


Éco-anxiété: de la conscience à la reliance

Romain **COUILLET**
Yoan **SVEJCAR**



{romain.couillet,yoan.svejcar}@gmail.com

À vous de jouer!

A group of children are running happily across a lush green field under a bright blue sky with scattered white clouds. The children are dressed in casual summer clothing, including t-shirts and shorts. Some are holding hands, suggesting a game or a group activity. The overall atmosphere is joyful and energetic.

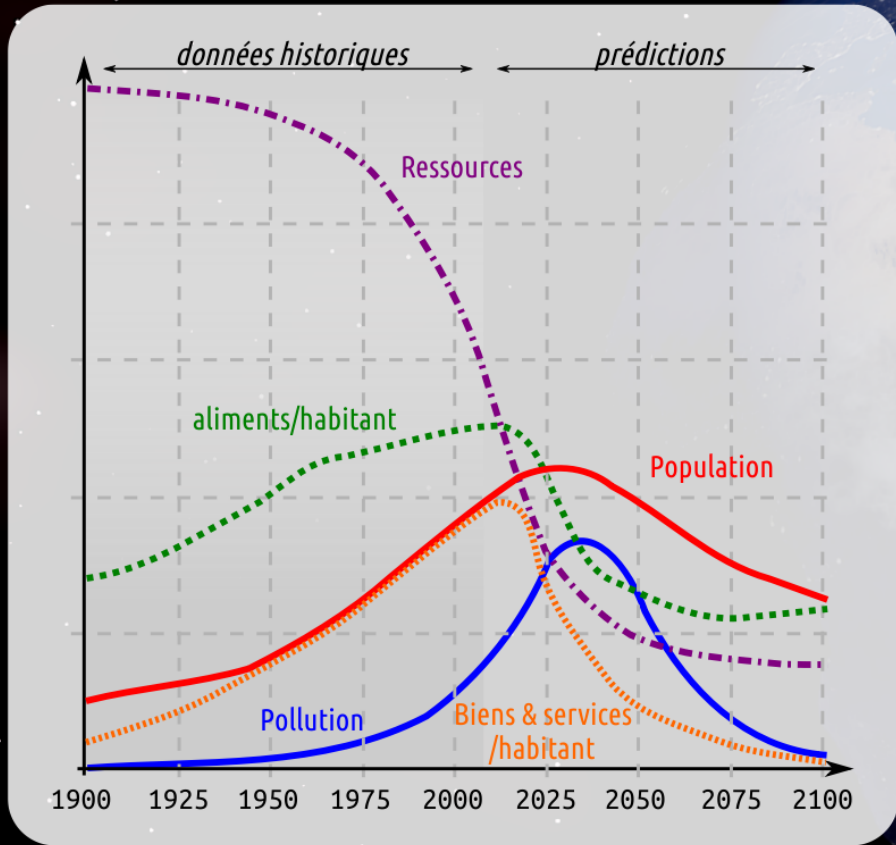
Brise-glace

1 Qui sommes-nous, où allons-nous?

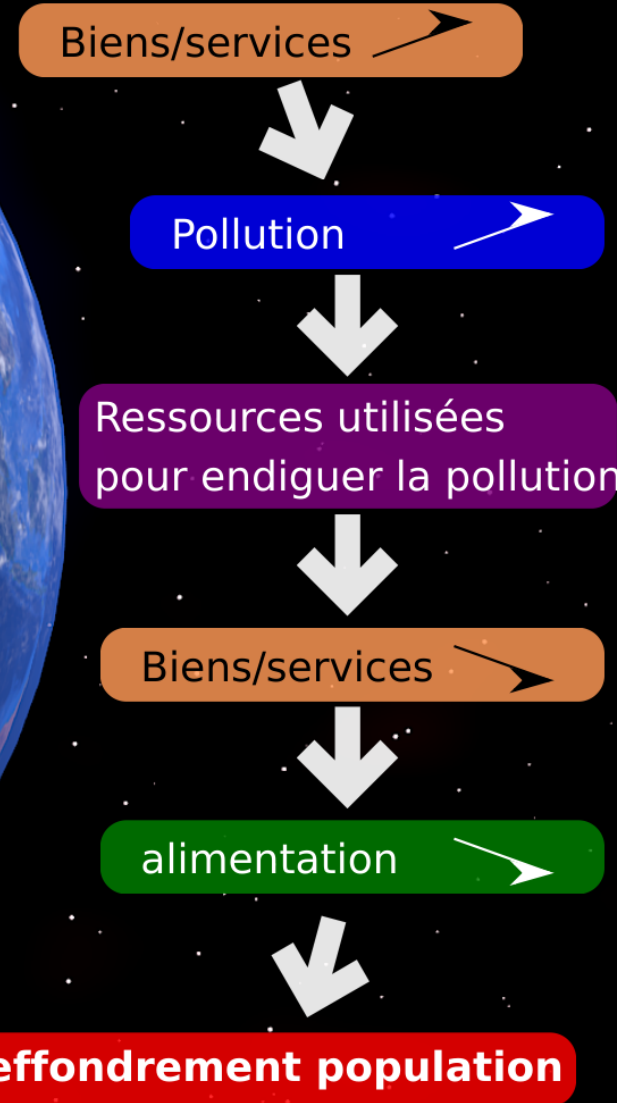
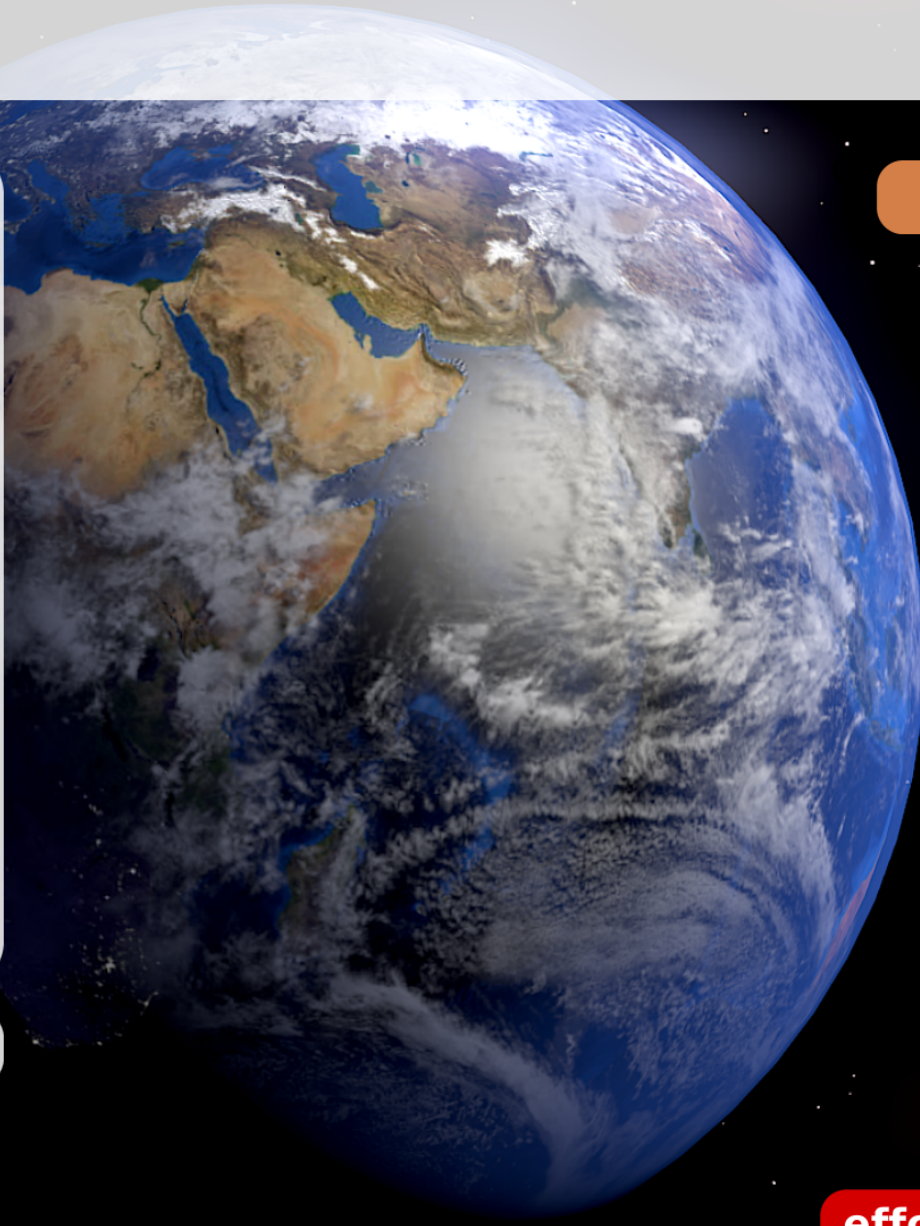
- L'idéal de convivialité, et le partage du savoir
- Émotions et éco-anxiété
- Manières d'être vivant



Accepter l'effondrement...



