

BORIS TZAPRENKO

QUI SONT LES VÉGANES

Des carencés !

Des bobos parisiens !

Un modèle de voiture, non ?

Des extrémistes, il paraît !

Ils sacrifieraient leur enfant
pour sauver un moustique !

Une secte ?

Savent pas que les légumes ont des sentiments

BORIS TZAPRENKO

**QUI SONT
LES VÉGANES ?**

(003 - 01052023)

Copyright © Janvier 2023 Boris TZAPRENKO.

Tous droits réservés, enregistré.

Texte protégé par les lois et traités internationaux.

Table des matières

PRÉAMBULE.....	7
TERMINOLOGIE ET NOTIONS.....	9
Végétarien.....	9
Flexitarien ou flexivore.....	9
Pesco-végétarien.....	9
Végétalien.....	9
Végane ou végan.....	9
Sentience.....	11
Animal.....	12
Spécisme.....	13
Spécisme recto, l'espèce élue.....	16
Spécisme verso, nos chouchous.....	19
Le spécisme dans notre langue.....	20
Sois mignon ou crève !.....	21
Antispécisme.....	22
TÉMOIGNAGES.....	27
1) Thierry et Valérie Blancheton.....	27
2) Layla Benabid.....	35
3) Hervé Berbille.....	41
4) Jean Berland.....	45
5) Alexandra Blanc.....	53
6) Laura Bindschedler.....	57
7) Marc Bindschedler.....	59
8) Charlotte Clément.....	63
9) Robert Culat.....	71
10) Florence Denneval.....	83
11) Fabien Dechelotte.....	91

12) Hervé Dréau.....	95
13) Emmanuel Dufour.....	101
14) Quentin Folliasson.....	109
15) Monica Furlong.....	119
16) Mauricio Garcia-Pereira.....	125
17) Natasha Garnier.....	133
18) Sandra Krief.....	147
19) Ianik Letrèfle.....	153
20) Mila.....	157
21) Etienne Mouly.....	159
22) Frédéric Mesguich.....	163
23) Chloé Ka.....	171
24) David Olivier.....	177
25) Astrid Prévost-Benhassine.....	185
26) Lily Rochette.....	195
27) Jérôme Segal.....	203
28) Chloé Tesla.....	211
29) Audrey Teillet.....	217
30) Nathalie Thiébaud.....	223
31) Marie Thomas.....	229
32) Res Turner.....	231
33) Stephanie Valentin.....	237
34) Stefan Velvetine.....	243
35) Elodie Vieille Blanchard.....	249
36) Julie Wayne.....	257

PRÉAMBULE

D'aucuns disent que le véganisme est une mode qui s'oubliera, comme sombrent dans le passé toutes les modes. C'est ignorer que le terme a été créé en 1944 par Donald Watson, le premier végane, co-fondateur de la « Vegan Society ». Si c'est une mode, elle dure, elle est mondiale et elle fait de plus en plus parler d'elle !

Certains ont essayé, dans des propos divers et variés, de catégoriser les véganes, de les cantonner à un groupe ou de les réduire à un type de personnalité. Nous verrons que non, le véganisme n'est pas « juste un truc de bobo ».

Voici un recueil d'interviews et de témoignages, loin d'être exhaustif, qui montre la grande diversité sociale et psychologique de ceux qui ont adopté ce mode de vie éthiquement progressiste. Ils nous diront quand, et surtout pourquoi, ils ont fait ce choix. Certains de ces textes décriront la réaction de leur entourage, familial et social, lorsqu'ils ont officialisé cette conviction ; ces récits souligneront la force avec laquelle ils la portent à contre-courant de la doxa.

Selon leur personnalité, certains véganes intellectualisent plus ou moins cette attitude morale, faisant, par exemple, intervenir les notions de spécisme, de sentience¹, de philosophie utilitariste ou déontologique... D'autres n'éprouvent même pas le besoin d'argumenter

¹Les notions de spécisme et de sentience seront abordées dans le chapitre suivant.

tant il leur semble évident qu'il s'agit simplement de non-violence.

Tenant un langage ou un autre, tous et toutes convergent vers l'idée de base commune : en l'absence de toute nécessité, il est immoral de produire volontairement quelque souffrance que ce soit.

Tous les témoignages ont été recueillis par écrit. Pour chacun d'entre eux, je n'ai rédigé que les questions et la présentation des personnes. Toutes les réponses sont les propres écrits de ces dernières.

TERMINOLOGIE ET NOTIONS

Végétarien

Les végétariens ou les végétariennes ne mangent pas de chair : ni viande ni poisson. Leur régime, le végétarisme, autorise en revanche les autres produits d'origine animale : produits laitiers, œufs, miel...

Flexitarien ou flexivore

Sont flexitariens ou flexivores ceux qui sont végétariens plusieurs fois par semaine, mais qui consomment tout de même de la viande le reste du temps.

Pesco-végétarien

Les pesco-végétariens ne mangent pas de la viande, mais consomment du poisson, des crustacés et des mollusques aquatiques. Ils s'autorisent aussi les autres produits d'origine animale : produits laitiers, œufs, miel...

Végétalien

Les végétaliens ou les végétaliennes ne se nourrissent d'aucun produit d'origine animale : ni viande, ni poisson, ni produits laitiers, ni œufs, ni miel... Aucun !

Végane ou vègan

En anglais « vegan ». Ce mot a été formé par la suppression des lettres centrales du mot « vegetarian ». Il a été proposé en 1944, par Donald Watson, cofondateur de

la Vegan Society. Né le 2 septembre 1910, il meurt le 16 novembre 2005, à 95 ans, après 81 ans de végétarisme dont 60 ans de régime végétalien¹.

En français, on peut dire « végan » au masculin et « végane » au féminin. Toutefois « végane » est un mot épique, c'est-à-dire qu'il peut être indifféremment utilisé pour les deux genres. Ainsi une femme dira toujours qu'elle est végane, mais un homme peut dire qu'il est végan ou végane.

Le véganisme est la façon de vivre des véganes. Celle-ci consiste à ne consommer aucun produit, pour quelque raison que ce soit, résultant de l'exploitation animale, et à ne rien faire qui puisse causer du tort à tous les animaux, humains ou non-humains. Le véganisme est résolument non violent.

Les véganes ont donc un régime alimentaire végétalien, mais, en plus de cela, ils n'utilisent ni cuir, ni fourrure, ni duvet, aucune ressource animale pour se vêtir ou toute autre raison. Ils ne consomment aucun produit testé sur les animaux, ne montent pas à cheval, ne vont pas voir les spectacles de dressage dans les cirques, les delphinariums ou toute autre attraction mettant en scène des animaux tels que corridas et autres rodéos.

Les véganes tentent de ne participer à aucune forme d'exploitation animale.

Le véganisme ne demande pas forcément qu'on fasse quelque chose pour les autres animaux ; il exige seulement qu'on ne fasse plus rien contre. Autrement dit : il

ne s'agit pas de faire le bien, il s'agit de ne plus faire volontairement le mal.

J'ai précisé « volontairement », car même les véganes les mieux attentionnés causent indirectement ou incidemment des morts et des souffrances animales. Les pieds écrasent des insectes, les machines agricoles et les traitements causent la mort d'animaux dans les cultures de végétaux consommés par les végétaliens... Mais, il s'agit là d'accident et non d'exploitation délibérée.

Ensuite, aimer ou ne pas aimer les autres animaux... cela n'a plus rien à voir avec le véganisme. Il s'agit plus d'une idée de justice que d'amour.

Les véganes se permettent-ils de tuer les moustiques ? Si un moustique menace par sa seule présence de me piquer, je le tue sans hésiter ! Ce geste ne sera pas de l'exploitation, mais de la défense. En effet, si je me laisse piquer, ce sera le moustique l'exploiteur et moi l'animal exploité.

Sentience

Se prononce « sen-t-i-ence » et non « senssi-ence ». À ce substantif est associé l'adjectif « sentient ». La sentience, du mot latin sentiens, est la capacité d'interpréter le monde subjectivement, de ressentir la peur, la tristesse, le plaisir, la douleur. Posséder un système nerveux est indispensable pour être sentient ; les végétaux ne le sont donc pas. La sentience distingue la capacité de raisonner de celle de ressentir. Un logiciel peut raisonner, grâce à une

suite d'algorithmes simulant la raison, mais il ne ressent rien ; il n'est donc pas sentient. Un être sentient éprouve des sensations et des émotions. On emploie parfois « sensible » comme synonyme de « sentient ». On dit d'un être sentient que ce qui lui arrive lui importe, qu'il a des aspirations, au moins celle de vivre le mieux possible ; il tente d'éviter ce qui est hostile à son intégrité et même ce qui réduit son confort ; il recherche ce qui lui est favorable.

Comme déjà mentionné plus haut : dépourvus de système nerveux, les végétaux ne sont pas sentients.

Cette notion de sentience est de la plus grande importance en éthique animale.

Animal

Dans le langage courant, nous conservons l'habitude de désigner les autres espèces par le terme : « les animaux ». C'est un automatisme dont nous avons beaucoup de mal à nous défaire.

Il se trouve pourtant que, au moins depuis Charles Darwin, on sait que l'être humain est aussi un animal. En effet, la classification scientifique traditionnelle reconnaît six règnes :

- Les bactéries.
- Les archées.
- Les protistes.
- Les végétaux.

- Les mycètes.
- Les animaux. <-(Nous faisons partie de ce règne-là).

D'une part, nul besoin d'être très convaincant pour affirmer que nous ne sommes ni des bactéries, ni des archées, ni des protistes, ni des végétaux. D'autre part, il est facile de voir que le règne « humain » ne figure pas dans cette liste. Il n'y a pas un règne spécialement pour nous, qui nous isolerait au-dessus de tous. L'hypothétique « propre de l'homme » censé nous distinguer des autres animaux n'existe pas.

Il existe une autre classification qui compte sept règnes; cependant, elle classe aussi les humains dans les animaux.²

Conclusion : **nous sommes bien des animaux.**

Spécisme

Dans tout ce qui va suivre, il sera parfois question de « spécisme ». Il est donc important de préciser ce terme.

Spécime, version courte

Le spécisme est une discrimination selon l'espèce. L'une de ces manifestations crée arbitrairement une frontière distincte entre les animaux humains et non-humains pour placer les humains infiniment au-dessus de toutes les autres formes de vie. Cette séparation arbitraire range dans le même sac tous les non-humains, des grands singes aux acariens, sous le substantif : « animaux ». Au moins depuis Charles Darwin, on sait pour-

²Une des sources : rebrand.ly/regnes

tant, comme cela vient d'être dit, que l'humain est un animal lui aussi. Pour l'antispécisme, l'infinie différence imaginaire de nature entre les humains et les autres espèces n'existe pas; elle est remplacée par un continuum de degrés de complexité entre toutes les espèces.

La deuxième manifestation du spécisme fait que les égards que nous avons pour certains animaux sont différents de ceux que nous avons pour d'autres, du seul fait qu'elles n'appartiennent pas à la même espèce. Nous avons des chouchous ! Par exemple, en France, il est arbitrairement admis que les chiens et les chats sont des animaux de compagnie alors que les bovins, les cochons, les agneaux les poules... sont des ressources que l'on peut consommer.

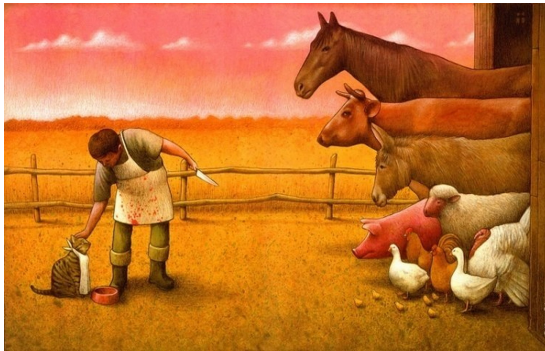


Illustration de Pawel Kuczynski³

³Je le remercie chaleureusement de m'avoir accordé l'autorisation d'utiliser cette œuvre.

Spécisme, version développée

C'est en 1970, dans une brochure peu diffusée, que Richard Ryder a créé ce mot (en anglais « speciesism ») par analogie avec les mots « racisme⁴ » et « sexisme ».

Le terme a été popularisé par le philosophe utilitariste australien Peter Singer. Dans son ouvrage fondateur *La Libération animale*, celui-ci confirme qu'il doit ce mot à Richard Ryder⁵. Le spécisme est consubstantiel au racisme et au sexisme. Tous trois sont en effet de la même essence ; tout comme le racisme est une discrimination selon la race et comme le sexisme est une discrimination selon le sexe, le spécisme est une discrimination selon l'espèce. Au substantif « spécisme » correspond l'adjectif « spéciste ». Ces deux mots entraînant « antispécisme » et « antispéciste ». En France, *Cahiers antispécistes*⁶ est une revue fondée en 1991 dont le but est de remettre en cause le spécisme et d'explorer les implications scientifiques, culturelles et politiques d'un tel projet.

On peut distinguer deux faces de l'idéologie spéciste. Je les appellerai : « le spécisme recto » et « le spécisme verso ».

⁴Bien que la science ait démontré que les races n'existent pas, elles ont perduré sous la forme d'une conception sociale. Ce n'est que pour cette raison que les mots relatifs au racisme gardent un sens.

⁵Peter Singer *La Libération animale*. Editions Payot & Rivages, 2012. Note 5, p 429.

⁶www.cahiers-antispecistes.org/

Spécisme recto, l'espèce élue

L'une des manifestations du spécisme crée arbitrairement une frontière distincte entre les humains et les autres animaux pour placer les humains infiniment au-dessus de toutes les autres formes de vie. Cette conviction, purement essentialiste, va parfois très loin : j'ai entendu une personne me maintenir que Dieu avait créé l'Univers tout entier pour l'homme. Selon cette croyance, nous serions donc l'espèce élue.

Cette face du spécisme place donc l'humain d'un côté d'une frontière imaginaire et toutes les autres créatures de l'autre. Cette séparation arbitraire range dans le même sac tous les non-humains, des grands singes aux acariens en passant par les limaces, sous le substantif : « animaux ». D'un côté l'humain, donc, essentiellement distinct et infiniment supérieur à tout ce qui vit, de l'autre les autres animaux. C'est aussi simple que cela. D'après l'humain, l'humain est tellement supérieur que comparativement à lui, il n'y a aucune différence notable entre un gorille et un pou. Un peu comme par rapport à la hauteur de la tour Eiffel, il n'y a pas de différence notable entre la taille d'une souris et d'une fourmi. Il se trouve pourtant que, dans la complexité des êtres, des simples virus aux plus évolués, existe une progression continue, et non une séparation franche laissant supposer que nous sommes d'une essence spéciale et suprême. Comme les autres animaux, nous faisons pipi et caca, nous mourons ; nous n'avons rien de créatures éthérées, de purs esprits emplissant tout l'Univers, nous ne sommes pas des dieux.

Nous verrons plus loin qu'en plus rien ne permet vraiment de dire que nous sommes tout en haut de ce continuum d'évolution. Quoi qu'il en soit, entre les humains et les autres espèces, il n'y a aucune différence de nature ; il a seulement des différences de formes et de degré de complexité. Ceci n'est pas mon opinion mais un fait constaté et établi par la science : les neurosciences, la paléontologie et la paléoanthropologie...

La surestimation de l'homme par l'homme, cette estime hypertrophiée qu'il a de lui-même, a reçu plusieurs leçons à travers l'histoire. L'humain pensait qu'il était au centre de l'Univers et que ce dernier tournait autour de lui. Un jour, Copernic, appuyé plus tard par Galilée, a démontré que notre monde tournait autour du Soleil. Nous avons plus tard pris acte que notre étoile, le Soleil, n'est qu'une étoile de taille assez réduite parmi deux cents milliards d'autres étoiles dans notre seule galaxie, la Voie lactée. Et, que non ! Non, encore une fois, le Soleil ne se trouve pas au centre de cette dernière, mais à un endroit tout à fait quelconque de celle-ci, situé approximativement à égale distance du bord et du centre.

Mais ces leçons n'ont guère entamé la solide inclination des hommes à se tenir exagérément en haute estime et ce manque manifeste d'humilité n'est évidemment pas sans conséquence, ni pour les animaux non humains ni pour les animaux humains que nous sommes.

Le spécisme recto est l'enfant d'une forme trop répandue d'humanisme, ou du moins d'une de ses faces. L'hu-

manisme est sans doute polymorphe, mais c'est spécialement de sa forme, hélas ! trop répandue d'« Homme-dieu » que je veux parler. Celui-ci en effet comprend deux faces, lui aussi. L'une d'elles ne peut que remporter notre totale adhésion ; celle qui défend les droits des humains et qui prêche l'égalité entre eux tous. L'autre donne des fondations au spécisme, car elle place l'humain au centre de tout, lui accordant tous les droits sur tout ce qui l'entoure. Ne rentre en considération que ce qui sert ou dessert les intérêts humains. Même quand nous sommes responsables des pires désastres écologiques, ce sont encore les conséquences pour l'homme qui nous préoccupent. Ce que nous faisons subir aux habitants non-humains de ce monde nous importe seulement si cela a des répercussions pour nous. Il s'agit en fait d'une protection de l'environnement ayant une finalité exclusivement anthropocentrique. Si nous exterminons tous les poissons, nous ne pouvons plus en pêcher, voilà la seule chose qui nous alarme. Voilà l'homme qui se met au centre de tout, qui en est très fier et qui appelle ça l'humanisme !

Afin de contourner l'usage courant des termes « les humains » et « les animaux », j'écrirai « les humains » et les « non-humains », étant entendu que tous sont des animaux. Quand je mettrai le terme « *animal* » en italique, ce sera pour faire comprendre que je l'emploie dans son sens archaïque, malheureusement encore le plus connu actuellement, c'est-à-dire « non-humain ».

Spécisme verso, nos chouchous

La deuxième face du spécisme fait que les égards que nous avons pour certaines créatures sont différents de ceux que nous avons pour d'autres, du seul fait qu'elles n'appartiennent pas à la même espèce. Nous avons des chouchous ! Par exemple, en France, notre société a arbitrairement admis que les chiens et les chats sont des non-humains de compagnie et, qu'à ce titre, ils méritent toutes les considérations.

Prenons l'exemple de Mme et M. Untel qui sont des Français ordinaires. Nous imaginons aisément combien ils seraient scandalisés d'apprendre que leur voisin a égorgé son chien pour en faire du boudin, du saucisson et autres préparations destinées à être mangées. En seraient-ils aussi émus s'il s'agissait d'un cochon ?

Mme et M. Untel ont des têtes empaillées de chamois, de bouquetins, de cerfs ou autres créatures accrochées à des murs. Ils n'en sont pas peu fiers. Ces braves personnes seraient pourtant les premières à hurler à l'horreur si vous les invitiez chez vous pour leur montrer une collection de têtes de chiens et de chats sur vos propres murs. Ils vous considéreraient comme un sinistre fou qu'il faut enfermer de toute urgence.

Pour Mme et M. Untel, les chats et les chiens sont des chouchous qui méritent bons soins et caresses tandis que d'autres espèces n'ont droit qu'à des coups de fourchette ou de fusil. Si vous leur demandez comment cela se fait, ils seront bien embêtés pour vous répondre, car ils ne le

savent pas. Ils ne se sont jamais posé cette question. Pour eux, c'est comme ça, c'est tout.

Mme et M. Untel Untelchang sont Chinois. Il n'y a pour eux rien de plus normal que de manger des chiens.

Cette face du spécisme varie selon les cultures.

Dans les images révélées par l'association L214 en mai 2016, l'employé de l'abattoir de Pézenas qui « pour s'amuser » a crevé l'œil d'un mouton avec un couteau a simplement été écarté de la chaîne d'abattage durant une semaine. C'est tout.

Le 3 février 2014, « Farid de la Morlette » a brutalisé un chat en le lançant plusieurs fois en l'air. Il a été condamné à un an de prison ferme par le tribunal correctionnel de Marseille pour « actes de cruauté envers un animal domestique ou apprivoisé ».

Dans le premier cas : un mouton, dans le deuxième : un chat. Rien d'autre n'explique la différence entre les deux sanctions.

Le spécisme dans notre langue

- Cette personne est bête = elle est stupide comme tous ces êtres qui n'appartiennent pas à l'espèce élue. Entraîne l'adverbe « bêtement ». Agir bêtement = Agir comme un crétin, pas avec l'intelligence d'un humain. Dire ou faire des bêtises...

- Se comporter avec bestialité = Se comporter avec brutalité et férocité comme tous ces êtres qui ne sont pas de notre espèce.

- Adjectif : « Inhumain » = avoir les caractéristiques morales horribles de ceux qui ne sont pas des humains.

- Adjectif : « Humain » = Whaaaa! Le top! La cime! Ce qui se fait de mieux...

Pour les humains, « être humain » veut dire : être quelqu'un de bien, tout simplement (et sans fausse modestie, on l'aura remarqué). Exemple : « Faire le bien avec une touchante humanité. » Pour les mêmes humains, « Bestialité » veut dire : « Se comporter comme une bête. » C'est-à-dire avec beaucoup de cruauté. Exemple : « Un meurtre commis avec bestialité. »

- Ce type est un porc! Ces gens sont des bœufs⁷! Vous êtes un âne!...

Sois mignon ou crève !

Je classe ce que je vais appeler « l'effet mignon » dans le spécisme parce qu'il a une influence sur nos préférences. Si un non-humain a la chance d'avoir un aspect physique que nous jugeons mignon ou beau, il a plus de chances de faire partie de nos chouchous. Pas toujours, mais ça aide. Ainsi, si les lapins sont la plupart du temps ingérés par nous ou torturés, entre autres, dans les laboratoires de vivisection, il peut advenir que certains soient câlinés.

⁷Ce qui est un peu cynique, car les bœufs sont des bœufs parce qu'ils ont été castrés par les humains.

C'est mignon un petit lapinou ! Une dinde en revanche, ça ne mérite que de grossir le plus vite possible, dans le moins de place possible, pour se faire bouffer le plus vite possible. Il faut dire qu'elles ne font guère d'effort pour être mignonnes, avec leur espèce de bazar rouge qui pendouille.

Antispécisme

Pour l'antispécisme, l'infinie différence imaginaire de nature entre les humains et les autres espèces n'existe pas ; elle est remplacée par un continuum de degrés de complexité entre toutes les espèces.

Ajoutons qu'une espèce n'est qu'une catégorie parmi d'autres qui regroupe des individus selon certains critères arbitrairement choisis, par exemple l'interfécondité. Ce critère est d'ailleurs peu fiable puisque le lion et le tigre, considérés comme des espèces différentes, sont interféconds, ainsi que l'âne et le cheval. La notion d'espèce est un concept humain sans valeur en lui-même. Il s'agit de quelque chose qui n'existe que dans notre esprit. Une espèce n'éprouve rien, ni désir, ni peur, ni la souffrance... Seuls les individus sont véritablement vivants indépendamment de l'étiquette-espèce que nous collons sur eux.

L'antispécisme est parfois interprété comme un égalitarisme donnant la même valeur à tous les *animaux* ; considère-t-il que toutes les vies, quelle que soit l'espèce, se valent ? Bien sûr que non ! Il suffit de pousser l'idée à l'excès pour se rendre immédiatement compte qu'elle est

insane : la vie d'un pou ne peut pas avoir la même valeur que celle d'un·e humain·e. L'antispécisme ne le prétend pas.

Sur ce point, la ressemblance avec l'antiracisme et l'antisexisme trouve sa limite, car si l'antispécisme s'inspire de ces deux idées, il n'en est pas une transposition exacte appliquée aux espèces. En effet, autant il est juste de considérer que tous les humains sont égaux, quel que soit leur couleur de peau ou leur sexe, autant il tombe sous le sens que la vie d'une vache a plus de valeur que celle d'un acarien. L'antispécisme ne prétend donc pas que tous les animaux sont égaux (dans le même sens que « tous les humains sont égaux »), ce qui serait évidemment absurde. Une hiérarchie de considération est reconnue ; cependant, elle n'est pas déterminée par l'espèce en elle-même, mais par les facultés mentales et la sentience des êtres. C'est en effet sur ces deux critères que repose la volonté de vivre et d'éviter les souffrances. Pour cette raison, il est bien plus difficile de hiérarchiser des espèces beaucoup moins éloignées qu'un bovin et un acarien : les vertébrés entre eux, par exemple.

L'antispécisme prétend-il que toutes les espèces ont les mêmes droits ? Non. Toujours pas ! Là encore, il suffit de considérer quelques exemples pour se rendre compte que cette idée est complètement absurde. Qu'est-ce qu'un escargot ou une girafe ferait du droit de conduire ? Une taupe du droit de voler ? Et tous les trois du droit de vote ou d'avoir un compte en banque ? Déjà entre êtres humains, nous n'avons pas tous les mêmes droits pour la

simple raison que nous n'avons pas les mêmes besoins. Personne n'a jugé utile de donner aux hommes le droit d'avorter.

L'antispécisme est un antiracisme agrandi. Il ne réclame qu'une seule chose : l'égalité de considération des intérêts propres à chaque individu de chaque espèce. Tous les êtres de toutes les espèces ont un certain nombre d'intérêts en commun : celui de vivre libre, celui de ne pas souffrir, celui de disposer à leur guise de leur propre corps et de toute leur existence. Pour tout dire, celui de ne pas être tué, torturé, emprisonné ou exploité. Ensuite, chaque espèce a ses propres aspirations, celui de gratter le sol à la recherche de nourriture pour une poule, celui de lézarder au soleil pour un lézard...

Oui, mais alors, comment gérer le droit de la gazelle à disposer de sa vie et celui du lion à la manger pour qu'il puisse bénéficier de la sienne ?

Quelques antispécistes sont interventionnistes ; c'est-à-dire qu'ils souhaiteraient trouver des solutions pour éliminer les souffrances dues, entre autres, à la prédation de toutes les espèces. D'autres ne sont pas interventionnistes. Dans ce chapitre je préfère parler des maux dont nous sommes directement responsables, nous les humains. Car, avant de se préoccuper du mal fait par d'autres, il me semble plus facile et plus urgent de ne plus faire de mal soi-même. Pour cela, en effet, il suffit de cesser notre propre prédation ; comme nous sommes les seuls capables de le faire, nous avons tout lieu de nous en

féliciter et d'en être fiers. Pour résumer : étant les seuls à avoir le choix, nous sommes aussi les seuls à avoir cette responsabilité morale.

Mon propre véganisme est né de mon antispécisme. Mais il est possible d'être végane sans être antispéciste. On peut, en effet, penser que l'humain est infiniment supérieur par sa nature à toutes les autres formes de vie et se dire que c'est justement là une bonne raison d'être doué d'un grand sens moral, d'idéaliser la compassion et d'éprouver un besoin impératif de justice ; avouons qu'il faut être d'une insolente indulgence envers soi-même pour se sentir supérieur quand on est gouverné par ses glandes salivaires.

TÉMOIGNAGES

1) Thierry et Valérie Blancheton

Responsable d'exploitation / Coordinatrice budgétaire

Thierry et Valérie, qui se connaissent depuis l'école maternelle, se sont construits ensemble. Devenus véganes pour les animaux quand on commençait à peine à entendre parler de ce mouvement éthique, ils sont les auteurs du blog : les1001vies.com sur lequel ils partagent leurs expériences et du site lesjardinsdelameyne.com/, pour leur maison d'hôtes végane. Dans cet interview, c'est Thierry qui répond à mes questions le 17 octobre 2017 :

*

Quand, comment et pourquoi es-tu devenu végane ?

À l'âge de 23 ans, avec mon épouse, nous avons eu une prise de conscience sur la souffrance animale et particulièrement concernant les animaux dits « de boucherie ». J'avoue que je ne sais plus quel fut l'élément déclencheur, mais toujours est-il que nous sommes alors devenus végétariens.

Tous les deux d'origine campagnarde, nous nous sommes rencontrés pour la première fois à l'école maternelle du village ! Nos parents, grands-parents, nos familles étaient éleveurs, agriculteurs, transporteurs « de bestiaux » ou encore maquignons. Nous avons grandi au milieu des animaux de basse-cour, des vaches laitières, des chevaux et des ânes, des lapins en clapier, des cochons en porcherie, des moutons et des chèvres en prairie. Nous avons été habitués très jeunes à l'exploitation animale et à sa violence induite, ouverte ou cachée.

Ma grand-mère me racontait souvent que lorsque son mari était prisonnier de guerre en Allemagne, elle était heureuse d'avoir deux amis en permanence auprès d'elle. Il s'agissait d'un cochon et d'un coq. Le soir venu, tous les trois avaient un rituel. Alors que la nourriture était plutôt rare, le cochon et le coq venaient se poser côte à côte dans la cuisine et ma grand-mère se faisait un plaisir de leur donner quelques tronçons de pommes. Un jour, me disait ma grand-mère les yeux remplis de larmes, « un jour ils sont venus ». « Ils » c'étaient les résistants qui venaient réquisitionner le cochon pour remplir les gamelles de la troupe. Ma grand-mère gardait de cet épisode une profonde blessure et un immense chagrin.

Après guerre, son mari avait repris le travail à la ferme et l'élevage des porcs. À l'époque les paysans travaillaient « en circuit court », directement de l'élevage à la mise à mort, sans passer par l'abattoir. Alors certes, ce n'était pas industriel, l'animal n'avait pas à subir le stress du voyage

ni du couloir de la mort, mais au prix, souvent, d'une violence extrême. Les animaux étaient notamment tués à coup de masse et comme il était difficile de les immobiliser il fallait s'y reprendre à plusieurs fois. Curieusement, ma grand-mère ne percevait plus chez les pauvres animaux ses amis d'antan, mais de la nourriture sur patte. Même leurs cris stridents ne la dissuadaient pas de les transformer en côtelettes, boudins, jambons ou saucissons...

Je raconte cela pour faire comprendre à quel point il est souvent difficile de s'extraire du milieu dans lequel nous grandissons. « Chassez le naturel et il revient au galop ! ». C'est sans doute d'ailleurs pour cette raison qu'à 23 ans nous avons abandonné nos bonnes résolutions après seulement quelques mois. Il est vrai que le contexte n'était pas propice pour nous, mais cela n'était en rien une bonne excuse et ne justifiait pas que l'on recommence à dévorer des cadavres. Oh, bien sûr, au début on essaie de se justifier, on se trouve des prétextes, on ne mange « que de la viande blanche », « que du poisson », « que de temps en temps » et « que du bio ». Puis, petit à petit, on oublie bien vite la souffrance d'autrui pour sa propre jouissance. Le temps s'est installé et la situation a perduré des années, avant que ne se produise la nouvelle étincelle.

La seconde fois, par contre, fut la bonne et l'étincelle mit le feu aux poudres ! À 39 ans, nos consciences nous ont à nouveau interpellés. Cela faisait quelque temps que nous évoquions le sujet du végétarisme, et un dimanche après-midi, nous avons suivi un reportage TV sur le mas-

sacre des chiens pour leur viande, en Asie. À l'époque, peu d'Internet et peu d'associations. La Fondation 30 millions d'amis et celle de Brigitte Bardot étaient celles que nous connaissions le plus. Toujours est-il que ce reportage nous a profondément marqués. Nous avons brutalement pris conscience de nos dissonances cognitives, du génocide animal qui se déroulait partout sous nos yeux. Nous étions écœurés de nos comportements d'humains jusqu'à en avoir la nausée. C'était comme si toute cette souffrance de milliards d'êtres sensibles nous sautait à la gorge ; comme si nous ouvriions, par surprise, la porte d'un gigantesque abattoir qui se mettait à déverser sur nous des flots de sang continus. Nous avons eu honte d'avoir refermé les yeux pendant plus de 15 années et nous avons décidé que dès notre prochain repas, il n'y aurait plus de viande dans nos assiettes. Radical ? Ce qui est radical c'est de ne pas changer de comportement lorsqu'on sait qu'il est destructeur !

Dans un premier temps, notre décision ne fut en aucun cas motivée par une recherche de bien-être. Notre seule préoccupation était de ne plus avoir à nous regarder comme des meurtriers chaque matin dans la glace. Nous avions un irrésistible besoin de laver le sang sur nos mains ! Même si nous devons assumer nos comportements passés, nous avons dorénavant à cœur de sauver des vies et d'alerter le plus de monde possible. En un week-end, nous avons fait le vide dans nos placards, le réfrigérateur et le congélateur. Nous avons donné aux voisins, à la famille et nourri chien et chat. Au magasin

bio le plus proche, nous avons rempli un caddy de produits que nous ne connaissions pas vraiment tous et dont nous avons garni le garde-manger. Il suffisait ensuite de simplement cuisiner avec amour et l'envie de surprendre nos papilles. Il existait déjà quelques livres de cuisine bien documentés et des recettes sur le web.

Nos enfants étaient de jeunes ados et ils ne nous ont pas suivis dans nos convictions. Au fil des jours, ils passèrent du mode interrogatif à celui de compréhensif. Au début, ce ne fut pas facile pour nous d'accepter qu'ils continuent de manger du cadavre à la table familiale. Nous avons alors convenu rapidement que lorsque nous serions tous ensemble à la maison, tous les repas seraient végétariens. C'était un vrai challenge car il fallait tout de même arriver, sinon à les convaincre, au moins à les régaler, ce qui fut le cas ! D'ailleurs, aujourd'hui, notre fils, son épouse et leur propre enfant sont également vegans.

