

L'ÉCOPSYCHOLOGIE, À LA RACINE DE L'INACTIVITÉ

PAR LILA ERARD
@lilaerard

Le réchauffement climatique peut être une source d'angoisse, de tristesse ou de déni, provoquant l'inertie. Pour apprendre à gérer ses émotions et s'engager pour le climat, des ateliers d'écopsychologie fleurissent en Suisse romande

► Pieds nus sur l'herbe du parc Mon-Repos, à Lausanne, plusieurs personnes se tiennent par les mains. « Raconte-moi un lieu magique de ton enfance », lance l'une d'elles. « Sans hésiter, le jardin de mon grand-père et le vieux chêne à l'ombre duquel je me reposais », répond une autre. Un homme, assis en tailleur, se lève, leur bande les yeux et les invite à se déplacer entre les arbres. « Maintenant, je veux que vous sentiez la nature autour de vous. Chaque année, près de 15 millions d'hectares de forêts sont rasés dans le monde. Que ressentez-vous ? »

Cette scène, quelque peu surprenante pour les promeneurs, n'est autre qu'un exercice de TQR – ou « Travail qui relie », un phénomène en plein essor en Suisse romande. Destinés à prendre conscience de l'urgence climatique en se connectant à ses émotions, ces ateliers s'inscrivent dans le mouvement plus large de l'écopsychologie, théorisée dans les années 1990 par l'historien et romancier américain Theodore Roszak. Ce samedi, le sociologue neuchâtelois Michel Maxime Egger, auteur du livre *Ecopsychologie. Retrouver notre lien avec la Terre*, organise une initiation pratique autour de ce thème à Veillonex, en France voisine, en collaboration avec l'association genevoise Permaabondance.

« Il ne s'agit pas d'une technique de développement personnel mais d'une démarche collective pour



(SPARGA POUR LE TEMPS)

accomplir la transition écologique, explique-t-il. Pour cela, il faut accueillir le mal-être du monde, le traverser, afin de transformer ses émotions négatives en énergies positives. Ces questions sont incontournables à l'heure des mobilisations pour le climat. » Fonte des glaces, disparition de la biodiversité, pollution de l'air, plastiques dans les océans: pour certains, la situation écologique actuelle est une source d'angoisse, de tristesse, de colère, de culpabilité, voire de dépression. D'autres préfèrent ne pas y penser pour se protéger, adoptant ainsi une posi-

tion de déni. Pour l'américaine Joanna Macy, initiatrice des premiers ateliers de TQR, réhabiliter la relation entre la nature et les êtres humains est le seul moyen de s'extraire de cette inertie. Autrement dit, il faut abandonner l'égoïsme au profit de l'éco-centrisme. « Soigner l'esprit permet de soigner la Terre », résume en une phrase Michel Maxime Egger.

Si la Belgique est le seul pays francophone à proposer une formation en la matière, un réseau romand d'écopsychologie a vu le jour en 2017, afin de populariser la disci-

plaine. Régulièrement, des soirées d'initiation sont organisées à Pôle Sud, centre socioculturel de l'Union syndicale vaudoise, à Lausanne.

Luca Migliano, étudiant en sport et géographie, s'y est rendu pour la première fois il y a quelques mois. « En arrivant, j'étais perplexe. Nous étions tous invités à circuler rapidement dans un rectangle invisible, censé représenter la frénésie du monde. Puis, nous devions nous arrêter, yeux dans les yeux, et se toucher les mains. C'était bizarrement assez puissant. Moi qui suis de manière générale plutôt négatif sur l'avenir de notre société, j'en suis ressorti plus serein. Avec la force du collectif, tout est possible. » Nikola Sanz, co-animateur de ces soirées et membre du réseau, souligne l'aspect introspectif de la démarche. « Chaque jour, nous sommes exposés à des informations terribles sur l'état de la planète via les médias et les réseaux sociaux. Pourtant, une majorité de personnes ont du mal à s'en émouvoir, notamment les hommes, souvent conditionnés à cacher leurs sentiments. Le TQR est un espace de lâcher-prise où tout est permis. » Munis d'un stylo, les participants s'adonnent à un exercice d'écriture spontanée. Devant les chiffres de la pollution des océans, ils couchent sur papier leurs émotions, dessinent leur tristesse, déchirent leur colère. « C'est intense, les participants sont parfois à fleur de peau. Quand l'atelier se tient sur plusieurs jours, des larmes peuvent couler. Il s'agit ensuite de transformer cette énergie en quelque chose de constructif. »

« C'EST UN DÉCLIC »

