

Du mistral dans les idées

Éducation émotionnelle et sociale : lettre à Brigitte Macron

Madame Macron,

Ceci n'est pas une lettre à la mer, ceci est un plaidoyer engagé pour l'éducation émotionnelle et sociale, inspiré du combat de la milliardaire américaine Oprah Winfrey. Alors que la mer a été littéralement noire à Epluchures beach en octobre à Marseille et que le silence du feu a encore brisé en éclats des cœurs horrifiés aux Maronniers et dans plusieurs autres quartiers à l'abandon, je vous écris depuis la planète Marseille pour vous offrir mon domaine www.lesemotions.fr. Au regard de l'urgence écologique et sociale, largement visible ici comme ailleurs, des effondrements de la rue d'Avignon aux incendies d'Amazonie, je me mets ici publiquement à votre service pour pouvoir enfin affronter la question clef suivante dans le domaine de la satisfaction des besoins, de l'intelligence morale et des réalités du stress dans nos tribus modernes : "Que faisons-nous de notre énergie sur cette planète avec nos propres enfants?"

Les choses sont simples en réalité dans ce monde malade, passif et abusif, où nous sommes encore dans le déni de notre propre échec à nous rendre meilleur ou heureux ensemble. Après les booms démographiques, technologiques et économiques mondiaux observés sur le plan marchand ou externe depuis 1900, il est simplement temps d'agir de façon responsable en faveur d'une certaine satisfaction morale ou plus interne, dans une logique plus saine et durable, au niveau du corps, du cœur et de l'esprit. Histoire de revenir en termes d'équilibre possible sur Terre à une certaine sobriété du corps, intégrité de l'esprit, dignité du cœur et valeur de la mémoire. Histoire pour certains d'éviter une certaine avidité, vanité ou autre compulsion mensongère. Histoire pour d'autres de se libérer d'une certaine rumination, déconnexion, dépression noire ou rage blanche. Histoire pour tous d'affronter enfin sans honte, la réalité des abus, le déni des douleurs, l'impact de l'écœurement ou l'ampleur des manques dans nos familles, si souvent le cœur en peine ou



La première carte corporelle des émotions réalisée par des chercheurs finlandais en 2013.

Chaque semaine, un(e) intellectuel (le) d'ici prend la plume autour d'une actualité marseillaise ou d'une problématique qui touche le territoire.

Par
Thierry TEULE

Consultant en management
neuroscientifique et auteur
de "Avoir, être et aimer"
- La Nouvelle Vague intérieure"



Une chronique coordonnée par
Sabrina TESTA - stesta@laprovence.com

dans le *seum*. À titre d'exemple, l'obésité américaine (40% de la population concernée), le diabète mondial (x3 en 20 ans) ou l'inceste en France (environ 10%) suffisent pour bien saisir ces enjeux psychosociaux autour du stress, des émotions et de la douleur morale.

Mon nom est Thierry Teule. Je suis le fondateur de la start-up *International satisfaction association*. Je suis diplômé des grandes écoles. J'ai également 12 ans de formation dans des écoles de la Fédération française de psychothérapie FF2P. Après avoir suivi 250 personnes pendant plus de 15 ans, je suis devenu un expert dans le domaine du management neuroscientifique du stress, des besoins, des émotions et des relations. Je suis l'auteur de la Carte universelle des 7 émotions et du livre *Avoir, être et aimer - La Nouvelle Vague intérieure*. Mon travail de recherche porte sur le rôle sensorimoteur du stress, sur l'impact de la répression des émotions, sur la digestion de la douleur émotionnelle et sur l'*empowerment*. En suivant les docteurs Laborit, Karpman, Ledoux et Damasio, j'ai découvert la matrice de l'expérience *Happy power to you*, qui correspond au schéma cognitif de notre fonctionnement psychocorporel. Elle intègre les clefs de nos dysfonctionnements mémo-réactionnels et les niveaux d'utilisation de notre propre énergie vitale. Pour améliorer le sens de ce que nous faisons de notre énergie sur Terre, il faut de fait s'y connaître en énergie vitale dans la vie. Il faut bien saisir que notre propre vie est une énergie électrochimique sensorimotrice à plusieurs niveaux d'organisation en nous. Comme des étincelles chimiques ou pixels électriques donnant un souffle nouveau, notre énergie sensorimotrice est faite de stimulations nerveuses pour bien sentir, de connexions synaptiques pour bien réfléchir, de tensions musculaires pour bien agir et de neurotransmissions hormonales pour bien se souvenir. Notre énergie nous sert à mieux recharger nos batteries et transmettre nos ressources de vie dans notre environnement. Pour approfondir cette perception (5 sens), orientation (7 émotions), direction (3 stress) et conscience des choses (1 mémoire), lesemotions.fr. À vous.

