



**Podcast :**

# Sortir du dogme et de l'esprit dogmatique



## ÉPISODE 2 : L'ERREUR : CE QUE LES DOGMES VEULENT VOUS FAIRE DÉTESTER

Bonjour et bienvenue dans ce second épisode de notre série consacrée à la sortie de la pensée dogmatique, en particulier dans le domaine de la santé.

Une série faite d'épisodes courts, directs, qui vont droit au but, sans détour inutile, et qui cherchent avant tout à remettre un peu de physiologie, de discernement et de vivant là où il y a souvent trop de certitudes.

Et c'est moi, Nina, qui vais vous accompagner aujourd'hui. Non, je n'ai pas dit IA — pour celles et ceux qui douteraient encore de ma réalité — mais bien Nina, en chair, en voix, et en pensée critique.

Dans le premier épisode de cette série, nous avons posé une base essentielle : le vivant ne fonctionne ni sur un mode figé, ni sur une logique définitive, ni sur une solution valable une fois pour toutes.

Il fonctionne par alternance, par ajustements successifs, par réponses adaptatives à un environnement et à un état interne qui changent en permanence.

Cette notion est fondamentale, c'est le socle sur lequel nous basons tout notre travail chez RGNR.

Aujourd'hui, nous allons aborder une notion encore plus dérangeante pour l'esprit dogmatique.

Une notion profondément mal comprise, presque toujours connotée négativement, et pourtant absolument centrale dans toute démarche authentique de santé et d'autonomie : **l'erreur**.

Dans notre culture moderne, l'erreur est vécue comme quelque chose qu'il faudrait éliminer.

Se tromper serait le signe que l'on n'a pas compris, pas assez étudié, pas assez écouté les bonnes personnes, pas assez bien appliqué la méthode.

Et cette vision profondément négative de l'erreur ne vient pas de nulle part. Elle est largement héritée du système scolaire dans lequel nous avons grandi, un système

fondé non pas sur l'exploration, l'expérimentation et l'ajustement, mais sur la sanction de l'erreur.

Dès l'enfance, se tromper devient quelque chose qu'il faut éviter, quelque chose qui coûte des points, qui fait baisser une note, qui expose au jugement, à la comparaison, parfois même à l'humiliation.

L'erreur n'y est pas considérée comme une étape normale du processus d'apprentissage, mais comme un écart à corriger, une faute à éliminer, un signe d'incompétence. On apprend très tôt à chercher la bonne réponse plutôt qu'à comprendre le raisonnement, à reproduire plutôt qu'à expérimenter, à éviter l'erreur plutôt qu'à l'explorer.

Ce modèle de pédagogie négative imprime profondément les esprits et conditionne notre rapport à l'apprentissage, au savoir et, plus tard, à notre propre corps. Il n'est donc pas étonnant que, dans le domaine de la santé, beaucoup cherchent encore la méthode parfaite qui éviterait toute erreur, comme s'il existait enfin un cadre rassurant où l'on pourrait appliquer sans jamais avoir à ressentir, ajuster ou se tromper. On va y revenir plus loin.

L'erreur devient alors une faute, parfois même une faute morale.

Et plus encore dans le domaine de la santé, où se tromper est souvent associé à la peur, à la culpabilité, voire à la mise en danger.

Mais cette vision de l'erreur est non seulement fausse et elle est surtout profondément incompatible avec le fonctionnement du vivant.

Parce qu'il faut comprendre une chose très concrète sur le plan physiologique : le vivant évolue en permanence.

Les paramètres internes du corps — l'état hormonal, nerveux, digestif, inflammatoire, énergétique — changent d'un jour à l'autre, parfois d'une heure à l'autre, en fonction du sommeil, du stress, de l'alimentation, de l'activité physique, du climat, des émotions, de l'environnement.

Un corps n'est jamais strictement identique à lui-même deux jours de suite.

