

Isabelle Giraldo

ÉCO-ANXIÉTÉ

Des clés pour agir

Mon carnet pratique en 4 étapes
pour faire du stress écologique une force

Illustrations de Nathalie Ouederni

SOLAR
EDITIONS 

Il est 3 h 23 du matin
et je suis réveillé
parce que mes arrière-arrière-petits-enfants
ne me laissent pas dormir
mes arrière-arrière-petits-enfants
me demandent en rêve
qu'as-tu fait pendant que la planète était pillée ?

DREW DELLINGER



SOMMAIRE

Introduction.....	5
Comment naviguer en ces temps incertains ?.....	21
Étape 1 Développer la résilience à l'EST	61
Étape 2 Prendre soin de nos émotions au SUD	91
Étape 3 Cultiver les imaginaires à l'OUEST	121
Étape 4 Prendre soin des autres et passer à l'action au NORD	147
Se relier à son étoile du NORD.....	183
Gratitude.....	185
Bibliographie.....	187
Notes et références.....	189



INTRODUCTION

FACE À LA DÉGRADATION DU MONDE, NOS CŒURS SE BRISENT

Ce matin de décembre 2022, au moment où j'écris ces lignes, la neige tombe dans le Nord de l'Allemagne. Malgré ça, je ne peux m'empêcher de penser au dérèglement des saisons et aux conséquences du changement climatique.

Je commence par penser aux canicules et aux sécheresses que nous avons connues cette année. Les bilans de l'été en France ne sont pas réjouissants : trois vagues de chaleur (un record) dont une précoce à la mi-juin, une sécheresse historique, une dizaine de milliers de morts de la canicule, d'immenses pertes agricoles. Et après cet été brûlant, un climat estival en octobre, des pics de chaleur record dans le Sud-Ouest, et la sécheresse qui continue. Et puis, tous ces mouvements de jeunes qui sont descendus dans les rues en 2019 pour nous faire comprendre qu'ils et elles en avaient assez de l'inaction climatique et qui se sont vu couper l'herbe sous le pied. À cause d'un petit virus menaçant et d'une crise sanitaire, ils se sont retrouvés obligés de vivre une vie virtuelle, confinés chez eux de force pendant des mois.

Je pense aussi au fait que depuis 1970, la taille des populations sauvages de vertébrés a dégringolé de 69 % en moyenne à

travers la planète. Force est de constater que l'activité humaine est au cœur du problème, puisque les causes sont : le changement d'usage des terres, la surexploitation et le braconnage, la pollution, les espèces invasives et le dérèglement du climat.¹ Tout ça me donne le cafard et puis, surtout, cela me brise le cœur...

QUE FAIRE DE NOS ÉMOTIONS ?

Si vous tenez ce livre entre les mains, c'est peut-être que, vous aussi, vous ressentez ce genre d'émotion. Entre colère, rage, frustration, impuissance, désespoir, tristesse, culpabilité ; ce sont souvent un peu les montagnes russes côté émotionnel ces temps-ci, vous ne trouvez pas ?

Mais ce qui me touche le plus, c'est mon cœur brisé. Même si parfois c'est difficile et douloureux, il me rappelle à quel point j'aime la vie et ce monde auquel j'ai la chance d'appartenir. Ce cœur brisé me rappelle ma compassion et mon envie de prendre soin de la vie et du vivant. Il en devient une force incroyable, qui me motive pour agir au service de la transition sociale et écologique. J'ai une nouvelle à vous partager (qui de prime abord n'est peut-être pas très réjouissante) : nous ne guérissons jamais vraiment, et nos cœurs continueront de se briser à chaque nouvelle catastrophe climatique, écologique ou sociale.

Face à ces émotions qui sont désagréables, différentes solutions s'offrent à nous. Parfois, nous pouvons doucement faire taire la petite voix en nous qui hurle à l'injustice, qui est en colère, révoltée, triste et désespérée par tant de souffrances. Par-là, nous arrivons tant bien que mal à fonctionner mais peu à peu nous nous résignons, nous nous effaçons.

On est dans la merde jusqu'au cou,
c'est fou comment on a su oublier.
Le déni, c'est tellement plus cool
que ce genre de vérités.