Modèle World3 "Business as usual"



Meadows, D., & Randers, J. (2012). *The limits to growth: the 30-year update*. Routledge.

- Qui sommes-nous, où allons-nous?
- 2** L'idéal de convivialité, et le partage du savoir
- Émotions et éco-anxiété
- Manières d'être vivant

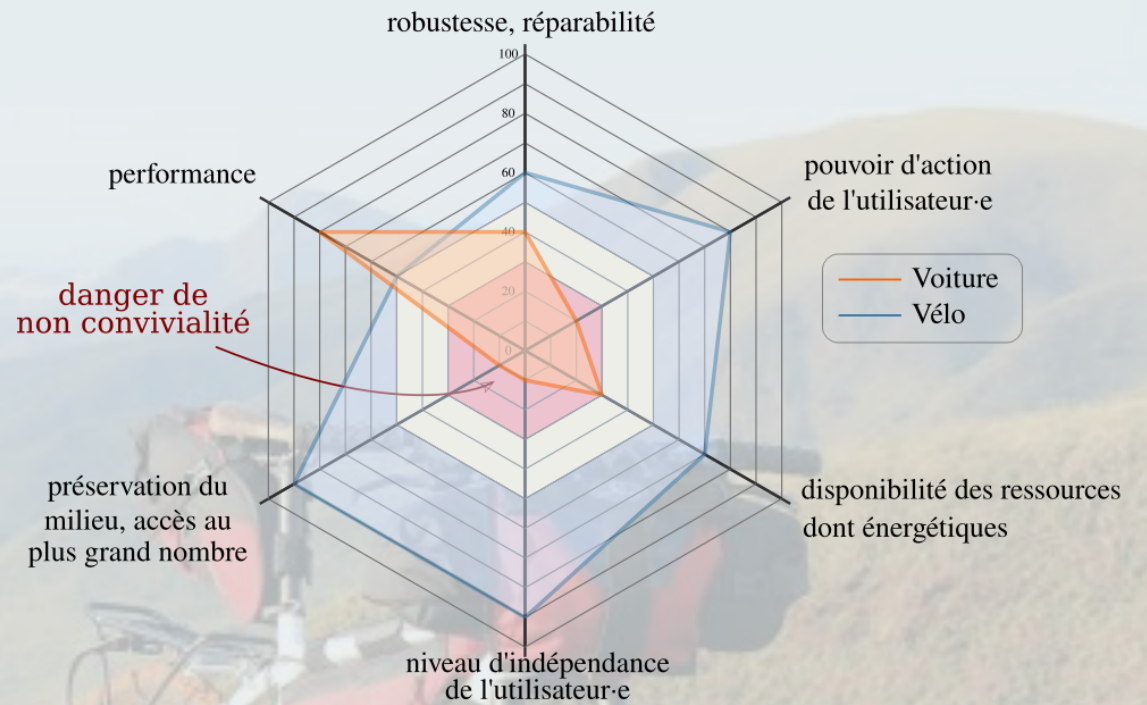


La convivialité

Illich, I. (1973). *La convivialité*. Paris: Editions du Seuil.

Outil convivial

- 1 Étend l'humain.
- 2 Ne crée pas un besoin.
- 3 Ne crée pas d'inégalité d'accès.



Le vélo (2kWh/100p-km)

- 1 Augmente l'espace accessible.
- 2 Réparable, aucune énergie externe.
- 3 Peu coûteux, accessible à tous.

La voiture (80kWh/100p-km)

- 1 Augmente l'espace accessible.
- 2 Dépendance au pétrole, aux zones accessibles.
- 3 Très cher, détruit la planète.