Dès lors, il est physiologiquement impossible qu'une réponse qui était juste hier le soit automatiquement aujourd'hui. Il y aura toujours un écart entre ce que vous prévoyez — un choix alimentaire, un rythme de jeûne, une pratique — et la réalité des besoins du corps à l'instant T.

Cet écart n'est pas une faute, ... c'est un signal !

L'art de la santé ne consiste pas à appliquer parfaitement une règle extérieure, mais à apprendre à lire ces signaux : la qualité de l'énergie, la faim réelle, la digestion, la récupération, la clarté mentale, la stabilité émotionnelle. Ce sont eux qui indiquent si l'organisme est soutenu ou au contraire mis en tension.

Au début, cette lecture est imprécise. Les signaux sont mal interprétés, confondus, parfois ignorés. On agit avec retard, on ajuste trop tard, ou pas assez. Ce décalage est inévitable. Et c'est précisément ce que l'on appelle une erreur.

Mais plus vous acceptez ce processus, plus vous prenez la responsabilité de vos choix, plus vous cessez de déléguer votre discernement à une méthode ou à une autorité extérieure, plus cette lecture devient fine. Vous commencez à reconnaître les premiers signes de fatigue avant l'épuisement, les premiers signes de surcharge avant l'inflammation, les premiers signes de besoin de construction avant l'effondrement énergétique.

L'autonomie en santé ne consiste pas à ne plus jamais se tromper.

Elle consiste à réduire progressivement le délai entre le signal et l'ajustement. À corriger plus tôt, plus justement, avec moins de dégâts.

L'erreur ne disparaît pas, mais elle devient plus courte, plus légère, plus informative.

C'est ainsi que l'on passe d'une santé sous contrôle extérieur à une santé vécue de l'intérieur.

Et c'est exactement ce que les approches dogmatiques empêchent : parce qu'en promettant l'absence d'erreur, elles vous privent de la seule chose qui permette de devenir réellement autonome — l'apprentissage par l'expérience, l'écoute du corps et l'ajustement permanent au vivant.

Oui, car les approches dogmatiques, quelles qu'elles soient, reposent toutes sur la même promesse implicite :

- si vous suivez correctement la méthode,
- si vous respectez les règles,
- si vous appliquez le protocole à la lettre,

alors vous ne vous tromperez plus.

Plus d'erreur, plus d'hésitation, plus d'incertitude.

Cette promesse peut sembler rassurante mais en réalité, elle est extrêmement dangereuse.

Car quelqu'un qui vous promet de ne plus jamais faire d'erreur ne cherche pas à vous rendre plus libre, il cherche à vous rendre dépendant.

Dépendant d'un cadre extérieur, d'un système de règles, d'une autorité qui valide ou invalide vos choix.

Supprimer l'erreur, ce n'est pas vous protéger, c'est vous retirer toute possibilité d'apprentissage réel.

Sur le plan le plus fondamental, l'erreur n'est pas une faute mais c'est un mécanisme d'ajustement.

Physiologiquement, l'erreur correspond simplement à l'écart entre une prévision et la réalité du vivant.

Vous anticipez une réponse.

Vous mettez en place une action.

Et le corps répond autrement que ce que vous aviez imaginé.

Cet écart n'est pas un problème à corriger moralement, c'est une information à intégrer.

Je me répète : le vivant fluctue en permanence, votre état hormonal, nerveux, digestif, énergétique, émotionnel n'est jamais strictement identique d'un jour à l'autre.

Vos besoins évoluent avec votre âge, votre niveau de stress, votre charge mentale, votre environnement, vos saisons de vie.

Dans un système aussi mouvant, vouloir supprimer l'erreur revient à nier la réalité même du vivant.

C'est vouloir figer ce qui, par nature, est dynamique.

Plus vous acceptez l'erreur, plus vous affinez votre capacité à sentir ce qui se passe réellement dans votre corps.

Plus vous acceptez l'erreur, plus vous développez un discernement fin, incarné, non théorique.

Plus vous acceptez l'erreur, plus votre intuition devient précise, non pas parce qu'elle est magique, mais parce qu'elle est nourrie par des allers-retours constants entre expérience et ajustement.