Progressivement, nous sommes devenus végétaliens puis vegans ; après seulement quelques semaines en ce qui me concerne et plusieurs mois pour Valérie. Dès lors que chacun d'entre nous avait pleinement compris que manger une omelette au fromage nécessitait de faire souffrir et d'assassiner les animaux, continuer à consommer des produits laitiers et des œufs était devenu une incohérence totale. Nous nous sommes aperçus rapidement des bienfaits de notre nouveau mode d'alimentation. Nous avons ressenti un bien-être intérieur et une nouvelle énergie nous habiter.



Quelles furent les réactions de ton entourage ?

Sans surprise, ce furent celles auxquelles doivent faire face la plupart des personnes qui décident de ne plus manger les animaux...

Tout d'abord, c'est la surprise : « ils ont péché un câble, il faut toujours qu'ils se distinguent, mais ça leur passera vite ». Ensuite, viennent dans l'ordre ou le désordre, l'incompréhension : « ben mince alors, ça leur passe pas ! » : « ils vont mourir », les blagues plus que lourdes : « et l'amour, ça se passe comment ? Parce que la saucisse c'est de la viande ! », la végéphobie : « tu bouffes que de la salade ? », l'idiotie : « et le cri de la carotte, tu y as pensé, hein ? », l'empathie : « ah, mais moi aussi j'adore les animaux ! Mais bon faut pas être extrême non plus. Moi je

mange moins de viande, mais de la bonne »... La liste n'est pas exhaustive !

Malgré tout, nous avons toujours fait en sorte que les gens se sentent à l'aise avec nos choix alimentaires. Dès nos premières réunions familiales, ou entre amis, le mot d'ordre était convivialité et gastronomie. Il n'y a rien de tel qu'une assiette goûteuse et bien remplie pour mettre tout le monde d'accord ! Lorsque nous sommes invités, la plupart de nos hôtes se font un plaisir de cuisiner végane pour tous en allant chercher des recettes sur Internet.

Aujourd'hui, la situation a favorablement évolué. Des associations comme L214 ont banalisé l'information végane et les sujets de discussion qui s'invitent à table, à ce propos, sont de tous ordres. En France, de nos jours, tout le monde a entendu parler du mot « végane » et la plupart des personnes ont une idée assez précise de ce que cela signifie. Cela facilite le dialogue, ou pas, mais de toute façon les gens savent que nous existons et que nous existerons au-delà de ce que certains pensaient n'être qu'un phénomène de mode.

2) Layla Benabid

Autrice, illustratrice

Layla Benabid a 41 ans. Cette autrice illustratrice, très talentueuse, est maman, militante antispéciste et écologiste.

*

Depuis quand es-tu végane, Layla ?

Je suis végane depuis 10 ans maintenant. Avant cela, j'ai eu un parcours très spéciste dans le sens où je refusais de manger certains êtres suivant leur espèce puis suivant leur âge, puis certains produits issus de leur exploitation... Jusqu'à devenir végétarienne et très vite après, végane.

Pour quelles raisons es-tu devenue végane ? Qu'est-ce qui a motivé ce choix de vie ?

Je suis devenue végane pour ne plus participer aux horreurs que nous, les humains, faisons subir aux autres individus sentients. J'ai toujours aimé nos colocataires de cette planète. Mais j'ai été biberonnée à la télévision et j'ai été formatée pour manger leur chair, boire leur lait, m'habiller de leur peau... Toute la société me criait que cela était normal. Et j'avais beau les aimer, j'avais beau savoir qu'on les tuait, je pensais qu'il fallait manger de la

chair pour vivre en bonne santé et boire du lait pour avoir des os solides. J'étais dans une dissonance cognitive profonde.



Photo de Carole Nicolas

Je ne savais pas que le véganisme existait. C'est en rencontrant par hasard un militant antispéciste sur un réseau social que j'ai découvert que l'on pouvait vivre sans exploiter et tuer les autres. C'est à force de voir sa façon de vivre et en me renseignant sur ce que cachait les jolis packagings dans les commerces que j'ai arrêté, du jour au lendemain, de consommer des produits issus de l'exploitation d'individus.

Plus tard, j'ai appris que mon régime alimentaire avait d'autres vertus aussi bien au niveau de ma santé que pour l'écologie. Étant très touchée par la problématique du ré-

chauffement climatique et la chute catastrophique de la biodiversité, je me sens cohérente.

Comment aimer les autres animaux (nous oublions que nous en sommes) tout en continuant de les faire tuer pour les manger? Comment vouloir lutter contre le réchauffement climatique tout en gardant un régime carné? Cela n'a aucun sens.

Quelle à été la réaction de ton entourage, tes amis, ta famille...

La première personne que j'ai dû confronter était mon compagnon, le père de ma fille. Cela n'a pas été facile au début, car même s'il me laissait faire, je vivais très mal qu'il continue de participer au massacre. Je le savais intelligent, sensible, empathique, généreux, altruiste, doux... Donc il m'était impensable qu'il ne devienne pas végane également. De plus, il y avait notre fille, de deux ans à l'époque, au milieu. Je n'arrivais plus à lui donner de la nourriture carnée. J'essayais d'expliquer à mon compagnon que, pour moi, lui préparer un bout de chair, c'était comme lui préparer un bout de bras d'un bébé humain. Impossible.

C'est après une dispute à ce sujet qu'il avait accepté que je lui montre le documentaire *Earthlings*. Et au bout d'environ dix minutes, il s'est tourné vers moi et m'a dit « Je ne mangerais plus de viande ». Par la suite, il est devenu végane, militant antispéciste et bien entendu, notre fille a mangé végétalien à partir de ce moment.

L'histoire ne s'arrête malheureusement pas là pour la nourriture de mon enfant. D'autres adultes, dont des très proches, par peur qu'elle soit carencée, lui faisaient manger des œufs dans notre dos alors que nous avions totalement confiance en eux.

Plus tard, c'est le personnel des cantines scolaires qui lui a donné de la chair animale et des produits laitiers sans qu'on soit au courant.

Puis le père de sa meilleure amie qui lui donnait des produits laitiers alors qu'on lui faisait une confiance totale.

C'est seulement à l'âge de sept ans que notre fille s'est imposée en tant que personne végane suite à une grande discussion que j'ai eue avec elle. Je lui avais dit que je ne voulais pas passer pour la mère qui oblige son enfant à ne pas manger de chair ni de lait. Qu'elle était grande et qu'elle pouvait choisir son alimentation. Elle a choisi le végétalisme et plus aucun adulte ne lui a plus jamais donné autre chose.

Ma famille proche (à part mon père) est devenue végane au bout de quelque temps. Cela a été un véritable soulagement.

Certain·es de mes ami·es sont aussi devenu·es véganes ou végétarienn·es plus ou moins longtemps après moi.

Par contre, d'autres personnes ont réagi très négativement. Elles ont été offensantes et ont montré des côtés que je ne connaissais pas d'elles. Celles-ci, je les ai per-

dues. Mais je ne ressens aucun chagrin ni regret. Au contraire. Je me dis que, si par le simple fait que je ne participe plus à la torture morale et physique et à la mise à mort d'individus sentients, ces personnes s'offusquent c'est que nous n'avons plus rien à nous dire. Peut-être leur ai-je renvoyé une image monstrueuse d'elles qu'elles n'ont pas assumée ? Cela n'est pas mon problème.

D'autres m'ont respecté tout en ne changeant rien à leur mode de vie. Même si je trouve cela triste et dommage, au moins nous nous respectons.

T'es-tu sentie isolée en devenant végane ?

Je ne me suis pas sentie isolée en devenant végane. Je ne dis pas que cela a été facile au début car des personnes se sont éloignées et surtout les gens ne m'invitaient plus car ils ne savaient pas quoi faire à manger (alors que j'aurais pu préparer moi-même la nourriture ou amener mon repas). Mais j'ai fait plein de belles rencontres grâce à ce changement de mode de vie.

J'ai eu la chance d'être dans une grande ville au moment de ma transition. J'ai pu me rapprocher d'une association antispéciste avec laquelle j'ai milité quelques années, jusqu'à sa fermeture. J'y ai rencontré des personnes inspirantes dont certaines sont devenues mes amies. J'ai vécu plein de belles aventures militantes et je me suis beaucoup plus politisée au contact des personnes qui en faisaient partie. J'ai appris beaucoup de choses, dont des choses sur moi-même.

Aujourd'hui, le véganisme s'est un peu démocratisé et il est bien plus facile de continuer d'avoir une vie sociale riche et de sortir, même avec des non-véganes. Il y a des options végétaliennes un peu partout et au-delà de cela, toute personne dans le métier de la restauration est capable de réaliser un plat végétalien si on la prévient avant.

Book : layla.ultra-book.com/

Instagram : www.instagram.com/laylabenabid/

Facebook : www.facebook.com/laylaillustratrice

3) Hervé Berbille

Directeur de recherche, spécialisé en nutrition infantile

Hervé Berbille est directeur de recherche, spécialisé en nutrition infantile. J'ai fait sa connaissance, il y a quelques années, en appelant le service consommateur d'une société qui produisait un lait végane maternisé. Je voulais quelques renseignements au sujet de ce produit. La femme qui m'a accueilli au téléphone m'a proposé de me passer directement la personne qui a conçu cette préparation végétale; il s'agissait d'Hervé Berbille, un homme aimable, compétent et disponible qui a répondu à toutes mes questions et m'a appris beaucoup de choses au sujet de la nutrition végétale.

présente-toi, Hervé, s'il te plaît.

Ma formation initiale de biochimiste m'a conduit vers une connaissance intime du vivant, et mon amour de la vie à la conscience de sa fragilité, même si ses capacités de résilience me surprennent parfois.

Politiquement, Marc Bloch et Charles Péguy constituent mes deux colonnes vertébrales. Mais je ne leur connais pas de sympathie pour le végétarisme, au contraire de Louise Michel, une autre figure tutélaire pour moi.

Depuis quand et Pour quelles raisons es-tu végane ?

La raison est d'abord éthique, mais cette conviction s'est très vite fortifiée grâce à ma formation scientifique. Le cheminement fut progressif, mais néanmoins irréversible... Les disciplines scientifiques, telles que l'éthologie, la nutrition, les sciences de l'environnement, etc., apportent quotidiennement des arguments en faveur d'une végétalisation massive et généralisée de l'alimentation, une réalité que je ne peux, a fortiori en ma qualité de scientifique, évidemment ne pas prendre en compte.

Quelle à été la réaction de ton entourage, tes amis, ta famille ?

Assez habituelle, je pense. Se situant dans une palette allant de la bienveillance aux sarcasmes, virant parfois, plus rarement, à l'hostilité, mais jamais réellement de l'indifférence, le végétarisme reste un acte fort, qui questionne presque toujours l'autre. Des réactions également très « sexuées », nettement plus bienveillantes côté féminin en général... Mais j'ai la chance d'évoluer dans une famille assez tolérante dans l'ensemble, sans compter que ma formation de biochimiste agit un peu comme un argument d'autorité, mais à mon corps défendant, je précise...

Notons cependant que certains de mes amis se sont détournés de moi ; même si cela laisse quelques amertumes, je n'ai pas pour autant de réels regrets...



Que voudrais-tu dire d'autre à ce sujet ?

Le véganisme est un moteur de changement réel, puissant et profond. Ce qu'avaient compris les penseurs de la mouvance anarcho-syndicaliste dès la fin du XIXe siècle. Une société dans laquelle le sort des animaux s'améliore rend plus difficilement tenable le triste sort que l'homme réserve à l'homme. L'émancipation humaine et la question de la condition animale, si souvent mises en opposition par les détracteurs du végétarisme, sont en réalité indissociables.

4) Jean Berland

Médecin

Jean Berland, 57 ans, est médecin. Après avoir travaillé dans divers services hospitaliers, il est resté 13 ans dans un service d'urgences SMUR, avant de bifurquer vers une activité libérale de médecine manuelle ostéopathie. Parallèlement à ses études de médecine, il s'est investi durant 10 ans dans les activités militantes d'une organisation d'extrême gauche trotskyste. Il s'en est détourné non par désaccord, mais parce qu'il ne se sentait plus à la hauteur de l'engagement que l'on attendait de lui. Vingt ans plus tard, il a repris le militantisme aux côtés des opprimés, mais cette fois il a élargi cette préoccupation à tous les opprimés : les humains et les autres animaux.

*

Depuis quand et pourquoi es-tu devenu végane, Jean ?

Je suis devenu végane en 2016 en devenant, à peu de chose près au même moment, bénévole puis ensuite rapidement référent de l'association L214 dans ma commune. J'étais déjà végétarien depuis presque 10 ans. Ma prise de conscience de la problématique des œufs et du lait a eu lieu un ou deux ans avant cette évolution vers le véganisme. Lors d'une conférence à laquelle j'avais assisté, à LIMOGES, une intervenante végane s'était montrée très virulente contre les végétariens et je me souviens qu'à

la réaction de défense et de colère qu'elle avait suscitée en moi se mêlait pourtant la conviction qu'elle avait raison... j'étais inconséquent puisque le moteur de mon végétarisme était de ne pas vouloir faire souffrir plus longtemps les animaux.

Oui, il est important de préciser que l'aspect santé, nutrition n'est absolument pour rien dans mes choix.

Comme la plupart des médecins de ma génération, ma formation en nutrition était quasi nulle et cela ne m'intéressait pas le moins du monde. Quant à ma santé personnelle, si l'on tient compte des différentes substances toxiques que j'ai pu délibérément ingurgiter... non, vraiment, ma santé n'était pas le principal moteur de ce changement d'alimentation.

Ma prise de conscience, concernant ce que mes choix alimentaires impliquaient comme souffrance infligée aux animaux, s'est donc faite par étape. Le plus inattendu et soudain a vraiment été, alors que j'étais un gros amateur de viande et de charcuterie, l'apparition soudaine d'un profond malaise devant une tranche de jambon... Je m'en souviens encore. C'était pendant une garde aux urgences, j'avais quelques minutes pour engloutir mon repas... une tranche de jambon, quand m'est venue cette question taraudante « mais qu'est-ce que tu es en train de faire ? ». Dans ma tête je voyais la scène d'un cochon se faisant trucher et se débattant et criant pour échapper à son triste sort.

D'où cela sortait ? Je ne sais pas précisément, de choses que j'avais vues dans des documentaires ou des films de fiction et qui m'avaient dérangé sans pour autant provoquer de connexion.

Mon entourage n'était pour rien dans ce phénomène, ce changement qui s'opérait en moi, et il n'y était pas préparé non plus.

Il m'a fallu néanmoins quelques mois pour soulager ma conscience mise à mal en devenant définitivement végétarien et en entraînant ma compagne dans ce changement. Sans trop de difficulté d'ailleurs, car elle aussi était finalement prête.

Bien que cela n'ait pas été un processus conscient chez moi, je pense que mon cheminement a été le suivant, différents passages marquants de ma vie ont contribué à faire de moi un végane aujourd'hui.

Enfant j'aimais beaucoup les animaux et je ne voulais pas qu'on leur fasse de mal. Je ne voulais pas même que l'on tue des fourmis, je me ruais sur la cuisse de mon grand-père, un gaillard de 100 kg et 1 m 85, lorsqu'il entreprenait d'achever à coup de talon une souris agonisante d'avoir ingéré la mort-aux-rats qu'il avait dispersée dans son garage !

Je ne faisais pas néanmoins la connexion entre la viande dans mon assiette que j'aimais déjà beaucoup, et le fait qu'il fallait tuer un animal pour cela. J'aimais vraiment la cuisine de ma mère et j'ai pris goût plus tard à cuisiner moi-même. Oui la cuisine m'a toujours plu.

Mon empathie pour tous les animaux qu'ils soient petits voire minuscules ou gros, était alors régulièrement taxée de sensiblerie par ma famille, par mes parents et faisait l'objet de moqueries. À l'époque mon aspiration à devenir un grand, un adulte, m'importait beaucoup au point d'avoir hâte de vieillir, et ces moqueries finirent par me convaincre que c'était un truc de « petit », de gosse et qu'il fallait s'endurcir.

Pourtant, tout n'allait pas dans le même sens, je me souviens d'une remarque de mon père qui m'avait profondément blessé, car j'avais éprouvé de la honte et du remords. Un jour où, d'ennui, je martyrisais notre jeune chiot, je lui ai fait mal et il avait alors jappé. Mon père m'avait juste dit... « moi qui pensais que tu aimais les animaux ». Touché à vif, j'aurais voulu alors disparaître au fond d'un trou.

Je pense qu'en plus de l'empathie que j'éprouvais pour les animaux, j'ai toujours trouvé terrifiant et insupportable de voir la peur dans les yeux d'un animal humain ou non humain. J'ai toujours trouvé que croiser le regard d'une bête en détresse était extrêmement traumatisant.

Autre fait marquant, je suis fils de communistes. Pour moi, lorsque j'étais enfant, mes parents et leurs camarades étaient des gens profondément honnêtes et généreux et je les trouvais bons et justes. Je pensais réellement que se battre pour que le communisme soit victorieux s'était se battre pour que le monde soit meilleur. En devenant adolescent puis adulte, je me suis donc engagé dans ce

militantisme politique. Pour dire à quel point je suis tombé tout petit dans la marmite, comme dirait le druide Panoramix ; mes premières disputes politiques remontent à l'école primaire que ce soit à propos de l'antiracisme ou de la défense des grévistes du service public. Mais mon engagement militant en politique d'alors ne s'est pas élargi à la cause animale, c'était plutôt l'inverse. J'avais une conception humaniste, et donc spéciste, des priorités.

Lorsque j'ai entrepris mes études de médecine, loin de cultiver l'empathie et la sensibilité, les études m'ont plutôt appris à me faire une carapace et à supporter la souffrance d'autrui en devenant un technicien. Ma conscience politique jouait un rôle ambivalent. Il fallait s'endurcir pour ne pas se laisser attendrir par des histoires de sensibilité individuelle, car cela aurait pu nuire à la cause ou à l'intérêt (supposé) du plus grand nombre (j'ai toujours su que je ne ferais pas un bon bolchevik d'acier, j'étais trop sensible pour cela). Mais d'un autre côté je gardais une conscience assez aiguë de l'injustice régnant autour de moi.

Pendant mes études je n'ai pas été confronté à l'expérimentation animale autrement que par la description ou la mention des études réalisées dans la recherche médicale dont je n'ai jamais été l'acteur. L'esprit carabin⁸, dans lequel je ne me suis pourtant jamais épanoui, visait plutôt à nous rendre cons et insensibles en tournant en dérision la misère humaine à laquelle nous commençons à nous confronter.

⁸Étudiant en médecine.

Le lien avec les animaux et leur souffrance était entretenu par mes relations avec mes animaux de compagnie un chien puis une chatte dont on ne peut pas dire que je me sois bien occupé. Pour aider le lecteur à comprendre ce que mon métier de jeune médecin avait entraîné comme changement dans ma personnalité de ce point de vue, voici une anecdote.

Le chien de la famille que je chérissais étant préadolescent est mort alors que je finissais mes études de médecine. Ainsi, les quelques stages au contact des malades que j'avais déjà effectués dans les hôpitaux m'ont permis de parler à mon père en pleur lorsqu'il venait de m'annoncer la mort du chien. Lui venait d'y assister et moi je me permettais de lui tenir un discours censé l'aider à relativiser la gravité du fait...

Je n'étais pas loin de considérer sa tristesse comme une forme de faiblesse...

Dans mon travail j'apprenais à annoncer à des familles la mort d'un enfant... Et je n'étais pas censé m'écrouler, mais pouvoir les aider.

Alors je ne sais pas pourquoi il m'est à un moment donné devenu insupportable d'assister à la détresse d'un animal et de me faire souvent cette réflexion que la détresse chez un humain m'était moins pénible à affronter, car je pouvais au moins reconforter par la parole. Je me suis souvent dit que j'aurais été incapable de faire le métier de vétérinaire.

Aujourd'hui ma carrière bien que toujours dans la médecine a changé de cours et je ne suis plus confronté à de tels drames et je m'en félicite. C'est peut-être aussi pour ça que je laisse ma sensibilité s'exprimer et que je finis même par la cultiver sans plus la considérer comme de la sensiblerie.

Enfin la dernière étape de ma transformation est la découverte et mon adhésion à l'antispécisme.

Quelle a été la réaction de ton entourage ?

Mon entourage n'a pas eu de réaction trop hostile à quelques exceptions près. Je mesure la chance que nous avons eue, car je sais que cela est loin d'être le cas de tout le monde. Il est d'autant plus blessant d'être moqué, rejeté, agressé et incompris lorsque cela vient des personnes dont on attend habituellement au moins un peu d'efforts pour comprendre nos choix. En ce qui nous concerne, ma compagne et moi, nous avons eu cette chance d'évoluer ensemble tout d'abord et donc de ne pas nous retrouver seuls. Je crois que c'est pour cela aussi que nous avons réussi à nous faire comprendre et même à entraîner dans notre démarche certains de nos plus proches parents. Ce qui nous y a aidés c'est aussi notre goût pour la cuisine. Nous avons compris que rien ne valait une démonstration concernant la nourriture. Mais il nous a fallu également apprendre à argumenter en même temps qu'à cuisiner différemment. Avec une meilleure maîtrise de nos sujets de conversation, nous devenions plus nuancés et moins caricaturaux. À force d'entendre toujours les

mêmes répliques, nous savions comment y répondre sans renverser la table... ce qui aide à préserver les liens familiaux et d'amitié et du coup laisse parfois le temps de voir des changements s'opérer chez les autres.

5) Alexandra Blanc

Chargée de direction.

Fondatrice et présidente de l'association Vegan Impact

Alexandra Blanc a 38 ans. Depuis juillet 2022, elle est maman d'une petite fille qui aura une éducation basée sur l'éthique animale et donc végane. Elle est chargée de direction chez un fabricant de brise-soleil. Fondatrice et présidente de l'association Vegan Impact.

*

Depuis quand et pourquoi es-tu végane ?

Je suis végane depuis 2013, le jour où je suis tombée complètement par hasard sur le documentaire Earthlings, ainsi que sur la conférence de Gary Yourofsky. J'ai enchaîné ces deux vidéos d'un coup. J'ai pleuré comme jamais tellement la réalité de l'exploitation est insoutenable. Et j'ai immédiatement décidé de ne plus jamais cautionner tout ça et de devenir végane. Ces deux vidéos ont été une réelle prise de conscience et un électrochoc. Je n'avais pas du tout conscience de toute cette souffrance animale.

Quelle a été la réaction de ton entourage, tes amis, ta famille... ?

Ils ont été plutôt curieux, mais malheureusement ils n'ont pas changé.

Pourquoi as-tu choisi de créer l'association vegan impact plutôt que de militer dans une association existante ?

Car être seulement végane ne suffisait pas. J'ai très vite voulu transmettre ce que je venais d'apprendre, sur la face cachée des abattoirs et des élevages.

Après avoir décidé de devenir vegan, j'ai très rapidement senti que juste être vegan ne suffisait pas pour aider les animaux, je me suis donc renseignée, et je suis tombée sur une vidéo de L214 où des activistes militaient pour les animaux. Je me suis tout de suite dit qu'il fallait que je fasse ça. J'ai commencé à militer en faisant la marche pour la fermeture des abattoirs, puis toutes les manifestations, happening qu'il pouvait y avoir en France (tous les week-ends je militais et je me déplaçais partout en France). Très vite, j'ai rencontré les deux fondateurs du collectif 269 Life France, qui sont devenus mes amis, et ils m'ont demandé de les aider à gérer l'association. Au bout d'un an environ, j'étais à la tête de 269 Life France où j'ai organisé beaucoup d'actions chocs. Cependant, ce mouvement ne me correspondait pas totalement. Je voulais faire un peu différemment sans avoir à respecter les codes de 269 Life France (qui est je le rappelle un mouvement mondial). J'ai donc décidé de créer ma propre association Vegan Impact en octobre 2015.



6) Laura Bindschedler

Étudiante en sciences biomédicales

Laura Bindschedler a 20 ans. Elle est étudiante en sciences biomédicales. Elle aime la lecture et fait du cirque. Elle donne des cours de soutien scolaire en allemand.

*

Depuis quand es-tu végane, Laura ?

J'étais végétarienne tout d'abord, depuis 2012, puis j'ai arrêté de consommer des produits animaux fin 2020. Je suis devenue végane officiellement le 11 mars 2021.

Pour quelles raisons es-tu devenue végane ? Qu'est-ce qui a motivé ce choix de vie ?

Je suis devenue végétarienne enfant après des vacances à la ferme. Je pensais que tuer des animaux était injuste, mais je ne voulais pas voir le manque de logique à continuer à manger des produits animaux. C'est en découvrant ce qu'est le spécisme que j'ai compris que la consommation de produits animaux induit forcément leur exploitation. Or, je ne peux pas honnêtement justifier l'utilisation d'individus pour mon intérêt, alors j'ai arrêté. Je suis pour l'abolition de l'exploitation animale, j'adopte une attitude

cohérente en étant végan. C'est génial d'avoir cette possibilité!

Quelle a été la réaction de ton entourage, tes amis, ta famille ?

J'ai eu beaucoup de chance. Ma famille est également devenue végane, on a été convaincu par l'antispécisme! Mes ami-es n'ont pas vraiment réagi, il faut croire que ce n'était pas ma consommation de produits animaux qui leur importait;)

Personne ne m'en a voulu, et c'est normal. Devenir végan n'est pas une décision contre mon entourage, mais pour les animaux. Évidemment, tout mon entourage n'est pas devenu végan non plus, mais certaines personnes sont curieuses et montrent de l'intérêt. Parfois, des personnes se croient très malines et font des blagues lourdes, ça me blesse mais je sais que ça peut prendre du temps jusqu'à ce qu'une personne s'aperçoive que l'exploitation animale est injuste. Ce qui est génial quand on est végan, c'est qu'on peut dire qu'on est contre la souffrance animale, et que chaque jour on peut agir en refusant de financer l'industrie.

J'imaginai que les personnes les moins compréhensives seraient mes grands-parents, mais je me suis trompée. Ils considèrent que c'est un choix personnel (je ne suis pas d'accord), mais au moins ils me laissent tranquille et cuisinent toujours végan pour nous.

7) Marc Bindschedler

Médecin généraliste

Marc Bindschedler est né en 1971. Il est marié, père de famille et exerce le métier de médecin généraliste, installé depuis 2004 dans un cabinet au centre de Genève, sa ville natale.

*

Depuis quand et pourquoi es-tu végétane ?

Mon parcours vers le véganisme est long et au début peu volontariste. À partir de 1979, je suis nourri sur la base du régime Kousmine. En effet, ma mère, qui prépare tous les repas, se tourne vers ce régime à base de végétaux en raison d'une maladie auto-immune que les traitements immunosuppresseurs ne parviennent pas à enrayer. Le changement d'alimentation, hasard ou non, coïncide avec une rémission de la maladie, et toute ma famille poursuit alors cette alimentation. Il y a du poulet le dimanche, du poisson une fois par semaine, un autre produit carné une fois par semaine, du lait et du fromage. L'essentiel de l'alimentation reste néanmoins des légumes, des céréales complètes et des fruits.

Je me souviens de la première fois que je me suis posé la question de la nature de la viande que j'étais en train de manger. Je dois avoir entre cinq et dix ans, et mes pa-

rents me répondent qu'il s'agit du muscle d'un animal. Je suis très surpris, mais cette émotion s'estompe vite et je me remets à manger mon assiette. C'est le premier pan de l'inconscience alimentaire qui se détache.

L'influence de l'alimentation familiale perdurera au cours de mes années de jeune homme indépendant, mais je considère encore le végétarisme pour le mieux comme une idéologie inutile et lointaine, et pour le pire comme une pratique d'extrémistes que je préfère éviter. J'aime beaucoup le goût des produits d'origine animale.

Marié avec une femme végétarienne, je le deviens en 2012 au cours d'un voyage avec elle et nos deux filles, en bonne partie par commodité pour simplifier les commandes au restaurant. À partir de ce moment, les exceptions au végétarisme sont très rares et marquées par une mauvaise conscience et un dégoût grandissants. La tentative de manger des grillons frits, que le dégoût a empêchée, approfondit la réflexion. Pourquoi être dégoûté de manger un insecte et pas une vache ou un cochon ? L'absence de réponse logique à cette question me conduit à renoncer définitivement à la viande ou au poisson, sans exception.

La lecture du livre *Eat & Run* de Scott Jurek⁹, ultra-trailer végétalien, me permet de me rassurer sur la faisabilité d'un régime exclusivement végétal. Quasi simultanément, la compréhension de la fabrication du lait grâce

⁹Scott Gordon Jurek est un ultra-marathonien né le 26 octobre 1973 à Proctor, dans le Minnesota, aux États-Unis : fr.wikipedia.org/wiki/Scott_Jurek.

à un tout-ménage¹⁰, lu alors que ma sensibilité pour les animaux a grandi depuis 2012, me convainc de renoncer à manger des produits laitiers pour éviter la souffrance et la mort des vaches et de leurs veaux. Les œufs et le miel suivront rapidement la tendance et disparaîtront en même temps qu'apparaît pour moi la notion de sentience (que me fait découvrir ma fille aînée). À ce moment-là, en 2021, je deviens végane.

Depuis ma pratique n'a pas changé, mais ses fondements se sont affermis : il s'agit essentiellement d'éviter la souffrance et la mort lorsqu'elles ne sont pas indispensables à ma propre survie, de connaître de mieux en mieux les animaux et le vivant en général, et de comprendre que l'humain fait partie d'un tout et que son alimentation et son comportement ne lui font du bien que s'ils bénéficient également à l'environnement, au sens très large du terme.

Quelle a été la réaction de ton entourage, tes amis, ta famille ?

Les réactions de mon entourage lors de mon passage au végétarisme puis au véganisme ont été modestes : ma mère s'est inquiétée pour ma santé pendant quelques mois, puis elle s'est rassurée, et quelques amis font des plaisanteries de mauvais goût. Personne n'a cherché à me faire redevenir végétarien ni carniste.

¹⁰(Suisse) Publication gratuite distribuée dans les boîtes aux lettres par des organismes publics ou privés.

8) Charlotte Clément

Artiste dramatique, metteuse en scène et dramaturge

Charlotte Clément a 42 ans. C'est une artiste dramatique, metteuse en scène et dramaturge¹¹. Elle est mère d'un enfant végane de 12 ans.

*

Quand et pourquoi es-tu devenue végane ?

À 24 ans, en 2004, je suis d'abord devenue végétarienne grâce à deux événements majeurs : une rencontre avec un végétarien puis un voyage en Inde. Si le premier événement m'a permis de me poser des questions auxquelles j'ai répondu par la colère et la fermeture, le second m'a totalement remise en cause. En Inde, tout s'est inversé. Dans certaines villes, la viande était même interdite. « Pourquoi manges-tu les animaux ? » me demandait-on. Cette simple question a été pour moi un bouleversement éthique. Elle m'a amené à me rendre compte en une fraction de seconde que j'étais prisonnière de ma culture française basée sur le naturalisme (la chaîne alimentaire, la nature juste...) et l'humanisme qui centre lui aussi l'humain au-dessus de la pyramide. Étant contre toute forme de domination et étant en quête de liberté de pensée, j'ai dû me rendre à l'évidence : « Je mange des animaux, car j'en ai toujours mangé. Ce n'est pas un

¹¹Sa compagnie de théâtre : www.vagabondsdesetoiles.com/

choix, mais un conditionnement. » D'ailleurs je mangeais de la viande, pas vraiment des animaux. Mon sens de la justice s'est donc ouvert à la cause animale. J'ai su assez rapidement que si je voulais être cohérente avec moi-même et envers les animaux, je devais devenir végétarienne. Mais ma gourmandise pour le fromage et les yaourts ont freiné ma volonté. Je ne voulais pas le vivre comme une frustration, mais comme une évidence. Si mon premier changement de conscience m'a donné un véritable dégoût pour la chair animale, je n'éprouvais pas encore la souffrance animale cachée derrière les produits laitiers.

Puis en 2010, pendant ma grossesse, j'ai lu un article sur le magazine de l'AVF qui racontait qu'une vache avait caché à l'agriculteur l'un de ses jumeaux. Sa stratégie pour sauver l'un de ses enfants m'a chamboulée. Mon propre plaisir ne pouvait plus passer avant la vie d'un bébé et de la souffrance d'une mère. Devenir végane fut une évidence et je l'ai tout de suite vécu sans frustration avec au contraire un sentiment d'harmonie entre mes pensées et mes actes. Puis sont arrivés les fromages et les yaourts véganes. Tout est devenu tellement facile ! C'est aussi pour moi le seul combat où l'on peut agir simplement et ne plus participer à une souffrance. Toutes les autres formes de domination sont tellement plus complexes. Pour ne plus participer à l'exploitation des humains, enfants compris, il faudrait vivre dans une grotte. Je suis par ailleurs devenue militante quand j'ai compris que la question animale n'était pas une question personnelle,

mais politique, comme toutes les questions qui touchent à l'exploitation, à la vie d'autrui. En tant qu'artiste et autrice, je pose aussi cette question de notre rapport aux animaux, en laissant le public y répondre.

Quelle a été la réaction de tes proches ?