ANGÈLE

Ou alors, peut-être, trouvons-nous plutôt refuge dans le déni. Nous faisons semblant de ne pas savoir. Nous inventons une autre histoire. Ou peut-être que nous préférons fuir dans les divertissements numériques, l'alcool, ou autres habitudes distrayantes. Elles nous aident tant bien que mal à ne pas entendre la douleur.

Malheureusement, ces émotions sont toujours présentes tout au fond de nous, même si nous arrivons à les étouffer pendant un moment. Ces différents comportements que nous mettons en place pour ne pas ressentir ces affects se traduisent souvent par une perte de sommeil, une incapacité à nous projeter vers l'avenir, des crises d'angoisse, une perte de sens. C'est ce que les médias ont choisi d'appeler « éco-anxiété ». Notre sensibilité et notre amour de la vie sont des forces immenses pour prendre soin du vivant en nous et autour de nous, encore faut-il savoir comment apprivoiser nos ressentis.

Cet ouvrage est là pour vous aider à transformer votre éco-anxiété (terme qui a été choisi par facilité, mais j'expliquerai pourquoi ce n'est probablement pas le terme le plus juste ni le plus approprié) en une force et un moteur pour passer à l'action. Je souhaite ici vous partager des clés pour prendre soin de vous afin que vous puissiez continuer à prendre soin du monde.

QUI SUIS-JE ?

Peut-être vous demandez-vous : pourquoi elle ? C'est vrai que, puisque vous prenez le temps de me lire, et que nous allons ainsi passer un bon moment ensemble, c'est la moindre des choses et probablement le bon moment pour me présenter. Que moi aussi je prenne le temps de vous expliquer mon parcours avec l'éco-anxiété et pourquoi j'ai eu envie d'écrire ce livre.

Tout d'abord, c'est peut-être parce que je suis passée par là ; je sais ce que c'est que d'être submergée par les émotions et incapable d'entreprendre quoi que ce soit. Maman de quatre enfants, c'est en 2012, alors expatriée au Qatar, à Doha, ville surréaliste du Moyen-Orient, que je prends conscience de toute l'ampleur de la catastrophe écologique et sociale qui est en marche. La première question qui me vient est : quel monde vais-je laisser à mes enfants ? Ma première réaction : l'angoisse ! C'est ma première rencontre avec l'éco-anxiété. Je me mets alors en marche pour trouver des solutions.

Architecte de formation, après 15 ans dans la construction, je bifurque. Je commence par me former à la méditation de pleine conscience et à la transmettre dans les écoles. J'accompagne ainsi les enfants et les jeunes pour les aider à apprivoiser leurs émotions. Mais peu à peu, je commence à ressentir le besoin d'aller plus loin et d'approfondir ce lien qui me semble tellement important : le lien au vivant. Je découvre (et me forme à) l'écologie profonde, mouvement philosophique qui reconnaît la nécessité de guérir la relation entre les humains et le reste de la nature (voir p. 115). Je complète le tout par des formations en facilitation d'intelligence collective (capacité à faire collaborer ensemble des personnes aux profils différents). Artiste dans l'âme, j'ai aussi toujours eu à cœur d'intégrer des moments créatifs et d'activer les imaginaires lors de la conception de mes ateliers.

MA MÉTHODE POUR FAIRE DE L'ÉCO-ANXIÉTÉ UNE FORCE

À travers mes découvertes, j'ai appris à transformer mon éco-anxiété en une force incroyable qui me permet de me lever et d'agir tous les jours pour ce monde plus beau dont je rêve. Cette aventure m'a permis de transformer le « contre quoi » je me bats en « pourquoi » je me lève. C'est ainsi que, peu à peu, une méthode a commencé à prendre forme. Une méthode pour vous accompagner vous aussi afin de trouver à l'intérieur de vous la force pour transformer cette éco-anxiété en action. Une méthode axée sur ces 4 pôles : la méditation, l'écologie profonde, l'imagination et l'action collective.