Caire 13 aide les dirigeants d'entreprise face au cancer

Depuis sa création en 2014, l'association a accompagné 550 indépendants

Fin juin 2017, le diagnostic tombe : cancer du sein de stade 3. Muriel Villain a 48 ans, une boîte et trois enfants. "Vous avez de la chance de ne pas être encore en métastase. Je vais sortir le protocole dans ces cas-là", explique l'oncologue. Douze mois de traitement, "dont quatre où vous ne pourrez rien faire", prévient-il. Dix jours plus tard, cette ancienne cadre de grands groupes bancaires rencontre le chirurgien. "J'avais peu de temps pour me retourner", raconte-t-elle.

Le mois précédent, son entreprise Friteam, spécialisée dans l'accompagnement des organisations en intelligence collective, a lancé son offre. Muriel Villain arrive en fin de droits aux allocations-chômage et elle n'a pas de prévoyance. "Qu'est-ce que je fais?", lance-t-elle à l'assistance sociale de l'Institut Paoli-Calmettes. "Quand je lui ai dit que je suis présidente d'une SAS non-salariée, elle m'a regardé comme si je parlais chinois!", raconte Muriel Villain. Au bout d'1h30, dans un élan d'espoir, l'employée s'exclame : "Attendez, il y a Caire 13!"

Assise à ses côtés, dans les locaux marseillais de l'association, Christine Patoux-Gavaudan, chargée de mission, se souvient de leurs coups de fil depuis son lit d'hôpital. "Ça fait deux ans que je travaille sur ce projet, je ne veux pas le mettre à la benne", lui expose l'entrepreneuse dont la priorité est de "pouvoir faire vivre ma famille".

Ensemble, les deux femmes démêlent la situation. Et surmontent les blocages à la Sécu, la mutuelle, Pôle emploi... Au bout d'un mois et demi, c'est un soulagement : Muriel Villain bénéficie d'indemnités journalières. Ainsi que des heures



Muriel Villain, fondatrice de Friteam, témoigne aux côtés de Christine Patoux-Gavaudan, chargée de mission à Caire 13 et Chantal Morvan, vice-présidente de la CPME 13. / PHOTO DAVID ROSSI

d'aide à domicile (120 au total). En septembre, elle parvient même à embaucher un jeune pour pallier son absence.

"J'ai informé de mon cancer les salariés et sous-traitants. Mais surtout pas les premiers clients parce que ça peut faire peur", souligne la cheffe d'entreprise. "Quand j'avais de grosses chimos, je ne pouvais pas bouger pendant quatre jours. Mes en-

fants passaient le doigt sous mon nez pour voir si j'étais encore en vie", se remémore-t-elle. "Mon conjoint m'a beaucoup aidé."

Lorsqu'elle reprend le travail, au bout d'un an à mi-temps thérapeutique, Friteam a continué à tourner. En amont, elle a consulté deux banquiers et un expert-comptable bénévoles pour faire l'état des lieux des finances de l'entreprise. Avec l'aide de

l'association elle aménage son poste de travail.

Aujourd'hui, Muriel Villain est encore sous traitement, qui lui impose dix ans d'hormonothérapie. Elle rencontre des difficultés pour se faire assurer afin de souscrire à un prêt et garde des séquelles : lymphœdème, fatigabilité, arthrose dans les genoux qui l'empêche d'aller marcher dans les calanques. "J'ai une liste à la Prévert que je fais plus sinon, cela me déprime", affirme-t-elle de sa voix puissante. "Quand Christine m'a parlé de handicap, je lui ai dit "Quoi?! En fait, je le suis!"

Elle "n'a jamais eu honte d'avoir été malade. Ça fait partie de la vie". Elle en est persuadée : "Dans ces périodes-là, on perd des moyens mais on acquiert certaines compétences. Par exemple, je sais prioriser!", conclut-elle avec un large sourire.

Natacha GORWITZ

UN RÉSEAU GRATUIT DE 55 BÉNÉVOLES

L'association Caire 13 a été créée en 2014, à l'initiative du service de Santé au travail (Gims). Elle a essaimé dans le 83, 84, le 75. Elle compte 55 bénévoles (avocats, assistantes sociales, banquiers, experts-comptables...) "Tous ont signé une charte de non-commercialisation et de confidentialité", insiste Christine Patoux-Gavaudan, sa chargée de mission. Chaque année, Caire 13 accompagne gratuitement une centaine de travailleurs indépendants, atteints de cancers et de maladies chroniques évolutives. Leur âge moyen est de 46 ans. Plus d'infos au 07 53 09 06 18 - contact@caire13.org www.caire13.org.

