

Franck Vogel

Réveillez le Bishnoi qui est en vous

*Pour réconcilier
performance, humain et vivant*



déranger sans blesser

L'éditeur

à part

L'ouverture aux autres

Après ce moment où quelque chose avait changé en moi, j'ai commencé à agir différemment. Je me suis ouvert. Je me suis mis à parler avec le cuisinier de la guesthouse, à lui poser des questions sur sa vie, ses rêves, sa famille. C'était une conversation que je n'aurais jamais osé avoir avant, bloqué que j'étais par mes peurs et mon sentiment d'être un imposteur dans ce pays.

Le cuisinier, avec une gentillesse tranquille qui m'a surpris, m'a fait une proposition. « Pourquoi tu ne viendrais pas voir mes parents dans mon village ? C'est à 150 kilomètres d'ici. » Quelques mots simples, mais qui ont tout changé. J'ai compris à ce moment-là une vérité que j'aurais dû apprendre plus tôt : quand on baisse ses défenses, quand on se présente tel qu'on est vraiment, sans armure, les gens s'ouvrent à vous. Ils vous voient. Et ils ont envie de vous aider.

En quelques heures, je me suis retrouvé dans un minibus local bondé, un matatu comme on les appelle ici. Des gens de tous âges, des sacs, des poules vivantes, un chaos organisé et joyeux. Ce n'était pas ce que j'avais prévu, mais c'était l'Afrique réelle. Finalement, je n'ai jamais rencontré les parents du cuisinier. Mais dans ce minibus, j'ai rencontré Julius, un homme qui, sans me connaître, m'a invité chez lui. Son village était perdu dans les montagnes, sans eau courante, sans électricité, sans le confort auquel j'étais habitué.

Cette semaine a changé quelque chose en moi. Elle s'est déroulée hors du temps, avec des nuits sans lumière artificielle qui vous rappellent à quel point nous sommes petits, des repas simples partagés autour d'un feu, des silences qui en disent plus que tous les discours. C'est là que mon voyage a vraiment commencé, pas comme une fuite mais comme une quête. Le stop n'était plus une simple technique de déplacement mais une façon de se confier au monde, de lui demander de vous surprendre. Et j'ai appris quelque chose d'essentiel : la vraie richesse du monde ne se trouve pas dans les hôtels de luxe ou les attractions touristiques. Elle se cache dans la générosité des gens qui, bien que possédant presque rien, vous offrent tout ce qu'ils ont.

La révélation en Birmanie

Après l'Afrique, mes pas m'ont mené à travers l'Inde. Dans les hautes montagnes de l'Himalaya, dans les monastères du Spiti, j'ai appris les rudiments de la méditation. J'ai découvert comment m'asseoir avec moi-même, sans chercher à fuir, sans craindre le silence. C'était véritablement apprendre un nouveau langage, celui de mon propre esprit.

Mais c'est en Birmanie, dans un monastère posé au milieu d'un lac, que j'ai vraiment compris pourquoi j'étais en train de faire tout cela. Sept jours de méditation, quatre heures par jour avec le moine supérieur, dans un lieu appelé Indawgyi. Chaque jour était semblable et profondément différent. On apprend à observer sans juger, à laisser passer les pensées.

Les premiers jours ont été difficiles. Mon corps criait, mes jambes brûlaient, et j'ai dû puiser dans une réserve d'énergie que je ne pensais pas posséder. Plus de dix fois, j'ai voulu abandonner, me lever, partir. Mais le moine supérieur, avec une patience inébranlable, m'encourageait à repousser mentalement ma douleur, à la placer hors de moi comme on repose une charge trop lourde. Le sixième jour, sans vraiment savoir comment cela s'était produit, quelque chose a cédé. La douleur n'avait plus la même emprise et je me sentais comme en lévitation. J'ai pu naviguer dans ma propre vie sans être submergé par elle.

C'est là qu'un souvenir m'est revenu. Quelques mois plus tôt, dans les montagnes de l'Himalaya, un moine tibétain m'avait dit quelque chose d'essentiel : « Avant de commencer une méditation, fixe-toi toujours un objectif. » Et il avait ajouté, avec une douceur qui résonnait comme une sagesse ancienne : « Une fois que ton esprit est calme et serein, imagine-toi mort. À partir de là, tu pourras observer ta vie avec objectivité, sans jugement, et trouver ce que tu cherches vraiment. »

Durant les huit dernières heures de méditation, j'ai suivi son conseil. Et le résultat a été révélateur. Au plus profond de moi, quelque chose s'est clarifié. J'ai compris, avec une certitude qui ne venait pas de ma

tête mais de quelque chose de plus ancien en moi, ce que je voulais vraiment. Ce n'était pas une liste de succès ou d'accomplissements. C'était simple et lumineux : continuer à voyager, rencontrer des gens authentiques, photographier le monde pour en témoigner, et surtout devenir un passeur. Inspirer d'autres êtres humains à devenir la meilleure version d'eux-mêmes.

