

# L'Objectif

Paraît tous les deux vendredis

## Oublier la crise ? Des «soirées positives»



Sybille Luginbühl, alias «La vie est Sybelle.ch», de l'énergie à revendre...

p. 3  
Nicolas Brodard

Les médias nous abreuvent de mauvaises nouvelles, prennent notre énergie et nous vident de notre enthousiasme ? Il suffit de faire le plein d'énergie positive...

Sybille Luginbühl, de Villarzel, organise une série de «soirées positives», dont la première aura lieu à Romont. Avec l'espoir d'un effet boule de neige.

### L'INVITÉ... JACQUES DE COULON



Proviseur et professeur au Collège St-Michel à Fribourg ainsi qu'écrivain

«Un système scolaire qui permet de zapper comme à la télé.»

6-7

### ENTREPRISE



L'informatique ne connaît pas la crise

9

PUB

Mobilier - Literie  
Dormez **olly**



PUB



**VIOLENCES** Le climat social se dégrade **5**

**PME** Simuler une situation de concurrence **9**

**DROIT DU TRAVAIL** Chômage: se former à l'étranger **11**

**ENNÉAGRAMME** Envahi par la peur et l'angoisse **11**

**INSTANTANÉS** Coup de sang et revue de presse **13**

**GASTRO** Auberge du Tilleul à Matran **21**

**GABBY MARCHAND** Grazie Mille **21**

**SANTÉ** S'assurer pour partir en voyage **23**

**ENVIRONNEMENT** Un grand chauffage à distance **28**

PUB





# Les «soirées positives» arrivent...

Vendredi 15 mai à Romont aura lieu la première «soirée positive» grand public. Parce que les journaux et la télévision nous abreuvant de mauvaises nouvelles, prennent notre énergie et nous vident de notre enthousiasme, Sybille Luginbühl, coach professionnelle organise une soirée gratuite (collecte à la sortie), dont le but est de se «remplir de bonnes nouvelles» et de recevoir «plein d'énergie positive».

Jean-Marc Angéloz

Ce qui se passe dans le monde est affreux, les nouvelles me vident, me prennent mon énergie positive. Je ne peux pas me défendre en me disant que les journaux racontent des mensonges, parce que je sais que c'est vrai. Mais ce sont des nouvelles dont je ne peux rien faire. Je me sens impuissante, je ne peux que constater l'ampleur de la situation», explique Mme Luginbühl, une femme débordant d'énergie qui ne veut plus subir passivement des événements qui la perturbent. «Si je me connecte au monde, je pleure. Or le monde c'est nous qui le créons. Il me reste donc à savoir quels actes je pose, quelles pensées j'entretiens pour qu'il soit plus beau.» Et de se poser la question: «Comment puis-je changer ce monde? Parce que si je n'agis pas, c'est encore pire, je me charge de culpabilité en me disant que je n'ai même pas réagi.»

## STAGES, EXPÉRIMENTATIONS

Depuis qu'elle a quitté la maison de ses parents, à 21 ans, Sybille Luginbühl n'a cessé de chercher à comprendre le sens de sa vie. Elle a suivi des stages d'écriture, de développement personnel, écouté des conférences, lu des livres, fait des expérimentations sur le terrain. «Mes parents voyaient toujours ce qui n'allait pas, ce n'était jamais assez bien. Les encouragements et les compliments n'existaient pas. J'étais pessimiste, triste, anxieuse, remplie de peurs. Plus âgée, me

voyant prendre le chemin de la critique constante, j'ai alors choisi de voir les choses positivement.»

## CRISE DE LA QUARANTAINE

En 2002, l'enseignante, crise de la quarantaine oblige, divorce tout en franchissant une nouvelle étape: «J'ai pris un congé sabbatique, j'ai cherché autre chose, et je me suis finalement réorientée vers le coaching, la thérapie du bien portants, parce que j'ai toujours eu envie de connaître le pourquoi et savoir comment faire autrement. Depuis longtemps, je n'ai plus envie de suivre les flux négatifs. Je me suis forcée à voir le bon côté de la vie, je suis devenue optimiste, et maintenant j'ai l'impression que c'est ma vraie nature qui se révèle. J'ai créé mon site Internet - La vie est Sybille - et j'ai tout de suite eu l'idée des soirées positives.»

## UN POSITIF QUI FAIT BOULE DE NEIGE

Parce que le positif attire le positif, réunir le positif va l'agrandir et faire boule de neige, explique la coach. Ces soirées - Romont n'est que la première d'entre elles - seront en partie improvisées: «J'ai un côté gai luron, on m'a dit que je devrais faire du théâtre, de la radio. J'aime ne pas savoir ce qui va se passer, improviser, faire avec ce qui vient, être titillé par ce qui se passe», nous raconte l'habitante de Villarzel.