L'erreur n'est pas ce qui vous éloigne de la justesse, elle est le seul chemin possible pour s'en approcher.

À l'inverse, toute approche qui prétend vous éviter l'erreur, ou qui stigmatise celles et ceux qui se sont "trompés", ou qui transforme une expérience mal ajustée en preuve d'incompétence, est une approche qui vous coupe progressivement de votre propre ressenti.

Elle vous apprend à ne plus vous faire confiance, à attendre une validation extérieure et à chercher la bonne règle plutôt que la bonne écoute.

Chez RGNR, nous considérons exactement l'inverse.

Nous considérons que l'erreur est non seulement inévitable, mais indispensable. Elle est le langage par lequel le vivant vous répond, la friction nécessaire pour ajuster votre trajectoire. Elle est ce qui vous empêche de rester enfermé dans un modèle qui ne vous correspond plus.

Sortir du dogme, ce n'est pas trouver la bonne réponse une fois pour toutes. C'est accepter que la santé ne soit ni un protocole, ni une ligne droite, ni une identité à défendre.

C'est accepter de se tromper, non pas par négligence, mais parce que l'on avance, que l'on explore, que l'on teste, que l'on affine.

Les dogmes ont besoin que vous ayez peur de l'erreur.

Parce qu'une personne qui n'ose plus se tromper est une personne qui n'ose plus expérimenter, et donc une personne facile à maintenir dans un cadre rigide.

Comme je vous le disais en début de ce podcast, cette peur de l'erreur n'est pas accidentelle. Elle est le produit d'un véritable dressage cognitif, mis en place très tôt, dès l'enfance.

Le système scolaire moderne n'est pas fondé sur l'exploration, l'expérimentation ou la découverte progressive du réel, mais sur la normalisation des réponses et la sanction de l'écart. En quelques années, une curiosité naturelle, intuitive, joyeuse, est méthodiquement écrasée pour être remplacée par une recherche anxieuse de la réponse correcte, de la réponse attendue, de la réponse validée par l'autorité.

L'erreur n'y est jamais vécue comme une information, encore moins comme une richesse. Elle est pénalisée, notée, comparée, parfois humiliée.

L'enfant comprend très vite que penser par lui-même est risqué, que sortir du cadre coûte cher, et que la sécurité passe par l'alignement. Ce système ne forme pas des individus autonomes, il fabrique des êtres soumis à des référentiels extérieurs, conditionnés à croire qu'il existe toujours quelque part une réponse juste, unique, absolue.

Ce conditionnement ne s'arrête évidemment pas à l'école. Il se prolonge presque naturellement dans la médecine protocolaire, où l'on apprend à appliquer des schémas standardisés, des recommandations générales, des conduites à tenir pensées pour des moyennes statistiques, bien plus que pour des individus vivants, singuliers, fluctuants. La santé devient alors un domaine sous contrôle, géré par des protocoles, des normes, des seuils, et non plus par une relation intelligente entre une personne et son propre corps.

Ivan Illich avait déjà dénoncé ce glissement il y a plusieurs décennies, lorsqu'il expliquait que les institutions modernes, sous couvert de protection et d'expertise, finissaient par déposséder les individus de leur capacité à prendre soin d'eux-mêmes.

L'école, la médecine, puis la santé deviennent ainsi des systèmes qui retirent progressivement à l'individu son pouvoir de sentir, de comprendre, d'expérimenter, et donc de se responsabiliser.

Dans ce contexte, il n'est pas étonnant que les discours dogmatiques rencontrent autant de succès. Ils s'adressent à des personnes qui ont appris à se méfier de leur intuition, à douter de leur expérience directe, et à chercher à l'extérieur une vérité rassurante.

L'erreur, au lieu d'être un moteur d'enrichissement personnel, devient une menace. Et c'est précisément cette peur apprise qui rend les individus gouvernables, médicalisables, protocolisables.

