

PSYCHOLOGIE DE L'ENVIRONNEMENT

# Soigner l'esprit et guérir la terre

Quand l'écologie et la psychologie s'entrecroisent.

**L'écopsychologie pratique a pris ses quartiers en Suisse romande au travers d'ateliers de « Travail qui relie ». Aperçu de cette méthode élaborée il y a plus de trente ans, et de ses premières applications en Suisse.**

SARAH KOLLER

Née aux États-Unis en réaction à l'urgence écologique, l'écopsychologie réunit à la fin du XX<sup>e</sup> siècle des acteurs issus de disciplines variées comme la psychologie, l'écologie ou la philosophie. Elle se cristallise dans les années 1990 à partir d'un double constat: la psychologie de l'être humain ne peut se concevoir sans prendre en compte les relations de ce dernier à la biosphère, et les problèmes écologiques ne peuvent se résoudre sans prendre en compte les ressorts complexes de la psychologie humaine.

Les bases théoriques de l'écopsychologie sont multiples, comme le montre le sociologue suisse Michel Maxime Egger dans son ouvrage de 2015 intitulé *Soigner l'esprit, guérir la Terre - Introduction à l'écopsychologie*. Rappelons simplement ici que, au cœur de celle-ci, se trouve l'idée de l'existence d'un lien ontologique entre les êtres humains et la nature comprise comme le « vivant », ou la Terre au sens large. La dégradation de ce lien, caractéristique de la modernité occidentale,

est appréhendée d'une part comme l'une des racines de la situation écologique actuelle et, d'autre part, comme l'une des origines des troubles psychiques comme la dépression ou les addictions. Restaurer ce lien constitue ainsi l'enjeu central de l'écopsychologie, qui poursuit deux intentions: « soigner l'esprit » et « guérir la Terre ». Cela implique tant de transformer notre manière de nous définir en tant qu'espèce, que de modifier notre regard sur la nature pour prendre conscience des interdépendances constitutives du vivant et favoriser le développement d'une société qui soutient la vie. Ceci grâce à une harmonie retrouvée avec son environnement naturel.

## Renouer les liens avec la nature

Comment l'ambitieux projet de l'écopsychologie peut-il s'appliquer concrètement? Une méthode est aujourd'hui proposée en Suisse romande, sous la forme d'ateliers de « Travail qui relie » (TQR). Élaborés dans les années 1980 par l'écophilosophe américaine Joanna Macy, ces ateliers offrent un espace d'expérimentation de notre relation personnelle au vivant, invitant à un travail approfondi sur les émotions. En ceci, reconnaître et accepter nos peurs, notre tristesse ou notre sentiment d'impuissance face aux questions écologiques débloquent notre engagement personnel – étouffé alors par une sorte de déni anesthésiant. Ce déclic serait moteur à plus large échelle d'un « changement de cap », soit le



« Ce que j'affectionne particulièrement dans ce monde, c'est ... » Se rappeler ce que nous aimons dans le monde sous-tend notre motivation à le protéger.

passage d'une société de croissance industrielle, qui détruit la vie, à une société qui la soutient.

Le processus du TQR se déroule en quatre phases successives et complémentaires, formant ce que Joanna Macy nomme « la spirale du Travail qui relie ». La première phase consiste à exprimer sa gratitude envers la vie. Se rappeler ce que nous aimons dans le monde sous-tendrait notre motivation à le protéger. Les participants sont ainsi invités à exprimer cette gratitude, à travers divers exercices comme celui des « phrases ouvertes ». Le principe est simple : deux par deux et face à face, chacun complète un début de phrase en un temps donné, comme par exemple « ce que j'affectionne particulièrement dans ce monde, c'est... ». L'un écoute en silence, pendant que l'autre s'exprime, puis les rôles s'inversent. Le temps donné est suffisamment long pour explorer en profondeur ce sentiment de gratitude, qui reste présent tout au long du travail.

La deuxième phase explore la peine que nous pouvons ressentir pour le monde. Joanna Macy part du constat que cette émotion est souvent niée, par peur de son intensité ou de paraître trop alarmiste. Dans ces exercices, la peine est considérée comme un sen-

timent « normal », et comme un feedback nécessaire pour réorienter nos comportements. Cette deuxième phase ouvre ainsi un espace de confrontation et d'expression visant à transformer cette émotion en énergie mobilisatrice. Un exercice phare est le « mandala de la vérité ». En cercle, chacun est libre d'exprimer tantôt sa tristesse, sa peur, sa colère, ou son sentiment d'impuissance. Sans chercher à consoler celui ou celle qui s'exprime, les autres participants l'écoutent, et reconnaissent ainsi l'existence de ces émotions comme « légitime ».