Pour ce faire, place au jeu de rôle et à l'improvisation. La moitié du groupe se met alors dans la peau de visiteurs du futur ayant réussi la transition écologique. L'autre moitié se charge de leur expliquer comment ils sont parvenus à surmonter la crise. Consommer local, utiliser les transports en commun ou encore s'engager dans une association. « Cela les pousse à construire un récit enthousiasmant. Souvent, c'est un déclin. Dernièrement, l'un des participants a même annoncé qu'il allait vendre sa voiture dès la sortie de l'atelier ! » Dorothea Thévenaz Gygax, 44 ans, témoigne de l'impact du TQR sur sa vie quotidienne: « Aujourd'hui, je mange bio et j'ai arrêté la viande. Je me suis reconnectée à la nature: elle n'est pas extérieure aux êtres humains, nous

sommes un tout. » Nicole Froment, Neuchâteloise de 60 ans, ajoute: « Cela m'a permis de comprendre pourquoi les humains ont une fâcheuse tendance à faire l'autruche. Depuis, je ressens une profonde gratitude envers la planète. »

DISCIPLINE UNIVERSITAIRE

En Suisse romande, l'intérêt pour cette discipline s'étend aussi au milieu universitaire. Depuis un an, une partie du cours de durabilité de l'Université de Lausanne est dédiée à l'écopsychologie. « Il y a un fort intérêt et une ouverture des étudiants pour cette matière, dont ils n'ont généralement encore jamais entendu parler », témoigne Sarah Koller, intervenante au séminaire. A l'EPFL, une sortie de plusieurs jours autour du TQR sera organisée l'été prochain. La Haute Ecole de la santé La Source, à Lausanne, organise également des ateliers pratiques depuis plusieurs années. Pourtant, l'écopsychologie reste une branche méconnue des associations romandes de psychologues. « Grâce au réseau, nous espérons toucher un maximum de personnes issues de différents milieux, comme celui de l'entreprise et de l'éducation », souligne Sarah Koller. « Il faut être rapide car l'urgence climatique est grande », ajoute Nikola Sanz.

La psychologie humaine aurait-elle donc plus d'influence que l'action politique sur les comportements? « Ces deux éléments sont indissociables, avance Yvan Rytz, collaborateur personnel de la conseillère d'Etat vaudoise Béatrice Métraux et membre du réseau. De nouvelles réglementations ne suffiront pas à changer les mentalités car la crise écologique est une crise des valeurs. Quant aux politiques, ils doivent se rendre compte que les questions climatiques ont notamment un impact sur la santé publique. A terme, le TQR peut participer à l'éveil écologique de la population. » Michel Maxime Egger ajoute qu'il n'est pas question d'utopisme mais de lucidité: « Notre société va subir d'énormes bouleversements, mais nous pouvons limiter les dégâts. Ensemble, abandonnons cette société de consommation démesurée et embrassons un système qui prend en compte les limites de la planète. » ■

PUBLICITÉ



INVITATIONS EXCLUSIVES

Love is a River
Alexandre Doublet

Mercredi 8 mai à 19h30
Théâtre Vidy-Lausanne

Alexandre Doublet s'inspire de Platonov, mais il commence par la fin, à la mort de l'antihéros d'Anton Tchekhov.

Dans les secondes qui suivent le drame, quatre de ses proches retraversent l'imprévisible constellation de non-dits, frustrations et mensonges qui mènent à cette fin tragique.
Code 12

Privilege réservé aux abonnés du Temps.
Pour gagner deux invitations, vous pouvez participer:

PAR TÉLÉPHONE (CHF 1/-appel)
1. Appelez le 0901 001 003 et tapez le code du concours
2. Suivez les instructions

SUR NOTRE SITE
Inscrivez-vous sur notre site
www.letemps.ch/privileges

PAR SMS (CHF 1/-SMS)
1. Tapez LE TEMPS 12 - suivi de vos coordonnées (nom, prénom, adresse, tél., mail)
2. Envoyez le message au numéro 959

Offre valable jusqu'au mardi 9 avril à minuit. Seuls les gagnants seront avisés par courrier.

En indiquant des données personnelles, vous donnez votre accord pour que Le Temps SA et son partenaire le Théâtre Vidy-Lausanne puissent traiter vos données à des fins de marketing. Si vous ne souhaitez pas une prise de contact à des fins de marketing, vous pouvez y renoncer de manière générale ou en relation avec un produit défini ou une prestation de service déterminée, en adressant une déclaration explicite écrite à Le Temps SA, Customer Center, Point Bessières 3, case postale 7289, 1002 Lausanne. Plus d'informations sur www.letemps.ch/protecteur-donnees.