Benjamin Carle qui a relevé le défi de consommer 100 % français dans sa vie quotidienne et cela pendant toute une année. Dans son documentaire, il démontre qu'outre les produits de saison dans les marchés de proximité pour la préparation des repas, le reste des produits de la vie de tous les jours est difficilement trouvable et certains comme les réfrigérateurs, carrément inexistants. Le journaliste a retenu pour son expérience des produits labélisés « *Origine France garantie* », dont la caractéristique est qu'ils doivent comporter 50 % de la valeur ajoutée d'origine française. Cependant porter l'étiquette « *fabriqué en France* » ne garantit pas toujours la fabrication intégrale du produit dans l'Hexagone.

Pour étendre la protection des produits français traditionnels, a été adoptée, en 2013, une loi qui étend les indications géographiques aux produits manufacturés et dont l'objectif consiste à renforcer l'information des consommateurs et à soutenir le développement économique local. Une approche plus globale et une prise de conscience venant des consommateurs pourraient apporter le coup de pouce nécessaire à la production manufacturière française à la recherche d'un second souffle.

1 Planning détaillé sur www.redressement-productif.gouv.fr

SEBASTIEN EVRARD/AFP/GETTY IMAGES

La production manufacturière française a légèrement augmenté en début d'année.

EPOCH TIMES

Par Aurélien Girard

La fibre statistique

Après une guerre des offres qui a réveillé l'actualité économique française et fourni l'occasion de mille et une analyses sur l'évolution du paysage des télécoms français, le rachat de SFR par Altice/Numericable est acté. Ce samedi 5 avril, le Conseil de surveillance de Vivendi a tranché et confirmé son choix initial, malgré le double relèvement de l'offre bruyamment annoncé par Bouygues. Malgré, aussi, l'activisme d'Arnaud Montebourg, qui a mis tout son poids dans la balance contre Numericable ; coïncidence étrange, les hordes du fisc ont d'ailleurs, à la mi-février, opéré un médiatique redressement fiscal de 36 millions d'euros à l'encontre de l'opérateur.

La force du positionnement de M. Montebourg en faveur du groupe Bouygues a été dérangeante à plusieurs titres. L'État n'étant actionnaire ni de Vivendi ni de Bouygues, le marquage d'une préférence aussi forte – au point de recourir aux menaces et à la rétorsion – laisse l'impression désagréable d'un espace de non-droit où le politique peut agir sur l'économie et l'emploi, non comme force dynamisante, mais par le recours à la nuisance. L'État, argue le ministère de l'Économie, est dans son droit dès lors qu'il s'agit de s'assurer du maintien de l'emploi ou du bon déroulement de chantiers stratégiques nationaux – ici, le déploiement national de l'Internet à très haut débit, par fibre optique pour l'Internet fixe et par réseau 4G pour l'Internet mobile.

Pourtant, chacune des offres pose problème : Bouygues, en acquérant SFR, prévoyait de vendre son propre réseau mobile à Free, qui n'aurait alors plus eu aucun besoin d'investir dans le développement de ses infrastructures. Free, obtenant le réseau Bouygues, aurait aussi brusquement cessé de le louer à Orange, induisant plusieurs milliards d'euros de perte pour l'opérateur national – dont l'État est actionnaire. Bercy aurait perdu quelques autres milliards en ayant un client de moins pour l'achat de fréquences mobiles.

Avec l'achat par Numericable par contre, c'est le déploiement national de la fibre optique qui pourrait prendre du retard, aucun engagement n'ayant été pris par le groupe à ce sujet. Martin Bouygues, lui, avait promis au gouvernement d'investir 2 milliards d'euros par an dans le développement des réseaux fixes et mobiles, soit une promesse de création d'emplois qui ne pouvait que toucher la fibre statistique de l'État : aider à inverser la courbe du chômage – même en creusant le déficit public – vaut en cette période mieux que l'offre d'achat la plus solide et la mieux ficelée. On peut s'attendre maintenant à ce que les juristes de Bercy travaillent au microscope et au scalpel à trouver la moindre faille permettant d'annuler la vente de SFR.

Le retour de la realpolitik ?

ALAIN JOCARD AFP/GETTY IMAGES

L'arrivée de Manuel Valls à la tête du gouvernement, un changement de cap politique ?

Par David Vives

Le message des Français aux dernières municipales a laissé place à de nombreuses interprétations de la part de la classe politique. Face à cette grande désapprobation, la réponse de François Hollande est tombée : « *former un gouvernement de combat* ». Jean-Pierre Bel, président du groupe socialiste au Sénat, a ainsi affirmé qu' « *avec 16 ministres, ce gouvernement sera immédiatement au travail afin d'accélérer les réformes et de redresser le pays dans la justice sociale* ». Il s'est également félicité de la formation « *d'une équipe resserrée et paritaire* » autour du Premier ministre Manuel Valls.

> Une nouvelle gauche décomplexée serait-elle en train de naître ?

Mais derrière la formule, peu de ministres arrivent pour l'instant à expliquer aux micros des journalistes à quoi peut bien ressembler un « *gouvernement de combat* ». Encore faudra-t-il convaincre les électeurs et la classe politique. La nomination de Manuel Valls ressemble à un symbole politique, se démarquant d'une partie d'une gauche revendicatrice d'une « *ligne politique* », et celle d'une gauche ayant besoin d'être « modernisée », selon les mots de l'ancien ministre de l'Intérieur.

Cette orientation semble curieusement rappeler les prises de position du candidat Nicolas Sarkozy, qui vantait en 2007 les mérites d' une politique de l' « *action* » et de la « *rupture tranquille* », engagée dans des réformes qui, selon lui, attendaient depuis « *vingt ou trente ans* ». Une nouvelle gauche décomplexée serait-elle en train de naître ?

Le retour d'une gauche décomplexée

Comme Nicolas Sarkozy, Manuel Valls a été ministre de l'Intérieur avant d'occuper ses nouvelles fonctions de Premier ministre. Toujours comme Sarkozy, ce poste l'a amené à trancher sur des questions délicates telles que l'expulsion des Roms ou à prendre parti sur des questions de politique de sécurité intérieure. Plus discret que Sarkozy sur sa politique de sécurité intérieure, Manuel Valls incarne tout autant un homme loin de certaines préoccupations idéologiques, celles de la « *ligne PS* ».

« *L'important c'est la ligne, et Valls est celui, sur le papier, qui s'éloigne le plus de celle que nous souhaitons* », estime le député socialiste de l'Essonne Jérôme Guedj, à l'instar de toute une partie des dirigeants PS.

« *Une grande partie des idées de gauche est épuisée* », expliquait Manuel Valls au journaliste Claude Askolovitch en 2008. D'après lui, le socialisme était alors devenu « *un mot-prison qui empêche d'avancer. […] Nous n'avons plus de terre promise idéologique, acceptons-le* », assumait-il, proposant même de changer le nom du Parti à la rose. En décembre 2012, l'ancien ministre de l'Intérieur résumait sa pensée dans l'émission *Des Paroles et des Actes* : « *Il faut moderniser notre pensée* ».

Pas de doctrine pré-établie, seulement une direction, quelques objectifs (parfois symboliques), et de l'action, beaucoup d'action : voilà quelques points qui semblent jusqu'à présent familiers à Manuel Valls, et qui caractérisaient le règne de la « *realpolitik* » de l'ère Sarkozy. Au point qu'en ce temps-là, celle-ci se confondait avec la défense d'intérêts économiques, comme avec la Russie en 2010, où encore avec la visite de Kadhafi en 2007, au grand détriment de la défense des droits de l'homme. Sur ce point, le gouvernement actuel a déjà confirmé une certaine forme de pragmatisme, en déroulant le tapis rouge au président chinois le mois dernier.

Vers une réorientation de politique ?

De nombreux problèmes se posent pour le nouveau gouvernement. L'administration française doit s'expliquer avec Bruxelles sur la réduction des dépenses publiques, doit résoudre les nombreuses difficultés inhérentes à la mise en place du « *pacte de responsabilité* », alors même que la courbe du chômage est loin d'atteindre les objectifs fixés. Autant de réformes qui, comme des leviers, semblent impossibles à actionner tous en même temps. D'où, le nécessaire effort d'explication appelé de ses vœux par Jean-Marc Ayrault, lors de son dernier discours à la suite du résultat du second tour des municipales.

L'ancien Premier ministre voyait dans la vague bleue des municipales un « *message clair* », qui devait être « *parfaitement entendu* ». « *e retrousser les manches pour sauver notre pays, les Français y sont prêts, mais à condition qu'ils comprennent à quoi servent leurs efforts* », expliquait-il, tout en défendant la voie des réformes empruntée par le gouvernement. Le nouveau Premier ministre sera-t-il un pédagogue d'un genre nouveau, pour arriver à expliquer mieux que ne l'avait fait le gouvernement Ayrault, la voie choisie par le président de la République ?

> Une grande partie des idées de gauche est épuisée.
>
> *Manuel Valls*

Cependant, mieux expliquer, ce n'est pas rompre avec la politique. Or, c'est précisément dans la rupture et non dans l'explication, qu'une partie de la classe politique fonde son espoir en l'avenir. Il est difficile d'imaginer un revirement de politique générale de la part de Manuel Valls, qui pourrait signifier un aveu d'échec des mesures prises jusqu'ici, alors même que celles-ci n'ont pas encore porté leurs fruits. Jean-Vincent Placé, chef du groupe écologiste au Sénat, commentait : « *Est-ce qu'il veut aller plus vite et plus loin dans la politique qui est menée depuis deux ans et auquel cas nous ne pourrons pas lui donner notre confiance, est-ce qu'il veut tenir compte des messages des Français lors des municipales (...) et auquel cas nous discuterons* ».