Ce n'était plus seulement mon histoire personnelle. C'était un appel. Quelque chose de plus grand que moi qui me demandait de le servir.

Une rencontre qui a changé ma vie

Quatre ans plus tard, en 2006, cet appel a pris une forme concrète. Un ami qui m'avait hébergé quelques années auparavant en Tanzanie, lors de mon voyage en stop, m'a parlé d'un peuple extraordinaire du Rajasthan. Les Bishnoïs. Ces gens vivaient en harmonie avec la nature depuis le ^{xv}e siècle, m'a-t-il dit. Et plus encore : ils étaient prêts à mourir pour sauver un arbre ou un animal.

J'ai décidé d'aller vérifier par moi-même.

En arrivant sur place, j'ai rencontré des paysans extraordinaires. Des hommes et des femmes qui plantaient des arbres dans un désert où les températures grimpent à 60 °C, qui partageaient leur eau avec les gazelles comme on partage un repas avec un ami, qui, au ^{xviii}e siècle, avaient sacrifié 363 des leurs pour protéger des arbres. Je me suis assis dans leurs maisons. J'ai bu leur *chai* (thé indien au lait), écouté leurs histoires, photographié leur vie avec respect.

Et progressivement, en passant du temps avec eux, quelque chose d'essentiel s'est révélé. Ce peuple avait trouvé, il y a cinq siècles, une clé pour vivre en harmonie avec le vivant. Non pas une clé abstraite ou théorique, mais quelque chose de tangible, de vérifiable, d'inscrit dans la réalité quotidienne. Et cette clé n'avait rien perdu de sa valeur. Bien au contraire.

Pendant ce temps, le monde moderne s'enfonçait dans le burnout, la dépression, la destruction environnementale. Et les Bishnoïs, eux,

continuaient à prospérer dans la sobriété, dans une solidarité qui n'était pas performée mais vécue, dans un lien à la nature qui respirait l'authentique. Là où nos sociétés occidentales s'étaient progressivement coupées de leurs racines, eux restaient profondément enracinés.

Je comprenais enfin pourquoi j'avais quitté mon cabinet de conseil. Je comprenais pourquoi toutes ces années de voyage m'avaient mené ici, dans le désert du Rajasthan, assis avec des paysans qui ne savaient ni lire ni écrire mais qui comprenaient l'essentiel.

L'urgence du moment

Aujourd'hui, en 2026, nous nous tenons face à une urgence triple. Trois signaux rouges qui clignotent simultanément.

L'urgence environnementale, d'abord. Nos entreprises consomment, polluent, détruisent. Nous le savons. Nous le voyons dans les chiffres de nos rapports, sur les réseaux sociaux, dans les conférences que nous animons. Et pourtant, bien souvent, nous continuons comme avant. Un peu honteux, peut-être, mais sans vraiment changer la trajectoire. Comme si le poids de l'inertie était trop puissant pour être brisé.

L'urgence humaine, ensuite. Le burnout est devenu l'épidémie silencieuse de nos organisations. 64 % des collaborateurs français souffrent de stress chronique. Le turnover explose. Les talents les plus brillants s'en vont, lassés de jouer un rôle qui les épuise jour après jour. Et plus grave encore : beaucoup ne croient plus en rien. Ils viennent travailler, exécutent leurs tâches, mais leur âme reste à la porte de l'entreprise. Ils sont présents physiquement, absents mentalement.

Et puis l'urgence économique. Nous savons que les entreprises humaines, durables, prospères sur le long terme existent. Nous en avons les preuves, les chiffres, les études, les exemples vivants. Et pourtant, trop souvent, nous continuons à optimiser des processus comme s'il s'agissait d'un jeu vidéo, sans nous demander si les êtres humains qui les exécutent vont bien, ni même s'ils y trouvent un sens quelconque.



Et au milieu de ces urgences, il y a vous, lecteur, qui tenez ce livre entre vos mains.

Peut-être êtes-vous dirigeant, et sentez-vous confusément que quelque chose ne tourne pas rond. Que la performance financière ne compense plus le malaise organisationnel. Que vous construisez effectivement quelque chose, mais que vous n'êtes plus certain que ce soit ce que vous aviez rêvé de bâtir au départ.

Peut-être êtes-vous DRH. Vous avez lancé mille initiatives bien-être. Une salle de yoga, du télétravail, des applications de méditation. Et pourtant rien n'a vraiment transformé la culture. La fatigue profonde persiste.

Peut-être êtes-vous manager, navigant entre les exigences parfois contradictoires de la direction et la démotivation de votre équipe.

