

## Régénérer

Verbe transitif (du latin *regenerare* : faire revivre)

1. Reconstituer les tissus organiques après destruction.
2. Réformer en ramenant à un état antérieur jugé supérieur : régénérer la société.

Dictionnaire Larousse



**Rien n'est acquis définitivement.**

**Il faut, pour maintenir un acquis, sans cesse le régénérer.**

**Ce qui ne se régénère pas dégénère.**

*Edgar Morin, sociologue et philosophe*



**Ce bien-être que nous cherchons, il nous est donné par la beauté du monde. L'observer, la contempler, c'est un principe de régénération, comme l'oxygène.**

*Jacques Perrin, cinéaste*

# Sommaire

<b>Remerciements, Frontispice, Sommaire</b>	p. 7 à 9
<b>1- Du pétrole à la planète : un parcours de transformation régénératif et inspirant</b>	p. 11 à 28
<ul style="list-style-type: none"><li>• Se transformer soi pour transformer le secteur clef de l'énergie : de Dyneff au Fonds E5T, un parcours précurseur et inspirant.</li></ul>	
<b>2- La régénération est partout</b>	p. 29 à 64
<ul style="list-style-type: none"><li>• Les principes de la régénération sont partout dans la nature : est-elle la clef de notre avenir ?</li></ul>	
<b>3- Initiatives régénératives</b>	p. 65 à 116
<ul style="list-style-type: none"><li>• Palette d'initiatives régénératives, dans divers domaines de la société : économiques, médicaux, agricoles, urbanistiques, territoriaux, culturels, éducatifs.</li></ul>	
<b>4- La régénération comme antidote à l'éco-anxiété</b>	p. 117 à 126
<ul style="list-style-type: none"><li>• En lien avec la nécessité d'un nouveau paradigme éco-énergétique : la régénération est une vision porteuse d'avenir pour les générations éco-impliquées et la planète.</li></ul>	
<b>5- La maison de la régénération</b>	p. 127 à 132
<ul style="list-style-type: none"><li>• Petit tour dans la maison de la régénération : une pirouette conclusive en forme d'ouverture.</li></ul>	
<b>Pour aller plus loin</b>	p. 134 à 135

## 2

# La Régénération est partout

**Les principes de la régénération sont partout dans la nature. Est-elle la clef de notre avenir ?**

Pierre Moniz-Barreto

Depuis les années 1970 (avec la campagne « la chasse au gaspi », suite à la 2<sup>de</sup> crise du pétrole) jusqu'à l'hiver 2022 (avec le plan « économisons l'énergie » du 6 octobre, suite à la guerre en Ukraine), les gouvernements français successifs tentent de nous assurer que la clef de notre avenir serait dans la sobriété énergétique. Cette sobriété politisée est techniquement juste mais elle est en grande partie vidée de sens profond, privée de l'épaisseur existentielle qui caractérise pourtant nos vies au quotidien : elle est réduite à une notion mécanique d'économie d'énergie, pertinente mais simpliste. Autrement dit : tout le monde est d'accord sur l'idée, mais dans quel projet de société s'inscrit-elle ? Il y a bien eu des tentatives, comme celle de sobriété heureuse, de Pierre Rabhi<sup>5</sup>, pour revisiter et élargir le propos. Mais la sobriété - même heureuse - est-elle de nature à nous sortir de l'impasse ? Indéniablement elle est de nature à y participer mais la sobriété ne peut être qu'un élément, un composant précieux mais incomplet, d'une démarche nécessairement plus vaste et plus englobante, dont nous avons grandement besoin : une démarche civilisationnelle qui doit fonder notre

---

5 Promue par Pierre Rabhi (1938-2021) notamment dans *Vers la sobriété heureuse* (Actes Sud, 2010) – Résumé du livre sur le site Fnac.com : « J'avais alors vingt ans, et la modernité m'est apparue comme une immense imposture. » Dans cet ouvrage, Pierre Rabhi apporte son témoignage sur ce qu'il appelle la « sobriété heureuse, prise en tant que réelle valeur de bien-être, force de libération physique et morale. »

capacité à nous projeter collectivement dans un avenir commun durable et désirable. Il nous manque une perspective sociétale et civilisationnelle visionnaire, ample et dotée d'un souffle inspirant, à laquelle les responsables politiques de notre temps semblent avoir en grande partie renoncé.