Certains membres de la famille ont réagi par le mépris, d'autres par la colère, d'autres encore l'ont toléré sans bien comprendre. C'est parfois, encore aujourd'hui, un sujet tabou. On vient pour le café, on évite les repas, etc. Les plus proches ont surtout réagi par peur et inquiétude liées à la santé. Une peur qui s'est amplifiée quand nous avons annoncé que notre enfant serait lui aussi végétarien. Les périodes de la grossesse et de l'allaitement ont été gâchées par le corps médical. Ce fut horrible et il a fallu être fort·e·s pour dépasser toutes les ignorances. À l'époque, nous ne connaissions pas d'autres parents végétariens. Heureusement, nous étions informé·e·s faisant nous-mêmes partie d'associations comme L214 et l'AVF. Aujourd'hui, notre enfant a 12 ans, il est en pleine santé physique et mentale, nous n'avons donc plus aucune réflexion. Mais je me dis que s'il tombe gravement malade, comme cela peut arriver à n'importe quel enfant, la végé-
phobie pourrait encore nous tomber dessus.

Pour les ami·e·s, cela m'a permis de faire le tri. Je n'ai perdu personne pour cette cause, mais je me suis éloignée de certain·e·s. Je l'accepte. Cela permet de mieux connaître les gens, de gagner du temps et de l'énergie et surtout, de garder les meilleurs :-)

Et être parents véganes, que peux-tu en dire ?

Être végane n'est pas toujours facile au sein de notre société, mais la société a beaucoup évolué depuis 20 ans. Ce n'est plus un sujet ridicule. C'est une question sociale et politique prise au sérieux par de plus en plus de gens. En revanche, avoir un enfant végane implique des contraintes sociales dès qu'il y a un rapport avec la restauration collective (école, centres sociaux, colonies, sorties de groupe...) ou certains cours à l'école élémentaire, surtout ceux autour de la nutrition : à lire les cours, notre enfant serait mort ; sans oublier les activités liées à la cuisine, au développement du goût.

Un enfant végane provoque aussi des réactions curieuses. On nous a souvent reproché de lui imposer notre choix tout en oubliant que les carnistes imposaient à leurs enfants de manger de la viande, sans leur dire qu'ils mangeaient des animaux et encore moins ce qu'ils avaient subi avant de finir dans leur assiette. Les enfants comprennent d'ailleurs tardivement qu'on leur donne des animaux à manger. Quand notre fils, en maternelle, a dit à ses copains qu'il ne mangeait pas les animaux, ils ont rigolé en disant : « Ben nous non plus ! »

Cela me rappelle le jour où il s'est aperçu que la majorité des gens mangeait des animaux (nous avions oublié de le prévenir, car cela nous semblait une évidence), il a été horrifié. C'est comme si nous nous rendions compte que nos ami·e·s, notre famille étaient cannibales. Nous avons même dû défendre celles et ceux qui mangeaient

des animaux pour qu'il puisse continuer à vivre avec eux/elles et les aimer malgré tout. Nous ne l'avons pas élevé dans la haine de l'autre ni dans un quelconque puritanisme, mais c'est pour lui tellement évident qu'il ne comprend pas pourquoi les gens continuent de manger de la viande. Comme certains Indiens que j'avais rencontrés. C'est un choc des cultures, sauf qu'il sait pourquoi nous n'en mangeons pas et qu'aujourd'hui il adhère à 100 % à cette cause, en toute liberté.

Qui sont les véganes ?



Chalotte Clément durant l'enregistrement de mon roman, version audio :

Regarde-moi dans les yeux.

Qu'est-ce que le véganisme t'a apporté ?

S'il est vrai qu'être végane n'est pas toujours facile en société, surtout en tant que parent, je tiens à dire que cela m'apporte plus de bonheur que de contraintes. Être en harmonie entre ses pensées et ses actes, sans se mentir, est quelque chose de précieux qui relève d'un bonheur profond et immuable. C'est aussi la seule cause qui permet à la fois de lutter contre l'exploitation des animaux, pour l'écologie et pour un meilleur partage des richesses planétaire. Ce n'est quand même pas rien de pouvoir agir sur tous ces fronts en simplement refusant de consommer ce qui vient de l'exploitation animale. Découvrir de nouveaux mets, de nouveaux ingrédients, une nouvelle façon de penser, de voir, d'appréhender le monde est un enrichissement qui pour moi vaut toutes les petites contraintes et me donne la force d'affronter la bêtise humaine et de croire en son évolution pour le respect de la vie.

9) Robert Culat

Prêtre catholique.

Auteur de livres sur la culture et la musique Metal

Robert Culat est né à Marseille en 1968, est prêtre catholique du diocèse d'Avignon depuis 1993. Il est actuellement curé du secteur paroissial de Saint-Didier/Venasque et délégué épiscopal à la culture. Il est l'auteur de plusieurs livres consacrés à la culture et à la musique Metal (dont *L'âge du Metal* aux éditions Camion Blanc) et à la relation que nous entretenons avec les animaux au sein de la création (*Méditations bibliques sur les animaux* et le *Paradis végétarien – méditations patristiques*, L'Harmattan). En 2018 il a publié chez Camion Blanc *Cattle Decapitation – Ecologie gore*, un livre qui fait le lien entre la musique Metal et l'écologie et la cause animaliste. Il est passionné par l'histoire et la civilisation de la Rome antique. Il a séjourné 5 ans à Rome pour ses études ecclésiastiques à l'Université pontificale Grégorienne où il obtenu une licence en philosophie et 10 ans à Copenhague (Danemark) au service des communautés francophone et italienne.

*

Bonjour Robert! Depuis quand es-tu végétane ?

Bonjour, Boris! J'étais végétarien tout d'abord. Cela remonte à 2013 alors que j'habitais Copenhague. puis je

suis devenu peu à peu végétalien (mais uniquement chez moi et pas en société). Donc végétalien lorsque je cuisine chez moi et végétarien en société.

Pour quelles raisons es-tu devenue végétalien ? Qu'est-ce qui a motivé ce choix de vie ?

Ce choix est le résultat d'un long processus qui a commencé avec mon intérêt pour la question de l'alimentation dans le monde et celle de la famine. Comment expliquer la persistance de la famine alors que l'agriculture moderne atteint des rendements inédits et que le gaspillage alimentaire est fréquent ? J'ai été très marqué par la lecture du livre de Jean Ziegler *Destruction massive – Géopolitique de la faim* (2011). Lorsque l'on s'intéresse à cette question de l'alimentation on en vient forcément à étudier l'industrie de la viande ainsi que la consommation de viande et ses impacts écologiques. D'autres livres ont jalonné mon parcours de manière significative et ont contribué à ma décision de devenir végétarien alors que je n'en connaissais pas dans mon entourage ni parmi mes amis et connaissances : *Faut-il manger les animaux* (2009) de Jonathan Safran Foer et *Bidoche - L'industrie de la viande menace le monde* (2009) de Fabrice Nicolino par exemple. La découverte des vidéos de L214, association dont je fais partie et que je soutiens, a aussi été déterminante dans ce processus me conduisant à cesser de manger de la viande (pour les poissons c'était fait depuis mon enfance en raison d'un rejet de la part de mon organisme des « produits » de la mer). Le choix du végétarisme s'est

imposé à moi comme une évidence rationnelle et logique (en fonction des connaissances accumulées par mes lectures) d'abord pour éviter le maximum de souffrances et de mauvais traitements aux animaux et pour cesser de cautionner par mes achats l'industrie de la viande. Les animaux méritent notre respect et notre bienveillance. Nous n'avons pas le droit de leur infliger des souffrances inutiles, uniquement pour satisfaire nos goûts alimentaires et notre plaisir gustatif ou encore au nom de la tradition (comme dans la corrida). A cette première et essentielle motivation (la prise en compte des animaux) s'est ajouté ensuite l'argument écologique qui est aussi important à mes yeux puisque nous connaissons de manière scientifique et chiffrée les dégâts importants que la surconsommation de viande et de produits laitiers, donc la production industrielle de ces mêmes produits, entraîne du point de vue écologique. Comme on le lit souvent l'un des gestes écologiques les plus significatifs ayant le plus fort impact positif consiste tout simplement à ne plus manger des produits issus de l'élevage, de la chasse, et de la pêche. Alors pourquoi ne pas faire ce choix simple lorsqu'on est informé ?

Quelle a été la réaction de ton entourage, tes amis, ta famille...

Robert Culat : Les réactions ont été diverses, bien sûr. Mon père l'a assez bien accepté et même compris. Il a lui-même diminué sa consommation de viande. Les parois siens dans leur ensemble respectent mon choix et

lorsqu'ils m'invitent à partager avec eux un repas, ils préparent à mon intention des plats végétariens. C'est de la part de mes confrères prêtres que ce choix est le moins bien accepté. Alors que je ne suis pas un végétarien militant cherchant à les « convertir » à ce mode de vie, ils ne peuvent pas s'empêcher de faire des réflexions acerbes et répétées qui montrent bien que ce choix les gêne ou les remet en question dans leurs habitudes. Pourtant ce n'est jamais moi qui lance ce sujet de discussion, mais bien eux qui ne peuvent pas s'en empêcher à l'occasion de repas partagés... Il faut dire que je suis le seul prêtre végétarien de mon diocèse et cela se remarque inmanquablement lors des repas entre confrères...

Que voudrais-tu dire d'autre à ce sujet ?

Robert : Dans la collection « Documents Episcopat » publiée par le secrétariat général de la conférence des évêques de France, le n°3 de 2021 traite du thème *Des hommes et des animaux*. Ce livret organise les thèmes de réflexion à la manière d'un lexique, par ordre alphabétique. A la page 98 les entrées *Véganisme* et *Végétarisme* sont bien présentes mais avec un renvoi à l'entrée *Régimes alimentaires* (p. 84). L'article écrit par Martin Kopp commence par un rappel du régime végétalien donné aux humains en Genèse 1, 29. S'ensuit un parcours biblique qui, passant par le déluge et l'alliance avec Noé (dans laquelle Dieu concède aux hommes devenus mauvais l'usage des animaux pour leur alimentation tout en le limitant par l'interdit du sang, symbole de vie), aboutit à Jésus dont

les Évangiles ne nous disent que très peu de choses quant à ses habitudes alimentaires... L'auteur évoque la signification profonde du régime végétalien des origines, avant le péché de Genèse 3 et ceux qui s'ensuivront jusqu'au déluge : *Le végétalisme signifiait donc l'idéal d'une création pacifique, où les humains n'instrumentalisaient ni ne prenaient la vie.* Pour aujourd'hui l'auteur penche en faveur du flexitarisme même s'il reconnaît qu'il *paraît aussi légitime d'aller plus loin et de choisir le végétarisme ou le végétalisme, en anticipation du temps eschatologique et de la nouvelle création, par miséricorde et comme témoignage rendu au Dieu de la vie.* Il est significatif de relever que dans ce document, émanant de la conférence des évêques de France, l'option végétarienne est traitée à la marge et que les arguments en sa faveur sont davantage d'ordre théologique que ceux, habituels, concernant le bien-être des animaux et la réduction/suppression de leurs souffrances inutiles dans les élevages et les abattoirs. Ces arguments étant cités pour justifier le choix du *flexitarisme*, c'est-à-dire de la réduction de la consommation de viande...



Parle nous de tes livres :

Robert Culat : Pendant mon séjour à Copenhague, à l'époque où je suis devenu végétalien, j'ai écrit deux livres pour susciter parmi les chrétiens une réflexion spirituelle sur la relation que nous entretenons avec nos frères les animaux au sein de la création. Le premier, *Méditations bibliques sur les animaux*, a été publié en 2015 chez l'Har-mattan. S'en est suivie une nouvelle édition augmentée comprenant 25 méditations (16 pour l'Ancien Testament et 9 pour le Nouveau Testament). J'ai ajouté à ce parcours biblique deux annexes sur les animaux dans les ca-téchismes et la création dans la liturgie catholique. Le point de départ de cette étude a été pour moi la décou-verte du verset végétalien de Genèse 1, 29 que j'ai appelé le verset ignoré et méconnu, tellement il est absent des enseignements donnés dans le cadre de la communauté catholique... Les deux premières méditations constituent

un parcours dans le premier livre de la Bible, la Genèse, qui montre pourquoi et comment les humains sont passés du régime végétalien dans le paradis terrestre (Genèse 1, 29) à un régime incluant la chair des animaux tout en excluant la consommation de leur sang en Genèse 9, 3.4. Il est significatif que ce changement de régime soit concédé à l'homme par Dieu en raison de la perte de sa part de la justice originelle. Pour le dire plus clairement l'homme saint ne tue pas et ne mange pas les créatures animales, c'est l'homme marqué par le péché des origines et son propre péché, donc par le mal, qui devient carnivore donc omnivore. Si ensuite on fait le lien entre ces deux premières méditations consacrées au livre de la Genèse et la prophétie messianique d'Isaïe 11, 1-10 (méditation 8), on comprend que le projet de Dieu correspond à une restauration de l'harmonie pacifique entre humains et animaux, restauration qui sera permise par l'avènement du Messie, donc du Christ dans la tradition chrétienne. Je signale aussi le livre de l'Ecclésiaste appelé aussi Qohèleth (méditation 14) dans lequel on trouve une affirmation iconoclaste au regard de la conception anthropocentrique qui est celle de la Bible :

3, 18 Je me suis dit à propos des fils d'Adam : Dieu les met à l'épreuve pour leur montrer qu'ils sont comme les bêtes. 19 Car le sort des fils d'Adam et celui de la bête sont un seul et même sort. Comme est la mort de l'un, ainsi la mort de l'autre : ils ont tous un seul et même souffle. L'homme n'a rien de plus que la bête : tout est vanité. 20 Tout va vers un même lieu : tout est tiré de la poussière, et tout retourne à la pou-

sière. 21 Qui sait où va le souffle des fils d'Adam ? Monte-t-il vers le haut, tandis que le souffle de la bête descendrait vers la terre ? 22 Je ne vois rien de mieux pour l'homme que de jouir de son ouvrage, car tel est son lot. Qui donc l'emmènera voir ce qui, après lui, sera ?

Je remarque que ce texte biblique n'est jamais lu lors d'une messe pendant l'année liturgique catholique... Probablement trop déstabilisant pour les fidèles et les prêtres !

En 2016 j'ai voulu donner une suite aux *Méditations bibliques sur les animaux* avec la publication chez l'Harmandattan du *Paradis végétarien – méditations patristiques*. Les Pères de l'Eglise qui ont écrit soit en grec soit en latin sont les premiers théologiens du christianisme dans la période qui s'étend du premier siècle au sixième siècle. Cette étude est divisée en deux parties. Dans la première j'ai recherché les commentaires des Pères sur le verset végétalien de Genèse 1, 29. Beaucoup parmi ces Pères ont fait un commentaire verset par verset du chapitre premier de la Genèse, le premier récit de la création, et, étrangement, lorsqu'ils parviennent aux versets 29 et 30 ils sautent ce passage... Comme quoi le régime végétalien donné par Dieu a provoqué et de l'embarras de la gêne dès les premiers siècles du christianisme ! Seuls 8 Pères daignent commenter ce verset. Parmi eux beaucoup versent dans l'allégorisme, en particulier Origène selon lequel les fruits de la terre représenteraient les passions corporelles et Augustin pour qui ils sont le symbole des

œuvres de miséricorde ! L'allégorisme facile est une manière de contourner le problème que pose ce verset à des chrétiens omnivores ! Seul Basile de Césarée (4^{ème} siècle) fait un commentaire littéral et développé du verset ignoré par la tradition (méditation 5). Sans affirmer que la consommation de la chair des animaux soit un péché, saint Basile encourage fortement les chrétiens à tenir compte de la loi originelle donnée par Dieu, donc du régime végétalien. Je cite un passage significatif de son commentaire :

Telle était la première création, telle sera après cela la restauration¹². L'homme revient à son ancienne constitution en rejetant la malice, la vie encombrée de soucis, l'esclavage de l'âme vis-à-vis des tracasseries journalières ; quand il a renoncé à tout cela, il retourne à cette vie paradisiaque qui n'est pas asservie aux passions de la chair, qui est libre, vie d'intimité avec Dieu, partage du régime des anges. [...] Puisque nous voulons maintenant nous conduire en imitant la vie du paradis, évitons cette jouissance surabondante des nourritures et conduisons-nous, autant qu'il est possible, d'après cette vie-là : utilisons pour notre entretien produits de la terre, graines et fruits durs, et le superflu, rejetons-le comme inutile ; car ce qui n'est pas abominable au Créateur n'en est pas pour autant rendu souhaitable par le plaisir qu'y prend le corps.

Dans la deuxième partie du *Paradis végétarien*, j'élargis mon propos en m'intéressant à l'anthropocentrisme chez les Pères de l'Église, anthropocentrisme à l'épreuve de l'animalité. Enfin trois annexes traitent de la prière pour

¹²Tertullien avait déjà développé une pensée théologique similaire.

les animaux dans le missel du pape Clément VII, des animaux dans l'encyclique du pape François *Laudato si'* et du monde animal et de nos rapports avec lui. Cette troisième annexe me permet de synthétiser le fruit de mes études et ma pensée sur cette question qui me tient à cœur et à laquelle j'essaie de sensibiliser mes frères chrétiens, en particulier catholiques. Il est en effet grand temps de sortir de l'indifférence, souvent cruelle et violente, avec laquelle nous considérons les animaux, en particulier les animaux d'élevage et les poissons. Ils sont, eux aussi, des créatures voulues par Dieu. Leur existence et leur vie ont une valeur en elle-même (indépendamment des hommes), valeur que nous devons apprendre à respecter et à considérer avec humilité. Aux animaux aussi Dieu a fait le don de la terre et de la vie, ne l'oublions pas.



10) Florence Denneval

Assistante d'éducation

Florence, quarante ans, a un enfant humain et deux lapins. Originnaire du nord de la France, elle a vécu à Cardiff (Royaume-Uni), à Paris, en Bretagne et elle est marseillaise depuis dix-huit ans maintenant.

Bonjour Florence! Alors, parle-moi un peu de toi.

Florence Denneval : Après des études universitaires en anglais puis en journalisme, j'ai effectué de courtes missions au sein de plusieurs rédactions, enseigné le français à l'étranger et je travaille désormais dans le domaine de l'éducation. Je suis également activiste antispéciste, mais j'y reviendrai plus tard.

Quand et pourquoi es-tu devenue végane ?

Florence Denneval : Végétarienne depuis 2004, végane depuis 2017, j'ai évolué vers un mode de vie plus éthique au fil des informations reçues.

En 2004, au hasard d'une conversation avec une élève, j'apprends que le végétarisme n'engendre pas de problème de santé et décide le soir même d'abandonner la consommation de chair animale.

En 2016, des analyses médicales révèlent mon intolérance au lactose, puis un reportage télévisé montrant la séparation d'une vache et de son nouveau-né dans une

ferme laitière achève de me convaincre d'arrêter les produits à base de lait animal.

Peu de temps après, je prends un tract de l'association L214 disposé à l'entrée d'une supérette. Sur le recto, une petite fille tient un lapin de compagnie dans ses bras. Sur le verso, un lapin encagé dans un élevage. Intriguée par ce nom mystérieux, "L214", je découvre le site de l'association, tombe sur des photos d'un happening dans lequel des militant-e-s portent des lapins morts dans les bras, et je me dis : "Ils font ça?! C'est ça que je veux faire pour les animaux!"

En 2017, je rejoins le groupe local des bénévoles de Marseille et Aix-en-Provence. Entre-temps, j'ai terminé ma transition vers le véganisme en visionnant des enquêtes vidéo et autres ressources sur le site de l'association : exit œufs et miel.

À mon arrivée au sein de l'antenne, je propose de m'occuper des relations presse. Quelques mois plus tard, je deviens référente du groupe et organise de nombreuses actions de rue pour les animaux pendant trois années durant lesquelles je milite également avec d'autres organisations telles que Vegan Impact, 269 Life France, Anonymous for the Voiceless, Earthlings Experience. J'aide aussi ponctuellement à la mise en place d'opérations de soutien pour des sanctuaires d'animaux rescapés des élevages et des abattoirs. En 2019, je suis candidate aux élections Européennes sur la liste du Parti Animaliste et en 2022, aux élections législatives dans la deuxième cir-

conscription des Bouches-du-Rhône avec mon suppléant et conjoint, Damien Montigny.

Fort-e-s de notre expérience associative et politique, nous décidons de monter notre propre structure indépendante : Sentis, dont la production se veut abolitionniste, factuelle et assertive. Elle met en avant des arguments chiffrés et sourcés.

Son but est, d'une part, de susciter la réflexion, la remise en question quant au rapport que chacun-e entretient avec les autres animaux à travers sa consommation. D'autre part, d'aider son audience à défendre la position antispéciste dans quelque contexte que ce soit.

Elle porte également un regard critique sur les actions animalistes existantes avec l'objectif de rechercher des résultats tangibles pour les animaux.

Sentis se concentre sur une diffusion de ces messages, la plus large possible. Elle est présente sur les réseaux sociaux. Ses publications couvrent des sujets variés ayant trait à l'exploitation animale ainsi que des supports de sensibilisation (fiches, vidéos, etc.)

Se développant, des interventions dans les médias, des conférences ou débats filmés dans différentes structures sont envisagés (milieu associatif, universitaire, etc.)

À titre individuel, je me suis engagée à tenir le Libération pledge.

Il s'agit d'un "serment", d'un contrat que l'on peut passer avec soi-même et qui comprend trois règles : mener

un mode de vie végane, refuser publiquement de s’asseoir à une table à laquelle des produits animaux sont consommés, encourager d’autres personnes à faire de même.

De nombreuses personnes ayant adhéré au Liberation Pledge portent également une fourchette pliée autour du poignet, détournant l’objet en symbole de non-violence envers les animaux. Je me le suis fait tatouer autour du bras.

Il s’agit d’une action animaliste en soi. Ce bracelet générant de la curiosité, permet des discussions autour du véganisme.

Plus généralement, le Liberation Pledge permet d’augmenter la portée du mode de vie végane. Alors que nous vivons dans une société fondamentalement spéciste, que nous sommes trop souvent silencieuse-s, marginalisé-e-s en société, il s’agit de questionner publiquement la “banalité” d’un repas au cours duquel sont consommés des produits d’origine animale.

Décliner une invitation à un tel repas, c’est refuser de cautionner la mise à mort inutile des animaux et s’épargner remarques et discussions stériles.

La meilleure configuration pour sensibiliser lors d’un repas restant un repas 100 % végétalien - certes pas toujours possible d’imposer.

Le Liberation Pledge s’inspire de la campagne chinoise de 1890 qui a contribué à mettre fin à la pratique

du bandage des pieds des filles. Une tradition vieille de mille ans.

Un serment a alors été prêté publiquement par de nombreuses familles, jurant de ne jamais bander les pieds de leurs filles et de refuser de marier leurs fils à des femmes ayant eu les pieds bandés.

Les personnes intéressées peuvent s'inscrire sur le site du Liberation Pledge pour formaliser leur décision. Partager et expliquer celle-ci sur les réseaux sociaux. Porter un "bracelet fourchette" homemade ou acheté tout fait, sur internet par exemple.

Les sauvetages d'animaux d'élevage, la réhabilitation d'animaux de laboratoire sont des actions qui me tiennent particulièrement à cœur.

La réhabilitation des animaux de laboratoire s'inscrit dans la continuité des actions entreprises pour Remplacer, Réduire et Raffiner l'utilisation des animaux à des fins scientifiques (les 3 R) dans l'attente d'une recherche sans animaux.

Autorisée par la loi, la réhabilitation n'est pas une obligation pour les instituts de recherche mais s'effectue sur la base du volontariat, sur contrat. Elle consiste en l'adoption, le placement dans des structures spécialisées ou la remise en liberté d'animaux de laboratoire en fin de processus expérimental ou issus de surplus de reproduction. Permettant ainsi d'éviter l'euthanasie de ces individus.

Les animaux réhabilitables sont sélectionnés par des chercheur/se-s, vétérinaires, animalier-e-s au sein des laboratoires. Il s'agit d'animaux habitués à être manipulés par l'humain-e, dont l'état de santé permet d'envisager une seconde vie sans risque de souffrance physique ou psychologique irrémédiable ou prolongée. En outre, ces animaux ne doivent pas présenter de risque pour l'environnement ni la santé publique.

En France, le Groupement De Réflexion Et D'Action Pour L'Animal GRAAL fondé en 2005 et l'Association White Rabbit fondée en 2014 nouent des contacts d'un côté avec des unités de recherches, de l'autre avec des familles d'accueil ou des refuges afin que les animaux y soient progressivement préparés à la vie de famille qui les attend chez leurs futur-e-s adoptant-e-s.

Le Graal travaille sur des projets concernant chats, chiens, lapins, singes, chevaux, animaux de ferme, oiseaux, rongeurs, poissons, etc. tandis que l'association White Rabbit se focalise sur les lapins tout en plaçant ponctuellement des animaux de petite taille tels que des rongeurs et des poissons.

Les associations qui œuvrent pour la réhabilitation des animaux de laboratoire ont des besoins constants de co-voiturages/cotrainages pour le transfert desdits animaux, de familles d'accueil et d'adoptant-e-s.

Je voudrais terminer en mentionnant mon lapin, Liberty. Il a environ trois ans aujourd'hui alors qu'il était destiné à partir à l'abattoir à l'âge de trois mois. Liberty

est curieux, dynamique, espiègle. Comme lui, tous les êtres sentients devraient pouvoir vivre librement. Soyez véganes.



11) Fabien Dechelotte

Ancien prêtre et supérieur de monastère

Présente-toi, Fabien, s'il te plaît. Parle-nous un peu de toi.

Je suis un ancien prêtre et supérieur de monastère dans l'Église Orthodoxe, aujourd'hui athée « construit ». Après avoir quitté mes fonctions sacerdotales et l'Église, j'ai été militant pendant douze années au sein de l'ADMD (Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité). Depuis plus de deux ans je milite autant que possible pour la cause animale par divers moyens, entre autres, en cuisinant vegan chez moi pour mes amis et pour mes clients en chambres d'hôtes, sur le web, par des dons à diverses associations pour la cause animale comme L214, par l'achat de livres défendant la cause animale, que j'offre lors d'invitations et autres rencontres.

Quand es-tu devenu végane, et comment ?

Après la lecture de ton roman en 2020 - *Regarde-moi dans les yeux* - sur la couverture duquel, le regard d'un magnifique gorille te questionne. C'est alors que dans les mois suivants j'ai répondu de mon humanité sans laquelle ma vie n'aurait plus aucun sens, en prenant enfin la décision de ne plus me nourrir de la souffrance animale et de leurs cadavres. Ton roman - *Regarde-moi dans les yeux* -, m'a fait plonger dans l'abysse de mon être et m'a conduit à faire un choix, le choix du respect de la vie.

En 2016 j'avais lu le livre - *Antispéciste* - d'Aymeric Caron, livre qui m'a aussi marqué et travaillé durant toutes ces années jusqu'à ma décision de devenir vegan, date à laquelle mes cauchemars du dernier lapin que j'avais tué pour manger en 1998 et dont le regard d'outre-tombe m'accusait, cessèrent.

À cette époque de ma vie où j'ai tué quelques lapins d'élevage, j'avais un lapin, Albert qui vivait en parfaite harmonie dans la maison avec deux chattes, Patience et Merci, deux chiens Dandy et Gaby. Mon cas à l'époque représente un cas typique de dissonance cognitive, comment ai-je pu tuer les mêmes êtres que celui que je choyais. Dans les camps de la mort le même homme qui bon père de famille, pouvait exterminer des êtres humains dont des enfants comme les siens.

Mon amour de lapin, qui vécut 12 ans, était nommé, il s'appelait Albert, les autres n'avaient pas de nom propre. Dans la Genèse, le premier livre de la Bible, « Dieu » laisse l'homme nommer les animaux, qu'il peut aussi dénommer et donc leur ôter l'existence, c'est pour cela que dans la culture judéo-chrétienne et ses avatars, il n'y a pas de crime à tuer les animaux non humains. Dans les laboratoires, dans les abattoirs les animaux sont chosifiés et lors des génocides on animalise les êtres humains qu'on veut exterminer, afin de rendre plus supportable le crime ; la banalité du mal dont parlait Hannah Arendt.

Qu'est-ce que le véganisme t'a apporté ?

Mon choix d'être vegan m'a apporté deux choses :

La première et la plus importante, la paix de l'esprit. C'est généralement ce que disent les néophytes ou nouveaux convertis d'une religion, mais là il s'agit d'une réalité tant morale que physique, là on est dans le réel et pas dans un monde imaginé, futur et hypothétique. Athée ou pas, nous sommes des êtres spirituels sans pour autant qu'il y ait l'obligation d'une croyance en une entité imaginaire. Après avoir lu le livre – *Antispéciste* –, d'Aymeric Caron, contrairement à mes habitudes j'ai écrit quelques mots à l'auteur pour le remercier : «... si c'était une religion, elle serait actuellement la plus aboutie... ».

Je suis convaincu que le véganisme est pour le moment la plus haute valeur morale et spirituelle, et que le qualificatif moral d'humain peut enfin avoir tout son sens.

La deuxième, c'est ma santé. Je n'ai plus d'inflammation articulaire, car je ne consomme plus entre autres de produits laitiers.

Comment vis-tu ton véganisme ?

Quand on est convaincu qu'une cause est bonne, saine et vitale, alors on ne peut que la vivre sans s'occuper du regard des autres qui n'en sont pas à ce stade de compréhension; condamner l'acte ce n'est pas condamner l'autre, sans cela on ferme les possibilités aux autres de s'ouvrir. Malgré la souffrance que peut engendrer chez moi, l'attitude des carnivores autour de moi, je ne saurais oublier

que mon comportement passé était le leur et que je ne peux m'absoudre à bon compte d'un passé que l'honnêteté m'interdit de nier et que je dois affronter.

On est souvent végétalien pour des raisons de santé. On est vegan quand on est végétalien pour des raisons éthiques.

Je ne remercierai jamais assez les vegans qui m'ont aidé à le devenir et qui m'ont appris la grandeur morale du mot et qualificatif - HUMAIN - si souvent usurpé.

12) Hervé Dréau

Médecin spécialisé en santé publique

Hervé Dréau est né en 1966. Il est médecin spécialisé en santé publique. Il est passionné d'Histoire Naturelle, de sciences et de connaissance. Il est membre du conseil scientifique de l'Observatoire National des Alimentations Végétales (ONAV). Il vit dans le sud-ouest de la France. En dehors du travail, il s'occupe de son grand jardin, lit et câline ses chats.

*

Depuis quand es-tu végane ?

Je ne sais plus trop quand j'ai commencé à questionner mon alimentation et mon mode de vie, mais j'ai commencé à être végétarien à la fin de la quarantaine, il y a 7 ou 8 ans maintenant. Et je ne peux pas dater les différentes étapes précisément, cela a été graduel mais continu, passant sur peut être 2 ans de viandard première catégorie à végane.

Pour quelles raisons es-tu devenue végane ? Qu'est-ce qui a motivé ce choix de vie ?

J'ai toujours aimé les animaux. J'ai un souvenir, probablement apocryphe, de m'être dit enfant que quand je serais vieux, je serais végétarien. Et peut-être qu'un jour, je me suis réveillé « vieux » ?

Mais probablement dans ma tête, moralement, c'était déjà la chose juste à faire, il fallait seulement décider d'arrêter de fuir et de se cacher derrière son petit doigt ! Je pense que j'ai aussi dû croiser des visuels de L214. Mais avec le recul, je n'arrive pas à retrouver un point de bascule précis. Pas d'épiphanie pour moi.

J'ai commencé de façon très émotionnelle, sans trop savoir où j'allais, par arrêter de consommer des bœufs animaux : veaux et agneaux, puis la viande rouge en général, puis les volailles, puis les poissons, enfin les œufs et les produits laitiers. Je suis un végane imparfait, je revendique cette absence de recherche de pureté individuelle. Au quotidien, en restauration collective, autant c'est facile d'être végétarien, autant c'est compliqué d'être végétalien. Pareillement, si je suis invité dans une famille qui a fait l'effort de préparer un repas sans viande mais qui a fait un gâteau seulement végétarien, je vais remercier la personne de ses efforts et manger le gâteau.

Cette progressivité s'est aussi accompagnée d'une maturation intellectuelle, heureusement toujours en cours.

Au début, ma démarche était assez superficielle et je ne comprenais pas trop les véganes qui m'insupportaient un peu. Puis, petit à petit, j'ai lu et j'ai accepté d'être bousculé pour être confronté à des arguments et des valeurs qu'il m'était difficile de récuser. Et maintenant, l'émotion a aussi laissé de la place à d'autres valeurs : la raison et la justice.

Quelle a été la réaction de ton entourage, tes amis, ta famille ?

Pas vraiment de soucis de ce côté-là. Mais je suis un homme mature, installé dans la société et de caractère indépendant. Être médecin est aussi probablement facilitant : on ne vient pas trop me chercher sur le rayon santé... Ma mère a malgré tout un peu tiqué quand je lui ai dit que je n'étais plus végétarien, mais végane, mais après quelques explications cela est passé, comme pour ma réaction initiale cela montre la peur portée par l'incompréhension que le terme végane provoque. Globalement, je ne me sens pas harcelé et je trouve mon entourage plutôt compréhensif et facilitant, mais je n'ai pas une vie sociale très riche. Mais je conçois que cela peut être terriblement difficile dans certains environnements sociaux et familiaux.

Que voudrais-tu dire d'autre à ce sujet ?

Maintenant j'essaie d'avoir une vision systémique de l'exploitation animale

J'essaye aussi d'avoir une vision rationaliste, matérialiste. Et contrairement à ce qu'essayent de faire croire certains, être militant pour la cause animale, ne rend pas insensible aux humains. Et même si je reste foncièrement assez misanthrope, je n'ai jamais été aussi sensible aux différentes injustices que rencontrent certains groupes humains que depuis que j'ai politisé la cause animale !

