

Solastalgie, Eco-anxiété :
Comment prendre soin
de notre Terre
tout en prenant soin de nous ?
(et vice-versa)

Les pistes de l'écopsychologie...

par Martine Capron

psychothérapeute, écopsychologue, formatrice

« Les jeunes et le climat » 13 février 2024 – Train World

www.YouthAndClimateFuture.be



Apollo 17,
7 Dec. 1972





Un décalage important demeure entre toutes nos avancées et la gravité de la situation !

“La crise écologique globale actuelle représente l’un des tournants les plus critiques auxquels la civilisation humaine a été confrontée “

Ralph METZNER

(psychologue et philosophe américain)

Deux questions profondes à nous
poser :

Comment en sommes-nous arrivés là ?

Et

*Pourquoi n'arrivons-nous toujours pas à réaliser
tous les changements nécessaires ?*

Causes historiques

- Développement de nos civilisations avec une instrumentalisation progressive du monde animal, végétal et minéral :
 - Chasse et cueillette
 - Agriculture, élevage, sédentarisme et propriété privée
 - Industrialisation
 - Digitalisation

Causes culturelles

- Culture de la séparation et de la division, de l'éloignement de la Nature comme du « Nous »
- Culture des rapports de force, de la compétition, de la conquête et du pouvoir,...
- Domination de la connaissance rationnelle sur la connaissance sensitive et intuitive

« Le cerveau intuitif est un don sacré, et le cerveau rationnel est un serviteur fidèle. Nous avons créé une société qui honore le serviteur et a oublié le don... »

Albert Einstein

Causes économiques et politiques

- Société de croissance constante, de productivité, de profit immédiat
- Consumérisme : Nature=ressources et poubelle
- Inégalités sociales : Injustices, pauvreté, indécence des riches,...
- Politiques à court terme, manque de vision à long terme
- Abdication de notre propre pouvoir et désengagement

Et les causes sous-jacentes...

nichées dans les profondeurs
de notre psyché

*Ces causes sous-jacentes sont explorées par l'écopsychologie
qui étudie les relations profondes entre tout le monde naturel
et la psyché humaine, dans leurs dimensions à la fois conscientes
et inconscientes.*

L'Écopsychologie

- **Un mouvement transdisciplinaire, né aux Etats-Unis dans les années 1990, qui travaille à la reconnexion profonde de l'être humain avec la Nature.**

Rencontre et connivence de militants écologistes, de psychologues et de psychothérapeutes qui ont voulu réfléchir et agir ensemble :

- *“L'écologie a besoin de la psychologie, la psychologie a besoin de l'écologie”*
- *“Pas d'humanité saine possible, psychiquement et physiquement, dans un monde malsain !”*

