

## **ECOPSYCHOLOGIE**

*Article à paraître dans le magazine Made in Luxe de Mars 2010*

L'heure de l'écologie a largement sonné. Où que l'on se tourne, quoiqu'on lise, dans chaque journal télévisé (ou presque) on nous rappelle que « La Planète est en danger ». Il semble impératif d'agir, de penser vert. Ne pas gaspiller l'eau, l'électricité, les produits alimentaires, le papier, l'énergie ; recycler les ordures ; acheter mieux, moins ; faire attention aux transports. Nombre de films sont là pour nous le rappeler, pour nous choquer avec pour alibi de nous sensibiliser : « Océan », « Le syndrome du Titanic », « Home » pour ne citer que les plus récents. Nombre de scientifiques nous interpellent sur le réchauffement climatique, les émissions de CO<sub>2</sub>, la destruction des forêts, de la faune marine, etc. Et pourtant les grands de ce monde n'ont pas pu/su se mettre d'accord lors du dernier Grenelle de l'environnement à Copenhague sur les moyens et les façons de lutter mondialement, ensemble et dans le même sens contre la pollution et la dégradation de la planète (la conférence de Copenhague s'est déroulée au Danemark en décembre 2009 et faisait suite au protocole de Kyoto. L'objectif était d'aboutir à un nouvel engagement des Etats dans la lutte pour la réduction des émissions de gaz à effet de serre).

En filigramme, derrière l'échec du sommet de Copenhague, faut-il donc comprendre que c'est à nous, simple individu que revient la responsabilité de préserver la planète ?

La question reste ouverte. Et en attendant un projet mondial commun pour les industries et les habitants de tous les pays les évidences s'imposent au fil des informations, des dérèglements climatiques, des débats : il est urgent de prendre soin de l'environnement dans lequel nous évoluons. La prise de conscience n'en est qu'à ses débuts mais elle va en s'accéléralant et on voit émerger une nouvelle « race » d'habitants un peu partout dans le monde : les écocitoyens.

Qui sont-ils ? De simples individus, comme vous et moi, isolés ou en très petits groupes, sensibilisés au futur de la planète. Que font-ils ? Ils s'organisent, geste après geste, initiative après initiative, pour soigner et préserver la planète pour les générations à venir. Quelle est leur philosophie ? Changer les attitudes, les habitudes, ce sont des gestes simples qui, démultipliés pourront faire la différence, avant qu'il ne soit trop tard, avant que nous n'ayons plus le temps de réagir. Alors les écocitoyens font de « l'écopsychologie » : « soigner la planète pour se soigner soi (et vive versa) », nouvelle approche en plein essor outre Atlantique et qui arrive sur notre vieux continent.

Au début des années 1970, les premiers écologistes faisaient figure de gentils allumés. Les militants écologistes ont souvent confondu militantisme et données objectives. Le désastre annoncé est entendu comme une douce utopie, impossible de se projeter à long terme ; « cela ne va pas si mal que ça » ; l'épuisement des ressources pétrolières est inenvisageable, le réchauffement climatique oscillait avec le refroidissement climatique. Bref, tout cela ne relevait que de simples théories parfois scientifiques, pas forcément fiables et, qui plus est, le désastre annoncé (parmi tant d'autres mauvaises nouvelles par ailleurs) est programmé pour dans..... longtemps. Et, parfaitement invisible. Et comme Saint Thomas, si nous ne voyons pas, nous ne croyons pas. Pour certains, peut être plus inquiets ou plus concernés, ils avaient quand même envie de penser et de croire que tout finirait par s'arranger tout seul, sans efforts et sans nous.

Depuis, les choses se sont précipitées, sont devenues visibles, les catastrophes naturelles nous ont rappelé la toute puissance d'une nature que nous pensions avoir dominée. Les

voix des spécialistes se sont élevées avec plus de force, de conviction et suffisamment de données objectives et scientifiques pour qu'elles deviennent recevables, compréhensibles et transmissibles par les journalistes et les médias. Le sentiment d'urgence émerge progressivement. La peur, la « trouille » permet à certains de se mobiliser et de passer à l'action. Avancer, faire, agir avant que le point de non retour se produise, avant une catastrophe irréversible.