Aujourd'hui, dix ans après ma première prise de conscience et crise d'éco-anxiété, il devient de plus en plus difficile de regarder les informations, de faire défiler Instagram, Facebook, LinkedIn ou d'écouter la radio sans entendre ou voir quelque chose en rapport avec la crise environnementale et sociale. Les défis auxquels nous faisons face prennent de plus en plus de place.

Les 4 étapes que je présente dans le passage suivant, je les revisite moi-même régulièrement quand j'en ai besoin. Puisque chacun, chacune, nous devons apprendre à vivre avec (ou apprivoiser) notre éco-anxiété, ce voyage est donc sans fin, et au gré de nos envies nous pouvons choisir quelle étape nous voulons revisiter, une par une ou les quatre ensembles, l'une à la suite de l'autre.

Et finalement, à travers mes explorations, j'ai trouvé une réponse à ma quête de sens. Ce sens, il passe pour moi par l'accompagnement des jeunes adultes. Ce livre, c'est en quelque sorte une déclaration d'amour et de soutien à cette génération « climat », à ces jeunes qui ont le courage de garder les yeux ouverts face

aux crises actuelles. Un guide pour leur offrir des pistes, des clés, et des ressources pour qu'ils et elles puissent continuer à rêver et agir pour un monde meilleur.

UN VOYAGE EN 4 ÉTAPES

Comme vous le découvrirez tout au long de cet ouvrage, le plus important pour prendre soin de notre éco-anxiété n'est pas de l'expliquer ou d'expliquer le monde en termes rationnels mais bien de nous mettre en relation. Notre existence est relationnelle. À partir du moment où nous sommes en vie, nous sommes en relation. Nous interagissons avec d'autres êtres humains et avec notre environnement naturel.

Nous sommes tout d'abord en **relation avec nous-même**, en étant à l'écoute de nous-même, de nos sensations, de nos émotions, de nos envies, nos besoins, nos qualités, nos parts d'ombre...

Ensuite nous sommes en **relation avec les autres**, notre famille, nos amis, nos collègues... Si nous avons tendance à être extraverti, nous aimons être en leur compagnie et cela nous ressource. Lorsque nous sommes plutôt introverti, nous aimons aussi sans doute passer du temps seul et nous chérissons le temps de qualité avec certaines personnes dont nous nous sentons proche et avec qui nous nous sentons en sécurité.

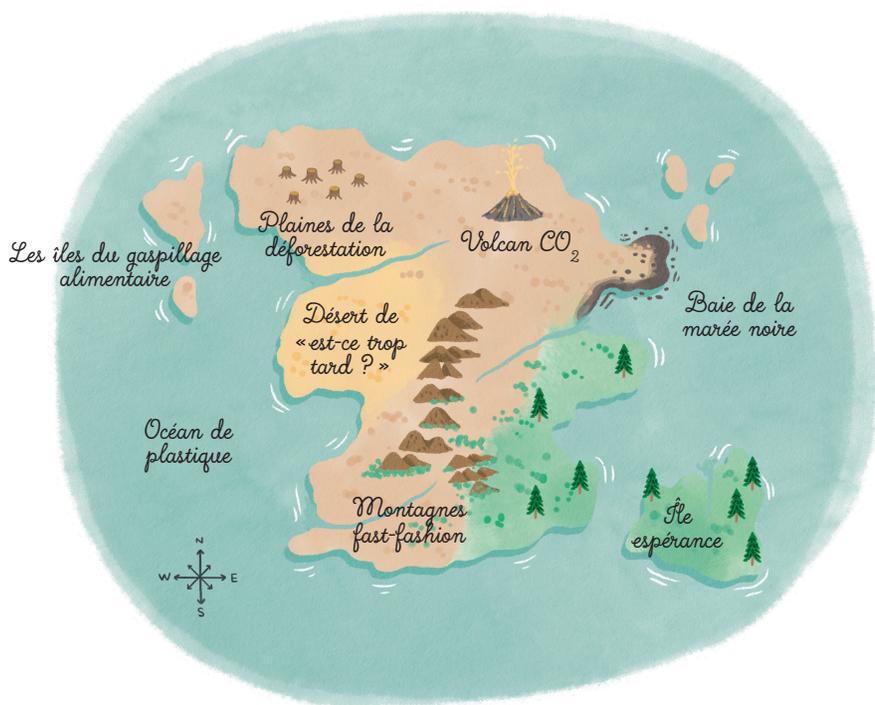
Sans en être vraiment conscient, nous avons aussi une **relation avec le vivant**. Tout d'abord à travers les aliments que nous mangeons, encore plus forte si nous avons (ou avons eu) un animal de compagnie.