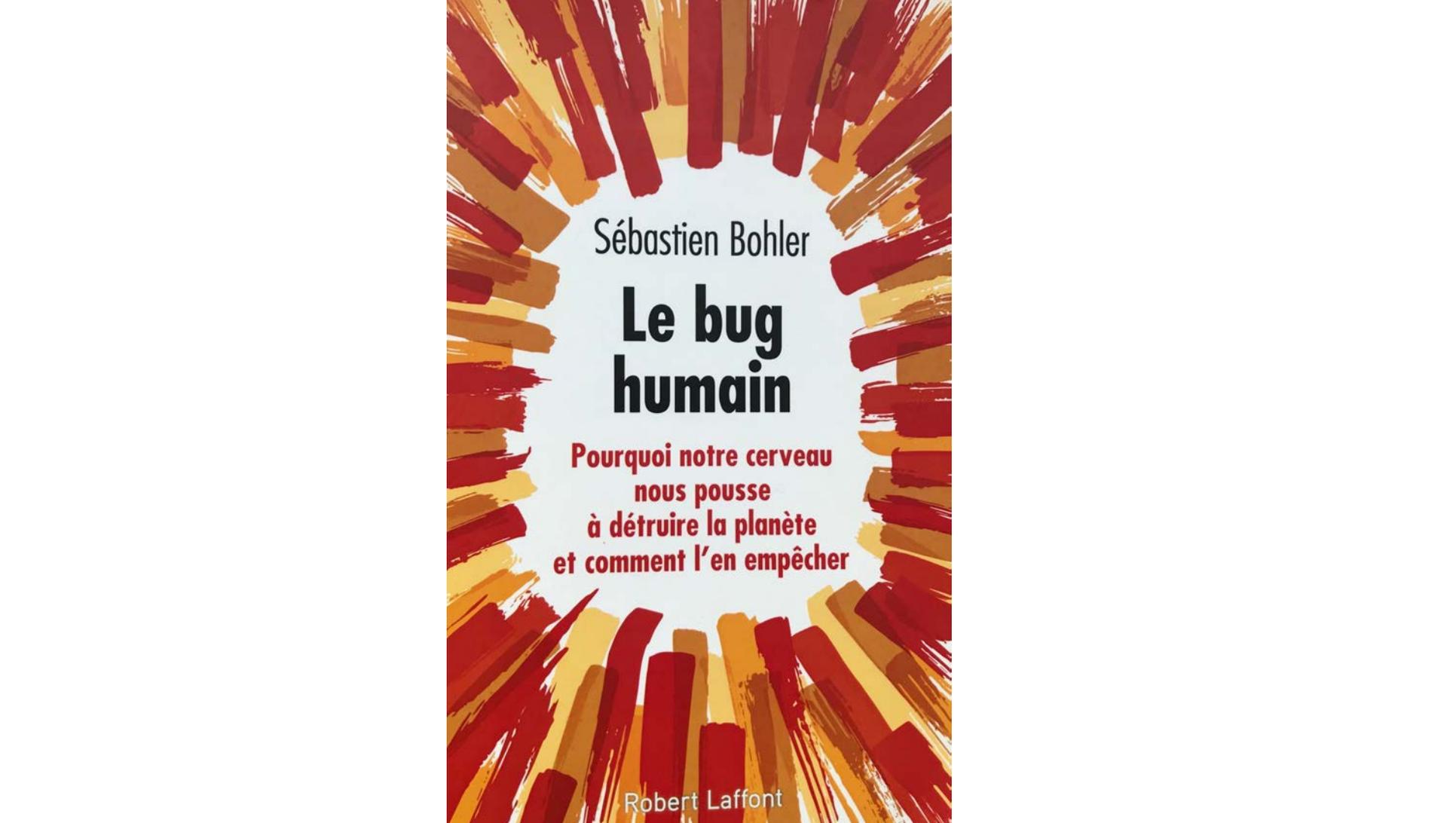
« Les désordres extérieurs sont le reflet de nos désordres intérieurs »

(David W. Orr)

Causes instinctives

Le programme de survie inscrit dans notre cerveau primitif de chasseurs-cueilleurs n'est plus bien adapté à notre vie actuelle...

Une conscience nouvelle est nécessaire



Sébastien Bohler

Le bug humain

**Pourquoi notre cerveau
nous pousse
à détruire la planète
et comment l'en empêcher**

Robert Laffont

Le programme de survie de notre espèce

Obtenir et consommer toujours plus :

- De nourriture
- De sexualité
- D'informations nouvelles
- De reconnaissance sociale

Avec le moins d'efforts possibles...

« L'être humain est un primate avec la technologie d'un dieu. Ce qui nous pousserait droit vers notre perte, par auto-destruction à cause de notre génie »

Sébastien BOHLER

Sachant cela, que faire ?