Depuis peu, la notion de régénération fait florès. En première approche, elle semble contenir celle de sobriété car elle se présente d'emblée de jeu comme plus vitale, plus universelle, plus vaste, plus systémique, en son essence même et dans les dynamiques concrètes dans lesquelles elle se manifeste. Mais qu'en est-il réellement ? Est-elle vraiment de nature à nous sauver des difficultés que nous traversons ou des catastrophes annoncées ? Une telle hypothèse requiert une étude plus poussée, quelques travaux de vérification.

Première remarque : les principes et mécanismes fondamentaux du phénomène régénératif semblent présents partout, car on les trouve à l'œuvre dans la nature (processus de régénération des arbres, des sols, des écosystèmes), dans les corps des êtres vivants (régénération des tissus et des organes chez les humains, animaux, insectes), dans la physio-psychologie humaine (biofeedback, résilience, etc.) ainsi que dans sa dimension psycho-spirituelle (fonction régénérative de certaines pratiques spirituelles, rôle régénérateur du sens, etc.). La régénération est à l'œuvre au cœur du Vivant : on l'observe dans le fonctionnement profond du monde, depuis l'origine de la Vie sur Terre jusqu'à aujourd'hui. Certains pionniers ont récemment décidé de prolonger ses principes jusque dans le domaine économique (économie régénérative, entreprises régénératrices). La régénération serait-elle donc vraiment une sorte de clef universelle ? nous ouvre-t-elle la porte à des solutions qui nous permettront de bâtir un avenir commun ?

Le grand intellectuel dominicain Raymond-Louis Bruckberger écrivait dans les années 1980 qu'il n'y avait pas de tâche plus urgente que de bien (re)définir le sens des mots. Un tel propos n'a pas pris une ride. Dans la confusion ambiante actuelle, cette idée semble même très en avance sur son temps, plus pertinente que jamais.

Le CNRTL<sup>6</sup> donne de la notion de *régénération* 2 grandes définitions :

1. DOMAINE SCIENTIFIQUE

- a. BIOLOGIE : Mécanisme de reconstitution d'un tissu ou d'un organe détruit naturellement ou accidentellement; résultat de ce mécanisme.
- b. CHIMIE : Action de rendre à une substance ses propriétés initiales; résultat de cette action.
- c. ÉLECTRONIQUE, INFORMATIQUE : Action de reconstituer tout ou partie d'un signal dont les caractéristiques initiales ont été transformées ou amoindries lors d'un passage dans un appareil ou dans un circuit.
- d. PHYSIQUE NUCLÉAIRE : Production, à partir d'une substance non fissile, d'une substance fissile identique à celle qui a été consommée par la réaction nucléaire en chaîne.
- e. SYLVICULTURE : Renouvellement d'un peuplement forestier par divers procédés; peuplement ainsi obtenu.

2. DOMAINE ABSTRAIT, MORAL, RELIGIEUX

- a. RELIGIEUX (CHRISTIANISME) : Don d'une vie nouvelle et surnaturelle faite à l'âme chrétienne par Jésus-Christ ; changement opéré par ce don dans une âme.
- b. PAR EXTENSION (MORALE & SPIRITUALITÉ) : Action de faire renaître au bien, d'améliorer moralement et spirituellement une personne, une collectivité; résultat de cette action.
- c. PAR EXTENSION (PSYCHOLOGIE) : Action de faire reprendre force, vie, à une faculté, à un sentiment, à une de leurs expressions, de les faire renaître; résultat de cette action.
- d. PAR ANALOGIE (SOCIÉTÉ) : Action de renouveler, de changer, d'améliorer une institution, un système, une collectivité; résultat de cette action.

---

<sup>6</sup> Centre National des Ressources Textuelles et Lexicales (CNRS/ATILF)

*trionpher de l'adversité et à s'adapter aux changements. »<sup>17</sup>*

La multi-dimensionnalité et la sophistication systémique des processus de résilience le prouve : le domaine applicatif des principes de régénération est plus large qu'il ne paraît au départ, et déborde le cadre initial de la physique ou de la biologie. Les principes et mécanismes de la régénération sont à l'œuvre dans la psychologie humaine, dans sa logique émotionnelle, dans les processus de reconstruction holistique. La régénération va-t-elle plus loin encore ? L'esprit est-il concerné ?

## 2.5

### Régénération et spiritualité

Trouverait-on de la régénération jusque dans la spiritualité ? Et à l'inverse, la spiritualité serait-elle également facteur de régénération ? Cette double question est posée ici sous l'angle de l'Intelligence Spirituelle, en son sens universaliste et structurant, indépendamment de toute considération religieuse particulière.<sup>18</sup> Sous cet angle, et dans la mesure où l'un des rôles de la spiritualité est de contribuer à éclairer le mystère de la Vie pour nous permettre d'accéder à une compréhension autre – à la fois plus profonde, plus large, plus cohérente, et plus harmonieuse - du Vivant (les humains, tous les êtres vivants, la totalité de la nature, le cosmos, l'univers visible et invisible), il se pourrait que la réponse soit positive. Mais la spiritualité se rencontre autant sur un plan fondamental (le sens profond) que concret (les diverses pratiques spirituelles). Creusons un peu.