## SOIRÉES PARTICIPATIVES

Les soirées seront participatives. L'idée est que les gens préparent leur soirée avant de venir, en réfléchissant à leur apport: «Ils, je pourrais amener le progrès que j'ai fait dans mon comportement avec les enfants... ou amener une chanson super qui réveille en moi du positif. A chacun d'être créatif dans la recherche de ce qui lui crée du bien-être». Mme Luginbühl imagine qu'il y ait partout des soirées positives, que les dates soient fixées bien à l'avance de telle manière que les gens agissent ces soirées, qu'ils se disent «je vais participer à la soirée du...» et qu'ils fassent en sorte de faire arriver du

positif dans leur vie pour ensuite le partager.

Mais parce que dans la vie, parfois, on traverse des périodes où il ne se passe rien de positif, c'est aussi une soirée où l'on peut aller pour se ressourcer en écoutant les autres parler positivement. Et si tout le monde est triste à ce moment-là? «Alors je laisserai tout le monde pleurer un moment... Et après avoir vidé la tristesse - ce qui est positif - on improvisera pour se remplir d'autres choses. Mais j'ai assez confiance en l'existence pour que les gens ne soient pas tous tristes en même temps lors des soirées positives.» Et puis il y a des fois des choses qui tombent du ciel de manière imprévue: «Il suffit d'être réceptive. J'ai suivi des stages de méditation, de contact avec les anges gardiens, cela m'aide pour recevoir des idées, et être créative.»

## CRÉER AVEC LE PUBLIC

Que va-t-elle dire en introduction? «Ces soirées sont à créer avec le public, donc je ne sais pas tout ce qui va se passer. Ce dont je suis sûre c'est que je vais accueillir personnellement chaque personne par une poignée de main, un bonjour et peut-être autre chose. Là il va déjà se passer quelque chose. Est-ce l'introduction? Je vais créer une ambiance «cocooning» avec un éclairage indirect, et les gens ne seront pas alignés comme dans une conférence classique. Les idées me viennent de jour en jour, et il reste plus d'un mois. Je sais que j'ai un ou deux messages positifs à transmettre. Par exemple que toute personne doit oser se faire des compliments à elle-même, ou oser dire qu'elle a du talent pour telle ou telle chose ou savoir que la personne la plus importante pour elle sur terre, c'est elle! Et que c'est pareil pour les autres.»

## BOUSCULER, PARTAGER...

Je reste enseignante, j'aime transmettre, éduquer, et j'aime que les choses changent j'aime bousculer, partager ce que j'ai appris. Il y aura peut-être des interrogations, je vais me jeter à l'eau la première, puis faire causer les gens: ils vont me montrer quelque chose, ou partager quelque chose...»



Sybille Luginbühl, alias «La vie est Sybille», animera la première soirée positive grand public à Romont. Nicolas Brodard

Mme Luginbühl entend utiliser ses compétences: «Ça fait trois ans que je fais partie d'un groupe de communication non violente de la région de Romont. J'adore ce processus d'aller chercher un sentiment qui correspond à un besoin. De traduire ce que les gens disent. Si quelqu'un arrive avec une musique géniale, lui demander ce qu'il ressent, où ça le fait bouger intérieurement, chercher le cheminement qui le mène au fond de lui-même, là où il touche à ses sentiments et à ses besoins. Alors, quand on touche à cette dimension de l'être, il se passe quelque chose de magnifique, que Rosenberg, le créateur de la communication non violente, appelle «étincelle de vie».

## «ON PEUT FINIR CHEZ MOI»

Impossible de prévoir combien de personnes prendront la parole: «Une, deux... dix, je ne sais pas. Je n'aime pas quand ça s'arrête, et j'aime prendre tout l'espace, si je peux. Et tout le temps, si je peux aussi. Pour la première soirée, on sera obligé de libérer la salle à 23 heures. Mais s'il y a un groupe super motivé,

on peut finir chez moi, dit Sybille Luginbühl, qui connaît ses capacités d'adaptation à l'ambiance de la soirée depuis qu'elle a animé, pendant sept ans, des soirées de présentation de bijoux à domicile.

## UN RITUEL

La soirée positive se veut aussi une sorte de rituel de prévention: comme on prend sa douche par hygiène, on se nourrit de positif par hygiène de vie... «Je propose aussi des célébrations de vie pour tout ce qui fait vivre une libération, franchir une nouvelle étape, célébrer un départ, etc. J'ai pondu mes propositions sur mon site Internet de la même manière que j'ai pondu les soirées positives.» La coach n'est pas la moins bien chaussée: «Pour mes 40 ans, au lieu de faire une grande fête, j'ai demandé à chaque personne si on ne pouvait pas se rencontrer personnellement, parce que je n'avais pas envie de les voir tous ensemble, et que ça ne dure qu'une soirée. Je leur ai envoyé un texte leur proposant, s'ils en avaient envie, d'organiser un moment où on partage quelque chose ensemble, et de m'en faire la surprise.» Le résultat fut une réussite: «C'était bonnard, la fête a duré longtemps». Mme Luginbühl a aussi planté un arbre pour la naissance de son premier enfant.