Ou peut-être êtes-vous simplement collaborateur, ne reconnaissant plus votre entreprise, sentant que ce qui comptait vraiment, l'humain, l'authenticité, le sens, s'est peu à peu évaporé en chemin.

Ce que ce livre vous propose, c'est une autre voie.

Ce que ce livre propose

Ce n'est pas une énième théorie de management. Ce n'est pas un modèle de plus à plaquer sur la réalité comme on applique du maquillage sur une plaie.

C'est d'abord une histoire vraie. La mienne. Celle des Bishnoïs. Et celle de toutes ces entreprises que j'ai rencontrées et qui ont osé s'élever au-dessus de la médiocrité ambiante pour chercher une autre façon de faire.

C'est ensuite une philosophie ancrée dans cinq siècles de preuve concrète. Les vingt-neuf règles des Bishnoïs, que j'ai distillées en cinq axes simples, tangibles, immédiatement applicables dans votre contexte.

C'est enfin une méthode pragmatique : l'approche ACE (Analyser, Choisir, s'Élever). Elle vous permettra de regarder honnêtement où vous en êtes. De décider en conscience dans quelle direction vous

souhaitez aller. Et de mettre en place une transformation progressive, mesurable, inscrite dans la durée.

Cette méthode repose sur cinq axes fondamentaux :

FEMMES

Parce qu'une direction paritaire n'est pas seulement plus juste, elle performe mieux. Parce que 68 % des jeunes femmes¹ (Ifop, 2022) seraient favorables à un congé menstruel, ce qui dit quelque chose sur ce qui est réellement attendu. Parce que l'équité n'est pas un slogan marketing, mais une condition de la performance véritable et de la justice. Le McKinsey Global Institute estimait en 2015 qu'une participation économique des femmes équivalente à celle des hommes pourrait générer jusqu'à 28 000 milliards de dollars² de PIB mondial annuel supplémentaire d'ici 2025.

NATURE

Parce qu'un simple burger de bœuf représente entre 3 à 5 kg de CO₂ et environ 3 000 litres d'eau virtuelle³. Parce que les Bishnoïs ont compris depuis longtemps que prospérité économique et protection de l'environnement vont de pair, ne sont pas opposées. Parce que replanter des arbres ne devrait jamais être une animation de team-building, mais un acte de responsabilité véritable envers ce qui nous soutient.

1. Ifop, *Enquête sur les difficultés à vivre ses règles au travail et l'attrait des salariées pour le congé menstruel*, 2022.

2. McKinsey Global Institute, *The power of parity*, 2015.

3. Impact CO₂ - ADEME, <https://impactco2.fr/outils/alimentation/boeuf>; Water Footprint Network, <https://www.waterfootprint.org/resources/interactive-tools/product-gallery/>

NOURRITURE

Parce que ce que nous mangeons façonne notre santé, notre concentration, notre empreinte carbone et notre rapport au monde. Parce qu'une cantine qui sert une vraie nourriture, locale, nourrissante, envoie un message clair à ceux qui la mangent : « Tu comptes pour nous. »

BIEN-ÊTRE

Parce que vingt minutes en nature suffisent à réduire significativement le stress. Parce que la méditation peut modifier la structure du cerveau en quelques semaines. Parce que prendre soin de soi n'est pas un luxe accessoire, mais la condition *sine qua non* de la performance durable.

RESPECT

Parce que les conflits non résolus englobent une part immense du temps managérial et du bien-être collectif. Parce que la compassion et l'écoute authentique activent des circuits cérébraux qui favorisent naturellement la coopération. Parce qu'une entreprise où l'on se respecte vraiment devient naturellement un lieu d'innovation et de créativité.

Pourquoi maintenant ?

Vous pouvez, bien sûr, continuer comme avant. Continuer à recruter des talents brillants pour les voir partir trois ans plus tard, épuisés. Continuer à afficher vos engagements RSE sur votre site web tout en augmentant discrètement votre empreinte carbone. Continuer à proposer un bien-être cosmétique : un massage le vendredi, une application de méditation que personne n'ouvre.

Ou vous pouvez choisir une autre voie.

Décider que l'entreprise que vous construisez, que vous dirigez, dans laquelle vous collaborez, sera une organisation qui régénère

plutôt qu'elle n'épuise. Un lieu où les gens ont vraiment envie de venir le matin. Où les femmes ont toute leur place et voix au chapitre. Où la nature n'est pas une case à cocher dans un rapport trimestriel, mais une valeur vivante, intégrée. Où ce que l'on mange nourrit réellement le corps et l'esprit. Où le bien-être est mesuré, pris au sérieux, inscrit dans la stratégie. Où le respect n'est pas un mot élégant dans la charte d'entreprise, mais une pratique quotidienne qui structure chaque interaction.