- **Pratiques spirituelles régénératives.** Il a été récemment découvert et vérifié que certaines pratiques spirituelles jouent un rôle régénérateur chez l'humain : c'est le

---

<sup>17</sup> Carine André, « La résilience, plier sans rompre pour rebondir » - <https://www.energetique38.com/single-post/la-r%C3%A9silience-plier-sans-rompre-pour-rebondir>

<sup>18</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Spiritual\\_intelligence](https://en.wikipedia.org/wiki/Spiritual_intelligence)

cas de l'hypnose, de la méditation, ou de la transe, dont les effets positifs ont pu être observés chez de nombreux sujets - patients sous hypnose, méditants bouddhistes ou chrétiens, chamanes en transe - dans le cadre de plusieurs études scientifiques.<sup>19</sup> Les cas particuliers du moine bouddhiste Matthieu Ricard ou de la chamane Corinne Sombrun, qui ont bien voulu se prêter à de nombreuses analyses physiologiques et études neuropsychologiques, sous protocole scientifique, sont désormais bien connus en France. De manière plus large, plusieurs études universitaires, internationales, concluent (avec précision) au rôle positif que de telles pratiques jouent chez les sujets étudiés : meilleure résistance à la douleur, réduction du stress et de la dépression, améliorations des fonctions cognitives telles que l'attention et la concentration, renforcement de la mémoire, effet favorable dans l'évolution des addictions, réduction des inflammations liées au diabète et aux maladies cardiovasculaires, renforcement du système immunitaire, ralentissement du vieillissement cellulaire, prévention de la maladie d'Alzheimer, etc. En résumé : ces pratiques holistiques (physio-psycho-spirituelles) sont de véritables moteurs de prévention et de cure qui exercent une influence régénérative très nette sur l'être humain, et tout particulièrement sur le renouvellement des neurones, le système immunitaire, les capacités cognitives, et l'état psycho-émotionnel général. En novembre 2022, l'université Paris VIII a même proposé des cours d'introduction aux états de conscience modifiés et aux

---

19 Entre autres références : (1) Mélanie Darveau, « 5 bienfaits de la méditation - La méditation de pleine conscience n'est pas qu'une mode: plusieurs de ses bienfaits sont scientifiquement démontrés », Contact (Université de Laval, Québec), Automne 2016 ([http://www.contact.ulaval.ca/article\\_magazine/5-bienfaits-de-la-meditation/](http://www.contact.ulaval.ca/article_magazine/5-bienfaits-de-la-meditation/)) ; (2) Marie-Céline Ray, « Top 5 des bienfaits de la méditation », Futura Sciences, 20 août 2017 (<https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/vie-top-5-bienfaits-meditation-63685/>) ; (3) Christophe André, « Méditation, médecine et neurosciences », Études, vol. 12, 2018 (<https://www.cairn.info/revue-etudes-2018-12-page-49.htm>) ; (4) Annick Cojean, « Leçons de transe », Le Monde, 19 novembre 2021 ([https://inp.univ-amu.fr/sites/inp.univ-amu.fr/files/article/transe\\_le\\_monde\\_ac.pdf](https://inp.univ-amu.fr/sites/inp.univ-amu.fr/files/article/transe_le_monde_ac.pdf))

transes, destinés aux professionnels de santé : une première mondiale qui doit beaucoup au travail de la Française Corinne Sombrun<sup>20</sup>, connue pour avoir été initiée par les chamanes de Mongolie. « Dès l'ouverture des inscriptions, des dizaines de candidatures ont afflué de partout, y compris d'autres pays d'Europe et d'Amérique : médecins généralistes, neurologues, psychologues, psychiatres, chercheurs... Antoine Bioy, professeur de psychologie clinique et de psychopathologie [responsable de cette initiative], y voit la preuve d'une nouvelle ouverture aux médecines "complémentaires" et le symptôme d'un changement majeur dans la société. Pendant des décennies, dit-il, on a considéré que la médecine se définissait par un apport extérieur à l'individu. Aujourd'hui, on admet enfin que la personne possède en elle des ressources lui permettant de réguler des processus par elle-même. Et qu'il est aussi du rôle de la médecine de révéler à l'individu ces capacités enfouies ». <sup>21</sup>