Au sein de l'ONAV, à travers une démarche qui se veut scientifique, « evidence-based », nous travaillons pour normaliser les différentes alimentations végétales. Cette transition, comme beaucoup de problèmes complexes, nécessite d'actionner à la fois des leviers individuels : apporter des connaissances et casser les fausses croyances sont des volets sur lesquels l'ONAV a une compétence et une légitimité. Mais pour une révolution d'une aussi grande ampleur, il est surtout, nécessaire de contribuer à porter des évolutions collectives, voire institutionnelles, et là aussi l'ONAV a sa place pour participer à différents groupes de travail pour y faire entendre une autre voix que celle des lobbys agroalimentaires et de la tradition aveugle.

Individuellement, moralement, j'ai une position assez extrémiste et je pense que l'abolition est la seule position tenable éthiquement et rationnellement. Mais d'un point de vue stratégique, je sais que la plupart des personnes et des sociétés ne sont pas encore prêtes et que des évolutions graduelles sont encore nécessaires avant que ces nouvelles considérations ne s'imposent comme une évi-

dence collective. Et les changements de comportements précédents souvent les changements de représentations.

Je n'aime pas les grands systèmes et j'oscille entre des inspirations émotionnelles, intuitives, d'amour et de compassion et d'autres plus intellectuelles, comme le sentimentisme et l'antispécisme.

L'Homme est quelque chose qui se dépasse! Et le grand livre de l'histoire de l'invention de la place de l'homme dans le monde n'est qu'au début de son écriture.

13) Emmanuel Dufour

Emmanuel Dufour a 52 ans. C'est un romancier de talent; telle est ma conviction, car j'ai lu quelques-unes de ses œuvres avec grand plaisir.

Il a fait des études scientifiques, a été informaticien pendant huit ans, puis plombier pendant onze ans avant de se consacrer pleinement à l'écriture. Enfant, il a vécu plusieurs années dans différents pays, car son père était souvent expatrié pour son travail. Amoureux de la nature et des animaux, il est aussi en constant questionnement sur le sens de la vie. Sa recherche spirituelle l'a mené par des chemins divers depuis la foi catholique jusqu'à l'athéisme. L'adoption du véganisme n'est pas étrangère à cette réflexion.

*

Depuis quand es-tu végane ?

Je suis devenu végan le 22 septembre 2017. Cela faisait environ un an que j'étais pesco-végétarien, puis végétarien.

Pourquoi es-tu végane ?

J'ai toujours aimé les animaux. Je n'ai jamais voulu faire souffrir un animal ni supporté qu'on en fasse souffrir.

Cependant, quand j'étais enfant, mes parents, qui aimaient et respectaient aussi les animaux, me disaient qu'il n'était pas possible d'être en bonne santé sans manger de viande. Comme c'était la position majoritaire dans la société dans laquelle je vivais, pendant très longtemps, je n'ai pas remis cette « vérité » en question. Pourtant, au fond de moi, la dissonance cognitive me tirait.

Je me souviens que quand mes enfants me demandaient « quel est ton animal préféré ? », question à laquelle les enfants s'attendent à recevoir en réponse « le chien », « le chat », « le cheval », « le tigre », ou tout autre animal respectable et respecté du même acabit, je me plaisais à répondre « le poulet-frites ». Cette réponse, je me l'adressais plus à moi-même qu'à eux en fait, car si une partie de moi continuait à manger régulièrement du poulet-frites, une autre partie (l'enfant que j'avais été, peut-être), cherchait à me rappeler que le poulet n'était pas un animal moins respectable ni moins aimable que la girafe ou la panthère noire. (D'ailleurs, pour ceux que ça intéresse, quand j'étais petit, c'était la panthère noire mon animal préféré, car elle était, disais-je, « noire foncée », et je trouvais cela très beau).

Et puis avec l'avènement d'internet et en particulier de YouTube, j'ai été mis face à des images que je préférais jusque-là éviter : scènes d'abattoirs, de gavage, de cochons vivant toute leur misérable vie immobilisés entre des grilles galvanisées, de détresse de vaches pleurant leurs veaux enlevés à la naissance, de poulets difformes et

déplumés agonisant dans les excréments de leurs congénères, de milliers de poissons arrachés aux profondeurs de l'océan et entassés dans le fond de chalutiers, attendant la mort par asphyxie ou piétinement... J'ai vu en particulier le documentaire *Earthlings* et des vidéos en caméra cachée de L214. En 2016, j'ai décidé de devenir végétarien.

Pour une raison que je n'explique que par l'inertie des habitudes et la puissance des biais cognitifs, j'ai continué à manger du poisson pendant quelques mois, me convainquant sans doute que, puisqu'ils ne pouvaient pas crier, ils ne pouvaient pas souffrir. Puis j'ai pris conscience de l'absurdité de cette excuse et j'ai cessé d'en manger. Pendant quelques mois encore, j'ai consommé des œufs, en prenant garde de n'acheter que des œufs bio ou de poules élevées en plein air, et du fromage, en vérifiant qu'il ne contenait pas de présure, qui est extraite de l'estomac des veaux tués à l'abattoir.

Et puis j'ai vu le documentaire *Cowspiracy*, dénonçant l'horreur de l'industrie laitière, qui envoie des millions de veaux à l'abattoir pour pouvoir exploiter le lait de leurs mamans, lesquelles suivent en fin de compte le même chemin quand elles ne produisent plus assez. Et j'ai appris que les poules pondeuses, bio ou non, subissent le même sort quand leur production commence à diminuer.

J'ai décidé de cesser de tergiverser. Si ma motivation était de ne pas participer à la souffrance des animaux, je devais cesser de me rendre complice de leur exploitation,

car même avec les meilleures intentions du monde et tous les efforts possibles, comment peut-on garantir qu'un animal est heureux d'être exploité ? On ne tolère plus l'esclavage des humains, pourquoi tolérerait-on encore l'esclavage des animaux ? Le 22 septembre 2017, je suis devenu végan.

Quand on s'intéresse à l'histoire de l'humanité, on apprend qu'au fil des âges, des injustices et des systèmes d'exploitation des faibles par les forts, qui étaient validés par les normes sociales du passé, ont été successivement dénoncés et éradiqués, ou sont en cours d'éradication. Il en est allé ainsi de l'esclavage, de la monarchie, du racisme, de l'antisémitisme, du sexisme... On est souvent révolté par la simple pensée que de telles injustices aient pu avoir droit de cité et on se dit que si on avait vécu à ces époques obscures, on aurait été dans le camp des libérateurs. Ça, on ne le saura jamais... Mais ce qu'on peut savoir, c'est comment on décide de se comporter aujourd'hui, dans notre monde, face aux injustices que notre société valide encore. L'exploitation des animaux en fait partie.



Quelle a été la réaction de ton entourage ?

Au moment de ma conversion au végétarisme, j'étais en couple avec une personne végétarienne, donc cela n'a pas été compliqué pour elle. Quand je suis devenu végan, j'étais en couple avec une autre personne, végétarienne aussi, qui a compris ma décision. Plus tard, j'ai rencontré celle qui est désormais ma compagne pour la vie. Elle n'est ni végane ni végétarienne, mais m'a pris tel que je suis, et même si elle reconnaît ne pas avoir la force de caractère d'appliquer les principes du véganisme, elle les défend avec presque plus d'ardeur que moi-même. Elle prend toujours en compte mon véganisme quand c'est elle qui fait la cuisine, et quand nous ne sommes que tous les deux, elle cuisine presque exclusivement végan. Il faut dire qu'elle est un fin cordon bleu et qu'elle s'éclate depuis qu'elle a découvert la cuisine végane, qu'elle trouve succulente et très inventive.

Mes enfants sont déjà grands et n'ont pas posé de questions ni de problèmes quand je suis devenu végan, d'autant moins mon plus jeune fils, qui a 17 ans, car il est lui-même végétarien.

Pour ce qui est de mes amis, ils m'aiment tel que je suis et, quand nous sommes amenés à manger ensemble, si c'est chez eux, soit ils prévoient quelque chose de végan pour moi, soit j'apporte ma gamelle si je sens que ça va être trop compliqué pour eux.

Dans mes discussions avec des proches ou d'autres personnes, je ne prends jamais l'initiative d'aborder le sujet de la condition animale, mais si on me questionne, je ne prends pas de pincettes pour décrire la réalité de l'abominable exploitation que nous faisons subir aux animaux. Cependant, je n'oublie jamais que pour ma part, pendant 47 ans, j'ai réellement aimé les animaux tout en participant activement à leur exploitation, à leur souffrance et à leur mort. Garder cela à l'esprit me permet de rester humble et bienveillant envers toutes les personnes qui ne sont pas encore (et ne seront peut-être jamais) véganes. Même si je me sens bouleversé et révolté par ce que les humains continuent à faire aux animaux non humains chaque seconde qui passe, j'essaie de ne pas faire ressortir de façon violente mon désespoir et ma colère contre cette injustice car ce qui m'importe, c'est qu'elle cesse le plus tôt possible, et je ne crois pas qu'on convainque les gens en les injuriant ou en leur faisant du chantage affectif. J'espère être efficace dans ma manière

de militer, mais je respecte les autres voies suivies par d'autres militants de la cause animale.

14) Quentin Folliasson

Porteur de projets engagés et musicien

Peux-tu te présenter, s'il te plaît ? Et aussi expliquer pourquoi et comment es-tu devenu végétane ?

Je m'appelle Quentin Folliasson, je suis né dans la campagne française, en Isère, quelque part entre Grenoble et Lyon. J'ai grandi dans la culture culinaire de mon lieu de naissance, à savoir, une cuisine pleine de produits animaux : viandes, charcuteries, fromages, œufs... et j'aimais ça ! Gustativement du moins. Il n'y avait aucun végétarien ni végétane dans mon entourage.

À mes 14 ans, mes parents nous ont amenés, mes deux frères et moi, en Nouvelle-Calédonie, où je vis actuellement. Là aussi, la culture du BBQ, de la pêche, et bien sûr la consommation moderne et son lot de fast-food. Non, la mondialisation n'a pas oublié les îles. Je consommait sans me poser de questions. J'ai même travaillé pour une boucherie. J'ai fait des études de commerce, jusqu'au Master, avec une spécialisation en entrepreneuriat. Après avoir travaillé un temps en agence immobilière, en tant que commercial dans l'entreprise familiale, je suis parti pour un voyage au long cours. Jusqu'alors, ma vie était rythmée par le travail, la fête, le sport, les campings et les

sorties en nature. Je pratiquais notamment la chasse sous-marine.

Je suis parti l'année de mes 24 ans (2013). En cours de voyage, la vie m'a amené à faire escale à Angers pendant quelques mois, lieu où je suis devenu végétarien.

J'avais alors beaucoup de temps libre, et des lectures m'ont d'abord informé de l'impact environnemental désastreux de l'élevage, et donc de la consommation de viande.

Comme tout un chacun, je valorisais l'écologie, sans pour autant avoir conscience de l'urgence et de la gravité de la situation. Je faisais attention aux choses faciles, comme par exemple fermer le robinet quand je me brosse les dents, ou éteindre la lumière, économiser le papier... Ces petits gestes m'ont semblé extrêmement dérisoires comparés à l'impact que pouvait avoir le fait de végétaliser mon alimentation. Je pouvais économiser des mois entiers de douches en évitant un seul steak, des hectares de monocultures fourragères et de déforestation, des quantités astronomiques de gaz à effet de serre. En un seul repas végétal, je pouvais faire mieux que l'ensemble cumulé de tous mes autres gestes. Alors au diable les économies de bouts de chandelle !

J'ai donc commencé à réduire ma consommation de viande, et comme je suis gourmand, j'ai cherché des astuces pour cuisiner sans. De clic en clic, je suis tombé sur des articles, des vidéos, des suggestions d'autres lectures, qui m'ont amené à prendre conscience de la possibilité de

vivre sans consommer de produits animaux, tout en vivant en bonne santé. Voire même en meilleure santé !

J'ai été choqué par les violences extrêmes faites aux animaux. Des lectures et des vidéos détaillant les pratiques et montrant les conditions atroces d'élevage et d'abattage m'ont littéralement dégoûté ! Tout aussi révoltant, l'état dans lequel se trouvaient ces pauvres animaux, complètement malades, souffrants, mutilés, blessés, infectés, difformes...

J'ai rapidement décidé de ne plus acheter de viande, afin de ne pas contribuer à ce système avec mon argent. Un soir, invités chez des amis, nous avions des lasagnes au bœuf à manger — peut-être était-ce en réalité du cheval ? La découverte de ces horreurs était encore fraîche et je n'avais pas dit à l'entourage que je ne souhaitais plus en manger. L'image des animaux meurtris et malades m'a sauté aux yeux. J'ai eu une sorte de dégoût psychologique à ingurgiter leurs corps. J'ai terminé mon assiette, mais je me suis dit que ce serait la dernière. J'ai alors commencé à dire que j'étais végétarien, et à m'y tenir. Je suis reparti voyager peu de temps après, principalement en Asie, de la Malaisie à l'Inde en passant par la Chine, à pied, en bus, en train et en bateau à travers l'océan.

Paradoxalement, j'ai continué un temps à consommer des produits laitiers et des œufs, alors que les mêmes raisons qui m'avaient conduit au végétarisme auraient dû me conduire plus directement au véganisme.

Ce n'était pas une histoire de goût, ni de difficulté à cuisiner sans, ou d'inconvénience sociale. Le principal frein était d'ordre psychologique. Je me souviens qu'à l'époque, l'idée de dépendre d'un complément alimentaire pour avoir une nutrition équilibrée (le besoin de vitamine B12) m'avait semblé étrange et problématique. Comme si nous n'étions pas faits pour ça. J'avais l'impression qu'il manquait quelque chose à une alimentation strictement sans produits animaux. Alors qu'en réalité, non, puisqu'il existait justement des compléments. La pratique était alors peu connue et je doutais. J'étais en quelque sorte rassuré par quelques apports en produits laitiers et œufs pour garantir ma sécurité nutritionnelle.

Ces apports se sont faits de plus en plus rares au fil du temps et la confiance dans une alimentation strictement végétale a fait sa place. C'est de retour en Nouvelle-Calédonie, mon lieu de sédentarisation, que j'ai pris la décision de me tenir à un végétalisme et un véganisme strict. C'est le besoin de cohérence qui m'y a amené. L'exploitation animale, les violences qu'elle génère et la souffrance qu'elle induit étant condamnables à mes yeux, quels que soient les « produits » ou « services » qui en découlent.

J'ai entrepris les deux premières années de mon végétalisme sans complémentation, avec un suivi de mon taux de B12. Je voulais vérifier par l'expérience, en mode cobaye, certaines théories hygiénistes répandues sur le web selon lesquelles cela aurait été possible. J'ai réalisé trois tests sur deux ans, qui ont fini par révéler une carence en

cette vitamine. J'ai donc mis fin à l'expérience et j'ai commencé à me supplémenter. Ma réticence psychologique du départ (irrationnelle) à dépendre d'un complément était moins forte que mon refus de contribuer à l'exploitation et à la souffrance des animaux. Moins forte que les valeurs de non-violence du véganisme que je souhaitais incarner. D'autant plus en sachant qu'en réalité, l'immense majorité des animaux d'élevages sont eux-mêmes supplémentés en B12, ne servant que d'intermédiaires pour ce nutriment. Sans compter les autres compléments, les vaccins, antibiotiques et hormones qui leurs sont administrés.

La B12 des compléments est produite à partir de la culture de bactéries. Ce sont les seuls organismes capable de le faire, y compris dans la nature, ce sont les premiers maillons, qui la répandent ensuite dans toute la chaîne trophique. La consommer sous forme de compléments revient tout simplement à se nourrir plus en amont dans la chaîne alimentaire.

Aujourd'hui, après 7 ans de végétalisme complémenté en vitamine B12, tout va très bien et j'ai totalement confiance dans la viabilité et l'équilibre de mon alimentation.

En début d'année 2016, j'ai commencé à militer activement pour faire connaître les informations qui m'avaient fait changer. Malgré mon boycott personnel, cette violence continuait bel et bien d'exister autour de

moi. Il était impensable de s'en contenter, de rester passif et de ne pas agir pour faire changer les choses.

Avec un groupe d'autres personnes, nous avons créé une association en Nouvelle-Calédonie (Végé NC) pour diffuser les informations le plus largement possible. Nous avons organisé des projections de documentaires, écrit des articles pour des magazines, tenu des stands sur différents festivals et marchés, sensibilisé les gens dans la rue à l'aide de vidéos, organisé des rencontres mensuelles autour de piques-niques. Nous avons également une bibliothèque de livres disponibles à l'emprunt que nous apportons partout sur nos événements, nous avons été interviewés à la radio, à la télé, nous sommes intervenus dans les classes, etc. J'y consacrais l'essentiel de mon temps libre.

Professionnellement, j'ai alterné entre activité de maraîchage, gestion d'une AMAP, agent immobilier et producteur de graines germées.

En 2020, j'ai pris une année sabbatique pour me consacrer plus pleinement à l'activisme.

Depuis 2021, j'ai intégré un collectif et la construction d'un écolieu engagé (La Belle Terre, Nouvelle-Calédonie (1)) à plein temps. Ce lieu se veut un espace d'expérimentation en agro-écologie et de préparation à la résilience et l'autonomie face aux chocs à venir (chocs climatiques, dégradation des services écosystémiques, raréfaction des ressources, notamment énergétiques et alimentaires, inflation, répercussions sociales et écono-

miques, effritement et effondrement de la société d'abondance dans laquelle nous vivons).

Concrètement, nous développons une production agricole vivrière végane (sans élevage et sans intrants d'origine animale) en agroforesterie, ainsi que l'implantation de vergers. Nous prévoyons d'équiper le lieu d'un biodigesteur, de panneaux solaires, de récupérateurs d'eau et de divers équipements low-tech. Tous les repas et les produits proposés par le collectif sont véganes et nous œuvrons de différentes manières à sensibiliser le public sur cette problématique. Entre autres activités, nous finançons également l'effort de reforestation du pays, grâce notamment à la vente de fromages véganes à base de noix de coco, que nous collectons dans les jardins des particuliers qui ne les consomment pas. Le lieu accueille des personnes en séjours pédagogiques sur le modèle du woofing et est ouvert au public lors de différents événements (initiations et formations à l'agroforesterie, ateliers de cuisine végétale, ateliers conserverie, projections de documentaires, concerts, accueil de scolaires, de personnels d'entreprise ou d'institution, etc.).

À titre personnel, j'aime entreprendre et monter des projets engagés, comme par exemple au sein du collectif avec le projet autour du travail de la noix de coco qui permet de financer la production d'arbres et de proposer des alternatives véganes sur le marché, tout en évitant le gaspillage alimentaire. Entre autres centres d'intérêt, je suis passionné de musique, je joue de la guitare, de la

flûte traversière, du didgeridoo et je m'essaie à d'autres instruments (basse, percussions, clavier).

J'attache de l'importance aux concepts de non-violence, de minimalisme, de sobriété et d'engagement. J'essaie d'incarner au mieux ces valeurs par la pratique. Je me considère comme plutôt cartésien, philosophiquement sceptique, mais ouvert aux choses inexplicables. Je valorise la méthode scientifique pour tenter de déchiffrer les mystères du monde, tout en étant conscient de ses limites et de la vaste réalité inexplicable dans laquelle nous évoluons. Je n'ai aucune religion, sans être athée pour autant. J'ai une sensibilité pour les questions spirituelles (rapport au monde et à l'inexplicable) et j'essaie, dans la mesure du possible, de ne pas m'attacher à des croyances et d'accepter de ne pas savoir.

Quelle a été la réaction de ton entourage par rapport à ton véganisme ?

Ces choix de vie, dont le véganisme, ont été bien accueillis par l'entourage. J'ai la chance d'avoir une famille ouverte d'esprit, qui a toujours respecté nos choix, à mes frères et moi. Il en a été de même avec ma pratique alimentaire et de mode de vie. Mon cercle social a évolué au gré des changements dans mes centres d'intérêt. Lorsque j'ai commencé à passer la majorité de mon temps libre à organiser des actions et à militer pour la cause animale, j'ai mécaniquement consacré moins de temps à certaines amitiés que ça n'intéressait pas. Je me

suis donc naturellement rapproché de personnes différentes, plus engagées, partageant mes préoccupations. Cela est un processus naturel qui n'émane pas de conflits mais d'évolution et de changements liés au temps, propres à tout individu quelque soit sa vie. Je n'ai pas « coupé les ponts ». Je suis toujours en contact avec des amis de mon « ancien » cercle, même si nous nous voyons moins souvent. Ma vie sociale est toujours aussi riche, et, chose importante, je prends toujours autant de plaisir à manger :)

15) Monica Furlong

Photographe professionnelle

Monica Furlong est née en Argentine, dans les années 80, « le pays de la viande », où le nombre de vaches par argentin dans les années 80/90 était de plus de cent vaches par personne.

Elle est photographe professionnelle. C'est une grande voyageuse qui vit en France depuis quelques années à peine. Je rends ici hommage à sa capacité d'apprentissage des langues en reconnaissant humblement que j'aimerais pratiquer l'Espagnol aussi bien qu'elle manie le Français.

Monica est végane depuis l'enfance pour différentes raisons.

J'ai demandé à Monica de s'exprimer librement au sujet de son véganisme.

*

Je dis que je suis végane depuis ma naissance, parce que c'est ce que j'ai ressenti et que j'ai essayé d'être, mais le métier de ma mère en tant que technicienne de laboratoire était un obstacle à surmonter. Immergée dans un monde de globules rouges, de ferritine, de protéines, de plaquettes, etc., elle a vu dans mon choix l'impossibilité d'être une fille en bonne santé.

Le souvenir de mon rejet de la viande (peu importe si c'était du bœuf, du poisson, du poulet, etc.) remonte à ma petite enfance. La texture, l'odeur (surtout de poisson) et le goût, c'était un total rejet. Il n'y a pas eu d'avertissement ou de menace du type « Le vent va t'emporter ! », qui a pu me convaincre.

Le deuxième souvenir le plus concret a été de voir ma mère laver une poule sous l'eau. Je pouvais voir la forme du poulet et comprendre que ce qu'elle lavait était un animal mort, un cadavre ! Je me souviens lui avoir demandé : « Maman, c'est comme un poulet, comme ceux de la ferme ? » et après sa réponse affirmative, j'étais stupéfaite. Je n'arrivais pas à croire qu'ils avaient tué un animal pour que nous puissions le manger !

Devant les différentes recettes que ma mère mettait devant moi, tout finissait pareil : craché. Jusqu'au jour où, j'avais 4 ou 5 ans, elle a décidé d'accepter mon rejet, mais à une condition : elle me prélèverait du sang, pour l'analyser et être sûre que je ne manquais de rien.

Ainsi, plusieurs fois par an, chez moi, dans le salon, avant d'aller à l'école, ma mère me prélevait du sang et emportait les tubes au laboratoire où elle travaillait. Je pense qu'après un an, ou peut-être un peu plus, un jour elle m'a dit : « tu es parfaite, donc tu peux manger ce que tu veux. »

Je pense que le plus difficile pour elle a été de trouver des recettes à cuisiner pour moi, car dans ces années-là on entendait à peine parler du soja, la cuisine était 100 %

animale. Être végane dans les années 80 n'était pas facile, mais être une fille végane et en Argentine, l'était encore moins !

Adolescente, je me suis davantage intéressée au sujet et j'ai consulté plusieurs nutritionnistes, pour être sûre que les informations que j'avais réussi à recueillir au fil des années (internet n'était pas comme aujourd'hui !). Mais lors de tous mes rendez-vous avec les nutritionnistes, ils finissaient par essayer de me convaincre de retrouver une alimentation carnivore. Dès mon plus jeune âge, je me suis demandé : pourquoi ils se soucient autant de ce que je mange (aussi j'ai toujours évité le sucre et la farine blanche) et que personne ne se soucie des enfants qui mangent du sucre et des fast-foods, puisqu'ils ne disent rien à ces enfants ?

Plusieurs années plus tard, découvrant des souvenirs cachés dans mon inconscient, je me suis rappelé comment mon grand-père Joaquin me racontait ses aventures d'enfant dans le quartier de son enfance appelé « Mataros » (en français cela signifie « abattoirs »). Dans son enfance, sa mère l'envoyait aux abattoirs chercher du sang dans de grandes bouteilles de vin vides pour faire des « boudins ». Dans ses histoires, il était un enfant curieux qui profitait de ces sorties pour se promener dans les abattoirs et voir ce qui se passait. Il me parlait toujours des différentes manières de tuer les animaux entre les Argentins, les Espagnols ou les juifs.

Je crois que l'abondance de détails que j'avais dès mon plus jeune âge m'a rendu très conscient de la cruauté avec laquelle les animaux étaient tués.

Mon grand-père était connu dans les abattoirs. Alors en échange d'une pièce de monnaie, ils lui demandaient de mettre la bouteille juste sous la vache suspendue, fraîchement tuée, afin que le sang aille directement dans la bouteille.

Quand j'étais petite, mon grand-père m'emmenait dans son quartier d'enfance pour voir sa famille. Je me souviens qu'à chaque fois qu'on sortait de la voiture on sentait l'odeur des « curtiembres » (tanneries) de toutes les usines autour des abattoirs qui traitaient le cuir pour le vendre. Cette odeur m'a rendue très malade quand j'étais enfant ; ça me faisait vomir !

Lors d'un déjeuner de famille, j'ai demandé à la sœur de mon grand-père : « comment habitez-vous ici avec cette odeur ? » Ma mère m'a grondée pour avoir parlé comme ça à ma tante. C'est là que j'ai compris que pour eux c'était normal et pour moi c'était horrible.

Mes vingt-cinq premières années de ma vie de végane ont été un défi quotidien. Plusieurs fois j'ai choisi de ne pas manger, ou de dire que j'avais déjà mangé, car à chaque fois que je devais partager un repas, la seule chose que je recevais était de la pression et/ou des jugements. Les craintes de carences en fer et en protéines appartenaient à d'autres, mais ils ont essayé de me faire m'en in-

quiéter. Je suis la preuve vivante qu'une personne peut être végane sans mourir en essayant !

J'avais plein de surnoms, « petite laitue », « alfalfa », « petit lapin » (pour manger que des herbes) et je suis passé par tous les clichés que peut traverser une végane... Comme penser que la seule chose que je mange est de la laitue ou penser que si on retire la viande d'une assiette, je peux manger le reste sans que ça me dérange.

Les gens se moquaient de moi et faisaient toujours des blagues sur mon choix. J'ai eu la chance d'être convaincue de mes décisions et d'avoir confiance en ce que mon corps et ma tête me disaient.

Heureusement, les choses ont changé avec le temps. Les voyages m'ont beaucoup appris. J'ai pu découvrir de nombreux plats et ingrédients et j'ai pu enrichir mon alimentation végane.

Il y a neuf ans, j'ai rencontré mon mari, juste au moment où il devenait végane, lui qui avait toujours été carnivore.

Il est devenu végane pour des raisons de santé. Il a décidé d'essayer l'alimentation végane pour voir si cela pouvait l'aider à guérir sa maladie ; en quelques jours seulement, les changements ont été radicaux et indéniables.

Les trente-cinq ans de vie végane m'ont fait savoir que personne n'a besoin d'une alimentation animale pour vivre, que nous pourrions tous avoir une alimentation beaucoup plus saine si nous étions végétariens. Les enfants

peuvent être véganes dès la naissance et cela ne les affaiblira pas. Une femme végane peut avoir une grossesse et un allaitement sans problème ni manque, simplement en ayant une alimentation équilibrée.

Beaucoup de choses que nous lisons ne sont que des mensonges, nous devons souvent faire preuve de bon sens.

16) Mauricio Garcia-Pereira

Ancien employé d'abattoir

Mauricio Garcia-Pereira est le lanceur d'alerte, soutenu par l'association L214, qui a filmé clandestinement, en mai 2016, l'abattage de vaches gestantes à l'intérieur de l'abattoir de Limoges dans lequel il a travaillé presque sept ans. Dans cet abattoir, le plus grand de France, on tue chaque semaine 1 000 bovins et 1 500 ovins, on abat aussi des vaches pleines. Avec leur couteau, les ouvriers tranchent les utérus des vaches pour laisser le liquide amniotique couler et les fœtus tomber. Ce sont parfois des veaux parfaitement formés, avec leur pelage et leurs sabots. Ils sont alors jetés dans un bac à déchets parmi les boyaux.

Mauricio Garcia-Pereira interviewé par *Le Monde* :

On jette le veau dans une poubelle pleine de merde. Parfois, il bouge, comme s'il était vivant. On fait ça tous les jours, au moins cinquante fois par semaine. Comment on peut les tuer, nom de Dieu ? Des vaches pleines et des veaux qui sont en train de sortir. [...]

Je sais que je vais perdre mon travail. Je l'espère même. Je veux que le peuple français soit au courant.¹³

Hé oui ! Les vaches laitières en voie de réforme sont souvent inséminées trois mois avant l'abattage, parce que l'augmentation des hormones sexuelles aide la prise de poids.

¹³*Le Monde* : goo.gl/2icnf9, L214 : goo.gl/cwkkFy, 20 minutes : goo.gl/89yh1g

Dr. Theodor Mantel, président du Conseil national de l'Ordre des vétérinaires allemands :

Dans l'état actuel de nos connaissances scientifiques, nous pouvons supposer que le fœtus, lorsqu'il meurt par suffocation, subit de la douleur et de la souffrance.¹⁴

Le directeur de l'abattoir se défend en accusant L214 :

Les images de vaches gestantes que j'ai vues ne relèvent pas d'une irrégularité, contrairement à la pratique qui consiste à faire entrer une caméra dans un lieu où la prise d'images est soumise à autorisation. Mon métier, c'est de respecter la réglementation, pas d'avoir des états d'âmes.¹⁵

La presse nous a donc appris que c'est l'abattage des vaches gestantes et la vision de tous ces fœtus déjà formés, qu'on le forçait à jeter avec les déchets, qui ont fini par faire craquer Mauricio. Mais j'ai voulu l'interroger pour en savoir plus sur ce qu'était son travail quotidien. J'ai pu parler avec un homme d'une grande gentillesse qui en avait très gros sur le cœur. Aussi, est-ce avec courtoisie qu'il a répondu à mes questions, mais sa voix était emportée par l'émotion. Nous nous sommes si spontanément tutoyés dès les premiers instants que je ne m'en suis même pas tout de suite rendu compte. Voici donc l'interview qu'il m'a accordée, le 3 décembre 2017 :

*

¹⁴goo.gl/iEFnvr

¹⁵goo.gl/7nHCZy

J'ai lu que tu as travaillé à l'abattoir de Limoges durant six ans. As-tu travaillé dans d'autres abattoirs avant celui-là ?

J'ai travaillé à l'abattoir municipal de Limoges six ans et dix mois exactement. Non, je n'ai pas travaillé dans d'autres abattoirs.

Boris Tzaprenko : À quel poste travaillais-tu ? Quel était ton travail ?

J'étais un de ceux que j'appelle « ouvrier joker ». Toujours dans des postes de la zone propre, sauf quelques exceptions quand on m'envoyait en triperie, ou au cuir, ou tout au fond des frigos pour récupérer un max (parfois des milliers) de crochets pour les renvoyer sur les chaînes.

La zone propre ?

Oui... la zone propre, c'est la fin de la chaîne à partir du poste d'arrachage du cuir.

Voyais-tu les tueurs travailler ? Voyais-tu ce qu'il se passait dans le poste d'abattage ?

Non. Je ne pouvais pas voir. Les tueurs étaient trop loin et en plus, entre le poste d'abattage et moi, il y avait un angle droit. Ça formait comme un « L ». Ça m'est arrivé d'y aller, dans la zone du poste d'abattage, de voir comment on étourdit, comment on égorge quand c'est halal et comment on saigne, mais je n'ai jamais tué ou saigné. Exceptionnellement, ça m'est arrivé de pendre les

bêtes par la patte arrière gauche avec une grosse chaîne. C'est là qu'après on les saigne et puis on leur coupe les pattes... Mais cette zone, je ne la supportais pas. Les derniers regards des animaux, leur panique, et surtout leurs cris de désespoir. C'est pour ça que j'étais toujours à la fin de la chaîne.

Tu parles de leurs cris. Tu les entendais crier depuis ton poste de travail ?

Bien sûr! Bien sûr! On les entend dans tout l'abattoir, partout. Très fort! Très très fort! Même jusqu'à la fin de la chaîne, on les entend hurler malgré le bruit de toutes les machines autour de nous et même malgré les bouchons dans les oreilles ou les casques.

Des bouchons et des casques ?

Oui, tout le monde a quelque chose pour réduire le bruit. Quand tu as un C.D.I, on te fait même des bouchons d'oreilles sur mesure. Il y a quelqu'un qui vient pour faire un moule pour tes oreilles et on te fabrique des bouchons d'oreilles spéciaux pour toi, sur mesure.

Tout ça à cause des cris des animaux ?

Oui! Quand tu viens travailler et que tu te gares au parking de l'abattoir, qui est à deux cents mètres, tu entends les cochons crier de là-bas. Oui, à deux cents mètres, tu les entends hurler!

Et donc, tous les employés travaillent toute la journée dans ces hurlements ?