Quelques pistes :

1. Etre conscients de ce programme instinctif et apprendre à mieux le gérer
2. Développer notre intelligence émotionnelle
3. Etre plus mobiles et proches de notre corps
4. Développer le plus possible de contacts chaleureux et tendres 😊

Les hormones à mieux connaître

- La dopamine : Hormone du plaisir
- La sérotonine : Hormone du bonheur
- L'endorphine : Hormone du bien-être
- L'ocytocine : Hormone du lien affectif



Le Monde, 5/6/2021

Causes psychologiques (1)

- **Difficultés de perception et habitation**
 - Phénomènes complexes, souvent insaisissables ou diffus ; effet de saturation
 - Modes de vie contemporains urbains :
 - > séparation de la Nature
 - > addictions à nos consommations :
avoir et faire / être » ;
 - > virtualisation de nos modes de vie

Causes psychologiques (2)

- **Les dissociations intérieures :**
 - Education au rationnel, à la logique, à l'abstrait ; avec dévalorisation de l'émotionnel, de l'intuitif, du poétique
 - Clivage entre intellect et émotions
 - Déconnexion de notre corps et de nos ressentis sensoriels

Causes psychologiques (3)

- **Notre fenêtre de tolérance au stress et nos mécanismes de protection contre les émotions désagréables :**
 - Peur face aux menaces environnementales
 - Tristesse et colère face aux souffrances du monde vivant
 - Culpabilité d'en être complices
 - Honte de ne pas faire plus et mieux
 - Sentiments de solitude, de vide et d'impuissance face à l'ampleur des problèmes ...

Causes psychologiques (4)

- **Les dissonances cognitives =**

Les écarts entre nos croyances bien établies et sécurisantes et des faits qui viennent les contredire.

Nous acceptons difficilement le malaise lié à ces écarts.

Donc nous tendons à sélectionner les informations et les personnes qui ne remettent pas en question nos convictions et/ou nos actions...

Causes psychologiques (5)

- **Les doubles contraintes = conflits intérieurs**

Nous pouvons aussi nous sentir coincé.e.s entre des sentiments contradictoires, ce qui nous fait craindre de trop souffrir, que nous agissions ou pas.

Alors nous refoulons...

Causes psychologiques (6)

- **Notre force d'inertie**

Nous résistons au changement que nous vivons d'abord comme une menace pour notre confort, notre sécurité, notre liberté, voire même aussi notre identité...

Tous ces obstacles peuvent nous emmener dans :

- Déni, rigidité,
- Espoir passif, déresponsabilisation
- Comportements agressifs, violents
- Découragement, éco-anxiété, solastalgie, épuisement, effondrement intérieur

Ou alors...

I want you to panic... and act

“I don’t want your hope. I don’t want you to be hopeful. I want you to panic ... and act as if the house was on fire. ”

Greta Thunberg
Environmental Activist

WORLD
ECONOMIC
FORUM





LLN, Mars 2019

Choix entre 4 scénarios

- 1) **“Business as usual”** : Le scénario du déni et de la résistance au changement : *“ce n’est pas si grave, on exagère !”*
- 2) **Le pouvoir aux experts** : Le scénario de la déresponsabilisation *“les experts trouveront les solutions pour nous”*
- 3) **L’effondrement** : Le scénario de la lucidité... en restant dans la trajectoire actuelle : *“On ne peut plus rien y faire, c’est foutu !”*
- 4) **Le changement de cap** : Le scénario de l’espérance, l’aventure, la nouvelle conscience, l’engagement personnel et collectif : *“Ensemble, NOUS pouvons changer les choses !”*