Les Verts ne sont sûrement pas les seuls à attendre des signes de confiance de la part du nouveau gouvernement.

BRUXELLES

Shen Yun reste à l'affiche

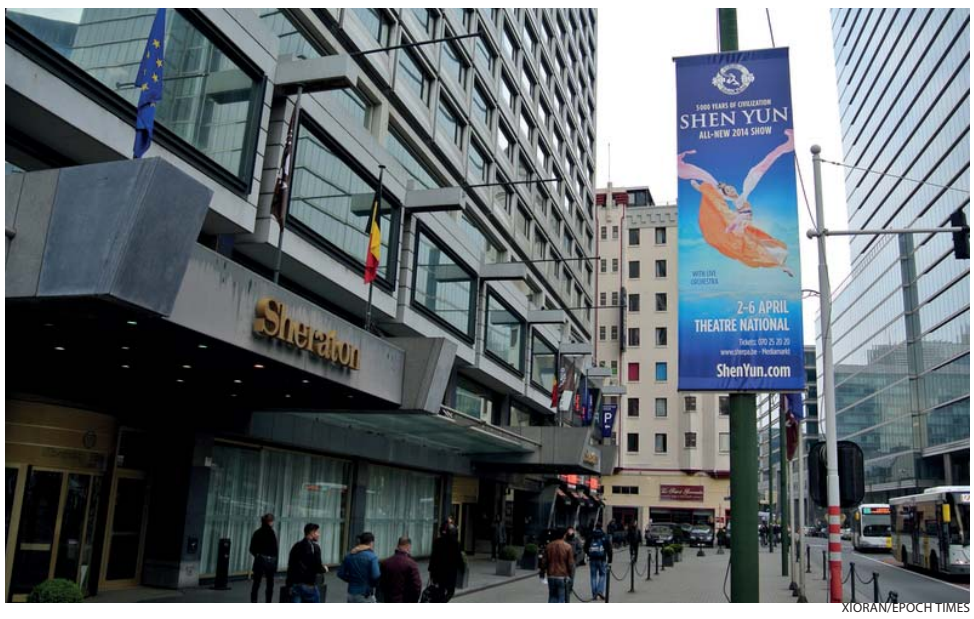
Les institutions belges se mobilisent contre les tentatives de censure du Parti communiste chinois.

Par Joshua Philipp

Lors de la visite de Xi Jinping à Bruxelles la semaine dernière, les autorités chinoises ont exercé des pressions pour faire enlever des affiches faisant la promotion d'un spectacle de danse classique chinoise.

Shen Yun a pour mission de faire revivre 5 000 ans de culture traditionnelle chinoise. Chaque année, la compagnie se produit dans le monde entier mais est toujours interdite en Chine continentale. En Belgique, *Shen Yun* a donné 6 représentations au Théâtre national de Bruxelles du 2 au 6 avril.

À moins de cinq mètres de l'entrée de l'Hôtel Sheraton de Bruxelles où résidait le Président Xi Jinping lors de sa visite, une banderole publicitaire de *Shen Yun* était bien visible.



XIORAN/EPOCH TIMES

Le 31 mars 2014, une affiche présentant le spectacle Shen Yun Performing Arts est placée devant l'hôtel Sheraton de Bruxelles. Xi Jinping, le dirigeant du Parti communiste chinois, en visite officielle en Belgique, devait résider dans cet hôtel et le consulat chinois a demandé que les affiches soient enlevées.

> Malgré les pressions, *Shen Yun* a reçu le soutien des dirigeants européens.

Un représentant de l'agence BHS Promotion, responsable de la campagne d'affichage de *Shen Yun* à Bruxelles, a expliqué à l'*EU Observer* que le département central de la police de Bruxelles leur avait demandé d'enlever les affiches de *Shen Yun* qui posaient des « *problèmes diplomatiques* ».

Le département central de la police a aussi demandé à l'Association Falun Dafa Belgique, organisatrice des représentations en Belgique, d'enlever toutes les affiches de *Shen Yun*.

Selon l'*EU Observer*, Nicholas Schols, porte-parole de l'association Falun Dafa Belgique, a expliqué qu'une « *cellule interne de crise de la police subissait des pressions de la part du consulat chinois* ».

Plus tard, la police a annulé sa demande auprès de l'association Falun Dafa Belgique et de l'agence de publicité.

En raison des pressions exercées par le consulat chinois, *Shen Yun* a obtenu le soutien des dirigeants européens.

Edward McMillan-Scott, vice-président du Parlement européen, a informé le bourgmestre (maire) de Bruxelles que le Parti communiste chinois (PCC) a chaque année recours à des menaces similaires.

Le Parti Vert flamand a aussi exhorté la police de Bruxelles à « *empêcher la Chine d'exporter sa censure culturelle* ».

C'est la troisième fois que les autorités chinoises essaient de causer des problèmes à *Shen Yun* lors de son passage à Bruxelles.

> Empêcher la Chine d'exporter sa censure culturelle.
>
> *Le Parti Vert flamand*

En mars 2013, le Théâtre National avait temporairement cessé de vendre des billets après avoir subi des pressions. Selon le site Internet Minghui, le Théâtre national avait ensuite repris ses activités normales et publié une déclaration : « *Nous avons un contrat. La Belgique est une société libre. Le théâtre respecte le droit à la liberté d'expression* ».

Deux ans plus tôt, le PCC avait aussi vainement tenté d'annuler des représentations de *Shen Yun* dans le même théâtre de Bruxelles. Selon Minghui, une équipe de l'ambassade chinoise avait contacté le dirigeant du théâtre et lui avait demandé d'annuler les représentations. Le directeur avait rejeté la demande.

Le 28 mars, conséquence inattendue de l'ingérence du PCC, l'association Falun Dafa Belgique a organisé une conférence de presse, exhortant le gouvernement et les médias belges à enquêter sur ces actes de censure envers la publicité de *Shen Yun* et à maintenir la liberté culturelle dans le pays.

CHINE

Les aliments à éviter

La question de la sécurité alimentaire hante les Chinois depuis longtemps, mais nombreux sont ceux qui ignorent la gravité et l'étendue du problème de la toxicité des aliments.

Par Tan Hohua et Fenny Li

D'après une étude menée par un spécialiste en technologie alimentaire, les aliments qui paraissent exceptionnellement frais et nourrissants s'avèrent généralement les plus toxiques.

Légumes

L'utilisation abusive de pesticides est très courante en Chine. Les pesticides organophosphorés se collent aux feuilles comme l'huile et sont très difficile à rincer avec de l'eau. De plus, certains pesticides sont appliqués sur les racines et absorbés par les plantes, il n'y a donc aucun moyen de les éliminer en les lavant.

Poisson

Le poisson ne peut pas rester en vie longtemps. C'est donc une pratique courante chez les vendeurs d'ajouter du vert de malachite, un colorant industriel, à l'eau du réservoir pour prolonger la vie des poissons. Le vert de malachite tue les bactéries et est très bon marché, mais il est également cancérigène. Le poisson congelé est donc plus sain.

Grenouilles et anguilles

On trouve une forte concentration de pesticides chez ces animaux. Les anguilles ne sont plus non plus un aliment sain. Il a été très largement raporté que les éleveurs nourrissent les anguilles avec des hormones pour accélérer leur croissance et cette pratique est devenu une norme dans l'élevage industriel des anguilles.

Crustacés

Attention aux crustacés. Les rivières et les mers sont très polluées. Les métaux lourds tels que le mercure, le nickel et le chrome constituent un problème de pollution majeur. Les mollusques se nourrissent de plantes et d'animaux qui flottent dans l'eau ou vivent dans la boue et le sable où les métaux lourds sont déposés.

Aliments fumés

Ils contiennent souvent des colorants artificiels ainsi qu'un excès de nitrates.

Restaurants

La pratique courante consiste à utiliser du formol pour améliorer l'apparence des fruits de mer ou à ajouter de l'éthyl-maltol au porc braisé pour donner à la viande une belle couleur rouge foncé et une saveur particulière.

Vendeurs ambulants

La pression de l'inflation a poussé ces vendeurs à chercher des ingrédients moins chers. Pour la cuisson, ils utilisent couramment des huiles recyclées ou recueillies dans les poêles des restaurants, les tuyaux d'égouts, les bacs à graisse et les rejets d'abattoirs.

Selon le professeur d'université, cette huile recyclée est utilisée à grande échelle. Elle possède sa propre chaîne de production et différents groupes sont responsables de collecter les huiles usagées, de les transporter, de les vendre et même de corrompre les départements de la surveillance sanitaire.

OPINION

Neuf commentaires sur le Parti communiste

Neuf Commentaires est le livre qui change la Chine. Cet éditorial primé d'*Epoch Times* révèle l'histoire et la nature du Parti communiste chinois (PCC). À chaque édition, nous publions un extrait de cet ouvrage ayant déjà une portée historique.