À l'inverse, une personne qui accepte l'erreur devient progressivement autonome, capable d'ajuster, de revenir en arrière, de changer de cap sans se renier, sans s'effondrer, sans avoir besoin qu'une autorité extérieure valide chacun de ses pas. Elle apprend par l'expérience directe, affine son discernement, développe une intelligence située, incarnée, profondément reliée au réel.

Et c'est précisément le cauchemar de tous les systèmes totalitaires, quels que soient leur forme ou leur visage.

Ivan Illich l'avait formulé de manière limpide : une société devient oppressive à partir du moment où elle confisque aux individus leur capacité à apprendre par eux-mêmes, à prendre soin d'eux-mêmes, à décider pour eux-mêmes.

Il expliquait que plus une institution prétend protéger, guider ou corriger les individus, plus elle les rend dépendants, inaptés, et finalement soumis. Une personne autonome est ingérable. Une personne capable d'apprendre de ses erreurs échappe au contrôle.

Ivan Illich allait même plus loin, en affirmant que l'autonomie réelle commence là où l'institution cesse de dicter la bonne manière de faire, de penser ou de vivre. L'erreur, dans cette perspective, n'est pas une faiblesse à corriger, mais une condition indispensable de la liberté.

Supprimez ou sanctionnez l'erreur, et vous supprimez la possibilité même de l'émancipation.

Cette idée traverse toute la pensée libertaire. Cornelius Castoriadis expliquait que l'autonomie suppose la capacité d'une société — et d'un individu — à se remettre en question, à reconnaître ses impasses, à ne jamais sacraliser ses propres réponses. Hannah Arendt rappelait, elle, que le totalitarisme prospère précisément là où les individus cessent de penser par eux-mêmes et cherchent des règles toutes faites pour se dispenser de juger.

Une personne qui accepte l'erreur pense et une personne qui pense devient difficile à gouverner.

Car elle n'obéit plus mécaniquement, elle n'applique plus sans comprendre, elle n'adhère plus à une vérité unique par peur de se tromper.

Elle observe, elle teste, elle ajuste et surtout, elle assume les conséquences de ses choix.

Dans un monde fondé sur la normalisation, la protocolisation et la gestion des comportements, cette posture est profondément subversive. Une personne autonome en santé, capable de lire ses signaux corporels, de corriger ses excès, de sortir d'un modèle devenu inadapté, échappe aux logiques de contrôle, qu'elles soient médicales, idéologiques ou marchandes.

C'est pour cela que l'erreur est si violemment disqualifiée, non pas parce qu'elle serait dangereuse, mais parce qu'elle rend libre.

Et un individu libre, responsable, capable d'apprendre par lui-même, n'est jamais un bon sujet.

Alors oui, vous ferez des erreurs, vous irez parfois trop loin dans une direction.

Trop de détox, trop de jeûne, trop végétal ou au contraire trop de produits animaux.

Vous appliquerez un outil plus longtemps qu'il ne le faudrait, vous devrez corriger, ralentir, bifurquer.

Et ce n'est pas un problème parce que c'est exactement ainsi que fonctionne le vivant.

Le seul véritable échec serait de refuser d'apprendre de ces ajustements , de se poser en victime.

La victime cherche les absolus, les dogmes et la sécurité et est prête à accepter toutes les privations de liberté individuelle pour surtout être protégée de l'erreur.

Dans le prochain épisode, nous parlerons de choix alimentaires, de dogmes nutritionnels et d'explications monocausales, tout un programme !

Et d'ici là souvenez vous que l'erreur n'est pas votre ennemie, elle est votre seule boussole réelle , à condition d'accepter de l'écouter.

Et par pitié sauvez les enfants du rouleau compresseur de la pensée normalisée.

**FIN**

# Sortir du dogme et de l'esprit dogmatique



## Épisodes de la série :

🎙️ Épisode 1 — Faut-il sauter le petit déjeuner ... ou non ?

🎙️ Épisode 2 — **L'erreur : ce que les dogmes veulent vous faire détester**