40 ans plus tard, le réel a donc enfin surgit dans nos consciences. « La planète est en danger » est un théorème de base. Nous en sommes tous responsables et nous sentons coupables en est la résultante. Faisons donc notre mea culpa, retrouvons nos manches, triions nos déchets, éteignons les lumières, consommons moins, mangeons bio. Nous commençons donc à changer nos habitudes et nos comportements et ce, de façon durable.

Selon Yann Arthus-Bertrand, il convient de surveiller nos « quatre grands postes consommateurs d'énergie ».

- La maison : en veillant à l'orientation et l'exposition (plein sud), l'isolation, la consommation d'eau, d'électricité et préférer les énergies renouvelables ;
- La consommation alimentaire : privilégier les produits bio et/ou élaborés dans sa région, les produits de saison, boire de l'eau filtrée plutôt que minérale (la fabrication d'une bouteille d'eau nécessite un quart de litre de pétrole), préférer les produits qui ne nuisent pas à l'environnement. La naissance d'un enfant déclenche souvent de la part des parents un passage au « vert » plutôt radical : petits pots bio (sans pesticides), crème hydratante bio, couches recyclables (à qui revient le lavage des couches ?), doudou issu du commerce équitable. Les parents trouvent dans le bio une garantie de sécurité pour le bébé et pour eux mêmes (envie d'être meilleurs parents) et l'occasion de faire de l'écologie appliquée et concrète. Reste à savoir si la consommation éco-bio dont profitent les nouveaux bébés bio seront des adultes écolos-responsables ;
- Les transports : rouler en vélo ou scotter, s'organiser en covoiturage, utiliser les transports en commun, le train (plutôt que l'avion), choisir des voitures peu polluantes ;
- Notre consommation quotidienne : changer nos habitudes d'achats, se concentrer sur l'usage d'un produit ou accessoire plutôt que sur la possession, privilégier les produits rechargeables (éviter de multiplier les emballages individuels), qui ont peu voyagé, prendre l'habitude d'entretenir un objet et rompre avec celle du « tout jetable » : « ai-je vraiment besoin de ce produit », « avons nous besoin de la dernière console de jeu ou dernier téléphone portable qui pourtant fonctionne encore ? ».

Ecologie rhyme avec pause et réflexion : bien vivre sans aller au delà de ses besoins.

A chacun donc de trouver sa propre voie, ne pas culpabiliser en permanence, savoir se faire plaisir aussi, et réfléchir simplement à ce que nous pouvons faire mieux au quotidien en revoyant nos modes de consommation.

Ces écogestes sont-ils suffisants ? Adaptés ? De l'ordre du luxe et d'une philosophie bobo-écolo ? Ou d'une prise de conscience durable de la nécessité de protéger notre environnement ?

Et qu'en est-il de ceux qui ne sont pas écolo ? Ceux qui ne trient pas leurs déchets (trop enquinant), ceux qui ne construisent pas de maison écolo-climatiques (trop chère), ceux qui ne consomment pas bio (par manque de moyens) ? Coupable d'être de mauvais citoyens ? Irrresponsables ?

Le sursaut écologique refuse le discours catastrophiste, la paranoïa médiatique et la « grande peur ». Nous sommes en cours d'apprentissage concernant la maîtrise de l'énergie. Nous sommes en voie d'accepter de vivre autrement avec de nouvelles énergies. Après des années de déni, la prise de conscience de nos modes de vie sur l'environnement a dû se faire progressivement et rapidement. Nos barrières psychologiques ont sauté. Nos comportements se modifient peu à peu même si d'aucuns disent que l'écologie, le bio sont encore des modes de vie souvent onéreux et réservés à une certaine classe sociale ou très engagée en matière de politique de l'environnement. Nos initiatives personnelles, nos réflexes au quotidien ont un impact positif indéniable. « L'union fait la force ». Ainsi l'obligation écologique devient, certes une évidence même si certains rechignent à y participer, mais également une obligation morale et psychique. Il existe une attitude « écoloresponsable » qui s'impose aux oreilles de Monsieur Tout le Monde.