Le changement de cap

**Société qui soutient
la croissance industrielle
constante**

**Société qui soutient
la vie**



Joanna MACY et Molly YOUNG BROWN

Préface de Pablo Servigne et Terr'Eveille

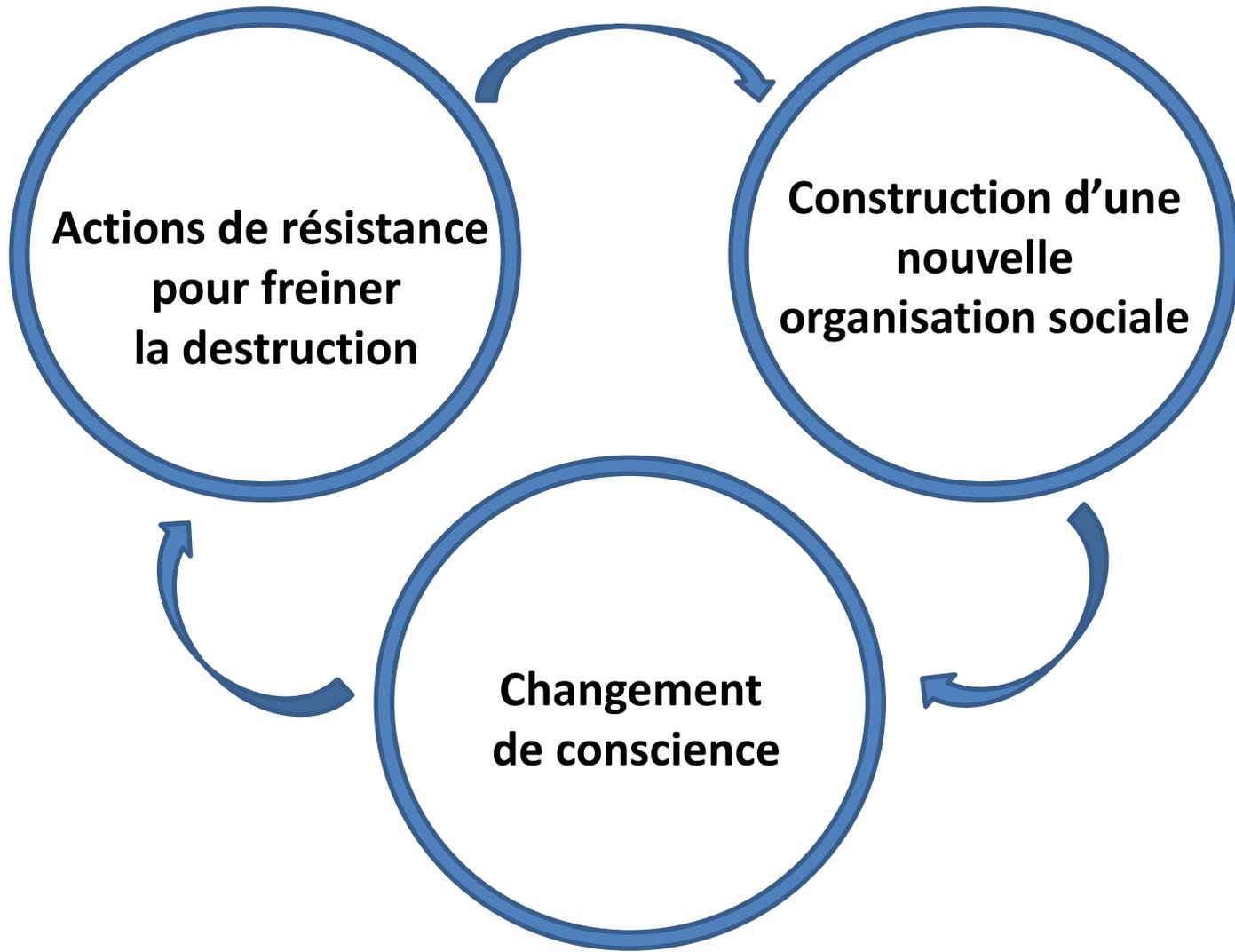
Écopsychologie pratique et rituels pour la terre

Seconde
édition
revue et corrigée

Revenir à la vie

éditions
LE SOUFFLE D'OR





La conclusion de JP van Ypersele

Climatologue, Professeur émérite à l'UC-Louvain et ex-vice-président du GIEC
dans « Climat : Etat d'urgence », LE VIF/L'EXPRESS
(Septembre 2020)

« Puissions-nous toutes et tous être très touché.e.s dans notre cœur et dans nos tripes par la gravité de ce qui vient de se passer ..., et par le risque énorme de vivre des extrêmes climatiques encore pires.

Nous comprendrons ainsi l'urgence d'agir avec courage et sagesse. »

Comment accepter d'être vraiment touchés et comment vivre au mieux ce changement de conscience ?