LE TÉMOIGNAGE DE CHANTAL MORVAN VICE-PRÉSIDENTE DE LA CPME 13 ET ADMINISTRATRICE DE CAIRE 13

"J'ai sauvé ma peau, il faut que je sauve ma boîte"

Quand Chantal Morvan, vice-présidente de la CPME 13, apprend qu'elle est atteinte d'acromégalie, une maladie rare, l'association Caire n'existe pas. Elle est aujourd'hui l'une de ses ferventes porte-parole.

Elle a créé Filkom, une entreprise de secrétariat téléphonique à distance, en avril 2001. Mère de deux enfants, d'origine bretonne, très engagée dans le bénévolat, elle fait prospérer la société qui passe de 40 à 120 clients et de 3 à 12 salariés. Quand sa maladie est

diagnostiquée en 2007, dix ans après l'apparition des premiers symptômes, la société enregistre 1 600 appels par jour. "J'étais épuisée. Ma tête était comme un avion au décollage. Parfois, je ne pouvais plus bouger, mon mari était obligé de m'habiller le matin."

Elle se fait opérer début 2008, et part à l'hôpital directement de son entreprise. Les salariés qui la savent malade lui font une haie d'honneur. Elle reprend le boulot une semaine après. "Ça ne pouvait pas s'entendre

autrement", poursuit Chantal Morvan qui malgré sa détermination, commence à lâcher. "J'ai fait ce que je pouvais pour gérer la boîte et je me suis mise en grande difficulté. Je me suis cachée parce que j'avais honte."

En 2015, elle est guérie mais en 2017, elle dépose le bilan. "J'ai sauvé ma peau, maintenant, il faut que je sauve mon entreprise", se dit-elle. Elle expose sa situation devant le tribunal de commerce, qui valide un plan de continuation.

JEUNESSE

À l'école Centrale comme à l'école de la vie

Centrale Marseille, prestigieuse école d'ingénieurs généralistes, vient d'organiser un stage d'initiation au journalisme pour des enfants issus de zones d'éducation prioritaire, ou en situation de handicap. Des journées pilotées par le "Labo sociétal" de l'établissement, qui coordonne des projets d'éducation pour des publics jeunes et défavorisés.

Objectif : renforcer l'esprit critique, leur confiance en eux, leur sens citoyen et leur envie d'apprendre, mais aussi développer leur projet professionnel et ainsi, aider à leur réussite académique et personnelle. "Nous voulons vraiment inscrire Centrale dans son territoire, les Quartiers Nord. Nous ne sommes pas uniquement là pour délivrer des diplômes. Les clichés d'écoles élitistes ont la peau dure et nous devons ouvrir nos portes à des jeunes qui les pensent fermées", expliquaient Sophie Dominique



Coline Charbonnier et Marius Rivière, journalistes indépendants, montrent aux jeunes comment créer leur émission. / PH N.VALLAURI

et Farida Cherfaoui, deux représentantes de l'école.

Ainsi, pendant les vacances scolaires, l'école propose plusieurs plongées dans différents mondes professionnels. Cet automne, il s'agissait du journalisme. Au programme : apprendre à faire une interview, des prises de sons, du montage

audio; tout cela sous la supervision de deux vrais journalistes. Succès garanti pour ces ados capotés, en particulier le petit Stevan qui attendait avec impatience de pouvoir "passer en audition".

Adrien, Manon et Melvin, trois élèves ingénieurs de 1^{ère} année re-venaient sur leur expérience de

"tuteur". "Là, ils sont apprentis reporters, mais nous les accompagnons toute l'année, chaque semaine. Nous leur proposons de l'aide aux devoirs, des débats, des points culture. Certains de nos camarades aiment les classiques bureaux des sports et bureau des élèves. Nous, nous avons choisi cette expérience et on ne le regrette pas" expliquaient les deux jeunes étudiants. "Cela nous fait prendre conscience que nous n'avons pas eu la même enfance, surtout pour une Vendéenne comme moi. D'où l'envie de m'investir pour eux et leur montrer des choses plus positives", confiait Manon.

Enfin, Saoudati, élève de troisième, nous livrait son témoignage : "Moi, j'y suis tous les mercredis, en plus de ces stages de vacances. Quand je dis autour de moi que je vais à Centrale, je suis trop fière."

Tristan GALLINI