Toute la journée, oui, tout le temps. Ça ne s'arrête jamais. Les animaux crient parce qu'ils ont peur. Ils comprennent où ils vont. Dans le couloir de la mort, ils ne peuvent qu'avancer, reculer c'est impossible. Tous les cinq mètres une porte se referme derrière eux pour les empêcher de reculer. Et on les fait avancer à coup d'aiguillon électrique. Comme ils ont peur, certains essayent de sauter par-dessus les murs du couloir de la mort. C'est déjà arrivé que des bêtes vigoureuses arrivent à sauter par-dessus le mur. Après elles courent partout pour fuir la mort et il faut les rattraper. L'abattoir a dû faire des travaux, ajouter du grillage bien solide, avec des barres de fer, pour les empêcher de sauter. Les bêtes savent qu'elles vont vers la mort. Tu vois la peur dans leurs yeux. Et elles tremblent. Elles crient. Elles sont terrifiées. Elles ont parfois attendu des heures dans la zone de stabulation après avoir fait un long voyage en camion sans boire. Pendant qu'elles attendent leur tour pour mourir, elles ont entendu les autres crier. C'est pour ça qu'elles savent que quelque chose de terrible va leur arriver.

Ce ne doit pas être facile de travailler dans de telles conditions ! Ce doit être moralement très éprouvant, n'est-ce pas ?

Oui ! Physiquement aussi ! Les chefs et certains responsables mettent une énorme pression sur les ouvriers pour que les cadences ne ralentissent pas. Il faut tuer, tuer, tuer... toujours tuer de plus en plus vite. Ils en ont

rien à foutre, si après sept ou huit heures de travail tu es fatigué, ou si tu as mal aux bras, ou au dos, ou à la tête. S'il reste encore deux heures de boulot, il faut continuer jusqu'au bout, il faut tuer toutes les bêtes. On n'a pas le droit d'en laisser une seule vivante pour le lendemain ! Et la pression et le stress sont énormes ! Tuer, encore tuer... le plus vite possible ! Là, si des animaux résistent parce qu'ils ne veulent pas mourir, les hommes épuisés perdent patience et deviennent violents. Il faut tuer, toute la journée tuer, sans jamais ralentir... Dans les hurlements et dans le sang ! C'est à la fin de la journée qu'arrivent les accidents de travail les plus graves, quand les ouvriers n'en peuvent plus.

Ce que tu as vécu t'a-t-il fait changer de régime alimentaire ? Es-tu devenu végétarien, ou même végane ?

Oui, je peux dire sans complexe que mon alimentation a changé. Je suis tout près du végétarisme, et pour finir, je peux te dire que j'ai un énorme respect pour les véganes, les végétariens, et tous ceux qui défendent la cause animale. Ils ont tout mon respect et mon soutien. C'est pour ça que j'ai voulu faire quelque chose pour ça. Je n'oublierai jamais toute cette souffrance que j'ai vue. Avant de travailler en abattoir, j'étais comme tout le monde, je mangeais mon steak sans me poser de questions. Maintenant, j'ai vu, j'ai entendu et je sais. Ce ne sera plus jamais pareil pour moi.

On dit que tu te prépares à publier un livre... Qu'en est-il?

Tout à fait! Il sera publié vers fin janvier ou en février aux éditions Plon.

Quel titre?

Ce sera : *Moi, Mauricio, ma vie toute crue*¹⁶.

Félicitations Mauricio! C'est vraiment une bonne chose, ça!

Merci! Pour finir, malheureusement le combat doit continuer, plus pédagogique et pacifique que par des actions de force, même si de temps en temps une « petite bousculade » pour certains politiques, ça fait du bien. La boule de neige ne doit pas cesser de s'agrandir. Pour les animaux et pour l'humanité, on n'a pas le droit de s'arrêter, on n'a pas le droit de baisser les bras, on n'a pas le droit de laisser tomber... Pour nos enfants, surtout, aussi.

Merci pour ce témoignage, Mauricio.

Il n'y a pas de quoi, Boris, merci à toi.

¹⁶Le livre a bien été publié.

17) Natasha Garnier

Traductrice et professeur d'anglais

D'origine indienne, Natasha Garnier, 33 ans, vit à Lyon. Elle exerce les métiers de traductrice et de professeure d'anglais.

Militante engagée pour la cause animale depuis 3 ans, elle est l'organisatrice de l'association Vegan Impact à Lyon. Natasha a organisé de nombreuses actions de sensibilisation, qui ont bénéficié d'une bonne couverture médiatique ; elle a également donné des conférences dans des universités et à Veggie World, un des plus grands salons végétariens d'Europe. Cette militante antispéciste agit pour la cause animale grâce à des actions indépendantes, mais aussi en tant que bénévole pour plusieurs associations de protection animale telles que Vegan Impact, L214, One Voice, Anonymous for the Voiceless, etc.

*

Depuis quand et pourquoi es-tu devenue végétarienne ?

Depuis trois ans, mon histoire a commencé grâce ma chienne Sandy. Elle avait 9 ans quand on l'a adoptée avec mon mari Damien. Je faisais tout pour lui donner une belle vie. Je cuisine pour elle, je lui achète des friandises de la meilleure qualité, elle a 3 lits et 9 balles pour jouer, bref, vous comprenez.



Je pensais fièrement être une amoureuse des animaux. Je passais beaucoup de temps avec elle et j'ai pu remarquer des choses propres à elle. Par exemple après manger elle laisse toujours une croquette au fond de sa gamelle ou une rondelle de carotte, mais il y a toujours une petite chose qui reste, et on n'a jamais compris pourquoi ^^.

Aussi, elle déteste la pluie donc elle fait ses besoins très rapidement et elle rentre vite quand il pleut, c'est assez marrant. Ces petites choses m'ont fait réfléchir sur le fait qu'elle avait sa personnalité unique. J'adorais surtout la regarder profondément dans les yeux. Et un jour d'un coup quelque chose m'a frappée très fort et a bouleversé ma vie.



Voyez-vous une différence entre l'image du haut et celles du bas ?



Moi, je vois des yeux globuleux dans les deux images. Dans la première, je vois des yeux remplis de paix, de confiance et de joie. Dans la deuxième image je vois les mêmes yeux globuleux, mais ils sont remplis de tristesse, de peur, de et de souffrance.

La première photo montre le regard de ma Sandy. Dans la seconde, on voit des yeux de vaches qui attendent d'être tuées à l'abattoir.

Les yeux de Sandy m'ont rappelé les yeux des vaches et des veaux, et je me suis rendu compte qu'il n'y avait pas de différence entre elle et les animaux dans mon assiette. Ce moment a été un moment clef de ma vie. C'est à partir de là que ma vie a complètement changé. Comment pouvais-je dire que j'aimais les animaux alors que j'étais responsable de leur mise à mort en même temps ? Je ne supporterai jamais si on faisait mal à ma Sandy, comment alors je pourrais contribuer à faire mal aux animaux qui ont la même capacité de souffrir qu'elle ?

J'ai parlé de ma réflexion à Damien. Il était d'accord, donc on a fait le choix de devenir végétarien. Pendant un an et demi, on vivait dans une petite bulle, car on pensait qu'on faisait de notre mieux pour les animaux en étant végétarien. Je savais qu'il existait des végans, je me demandais qui c'était ces gens bizarres qui ne mangent pas de fromage, d'œufs et de miel. Je ne connaissais pas les choses plus que ça donc je faisais ma vie, mais cette pensée continuait de me remuer, jusqu'à une nuit où je n'arrivais pas à dormir à cause de ça. « Mais pourquoi les végans ne mangent-ils pas de produits laitiers, des œufs, du miel ? » Je me disais qu'il devait y avoir quelque chose qui allait plus loin qu'un simple délire. Donc à 3 h du matin je me suis levée pour aller faire mes recherches sur Google.

Au revoir l'ignorance confortable...

J'ai appris tant de choses par rapport à l'industrie des œufs et l'industrie laitière que je n'aurai pas vu voir dans mes cauchemars les plus horribles.

Poussins mâles broyés à vif ou gazés le jour de leur naissance, car ils ne produisent pas d'œufs.

Poules génétiquement sélectionnées pour pondre plus de 300 œufs par an par rapport aux poules sauvages qui pondent entre 12 et 15 œufs/an. Cette charge extrême fait que leurs corps sont en douleur permanente. Elles souffrent d'infections de l'appareil génital et de fractures à cause du calcium puisé de leurs os pour faire les coquilles de leurs œufs. Elles sont tuées pour leur chair au bout d'un an quand leur production d'œufs baisse.

Avec une boule dans le ventre, j'ai continué mes recherches avec l'industrie laitière, et encore une fois ce que j'ai découvert m'a profondément choquée.

L'insémination artificielle, la séparation mère-enfant angoissante, l'égorgement des veaux, agneaux, cabris mâles, car ils ne produisent pas de lait. Les industries du veau, agneau, cabri n'existeraient pas sans l'industrie laitière. Les vaches, chèvres et brebis sont traitées comme des machines à lait provoquant des infections douloureuses aux mamelles. Après plusieurs années de grossesses multiples et de séparations mère-enfant répétitives, leur production de lait baisse et elles sont envoyées à l'abattoir pour finir en viande bon marché.

Ces pratiques font la base du modèle économique de tous les élevages laitiers et des œufs – que ce soit bio local, plein air, petite ferme. En plus d'être pleinement exploités, tous les animaux de ces industries sont tués quand ils ne sont plus considérés comme rentables.

J'ai donc compris qu'il ne s'agissait pas uniquement de la chair animale, il s'agissait de tous les moyens par lesquels les animaux sont exploités dans notre société. Il s'agit des articles contenant des produits d'origine animale – produits laitiers, œufs, miel, cuire, laine, fourrure, soie, des produits de soin et ménagers, cigarettes, etc. testés sur des animaux, des endroits qui exploitent des animaux pour le divertissement comme les zoos, cirques, aquariums, delphinariums, l'équitation, la chasse, la corrida, etc.

Et finalement, en faisant des recherches plus approfondies et en lisant des études scientifiques, j'ai appris qu'il est tout à fait possible de vivre en bonne santé avec un régime végétalien équilibré et que c'était adapté à tous les stades de vie. Aussi il existe des alternatives éthiques pour tous les produits d'origine animale non alimentaires.

Donc je n'avais plus aucune raison pour justifier ma contribution à autant de souffrance et morts inutiles. Finalement j'ai compris le principe du véganisme, et je suis devenue végane.

Avec le temps j'ai appris d'autres faits troublants sur l'élevage. Les poulets de chair ont été génétiquement sé-

lectionnés pour grossir tellement rapidement qu'ils n'arrivent même pas à respirer correctement et se tenir debout. Des petits porcelets se font castrer à vif, car leurs hormones modifient le goût à leur chair, leurs dents et leurs queues sont coupées sans anesthésie, car ils s'attaquent entre eux à cause de leurs conditions stressantes de vie. J'ai appris que les poissons sont également des êtres sensibles et qu'ils sont les animaux les plus tués dans le monde. Ils suffoquent pendant des heures et se font écraser sous le poids de leurs congénères dans de gros filets de pêche. Et, tant d'autres horreurs encore.

Parle-moi des réactions de ton entourage.

Ma famille habite en Inde. Mon père est très ouvert à l'écoute, ma mère, ma sœur et mon frère moins. Mais vu qu'ils sont loin, c'est plus facile à gérer. Par contre, c'est autre chose avec ma belle-famille qui n'habite pas loin de nous. C'est une famille typiquement française, avec une forte fierté et identité liée à la cuisine française. Leur réaction à notre décision de devenir végétariens était comme presque tout le monde : « Mais c'est extrême, vous oubliez la culture française, on a besoin des protéines animales, etc. » On leur a tout expliqué, mais ils n'ont jamais voulu comprendre. Ils sont au courant de notre implication forte dans la cause animale, mais malheureusement ils s'en fichent complètement. Ils ne nous posent jamais de questions à ce sujet, sachant que c'est une très grande partie de notre vie. Par contre, ils font un effort pour faire des options végétariennes à notre attention lors des réunions

de famille. C'est gentil, mais le fait qu'on ne puisse jamais leur parler de notre vraie vie fait que nous avons une relation très superficielle. Ils sont très fermés et c'est impossible de leur faire prendre conscience des conséquences de leurs choix.

Avec le temps, c'était de plus en plus difficile pour moi de faire les repas de famille. C'est une source de stress pour moi, et c'est impossible de passer un bon moment et être heureuse en présence de la souffrance et mort sur la table. C'est trop contradictoire. J'ai donc fait le choix de ne plus subir ces situations de stress, de ne plus m'infliger ce genre d'anxiété. Certes, ça enlève la possibilité de sensibiliser les proches dans un tel contexte, mais c'est aussi possible de se voir en dehors des repas pour ne pas subir des situations difficiles. Pour moi, le stress engendré par ces situations ne vaut pas les potentiels bénéfiques. C'est très important de penser à sa santé mentale et se préserver pour ne pas craquer et finir en burnout. C'est important de penser à soi-même. Nos sentiments d'inconfort ne devraient jamais être ignorés, ils valent tout autant que ceux des non-véganes. Pourquoi leurs sentiments devraient-ils avoir plus d'importance que les nôtres ? Je conseille donc d'en parler ouvertement aux proches et avec de la confiance. S'ils ne comprennent pas c'est à vous de décider si ça vaut le coup de garder une relation avec des personnes qui ne comprennent pas le plus profond de vous. Et n'oubliez jamais que vous êtes du côté de la justice.

Parle-nous un peu de ton activisme. Et que voudrais-tu rajouter en complément ?

Le mot “vegan” évoque une réaction forte chez beaucoup de gens. J’imagine que la plupart de végétariens avant de le devenir ont pensé à un moment donné que c’était extrême d’être vegan.

Pourquoi serait-ce extrême de ne pas vouloir faire de mal aux animaux ? Ce ne serait pas plutôt l’inverse ? Ce n’est pas plutôt extrême de dire qu’on est contre la cruauté animale, tout en payant des gens pour les enfermer, les mutiler, les exploiter et les égorger ?

Si vous lisez ce témoignage et que vous n’êtes pas encore vegan, j’aimerais vous expliquer pourquoi le végétarisme est important. C’est important en raison de nos valeurs profondes. Pour la plupart d’entre nous, une de nos valeurs profondes est de ne pas infliger de souffrance inutile aux autres, y compris les animaux, qu’on soit vegan ou pas. Si vous êtes d’accord qu’infliger de la souffrance inutile aux animaux est mal, selon ces valeurs, selon vos propres valeurs, il faudrait devenir vegan. Toute action qui ne correspond pas à cela rentre en conflit avec vos valeurs profondes.

Pour certains on peut le faire du jour au lendemain, pour d’autres ça peut prendre un peu plus de temps, on a tous notre chemin. Mais le plus important c’est l’objectif final : devenir vegan. Faites votre chemin, mais n’arrêtez pas jusqu’à ce que vous arriviez à votre destination. Aujourd’hui ça n’a jamais été aussi facile avec l’internet et la

multitude d'aliments végétaux qu'on a à notre disposition.

La meilleure manière de comprendre ce qui se passe c'est de se mettre à la place de la victime. C'est ce qui me pousse dans mon activisme, c'est mon carburant. Dans toutes les injustices humaines, les opprimés ont la possibilité de mener leur combat et de lutter. Mais ce n'est pas le cas pour les milliards de victimes animales par an à qui on a enlevé leurs défenses naturelles et leur liberté de base. Les animaux ne peuvent pas mener leur combat sans nous. C'est pour ça que je suis devenue végane et militante peu de temps après.

Dans mon expérience les raisons les plus souvent utilisées pour justifier d'exploiter des animaux sont le plaisir gustatif, les habitudes, les traditions, et le fait que ce soit pratique. En France surtout, l'attachement aux traditions est très fort. Il y a une fierté forte liée à la cuisine française, c'est le symbole de la gastronomie au niveau international et ça se comprend. Ce sont des siècles de savoir-faire, de transmission des connaissances. Mais à partir du moment où une tradition implique des victimes, et qu'on en est conscient, il faut la remettre en question. Ça ne veut pas dire qu'il faut l'abolir, mais tout simplement l'adapter en fonction de la société actuelle. C'est ça l'évolution et ça fait partie de toute société. C'est ça qui nous permet de créer une société juste et bienveillante pour tous.

En complément j'aimerais rajouter qu'en plus de devenir vegan, il y a une urgence morale de devenir actif pour les animaux pour attaquer le problème à la racine. Vous pouvez passer à l'action pour les animaux très facilement, quelle que soit votre situation et votre personnalité :



La sensibilisation dans le cercle des proches, l'art et la culture, les réseaux sociaux, agir avec des associations locales, agir de manière indépendante s'il n'existe pas d'associations dans la proximité ou si les actions des associations ne vous correspondent pas, l'action directe pour des sauvetages, la politique, le tractage, des pétitions, stickers militants dans les espaces publiques, des tatouages bien placés, faire des dons/aider des assos et des sanctuaires, créer un commerce végan etc. Les possibilités sont illimitées. Chacun peut y trouver sa place.

Les animaux ont besoin de vous.

Luttez pour les animaux comme vous souhaiteriez qu'on lutte pour vous si c'était vous à leur place.

Si mon témoignage vous a plu, vous pouvez me suivre sur les réseaux¹⁷ pour être au courant de mes projets pour les animaux.

¹⁷Facebook, YouTube : Miss Vie-gan Instagram, TikTok : miss_viegan



Merci de m'avoir lue.
Animalement,
Natasha Garnier

18) Sandra Krief

*Ingénieure en microélectronique
Pilote d'avion
Conseillère municipale*

Sandra Krief a 50 ans. Elle est maman d'Elisa, 20 ans, et de Leonard, 16 ans.

Elle exerce depuis plus de 26 ans le métier d'ingénieure dans le domaine de la microélectronique. Plus exactement, depuis 5 ans, elle travaille en marketing et est responsable de la zone Europe, pour la promotion et la vente de circuits intégrés, destinés au marché de la téléphonie mobile, de l'automobile, du médical, etc.

Sandra s'est récemment investie dans la politique locale. Après être devenue correspondante Isère du Parti Animaliste, en 2020, elle est entrée au conseil municipal et métropolitain de la ville de Grenoble. Elle est responsable d'une thématique émergente : la condition animale.

Sandra a une passion depuis son plus jeune âge : l'aéronautique, ainsi, elle est devenue pilote privée à l'âge de 30 ans et aime surtout survoler les montagnes de son territoire dès que son emploi du temps le lui permet.

Et puis, il y a les autres animaux, son amour et sa passion de toujours...

Quand et pour quelles raisons es-tu devenue végane :

Je suis devenue vegan entièrement il y a 10 ans.

J'ai d'abord arrêté de manger des animaux dans les années 80. Les animaux terrestres au début, puis les animaux aquatiques, et enfin, plus tard, tous les sous-produits animaux, comme les œufs, le lait, le cuir, le miel, la soie...

Bien évidemment, mes choix sont devenus un mode de vie qui allait bien au-delà de l'alimentation.

Pourquoi ? Lors de mon année de seconde, au lycée, j'ai fait un stage dans un laboratoire vétérinaire départementale et ce que j'ai vu m'a bouleversée. J'ai accompagné un vétérinaire dans un équarrissage, j'ai vu cette vache morte, en putréfaction, le ventre ouvert et son fœtus apparent.

Puis cette caisse de poussins vivants, une cinquantaine, suspectée de salmonellose, leur tête coupée froidement aux ciseaux pour être analysés.

Enfin, j'ai vu ce pistolet à piston, utilisé pour « étourdir » les animaux avant l'égorgeage, dans les abattoirs...

C'en était trop.

J'en savais trop pour ne pas en savoir plus.

C'est à ce moment-là que ma vie a basculé. Cette porte était enfin ouverte sur la réalité que ce monde me cachait.

Cette porte ne s'est, depuis, plus jamais refermée.

Mon mode de vie m'était naturellement imposé par la morale, l'éthique, la justice. Et mon refus catégorique de

continuer à participer à cette exploitation massive et banalisée, normalisée par cette société qui devenait alors, à mes yeux, complètement folle et qui baignait dans le mensonge.

La vérité, c'est que je me suis sentie exclue, de par mes choix, exclue et lésée. À l'époque, quasiment aucune alternative n'était disponible.

Je me sentais coupable, je sentais que je dérangeais. Non, je n'ai pas été aidée ou épaulée mais j'ai fait de cet état de fait une force. Mon combat pour les animaux allait être très difficile, mais je n'avais pas le droit de faillir, pour ces millions d'animaux qui périssent chaque jour dans les abattoirs français, je me devais d'être forte et persévérante.

Le combat d'une vie. Le combat de ma vie.



Quelle a été la réaction de ton entourage, famille, amis ?

J'étais jeune, quand j'ai ouvert les yeux, j'avais 17 ans. Je vivais dans une famille juive pied-noire, traditionnelle. Les plats que cuisinait ma mère étaient d'origine tunisienne. Des animaux à chaque repas.

J'ai refusé d'en manger de façon catégorique, une coupure nette et franche.

Ma mère s'est opposée fortement à mes choix. Elle s'inquiétait pour ma santé. Moi, qui étais auparavant anémique (ce que je ne suis plus en étant végan).

À chaque repas, elle insistait pour que je mange des animaux, à chaque repas, je refusais, poliment, mais fer-

mement. J'énervais, j'agaçais, par mon entêtement ; je pouvais parfois passer pour une enfant capricieuse.

À part ma mère, ma famille a été indifférente à mes choix. Peut-être parce que j'avais pris le temps d'expliquer pourquoi ce changement dans ma vie, mais sûrement parce que c'était un cheminement naturel que j'avais laissé transparaître au fil du temps ?

La grande difficulté a été, et est parfois toujours, de devoir se justifier auprès des collègues, amis, connaissances. Systématiquement, une forme de rejet agressif a lieu pendant le repas, plus ou moins palpable. Beaucoup de moqueries, auxquelles je n'étais pas préparée. Mais ces difficultés m'ont forgé une carapace dans ma lutte pour la condition animale. J'ai développé des arguments, plutôt que de prendre ces attaques de plein fouet, je me suis convaincue que je devais être un soldat, l'étendard d'un combat universel, ce qui m'a aidée à laisser glisser ces agressions sur mon esprit et mon cœur.

19) Ianik Letrèfle

ingénieur en biotechnologie

Passionné de science depuis son plus jeune âge, Ianik est devenu ingénieur à travers l'École Centrale de Paris. Il a réalisé une spécialisation en biotechnologie à l'EPFL pour ensuite se former en informatique et data-science durant une longue convalescence.

En 2012, Ianik a développé une fibromyalgie (grave maladie extrêmement douloureuse et incomprise du corps médical) qu'il a fini par soigner en 2022 grâce à des techniques qu'il a mises au point durant sa longue convalescence et qu'il partagera bientôt sur sa chaîne Youtube « Chaînon Manquants ».

Voir, entre autres, cette vidéo : <https://rebrand.ly/Lait1>

C'est en 2014 que Ianik devient végane à l'instant où il prend connaissance de l'horreur cachée derrière l'élevage. Après avoir vu "The most important speech of your life" de Gary Yourofsky, Ianik cesse immédiatement de participer à ce massacre et commencera à militer une année plus tard, d'abord seul puis avec différents groupes.

D'une famille plutôt ouverte, il a réussi à véganiser sa mère qui est celle qui cuisine à la maison et il s'ensuit que l'alimentation de son père est également très végétalisée. Mais, m'a-t-il confié : « Mon père mange encore des laitages et parfois des cadavres en cachette pour ensuite se

plaindre qu'à chaque fois qu'il en mange il se sent mal...
allez comprendre... »

Son côté franc et honnête lui a fait perdre quelques amitiés lors de discussions portant sur le massacre des animaux mais Ianik s'en fout. Il préfère garder les meilleurs même s'ils doivent être peu nombreux que de se plier aux caprices des uns et des autres.

En 2022 il travaille aujourd'hui comme ingénieur en data-science, il aime danser le rock, jongler, jouer de la guitare et il reprend gentiment la muscu en sortant de sa longue convalescence.

*

Ma particularité ? Je n'aime pas les gémissements permanents que j'entend partout dans la société. Les animaux se font torturer et à côté le reste c'est du pipi de chat. Peut-être que le fait de m'être fait torturer pendant 10 ans dans l'enfer de la fibromyalgie me rend sourd aux plaintes des femmes de 20 ans en parfaite santé qui décrivent un prétendu sexisme étouffant de la société dans laquelle elles évoluent. Selon moi, si vous avez la santé, vous feriez mieux d'arrêter de vous plaindre, de profiter des bons moments que vous pouvez vivre dans la société industrielle tant qu'il reste du pétrole et de bosser pour être en mesure de protéger les gens que vous aimez lors de la descente énergétique qui nous attend.

A mes yeux, ceux qui se plaignent des conditions actuelles se sentiront bien niais dans 40 ans quand l'appro-

visionnement énergétique du monde aura été divisé par 3 avec les catastrophes climatiques et les guerres associées.

Bref, ce que j'ai retenu de mes 10 années en enfer, c'est que l'on ne réalise la valeur de ce que l'on a que lorsqu'on le perd... Et la plupart des gens ne réalisent pas la valeur d'être en bonne santé dans un pays libre et en paix... Alors ils se plaignent parce qu'il y a trop de jolies filles sexy sur les affiches publicitaires dans les rues... Quand vous aurez perdu la paix, la santé ou la liberté, vous repenserez à ces temps où votre pire problème dans la vie c'était les jolies filles sur les affiches de pub. Vous y repenserez et vous vous sentirez bien cons.

20) Mila

Collégienne

Mila à 13 ans. Elle est au collège Jean Malrieu, à Marseille, en cinquième. Elle adore les rats et les hérissons et se passionne pour les mangas comme One Piece ou Demon Slayer. Elle aime le cosplay. Son rappeur favori est Res Turner.

1°) Depuis quand es-tu végane ?

Je suis végane depuis que j'ai 7 ans, quand j'étais en CP.

2°) Pour quelles raisons es-tu devenue végane ? Qu'est-ce qui a motivé ce choix de vie ?

Depuis toute petite j'adore les animaux je ne trouvais donc pas normal de les ~~manger~~ manger, je suis donc devenue végane.

Se qui ma fait changer c'est aussi une vidéo d'un veau appelé Samuele qui se faisait sauver par un refuge "Le sanctuaire Gaia".

3°) Quel a été la réaction de ton entourage, ta famille, tes ami.es ?

Mes parents été déjà végane donc avec eux tous c'est bien passé. J'ai beaucoup de chance d'avoir des ami.es aussi respectueux, il l'on accepter, et certains sont même en train d'aller pas à pas vers le véganisme.

4°) Que voudrais-tu dire d'autre à ce sujet ? Pose-toi une question et réponds-y.

As-tu eu des problèmes à l'école par rapport au véganisme ?

Oui une cantinière qui ~~travaillait~~ ~~travaillait~~ me mettait toujours de la viande ou autres morceaux d'animaux mort dans l'assiette, se qui m'empêchais de manger.

21) Etienne Mouly

Administratif pour la restauration scolaire

Etienne Mouly a 47 ans. Il travaille depuis 2011 au service facturation de SODEXO, pour la restauration scolaire de Marseille, est bénévole depuis plus de 15 ans au théâtre Marie-Jeanne, a milité 5 ans auprès de l'ALARM, une association pour la libération animale, et il participe à la gestion de la médiathèque d'un lieu associatif depuis 3 ans.

Plus jeune, il arrête ses études en seconde et commence un apprentissage dans l'hôtellerie, en tant que serveur dans un restaurant sur le Vieux-Port. Il arrête 7 ans plus tard et enchaîne quelques années d'intérim jusqu'à la naissance de sa fille.

*

Depuis quand es-tu végétarien, Etienne ? Pour quelles raisons ? Qu'est-ce qui a motivé ce choix de vie ?

Je suis devenu directement végétarien il y a 9 ans, au début de l'été 2014 : ma compagne de l'époque avait adopté un régime végétarien depuis plusieurs mois, pour des raisons éthiques, et elle cherchait à me sensibiliser autant que possible. Me connaissant, j'étais pour elle « un végétarien qui s'ignorait », les injustices comme le racisme et l'homophobie m'ayant toujours révolté, mais je ne faisais pas le

lien et ne comprenais pas. A chaque conversation, je me bornais à lui répondre qu'elle avait certainement raison sur le sujet mais qu'elle avait 50 ans d'avance sur le reste du monde, que je réduirais bien sûr ma consommation d'animaux mais sans arrêter pour autant, ce que je fis sans effort.

Je dois également ce déclic au documentaire « EARTHLINGS », qu'elle réussit à me coller sous le nez un soir où je ne me méfiais pas : l'introduction suffit à me faire basculer définitivement du côté de la non-violence, juste en présentant une image de la terre, puis de différents terriens et terriennes habitant cette planète, homme, femme, animaux terrestres, marins, insectes...

C'était le même discours que celui que j'entendais - mais n'écoutais pas - depuis des semaines mais dit d'une façon différente, sous un autre angle que je n'avais pas considéré jusqu'ici.

Il y a une phrase de Daniel Pennac que j'aime beaucoup : « Le bon prof c'est celui qui se rappelle ce que c'était de ne pas savoir » ; j'aimerais bien ne pas oublier ce que j'affirmais avant de changer d'avis, et aussi plusieurs choses qui m'ont traversé l'esprit à ce instant : réaliser que je serai dorénavant à contre-courant de la majorité des gens (et m'apercevoir avec satisfaction que ça ne m'inquiète en fait pas plus que ça), m' être dit "est-ce que je ne viendrais pas de me faire gouroutiser?" (réponse : non.). Je me souviens aussi avoir pensé très fort à mon frère - que j'aime - et espérer qu'il n'ait jamais à vivre ce

retournement de cerveau à 180° ; je me rappelle aussi m'être dit quelque chose comme "Hey, est-ce que par hasard je ne viendrais pas de me faire gouroutiser, là ?



Quelle à été la réaction de ton entourage, tes amis, ta famille ?

Un vrai succès ! J'ai braqué tout mes proches dès le départ, au moins pendant un an. Mes propos étaient trop virulents, je ne connaissais pas grand-chose sur le sujet, je devais probablement être encore psychologiquement chamboulé suite à cette prise de conscience et pas du tout en état de communiquer de manière apaisée là-des-

sus. J'étais évidemment plein de bonnes intentions et me persuadais que tout le monde allait ouvrir les yeux comme moi ; je croyais employer les bons mots et user des bonnes tournures, mais en fait tout ce que je disais se traduisait en face par « je suis pur ; ce que tu fais est ignoble » (et c'est pas possible d'adhérer à une idée présentée ainsi).

C'est bien sûr avec mes parents et mon frère, et surtout vis-à-vis de ma fille (à qui « j'imposais » ce mode de vie) que ce fut le plus difficile, certaines conversations furent particulièrement dures et tendues. Par bonheur et sûrement pas grâce à moi, mes parents le sont finalement devenus aussi (et mon frère est un flexitarien plutôt souple, s'il faut manger végé pendant 20 jours ça lui va très bien). Mais j'imagine que si la situation avait perduré, cela aurait fini par implorer.

22) Frédéric Mesguich

Ingénieur et docteur en chimie

Frédéric Mesguich a 36 ans. Ingénieur et docteur en chimie, il est chef de projet dans une agence web, administrateur du site Blogothèque Animaliste (indexant plus de 2000 articles et vidéos), auteur du blog militant *Les Questions Décomposent* et il aide à la publication de tribunes dans la presse généraliste. Frédéric Mesguich s'est engagé à donner au moins 10 % de ses revenus à la cause animale.

*

Quand et pour quelles raisons es-tu devenue végane :

Je me souviens que dans la cour de l'école maternelle, j'adorais observer les fourmis construire leurs fourmières et transporter toutes sortes de choses. Je ne me définis clairement pas comme quelqu'un de sensible, mais je pense que j'avais très tôt plus d'empathie pour les animaux que la moyenne. C'est déjà un terrain favorable qui explique que j'ai pu avoir plus tard la volonté de m'opposer aux normes de domination sur les animaux.

Je me rappelle avoir ressenti mes premières révoltes lorsqu'une institutrice de maternelle avait écrasé un scarabée qu'un groupe d'enfant (dont je faisais partie) observait. Plus tard, j'avais été prêt à me battre lorsqu'une pionne de primaire avait laissé d'autres enfants déloger

une petite chauve-souris de sous la branche d'un sapin, à coups de cailloux.

Mais cette révolte contre le sadisme et la souffrance inutile avait ses limites. Elle ne m'empêchait pas de tuer les pucerons sur le rosier du jardin, lorsque mes parents me demandaient de le faire, ou d'aller ramasser crevettes et coquillages entre les rochers des plages bretonnes. Je me disais que ces petits meurtres entre amis étaient « utiles »... ou même nécessaires. On me l'avait demandé, alors je m'exécutais avec plaisir, car chasser des crevettes ou dénicher des moules était plutôt amusant.

La psychologie sociale a montré que les attitudes innées à l'empathie envers les animaux chez les enfants étaient mises en retrait par un vernis culturel spéciste, apprenant à chacun à s'endurcir et à accepter les souffrances animales. Chez ma grand-mère, je côtoyais les lapins enfermés dans des clapiers minuscules et des cochons n'ayant pas même la place de tourner en rond dans leur enclos plein de merde. Et je me disais que je ne pouvais rien faire pour changer ça. Que je n'y étais pour rien.

Mais est-ce que je n'y étais pour rien ? Qui adorerait manger ces crevettes grises qui frétilaient avant d'être jetées dans l'eau bouillante ? Ou ce poulet suspendu par les pattes arrière pour qu'il se vide de son sang une fois la tête tranchée ? Ou ces saucisses dont plus rien ne rappelle l'animal abruti dans sa cellule ?