Ce choix, c'est celui de l'Élévation. Il est plus exigeant que le statu quo. Mais infiniment plus riche.

Comment lire ce livre

Ce livre se déploie en trois mouvements, comme une marche ascendante.

D'abord, nous plongerons dans la sagesse ancestrale des Bishnoïs. Qui était Jambheshwar, ce visionnaire du xv^e siècle? Comment ses vingt-neuf règles anticipaient, avec cinq siècles d'avance, des découvertes que les neurosciences valident aujourd'hui?

Ensuite viendra le temps du diagnostic. ANALYSER honnêtement où vous en êtes. Sans jugement, sans complaisance, seulement la vérité. Puis CHOISIR : continuer tout droit, quitte à aller dans le mur? Changer radicalement de direction? Ou S'ÉLEVER vers une nouvelle forme d'harmonie, en faisant des pas concrets, réalistes?

Enfin, nous explorerons les cinq axes en détail. Comment les mettre en œuvre. Par où commencer. Quels résultats attendre. Vous y trouverez des données scientifiques, des retours d'expérience, des outils prêts à l'emploi.

Et, au fil des pages, vous découvrirez que ce chemin n'est pas une utopie. C'est une option réelle, une possibilité à portée de main, si vous décidez de la saisir.

Un dernier mot

Lorsque j'ai découvert les Bishnoïs, j'ai compris quelque chose d'essentiel : chacun d'entre nous porte en lui un Bishnoï qui sommeille.

Ce Bishnoï intérieur, c'est la partie de vous qui sait déjà que tout cela est important. Que l'humain compte vraiment. Que la nature a une valeur qui ne se mesure pas seulement en euros. Que les femmes méritent mieux qu'une place accessoire. Que la nourriture que l'on propose dit quelque chose de profond sur la relation que l'on entretient avec ceux qui travaillent avec nous. Que le bien-être n'est pas un bonus, mais un socle.

En tant que dirigeant, manager ou collaborateur, vous avez le pouvoir de réveiller ce Bishnoï. Si vous le faites. Si vous inspirez votre organisation à le faire. Vous ne construirez pas seulement une meilleure entreprise. Vous contribuerez à allumer cette étincelle chez des milliers de personnes autour de vous. Vos collaborateurs, leurs familles, votre quartier, et votre écosystème tout entier.

C'est ce feu-là qui m'anime en écrivant ces lignes. C'est ce feu-là qui vous attend, à mesure que vous tournez les pages.

Alors, la question n'est plus seulement : « Que va devenir mon entreprise? »

La question devient : êtes-vous prêt à vous élever, et à laisser votre Bishnoï intérieur ouvrir la voie?

Réveillez le Bishnoï qui est en vous

La modernité ne fait pas que créer de la valeur. Elle génère aussi des crises, des urgences, des malaises et des pertes de sens. Alors que beaucoup cherchent des réponses en allant toujours plus vite et toujours plus loin, pour contourner les problèmes plutôt que les affronter, il est peut-être temps de s'arrêter.

Et si la solution se trouvait non pas devant nous, mais derrière nous? Et si elle était ailleurs que dans notre société moderne?

Depuis 1485, les Bishnoïs du Rajasthan vivent selon des principes d'équilibre entre l'humain, la nature et la communauté. Bien avant que notre monde ne parle de développement durable ou de bien-être au travail, ils avaient compris l'essentiel. Et ils le pratiquent encore aujourd'hui.

En suivant Franck Vogel dans un voyage inattendu auprès de ce peuple hors du commun, nous voici invités à questionner en douceur nos certitudes sur la performance, le collectif et le sens que nous donnons à notre travail. Car ce livre n'est pas un récit de voyage, c'est un outil de transformation, concret et inspirant, pour celles et ceux qui dirigent, accompagnent et font vivre les organisations.

À contresens de l'innovation telle que nous l'imaginons, cet ouvrage nous ouvre vers la vraie modernité, celle qui consiste à revenir à l'essentiel.

Franck Vogel est un explorateur qui ne se contente pas d'observer le monde, il prend le temps de le découvrir, de l'écouter et de le raconter. Photographe, réalisateur et conférencier de renom, il consacre depuis plus de vingt ans son regard aux grands enjeux liés à l'environnement, au climat et à l'eau, avec des publications dans *GEO*, *Paris Match* ou *Bloomberg*. Régulièrement invité par de grandes institutions internationales comme l'Unesco, HEC ou Columbia University, il est devenu l'un des grands spécialistes des Bishnoïs du Rajasthan, considérés comme les premiers écologistes du monde, et nous invite aujourd'hui à puiser dans leur sagesse ancestrale pour transformer notre regard sur le monde et nos façons d'agir.

19 €

L'éditeur

à  part