6e COMMENTAIRE

I. Pourquoi le PCC a-t-il voulu détruire la culture chinoise ?

4. La culture traditionnelle défie la légitimité du règne du PCC

La culture traditionnelle chinoise croit en Dieu et au mandat céleste. Accepter le mandat du ciel signifie que les dirigeants doivent être sages, suivre le Tao et s'harmoniser avec la destinée. Accepter la croyance en la divinité signifie accepter que la source de l'autorité humaine demeure au ciel. Cependant, le principe du règne du PCC se résume à « *Plus jamais les chaînes de la tradition ne nous enchaîneront ; soulevez-vous travailleurs, libérez-vous de la servitude. La terre se lèvera sur de nouvelles fondations ; nous ne sommes rien; nous serons tout* ».

Le PCC favorise le matérialisme historique, en prétendant que le communisme est un paradis terrestre, et que ce sont les pionniers du prolétariat ou les membres du Parti communiste qui nous mènent sur ce chemin. La croyance en Dieu était donc un défi direct à la légitimité de son règne.

II. Comment le Parti communiste chinois sabote la culture traditionnelle

Tout ce que fait le PCC a une visée politique. Afin d'établir la tyrannie, de la maintenir et de la consolider, le PCC doit remplacer la nature humaine par la nature perverse du Parti et doit remplacer la culture traditionnelle chinoise par la culture du Parti, faite de « *tromperies, de cruauté et de violence* ». Ce qui est détruit et remplacé ce sont les vestiges culturels, les sites historiques et les livres anciens qui sont des preuves tangibles de la vision traditionnelle de la moralité, de la vie et du monde. Tous les aspects de la vie sont concernés, y compris le comportement des gens, leur pensée et leur mode de vie. Parallèlement à cela, le PCC considère les manifestations culturelles superficielles et insignifiantes comme « *l'essence* », il les préserve et utilise cette « *essence* » comme façade. Il conserve un semblant de tradition en remplaçant la véritable tradition par la culture du Parti. Ensuite il trompe les gens et la communauté internationale derrière cette vitrine qu'il appelle « *transmettre et développer* » la culture traditionnelle chinoise.

Un mouvement de démission citoyenne : 161 976 082 démissions au 6 avril

Depuis la publication des *Neuf Commentaires sur le Parti communiste* en novembre 2004 par *DaJiYuan* (édition chinoise d'*Epoch Times*), chaque jour des milliers de Chinois quittent le Parti communiste chinois et ses organisations affiliées, par l'intermédiaire d'un site web spécial établi par *Epoch Times*. D'autres démissionnent par téléphone grâce à un centre d'assistance internationale, affichent des déclarations sur des murs et des poteaux publics ou écrivent encore sur des billets de banque.

Lisez la version intégrale des *Neuf Commentaires* sur **www.epochtimes.fr** ainsi que les déclarations récentes des Chinois qui ont quitté le Parti sur **www.ninecommentaries.com**

SYRIE

Liban : le nombre de réfugiés syriens dépasse le million

« L'afflux d'un million de réfugiés serait massif dans n'importe quel pays. Pour le Liban, une petite nation engluée dans des difficultés internes, l'impact est stupéfiant », a déclaré António Guterres, le Haut-Commissaire des Nations Unies pour les réfugiés. *« Les Libanais manifestent une générosité remarquable, mais ils luttent pour faire face. Le Liban accueille la plus importante concentration de réfugiés de toute l'histoire récente. Nous ne pouvons pas le laisser porter seul cette charge ».*

AFP/GETTY IMAGES

Des familles de réfugiés syriens attendent d'être enregistrées par le Haut-Commissariat des Nations Unies pour les réfugiés le 18 février dernier dans la plaine de la Bekaa au Liban.

L'afflux s'accélère. En avril 2012, il y avait 18 000 réfugiés syriens au Liban ; en avril 2013, ils étaient 356 000 et actuellement, en avril 2014, un million. Le HCR au Liban enregistre quotidiennement 2 500 nouveaux réfugiés, soit plus d'une personne par minute.

L'impact sur le Liban est immense. Le pays connaît de graves secousses économiques en raison du conflit en Syrie, notamment un déclin du commerce, du tourisme et des investissements et une augmentation des dépenses publiques. Les services publics se démènent pour satisfaire la demande croissante. Les services de santé, d'éducation, la distribution d'électricité et d'eau ainsi que les installations d'assainissement sont particulièrement mis à l'épreuve.

Selon la Banque mondiale, la crise syrienne a coûté au Liban 2,5 milliards de dollars en perte d'activité économique en 2013 et menace de faire basculer 170 000 Libanais dans la pauvreté d'ici à la fin de l'année. Les salaires s'effondrent et les familles luttent pour joindre les deux bouts.

Les enfants représentent la moitié de la population syrienne réfugiée au Liban. Le nombre d'enfants en âge d'être scolarisés dépasse désormais 400 000, éclipsant celui des enfants libanais dans les écoles publiques. Ces écoles ont ouvert leurs portes à plus de 100 000 réfugiés, mais leur capacité pour en accueillir davantage est sévèrement limitée.

> La crise syrienne a coûté au Liban 2,5 milliards de dollars, selon la Banque mondiale.

Les communautés locales sont celles qui ressentent le plus la pression de l'afflux des réfugiés, de nombreux villes et villages accueillant désormais davantage de réfugiés que de Libanais. Dans l'ensemble du pays, les infrastructures essentielles sont mises à rude épreuve, ce qui affecte de la même façon les réfugiés et les Libanais. Les installations d'assainissement et les services de traitement des déchets sont sévèrement affaiblis, les cliniques et les hôpitaux sont débordés, et les ressources en eau s'épuisent. Les salaires baissent en raison de l'augmentation de la main d'œuvre disponible. Il est de plus en plus admis que le Liban a besoin d'un soutien de longue durée en termes de développement pour réchapper à la crise.

« Le soutien international aux institutions gouvernementales et aux communautés locales est à un niveau qui, bien qu'en légère augmentation, se trouve totalement hors de proportion par rapport aux besoins », a insisté António Guterres. *« Soutenir le Liban ne relève pas seulement d'un impératif moral, mais c'est également indispensable pour stopper la dégradation continue de la paix et de la sécurité dans cette société fragile, voire dans toute la région ».*

Et tandis que l'ampleur de l'urgence humanitaire s'étend, et que les conséquences graves pour le Liban s'accentuent, l'appel humanitaire pour le Liban n'est financé qu'à hauteur de 13 %.

De plus en plus de réfugiés sont incapables de se payer ou de trouver un hébergement adéquat et ont recours à des habitations précaires comme des tentes, des garages et des étables. 80 000 personnes nécessitent d'urgence des soins de santé. Plus de 650 000 personnes bénéficient d'une aide alimentaire mensuelle pour survivre.

La grande majorité des enfants ne fréquentent pas l'école, nombre d'entre eux travaillent, des jeunes filles font des mariages précoces et les perspectives d'un avenir meilleur s'éloignent au fur et à mesure qu'ils ne vont pas à l'école.

Par le centre d'actualités de l'ONU

Autisme : le monde se mobilise

À l'occasion de la Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme célébrée mercredi, le Secrétaire général des Nations Unies, Ban Ki-moon a appelé les gouvernements dans le monde entier à continuer à investir dans les services destinés aux autistes.

Le nombre d'enfants et d'adultes atteints d'autisme continue d'augmenter sans distinction de nationalité ou d'appartenance raciale, ethnique ou sociale. Même si les troubles autistiques sont de mieux en mieux compris par la communauté scientifique, le milieu médical et les personnels de soins, ils restent globalement mal connus. La célébration annuelle de la Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme revêt donc une importance grandissante car elle offre la possibilité de mobiliser des forces pour agir et aider.

SHUTTERSTOCK

Le nombre d'enfants et d'adultes atteints d'autisme continue d'augmenter.

Les enfants et les adultes atteints d'autisme, qui sont en butte à d'énormes problèmes de stigmatisation et de discrimination, ne sont pas assez aidés. Beaucoup doivent surmonter de multiples obstacles au quotidien. Ils sont bien trop nombreux à endurer un isolement, de mauvais traitements et des discriminations terribles qui portent atteinte à leurs droits fondamentaux.

L'autisme est un trouble complexe mais, dans bien des cas, un traitement adapté et précoce permet de constater des améliorations. C'est pourquoi il importe tellement de faire un travail de sensibilisation aux manifestations de l'autisme et de proposer des services aux personnes atteintes le plus tôt possible.

Il est également crucial de soutenir les parents, de créer pour les personnes autistes des emplois axés sur leurs compétences et leurs points forts, et d'améliorer la prise en charge des jeunes autistes dans le système éducatif public.

Ces mesures qui bénéficient aux autistes, à leur entourage et aux autres ne peuvent que profiter à l'ensemble de la société. Comme l'a dit une mère d'enfant autiste : *« Le chemin que ma fille a parcouru est certes long mais le mien a été plus long encore ».*

Suivons ensemble cette voie vers un monde plus humain qui ne laisse personne au bord de la route.