Est-ce que je n'aurais pas pu me contenter de la soupe de légumes et de frites ?

Ma mère me disait toujours qu'il ne fallait pas faire à autrui ce qu'on ne voulait pas qu'on nous fasse. Le vernis spéciste était aussi sûrement moins épais dans ma famille qu'ailleurs. Malgré des grands-parents fermiers d'un côté et boucher de l'autre, j'ai souvent entendu des expressions de sollicitude envers les animaux. Je pense que ma mère était déjà une « végétarienne cognitive », qui se serait volontiers abstenue de faire du mal aux animaux si le poids de la société, des habitudes et le souci pour sa santé ne l'incitaient pas à manger des animaux.

Le déclic pour moi a été vers 9 ans, quand j'ai arrêté de considérer mes parents comme infaillibles sur ces questions.

Les animaux étaient des victimes innocentes. Les tuer était injuste. Je me suis mis à refuser de manger les cadavres qu'on me servait, en morceaux ou entiers. Oui, j'aimais le saucisson, les hamburgers ou le poulet rôti, mais mon plaisir n'allégeait pas du tout la culpabilité de leur mort. Je refusais de continuer à faire partie de ce cycle ignoble qui tuait des animaux qui ne m'avaient rien fait, voulaient continuer à vivre et fuyaient le couteau ou l'époussette, mais qu'on assassinait froidement. Je m'en voulais d'avoir été aveugle de mes responsabilités dans cette horreur.

Je peux facilement remonter à cette date en observant mon carnet de santé et ma courbe de poids. J'étais rond-let et mon passage au végétarisme a été accompagné de la perte de 3 kg, que je n'ai repris que quelques mois plus

tard en continuant ma croissance, qui elle n'a pas été impactée.

J'avais 9 ans et je vivais parmi les monstres et j'en avais moi-même été un. Des monstres qui pour leur plaisir se repaissent de cadavres. Qui n'hésitent pas à tuer, bien que rien ne les y oblige. Qui n'hésitent pas, par préférence alimentaire, à faire subir le pire à des animaux innocents, qui jouaient dans les prés quelques minutes avant puis bêlaient de terreur lorsqu'on leur tranchait la gorge.

La souffrance que les humains infligeaient sans aucun tracàs aux autres animaux était incommensurable. L'empathie envers les autres animaux et leur souffrance m'avait accablé. Mais vivre en étant en permanence dans l'empathie face aux horreurs quotidiennes et à la culpabilité était insupportable. En quelques mois j'en étais blindé. Je pense, a posteriori, que ce mini-traumatisme et la façon dont je l'ai surmonté expliquent beaucoup mon recul par rapport à mes émotions.

Être végétarien à 9 ans, dans le Sud-Ouest et les années 90 n'était pas aussi facile que maintenant. Au tout début, mes parents m'ont obligé à manger des animaux au moins trois fois par semaine. Puis, voyant bien ma résistance, 2 fois par semaine. Puis 1 fois par semaine. Puis mes parents ont divorcé, ont cessé de se parler, et je disais que j'avais déjà mangé de la viande chez l'autre pour qu'on ne me force plus.

À la cantine c'était différent. On ne m'obligeait pas à manger ce que je ne voulais pas. Si malgré tout on me

servait de la viande ou du poisson, j'échangeais les morceaux d'animaux contre des légumes ou le dessert de mes camarades de tablée.

Je tiens ici à signaler une chose : la cantine scolaire est un outil de propagande anti-légumes. Pas étonnant que les Françaises et Français ne consomment que la moitié des légumes qu'ils devraient manger ! La viande est le seul aliment qui soit grillé, frit dans sa graisse et salé par le sang. Alors que les légumes sont bouillis, douceâtres, perdent leur goût dans l'eau, ne sont jamais épicés, pas assez salés... et quand ils reçoivent enfin la sainte onction du gras, c'est pour noyer des haricots trop cuits dans du beurre ou des cubes indéterminés dans une mayo/bécha-mel immonde.

Imaginez l'inverse. Imaginez que la viande soit uniquement servie (trop) bouillie, sans sel ni sauce, parfois noyée dans du beurre bon marché, et que les légumes soient servis grillés, frits, aux herbes de Provence ou rôtis dans une sauce tandoori. Les légumes deviendraient l'aliment plaisir de tout le monde en une génération, et la viande le truc dégueux qu'il faut manger pour avoir un « régime diversifié ».

Bref, pendant 10 ans j'ai préféré ne pas m'éterniser pendant les repas de midi, sans forcément me rendre compte que fuir ce grand moment social de la journée m'isolait bien plus que mon régime alimentaire en lui-même.

Jusqu'à l'âge adulte, je n'ai rencontré que deux autres végétariennes. La première était une étudiante travaillant dans un fast-food. Je devais avoir 12 ans et ma mère avait demandé un sandwich au bœuf sans le bœuf, et le caissier avait appelé sa collègue en lui disant qu'il avait trouvé un autre végété ! La seconde végétarienne que j'ai rencontrée est ma petite cousine, devenue végétarienne à 8 ans, quelques années après moi.

Dans ces conditions, il n'aurait pas été judicieux que je devienne végétalien. Sans connaître les détails, je me rendais bien compte que tout ce qui finançait l'élevage participait à l'enfermement et au meurtre des animaux. Mais tout d'abord, mes parents étaient très inquiets à propos du végétalisme (j'aurais d'ailleurs dû me supplémenter en B12 en étant végétarien, même si ça ne m'a pas causé de problème) et je redoutais moi aussi l'impact sur ma santé. Je me disais que si je voulais faire des émules et réussir à ce que d'autres épargnent les animaux, mieux valait que je sois en bonne santé. D'autre part, je pense encore qu'être en trop grand décalage avec la société décrédibilise notre discours et crée des barrières avec les gens qui pourraient écouter des propos et une personne ayant une attitude plus nuancée. Je m'excuse d'ailleurs si je vous ai traité de monstre plus haut, c'était pour décrire mon ressenti d'enfant végétarien.

Bref, je ne suis devenu végane qu'à 23 ans, en arrivant sur Paris pour faire ma thèse, après avoir enfin rencontré d'autres végétariens et quelques véganes. La pression so-

ciale était alors nettement moindre. M'immerger dans ce milieu m'a aussi incité à militer lors de mon temps libre et à épargner pour financer les associations œuvrant pour les animaux.

23) Chloé Ka

Photographe et professeure d'histoire-géo

Chloé Ka est l'une des porte-parole de l'association abolitionniste 269 life France. Elle gère aussi toute la communication de cette organisation et fait le lien avec les différents référents et référentes des antennes. Par ailleurs, Chloé Ka est photographe et professeure d'histoire-géo dans un lycée général en Alsace. Interviewée le 10 décembre 2017.

*

Depuis quand es-tu végane antispéciste et pourquoi l'es-tu devenue ? Qu'est-ce qui a provoqué ta prise de conscience éthique ?

Je suis végétarienne depuis mes 2 ans, âge où j'ai commencé à poser des questions sur ce que je mangeais. J'ai grandi dans une famille carniste dont les grands-parents possédaient des animaux qu'ils tuaient pour leur consommation (cochons, lapins). Mes parents ne m'ont jamais menti sur ce que je consommais. Enfant, j'ai tout de suite éprouvé un amour inconditionnel pour les autres espèces animales et ai donc refusé de les consommer.

Comment ton entourage a-t-il réagi ? As-tu eu des difficultés pour assumer socialement ce changement de vie ?

Ma famille carniste a accepté ce choix. Je me rends compte combien c'était une belle preuve de respect d'accepter qui j'étais de leur part (mes parents sont décédés). Il n'en a pas été de même dans la société où j'ai toujours fait figure d'enfant « différente ». Je n'ai jamais mangé dans les cantines. Mes parents m'ont protégée du mieux qu'ils pouvaient dans mes choix continuellement critiqués par les autres. On me reprochait d'être trop sensible. On ne comprenait pas que mes parents acceptent cela. On me disait que je serais une adulte fragile et humiliée, que je ne serais jamais responsable car trop sensible, que j'étais pénible, trop gâtée, etc. On essayait de me faire manger du cadavre de force (dans les autres familles d'amis où j'étais invitée). On me mentait sur le contenu des repas.

Enfant, j'ai fini par dire quand on me demandait pourquoi je ne consommait pas de viande : « Parce que je n'aime pas la viande ». Cet « argument » était mieux accepté que lorsque je disais que c'était « parce que j'aimais les autres animaux ». Au final, je n'ai consommé que très rarement des produits carnés (parce que des êtres m'ont trompée, menti ou forcée) et effectivement je n'aime pas le goût du cadavre.

Je viens d'un milieu populaire. Mes parents ayant peur que je sois carencée m'ont gavée de produits laitiers ! J'ai

grandi persuadée que les vaches avaient du lait... à volonté!

En 2012, j'enseignais en collège, j'ai visité, avec une collègue de SVT et une classe de 6e, une ferme alsacienne productrice de lait en biodynamie. La fermière nous a expliqué que pour qu'une vache produise du lait, il fallait qu'elle ait un veau et qu'il fallait recommencer ce cycle tous les ans. Et là, j'ai posé ma question à haute voix : « Mais que devient le veau alors ? » Elle a clairement répondu : « Si c'est une femelle ce sera une potentielle vache laitière et si c'est un mâle, il part à l'abattoir ». Je lui ai dit : « Donc en étant végétarienne, je participe au massacre des veaux ? » La réponse était claire et ce fut un énorme choc pour moi qui ai vécu plus de 40 ans dans le déni.

Je suis rentrée à la maison et j'ai jeté tous mes produits laitiers (c'était plus fort que moi), j'ai TOUT arrêté du jour au lendemain et j'ai commencé à me documenter sérieusement sur le sort vécu par des milliards d'êtres qui ont tout autant le droit à la vie que moi. C'était en mai 2012.

Quand et comment as-tu fini par militer ?

En juin 2012, j'ai participé à la première marche pour la fermeture des abattoirs de L214. Nous n'étions que 300 militant·e·s. Habitée des engagements politiques, étant historienne de formation, ayant des valeurs progressistes, j'ai fait beaucoup de manifestations dans ma

vie. Elle concernait l'espèce humaine et nous étions toujours nombreuses. Voir que le sort des autres animaux mobilisait si peu d'humain·e·s m'a atterrée. Je me suis dit que ma place était là et qu'il était temps que j'assume au-delà de mon assiette cette empathie que j'ai eue depuis mon enfance pour les autres animaux. Eux n'avaient pas les moyens de lutter contre ce que l'humanité leur infligeait.

Une association est pour moi un moyen de rendre visible une cause. Je suis fondamentalement persuadée que fédérer les énergies permet de visibiliser les oppressions et qu'il n'y a pas UNE forme de militantisme, mais PLUSIEURS sont possibles.

Dis-moi si tu aimerais que je te pose une autre question sur le sujet.

Oui : parler de l'utilisation du terme « non-humain » pour les autres espèces animales. Le terme non-humain·e me gêne car il place l'humain·e comme existant en tant que groupe référent opposé à un autre groupe qui serait NON-humain. De ce fait, il nie l'existence en tant qu'espèce à part entière des AUTRES animaux (ils n'existent que comme étant un groupe « non-humain »). Et il nourrit un vocabulaire spéciste (nous : « animaux humains » / EUX « animaux non humains ») dont nous avons du mal à nous défaire, car ancré dans notre conditionnement !

De plus les autres animaux n'existent pas dans une négation (personne n'existe dans une négation) « non-humain ». Il y a les humain·e·s et tous les AUTRES animaux définis pour et par ce qu'ils sont et non dans la négation de notre humanité.



C'est Cédric Stolz, un des fondateurs de 269 Life France, qui m'a ouvert les yeux sur ce vocabulaire et je l'en remercie, c'est comme si j'ouvrais aussi à chaque fois davantage de portes vers plus d'empathie et que je laissais

derrière moi tout ce conditionnement d'une société à laquelle je ne m'identifie pas, déconstruire passe par là. Depuis je parle des AUTRES animaux et n'utilise plus le terme « non-humain ».

J'ai aussi compris que s'il y a un vocabulaire qu'on ne peut utiliser pour une autre espèce et que l'on réserve à l'espèce humaine c'est également spéciste : holocauste, viol... Platon, disait : « La connaissance des mots conduit à la connaissance des choses ». J'en ai fait mon adage.

Toute progression passe par un changement de regard sur les normes.

Mon site internet : www.chloeka.com

24) David Olivier

Développeur de logiciel

David Olivier¹⁸ est physicien de formation, et travaille comme développeur de logiciel à l'université Lumière Lyon 2. Il est le créateur de la Veggie Pride¹⁹ et un des fondateurs des *Cahiers antispécistes*²⁰. Interview du : 2 décembre 2017.

*

Depuis quand es-tu végane antispéciste et pourquoi l'es-tu devenu ? Qu'est-ce qui a provoqué ta prise de conscience éthique ?

J'ai commencé à protester contre la consommation de la viande vers l'âge de six ou sept ans. Par ailleurs, j'étais clairement utilitariste ; et j'essayais d'expliquer aux adultes que « ce n'est pas sa faute s'il est un lapin plutôt qu'un humain ». Je ne connaissais pas le mot « spécisme », ni d'ailleurs « utilitarisme », et je ne parlais pas d'égalité (à mon avis d'ailleurs, c'est un terme trompeur) ; mais je pense qu'on peut dire que j'étais antispéciste. Je ne voulais plus manger les animaux, mais surtout, je ne voulais plus qu'ON mange les animaux. À l'époque, je ne parlais pas de lait et d'œufs. Ce n'était pas dans mon champ de pré-occupation.

¹⁸goo.gl/qUfmLc

¹⁹goo.gl/SPQRgk

²⁰goo.gl/QQ66wg

Comment ton entourage a-t-il réagi ? As-tu eu des difficultés pour assumer socialement ce changement de vie ?

Suite aux pressions, j'ai mis le sujet de côté, et l'ai oublié. Jusqu'à ce que je me remette à y penser vers 27 ans. J'en veux à mes parents pour tout ça, mais encore plus aux milieux anarchistes et diversement « révolutionnaires » que je m'étais mis à fréquenter à l'adolescence, espérant y trouver un esprit libre, ouvert, rationnel et généreux, mais que je tends plutôt aujourd'hui à voir comme des conformistes, réactionnaires et souvent plutôt égoïstes.

Au sujet des pressions, je pense que tu as eu l'idée de créer la Veggie Pride pour lutter contre la végéphobie très marquée à l'époque. Je veux dire : encore plus qu'aujourd'hui. N'est-ce pas ?

La végéphobie se traduisait à l'époque surtout par une invisibilisation complète des végétariens, c'est-à-dire de la contestation de l'ordre carnivore. Que ce soit par la société en général, ou par la plupart des végés eux-mêmes, le végétarisme était vu comme une option purement individuelle fondée sur des motifs religieux, ou de santé, ou au mieux une « éthique personnelle ». De notre côté, en tant qu'antispécistes, nous étions surtout dans un schéma où il s'agissait d'abord de convaincre les gens que le spécisme est mal ; l'abolition de la consommation des animaux en découlerait. Donc là aussi on avait du mal à

mettre en avant le simple refus de consommer les animaux, dans l'intérêt des animaux.

La Veggie Pride a correspondu à l'idée de rompre cette invisibilité. De fait, elle a été, je crois, la première manifestation au monde centrée sur le refus de manger les animaux, dans l'intérêt des animaux. Nous avons dû être stricts, dès le départ, en demandant aux manifestants de ne pas mettre en avant, sur leurs panneaux, d'autres motifs pour le végétarisme ou le véganisme que les intérêts des animaux. À l'époque, nous étions en cela très à contre-courant.

Tu dis que tu as recommencé à y penser vers 27 ans. Veux-tu dire que tu as adopté un régime végétarien, voire végétalien, à ce moment ? En quelle année était-ce ? Le commerce n'offrait pas beaucoup de produits végétaliens, je crois.

En fait, la dernière fois que j'ai mangé de la viande, c'était en octobre 1986. J'avais alors plus de trente ans, et j'ai fait une « exception », suite à la pression sociale exercée par... le groupe d'anarchistes que je fréquentais. Mais j'y pensais, et n'en mangeais déjà pratiquement plus, depuis plus d'un an.

Je dirais qu'il y avait beaucoup de choses, dans tous les systèmes d'idées que je connaissais et dans l'attitude de tout le monde, pour rendre difficile la remise en cause de la viande et la prise au sérieux des intérêts non humains. Un des facteurs qui m'ont le plus aidé, je pense, est le fait d'avoir trouvé, à l'époque, avec ma compagne de ce mo-

ment, une sérénité émotionnelle, affective, qui m'a permis de trouver le courage de penser par moi-même.

Effectivement, à l'époque, on ne trouvait pas facilement du lait de soja, du tempeh, des nuggets végétaux, et encore moins du fromage végétal. Cela n'importait pas alors tant que ça. Pour un couple jeune, indépendant sans enfants, à l'esprit innovant, changer ses habitudes n'est pas trop difficile, et de plus les aspects diététiques importent peu. Il suffisait de supprimer la viande, et, ultérieurement, les autres produits animaux. J'ai compris bien plus tard à quel point le véganisme peut, au contraire, être un défi, encore aujourd'hui, pour des personnes plus isolées, ou socialement dépendantes, avec des enfants par exemple et un conjoint peu coopératif, ou avec des problèmes de santé...

*Parle-moi de la brochure *Nous ne mangeons pas de viande pour ne pas tuer d'animaux*²¹, publiée en mai 1989. Comment ça s'est passé ? Qui en a eu l'idée ? Qui d'autre a participé à sa rédaction ? Comment l'avez-vous faite connaître ?*

Nous avons été cinq à rédiger cette brochure ; Yves Bonnardel, ma compagne d'alors Françoise Blanchon, et moi, plus un couple de jeunes « anarcho-punks », Corinne Monnet et Martial Delattre. À l'époque nous ne savions pratiquement rien du mouvement international de libération animale. Il n'y avait pas internet, et les dis-

²¹goo.gl/ijCfw8

tances semblaient bien plus grandes qu'aujourd'hui. Nous avions quelques échos de l'existence de l'ALF... Nous ne savions rien de Peter Singer, et avions vaguement entendu parler de spécisme.

Je dirais que c'est surtout Yves, Françoise et moi qui avons impulsé une perspective qui allait plusieurs années plus tard s'épanouir dans les Cahiers antispécistes. Déjà par le titre, qui rompait explicitement avec la vision « santé-nature » qui imprégnait le végétarisme. Nous mettions en avant les intérêts des animaux à ne pas être mangés. Aussi, on trouve déjà dans cette brochure une remise en cause de la sacralité de la nature, et en particulier de la prédation. Nous concevions notre propos comme politique, en particulier non centré sur une pureté personnelle de la consommation, mais sur l'idée qu'à terme l'abattage et la consommation des animaux serait interdites.

Nous avons imprimé la brochure par photocopie, en fait, avec des reliures de fortune. Nous l'avons diffusée par tous les canaux que nous connaissions. En particulier, une association de protection animale nous a « aidés » ; en fait en diffusant la brochure et en prenant une marge dessus. Par ailleurs, ils n'étaient pas du tout ouverts à la promotion du végétarisme... Il y avait bien une végétarienne en son sein, mais qui refusait de voir la question comme autre chose qu'un choix personnel. D'autres sont devenus menaçants quand nous parlions trop du sujet.

Toujours est-il que les premières centaines de brochures se sont vite écoulées, et que nous en avons réimprimé, et réimprimé encore... Au total, je pense qu'entre cinq et dix mille ont fini par être diffusées. Aujourd'hui, elle est disponible en pdf²².

Tu dis que d'autres sont devenus menaçants quand vous parliez trop du sujet. C'est-à-dire ? Tu veux dire physiquement ?

La phrase dont je me souviens était quelque chose comme « si vous parlez trop à mon fils de devenir végétarien, il va vous passer par la fenêtre ». Bien sûr, c'était juste hypothétique. Mais ça établissait un climat.

Existe-t-il, selon toi, un rapport entre la physique et la question animale ?

Lorsque l'on aborde la question animale avec les gens, en mettant en avant la sentience comme critère, une réponse très fréquente concerne le problème des limites. Si l'on doit se préoccuper des cochons, alors pourquoi pas des moustiques, et puis « les plantes aussi souffrent »... On peut voir la classique invocation du « cri de la carotte » comme une simple marque de mauvaise foi, mais je pense qu'elle traduit aussi une certaine angoisse face à l'abolition de la division commode du monde entre « personnes » et « choses », les premières étant tous les humains et eux seuls, et les secondes tout le reste.

²²goo.gl/ijCfw8

Dans cette division, fondamentale dans notre perception traditionnelle du monde, seuls les humains ont à voir avec l'éthique; eux seuls sont sentients, en un sens plein. On accordera peut-être aux choses – aux animaux, plantes, et même thermomètres – une sorte de sentience mécanique, dépourvue d'implication éthique. À l'inverse, cette division tendait à protéger – mal, mais quand même – les humains de leur statut d'êtres physiques, entièrement régis par les lois (connues ou non) de la physique. L'animalisme, au contraire, implique de prendre au sérieux la question de la sentience, et donc de la voir comme une propriété potentielle de toute matière. Où commence-t-elle? Comment savoir si une mouche est sentiente? Tout est chose, y compris nous-mêmes, et tout est au moins potentiellement personne. Ce n'est pas qu'une question théorique; par exemple, qu'éprouvent, s'ils éprouvent quelque chose, les innombrables animaux petits ou minuscules que nous dérangeons ou blessons lorsque nous retournons le sol?

Or je pense – je ne suis pas le seul, même si la question est fortement controversée – que la sentience n'a pas sa place au sein de la vision actuelle de la physique. Il existe ce qu'on appelle le « problème difficile de la conscience » (*the hard problem of consciousness*, nommé ainsi par le philosophe David Chalmers), qui est d'expliquer comment la subjectivité peut apparaître à partir de processus purement mécaniques. Ce n'est pas une question de complexité, d'évolution ou autre chose; cela semble impossible par principe. Je pense que la sentience est un fait

physique objectif, et qu'il faudra une profonde révolution en physique pour en rendre compte. La question animale nous force, je pense, à travailler à cette révolution.

25) Astrid Prévost-Benhassine

Nutritionniste

Astrid a 35 ans, elle est nutritionniste et chargée de mission à l'Association Végétarienne de France. Le volet alimentaire du véganisme est le cœur de son engagement, car son rapport à l'alimentation a été à la fois complexe et salvateur. Pour elle : « la nourriture n'est pas un simple carburant que l'on mettrait dans une machine pour la faire fonctionner. La nourriture nous façonne. Nos choix alimentaires montrent notre vision du monde, ils parlent du respect que l'on se porte à soi-même, et que l'on porte aux autres. Ils disent notre flexibilité ou notre rigidité, notre niveau de dépendance ou d'autonomie par rapport à notre famille et à notre culture. »

*

Depuis quand et pourquoi es-tu végane ?

Je suis végane depuis 8 ans, et avant cela, j'ai été végétarienne pendant longtemps. J'avais arrêté de manger de la viande dès 2007, donc cela fait 16 ans maintenant.

Mon parcours vers le véganisme a été paradoxalement très long et totalement évident, car cela m'a demandé d'importantes prises de conscience sur moi-même :

À seulement 3 ans, je comprenais parfaitement bien que pour obtenir de la viande, il fallait faire souffrir des

animaux. Je ne faisais pas que le comprendre : j'étais capable de le ressentir dans ma chair. Et pourtant, je n'ai jamais rien dit, je n'ai jamais revendiqué de devenir végétarienne étant enfant : ce que je voulais le plus au monde, c'était paraître « normale ». Ça avait l'air tellement bien et tellement confortable de réussir à se fondre dans le moule sans se poser de questions.

À partir de mes 8 ans, des problèmes familiaux se sont enchaînés, et ils ont confirmé mon sentiment que laisser transparaître la moindre vulnérabilité, c'était se mettre en danger, et que toute sensibilité était une vulnérabilité. Je voulais me blinder contre tout et ne plus rien ressentir de négatif. Je pensais que grandir, ça voulait dire apprendre à s'anesthésier. Alors, j'ai essayé de grandir. Évidemment, dans ce contexte, il était hors de question que je fasse de la place à l'horreur et au dégoût que m'inspirait la viande. Personne n'avait l'air de voir le problème qu'il y avait à tuer et à découper des animaux, alors je devais me forcer jusqu'à ce que moi aussi j'arrive à ne plus voir le problème.

J'ai tenté de m'anesthésier, de tout mettre sous contrôle.

Extérieurement, je donnais le change, et même plutôt bien. À l'intérieur, j'étais un cyclone enfermé dans une cocotte-minute.

Mon point d'explosion, à partir de l'adolescence, ce fut la boulimie.

Je n'ai pas développé de troubles du comportement alimentaire parce que je voulais ressembler aux mannequins des magazines. J'ai développé ces troubles parce que j'étais incapable de ME ressembler.

Parce qu'à force de vouloir réduire ma sensibilité à néant, pour la troquer contre le confort illusoire de rentrer dans les cases, je me manquais de respect de la pire des façons qui soit.

En vérité, la boulimie m'a sauvé la vie.

Sans elle, si j'avais réussi à maintenir toutes les apparences sous contrôle comme je tentais désespérément de le faire, j'aurais fini par me nécroser de l'intérieur.

À 25 ans, j'aurais déjà été une vieille conne complètement aigrie, et à 30 ans, je n'aurais plus eu qu'à me foutre en l'air comme solution radicale à cette vie qui me paraissait aussi indigeste qu'incompréhensible, et d'une trivialité triste à pleurer.

Elle m'a forcé à partir à MA recherche, au-delà des airs que je voulais me donner.

Arrêter de manger les animaux a été une étape clé de mon cheminement pour dépasser la boulimie : ça peut paraître dérisoire, voire ridicule, mais un de mes tout premiers pas sur ce chemin, ce fut de trier et d'enlever les morceaux de jambon qu'il y avait sur les pizzas que je mangeais lorsque j'étais en crise. Symboliquement, je me donnais l'autorisation de refuser quelque chose que je ne voulais pas et qui me paraissait injuste.

Par la suite, devenir végétarienne et apprendre à affirmer cela, qu'importe les opinions des autres, a été absolument salubre.

Ensuite, j'ai mis du temps à franchir l'étape du véganisme :

Je ne voyais tout simplement pas le mal qu'il y avait à manger des œufs et des produits laitiers : on ne tue pas la vache pour avoir du lait, on ne tue pas la poule pour avoir des œufs, donc où est le problème ?

J'ai compris quel était le problème grâce à l'Association Végétarienne de France. En 2014, je cherchais à étoffer ma liste de recettes végétariennes, j'avais adhéré à l'AVF et souscrit à leur revue. C'est ainsi que j'ai appris que produire du lait et des œufs nécessite la mise à mort des bébés issus de ces productions (veaux et poussins mâles), et que la « retraite » pour les poules et les vaches est synonyme d'abattoir.

Contrairement à la viande et au poisson, cela m'a posé un réel cas de conscience.

L'arrêt de la viande et du poisson m'avaient paru être une suite logique dans mon parcours, cela revenait à extérioriser ce que je ressentais depuis toujours, et j'ai arrêté quasiment du jour au lendemain sans difficulté.

En revanche, je n'avais jamais envisagé d'arrêter les produits laitiers et les œufs. Il y en a partout, dans toutes les recettes, dans tous les produits de supermarché, et cela m'a fait vraiment peur : j'ai eu peur de le vivre comme

une privation, de retomber dans une recherche de contrôle à tout prix, et que cela fasse revenir mes compulsions alimentaires.

D'un autre côté, au point où j'en étais, je ne pouvais pas faire semblant d'ignorer ce que ces produits provoquaient comme souffrances aux animaux. Choisir de fermer les yeux sur ces souffrances aurait aussi été une forme d'irrespect envers moi-même.

La solution que j'ai trouvée, ce fut d'essayer : plutôt que de décider par avance que je devais devenir végane, ou que je n'y arriverais jamais parce que c'était trop dur, je me suis donné 6 mois pour tester. 6 mois durant lesquels je ne me suis mis aucune interdiction de consommer des produits laitiers et des œufs, mais où j'ai testé des nouvelles recettes, des nouveaux produits, une nouvelle façon de manger en somme.

Assez rapidement, il en a découlé que je ne percevais plus ces produits comme des aliments comestibles.

Désormais, les personnes qui consomment de la viande, du fromage ou des œufs me paraissent aussi étranges que les enfants qui mangeaient leur colle Cléo-pâtre en maternelle : ça n'est pas parce qu'on aime ça que c'est de la nourriture.

Pour finir, j'ajouterais que le véganisme m'a fait découvrir l'écologie.

À la base, la protection de la planète ne me parlait absolument pas. Le terme « planète » m'évoquait juste un

amas de terre et d'eau, et comparé à la cause animale, cela me paraissait bien insignifiant. Puis, j'ai pris conscience que c'était d'écosystèmes dont il s'agissait, donc aussi des animaux.

Je me souviens que j'ai eu un déclic en lisant deux articles dans un journal : l'un d'eux montrait des oiseaux avec la tête coincée dans des emballages plastiques de cannettes de Coca; le deuxième parlait d'écoulements toxiques dans une décharge non loin de chez moi, et du fait que les animaux sauvages vivant aux abords de cette décharge tombaient malades et pouvaient en mourir.

C'est là que j'ai vraiment réalisé à quel point tout était lié, que la cause animale était nécessairement imbriquée avec la préservation des habitats des animaux donc de la planète, mais aussi que l'écologie ne pouvait être complète que si elle prenait en compte les intérêts des animaux.

Désormais, dans ma vision des choses, cette prise en compte des intérêts des animaux est la clé pour changer de système et de modèle de société. Sans cela, toute lutte, qu'elle soit écologique ou humaniste, ne fait qu'effleurer la surface. Changer son regard sur les animaux, apprendre à les considérer comme différents, mais égaux, c'est remettre de l'humilité dans son rapport au monde, et c'est une qualité dont nous manquons cruellement.



Je pense que le véganisme n'est pas une fin en soi, mais qu'il est absolument nécessaire pour changer notre regard sur les animaux. Chez les humains, la pratique précède très souvent la pensée. Nous avons tendance à mettre en place des systèmes de croyances qui justifient nos ac-

tions : c'est le cas avec le carnisme qui s'auto-valide par des croyances de nécessité nutritionnelles par exemple, alors que l'on sait pertinemment que c'est faux.

À l'inverse, je pense que plus les gens deviennent véganes (ou vegan-friendly) plus leur rapport aux animaux pourra évoluer car le fait de changer leurs comportements ouvrira la porte à la transformation de leurs croyances sur la supposée supériorité humaine.

Quelle a été la réaction de ton entourage social et familial ?

C'est compliqué de répondre à ça parce que, bien entendu, ça dépend énormément des personnes, mais disons que globalement, je passe pour un ovni.

Un exemple anodin mais assez désagréable : en 2019, je suis rentrée en métropole après avoir habité plusieurs années outre-mer et une de mes tantes a gentiment lancé une invitation à déjeuner pour qu'on se revoie. J'ai proposé de cuisiner et de ramener à manger, mais elle m'a dit que ce n'était pas la peine et qu'elle me préparerait un plat végane. Au final, le « plat végane », ce fut une assiette de frites, ce qui a donné l'occasion à mon cousin de débâter tous les clichés possibles sur le véganisme durant le repas. C'est le genre de choses qui m'auraient fait rire venant de mes collègues par exemple. En revanche, avec des membres de ma famille que je n'avais pas vus depuis plus de 6 ans, j'aurais espéré pouvoir profiter du repas pour partager autre chose que des petites railleries galvaudées.

Il y a aussi des bonnes surprises, comme cette cousine qui m'a posé plein de (vraies) questions sur le véganisme et la nutrition parce qu'elle suit ma page Facebook professionnelle.

Côté amical, désormais, la quasi-totalité de mes ami·e·s proches sont végétarien·ne·s ou véganes, donc ça facilite les débats et les repas !

Instagram : [instagram.com/astrid_prevost_nutritherapie](https://www.instagram.com/astrid_prevost_nutritherapie)

Facebook : <https://m.facebook.com/100049433420985/>

26) Lily Rochette

Elle s'appelle Élise Rochette, mais tout le monde l'appelle Lily. Au moment de cet interview, le 25/10/2017, elle a 28 ans. Elle est passionnée par la musique, l'art, la nature et les animaux. Elle dit aimer chanter, écrire, lire, apprendre... Il lui arrive parfois de dessiner et elle pratique le fitness depuis de nombreuses années, avec pour mot d'ordre d'acquérir : « un esprit sain dans un corps sain ».

Lily rêve d'un monde meilleur. Un monde où l'on redonnerait leurs lettres d'or aux mots justice, partage, solidarité et égalité. C'est pour cette raison que, depuis 2001, elle est activiste (entre autres) pour les droits des animaux.

*

Le 25/10/2017 :

Depuis quand es-tu végane antispéciste et pourquoi l'es-tu devenu ? Qu'est-ce qui a provoqué ta prise de conscience éthique ?

