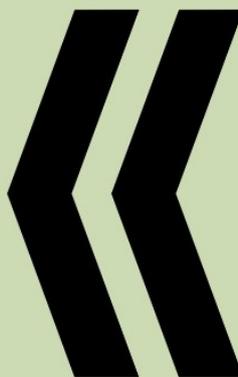




Comment cultiver un lien positif avec la planète ?

RÉPONSE DE MICHEL MAXIME EGGER,
SOCIOLOGUE, AUTEUR D'OUVRAGES
SUR L'ÉCOPSYCHOLOGIE ET L'ÉCOSPIRITUALITÉ,
RESPONSABLE D'ONG SUR
LE DÉVELOPPEMENT DURABLE

propos recueillis par Emilie Veillon
illustration: Nicolas Zentner pour T Magazine



Difficile de ne pas être affecté par les nouvelles sur les dégradations écologiques. Au point qu'un nombre croissant de personnes souffrent d'éco-anxiété, pouvant aller jusqu'à la dépression.

Sortir de ce mal-être revient à opérer une traversée existentielle. Un premier pas, paradoxalement, est de regarder en face l'état désastreux de la planète et d'honorer les émotions qui en découlent: peur, impuissance, colère... Car, loin d'être négatives, elles signifient que nous sommes touchés, concernés. Même si elles sont désagréables, il convient de les accueillir. Non pour s'y enfermer, mais pour

les «composter». En faire un engrais pour l'engagement responsable. Si les souffrances de la Terre me rendent triste, n'est-ce pas que je l'aime? Et si je l'aime, je désire en prendre soin.

Cet élan est décuplé quand, deuxième pas essentiel, nous nous connectons à la nature. Malade de nos excès, la Terre est aussi l'une de nos meilleures thérapeutes et alliées. A condition de s'y relier en profondeur. Pas juste en s'y promenant, mais en se rendant présent à sa présence. Nous découvrons alors que nous faisons partie de la toile du vivant et qu'elle fait partie de nous. Avec ses règnes, ses éléments, sa puissance de vie depuis des milliards d'années, le souffle qui l'anime. D'où un immense sentiment de gratitude et d'émerveillement pour tout ce qui nous est donné à chaque instant et dont nous n'avons pas forcément conscience.

La métamorphose de nos émotions et l'inscription dans le flux du vivant aident à retrouver notre pouvoir d'agir. L'action est l'un des meilleurs remèdes à l'éco-anxiété et au pessimisme ambiant. Entre résistance, résilience et création de solutions, à chacun de trouver la forme qui lui correspond. Pour qu'elle soit durable et féconde, deux points sont capitaux. Passer d'une écologie du «il faut» à une écologie du désir. Et coopérer avec d'autres. Par exemple en rejoignant l'une des innombrables initiatives de transition. Ensemble, d'autres manières de vivre, d'habiter, de produire et de consommer – plus respectueuses de la nature – sont possibles.» **T**