- **Le Sens profond de l'existence : facteur ultime de régénération.** Un autre domaine de recherche effectue d'énormes avancées : nous comprenons chaque jour un peu plus/mieux que la qualité de nos pensées, de nos croyances, de nos intentions profondes, exerce une influence sur nos actes et sur notre état général. Selon André Comte-Sponville : « la spiritualité est le sens du sens, et pour cela le contraire de l'absurde et du désespoir »<sup>22</sup> ; à quoi l'on peut ajouter la remarque d'Albert Camus : « ne pas croire au sens profond des choses, c'est le propre de l'homme absurde ». <sup>23</sup> Du point de vue de l'Intelligence Spirituelle, la spiritualité peut être définie comme L'accès au Sens profond de la Vie et de l'existence. Une telle définition semble

---

20 Corinne Sombrun, *La diagonale de la joie* (Albin Michel, 2021)

21 [https://inp.univ-amu.fr/sites/inp.univ-amu.fr/files/article/transe\\_le\\_monde\\_ac.pdf](https://inp.univ-amu.fr/sites/inp.univ-amu.fr/files/article/transe_le_monde_ac.pdf)

22 Comte-Sponville André, *Pensées sur Dieu* (Albin Michel, 1999)

23 Camus Albert, *Le mythe de Sisyphe* (Gallimard, 1942)

théorique mais ne l'est pas : innombrables sont les témoignages de celles et ceux qui accèdent à ce *sens profond*, qui font l'expérience d'une compréhension plus profonde et plus vaste de la Vie et de l'Univers, non de manière purement intellectuelle, mais à travers des *expériences marquantes* de perceptions extra-sensorielles et d'élargissements de conscience, telles que les NDE (Near-Death-Experiences, ou Expériences de Mort Imminente), ou les OBE (Out-of-Body-Experiences, ou Expériences de décorporation). Ces « expérienceurs » (puisque c'est désormais le nom que les universitaires et chercheurs leur donnent) accèdent ainsi à une compréhension profondément renouvelée du sens de leur existence, qui débouche dans de nombreux cas sur une régénération de leurs systèmes de pensée et d'action, et les amènent souvent à s'impliquer dans la société et à participer à la marche du monde d'une façon totalement renouvelée, moins égocentrée, plus harmonieuse, moins toxique, plus soucieuse du bien commun, plus joyeuse et apaisée.<sup>24</sup> L'accès au *sens profond* apparaît donc comme une composante essentielle de l'équation régénérative : le sens profond démontre son impact positif non seulement sur les individus et sur la singularité de leur raison d'être individuelle, mais aussi sur l'amélioration de notre capacité à vivre ensemble, participant donc ainsi de manière indirecte à la régénération de la société dans son ensemble.

---

24 Entre autres références : (1) <https://www.ouest-france.fr/sciences/experiences-de-mort-imminente-elles-changent-a-jamais-les-personnes-qui-les-ont-vecues-6912396> ; (2) Cécile Coulas, *Comment leur mort a changé leur vie : ce que les expériences de mort imminente nous apprennent – 30 parcours inspirants pour éclairer votre existence* (Eyrolles, 2021) ; (3) Jocelin Morisson, *Expériences hors du corps – Enquête et témoignages aux frontières de la conscience* (De Vinci, 2022).

# 3

## Initiatives régénératives

**Palette sociétale d'initiatives régénératives :  
économiques, médicales, territoriales, agricoles,  
culturelles, éducatives.**

Pierre Moniz-Barreto

### 3.1

#### Les réseaux d'entreprises régénératives

L'un des principaux domaines dans lequel la notion de régénération fait une percée visible est le domaine micro-économique : celui des entreprises. Assez logiquement, c'est vers les entreprises (et leurs budgets) que se tournent les premières cohortes de consultants et de formateurs dès lors qu'une nouvelle tendance émerge et représente une masse d'opportunité d'affaires. La régénération ne fait pas exception à cette règle. Et même si le propos de ce livre est de donner à voir l'universalité des principes régénératifs et leur grande palette d'applications, précisément bien au-delà du monde des entreprises, ce dernier n'en reste pas moins un passage obligé, autant par son importance réelle (et son impact sur la société) que par sa symbolique (et son rayonnement).