- **Voir, accueillir et comprendre** les mécanismes auto-destructeurs à l'oeuvre en nous et les transformer
- **Nous sentir vraiment écoutés et acceptés** dans tous les conflits intérieurs que nous vivons
- **Nous entraider** à exprimer nos peines pour la Terre et à **vivre nos deuils** pour renforcer notre résilience
- **Développer notre conscience de notre totale interdépendance avec la Nature** et...
- **Nous émerveiller** de son intelligence et de sa beauté !

Et aussi...

- ***Prendre le temps d'éveiller tous nos sens, le plus possible en contact avec la Nature***
 - ***Développer notre capacité d'auto-empathie et de bonheur intérieur 😊***
 - ***Améliorer notre capacité de contact, d'écoute et d'empathie***
 - ***Développer notre créativité collective et vivre ensemble une sobriété heureuse !***
- = Passer du moi "égocentré" au moi "écocentré"***

Etre et agir en lien

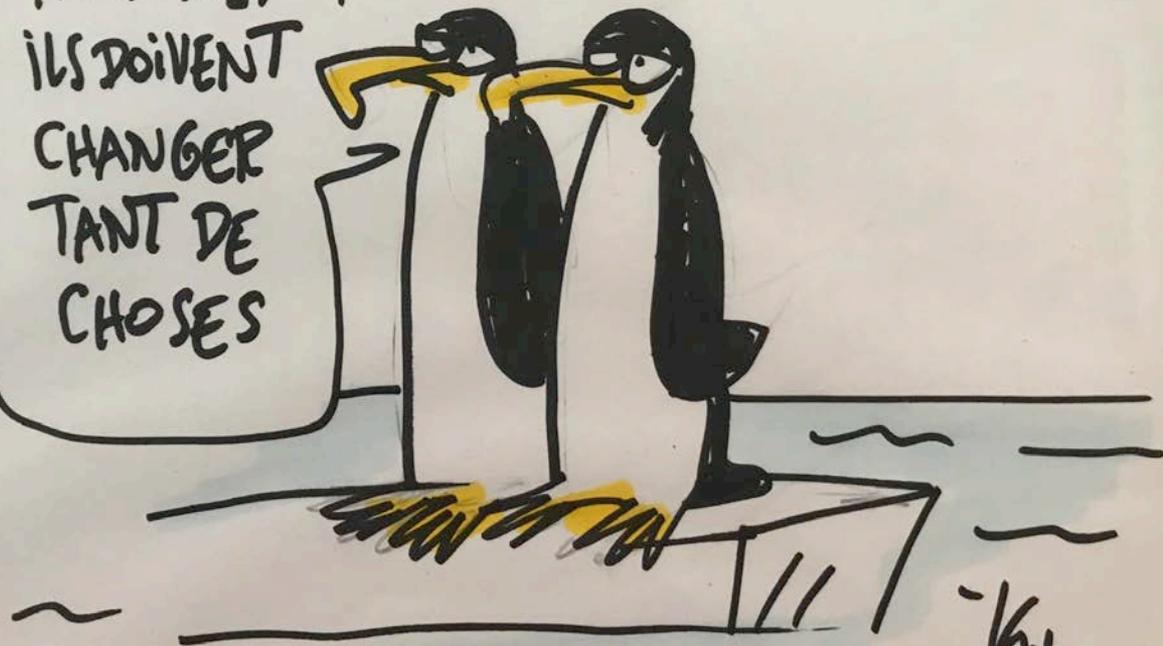
- avec soi
- avec les autres
- avec la Nature

= Vivre pleinement le Nous

Pour nous aider à vivre tout cela très concrètement

- ***Formations à l'écoute , à l'écopsychologie et aux écoopratiques (la CNV, Le travail qui relie)***
- ***Groupes d'éveil et de soutien mutuel (les groupes de transition intérieure)***
- ***Pratiques thérapeutiques en lien avec le vivant : Ecothérapie, Art-thérapie, Méditation, Permaculture,...***
- ***... Et, bien sûr, participer à des initiatives de transition et à des actions de résistance***