Ma prise de conscience est arrivée très tôt. Pour l'anecdote, nous étions dans une cafétéria avec ma maman et l'une de ses amies. J'avais environ 3 ans, l'âge des « pourquoi ». C'est à ce moment-là que l'enfant prend conscience du monde qui l'entoure. Son besoin d'interagir avec les autres est de plus en plus fort, son langage s'est déjà affiné et il a besoin de comprendre ce monde extérieur si mystérieux... alors comme tou.te.s les enfants

de mon âge, j'avais soif de réponses à mes questions et ce soir-là, j'ai voulu comprendre ce qui se trouvait dans mon assiette : « Maman c'est quoi des frites ? » « Maman c'est quoi du steak haché ? » et lorsque ma maman, le visage vêtu d'un air gêné et mal à l'aise a répondu à ma seconde question par « et le steak haché, c'est de la vache », l'incompréhension et la peine de cette enfant des campagnes, amie des vaches et de tous les animaux que j'étais, furent telles que tout a changé dans mon esprit. J'ai pris la réalité de la mort de mes amies vaches en pleine poire, et cette réalité n'était pas belle pour les autres animaux non plus... alors j'ai passé la plus grande partie de mon enfance à sauver toutes celles et ceux que je pouvais. Je vivais dans une petite ville campagnarde de Haute-Saône, où ma maman et moi étions surnommées « les petites vétérinaires du quartier » tant nous sauvions d'animaux. Les gents des alentours s'y étaient faits, alors on nous amenait des animaux blessés ou maltraités. Toutes espèces confondues passaient par nos soins : des escargots, en passant par les rats et les corbeaux, en allant jusqu'aux carpes que l'on soignait dans la baignoire le temps de les « remettre sur nageoires ».

Je ne suis cependant devenue activiste de terrain pour la Libération Animale qu'en avril 2001. Tout a commencé lors de ma première action directe à l'âge de 12 ans, lorsque j'ai pris la décision de m'introduire seule et par effraction dans un « élevage » pour libérer une renarde polaire, qui a partagé ensuite ma vie durant quelques années. J'ai poursuivi mes actions dans le but de répondre à

mes questions et de sauver un maximum de vies : infiltrations et libérations en élevages, en abattoirs, ainsi que chez des particuliers qui maltrahaient les animaux. Ainsi depuis l'âge de 12 ans et pendant de très nombreuses années, je ramenaient toute sorte d'animaux à la maison dont nous prenions soin jusqu'à leur décès, souvent dû aux séquelles de leur passé d'exploités. Des centaines d'espèces différentes sont passées par notre maison ; le temps de cacher certains animaux que je sauvais lors d'actions anti-chasse par exemple ou encore le temps de leur trouver une famille lorsque nous ne pouvions pas les garder, puisque pour certains animaux dits consommables, il faut se déclarer auprès de l'Établissement Départemental de l'Élevage (EDE) pour obtenir un numéro de cheptel. Chose que nous ne pouvions pas faire pour des raisons évidentes.

Comment ton entourage a-t-il réagi ? As-tu eu des difficultés pour assumer socialement ce changement de vie ?

Ma maman, décédée il y a peu, a été alcoolique durant 30 ans, c'est à dire depuis avant ma naissance. Le seul « avantage », si je puis dire, que cela me procurait est qu'elle ne me posait pas de questions quant à la provenance des animaux que je ramenaient à la maison, et ce quel que soit leur état et leur espèce. Elle aimait les animaux et ne voulait que leur bien, alors lorsque je lui en amenais, elle me disait toujours « oui, on peut le garder, mais c'est la dernière fois ». Elle était tellement gentille et bienveillante envers eux, que cette prétendue dernière

fois s'éternisa des années avec des centaines et des centaines d'animaux différents. Fort heureusement, après avoir vécu jusqu'en 1998 en HLM, nous avons ensuite emménagé dans une maison avec un terrain immense. Ça aide ^^

Ma famille a toujours respecté mes choix, sachant de toute façon que, déterminée comme je le suis, personne ne me ferait ni changer d'avis ni arrêter ce que je faisais. J'ai en revanche été moquée, humiliée, harcelée durant une bonne partie de ma scolarité. Je me souviens, par exemple, qu'à l'école maternelle et en primaire, de nombreux enfants s'amusaient à tuer de petits animaux sous mes yeux pour me faire pleurer, à me jeter de la viande à la cantine, etc. Ce n'est qu'au collège, en changeant de ville et d'établissement scolaire que j'ai décidé de taire mes actions et opinions pour ne plus être moquée. Il ne faut pas oublier que j'ai commencé l'activisme à une époque où le mouvement animaliste ne se faisait pas entendre comme aujourd'hui. De plus, je vivais en campagne profonde au cœur des traditions telles que l'élevage, la chasse et j'en passe. Je passais donc pour la folle de service, ayant simplement un excès de sensiblerie. Ce n'est que des années plus tard, grâce à internet et grâce à L214 qui a permis d'introduire la question animale dans le débat public, que les gens qui m'entouraient ont commencé (pour certain·e·s) à me comprendre et à se dire que finalement, mes pensées et mes actes n'étaient pas si fous.

Milites-tu ? si oui par quels moyens ?

Comme dit précédemment, j'agis et je lutte principalement par la désobéissance civile et l'action directe qui ont une portée politique. À mon sens, le véganisme à lui seul s'emprisonne dans une dénomination identitaire et déplace le débat sur les symptômes, pas sur les causes. Il ne laisse pas de place aux débats d'idées et aux revendications et devient soumis à l'image qu'il renvoie : un acte personnel aux objectifs utopiques, issu d'une forme excessive de sensiblerie dont ne résultent que privation et interdictions. L'abolition de l'exploitation animale n'est pas une question de choix personnel, mais de justice et il s'avère que les stratégies de conversion et de popularité sont fortement inopportunes. Le combat contre une injustice institutionnalisée ne peut se faire avec l'accord des privilégié·e·s qui en jouissent. Le débat public doit être suscité par une revendication politique concrète. Il nous faut penser le système spéciste, combattre ses origines en tant que structure institutionnalisée, nous attaquer frontalement à ses racines et renverser les symboles et institutions qui légitiment la domination des humain·e·s sur les non-humain·e·s (législation, religions, groupes agroalimentaires...). Nous devons exiger des changements institutionnels, politiques, législatifs et sociaux, et réclamer l'abolition immédiate et sans concession de tout asservissement de l'animal par l'humain·e afin de rendre aux personnes concernées la liberté, la justice et le respect qui leur sont dus. Nous devons créer un choc culturel, mettre en lumière l'obscurantisme et devenir un contre-pouvoir.

Pas seulement pour les personnes animales non-humaines, mais contre toutes les formes d'oppression et de discrimination (racisme, sexisme, homophobie, etc.) ainsi que pour l'environnement et la planète afin de construire ensemble, un monde meilleur.



De gauche à droite :

- 1) Gros câlin à une amie aviaire.
- 2) Arrivée à *la Marche pour la fermeture des abattoirs* du 10 juin 2016, organisée chaque année par l'association L214 ; ici après 21 jours de marche pour l'égalité animale et plus de 460 km parcourus de Lyon à Paris par les militant·e·s de 269 Life Libération Animale. (Photo : © CCEA)
- 3) Lors d'une action directe dans l'abattoir de Saint-Étienne le 19 décembre 2016, à l'initiative de l'association 269 Life Libération Animale. (Photo : © Nicolas Liponne-Photographe.)

En janvier 2015, je me suis installée à Lyon et c'est à cette même période que j'ai rejoint l'association 269 Life Libération Animale qui venait tout juste de faire son apparition et qui proposait un activisme différent : plus innovant, plus politique, plus offensif. Il s'agit en effet de la première association à avoir inséré l'action directe et la désobéissance civile au sein du mouvement animaliste français. Nos chemins se sont séparés en septembre 2017

en raison de désaccords personnels et stratégiques. Je ne me retrouve plus dans la direction que prend l'association en interne ni dans leur stratégie, et surtout je me questionne quant à leur approche à long terme. Cela dit, je les soutiens et j'admire toujours autant leur ténacité, leur courage et leur détermination. Pas l'ombre d'un doute : cette association a amené un activisme innovant en France et a posé la question de la désobéissance pour les animaux. Ce n'est pas rien, c'est donc important de le souligner !

Aujourd'hui je suis aux côtés d'une toute jeune association : « Earth Resistance ». Elle incarne aujourd'hui selon moi l'espoir de la libération animale, humaine et environnementale ! Je n'avais jamais travaillé auparavant avec une association aussi réfléchie, stratège, organisée, compétente et bienveillante. L'association se fait assez discrète pour l'instant, mais vous n'avez pas fini d'en entendre parler, croyez-moi !

Au-delà de l'activisme de terrain qui est ma priorité, je milite par l'intermédiaire de différents réseaux sociaux en partageant mes humbles opinions, connaissances et expériences en vue de répondre aux questions que l'on peut se poser au sujet du refus de l'exploitation animale. Qu'elles soient sous forme d'images, de textes, d'articles ou encore de vidéos, ce que je publie n'a pas seulement pour vocation de faire tendre le public vers l'évidente adoption d'un mode de vie végane. C'est aussi et surtout un appel à la résistance ! On me retrouve donc sur YouTube « Lily Rochette » avec des vidéos, sur Instagram « lily_ro-

chette_ » avec des publications militantes, mais aussi plus personnelles, et sur Facebook « Lily Rochette (Élise Marie G) » où je fais passer des messages sous différents formats : simples textes, photos, articles, vidéos. Quelle que soit la plateforme utilisée, mon objectif est d'apporter du contenu informatif ainsi que ma vision quant aux stratégies à adopter pour atteindre l'objectif implicitement visé : la Libération Animale.

27) Jérôme Segal

*Maître de conférences à Sorbonne Université
Chercheur et journaliste à Vienne*

Jérôme Segal est un universitaire français né en 1970 et vivant depuis 2004 à Vienne, en Autriche. Marié, père de trois enfants adultes, il enseigne l'histoire et l'éthique animale à la Faculté de lettres de Sorbonne Université. Depuis 2017, il travaille sur l'histoire et la sociologie de la cause animale, tout en étant, de façon assumée, militant dans ce domaine. Il pratique par ailleurs la course à pied à un niveau régional depuis une vingtaine d'années et se passionne pour la cuisine.

Quand es-tu devenu végane ?

Jérôme Segal : Je suis devenu végane en janvier 2017, même si de temps à autre, surtout au début, il y a pu y avoir des petites exceptions. Le véganisme n'est pas un concours de pureté mais une philosophie et un point de vue politique, un projet de société.

A vrai dire, c'est en octobre 2015 que j'ai commencé à devenir peu à peu végétarien. Rétrospectivement, j'aime bien dire que je me suis tourné d'abord vers le végétarisme pour des raisons égoïstes, comme ça les gens voient qu'il y a plusieurs chemins qui mènent au véganisme. On était en famille dans le métro, à Rome en Italie, et on a appris sur des écrans que l'OMS avait décidé de classer les produits transformés à partir de viande comme cancé-

rogènes (groupe 1A, exactement comme le tabac) et la viande rouge probablement cancérogène. Le soir même, avec ma femme, nous avons cuisiné des côtelettes d'agneau que nous n'avions pas appréciées. On s'est alors demandé « En fait, pourquoi mange-t-on de la viande ? ».

C'est ainsi au départ pour moi, du moins pour ma santé, que je suis devenu végétarien. Intéressé dès lors par le sujet, j'ai commencé à me renseigner, à réfléchir, à découvrir des vidéos sur ce qui se passe avant que l'animal devienne « viande », sur la façon de produire du lait, des œufs. Après quinze mois de réflexion, j'ai fait le choix d'adopter une alimentation végétalienne et d'être végane, ce qui signifie également refuser toute forme d'exploitation animale (dans les loisirs et l'habillement).

Pourquoi es-tu devenu végane ?

Jérôme Segal : Si le passage au végétarisme était comme je l'ai expliqué une forme d'égoïsme, le virage vers le véganisme était pour les animaux non-humains, une question d'éthique, de justice. Je ne voulais plus être responsable de toutes ces horreurs, que ce soit pour obtenir de la « viande » ou des poissons dans mon assiette. J'avais compris que les produits laitiers et les œufs supposaient aussi de grandes souffrances. J'ai aussi voulu prouver qu'on pouvait être végane et en bonne santé. A l'époque j'étais déjà sportif, avec une cinquantaine de marathons et ultras à mon actif. Passant à un régime végéta-

lien, certains auraient pu croire que j'allais avoir des carences, que j'allais perdre mon niveau. A 40 ans je courais le marathon en 2h49, il était clair qu'avec l'âge je n'allais plus m'améliorer mais j'ai prouvé que je restais en gros dans les mêmes classements en tenant compte de mon groupe d'âge. J'ai gardé le même volume d'entraînement et à 52 ans je cours toujours plus de 3000 km par an. J'ai pu observer que j'enchaînais facilement les compétitions en étant végétarien. Un marathon le dimanche, un ultra de 65 km en montagne avec 2500 m de dénivelé, deux semaines après. Très honnêtement, je ne suis pas certain que l'alimentation végétarienne soit un gros avantage mais ce dont je suis certain, c'est que ça ne nuit pas.

C'est important pour moi de montrer que le végétarisme et le sport vont bien ensemble. En Autriche je fais partie depuis 2017 de l'association « TeamVegan » qui regroupe près de 200 sportives et sportifs végétariens. On a des membres de l'association à tous les niveaux... et c'est un vrai plaisir pour moi de courir six fois par semaine avec « GO VEGAN » dans le dos. Parfois je dépasse des coureurs et je les accoste en leur disant « j'ai un petit secret pour vous... ». Curieux, ils me demandent en général « quoi donc ? » et je leur montre ce slogan, dans mon dos. La plupart du temps, les réactions sont très positives.

Quelle a été la réaction de ton entourage ?

Jérôme Segal : D'abord, j'ai eu la chance de faire ça en couple. Ma femme et moi avons décidé en même temps de devenir végétariens, en octobre 2015, puis végétariens, en

janvier 2017. Cela facilite grandement les choses ! Et puis on adore cuisiner, quel plaisir de découvrir de nouvelles recettes ! Je tiens à jours un site avec une centaine de recettes qu'on fait souvent, cela nous sert, à nous, quand on n'est en déplacement (vacances ou autres, chez ami.e.s etc.), pour avoir toujours nos recettes sous la main. En même temps, comme pour la course à pied, je diffuse régulièrement l'adresse de ce site :

bit.ly/recettesveganes

Concernant mon entourage, cela a été varié. Mon oncle s'est gentiment moqué de moi « ça te passera avant fin du quinquennat de Macron », m'avait-il dit au printemps 2017. L'avenir lui a donné tort. Pour mes parents, d'anciens militants communistes, ils ont été plutôt compréhensifs, mais pas au point de se tourner eux-mêmes vers le véganisme. Mon père m'a dit en substance qu'il respectait cette cause mais qu'il n'avait plus l'âge pour suivre, qu'il avait embrassé de nombreuses autres causes. Ils font partie de ce groupe assez disparate de gens qui aiment à se définir comme « flexitariens ». Parfois ils invitent des ami.e.s sans préparer de viande ni de poissons, mais c'est très rare. Par contre, quand on vient chez eux, ils ont la gentillesse de préparer eux-mêmes un repas végane et ils se donnent de la peine. Ma mère a acheté des livres de cuisine végane, aime expérimenter un peu... mais je ne peux pas en dire autant de mes beaux-parents. Pour préparer le premier Noël où nous étions véganes, fin 2017, ma belle-mère nous a dit « amenez vos graines ! ».

Aujourd'hui je pense qu'il faut faire feu de tout bois pour promouvoir le véganisme et, plus important encore, l'antispécisme. Il faut changer la société en son cœur, faire prendre conscience à nos concitoyen.ne.s que les animaux non humains doivent être respectés en tant que sujets, en tant qu'individus, et que leur exploitation doit cesser au plus vite. Alors les intrusions dans les élevages pour filmer l'horreur, par exemple en se faisant embaucher, les campagnes de sensibilisation diverses, la promotion de l'alimentation végétale, les démarches politiques pour essayer de faire passer des lois (par exemple pour interdire la corrida), les manifestations devant les abattoirs, les arènes, boucheries, zoos, aquariums ou les delphinariums, les manifestations sportives en faveur du véganisme, tout cela concourt à faire comprendre que le véganisme et l'antispécisme doivent être largement promus et adoptés, par toutes et tous, que l'on soit riche ou pauvre, français.e ou d'autre nationalité, jeune ou vieux, sportif ou pas, homme ou femme, enceinte ou pas d'ailleurs.

Jérôme Segal dispose d'un site :

jerome-segal.eu/

Il est l'auteur de trois ouvrages en lien avec la cause animale et de nombreuses publications disponibles sur son site :

- *Animal Radical*. Histoire et sociologie de l'antispécisme (Lux 2020)

- *Dix Questions sur l'antispécisme*. Comprendre la cause animale (Libertalia, 2021)
- *Tous véganes ?* Manifeste pour un véganisme éclairé (Yves Michel, 2021).



BORIS TZAPRENKO



28) Chloé Tesla

Mannequin professionnelle

Chloé Tesla a 31 ans; elle est mannequin professionnelle depuis plus de 12 ans. Végane depuis plus de 9 ans maintenant, elle milite aux côtés de plusieurs associations. Née à Marseille, elle a vécu à Londres presque deux ans et vit actuellement entre Paris et Marseille. Elle utilise les réseaux sociaux pour promouvoir le véganisme. Interview du 16 décembre 2022.



Chloé Tesla. Photo professionnelle.

Depuis quand es-tu végane antispéciste et pourquoi l'es-tu devenue ? Qu'est-ce qui a provoqué ta prise de conscience éthique ?

Je suis devenue végétarienne à l'âge de 19 ans, en janvier 2011. C'est mon petit ami de l'époque, qui était végétarien, qui m'a ouvert les yeux sur l'exploitation animale à l'aide du documentaire « Terriens »². En grandeoureuse des animaux, j'ai arrêté de les manger du jour au lendemain.

À force de lectures, documentaires et discussions entre militants, je me suis rendu compte que les valeurs et la philosophie antispéciste menaient naturellement et logiquement au véganisme (mode de vie). C'est donc à 22 ans, en septembre 2013, le jour de mon départ à Londres, que j'ai décidé de devenir végane. Je le suis aujourd'hui depuis plus de 9 ans.

Comment ton entourage a-t-il réagi ? As-tu eu des difficultés pour assumer socialement ce changement de vie ?

Le 1er janvier 2011, deux jours après avoir visionné le documentaire Terriens, j'ai proposé à mes parents et à mon frère de le regarder. Ce film eut l'effet d'une gigantesque claque et toute la famille décida de devenir végétarienne ce jour-là ; ce fut la résolution pour la nouvelle année.

Après beaucoup de recherches sur le sujet, nous avons passé notre petite chienne Sécotine à une alimentation 100 % végétalienne. Les produits laitiers et les œufs étant loin d'être indispensables chez les chiens. Chez les humains aussi, évidemment ! Mais plaisir gustatif égoïste, culture, manque d'infos... etc. Ce régime fut miraculeux, car Sécotine souffrait de maux en tout genre depuis des années. Elle a été végane pendant 9 ans et est décédée à l'âge de 17 ans. En dehors de mes parents et de mon frère, le reste de ma famille, grands-parents, tante, oncle..., ont toujours respecté notre choix malgré une compréhension difficile.

J'ai toujours pleinement assumé mon changement de vie. Pourtant très timide et un brin asociale, je n'ai jamais hésité à élever ma voix pour défendre les animaux et leurs droits, autant dans le milieu professionnel que social et familial.

Par quels moyens milites-tu ?

Dès que je suis devenue végétarienne, j'ai ressenti le besoin de militer dans la rue pour sensibiliser un maximum de personnes. Ma première action fut un happening géant contre la vivisection sur le Vieux-Port de Marseille, en 2011. J'ai également beaucoup milité contre les cirques, la corrida, la fourrure, la consommation de viande aux côtés des associations ALARM, Sea Sheperd, CRAC, SPA, Animalter... mais aussi avec London Vegan Actions et PETA à Londres, avec 269 life Libération Animale, Vegan Impact et The Save Movement à Paris.

J'ai participé à de nombreuses Veggie Pride à Marseille, Genève et Paris. Chaque année depuis 2013, je participais à La Marche pour la fermeture des abattoirs, organisée par l'association L214.

En 2015, j'ai décidé de créer une chaîne YouTube, car mon mode de vie végane et les actions de rue n'étaient, selon moi, plus suffisants face à l'urgence de la détresse animale. Je réalisais donc des vidéos qui se voulaient accessibles à toutes personnes désireuses d'en savoir plus sur le véganisme. Ces vidéos traitaient principalement de l'aspect pratique du véganisme à travers des partages en tous genres : recettes, témoignages familiaux, véganisme de ma chienne, conseils et astuces, présentation d'associations, produits cosmétiques non testés sur les animaux, etc.

Je suis aussi très active sur Instagram où je partage mon quotidien à travers des posts et des stories qui se veulent très informatives tout en montrant que le véganisme est simple et joyeux. Pour moi, une journée sans prononcer, partager ou écrire le mot « végane » est « une journée perdue ».

Aimerais-tu que je te pose une autre question sur le sujet ?

... Oui : « Qu'est ce que le véganisme a changé en moi ? »

Qu'est ce que le véganisme a changé en toi ?

Devenir végane m'a fait prendre conscience de mon impact global sur cette planète et ses habitants, humains et non-humains. Cela m'a donné une ouverture globale sur le monde avec un intérêt pour le respect du vivant dans son ensemble. J'essaie d'avoir le moins d'impact négatif possible sur la nature, les animaux et les humains.



Chloé Tesla. La Marche pour la fermeture des abattoirs de 2016 à Paris.

Je vois mon véganisme comme la naissance d'une graine incroyablement puissante de laquelle pousse un

29) Audrey Teillet

*Assistante de direction
candidate aux élections législatives
Militante animaliste*

Audrey Teillet a 35 ans. Elle milite pour la cause animale depuis une douzaine d'années. D'abord sur Limoges, puis Bordeaux et enfin, depuis quelques années en Ardèche. Elle est assistante de direction pour le Parti animaliste, pour lequel elle a été également deux fois candidate aux élections législatives.

*

Quand, comment et pourquoi es-tu devenue végane, Audrey ?

J'ai, comme tant d'autres personnes, toujours éprouvé une forte sensibilité pour ces êtres vulnérables qui nous entourent. C'est pour cela que j'ai orienté mes études vers un diplôme en Gestion et Protection de la faune sauvage, complété par un DEES en techniques d'environnement.

Mais le goût de l'aventure a ensuite été le plus fort.

Je suis ainsi partie un an autour du monde avec un sac à dos à la découverte des centres de soin pour animaux sauvages ou « domestiques », où j'ai pu me porter volontaire. J'ai choisi de favoriser les associations ne demandant qu'une faible participation afin de m'éloigner des circuits écotouristiques où la main-d'œuvre occidentale est devenue un business fort lucratif. De l'Alaska à la Nouvelle-Zélande, du Costa Rica à l'Indonésie, du Pérou à l'Australie, ce périple m'a permis de renforcer mes convictions : consacrer ma vie à la

cause animale. J'ai pu effectuer ce voyage tout en restant végétarienne, donc rien n'est impossible !

De retour à Bordeaux, je me suis rapprochée de l'association ACTA (Agir Contre la Torture Animale) dont j'ai alors progressivement repris la gestion. Cette association porte les valeurs antispécistes si chères à nos yeux d'animalistes.

L'occasion d'organiser de nombreux évènements, manifestations, happenings au sein de cette ville afin de mettre en lumière notamment les horreurs de la corrida, dont la pratique existe encore en Gironde, mais également le foie gras, la fourrure, les cirques avec animaux, etc.

J'ai également été activiste de terrain plusieurs années auprès de l'association CABS (Committee Against Bird Slaughter) afin de lutter contre le braconnage de l'ortolan dans les Landes. J'en témoigne dans le film *Chasseur, tueur, imposteur*²³ de Kate Amiguet.

²³rebrand.ly/ctika



Vivant en Ardèche aux côtés de mon fidèle chien Diego, et de mon espiègle petit chat Maya, je me suis installée il y a 5 ans en Ardèche, où la vie y est douce et rustique. Mais elle permet également de respecter plus facilement les convictions en lien avec la nature et le véganisme. Il est ainsi plus facile de manger végétal : les communautés locales et associatives sont très ouvertes

sur la question. Toutes générations confondues, il n'y a plus de tabou sur la question.

Végane depuis environ 8 ans, j'ai d'abord été végétarienne quelques années, avant de réduire progressivement ma consommation de « produits laitiers », et de ne consommer uniquement que les œufs de mes poules. Lorsque celles-ci ont arrêté de pondre, elles sont bien entendu restées des amies du foyer et ont pu poursuivre leur vie paisiblement.

Le véganisme, mode de vie avant tout, est étroitement lié au courant philosophique de l'antispécisme, auquel tout animaliste convaincu finira quoi qu'il en soit par adhérer.

Ne plus exploiter d'êtres sensibles, ne plus participer à un mode de consommation générant de la souffrance, et ne plus être acteur ou spectateur d'activités cruelles, cela semblait une évidence. Comment porter des idées au sein d'une association antispéciste, comment convaincre le public de responsabiliser ses actes vis-à-vis des animaux, si l'on n'est pas soi-même en cohérence avec cela ? La dissonance cognitive n'avait que trop duré : le véganisme est ainsi devenu une évidence.

Comment ton entourage a-t-il réagi quand tu es devenu végane ?

Il n'a eu aucune réaction négative : seulement une crainte de ne pas savoir que faire à manger ! Pour cela, internet fourmille de recettes. C'est tellement simple ! Et ce

ne sont pas les livres qui manquent. Mon entourage s'est même intéressé de plus en plus au végétarisme, étape incontournable. Si l'entourage peut avoir une curiosité bienveillante ou des doutes, c'est ainsi l'occasion d'ouvrir le débat.

Je n'ai ressenti aucune pression sociale non plus. Le jugement des autres est bien secondaire lorsque l'on pense aux 3 millions d'animaux tués chaque jour en France dans les abattoirs. Argument suffisant, non ? Par ailleurs, ce ne sont plus les restaurants qui manquent de plats pour les vegans. Les grandes marques de vêtements mettent également le logo « vegan » en avant. Les cosmétiques « cruelty free » sont nombreux. Cela se démargalise !

30) Nathalie Thiébaud

*Secrétaire de circonscription
Nageuse, marathonnienne, danseuse...*

Nathalie Thiébaud a 50 ans. Après avoir été professeur des écoles pendant 10 ans, puis professeur spécialisée en SEGPA de collège pour des adolescents en grande difficulté scolaire, elle est secrétaire de circonscription, toujours dans l'éducation nationale où elle gère les ressources humaines de 250 enseignants depuis une dizaine d'années.

*

Elle a été élevée avec l'idée que nos compétences doivent être mises au service des autres. L'engagement est donc une évidence pour elle :

5 années à faire l'éveil à la foi aux enfants de 3 à 7 ans (avant le caté).

8 années en tant qu'animatrice de gymnastique volontaire.

1 année en tant que présidente d'un club de natation/triathlon.

2 années en tant que sapeur-pompier volontaire.

7 années en tant que vice-présidente d'une association locale de protection de la nature et de l'environnement.

Membre fondateur d'une AMAP (association pour le maintien d'une agriculture paysanne) bio.

Membre fondateur d'un collectif départementale anti-linky (compteur communicant qui ouvre la porte à l'internet des objets).

Membre fondateur et coresponsable d'une association de protection des chats libres (stérilisation, nourrissage, soins) pendant 6 ans.

Engagement politique pour les animaux avec le Parti animaliste dès sa création en 2016, candidate aux Législatives de 2017 et 2022, correspondante départementale du Parti animaliste en Meuse depuis 2020.

Sportive, elle a pratiqué la natation, le semi-marathon et le triathlon en compétition. Elle a également pratiqué la danse classique, jazz et contemporaine, le krav-maga (self-défense), le badminton, le kayak, le canoé, la randonnée... Ces dernières années, elle pratique surtout, et beaucoup, la natation avec palmes et monopalme (nage sirène).

Elle est du genre curieuse et touche à tout, s'intéresse à de nombreux sujets ou domaines d'activités : littérature, BD, cinéma, séries, théâtre, opéra, sculpture, gravure, peinture, architecture, musique (classique, du monde, pop, rock, celtique...), santé (surtout les méthodes naturelles pour booster le système immunitaire), l'alimentation, la biodiversité, la nature, l'astrophysique, la question de la relativité et du temps, les synchronicités, la psycho-

logie, la psychiatrie, le développement de l'enfant, les relations humaines, le mail art, le nail art, les jolies robes et dentelles, et bien évidemment les animaux.

*

Depuis quand et pourquoi es-tu devenu végane ?

Je suis tout d'abord devenue végétarienne à l'âge de 16 ans. Un de mes frères (j'ai 3 frères plus âgés que moi) est devenu végétarien quand j'avais 15 ans, il m'a expliqué que, pour lui : dire qu'il aime les animaux et les manger était contradictoire. J'étais entièrement d'accord avec sa remarque et j'ai voulu devenir végétarienne moi aussi, mais mes parents, mon père surtout s'y opposaient. Durant un an, je voyais les animaux morts dans mon assiette : les morceaux de viande n'étaient pas des aliments, mais bel et bien des cadavres d'innocents ! Je me forçais à manger pour ne pas déchaîner les foudres paternelles, mais j'étais écoeurée ! Un an plus tard, un autre de mes frères a décidé lui aussi de devenir végétarien, j'ai saisi l'occasion pour faire de même. J'ai annoncé à mes parents que quoi qu'ils disent ou fassent, je ne mangerai plus jamais de viande de ma vie ! Nous étions désormais 3 sur 4 à avoir franchi le pas. Deux ans plus tard, mon 3e frère est devenu végétarien lui aussi.

J'ai eu deux filles, qui ont aujourd'hui 24 et 28 ans, elles sont végétariennes depuis toujours.

À 43 ans, j'ai lu *Plaidoyer pour une société végane*. Et du jour au lendemain je suis devenue végane. Je n'avais pas réalisé que le végétarisme ne suffit pas, je n'imaginai pas toutes les souffrances engendrées par la production de lait par exemple. Je ne pouvais plus fermer les yeux. Et puis, maintenant, on trouve facilement de la vitamine B12 donc plus de risque de carence !

Quelle a été la réaction de tes proches ?

Quand je suis devenue végétarienne, ma mère a eu peur de la réaction de mon père... qui sans surprise a très mal réagi. Mais peu importe les cris, les reproches, les insultes ou pire... ma décision était prise.

Au lycée, j'ai subi de nombreuses moqueries, mais rien de vraiment méchant « tu ne manges que de l'herbe... », mais je m'en moquais, j'ai une personnalité bien affirmée et j'étais en capacité d'expliquer calmement mes choix. Et je me suis rendu compte que d'autres se sont intéressés au végétarisme, m'ont posé des questions et certains ont franchi eux aussi le pas.

Mes filles ont toujours su, elles aussi dès leur plus jeune âge, expliquer pourquoi le choix du végétarisme. Évidemment, c'est moi qui leur ai imposé petites, mais elles ont décidé de le rester. Pour elles non plus ça n'a jamais été un souci.

Quand je suis devenue végane, j'avais 43 ans et me moquais éperdument des remarques que l'on pourrait me faire. Je voulais être en paix avec ma conscience tout sim-

plement. Mes proches se sont inquiétés pour ma santé, mais je les ai rassurés en leur disant que je prenais de la B12.

Et là encore, simplement en montrant que cette alternative respectueuse des animaux est possible, sans agresser les gens qui ne pensent pas comme moi, j'ai remarqué que la meilleure des techniques pour convaincre les gens, c'est l'exemple ! Autour de moi, de plus en plus de personnes deviennent flexitariennes, végétariennes ou même véganes. Rien ne sert d'agresser les gens. Il faut juste montrer la voie.

Qui sont les véganes ?



31) Marie Thomas

Secteur de l'éducation

Marie Thomas a 25 ans. Elle est Haut Potentiel. Actuellement en reconversion professionnelle dans le secteur de l'éducation. Elle est passionnée par les minéraux ; pierres précieuses et aime passer son temps libre à apprendre de nouvelles choses.

*

Depuis quand es-tu végane, Marie.

Je suis devenue végétarienne le 1er janvier 2013 puis progressivement végane, vers 2016, il me semble. J'étais encore adolescente, vivant chez mes parents, mais la conviction était là depuis si longtemps, ce n'était plus envisageable autrement : j'étais en constante contradiction avec moi-même. Je mangeais de la viande pour satisfaire mon entourage, mais s'en suivait des nausées (parfois même des vomissements) et des pleurs.

Pourquoi es-tu devenue végane ?

Ma motivation est le bien-être animal. Je ne pouvais pas aimer les animaux, les respecter et les manger, pour moi c'était contradictoire. J'avais ce sentiment depuis l'enfance. Dès lors où j'ai réalisé que la viande provenait d'un être vivant et conscient.

Quelle a été la réaction de ton entourage ?

Ma mère savait depuis mon plus jeune âge que je ne souhaitais pas manger d'animaux. Mais soucieuse pour ma santé, comme n'importe quel parent qui n'a accès à aucune étude ni ressource sur le sujet, elle me l'interdit. Avec l'âge ce fut de plus en plus difficile de me convaincre. Et un jour je me suis imposée. Mon père ne s'y est jamais opposé tant que cela n'affectait pas son assiette. Ma tante prétexte toujours qu'il s'agit d'une crise d'adolescence, une rébellion ou un effet de mode. Quant à ma grand-mère, elle était inquiète de ne plus pouvoir me faire de bons petits plats, mais ce fut tout l'inverse. Elle revisitait ses recettes avec beaucoup d'attention.

Cependant pendant les premières années de mon nouveau mode de vie je fus mise à l'écart par ma famille surtout pendant les grands dîners.