Générer et partager le savoir

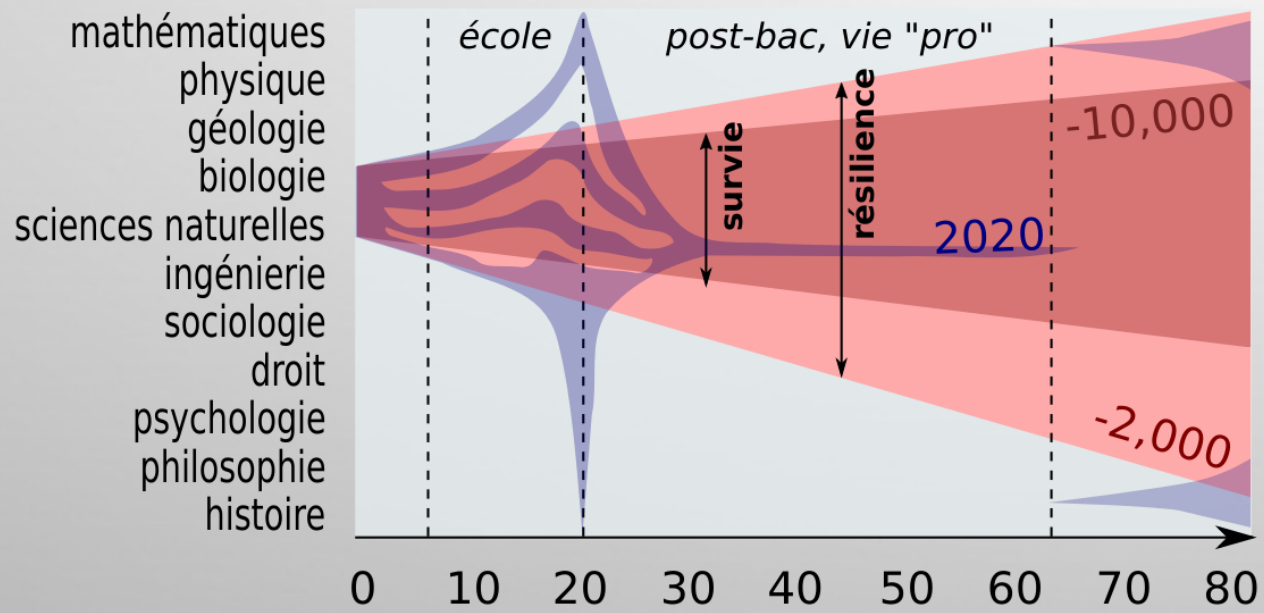
Illich, I. (1973). *La convivialité*. Paris: Editions du Seuil.

La science et l'éducation modernes

- 1 Accès au savoir, à créer des savoirs.
- 2 Polarisation du savoir **pour le consumérisme**.
- 3 **Délégation aux machines**, oubli du savoir-faire.

Instruction collective, low-tech, le long de la vie

- 1 Force de résilience: savoirs, savoir-faire communs.
- 2 Ouverte, au choix, collectif ou autotidacte.
- 3 **Accessible à tous** et partagée.



Transdisciplinarité et formation permanente

Pineau, G., & Le Grand, J. L. (1993). *Les histoires de vie*. Presses universitaires de France.

Transdisciplinarité

- Ce qui est à la fois **entre** les disciplines, **à travers** les disciplines et **au-delà** de toute discipline.
- Finalité = "*compréhension du monde présent dont un des impératifs est l'unité de la connaissance.*"

Formation en deux temps...

- 1 Expérientiel
- 2 Formel

... trois mouvements

- 1 Socioformation
- 2 Autoformation
- 3 Ecoformation

À vous de jouer!



Le jeu des systèmes

- Qui sommes-nous, où allons-nous?
- L'idéal de convivialité, et le partage du savoir
- 3** Émotions et éco-anxiété
- Manières d'être vivant



Mécanismes de régulation émotionnelle

Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2011). *Sur le chagrin et le deuil: trouver un sens à sa peine à travers les cinq étapes du deuil*. JC Lattès.

Inconscients (naturels et manipulables)

Déni "ce n'est pas un si gros problème"

Refoulement "il n'y a pas de problème"

Déplacement "le problème vient d'ailleurs"

Conscients

Identifier reconnaître, accepter, nommer

Moduler une émotion ne peut pas être supprimée

Explorer quelle est la source?

Décider actions tournées vers l'émotion ou la situation?

Les émotions permettent de s'engager dans l'action

ne pas les réduire

ne pas les couper

ne pas les nier

La résilience passe par la reconnaissance de la douleur

reconnexion sociale

reconstruction d'une symbolique

actions concrètes et constructives



À vous de jouer!

Pratique des phrases ouvertes



Éco-anxiété, quesako?

Schmerber, C. (2020). Éco-anxiété: l'homme malade de la planète. *Cerveau Psycho*, 118(2), 58-64.

contraintes sociétales

idéal socio-écologique

éco-anxiété
dissonance cognitive

légitimité, imposture
inconnu, repères?

Solastalgie

"Douleur ou détresse causée par la perte ou l'absence de consolation"

Glenn Albrecht.

Éco-anxiété

"Forme de stress prétraumatique."