Toutefois, en attendant, les questions de fond ne sont pas posées et nous restons seuls, isolés, avec nos petites idées et nos petites inventions, nos petits moyens, à essayer de lutter contre la pollution qui est induite par les grandes industries. L'incohérence de certaines situations (on continue à nous distribuer des sacs plastiques dans la majorité des magasins autre que les supermarchés), la possibilité de continuer à polluer pour certaines industries tout en payant des taxes (je paie donc je peux polluer), génère une certaine incompréhension chez chacun de nous qui voulons faire un effort, forcés de l'écologie ou pas, et un grand sentiment de solitude.

Car un lien physique évident nous relie à la nature. Ainsi qu'un lien psychique. L'humain a voulu maîtriser, contrôler, posséder, domestiquer la nature. Nous aimons et craignons notre Mère nature toute puissante. Nous l'avons bien malmenée jusqu'à aujourd'hui, meurtrie. Nous avons souhaité nous affranchir de notre dépendance ancestrale à cette terre. Nous avons voulu nous en détacher, prouver que nous pouvions vivre sans elle, ou en tout cas, loin d'elle.

Mais que reste t-il aujourd'hui de notre relation à l'environnement ? Nous nous sommes isolés en vivant en ville.

Que devient notre lien avec la nature ? La ville sollicite notre système nerveux, sensoriel, visuel, auditif de façon trop intensive. Vitrines, voitures, bruit, lumières, publicités provoquent une fatigue mentale qui a tendance à nous rendre irritable, distrait voire impulsif. Une immersion au sein de la nature nous calme, nous apaise, calme le stress, nous fait reprendre pied dans la réalité (reconnaître la valeur des choses essentielles). Pour preuve, l'engouement du jardinage, des spas bio et naturels, du tourisme vert, des immersions dans un lieu sauvage (desert, montagne), des expériences au sein de la nature pour des adolescents en grandes difficultés relationnelles. Bref, la nature est en nous, indispensable à notre équilibre : respirer, voir, entendre, sentir, ressentir dans ses pieds, ses jambes, son corps est une reconnexion avec la Terre qui nous conduit à réfléchir et à ressentir de la souffrance face aux dégâts que nous lui infligeons. Ainsi, on passe de l'indifférence au respect. Et notre participation active à la protection de la nature est une condition nécessaire à notre vie et à notre survie.

« Soigner la planète pour se soigner soi » fait partie du domaine de l'écologie. Protéger la nature, l'entretenir, se réconcilier avec elle sont les objectifs des écologiques et associations.

« Se soigner soi pour soigner la planète » est un nouveau champ de la psychologie : l'écopsychologie qui s'intéresse à la relation des individus avec l'environnement. Se soigner soi en utilisant la nature, l'utiliser pour se remonter le moral, se calmer, se ressourcer, considérer les besoins de la Planète et ceux des personnes humaines comme

un tout et non pas comme deux entités distinctes. Chacun est invité à évaluer son rapport à la nature, ressentir les méfaits des dégradations infligées et transformer ces effets psychologiques ressentis au fin fond de notre corps et de nôtre âme en désir d'action. Tel est la philosophie de l'écopsychologie qui nous permet de prendre conscience de l'existence et de l'intérêt de la nature et qui nous donne une responsabilité vis à vis d'elle dont nous sommes les seuls éléments « pensants ».

L'humanité est donc à un tournant passionnant où il s'agit d'agir sur les producteurs de gaz carboniques et autres pollutions et, par ailleurs, d'éveiller les consciences en participant à une « écothérapie » humaine individuelle et/ou collective. Mais il ne faut pas trop tarder à comprendre l'urgence, à identifier les processus qui nous éloignent de la nature (et donc notre capacité à polluer) et à se rebrancher sur les rythmes de la nature afin d'en comprendre l'importance pour nous même et la Planète. Dépêchons nous. Pour nous même. Pour Elle .

Avant qu'elle ne se venge ?

Ou avant que nos enfants nous disent : « vous saviez, vous n'aviez rien fait » ?