La troisième phase invite à expérimenter un changement de perspective, d'une vision du monde anthropocentrée, ancrée dans le court terme, à une vision écocentrée, qui englobe le « temps profond », soit l'intégration de la vie humaine dans la longue histoire de la Terre. À travers des bases de biologie de l'évolution, des séances de méditation guidée ou encore des jeux de rôles, les participantes et les participants expérimentent leur propre appartenance au vivant, et leur interdépendance avec toutes ses entités. Ces exercices invitent à concevoir la Terre non plus comme un simple stock de ressources, mais comme un organisme vivant, dont l'humain ne serait « qu'une » espèce parmi d'autres. Cette conception tire sa source de l'« hypothèse Gaïa », développée dans les années 1970 par l'environnementaliste anglais James Lovelock.

Enfin, la quatrième phase consiste à découvrir comment s'engager concrètement dans le fameux « changement de cap » que décrit Joanna Macy. Il s'agit de travailler sur un projet personnel. Dans cette dernière phase, et sans prétention normative, les exercices visent à découvrir notre aspiration profonde – l'hypothèse étant qu'une fois nos émotions exprimées, nous trouverons spontanément la voie à suivre pour « bien faire ». L'ensemble de ces phases se déroule lors de stages pouvant durer de deux à sept jours. Selon notre expérience, les participantes et les participants en ressortent avec une énergie qui initie ou renforce leur engagement, et un sentiment nouveau ou approfondi d'être reliés à l'ensemble du vivant. Cette sensation de reliance participe tant à (re)donner du sens à notre présence humaine sur Terre en nous reconnectant à nos « origines », qu'à diminuer la solitude et l'impuissance souvent ressenties face à l'urgence écologique. Partager des émotions avec d'autres individus ayant les mêmes préoccupations est décrit comme apaisant, rassurant et motivant.

### Les limites de la méthode

En guise de conclusion, un regard critique sur le TQR nous amène à souhaiter l'intégration de deux axes supplémentaires à cette méthode pour nour-

rir les deux grandes intentions de l'écopsychologie mentionnées précédemment, à savoir guérir la Terre et soigner l'esprit. Concernant l'intention de guérir la Terre, il nous semble important d'offrir aux participantes et aux participants des bases théoriques claires qui leur permettent de mieux saisir le rôle de leurs propres actions au sein des logiques socio-économiques actuelles très complexes. Car, sur le moyen et long terme, le retour à la vie quotidienne peut parfois être dur, et l'inertie des changements à opérer

## Partager des émotions avec d'autres individus est apaisant, rassurant et motivant.

épuisante. Notre marge de manœuvre étant souvent ressentie comme limitée, mieux comprendre les enjeux du système pourrait notamment prévenir certaines formes de découragement menant chez certaines personnes à l'inaction.

Pour ce qui est de l'intention de soigner l'esprit, il nous semble que le TQR gagnerait à s'intéresser aux ressorts existentiels de nos propres rapports à la nature, pouvant mêler amour, peur et rejet. L'ambivalence de ces sentiments est étudiée par certains courants en psychologie existentielle, qui montrent en quoi la nature peut être tout à la fois anxiogène, nous rappelant notre propre finitude, mais également source d'apaisement. Nous pensons ici aux sensations d'appartenance à ce « Tout » qu'est la nature, qui nous dépasse et qui nous survivra, à même d'apaiser des sentiments de solitude ou des peurs de la mort. Intégrer cette ambivalence existentielle dans le TQR, en la traitant comme source possible de la déconnexion humaine à la nature, pourrait ouvrir le champ d'intérêt et d'action de cette méthode à un public plus large.

Globalement, ces propositions sous-tendent un enjeu clé pour l'avenir du TQR et de l'écopsychologie en général: toucher un public qui ne se définit pas comme spécialement « sensible » aux questions écologiques. Ce souhait est au cœur d'un réseau en construction en Suisse romande autour de l'écopsychologie. Pour l'heure, ses membres proposent des stages de TQR en pleine nature, des soirées d'initiation à Lausanne, notamment au centre socio-culturel de Pôle Sud, ainsi que des ateliers sous diverses formes et sur demande. ♦

---

### L'AUTEURE

Au bénéfice d'un bachelor en psychologie et d'un master en géosciences de l'environnement, Sarah Koller est actuellement doctorante en sciences de l'environnement à l'Université de Lausanne. Elle coanime par ailleurs des ateliers de Travail qui relie, et est membre du réseau autour de l'écopsychologie en Suisse romande.

---

### CONTACT

[sarah.koller@unil.ch](mailto:sarah.koller@unil.ch)

---

### LITTÉRATURE

Macy, J., & Young Brown, M. (2008). *Écopsychologie pratique et rituels pour la Terre: Retrouver le lien vivant avec la nature*. Gap: Le Souffle d'Or.

Passmore, H.-A., & Howell, A. J. (2014). Eco-existential positive psychology: experiences in nature, existential anxieties, and well-being. *The Humanistic Psychologist*, 42(4), 370-388.