"Une souffrance prospective, déclenchée par une projection vers l'avenir et en lien avec la prise de conscience écologique."

Charline Schmerber.

60% des 15-25 ans

(dont 30% ne veulent pas avoir d'enfants)

Les émotions, leurs messages

Principe hologrammatique (Edgar Morin)

Nous faisons parti d'un système complexe et **interdépendant** qu'on appelle la Terre.

Biophilie (Edward O. Wilson)

- tendance innée à se chercher des liens avec la nature et avec d'autres formes de vie
- **besoin spontané d'autres formes de vie**



Le message:

- attention, mauvaise direction
- réaction saine et normale.

- Qui sommes-nous, où allons-nous?
- L'idéal de convivialité, et le partage du savoir
- Émotions et éco-anxiété
- 4** Manières d'être vivant



Relier le corps et l'esprit

Csikszentmihalyi, M. (1997). Flow and the psychology of discovery and invention. HarperPerennial, New York, 39.

Les apports de l'activité physique

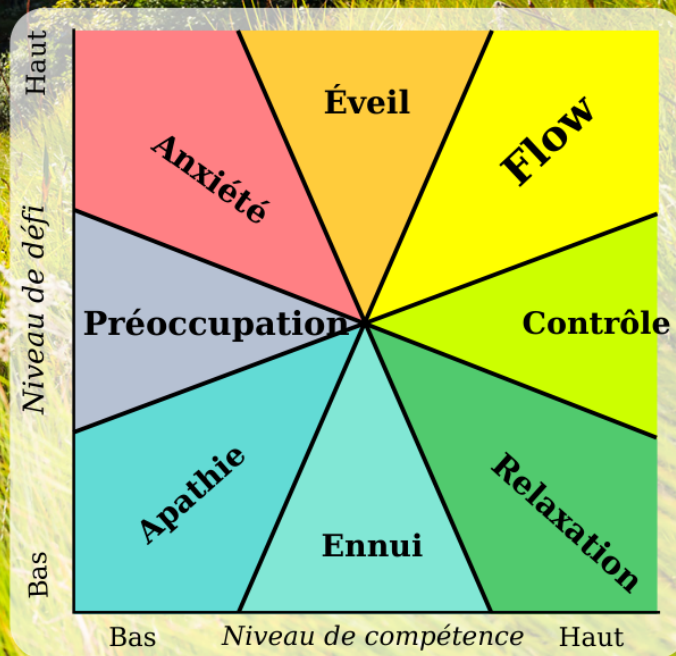
- mitochondries x4 (*usage énergétique optimisé*)
- volume cardiaque x3 (*apport d'oxygène*)
- variabilité du rythme cardiaque (*flexibilité*)
- lien cerveau-corps ++
- système immunitaire ++
- **adaptation aux stress phy et psy**
(*prise de recul, sérénité, réduction de la douleur*)

Le sentiment de "flow"

- flow="expérience optimale"
- six paramètres alignés:
 - *moment présent*
 - *immersion*
 - *conscience de soi*
 - *contrôle optimal*
 - *déformation du temps*
 - *activité au coeur du plaisir.*