## MYSTÈRE ET SUSPENSE

Combien de personnes viendront-elles le vendredi 15 mai à la maison St-Charles de Romont, à la rue du Château 126? Mystère. Mais Mme Luginbühl a décidé de jouer gros: «Je me suis dit que si je prends une salle de 50 personnes, il en viendra 25. J'ai donc loué une salle pour 100 personnes, afin qu'il en vienne un maximum... Je n'en sais rien. C'est tout à fait le suspense.»

## UNE SÉRIE DE SOIRÉES

Quelle que soit le résultat, trois autres soirées sont programmées, toujours à 20 heures, mais avec un nombre de places limitées, et inscription nécessaire: le jeudi 28 mai et le vendredi 19 juin au centre Evidence à Esmonts, et le jeudi 17 septembre à la librairie les Ailes de la Vie à Riaz. De plus, elle est très intéressée à animer avec enthousiasme d'autres soirées positives que les gens aimeraient organiser dans leur région. Car, comme elle le dit si bien: «La vie est Sybille». (voir [www.lavieestysybille.ch](http://www.lavieestysybille.ch))

## L'ANCIEN RECTEUR DU COLLÈGE ST-MICHEL PRÉPARE UN PETIT LIVRE SUR LA CRISE

# Un ministre fribourgeois pour lutter contre la crise?

Jacques de Coulon, qui est par ailleurs notre invité de la quinzaine (lire en pages 6 et 7) prépare un petit livre sur la crise, à paraître en juin 2009. A ses yeux, la crise n'est pas quelque chose de négatif, mais une occasion de changement et un moyen de faire vibrer d'autres cordes en nous.

Le mot crise vient du grec «crisis» qui veut dire «jugement, décision». Le mot en soi n'est pas négatif, dit M. de Coulon, puisqu'il évoque un moment de vérité qui permet de juger une situation et de prendre des décisions de changement pour en sortir. Et d'ailleurs tout n'est jamais totalement en crise.

La crise peut amener de nouvelles réflexions. Par

exemple comment transformer la concurrence en entraide ou vie sociale. Ou comment l'environnement, vu et exploité à travers les grilles d'une pensée calculatrice comme un réservoir pour accroître nos richesses, peut être perçu d'une façon plus poétique ou méditative. «Pour moi la crise est l'occasion d'une transformation, à la manière d'une chenille qui devient papillon, et de réfléchir à un autre mode de vie», dit M. de Coulon. L'occasion d'élargir nos identités car trop souvent on ne s'identifie qu'à une seule fonction: «Or je ne suis pas condamné à être banquier ou chef d'entreprise» dit celui qui était recteur du collège St-Michel et qui a choisi de redevenir professeur. Ne pas laisser contaminer notre être par l'avenir: «Je ne suis

pas seulement ce que j'ai, mais aussi ce que je suis. Être n'est pas seulement avoir un compte en banque ou des actions qui montent». Pour sortir de la crise, M. de Coulon évoque une autre stratégie que celle du Conseil fédéral qui revient toujours aux anciens schémas pour y réinjecter de l'argent: «J'ai d'ailleurs appelé à être au Conseil fédéral des gens comme Hayek ou Piccard qui sont des visionnaires».

## ET S'IL ÉTAIT PROMU?

Si M. de Coulon était promu ministre fribourgeois de la lutte contre la crise, quelle serait sa stratégie? «Je crée un conseil des idées, je m'entoure de gens très différents qui peuvent donner des idées» dit M. de Coulon, qui évoque par exemple le programme suivant:

1. J'investis davantage dans les énergies renouvelables. Je soutiens davantage les gens qui veulent investir dans l'énergie solaire. Je sais de quoi je parle parce qu'on ne reçoit presque rien comme aide. Le solaire thermique est déjà rentable et je pense que c'est mieux d'investir là que dans les routes.
2. J'investis dans les arts. Je fais tout pour développer théâtre, peinture, fêtes, concerts, etc. Parce que les gens ont besoin de rêver et je pense que l'on manque beaucoup trop de rêve aujourd'hui. L'art permet à l'être humain de faire vibrer à l'intérieur de lui d'autres cordes que les cordes habituelles. Et parce que l'art développe la créativité, la clé qui donne un regard élargi pour sortir de la crise.
3. Je supprime tous les bonus des patrons. Simple pour donner un signe de solidarité.
4. J'investis dans le social. Malgré mon nom, et issu d'une famille libérale, je suis politiquement plutôt à gauche, proche aussi de l'écologie.
5. J'investis aussi dans la formation des jeunes. Je les pousse à lancer leurs petites start-up.
6. J'investis dans l'éducation, dans la formation des enseignants, etc. Pour sensibiliser les jeunes à l'importance de la terre, de leur environnement et leur montrer que dans l'existence il n'y a pas seulement la bourse, mais il y a aussi autre chose. C'est quelque chose que je fais déjà. Mais là, je l'impose à tout le monde. (jma)