Par le centre d'actualités de l'ONU

ÉCO & FINANCE

Faiblesse de l'inflation en zone euro

BRUXELLES — L'inflation se rapproche de zéro dans la zone euro. À +0,5% sur un an, elle s'est révélée plus faible qu'anticipé. Il s'agit du plus faible taux d'inflation depuis novembre 2009. Cette faiblesse de hausse des prix en mars est liée partiellement à des effets de calendrier : fête de Pâques au mois d'avril. Pour le Conseil des gouverneurs de la BCE, il n'y a toujours pas de risque déflationniste. Il prévoit une accélération de la hausse des prix en avril et maintient la prévision de taux d'inflation à 1% en moyenne pour 2014 et l'objectif officiel de 2% pour fin 2015. Le chiffre de l'inflation du mois d'avril, publié le 30, sera décisif pour la BCE en vue d'utiliser ou non des instruments de politique monétaire, y compris non conventionnels, pour éviter le risque de déflation.

Hausse du trafic aérien

MONTRÉAL — Le trafic passager du transport aérien mondial a progressé de 5,4% en février en rythme annuel, selon l'Association international du transport aérien IATA. La capacité aérienne, soit le nombre d'appareils en circulation, était aussi en progression de 5,2%. Le taux de remplissage est ressorti en légère amélioration à 78,1%. Ce rythme de progression devrait se maintenir à court terme, mais pourrait se modérer à moins de 7%, le niveau qui marque la tendance depuis le début 2014, selon IATA. Malgré les incertitudes économiques et politiques dans les différentes régions géographiques, la hausse du trafic devrait se maintenir vers 5% de la tendance séculaire de trois ans.

Le cours du pétrole reste volatile

LONDRES — Dans les premiers jours d'avril, le cours du pétrole a été tiré à la baisse par la réduction du risque géopolitique lié au conflit en Ukraine et un possible accord du gouvernement libyen avec des mouvements armés autonomistes qui perturbent depuis huit mois la production et la distribution du pétrole dans le pays. Le 2 avril, la référence européenne du brut – Brent de la mer du Nord – a chuté à 103,95 dollars sur l'Intercontinental Exchange de Londres, au plus bas depuis novembre. Les chiffres décevants de l'indice manufacturier chinois indiquant des perspectives d'une moindre demande ont aussi contribué à cette détente du cours. Le Brent est reparti à la hausse vendredi à 106,93 dollars suite au démenti de la part des rebelles libyens sur la reprise des exportations pétrolières du pays.

A VITRY DEVENEZ PROPRIETAIRE

GROUPE PIERREVAL

Du studio au 4 pièces, 7 Rue Verte - 94400 Vitry-sur-Seine

OFFRES SPECIALES

+

AVANTAGES EXCEPTIONNELS

[1] - TVA réduite à 7% sous réserve que les conditions de l'article 276 sexies 11° du code Général des Impôts soient remplies - résidence principale et plafonds de ressources de l'acquéreur. [2] - Prêt à Taux Zéro en cas d'accession à la propriété (soumis à conditions)

Venez nous rencontrer :

Les jeudis, vendredis, dimanches et lundis de 14h00 à 19h00,
et les samedis de 10h30 à 12h30 et de 14h00 à 19h00.

Label BBC

Sur rendez-vous

Tél. : 06.77.93.23.22

pub@epochtimes.fr

Prêt 0% [2]

TVA 7% [1]

"Les Terrasses d'Anaïs"

LANCEMENT DES TRAVAUX !

Sur rendez-vous : 06 77 93 23 22 - pub@epochtimes.fr

RT 2012
RÉGLEMENTATION THERMIQUE 2012

Devenez propriétaire à Choisy-le-Roi

Profitez de nos offres financières

Cumulez de nombreux avantages

- **18 % REDUCTION D'IMPOTS** (1) investissement Duflot
- **PRET TAUX 0% +** (2)
- **TVA REDUITE** (3) **5,5 %**
- **FRAIS DE NOTAIRE OFFERTS** (4)

(1) Avantage fiscal pour les investissements réalisés en 2014 dans le cadre de la loi Duflot en réduction d'impôt de 18% du prix de revient d'un logement sur une période minimale de 9 ans.
(2) Prêt à taux zéro + en cas d'accession à la propriété (soumis à conditions). (3) TVA réduite 5,5 % sous réserve que les conditions de l'article 276 sexies 11° du Code Général des Impôts soient remplies - résidence principale et plafonds de ressources de l'acquéreur. (4) Frais de notaire offerts jusqu'au 30 mars 2014.

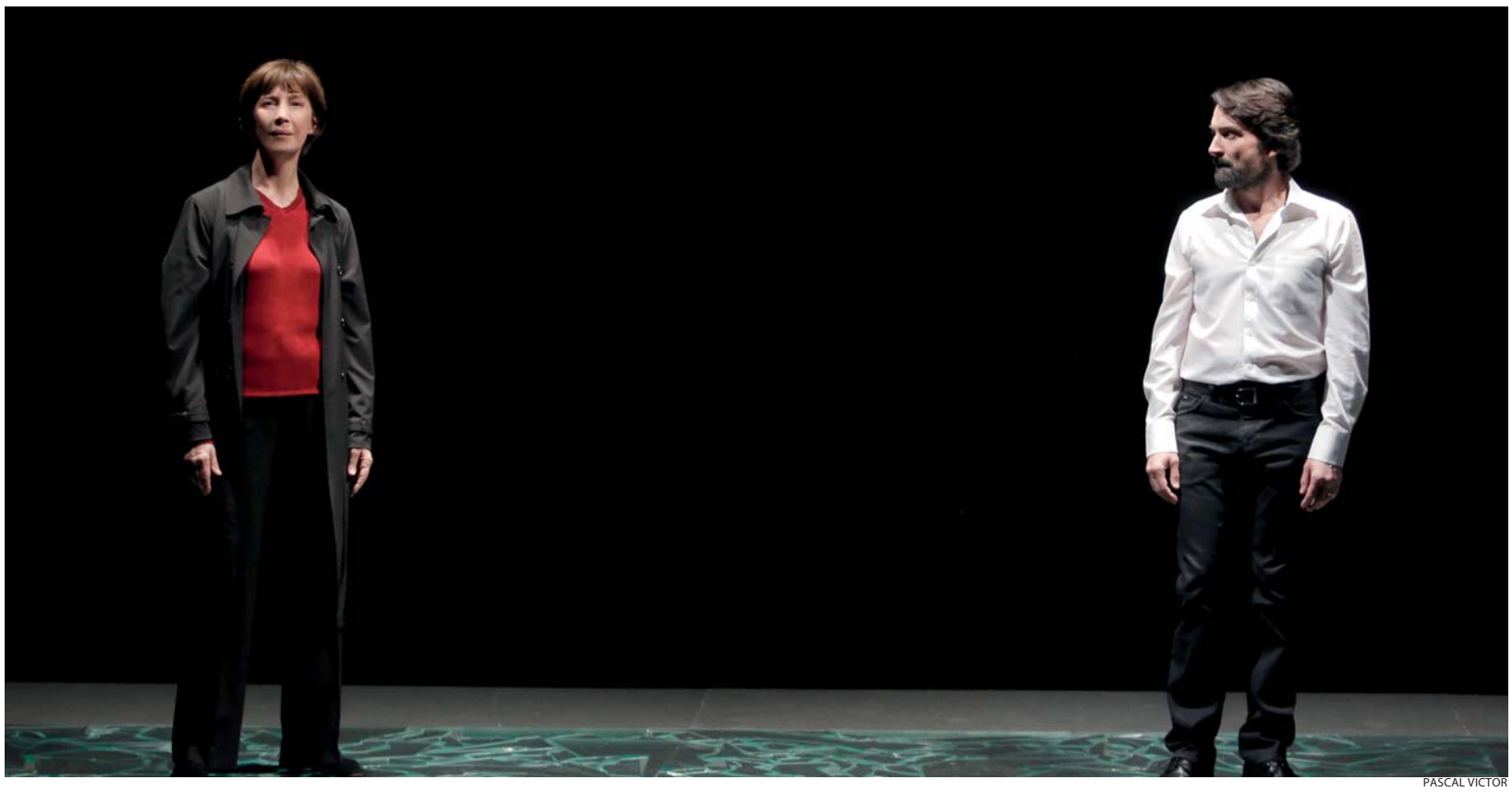
THÉÂTRE

Femme non-rééducable

réflexion sur le confort du silence

« Les ennemis de l'État se divisent en deux catégories : ceux que l'on peut ramener à la raison et les incorrigibles. Avec ces derniers, il n'est pas possible de dialoguer, ce qui les rend non-rééducables. Il est nécessaire que l'État s'emploie à éradiquer de son territoire ces sujets non-rééducables. »

Par Michal Bleibtreu Neeman



PASCAL VICTOR

Anne Alvaro et Régis Royer dans *Femme non-rééducable*.

Cette déclaration nauséabonde ne provient pas d'un film de science-fiction, d'une pièce de théâtre délirante, ou à la rigueur d'un État bien connu pour sa dévalorisation de la vie humaine, comme la Corée du Nord, la Chine, ou la Syrie. Ce décret a été rédigé par Vladislav Sourkov dans une circulaire interne du Kremlin en 2005.

En réalité, cette circulaire ne faisait que confirmer la situation sinistre qui se déroulait depuis des années en Russie. L'assassinat des journalistes qui couvraient des sujets que le gouvernement n'approuvait pas, comme par exemple la corruption ou la Tchétchénie.