Méditation de pleine conscience

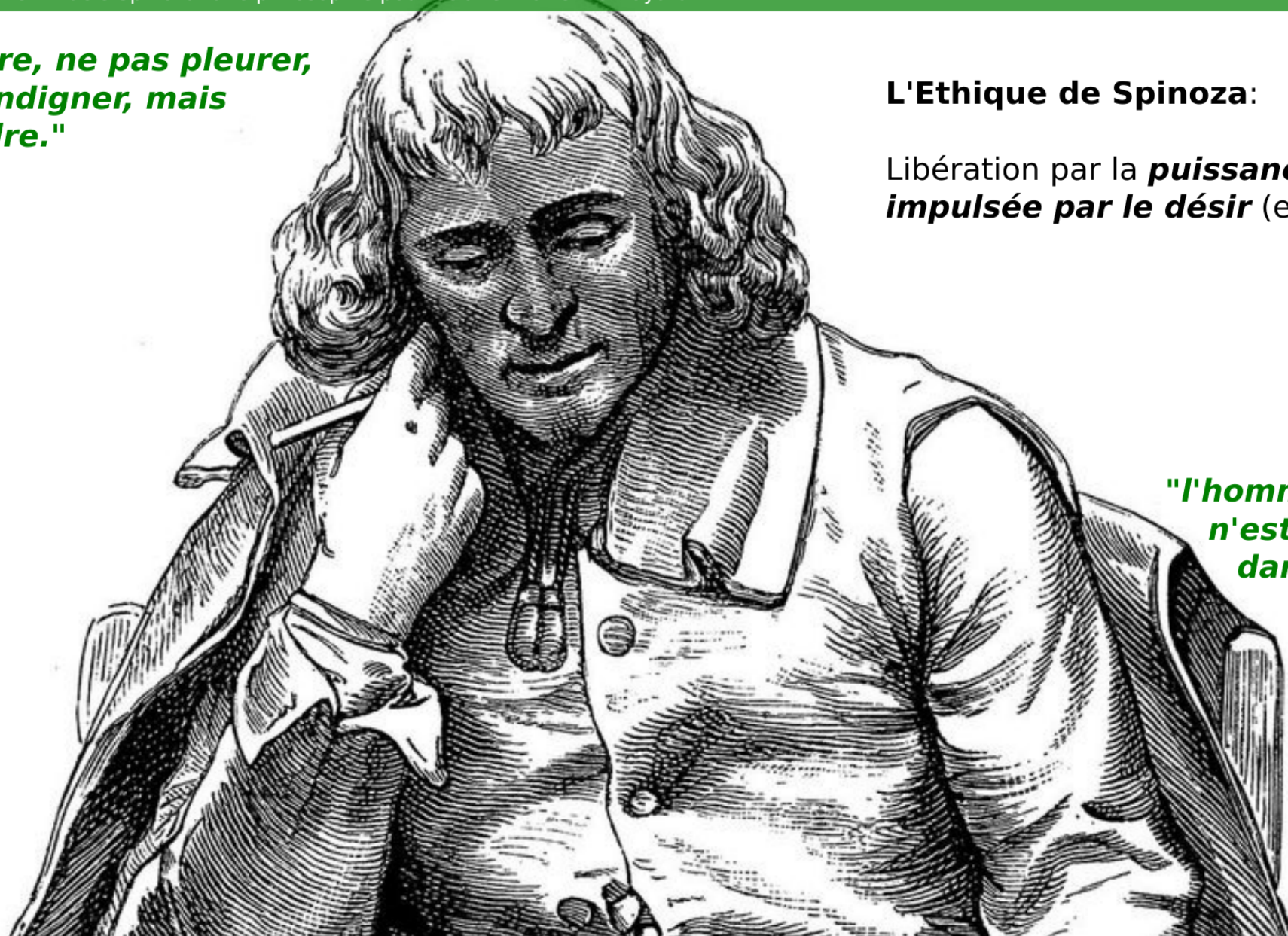
- comprendre *qui nous sommes*
- développer notre capacité à réguler nos émotions et s'ouvrir à l'**intelligence émotionnelle et relationnelle**.
- réapprendre à "**sentir**" plutôt que "penser"



Spinoza: la puissance d'agir par le désir

Lenoir, F. (2017). Le miracle Spinoza: une philosophie pour éclairer notre vie. Fayard.