Pour finir, nous sommes également en **relation avec ce que j'appellerais ici le « cosmos »**, qui représente le monde de

l'imaginaire, des croyances qui nous soutiennent et nous font du bien et peut-être aussi d'autres qui ne nous apportent plus grand-chose et qu'il est temps de laisser de côté.

UNE BOUSSOLE POUR TRANSFORMER L'ÉCO-ANXIÉTÉ EN FORCE

Peu à peu, toutes ces relations dessinent notre territoire intérieur en lien direct avec notre espace extérieur. Une des représentations que nous utilisons pour dessiner les différents territoires sont les cartes. Par exemple, pour concrétiser la relation avec vos émotions face aux crises actuelles, nous pourrions imaginer en dessiner la carte. Voici à quoi pourrait ressembler la carte de l'éco-anxiété (ou éco-empathie).



Sur une carte, il est fréquent de voir une rose des vents qui nous indique le nord. Pour trouver son chemin dans n'importe quel territoire il est utile de se munir d'une boussole. C'est pourquoi j'ai choisi le modèle de la boussole pour accompagner l'exploration du territoire intérieur, des ressources et du potentiel.

Ce livre est conçu comme un voyage. Un voyage autour des 4 points cardinaux et qui se découpe en 4 étapes. C'est donc munis de cartes et d'une boussole que nous partirons à l'aventure pour apprivoiser notre éco-anxiété. Les 4 points cardinaux de la boussole nous inviteront à utiliser nos sensations, nos émotions, notre imagination et nos pensées pour nous mettre en mouvement et continuer à agir pour le monde tout en prenant soin de nous.

LES 4 POINTS CARDINAUX

À l'Est, c'est l'inspiration des sagesse des pays orientaux et la méditation qui nous guideront. Nous partirons à la découverte de nos **propres ressources intérieures et de nos compétences de résilience**. Pour avoir le courage de faire face aux émotions qui sont difficiles et être sûrs de ne pas les laisser nous envahir, il est important de prendre le temps de nous ancrer et de trouver nos ressources. Nous serons ainsi gonflés à bloc pour affronter nos peurs et ce qui nous fait souffrir.

Au Sud, c'est à travers les sagesse des peuples premiers et de leur lien au vivant que nous pourrons **prendre soin de nos émotions désagréables**. Avec l'éco-psychologie, qui nous invite à faire le lien entre notre propre bien-être et le bien-être de la planète (voir p. 51), nous prendrons conscience du lien entre nos émotions et les événements extérieurs. Nous verrons ainsi comment nos émotions nous parlent de notre amour pour la planète. À travers l'écologie profonde nous découvrirons ce qui

est important pour nous, ce qui a de la valeur à nos yeux et comment en prendre soin.

À l'Ouest, nous pourrons explorer l'importance des récits, l'être humain étant le seul être vivant capable d'imaginer et raconter des histoires. Différentes perspectives nous montreront qu'il est possible de défendre ses valeurs, ses terres, sa culture tout en restant dans la compassion et la paix. Nous verrons ainsi que **reconquérir notre imagination et imaginer une suite à notre histoire** (plutôt que de laisser le cinéma catastrophe, les collapsologues, les médias nous la raconter) **est primordial pour nous remettre en mouvement.**

Arrivé au Nord, ce sera le moment de se remettre en mouvement et de **passer à l'action.** Mais pas n'importe comment. Chacun, chacune trouvera une action qui soutient la vie sur terre ET qui est juste et alignée avec soi-même, avec ses valeurs. Nous apprendrons comment le fait de se lier d'amitié et de prendre soin de l'autre ou de soi est inné chez l'être humain ; en prenant soin de celles et ceux qui croisent notre chemin, nous pouvons aussi prendre soin de nous-même.