Le sort d'Anna Politkovskaïa ne sera pas contraire et c'est ainsi que s'annonce le début de la fin de sa mésaventure. Assassinée le 7 octobre 2006, jour de l'anniversaire de Poutine, la journaliste a été trouvée dans l'ascenseur de son immeuble, gisant parmi ses sacs de courses. Quatre balles l'ont achevée, une méthode souvent appliquée pour liquider les personnes non rééducables. Aujourd'hui encore en Russie, des journalistes qui ne travaillent pas au service de l'État, comme la majorité écrasante de la presse, sont toujours menacés de mort.

Femme non-rééducable de Stefano Massini est une pièce de théâtre poignante, explosive, dont on ne sort pas indemne. Une pièce du genre, qui nous fait comprendre notre responsabilité face aux événements, même quand nous sommes à l'autre bout du monde : une réflexion sur le confort de notre silence.

Anna Politkovskaïa a osé couvrir une affaire taboue dans la Russie de Poutine. Elle a porté des témoignages sur cette contrée lointaine et infernale de la Tchétchénie. C'était la seule journaliste à avoir couvert la deuxième guerre de Tchétchénie, les horreurs que son pays infligeait aux Tchétchènes, comme les horreurs des terroristes massacrant hommes, femmes, vieillards et enfants sans distinction et sans scrupule. Anna Politkovskaïa n'a pas de camp, elle témoigne de ce *No man's land*. On se souvient encore de sa participation dans les négociations lors de la prise d'otages du théâtre de la rue Melnikov à Moscou. On se souvient de son empoisonnement sur la route de Beslan, où elle devait également participer aux négociations avec les preneurs d'otages de l'école, le jour de la rentrée, le 1er septembre 2004. Après son rétablissement, elle n'y trouvera que des tombes.

Anna Politkovskaïa n'était pas une héroïne, c'est juste qu'elle ne pouvait pas faire autrement.

L'Anna Politkovskaïa de Stefano Massini

Une femme comme toi et moi « *deux yeux, un stylo* », c'est ainsi que voulait la présenter l'écrivain Stefano Massini : c'est ainsi que l'incarne avec modestie et dignité l'actrice Anne Alvaro, choisie pour ce rôle par le metteur en scène Arnaud Meunier.

Arnaud Meunier dit avoir prévu de mettre en scène cette pièce de Stefano Massini en travaillant avec lui sur *Chapitres de la Chute, Saga des Lehman brothers*, présenté au Théâtre du Rond-Point, l'année dernière.

Le texte précis et froid, saccadé, répétitif, sans ordre ou chronologie, comme un carnet de notes, change de rythme et de mélodie, créant une sorte de poésie effrayante.

Anne Alvaro, connue pour ses rôles dans le répertoire classique, donne la parole à cette journaliste avec simplicité et droiture. Sans pathos, elle touche le public, réveille les consciences.

Aux côtés d'Anne Alvaro, l'acteur Régis Royer lui répond par cette mélodie que le texte dicte. Sa voix incarnant divers rôles d'homme établit un équilibre avec la voix de l'actrice.

Arnaud Meunier joue avec ces deux voix en contrepoint, en superposition, elles se complètent, s'opposent, se relayent, s'harmonisent en une voix à double niveau : gardant ainsi une tension soutenue tout au long de la pièce. À la musique de leur voix s'ajoute celle du violon électrique de Régis Huby. Le son aigu et froid du violon passe comme un fil rouge entrelacé avec les voix, comme l'était le témoignage d'Anna Politkovskaïa. Tantôt comme musique de fond, tantôt comme une voix à part entière avertissant les spectateurs d'un prochain désastre ou rappelant un desastre passé, le violon renforce ainsi la tension, la peur, le dégoût, l'espoir. On voit Régis Huby derrière une espèce d'écran au fond de la scène, comme une tombe de mémorial, comme un poste de télévision, parfois illuminé comme un flash de photo et parfois tout noir comme le néant.

> Une pièce de théâtre poignante, explosive, dont on ne sort pas indemne.

Arnaud Meunier nous propose une mise en scène à plusieurs niveaux, jouant sur la voix aussi bien que sur la distribution de l'espace. Les acteurs se déplacent sur un sol en verre morcelé. Seraient-ce des éclats après l'explosion ? La fragilité des pays en conflit ? Un puzzle éparpillé de la carte de la Tchétchénie ? De la carte de la Russie ? Des débris de mémoires ? Une mise en abîme du texte composé des notes, des morceaux d'interviews, des lettres, des faits réels ? À moins que ce ne soit tout cela à la fois, un mémorandum, comme le souhaitait Stefano Massini.

INFOS PRATIQUES

Du 13 mars au 28 mai

Théâtre de l'Atelier
1, rue Charles Dullin
75018 Paris
www.theatre-atelier.com

Réservations :
01 46 06 49 24

Tarifs : 35€, 28€, 15€

Du mardi au samedi à 19h.
Le dimanche à 17h.

Métros : Anvers, Pigalle, Abbesses.

Amazonie bolivienne

Rendez-vous en terre d'Amboro

La Bolivie reçoit 800 000 touristes par an, essentiellement des jeunes que l'inconfort et l'altitude ne rebutent pas. Le pays lorgne avec envie sur les 2,3 millions de touristes qu'attire son voisin péruvien.

Marie-Noëlle Delfosse

Seuls, écrasés par la densité de la jungle, nous n'y aurions vu que du vert ! Avec Virgilio et Adrian, on apprend à distinguer le *mara* dont le bois vaut de l'or, le *jorori* dont les animaux mangent les fruits rouges pour détruire leurs parasites, le *cuchi* dont l'écorce réduite en poudre répare les fractures, le sang-dragon dont la sève rouge cicatrise les plaies en quelques secondes.

Par Marie-Noëlle Delfosse

Autour du lac Titicaca commun aux deux pays, des expériences de tourisme communautaire sont nées sur les îles. « *Elles sont plus structurées côté péruvien* », reconnaît Marcelo, notre guide. « *Mais dès qu'il y a beaucoup d'argent en jeu, le piège est de tomber dans le show et de perdre l'authenticité. L'atout des Boliviens est que leur identité culturelle est tellement importante qu'ils ne la laisseront pas facilement dénaturer. Ici on ne porte pas le chapeau ou la jupe brodée juste pour le touriste !* »

La Bolivie, c'est d'abord l'Amazonie

Membre du ministère du Tourisme aux premières heures du gouvernement Morales, Marcelo connaît bien le sujet et veut nous montrer une expérience réussie d'écotourisme communautaire dans le parc national d'Amboro, au nord-est de la cordillère, près de Cochabamba. « *Les Européens ne connaissent de la Bolivie quasiment que son histoire minière et les couleurs magnifiques des salars de l'Altiplano. C'est très photogénique mais pas représentatif : les deux tiers du pays sont en Amazonie !* » La Bolivie, c'est donc d'abord la jungle, et le parc d'Amboro n'est pas facile d'accès !

Le village est sorti de terre il y a 15 ans pour recevoir les touristes voulant loger au cœur du parc créé en 1984. Au fil des ans, 30 familles s'y impliquent et construisent un village pour eux, à deux pas de celui des touristes, avec une école pour une centaine d'enfants. Certains deviennent cuisiniers, d'autres guides, la plupart restent paysans.

600 000 hectares d'authentique nature

Les 600 000 hectares du parc Amboro se trouvent au confluent de trois différents écosystèmes : le bassin amazonien, le Chaco du nord et les Andes ; d'où l'incroyable diversité de sa faune et de sa flore : 400 variétés d'orchidées, fougères géantes, bois précieux, palmiers, bromélias – la friandise préférée de l'ours andin –, 700 espèces d'oiseaux, pumas, jaguars, serpents en tous genres.

Construites avec les matériaux trouvés sur place, les cases sont mieux intégrées au paysage que le village des paysans, bâti, lui, en dur. Juste deux lits dans les chambres mais chacun a sa moustiquaire. Installer des panneaux solaires est un des objectifs de la communauté. « *L'expérience a commencé ici avec 3 000 dollars et les paysans ont été formés par une ONG bolivienne* », précise Marcelo. « *La communauté doit recevoir un financement de la banque mondiale mais il faudra définir les priorités : outils, énergie, voiture, bétail...?* »

Couverts des pieds à la tête, nous retrouvons à l'aube nos guides... en tongs et shorts. Juste armé d'une branche, Virgilio écarte devant nous les toiles d'araignées (la branche est choisie feuillue pour ne pas saboter la toile) et nous signale les lianes *matamores* (tue l'amour) et autres pièges locaux. S'aidant parfois des fiches illustrées fournies par l'ONG qui l'a formé, il s'arrête souvent pour expliquer la vie en jungle. Conteur hors pair, à chaque trace animale, il raconte, mimes à l'appui, la chute du paresseux dont les poils sont restés accrochés aux arbres, le tunnel que le tatou a creusé jusqu'à 2 mètres de profondeur ou la fuite du cochon sauvage qu'un puma traque en silence à une heure devant nous. Seuls, écrasés par la densité de la jungle, nous n'y aurions vu que du vert ! Avec Virgilio et Adrian, on apprend à distinguer le *mara* dont le bois vaut de l'or, le *jorori* dont les animaux mangent les fruits rouges pour détruire leurs parasites, le *cuchi* dont l'écorce réduite en poudre répare les fractures, le sang-dragon dont la sève rouge cicatrise les plaies en quelques secondes !