**"ne pas rire, ne pas pleurer,
ne pas s'indigner, mais
comprendre."**

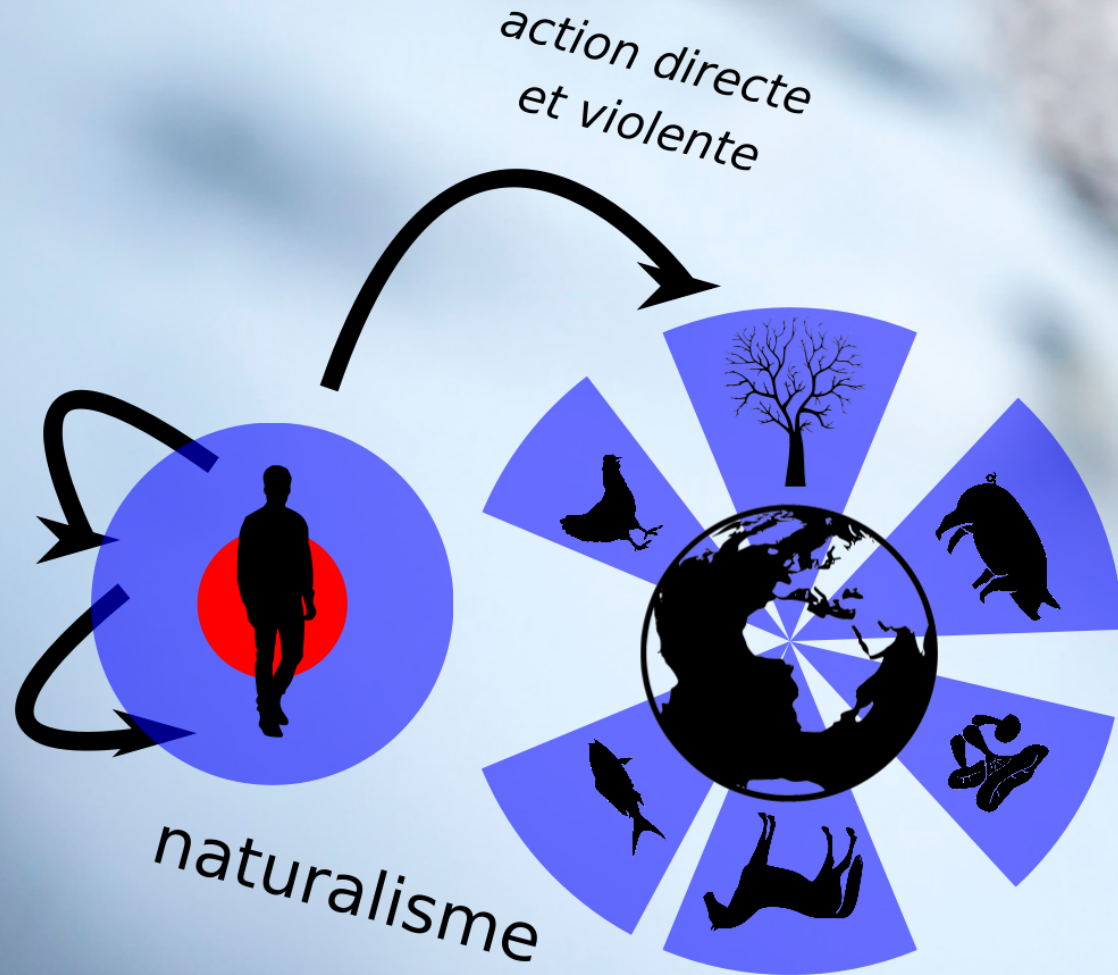


L'Ethique de Spinoza:

Libération par la **puissance d'agir**,
impulsée par le désir (et non la *passion*).

**"l'homme dans la Nature
n'est pas un Empire
dans un Empire"**

La diplomatie des interdépendances: *de Descola à Morizot*



Anthropologie descolienne:

- **intériorité subjective**
- **aptitudes physiques**



La diplomatie des interdépendances: *de Descola à Morizot*



Anthropologie descolienne:

- **intériorité subjective**
- **aptitudes physiques**



Au delà de la résilience... la régénération!

🔑 **Réinvestir les cycles de la vie**
nous faisons partie d'un "Tout"

🔑 **Se (re)mettre en mouvement**
image de la spirale du symbolisme

🔑 **Redonner la place au vivant**
nos compagnons dans la régénération



Éviter le syndrome du "super héros"

À vous de jouer!

Le clap!



Exemple concret: l'économie symbiotique

Delannoy, I. (2017). *L'économie symbiotique: Régénérer la planète, l'économie, la société*. Éditions Actes Sud.

Concept de base:

L'appareil "industriel" peut régénérer la planète.
Économie **régénérative, non extractive**.

Éléments-clés:

- Introduire la nature au sein de la société.
- Produire à base de végétaux.
- Location communautaire des biens.
- Partage gratuit de connaissances, valeurs.

diversité,
circuits courts,
mise en réseau,
régénération naturelle,
recherche d'efficacité,
gouvernance partagée.



Abeilles pollénisent inconsciemment.
Lions régulent les populations de gazelles
sinon tuées par les acacias.

Exemple: Portland.

- "Jardins de pluie" d'épuration en ville (-66% de coût)
- Climatisation naturelle (-10° sous les arbres en été),
- Population sécurisée par allées d'arbres,
- Stress réduit, meilleure immunité,
- -20% de GES pour +60% de population,
- 15,000 emplois dans le vélo,
- -1G\$ carburant réinjecté dans les marchés,
- Alimentation modifiée: végétarien, local,
- -60% violences sociale et domestique,
- "Centrales" végétales de production de matière.

Nous sommes...

Des êtres sociaux!