En France, un réseau d'entreprises s'est emparé du sujet et l'a mis en avant : la Convention des Entreprises pour le Climat (CEC)<sup>45</sup>. Ce réseau s'est constitué en relais de la Convention Citoyenne pour le Climat, lancée par Emmanuel Macron en avril 2019, constituée en octobre avec un panel de 150 hommes et femmes volontaires tirés au sort, afin de « définir les mesures

---

45 <https://cec-impact.org/>

*structurantes pour parvenir, dans un esprit de justice sociale, à réduire les émissions de gaz à effet de serre d'au moins 40 % d'ici 2030 par rapport à 1990* ». Des sessions qui se tinrent d'octobre 2019 à juin 2020 débouchèrent sur 150 propositions, plus ou moins transposées sur le terrain législatif et réglementaire (résultat en partie entravé par la pandémie de Covid qui surgit peu après). Passé le choc lié aux premières vagues de Covid, un rebond se fait et, en août 2021, 150 entreprises décident de reprendre le flambeau dans le cadre de la CEC. Plusieurs sessions de la CEC ont eu lieu entre septembre 2021 et juillet 2022 et se sont conclues par la présentation d'un rapport de 150 pages intitulé « *Une grande bascule vers l'entreprise régénérative* » remis en octobre 2022 au Ministre de la Transition Écologique et de la Cohésion des Territoires ainsi qu'à la Ministre déléguée chargée des Petites et Moyennes Entreprises, du Commerce, de l'Artisanat et du Tourisme. Y figurent un ensemble de recettes régénératives, ainsi que 30 des 150 « feuilles de route » des entreprises participantes. Le rapport est basé sur l'idée que « *la régénération est le processus qui définit le vivant* » et qu'il « *est temps de passer d'une économie extractive à une économie régénérative* ». Le rapport acte que « *les stratégies de RSE visant à réduire les impacts négatifs des activités humaines ne sont plus à la hauteur des enjeux* ». Plusieurs exemples sont donnés d'entreprises qui ont mis en place des systèmes de production/exploitation/distribution visant à réduire ou neutraliser les impacts négatifs et à générer des « impacts positifs nets » de leurs activités pour la société et les écosystèmes. « *Améliorer la santé physique, émotionnelle, et sociale, des parties prenantes* » fait partie de leurs feuilles de routes. 3 piliers sont dégagés : « *maintenir et régénérer le système Terre (respect des limites planétaires)* » ; « *prendre soin des humains et les accompagner (en intégrant les communautés humaines et leurs territoires – au-delà de l'activité propre à l'entreprise)* » ; et « *piloter et partager les valeurs créées (économiques, écologiques, sociales)* ». 10 ingrédients clefs et 5 freins principaux sont identifiés, et un parcours de formation est mis en place. Comme d'habitude, la question de la mesure de l'impact réel (et de la contrainte imposée en cas de non-respect des engagements) reste à vérifier... Mais c'est la première fois qu'un mouvement d'entreprises centré sur la thème de la

régénération est aussi clairement et massivement lancé.

On constatera donc sans surprise que d'autres réseaux d'entreprises se saisissent de cette perspective :

- En 2022, le mouvement des Entrepreneurs d'Avenir<sup>46</sup> se lance et met en ligne début 2023 une vidéo intitulée « Et si vous deveniez leader d'une entreprise régénérative ? » (un parcours de formation à la transformation régénérative est proposé, en partenariat avec Lumia).
- Le NextGen Summit (présenté comme « sommet de l'innovation managériale et des entreprises à impact »), après avoir traité en 2021 des organisations adaptatives et à mission (*purpose-driven*), puis des organisations agiles en 2022, regroupe 400 participants à Paris en juin 2023 autour du thème « Vers l'entreprise régénératrice ».

D'autres réseaux d'entrepreneurs aux profils plus indépendants, voire solos (souvent des micro-entrepreneurs plus sensibles à la dimension écologique), se sont également engouffrés dans la tendance :

- Les Slowpreneurs<sup>47</sup>, fondé et animé par Emilie Grau, évolue en 2022 vers la signature « Regenerative business & slowpreneurhood » (son *Manifesto pour une économie régénérative* précise : « Chez les Slowpreneurs, nous nous engageons pour la prospérité, le bien-être social et écologique, à long terme pour tous et pour la construction d'une économie régénérative. »)
- Les Ecopreneurs<sup>48</sup>, dont la signature 2023 est « Régénérer & Entreprendre », et dont le fondateur-animateur Benjamin Broustey propose un livret (téléchargeable gratuitement) intitulé *Devenez Ecopreneur ! - Régénérez la planète et les humains, tout en créant votre job.*

---

46 [www.entrepreneursdavenir.com](http://www.entrepreneursdavenir.com)

47 [www.slowpreneurs.com](http://www.slowpreneurs.com)

48 <https://ecopreneur.fr>