

Court extrait du livre ***N'ayez pas peur du collapse***, de **Pierre-Eric Sutter** et **Loic Steffan**.

Le collapse, quelles que soient ses formes, nous interroge de deux manières au moins. D'abord dans nos habitudes de vies et nos états d'être. C'est ce que nous appelons le cheminement extérieur, celui qui se voit concrètement dans nos éco-comportements, et qui contribue à réduire nos peurs matérielles : peur de manquer, d'avoir faim ou froid...

Ensuite dans notre rapport au monde et à la vie, c'est le cheminement intérieur, celui qui se passe dans notre mental et qui contribue à réduire nos angoisses.

Pour les animaux symboliques que nous sommes, l'un ne va pas sans l'autre : l'esprit a besoin d'un corps sain (en bonne santé) pour se matérialiser, le corps a besoin d'un esprit sain (calme et posé) pour l'animer, à bon escient.