LES FONDEMENTS DE CES 4 ÉTAPES

Carl Gustav Jung, psychiatre suisse, est parfois considéré comme le précurseur de l'éco-psychologie, car son travail reflète souvent l'importance pour l'être humain de renouer le lien entre son espace extérieur et intérieur. Jung présente 4 fonctions de la conscience ou 4 modes de connaissance (les façons que nous avons d'appréhender et de connaître le monde) communes à toute l'humanité : les sensations, les émotions, l'intuition ou l'imagination et la pensée. Jung a mis au point un modèle sous forme de boussole avec 4 directions, et il a pu observer que chaque être humain a une forme d'intelligence prédominante.

Deux autres sont en périphérie, soutenant la dominante, et une, que l'on entend à peine, est située dans l'inconscient. C'est cette boussole qui est à la base des 4 étapes que nous allons vivre. Ce n'est bien sûr aussi qu'un modèle mais ce mandala de Jung nous offre des points de repère dans le paysage sauvage de la personnalité humaine.

Inspiré par le mandala de Jung, l'éco-psychologue américain Bill Plotkin dans son livre *Wild Mind* nous propose une boussole de la psyché humaine basée sur les 4 directions ; cette boussole reprend 4 facettes de notre personnalité en lien avec les 4 points cardinaux : l'innocent ou le sage à l'Est, l'enfant sauvage au Sud, la muse bien aimée à l'Ouest et le parent nourricier au Nord. À chaque facette est attribuée une série de compétences et, pour être pleinement humain, il est bon de développer toutes nos facettes et de prendre le temps de cultiver toutes nos compétences.

Dans notre éducation, à l'école, au collège, au lycée, nous avons passé énormément de temps à développer nos compétences mentales et rationnelles (ce qui se situe au Nord). Il est donc assez fréquent que ce soit la pensée qui soit notre fonction dominante. Ainsi, il nous arrive de croire qu'il suffit de penser, de rationaliser un problème pour trouver une solution. Vous avez peut-être déjà remarqué que cela ne fonctionne pas très bien avec l'éco-anxiété et l'ampleur des problèmes auxquels nous faisons face.

Justement ce que Jung et Plotkin nous disent c'est que pour être pleinement créatif, pour nous sentir à notre place et avoir une action juste et alignée avec nos valeurs, nous devons être « complet » et utiliser harmonieusement nos 4 fonctions et les 4 facettes de notre personnalité : les sensations, les émotions, l'imagination et la pensée.



Nord - Étape 4

Pensées

Le parent nourcier
aime prendre soin
des autres



Ouest - Étape 3

**Intuition,
imagination**

La muse bien
aimée est attirée
par le mystère
et la magie



Est - Étape 1

**Sensations
physiques**

L'innocent ou le sage
vit pleinement dans
l'instant présent

Sud - Étape 2

Émotions, sentiments

L'enfant sauvage
se sent à sa place sur
cette planète Terre



Attention, je vous rappelle que ce ne sont que des modèles et que la « carte n'est pas LE territoire ». L'être humain est complexe et les types psychologiques ne doivent pas devenir des étiquettes réductrices ou des cases où enfermer les individus. Mais ils peuvent être des outils précieux pour nous aider à comprendre notre fonctionnement, notre interaction avec notre environnement et le fonctionnement des personnes avec qui nous sommes en relation.

COMMENT NAVIGUER DANS CE LIVRE ?

Puisque le livre est construit comme un voyage, avec un début et une fin, chaque étape se superposant à la précédente, pour avoir une base solide et en tirer tous les bénéfices, il est préférable de le lire d'abord une première fois du début à la fin. Vous pourrez ainsi identifier les exercices et les pratiques qui vous apportent le plus ou que vous préférez et y revenir ensuite quand vous en aurez besoin.