PAUVRES
HUMAINS.
ILS DOIVENT
CHANGER
TANT DE
CHOSSES



RIBF - 'À VOTRE AUSE'

19 DECEMBRE 2018

Quelques sites à explorer

www.terreetconscience.be

www.terreveille.be et www.naviguer.org

www.reseautransition.be

www.reseauecologiesensible.org

www.academia-transitions.be

Pour des informations scientifiques :

www.Plateforme-wallonne-GIEC.be

Et pour en savoir plus sur l'écopsychologie et les écopratiques
voici une liste d'auteurs :

Des précurseurs : Carl Gustav Jung, Henry Thoreau, Robert Greenway, Gregory Bateson, Edward Wilson, Paul Shepard,...

Les "inventeurs" : Théodore Roszak, Mary Gomes, Allen Kanner, auteurs de :

"The Voice of the Earth" (1992)

"Ecopsychology - Restoring the Earth, healing the mind"(1995)

Les "référent.e.s " d'aujourd'hui : Joanna Macy, Rob Hopkins, Pierre Rabhi, Satish Kumar, Michel-Maxime Egger, Tylie Grosjean, Elie Wattlelet, Pablo Servigne, Raphaël Stevens, Gauthier Chapelle, Frédéric Lenoir, Mohammed Taleb, Laure Noualhat, Alice Desbiolles, Carolyn Baker, Bill Plotkin, Ralph Metzner, David Orr, Paul Hawken, David Korten, Andy Fischer, Joseph Doherty, Glenn Albrecht,...

THE
VOICE
OF THE
EARTH

*An Exploration
of Ecopsychology*

THEODORE
ROSZAK

*"Powerful, compelling, extraordinary . . . We need urgently to heal
our relationship with our life-giving planet and feel deeply the
intimate connection with nature Roszak so beautifully describes."*

—Al Gore

Michel Maxime Egger

Soigner l'esprit, guérir la Terre

Introduction à l'écopsychologie



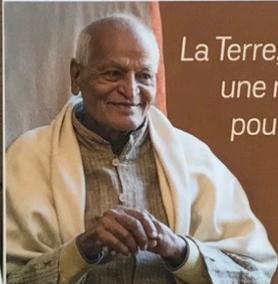
 LABOR ET FIDES

❖ l'esprit d'ouverture ❖

SATISH KUMAR

Pour une écologie spirituelle

Préface de Marion Cotillard



La Terre, l'Âme, la Société,
une nouvelle trinité
pour notre temps

SATISH KUMAR

 belfond

PABLO SERVIGNE
GAUTHIER CHAPELLE

L'ENTRAIDE L'AUTRE LOI DE LA JUNGLE



« UNE ÉTUDE PLUS QUE BIENVENUE
POUR CONSTRUIRE ENSEMBLE
UN MONDE MEILLEUR »
MATTHIEU RICARD

LLL
LES LIENS QUI LIBÈRENT

MICHEL MAXIME EGGER
TYLIE GROSJEAN
ELIE WATTELET

RELIANCE

MANUEL DE TRANSITION INTÉRIEURE

PRÉFACES DE SOPHY BANKS ET ROB HOPKINS

DOMAINE DU POSSIBLE

LAURE NOUALHAT

comment rester écolo sans finir dépressif



Harper
Collins
POCHE

MERCI 😊

Martine Capron

Email : martinecapron@yahoo.fr

Vous pouvez voir une interview croisée avec Jean-Pascal van Ypersele, mon mari, dans la série « Next » de Clément Montfort :

« Du GIEC à l'écopsychologie : un couple hors norme »

<https://www.youtube.com/watch?v=RuoUFcoBNdQ>

Et nous écouter dans le Podcast « l'Instant Papillon » de Stéphanie Grosjean : « [Comment vivre sereinement dans un monde abimé ?](#) »

En nous écoutant

En nous entraïdant

*Nous pouvons créer ensemble l'avenir
dont nous rêvons !*