La plateforme d'observation offre une vue plongeante sur les gorges de *Cajones* où sont organisés des treks de plusieurs jours. La nuit, raconte Virgilio, on s'assoit dans le noir au bord du fleuve Beni et on attend les animaux qui sortent enfin de l'ombre de la jungle et viennent boire au clair de lune. Le jour, en Amazonie, les mammifères restent à couvert et on observe plutôt les insectes ou les reptiles. Sous chaque feuille, la vie grouille mais il ne faut pas s'attendre à rencontrer le *jucumari* (prononcez *[kukumari]*), l'ours à lunettes. Végétarien et friand de bambou comme le panda, il est, comme lui, souvent accroché aux arbres et les scientifiques se demandent s'il ne s'apparente pas plus aux singes qu'aux ours. Même les assourdissants perroquets perchés à la cime des palmiers restent invisibles !

Pas de *singani* (alcool de raisin bolivien) le soir à la veillée, mais le jus des fruits du citronnier que les singes convoitent aussi à l'heure où on allume les bougies. Pas de longue veillée d'ailleurs, car la pluie éclate et les rêves sont peuplés de gués infranchissables et de chevaux en panique nous enfonçant au galop dans la jungle...

Les déçus du pachamanisme

Le lendemain le soleil dissipe la brume après une heure d'ascension.

Virgilio raconte cette fois l'histoire des hommes : « *Je suis arrivé en 1980. Je n'avais rien, même pas une poule et l'État donnait ici des terres en friche pour qu'elles soient exploitées. Le problème est qu'elles étaient privées et quand le vrai propriétaire s'est réveillé 5 ans plus tard, il a fallu se battre pour rester ! On a réussi à garder 27 hectares et le droit de chasser et pêcher.* »

Dans le même temps, des sociétés forestières avaient obtenu le droit de venir couper en forêt les arbres précieux pendant un an. Le parc national existait pourtant déjà. Virgilio et ses amis paysans travaillèrent pour eux et, à leur départ, ils héritèrent du chemin sur lequel ils avaient descendu les arbres coupés jusqu'à Amboro .

En 1985, nouveau coup dur : l'État bolivien, bon élève du FMI, démantèle l'industrie minière ; c'est « *le massacre blanc* » et les mineurs sans travail viennent chercher fortune en forêt où ils pêchent... à la dynamite ! « *Il a fallu que nos communautés s'insurgent pour que le gouvernement confisque la dynamite !* »

En quittant l'Amazonie, au pas de nos chevaux, Marcelo nous raconte comment d'autres expériences d'écotourisme communautaire, en sombrant, sont venues grossir les rangs des « *déçus du pachamamisme* ». À Amboro, Virgilio et ses amis ont choisi de continuer. Humbles et modestes, ils transmettent un peu de leur force et de leurs connaissances aux voyageurs qui se donnent la peine de venir jusqu'à eux.

Marie-Noëlle Delfosse

Adrian, notre guide, nous fait découvrir les 600 000 hectares du parc Amboro.

Le guide Marcelo donne sa vision du pachamamisme

« La référence à la Terre mère, qu'évoque sans arrêt le gouvernement d'Evo Morales pour se donner une identité pseudo écologique, ne correspond à aucune réalité dans ses choix politiques. La preuve : le pays est l'un des premiers producteurs de soja ; certains paysans, formés par des ONG, utilisent des pesticides bio qui leur coûtent moins cher que les chimiques mais l'État ne fait rien pour les encourager. Ce même gouvernement a investi depuis son arrivée 52 millions de dollars dans le tourisme communautaire qui pourrait garder les paysans sur leurs terres. Les cabinets de consulting en ont absorbé une bonne partie. Une centaine d'initiatives sont nées mais sans vraie préparation ni suivi politique », nous confie le guide Marcelo Borja.

INFOS PRATIQUES

Agence bolivienne francophone
Grandes Espacios.
Contact : Marcelo Borja
grnds.spcs@gmail.com

Logement à Amboro : confort très sommaire mais propre et nourriture copieuse et expérience authentique. Coût du séjour à Amboro : 150 € pour deux nuits et deux jours.
Le transport en véhicule privé depuis Santa Cruz : 250 €

Moustiques : pour éviter les piqures, deux semaines avant d'entrer en Amazonie, les Boliviens prennent de la vitamine B qui agit comme répulsif (*Complejo B*)

Sécurité : ne jamais monter dans une voiture à l'invitation de policiers en civil. S'ils ont des papiers qui semblent officiels, demander à les suivre au poste dans votre propre voiture.

Restaurant à Santa Cruz : Casa del Comba : parillada et grosse ambiance pour 10 €. Viande exceptionnelle cuite à la plancha.

Incontournable aussi en Bolivie : le salar d'Uyuni et les lagunes d'altitude, les communautés de tisserands.

Entretien avec Pierre Rabhi

« La sobriété comme mode d'existence »

Dans un monde agricole chaotique, Pierre Rabhi nous livre sa vision de la survie humaine qui passe par la survie alimentaire.

UNIFRANCE.ORG

Pierre Rabhi, inventeur du concept *« Oasis en tous lieux »*, est un des pionniers de l'agriculture biologique et d'un mode de société plus respectueux des hommes et de la terre en France.

> Tout commence par l'esprit, puis la vision et la conception des choses, qui ensuite déterminent l'action.
>
> *Pierre Rabhi*

Qu'est-ce que l'agro-écologie ?

L'agro-écologie est l'association de l'agriculture et de l'écologie. L'agriculture biologique dans un contexte européen est suffisante, mais au niveau planétaire, ce n'est plus le cas. Par exemple, au Sahel où la désertification s'intensifie, l'homme doit lutter contre l'érosion. Il faut inciter les paysans à lutter contre l'avancée du désert et leur donner des outils techniques et concrets en plus d'une méthode biologique. Le reboisement est certes une technique, mais la lutte contre des pratiques erronées en est aussi une, comme le fait d'avoir un trop grand nombre de troupeaux sur un espace limité. Mon ouvrage *Offrande au crépuscule* a été primé et validé par le ministère de l'Agriculture comme étant une proposition importante pour ses différentes approches techniques agro-écologiques. Pour ce faire, il faut aussi travailler sur le mental des gens. Tout commence par l'esprit, puis la vision et la conception des choses, qui ensuite déterminent l'action.

Quels sont les risques et les enjeux des dérives humaines envers la nature ?

La destruction de la planète et l'éradication de l'être humain par lui-même. La quête de sécurité permanente de l'homme, provoquée par ses peurs, l'amène à des dérives de comportements. Sinon, pourquoi les armements ?

Une bonne agriculture peut-elle nourrir la planète ?

L'agro-écologie est le moyen le plus approprié pour lutter contre la fin du monde. Pour lutter contre Monsanto, il suffit de ne pas avoir besoin de lui : si les gens refusent et se positionnent de manière déterminée, alors il disparaîtra. Les agriculteurs ont été menés dans une impasse. On leur a dit d'agrandir les parcelles et de produire plus, d'acheter plus de matériel, plus d'engrais, de contracter plus d'emprunts bancaires… au détriment d'une agriculture paysanne à l'échelle humaine. Ils sont dans l'impasse par ignorance, par naïveté, que sais-je ? L'appât du gain y contribue aussi. La nomination prix Nobel de l'agriculture de Monsanto est une magouille, il faut en parler pour éveiller les gens. Les citoyens sont ignorants, l'humanité est prise en otage par un groupe de « *politico-affairistes* ». Si nous prenions la sobriété comme mode d'existence, alors ces gens-là disparaîtraient. Or, on a donné plus d'importance au superflu qu'à l'essentiel. Aujourd'hui, alors que des enfants meurent de faim, où est la priorité ? Si nous possédions une morale collective élevée et de qualité, ce devrait être le premier problème à résoudre. Des enfants n'arrivent au monde que pour mourir de faim en agonisant. Tant que l'humanité ne sortira pas de son coma, ce sera difficile. Cela ne signifie pas que nous devons laisser les choses en l'état. Il faut continuer, les politiques sont subordonnées aux affairistes, c'est-à-dire à l'argent et à la finance, il faut les dénoncer.

Propos recueillis par Géraldine Klein

Affaire Giboulot : la liberté du naturel en question

Emmanuel Giboulot, un viticulteur bourguignon installé en biodynamie dans le département de la Côte-d'Or, cultive plus de dix hectares de vignes depuis plus de trente ans, obtenant d'excellents résultats sans produit chimique.

Par Sandra Kunzli

Le 24 février 2014, le tribunal correctionnel de Dijon l'a condamné à verser une amende de 1 000 euros pour avoir refusé de traiter ses vignes avec un pesticide dangereux.

JEFF PACHOUD/GETTY IMAGE

Emmanuel Giboulot, viticulteur bourguignon installé en biodynamie dans le département de la Côte-d'Or, le 24 février 2014 devant le tribunal correctionnel de Dijon.

L'agriculture respectueuse de l'environnement dans la ligne de mire

En juin 2013, suite à un arrêté préfectoral pour lutter contre une hypothétique épidémie de flavescence dorée, les vignobles devaient être traités contre la cicadelle, insecte responsable de cette maladie mortelle pour la vigne. Le 30 juillet 2013, ne pouvant justifier de facture d'achat de pesticides lors d'un contrôle de l'inspecteur de la direction régionale de l'Agriculture, Emmanuel Giboulot a donc été signalé au procureur. Le 5 octobre 2013, à la veille des vendanges, il a été convoqué sans motif par le commissaire de Beaune et le jour même par le procureur de la République. Le 24 décembre, le rendez-vous a été annulé au dernier moment mais l'affaire n'a pas été classée. Il comparaissait devant le tribunal correctionnel de Dijon le 24 février dernier. La décision sera rendue le 7 avril.