Si vous avez déjà une bonne idée des crises auxquelles nous faisons face, vous pouvez vous épargner la lecture du premier chapitre et aller directement au deuxième chapitre qui présente la première étape du livre. L'idée est de vous offrir le temps pour essayer et pratiquer les différents exercices. Tout au long de votre lecture vous trouverez :

♦ **Des pratiques réflexives** (ou *journaling*) reconnaissables par ce dessin :



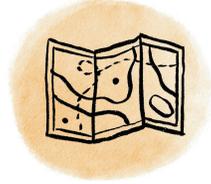
Cette pratique consiste à écrire ses pensées et ses émotions dans le but de se découvrir, de se comprendre et de réfléchir. Ces exercices sont là pour vous inviter à explorer vos propres pensées, émotions, souvenirs et désirs cachés par le biais de l'écriture. Cette posture réflexive est une posture mentale qui n'est pas spontanée. Il s'agit de tourner son attention vers soi-même et vers son activité, plutôt que vers le contexte dans lequel s'est déroulée cette activité. Il ne s'agit pas d'adopter une posture individualiste et centrée sur soi, mais de s'intéresser à soi en tant qu'acteur dans toute situation vécue. C'est tourner son regard vers soi-même, pour mieux se connaître et mieux connaître sa manière d'agir dans des circonstances données.

♦ **Des méditations guidées accompagnées d'audios**, que vous pourrez écouter en scannant le QR code, seront signalées par :



Ces moments d'introspection et de pause vous invitent à cultiver une présence attentive et bienveillante. Cette qualité de présence est importante pour vous aider à trouver des solutions créatives en réponse aux émotions difficiles qui peuvent vous traverser et surtout pour ne pas finir stressé, angoissé, frustré, apathique... Il s'agit d'explorer qui nous sommes, ce que nous pensons, ce que nous ressentons et la façon dont nous traitons les événements quotidiens. Pour cela, il est important de prendre le temps de s'arrêter et d'observer ce qui se passe à l'intérieur de soi.

◆ **Des moments d'exploration et de rencontre avec vous-même, les autres et le vivant.** Ces moments seront indiqués par :



S'il fut un temps où nos ancêtres vivaient en harmonie et en relation intime avec le reste de la nature, force est de remarquer que cette époque est révolue. Comme vous le découvrirez au fil des pages, l'être humain fait partie de la nature et il est important de [re]tisser ces liens.

C'est pourquoi je vous proposerai aussi de ne pas seulement lire sur des expériences en nature mais de les vivre. Vous serez invité à chauffer vos chaussures de marche (ou quand le temps et l'endroit le permettent, de sortir pieds nus) et à vous promener en forêt, à la campagne, dans un parc, sur une plage, partout où vous pouvez rencontrer un peu de nature sauvage. Cela pourrait aussi se faire en passant un moment en compagnie d'un arbre au fond de votre jardin ou assis sur un banc public.

Ce livre est un guide progressif pour vous aider à prendre soin de votre éco-anxiété, mais c'est aussi et avant tout des expériences à vivre et à essayer. Puisque nous sommes toutes et tous différents, j'ai fait attention à offrir différents types d'exercices. Je vous invite à les essayer chacun au moins une fois et à trouver ceux qui vous conviennent le mieux. Vous pourrez ainsi commencer à développer votre propre « trousse de premiers soins » et l'avoir à portée de main quand vous en aurez besoin. Alors surtout n'hésitez pas à faire des annotations, à corner les pages, à mettre des Post-it, pour mettre en avant ce qui vous parle le plus !

Les clés pour le voyage

*4 principes pour transformer l'éco-anxiété
en action engagée et alignée*

Le meilleur antidote à l'éco-anxiété est la connexion. Plus nous sommes en relation, plus nous sommes résilients. La boussole et ses 4 points cardinaux vous indiquent :

4 types de lien :

- * EST : le lien à soi
- * SUD : le lien au vivant
- * OUEST : le lien au cosmos
- * NORD : le lien aux autres

4 principes qui vous accompagnent pour vous relier :

- * EST : l'être humain est profondément résilient
- * SUD : l'être humain fait intimement partie de la nature
- * OUEST : l'être humain a la capacité d'imaginer, de raconter des histoires
- * NORD : l'être humain est un être profondément social

4 fenêtres de la connaissance, 4 façons de faire l'expérience du monde :

- * EST : le corps et les sensations
- * SUD : les émotions et les sentiments
- * OUEST : l'imagination et l'intuition
- * NORD : les pensées