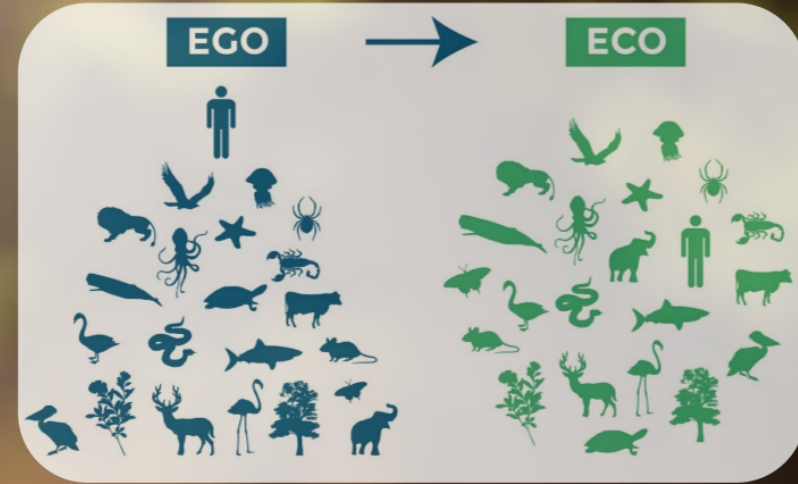
Nous avons besoin des autres.

Des imitateurs·rices


(ex: jeu du clape)

Des coopérateurs·rices conditionnel·le·s

incarner le changement



À vous de jouer!

A group of children are running happily across a lush green field under a bright blue sky with scattered white clouds. The children are dressed in casual summer clothing, including t-shirts and shorts. Some are holding hands, suggesting a game or a group activity. The overall atmosphere is one of joy and active play.

Sentir plutôt que penser

Quelques références (*livres, articles*)

Défi écologique, entraide:

Barrau, A. (2019). Le plus grand défi de l'histoire de l'humanité-Face à la catastrophe écologique et sociale. Michel Lafon.

Remy, G. (2021). Qui veut la peau de la licorne? (de l'écoanxiété à la résilience)

Bohler, S. (2020). Où est le sens?

Illich, I. (1973). La convivialité. Paris: Editions du Seuil.

Delannoy, I. (2017). L'économie symbiotique: Régénérer la planète, l'économie, la société. Éditions Actes Sud.

Servigne, P., & Chapelle, G. (2017). L'entraide: l'autre loi de la jungle. Éditions les Liens qui libèrent.

Servigne, P., Stevens, R., & Chapelle, G. (2018). Une autre fin du monde est possible. Média Diffusion.

D'Acremont, V. (2021) Technologies et santé: compromis entre éthique, environnement et climat? https://www.youtube.com/watch?v=ni-l_AXepSs

Émotions, éco-anxiété, biophilie:

Fanget, F. (2003). Oser: thérapie de la confiance en soi. Odile Jacob.

Macy, J., Brown, M. Y., & Servigne, P. (2021). Écopsychologie pratique et rituels pour la Terre. Le souffle d'Or.

Ricard, M., & Singer, W. (2017). Cerveau et méditation. Dialogue entre le bouddhisme et les neurosciences. Allary.

Schmerber, C. (2020). Éco-anxiété: l'homme malade de la planète. Cerveau Psycho, 118(2), 58-64.

Morin, E., Nicolescu, B., & de Freitas, L. (1994). Charte de la Transdisciplinarité. Premier Congrès Mondial de la Transdisciplinarité.

Morin, E. (2015). Introduction à la pensée complexe. Média Diffusion.

Ph. Descola (2015). Par delà Nature et Culture. Folio Essais.

Morizot, B. (2020). Manières d'être vivant: enquêtes sur la vie à travers nous. Éditions Actes Sud.



Quelques références (*vidéos, films*)

Fictions:

Don't look up, 2021.

Reportages, documentaires: (*génériques*)

Animal, 2021.

Une fois que tu sais, 2021.

La panthère des neiges, 2021.

Ruptures, 2021.

Demain, 2015.



G. Remy, Qui veut la peau de la licorne?, p. 193

"on ne reconce pas à grand-chose si on choisit d'inventer d'autres façons d'être heureux plus simples, plus libres et surtout plus réalistes. [...] Les petits pas, bien qu'insuffisants, permettent de naviguer entre résilience et résistance alors que les discours sombres paralysent."

Nous contacter

Romain COUILLET

Enseignant-chercheur à l'Université Grenoble-Alpes, "entré en résilience".

romain.couillet@gmail.com

Yoan SVEJCAR

Ecopsychologue, voyageur, Réalisateur du documentaire "La Voie des Ecolieux"

yoan.svejcar@gmail.com