À ce jour, la grande majorité de mes proches offre un plat végétarien pour moi lors des repas. Et beaucoup admirent ma « détermination ».

Je n'ai pas parlé de mes amis, car lorsque je les ai rencontrés j'étais déjà végétarienne et cela n'a jamais posé problème.

Je suis devenue végétarienne à une époque où peu de personnes connaissaient ce terme. J'étais seule et je ne savais pas vraiment qu'il existait des gens qui pensaient et ressentaient la même chose que moi. Si je l'avais su, ma vie à cette période aurait été beaucoup plus simple.

32) Res Turner

Plusieurs fois champion du monde de rap impro

Boxeur

Militant antispéciste

Lionel Bordas, Res Turner de son nom d'artiste, a 40 ans. Il est salarié dans une association antispéciste, artiste rappeur, slameur, plusieurs fois champion du monde de rap impro et freestyle « End Of the Weak », finaliste du concours « La France à Un Incroyable Talent » sur M6, sportif depuis toujours et boxeur également depuis plusieurs années. Il œuvre depuis dix ans pour les animaux et pour les humains avec diverses associations ou en lançant lui-même des mouvements citoyens, comme des maraudes, distributions pour les réfugiés, etc.

*

Pourquoi Res Turner ?

« Res » est mon premier « blase » de graffeur, choisi à l'époque par esthétique des lettres tout simplement. L'extension « Turner » est venu plus tard, elle est un clin d'oeil à Nathaniel Turner, que j'ai découvert dans le magnifique livre *Racine* d'Alex Haley.

Depuis quand es-tu végane ?

Je suis vegan depuis une petite dizaine d'années, j'ai commencé au début par le végétarisme, puis en me docu-

mentant j'ai vite compris le problème avec les produits laitiers et les œufs.

Pour quelles raisons es-tu devenue végane ? Qu'est-ce qui a motivé ce choix de vie ?

Depuis toujours je déteste l'injustice, celle ornant notre assiette ne m'était pas apparue flagrante, car j'ai été éduqué ainsi, par ma famille, par le système. C'est à la suite d'un voyage en Inde qu'est venu le changement, là-bas la misère humaine m'a chamboulé, je suis rentré différent, j'ai commencé par changer pas mal de choses vis-à-vis de mon comportement, mes habitudes, ma consommation. Puis est venu le stade de l'alimentation : j'ai commencé à m'intéresser à ce que je mangeais, je consommais beaucoup de viande, et là ce fut le choc... J'ai découvert l'horreur de l'exploitation animale, l'élevage, le transport, l'abattage, la souffrance extrême que ces individus subissaient pour finir découpés dans nos assiettes. Ce que j'avais découvert m'a torturé pendant de longs mois, j'ai petit à petit commencé par ne plus acheter de viande, je ne mangeais déjà rien de ce qui sortait de l'eau, et quasi aucun produit laitier, puis plus tard je ne consommais de la viande que quand je sortais avec mes amis. Un peu plus tard, je suis tombé sur le documentaire *Earthlings*²⁴ de Shawn Manson, ça a été le déclic final, à partir de là je n'ai plus jamais retouché un bout de viande de ma vie.

²⁴En français Terriens : rebrand.ly/TerriensQSLV



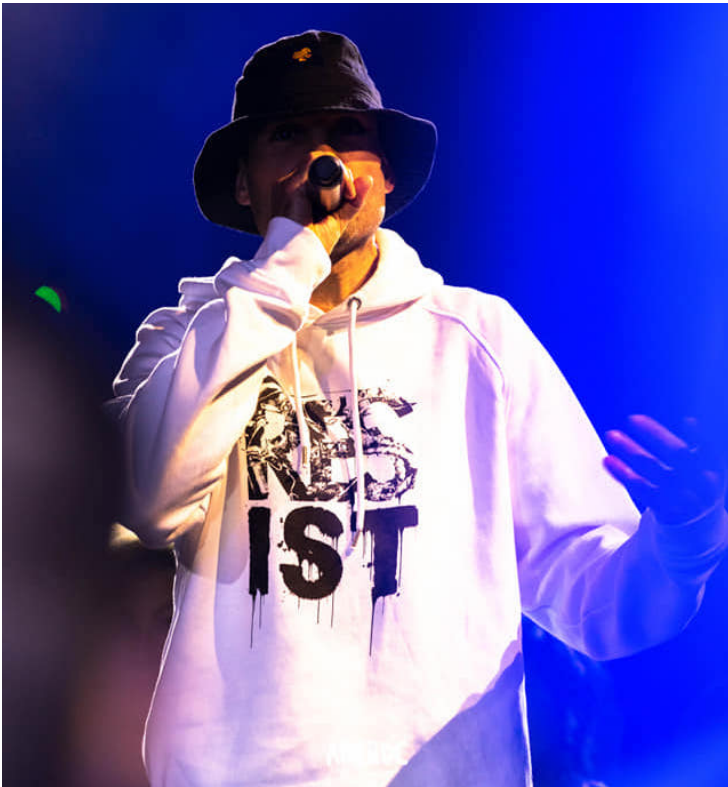
Quelle à été la réaction de ton entourage, tes amis, ta famille...

C'est passé par de l'incompréhension au début, des questionnements, mais cette information concernant mon changement était plutôt bien reçue autour de moi. Des ami-e-s proches m'ont d'ailleurs assez vite suivi, ne serait-ce que sur un végétarisme, au moins au début. Puis ma sœur, mon beau-frère, ma petite amie de l'époque et ma mère m'ont suivi aussi dans ce changement. Un peu plus tard plusieurs amis m'ont rejoint dans cette direction également.

Que voudrais-tu dire d'autre à ce sujet ?

Je n'ai pas grand-chose à rajouter... À part peut être que je suis toujours autant surpris que les choses

n'avancent pas plus vite. Je me demande toujours comment ces « bonnes personnes » font pour esquiver le sujet, pour continuer à contribuer à ce système ultra mortifère, destructeur au plus haut point, comme si de rien n'était, juste pour un pauvre plaisir gustatif, qui de plus se retrouve tellement facilement dans le végétal... Bref, l'humain est surprenant.








Maintenant **disponible** en CD sur

 **bandcamp**

www.resturner.bandcamp.com

et sur toutes les plateformes de téléchargement    etc.

Feat : D emos, DJ Nest, Djamhellvice, Enerku, Fanny Polly, Fatyo, Gaïden, Jihem Doe, L'1consolable, Maras, Mas Kit, Max Waynn, Meura, Sizaye, Temsis, Yass Sogo / **Prod :** Crown, DJ Eko, El Gaouli, Ex prod, Greenfinch, Kyo Itachi, Pierre music, Supervillain, Stéphane Valentin, Zakaprod.

Bandcamp : resturner.bandcamp.com/

Insta : res.turner.

Facebook : <https://www.facebook.com/res.turner>

33) Stephanie Valentin

Musicienne, chanteuse, peintre, illustratrice, sculptrice, auteure...

Stéphanie Valentin a 47 ans. Elle est mère de trois enfants.

Violoniste de profession, chanteuse et multi-instrumentiste, elle donne des concerts avec les chansons engagées qu'elle compose pour la cause animale. La musique est pour elle un moyen d'exprimer ce qui la touche sans culpabiliser ou choquer les gens.



En 2012, elle commence à vendre ses peintures à l'huile au profit d'associations et à réaliser des illustra-

tions antispécistes destinées à sensibiliser le grand public à la souffrance animale. Lui vient ainsi l'idée de créer une ligne de vêtements végane « StVal Creations » à partir de ses créations. Elle les imprime elle-même sur des vêtements produits de manière écologique. Sa passion pour la couture l'amène à créer des sacs en liège afin de proposer une alternative éthique au cuir. Une partie des bénéfices de la boutique est reversée à des associations.

Forte de 15 ans d'expérience dans la création de logiciels ludo-éducatifs en tant qu'illustratrice et animatrice 2D/3D, elle crée en 2016 le site et la chaîne YouTube « Veganimo » proposant des chansons et du contenu informatif sur les conditions de vie des animaux. Elle a écrit un livre jeunesse, *Pouiki le petit cochon* destiné à sensibiliser les plus jeunes en les informant de manière douce sur la réalité de l'élevage.



Deux autres livres sont en cours d'écriture, l'un sur les poules pondeuses et l'autre sur les orques en captivité. Elle reste persuadée que le changement se fera à travers

la nouvelle génération, si tant est qu'elle puisse bénéficier des informations que nous n'avions pas.

Elle s'engage également sur le terrain en devenant ambassadrice Vegoresto puis en organisant des actions en tant que référente L214.

Elle crée la page « sauvetages de poules » ainsi que différents groupes régionaux sur Facebook en partenariat avec Dignité Animale. Elle organise et participe à de nombreux sauvetages afin d'éviter l'abattoir à des milliers de poulettes.

Elle collabore à plusieurs projets avec des artistes et auteurs véganes tels que Boris Tzaprenko, Michèle Végé, Céline Naissant, Kreezy R, Res Turner, Maga Etori, Pascale Salmon, Scarlet Mila, Stella Louna, etc.

*

Depuis quand es-tu végane, Stéphanie ?

Je suis devenue végétarienne en 2007 suite à un voyage en Inde. Mon passage au véganisme s'est fait en 2012. Mais auparavant, une partie de mon mode de vie était déjà végane, comme le fait de ne pas acheter de cuir par exemple, mais depuis 2012 je suis vraiment attentive à tout ce que j'achète, car je ne souhaite plus cautionner aucune forme de torture.

Pour quelles raisons es-tu devenue végane ? Qu'est-ce qui a motivé ce choix de vie ?

Mon passage au végétarisme a été motivé par le souhait de ne pas infliger de souffrances aux animaux si cela n'était pas nécessaire à ma survie. Je ne m'étais jamais posé véritablement la question auparavant, car personne n'était végétarien dans mon entourage. Cependant ma véritable prise de conscience par rapport à la souffrance animale dans la production de lait et d'œufs est survenue en 2012 suite au visionnage de vidéos publiées par L214. Je suis alors devenue végane du jour au lendemain, j'ai adhéré à L214 et j'ai commencé à militer activement.

Quelle a été la réaction de ton entourage, tes amis, ta famille... ?

Je n'ai eu aucune mauvaise réaction au sein de ma famille. Mon mari est devenu vegan peu de temps après moi et mes enfants mangent végétarien à la maison même si chez eux, ils ne le sont pas tous.

Mes amis font toujours l'effort de préparer un plat vegan pour moi, ce qui me touche énormément.

En revanche, j'ai eu plus de difficultés au niveau professionnel. Mon métier de violoniste m'amène à travailler avec des personnes différentes à chaque prestation et à partager mes repas avec elles. Au tout début, j'ai reçu beaucoup de réactions négatives et de moqueries, mais avec le temps, je reçois davantage de questions motivées par un intérêt sincère. Avec les cuisiniers, les choses évo-

luent dans le bon sens également. Mes repas se sont longtemps résumés à une simple salade de tomates, mais désormais, je suis de plus en plus surprise par la qualité et l'originalité des plats vegans que l'on me propose.

Boutique : <https://shop.stval.fr/>

Site : <https://www.stval.fr/>

Pouiki : shop.stval.fr/produit/livre-jeunesse-pouiki-le-petit-cochon/

Facebook : www.facebook.com/valentin.stephanie

Insta : www.instagram.com/stephanie_valentin_art/

Youtube : www.youtube.com/c/StephanieValentin

Veganimo : www.veganimo.fr/

34) Stefan Velvetine

*Auteur-Compositeur, chanteur-guitariste, comédien, marionnettiste,
réalisateur de courts-métrages, directeur de théâtre.*

Stefan Velvetine est un artiste pluridisciplinaire. Auteur-Compositeur, chanteur-guitariste du groupe Velvetine, il écrit aussi de la musique pour le spectacle vivant. Comédien et marionnettiste, réalisateur de courts-métrages d'animation, il co-dirige avec Charlotte Clément la compagnie de théâtre Les Vagabonds des Étoiles.

*

Depuis quand et pourquoi es-tu végane, Stefan ?

Je suis vegan au sens strict depuis 15 ans (oui, je l'écris encore à « l'anglaise », car j'ai passé la majeure partie de ma vie à l'écrire ainsi avant que ce mot n'entre dans le dictionnaire français et qu'il s'orthographie « végane ». Par conséquent, quand je lis « végane », je prononce « véganeux »).

À 19 ans, je suis devenu végétarien pour une raison éthique : ne pas tuer d'animaux. J'étais déjà épris de justice et de combat pour les inégalités : luttes contre le racisme, fin de l'apartheid en Afrique du Sud, luttes contre le sexisme et l'homophobie. On était à l'époque à la fin des années 80 et j'ignorais l'horrible souffrance que causaient les élevages de poules pondeuses ou de vaches laitières ; pas d'internet, pas d'émissions ou d'autres sources

d'information sur le sujet... J'ai banni rapidement le cuir et, autant que l'on puisse le faire, les produits testés sur les animaux (j'ai refusé de prendre le moindre médicament pendant dix ans). Je militais déjà pour l'abolition de la corrida et boycottais cirques et zoo depuis l'enfance. Dans les 2 ans qui ont suivi, au détour d'une balade en campagne, je pénétrais un élevage de poules pondeuses et ai découvert l'horreur que dissimulaient ces énormes bâtiments. J'ai arrêté de consommer des œufs aussitôt. C'était il y a 33 ans. Le plus fou, le plus invraisemblable, c'est que je n'ai arrêté les produits laitiers que 17 ans plus tard ! Je n'ai pas fait le lien ! Des monceaux de désinformation, une goutte de déni, j'ai envie d'en pleurer aujourd'hui. La communication de cette industrie est tellement bien faite que l'on grandit bombardé d'images de vaches, de près, d'animaux heureux, de slogans, de publicités amusantes que l'on oublie totalement que « lait » et « bébé » vont forcément de pair. Je ne sais pas comment, pourquoi, je n'ai pas compris que cette « usine à œufs » que j'avais découverte existait forcément dans le mode « usine à lait ». L'industrie est l'industrie. L'exploitation est l'exploitation. L'esclavage est l'esclavage. Lorsqu'on retire tous les droits d'un individu, autant en tirer le maximum.

Quelles ont été les réactions de ton entourage, sociale familiales... ?

Ce changement ne s'est pas fait sans fracas. Être végétarien dans les années 80 et/ou végane dans les années

qui ont suivi, c'était être un extraterrestre exilé sur terre. Les seul·e·s végé·e·s que j'ai connu·e·s dans les 10 à 15 premières années étaient les personnes que j'avais sensibilisées et convaincues de l'être. Mon jeune frère m'a rapidement emboîté le pas, mais aujourd'hui encore, cela peut-être une source de conflit avec mes parents. Bien sûr, cela a évolué : on a glissé lentement sur plusieurs décennies : d'assiette explosée sur ma tête à de petites tensions lors d'organisation de repas familiaux.

Étudiant, j'ai été agressé physiquement par d'autres élèves pour la seule raison que je refusais de manger des animaux.

Plus tard, dans mon milieu professionnel qui est pourtant artistique et qui a l'image d'un milieu plus ouvert, ma compagne et moi fument ostracisé·e·s. à cause de notre véganisme. Ce qui a eu comme heureuse conséquence la fuite de cet univers toxique et la création de notre propre compagnie de théâtre : Les Vagabonds des Étoiles.

J'ai pris conscience, en tant qu'artiste, du privilège que l'on a d'être sur scène et que, si nous sommes écoutés, nous nous devons de parler. Cela peut sembler évident, lu comme ça, et pourtant c'est loin de l'être. La moitié des œuvres artistiques, selon moi, ne parlent de rien ou enfoncent des portes ouvertes.

Dès 2010, avec Velvetine – groupe de Rock Electro – nous avons évoqué la réalité de la condition animale et la nécessité de la libération avec la sortie du projet, *Un Jour*

Ordinaire, en partenariat avec L214. Depuis, ce sujet reste au cœur de notre création.

Avec Les Vagabonds Des Étoiles, nous avons créé en 2018, un spectacle intitulé *Semeurs de Rêves*, un spectacle très cher à nos yeux et que nous pensons nécessaire. J'aimerais revenir sur quelques éléments de son parcours, qui n'est pas terminé, car nous avons la chance que celui-ci tourne encore (et nous espérons qu'il tournera encore longtemps). À la création de ce spectacle, nous avons tout misé en lui : tant nos espoirs artistiques, les thèmes existentiels et sociétaux que nous abordions que notre avenir financier. Bref, autant dire que « nous serrions gravement les fesses » lors de sa sortie. Ce spectacle parle de la nécessité de réaliser nos rêves envers et contre toutes les discriminations et/ou préjugés. Outre les thèmes du racisme, du sexisme, de la pression sociale, le spectacle aborde aussi le spécisme à travers les yeux d'un enfant, fils d'élèveuse qui ne veut plus manger d'animaux ni participer à leur exploitation. Ce spectacle a un succès partout en France. Il a reçu un accueil chaleureux et ému partout où il a été accueilli, en milieu rural ou urbain. Il a reçu plusieurs prix, dont un remis par le président du département de la Haute-Savoie (pays du Reblochon) mais... il est censuré depuis 5 ans dans notre propre département, car accusé de propagande alors qu'il ne donne que le point de vue d'un enfant, un seul des personnages (qui comme tous les personnages de l'histoire sont des personnes ayant vraiment existé). Malgré tout, nous gardons espoir et voyons que ces voix réactionnaires (mais

malheureusement trop influentes) deviennent minoritaires avec le temps.



35) Elodie Vieille Blanchard

*Docteure en histoire des sciences,
agrégée de mathématiques, autrice
présidente de l'Association végétarienne de France.*

Elodie Vieille Blanchard a 44 ans et vit à Paris. Elle enseigne les mathématiques à des collégiens et lycéens handicapés moteurs à Vaucresson, dans les Hauts-de-Seine. Elle s'intéresse depuis une vingtaine d'années aux questions de soutenabilité écologique et de décroissance, auxquelles elle a consacré une thèse d'Histoire des sciences (soutenue à l'EHESS en 2011). Elle préside l'Association végétarienne de France depuis 2013 et a publié en 2018 l'ouvrage *Révolution végane*²⁵, qui propose une réflexion sur ce que serait un monde sans exploitation animale.

*

²⁵rebrand.ly/RevVeg

Quand es-tu devenue végane ?

J'ai complètement cessé de consommer des produits animaux en 2012, mais le processus a démarré bien avant. Adolescente, je me suis interrogée sur le paradoxe qui faisait que je refusais de manger la chair de certains animaux, pour lesquels j'éprouvais de l'empathie (les lapins, les « petits » d'animaux comme les veaux), tout en consommant la chair d'autres animaux. De fil en aiguille, j'ai arrêté de manger la chair des animaux terrestres, puis la chair des poissons. Tout cela a pris du temps. Au début des années 2000, alors que je faisais part de mon végétarisme à ma voisine – américaine – de chambre, à la Cité internationale universitaire, celle-ci m'a interpellée : « Tu n'es tout de même pas végane ? ». Je lui ai demandé de m'expliquer ce terme, que je ne connaissais pas, et je me suis empressée de la rassurer : bien sûr que non, je n'étais pas végane. Je n'ai pas compris tout de suite quel sens il y avait à s'abstenir de tout produit d'origine animale, et ce choix de vie me semblait donc a priori bien extrême.

C'est à cette époque que j'ai rencontré l'Alliance végétarienne (qui allait devenir l'AVF) et que j'ai commencé à participer aux dîners mensuels organisés par cette association. La possibilité d'échanger avec d'autres personnes végés a été pour moi d'un grand soutien. C'est dans ce contexte que j'ai rencontré pour la première fois des personnes véganes, et celles-ci me sont apparues d'une grande intégrité et d'un courage remarquable. Leur posture me semblait très estimable mais je ne m'imaginais

pas l'assumer moi-même, sans doute par peur d'affirmer un choix trop marginal. Je m'interrogeais aussi sur la portée collective de ce choix, dans une perspective de transformation de la société : en devenant végane, ne risquait-on pas de braquer notre entourage, plutôt que de l'encourager au changement ? À l'époque, j'animais un blog et j'avais écrit un article intitulé « Pourquoi je ne suis pas végane » ! Peut-être que je cherchais alors à justifier mon manque de courage et ma résistance au changement. En tout cas, quelques années plus tard, mon état d'esprit avait changé. La rencontre avec Melanie Joy, venue offrir une conférence dans le cadre de l'AVF, m'a ouvert les yeux en me révélant ce qui dans ma posture relevait du « carnisme » : bien que végétarienne, je manquais à interroger certaines pratiques de consommation, et j'avais tendance à normaliser certaines formes d'exploitation animale (par exemple celle des poules pondeuses, que je voyais davantage comme des machines à produire des œufs que comme des individus sensibles, avec des besoins affectifs propres).



Fin 2012, je me suis dit « tant pis si mon quotidien devient un peu plus compliqué, tant pis si je ne suis pas bien comprise, ce qui compte désormais est de mettre mes actes en cohérence avec mes valeurs », et je suis devenue végane.

Pourquoi es-tu devenue végane ?

Dans le choix du véganisme il me semble qu'il y a deux dimensions : une dimension concrète, qui relève de l'utilitarisme (ne pas contribuer à l'exploitation des animaux, par ses choix quotidiens), mais surtout une dimension d'exemplarité. Du point de vue de la souffrance animale générée, il y a très peu de différence entre une personne qui mange rarement des produits animaux et une personne qui n'en mange pas du tout. Si on choisit de s'abs-

tenir complètement des produits d'origine animale, c'est parce qu'au-delà des effets concrets de cette décision, on considère que notre choix va interpeller notre entourage et toutes les personnes que nous tiendrons au courant de ce choix (une collègue, la serveuse du restaurant, le médecin, etc.) en interrogeant leurs habitudes par défaut. C'est aussi parce que montrer qu'on peut vivre sans exploiter du tout les animaux est formidablement inspirant : cela remet fondamentalement en question les bases de cette exploitation.

Ma transition s'est avérée bien plus facile que je ne l'imaginais (notamment parce que mes proches ont été très souteneurs), et elle a nourri en moi un véritable enthousiasme, une joie profonde à me sentir en intégrité avec mes valeurs.

Comment a réagi ton entourage ?

Ma mère, qui était déjà végétarienne à l'époque, a évolué vers un quasi-véganisme. Elle s'est progressivement passionnée pour la cuisine végétale dans toute sa richesse, et prépare aujourd'hui toutes sortes de choses végétales : des brioches, des fromages, des tartes... Mon père a mis initialement un peu de temps à comprendre mon choix mais, progressivement, lui aussi s'est mis à cuisiner lui aussi des petits plats élaborés quand je lui rendais visite. Il me semble aussi que mon véganisme au long cours a suscité chez lui un véritable respect. Quant à mon frère, il se passionne pour la cuisine gastronomique et partage

souvent avec moi ses découvertes concernant des restaurants ouverts au végétal.

Dans ma sphère amicale, beaucoup de personnes ont évolué vers le végétarisme ou le véganisme. Et puis mon engagement à l'AVF, qui prend beaucoup de place dans ma vie, m'a amenée à rencontrer et à me lier à beaucoup de nouvelles personnes végés. Aujourd'hui, il m'arrive rarement d'être confrontée à des personnes qui consomment de la chair animale sans s'interroger. Cela peut survenir dans des espaces qui sont hors de mon quotidien (car dans mon quotidien, même professionnel, beaucoup de personnes ont végétalisé leur alimentation) et hors de mon engagement : dans un stage d'arts martiaux, dans une réunion de famille élargie... À chaque fois, je suis surprise, car le biais de mes fréquentations me laisse croire que la consommation carnée est devenue très marginale en France. Malheureusement, ce n'est pas le cas !

Est-ce que ta posture a évolué au fil du temps ?

Je dirais qu'il y avait initialement quelque chose d'un peu « dur » en moi, qui pouvait se braquer face aux signes les plus flagrants de l'exploitation animale (une capuche en fourrure, du jambon issu d'exploitation industrielle sur une table...). Je continue d'être un peu troublée aujourd'hui par de tels signes, mais il me semble entrer en relation avec les autres plus facilement et plus profondément, quels que soient leurs choix éthiques. Je juge sans doute

moins, et tant mieux. Par ailleurs, j'ai cessé de fétichiser le véganisme, comme un critère qui en soi garantirait une qualité morale chez les gens. Je pense que toutes sortes de facteurs favorisent la transition vers le véganisme. Certains relèvent d'un vrai souci de la souffrance animale, d'autres pas du tout : volonté de se distinguer de la majorité, appréciation d'une forme de purisme alimentaire... Au cours des dernières années, j'ai aussi observé le développement d'une posture que je perçois comme assez sèche et arrogante au sein d'une partie de la communauté végane, notamment sur les réseaux sociaux. Il me semble qu'il y a une surreprésentation dans cette communauté de profils qui affirment avoir le monopole de la rationalité et peinent à écouter – réellement – d'autres points de vue que les leurs. Je le perçois par exemple en ce qui concerne les médecines alternatives. C'est comme si après avoir été taxés de marginaux irrationnels, les véganes en faisaient des tonnes pour apparaître sérieux et crédibles, au risque de perdre une certaine forme d'ouverture à autrui.

Dans ce contexte, et maintenant que le véganisme est devenu habituel pour moi (je n'ai pas à faire d'effort spécial pour le maintenir au quotidien), je suis beaucoup plus soucieuse de développer des qualités qui relèvent de l'être plutôt que du faire, notamment dans mes relations avec les autres. Par exemple, écouter avec l'intention de comprendre plutôt que d'avoir raison, lâcher prise sur ce qui n'est pas important, savourer les qualités des personnes que je rencontre. Par ailleurs, dans un contexte de

destruction écologique de grande ampleur, qui annonce des jours vraiment difficiles pour notre espèce, je m'interroge sur notre rapport au monde, bien au-delà de nos choix alimentaires : comment avons-nous pu en arriver là ? Et quelles façons d'être développer pour sortir de l'impasse ?

- Site de l'AVF : www.vegetarisme.fr
- Magazine ViraGe : <https://www.vegetarisme.fr/revue-virage>
- *Révolution végane*, 2018, Dunod. rebrand.ly/RevVeg.

36) Julie Wayne

Photographe

Julie Wayne est née à Détroit aux États-Unis. Elle s'est installée à Paris en 1985 après ses études universitaires et quelques années à bourlinguer en Europe et au Moyen-Orient pour chercher le pays où elle voulait vivre. Bien qu'ayant fait ses études universitaires en économie politique, elle a pu suivre sa passion et travailler en tant que photographe. Depuis 25 ans maintenant, elle travaille presque exclusivement en Inde... et se considère comme une des personnes les plus chanceuses du monde !

Quand et pourquoi es-tu devenu Végane ?

Je suis devenue végane au printemps 2016 : le « dé-clic » a pris une nanoseconde, mais le terrain était bien préparé par de nombreuses années de réflexions sociales, politiques et économiques, de préoccupations humanistes et environnementales, et de questionnements spirituels et éthiques.

Bien que grandissant dans une famille et un milieu parfaitement « middle-class » où « tout allait bien dans les meilleurs des mondes », pour des raisons inconnues et mystérieuses, à partir de mon adolescence une sensibilité aigüe des injustices sociales, économiques et environnementales m'a prise d'assaut. À 15 ans, ma « carrière » de militante a vu le jour dans le mouvement antinucléaire.

Mon engagement d'opposition politique m'a suivi à la fac, où, entre autres, j'ai été stagiaire pour Ralph Nader et aussi porte-parole d'un parti politique (The Citizens Party) créé par un des fondateurs du mouvement environnemental contemporain, Barry Commoner. Tout mon entourage — et moi aussi! — était convaincu que j'allais faire carrière en politique. Heureusement, je n'ai pas suivi cette trajectoire (pour des raisons que je n'exposerai pas ici), mais ma passion pour contribuer à un monde meilleur ne s'est jamais éteinte.

Aussi, à 15 ans, suis-je devenue végétarienne, grâce à un livre qui a été publié quelques années auparavant, *Diet for a Small Planet* écrit par Frances Moore Lappé. qui était le premier livre à démontrer comment la production de la viande provoquait un impact environnemental dévastateur, une pénurie alimentaire mondiale grandissante et une défaillance de la démocratie. J'étais la seule végétarienne dans mon lycée, mais j'ai le souvenir que tout le monde — ma famille incluse — était plutôt admiratif et encourageant.

À 18 ans, quand je me suis installée au campus de ma fac, j'ai commencé à manger macrobiotique — c'est dire végétalien. Mais je n'étais pas végane. En dépit de ma maturité politique et sociale, et une préoccupation incessante de l'éthique, les animaux (et le sort des animaux) étaient quasi invisibles dans ma vision du monde.

En fait, ils étaient tellement invisibles que quelques années après que je me suis installée en France, j'ai com-

mencé à les manger de nouveau (j'ai toujours eu une vraie préférence pour les légumes, les légumineuses, etc., donc je ne mangeais que très peu de viande... mais j'adorais le fromage : plus ça puait, meilleur c'était).

Tout ceci a changé en 2016, de nouveau grâce à un livre.

Entre-temps, j'étais redevenue végétarienne plusieurs années auparavant : depuis longtemps déjà je passais à peu près la moitié de l'année en Inde, où l'idéal d'Ahimsa est encore tissé dans la fibre des indien-nes, et le végétarisme fait partie d'un certain statu quo moral. Je méditais régulièrement et j'essayais d'appliquer l'enseignement du Bouddha de manière consciente et consciencieuse. Je suis redevenue très investie dans la lutte pour la justice environnementale.

Je venais de terminer un très long travail photographique et documentaire sur un culte inconnu en train de disparaître au Tamil Nadu (l'état indien le plus au sud-est), dont le résultat était une série d'expositions aux quatre coins de l'Inde pendant plus d'un an. J'ai décidé que mon nouveau travail photographique serait sur la compassion et la non-violence, et au printemps 2016, en faisant mes recherches sur le sujet, j'ai commencé le livre *The World Peace Diet* (*Nourrir la Paix* en français) par Dr Will Tuttle. À la deuxième page, je suis devenue végane. Oui, c'était aussi immédiat, aussi catégorique que ça. (Et pour la petite histoire, je ne savais même pas comment le mot « végane » se prononçait en anglais ! Je

n'en connaissais aucun.e, et je n'étais pas vraiment sur les réseaux sociaux... malheureusement, car je serais probablement devenue végane beaucoup plus tôt)

Mais au même temps que je me sentais comme libérée et légère (depuis, je dis à tout le monde que quand on devient végan, on se débarrasse d'un fardeau qu'on ne savait même pas qu'on portait... jusqu'au moment où on ne le porte plus), une colère immense m'a agrippée comme un étau : comment était-ce possible qu'« Ils » aient pu m'avoir toutes ces années ? Comment se fait-il que, malgré le fait que j'étais antisystème depuis longtemps, que j'étais hyper politisée depuis mon adolescence, que j'étais si fière de la pensée critique qui me guidait depuis belle lurette... comment ai-je pu tomber dans le panneau, moi aussi ? Comment n'ai-je pas vu que l'exploitation animale était en effet la pierre fondatrice d'une société gravement malade, car construite sur la souffrance et la domination des plus vulnérables sur Terre ? Je me souviens d'avoir pensé que s'« Ils » ont pu me blouser, « Ils » pouvait tromper n'importe qui. Cette réalisation m'a insufflée avec un sens profond de honte et de culpabilité... et aussi d'humilité.

À partir de ce moment, j'ai commencé à lire tout ce que j'ai pu trouver sur le véganisme, le spécisme, la libération animale... J'ai commencé à militer très peu de temps après : partager le bonheur du véganisme me semblait d'une urgence absolue.

Les réactions de mes ami.es et de ma famille étaient un mélange de tout et son contraire. Quasiment toutes mes très bonnes amies sont devenues véganes par la suite... j'ai perdu quelques « ami.es » (les guillemets sont là pour une bonne raison !), non pas par ma volonté, mais la leur. Ça ne m'a rien fait... renier une amie, car elle essaie de vivre ses valeurs de compassion et de justice au lieu de simplement en parler... Je me suis dit que je n'ai rien perdu et que c'est mieux ainsi.

Toute ma famille vit à Détroit. Tout le monde a accueilli ma décision avec respect et même admiration... mais malgré les questions et la fascination, personne dans ma famille n'a franchi le pas vers le véganisme. Mon papa (qui est décédé en 2019) était extrêmement fier de moi ; à chaque visite chez mes parents, il m'accompagnait aux restos véganes et il annonçait avec une satisfaction émouvante que sa fille était végane à tout le monde.

En France, mon mari est devenu végane à peu près deux ans après moi. Et quand j'ai parlé à mon fils, qui était déjà basketteur professionnel, il est devenu végétalien après avoir compris les bénéfices de ce régime sur la santé. L'année suivante, il est devenu végane. Je me rappelle de lui avoir demandé s'il remangerait des produits animaux, s'il apprenait que c'était mieux pour sa santé et il m'a répondu « jamais, car ce n'est pas de la nourriture. »



Bien sûr, j'aurai encore beaucoup de choses à dire, mais je m'arrête là. Par contre, j'aimerais terminer ce texte en disant que vivre en essayant de minimiser le mal qu'on fait à autrui de manière consciente est, à mon sens, l'acte le plus radicalement libérateur que nous — simples mortels — pouvons faire. Donc, j'invite toutes celles et tous ceux qui n'ont pas encore franchi le pas de le faire aujourd'hui même. Faites l'expérience : c'est simple, mais ça changera votre vie... et la vie d'une multitude d'autres êtres avec lesquels nous partageons cette magnifique planète.