Selon Emmanuel Giboulot, c'est toute l'agriculture « *bio* » et les méthodes alternatives qui sont visées à travers lui. Ne pas se battre serait donner tous les droits à des firmes sans scrupules et accepter de se soumettre à la terreur judiciaire.

Condamné pour l'exemple

Risquant six mois d'emprisonnement et 30 000 euros d'amende pour avoir refusé de polluer ses vignes, Emmanuel Giboulot a déclaré en toute conscience, ne pas avoir traité en prévention avec des produits extrêmement néfastes pour les oiseaux, les insectes, la terre et les hommes alors qu'il existe des méthodes naturelles de lutte contre la cicadelle. À ce jour, aucun pied de vigne n'a été déclaré malade dans le département. Par ailleurs, il a signalé à plusieurs reprises qu'il aurait traité s'il avait vu des cas d'épidémie.

Le procureur a toutefois demandé qu'Emmanuel Giboulot soit condamné pour l'exemple, comme un vrai délinquant.

Des milliers de signatures ont porté le combat au niveau national

Emmanuel Giboulot assume entièrement ses actes en tant qu'agriculteur respectueux de la nature et de la vie des hommes et de sa terre. Bien qu'il ait été le seul à subir un contrôle dans cette région, nombre d'agriculteurs ont également refusé d'épandre ces produits.

Un comité de soutien s'est mobilisé. L'eurodéputée libérale Corinne Lepage, l'eurodéputée EELV Sandrine Bélier, Europe Écologie Les Verts Côte-d'Or, Greenpeace, Attac, le Nouveau Parti Anticapitaliste (NPA), de nombreux agriculteurs et citoyens ont fait part de leur soutien ou sont venus pique-niquer devant le tribunal correctionnel de Dijon le 24 février dernier. Le soutien et la solidarité dont les Français ont fait preuve – la pétition a recueilli 400 000 signatures et Facebook 100 000 likes – ainsi que le rassemblement devant le tribunal, ont certainement eu une incidence favorable sur le poids de la sentence.

Les signatures en ligne sont maintenues jusqu'au 7 avril.

LE MANDARIN DE CHOISY 13e Arr.

Gastronomie chinoise et thaïlandaise

Dim sum fait maison, canard pékinois -135 places

135 rue de Tolbiac (angle 129 av. de Choisy) 75013 Paris - Ligne 7 métro Tolbiac

Tél: 01 45 86 24 64 / 01 44 23 94 63 - Tous les jours : 12h-15h & 19h-01h

www.pho13.com 11e & 13e Arr.

PHO 13 PARIS GASTRONOMIE VIETNAMIENNE

La meilleure soupe vietnamienne PHO

2 ADRESSES 11 rue Louis Bonnet 01 43 38 18 30 135 av. de Choisy 01 45 86 59 15

www.chinatownolympiades.com 13e Arr.

CHINA TOWN OLYMPIADES

Fêtes des Gourmands Chinois

Karaoké de la capitale

Organisez vos anniversaires banquets et réceptions pour plus de 250 convives !

44 av. d'Ivry

Ouvert 7j/7

11h45 à 14h45 - 18h45 à 1h du matin

tél. 01 45 84 72 21 - fax. 01 45 84 74 52

Spécialité Canard Laqué en 3 étapes 11e Arr.

Le plus beau restaurant chinois de France

LE PRÉSIDENT

01 47 00 17 18 120-124 rue du fbg-du-Temple Ⓜ Belleville (Place)

t.l.j 12h-14h30 & 19h-22h30 - Parking gratuit 3h - À la carte de 15 à 25 €- Menu Midi à partir de 8.50 €

Temple de la cuisine gastronomique de l'ex Empire du Siam 8e Arr.

SIAMIN

01 47 20 23 70 - 19 rue Bayard - à deux pas des Champs-Élysées

Fermé le dimanche

PERSONNAGE HISTORIQUE

L'empereur Gao Zu, un souverain prônant clémence et tolérance

KIYOKA CHU

L'empereur Gao Zu (565-635), fondateur de la dynastie des Tang, prôna clémence et tolérance sous son règne.

Par David Wu

L'empereur Gao Zu (565-635), Li Yuan, est le fondateur de la dynastie Tang. Il a été un extraordinaire stratège militaire, ainsi qu'un souverain prônant la clémence et la tolérance.

Une histoire nous relate la manière dont il a vaincu une troupe de cent mille rebelles, avec seulement six mille de ses soldats. Li Yuan divisa son armée en deux groupes, une plus importante transportant de lourds chariots et fournitures et composée par des soldats plus âgés et plus faibles physiquement, l'autre plus petite constituée de l'élite de la cavalerie cachée à proximité. Ensuite, il utilisa le groupe le plus important pour attirer les rebelles et lança le groupe aguerri contre les rebelles alors qu'ils avaient épuisé leur force en pillant les fournitures. En tirant profit de la mauvaise discipline des rebelles, il a vaincu, avec succès, des ennemis en nombre supérieur.

Une fois empereur, Li Yuan prôna un comportement humble au sein de la cour, se faisant appeler par son propre nom et invitant parfois des hauts fonctionnaires à s'asseoir, près de lui, sur le même canapé. Quand il lui était recommandé de respecter strictement le protocole, il répondait : « *Dans le passé, un empereur avait partagé la même chambre que son ministre. Ce dernier a même tendu une jambe sur le ventre de l'empereur. Maintenant que vous êtes tous mes respectés collègues et meilleurs amis, je me souviendrai toujours des jours où nous avons combattu main dans la main. S'il vous plaît ne portez pas une attention excessive à ces codes sociaux* ».

L'empereur Gao Zu avait délégué de nombreuses questions administratives à son chancelier, une personne dévouée et impliquée. Comme ce chancelier appliquait strictement les règles, nombreux étaient ceux qui le craignaient et le calomniaient par intérêt personnel. Un jour, à la cour, le chancelier fut accusé de ne pas mettre en application avec efficacité l'édit de l'empereur. Face à la colère de ce dernier, le chancelier répondit : « *Dans la dynastie précédente, les édits impériaux publiés par le fonctionnaire à la cour n'étaient parfois pas conformes à ceux annoncées préalablement. Les départements concernés ne savent pas toujours comment s'y prendre, alors ils mettent habituellement en œuvre tout d'abord les plus simples et laissent les plus compliquées pour la suite. J'ai travaillé pour l'ancienne dynastie un certain nombre d'années et j'ai observé de nombreux cas. Votre Majesté a pris récemment le pouvoir, et chaque édit a un impact sur l'avenir de la dynastie des Tang : en procédant de cette façon, toute confusion sur les édits pourrait être évitée. Pour de telles raisons, je dois vérifier chaque édit pour être certain qu'il ne rentre pas en contradiction avec un autre publié avant lui. C'est pour cette raison que les fonctionnaires de la cour n'ont pas diffusé les édits dans les temps* ».

En entendant cela, l'empereur Gao Zu répliqua : « *Je suis chanceux de vous avoir à mon service, pourquoi devrais-je m'inquiéter !* »

EXPOSITION

Sublimes matières

Le musée national des arts asiatiques Guimet nous invite à revisiter l'histoire de la Chine à travers les matières nobles qui ont fait sa réputation. La soie, la porcelaine, le jade, le bronze, l'encre et le laque vous raconteront à leur manière 5 000 ans de civilisation.

Par Edwige Ansah

La Chine a de tout temps fasciné les hommes. Ainsi nous avons tous en tête la fabuleuse histoire du Vénitien Marco Polo (1254-1324) marchand, explorateur et ambassadeur, qui, par ses voyages et missions auprès de Kubilaï Khan de Mongolie (1215-1294), petit fils de Gengis Khan (1160-1227) et empereur de Chine, a pu transmettre à l'Occident une vision de l'Asie et plus particulièrement de la Chine, grâce à son ouvrage *Le Devisement du Monde* (1298) qui a rencontré un succès populaire sans précédent à son époque.

Aujourd'hui, le musée national des arts asiatiques Guimet, met à la disposition du public le fruit de la passion d'un autre homme, Émile Guimet (1836-1918). Cet industriel d'origine lyonnaise, grand amateur d'art et mécène, par son besoin de mieux comprendre le monde et les civilisations, s'entourera d'objets d'une rare qualité et sera à l'origine de ce musée qui, aujourd'hui, présente l'une des plus importantes collections d'art asiatique au monde.

L'exposition *Sublimes matières* propose de redécouvrir des objets qui ont été enrichis au fil du temps. Ces matières déclinées par chaque dynastie donnent une vision sans cesse renouvelée de la créativité d'une civilisation qui a su laisser son empreinte dans l'histoire humaine.

MNAAG, PARIS – COLLECTION GRANDIDIER ; G 5251 © D.R.

Bol impérial en porcelaine à décor floral, fours de Jingdezhen (province du Jiangxi, Chine), décor exécuté à Pékin. Dynastie Qing, période Kangxi (1661-1722).

INFOS PRATIQUES

Exposition *Sublimes matières, à travers 5 000 ans de création en Chine.*

JUSQU'AU 9 JUIN 2014

MUSÉE GUIMET
6, place d'Iéna
75116 Paris

Le musée est ouvert tous les jours de 10h à 18h, sauf le mardi.

EPOCH TIMES

Édité par
Epoch Times France
83 rue du Château des Rentiers
75013 Paris - 01 45 86 41 95

Directrice de la publication
Isabelle Meyer
Directeur de la rédaction
Rémi Bleibtreu
Rédactrice en chef
Véronique Raabon
Direction artistique, maquette
Siaoyong Sou, Céline Guittière

Impression
Roto Centre Orléanais
348 rue Marcel Paul 45770 Saran
Dépôt légal : à parution.
ISSN : 2261-2882.
Publicité : 06 77 93 23 22
pub@epochtimes.fr

Courrier des lecteurs :
courrierdeslecteurs@epochtimes.fr
www.epochtimes.fr
Epoch Times Francophone
@EpochTimesFR

ABONNEMENT
abonnement@epochtimes.fr
01 45 86 41 95
3 mois : 25 €
6 mois : 39 €
12 mois : 59 €
Abonnement de soutien : 90 €

La médecine chinoise par les plantes

Vous êtes intrigué par la profonde philosophie de la médecine chinoise ? Découvrez ce qui se cache derrière un aspect majeur de la médecine chinoise : la médecine chinoise par les plantes.

Par Larry Ong

La médecine chinoise par les plantes, seulement des herbes ?

L'herboristerie chinoise reconnaît plus de 3 200 types de plantes. Les racines de ginseng et d'astragale sont deux exemples connus.

Mais ce n'est pas tout. La médecine chinoise utilise également près de 300 différents minéraux, insectes, créatures marines et extraits d'animaux. Citons le cinabre – le minerai de mercure –, le ver à soie et l'hippocampe.

Ces différents ingrédients et plantes sont souvent combinés dans des préparations, il existe plus de 400 prescriptions largement connues.

Vertus des plantes et équilibre yin-yang

Comme les médicaments et les vitamines des Occidentaux, les herbes chinoises sont des agents chimiques qui ont les propriétés nécessaires pour traiter la maladie.

Mais la composition chimique des herbes chinoises n'est pas l'unique facteur pour un traitement efficace. Au contraire, on tient compte du niveau de production d'énergie de chaque formule pour rétablir l'équilibre yin-yang de l'organisme qui est le facteur déterminant.

Combinaison d'herbes et ingrédients

Dans la plupart des cas, quatre types d'herbes sont inclus dans la formule, que l'on classe sous la dénomination d'« *empereur* », « *ministre* », « *assistant* » et « *ambassadeur* ». Il peut y avoir plus d'une plante pour chaque type.

Ces herbes médicinales ne sont pas qualifiées par hasard. *L'« empereur »* vise les principaux symptômes d'une maladie et les causes sous-jacentes, tandis que *le « ministre »* traite les symptômes d'accompagnement et leurs causes sous-jacentes. *L'« assistant »* harmonise la formule et élimine les toxines possibles et les effets secondaires. Enfin, *l'« ambassadeur »* est là pour renforcer les organes et méridiens affligés.

Avant d'être administrés à un patient, les quatre types d'herbes sont transformés en une décoction ou présentés sous une forme proche de la capsule ou de la pilule. Tel un mécanisme bureaucratique bien huilé, ces herbes jouent leur propre rôle et se combinent pour plus d'efficacité face aux maladies.

Différence avec les compléments alimentaires occidentaux

Que ceux qui veulent faire de l'automédication s'en dispensent.

La phytothérapie chinoise est particulièrement bien adaptée à la maladie. Si un médecin chinois formé fait une évaluation appropriée et donne la bonne prescription, la phytothérapie chinoise a des effets secondaires *a minima*.

Cependant, consommer la mauvaise plante au mauvais moment peut être nocif.

Prenez l'astragale par exemple. En soi, l'astragale est excellent pour stimuler l'immunité et lutter contre les bactéries et les infections virales. Mais si on souffre de tension artérielle ou de fièvre élevée, l'astragale doit être évitée car elle développerait des infections aiguës.

Prescription d'un médecin traditionnel chinois

Tout d'abord, il pose le diagnostic : le patient décrit les symptômes de la maladie, puis le médecin de la médecine traditionnelle chinoise constate le problème à l'aide de techniques telles que le pouls et la lecture de la langue, par exemple.

Le médecin cherche également à déterminer l'état émotionnel du patient, puisque la médecine chinoise reconnaît le lien entre corps et esprit dans l'apparition de maladies.

Enfin, après l'évaluation du niveau de déséquilibre yin-yang et du qi (énergie vitale), le médecin prescrira un remède personnalisé.

MARYLINA/THINKSTOCK

Ces différents ingrédients et plantes sont souvent combinés dans des préparations, il existe plus de 400 prescriptions largement connues.

Cinq clés pour un mental d'acier

Par Peter Andrew Sacco

Certaines personnes associent la notion de force mentale à l'agressivité, à la violence ou à la colère. La force mentale est la capacité à rester ferme dans une pensée positive et proactive que vous avez construite, et que vous êtes déterminé à poursuivre dans la mise en oeuvre d'actions et de sentiments positifs.

C'est un engagement à faire ce qui est juste parce que vous savez que cela va améliorer votre vie. Les batailles les plus réelles et les plus difficiles sont celles qui commencent et finissent dans notre esprit et pour lesquelles la plupart des gens ne se battront jamais.

NFEDOROVA/ THINKSTOCK

Les batailles les plus réelles et les plus difficiles sont celles qui commencent et finissent dans notre esprit.

La meilleure méthode pour améliorer rapidement sa force mentale est d'appliquer des principes simples mais efficaces. Si vous mettez en pratique ces simples suggestions et stimulez votre motivation à discipliner votre esprit, parce que vous voulez vraiment voir des changements positifs dans votre vie, vous serez alors en mesure de gérer des situations stressantes avec confiance et compétence pour établir un diagnostic, classer ou traiter des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie. Vous devriez toujours consulter un professionnel agréé ou formé quand vous recherchez un vrai diagnostic ou une évaluation de votre état de santé.

1. Gardez une certaine objectivité. Essayez de mettre les choses en perspective. N'amplifiez pas ce qui est mauvais plus que nécessaire.

2. Essayez d'éviter le « tout ou rien ». Quand vous réfléchissez d'une manière extrême, vous vous conditionnez pour l'échec. Fondamentalement, vous pensez que vous devez toujours être parfait pour éviter l'échec.

3. Vous ne pouvez pas plaire à tout le monde tout le temps. Si vous essayez de rendre tout le monde heureux, pensant ainsi que l'on vous aimera, vous allez droit dans le mur. Lorsque vous essayez d'être aimable, vous n'êtes plus vous-même et devenez passif. Vous déviez de votre ligne de conduite, celle qui vous aide à atteindre vos objectifs.

J'ai lu une étude statistique qui affirme que 10 % des gens que vous rencontrez ne vont jamais vous aimer ou vous accepter, quoi que vous fassiez pour eux. Ainsi, concentrez-vous sur les 90 % restants, mais assurez-vous de ne jamais perdre de vue vos droits et vos besoins.

4. Ne vous enlisez pas dans des questions inutiles telles que : « *Pourquoi moi ?* » « *Est-ce que quelque chose changera ?* » « *Vais-je avoir de la chance ?* » Souvent, lorsque les choses tournent mal, vous cherchez des réponses de nature absolue. Avouons-le, toutes les questions n'ont pas forcément de réponse.

5. Prenez en considération un jour à la fois. Profitez de l'instant et vivez au présent. Il y a toujours bien assez de soucis aujourd'hui, alors pourquoi dépenser de l'énergie sur les pensées de demain ?

L'exercice de la force mentale consiste à développer une conscience à chaque instant. Mettez l'accent sur vos pensées. Cliquez sur le bouton « *supprimer* » chaque fois qu'elle est négative et remplacez-la par une positive. Comment faire cela ? Regardez vos pensées, centrez-vous sur le présent. Il faudra de la pratique, vous réussirez avec le temps : mais cela ne nécessitera pas des mois ou des années.

Attention : ceci n'est, en aucun cas, un moyen conçu

La meilleure méthode pour améliorer rapidement sa force mentale est d'appliquer des principes simples mais efficaces.

Le docteur Peter Sacco a travaillé en privé et avec des groupes d'entraide depuis 1995. Il est spécialisé en gestion de la colère, les addictions, le coaching individuel et le conseil. Il donne des cours sur les addictions et des cours de psychologie criminelle aux États-Unis et au Canada.

Pour en savoir plus : ***Petersacco.com***

PROCHAINEMENT

COGEDIM

A Villejuif

Carré d'Art
90, Avenue de Paris

- Une situation idéale entre les deux stations de métro Léo Lagrange et Paul Vaillant Couturier (ligne 7)
- De beaux appartements du studio au 4 pièces aux vues dégagées
- Terrasses ou balcons au calme d'un jardin intérieur
- Des prestations de qualité

GRENADINES & CIE - Illustration non contractuelle destinée à exprimer une intention architecturale d'ensemble et susceptible d'adaptations.

GROUPE ALTAREA COGEDIM

Disponible sur votre Smartphone

cogedim.com

0811 330 330
Coût d'un appel local depuis un poste fixe