

LAURE NOUALHAT

COMMENT RESTER
ÉCOLO SANS
FINIR
DÉPRESSIF


Tana
éditions

*À ma dép'écòlo, sans laquelle rien n'aurait été possible !
Bien contente de t'avoir mise en terre.*

Avant-propos

C'était donc parfaitement possible.

En mars 2020, le SARS-CoV-2 est venu gripper la métamachine. Avec seulement quinze petits gènes, la molécule a percuté des milliards de trajectoires humaines. De son irruption dans nos crachats, nos poumons, sur nos mains, nos vêtements, nos tables... jusqu'à son extinction sous des températures clémentes, le virus en couronne a réussi une performance absolue en mettant à l'arrêt nos vies de poulets sans tête. Étirer le temps. Vider les autoroutes. Tirer les rideaux. Suspendre les agités. Confiner les humains. Clouer les avions au sol. Fermer les usines. En quelques jours, la société humaine a fait une halte à l'ombre d'un virus. Inattendue, la taille du grain de sable, n'est-ce pas ? Mais efficace en diable pour quelques mois...

Avec les changements climatiques, la soif d'énergies fossiles (et ses conséquences géopolitiques et économiques), les saisons qui foutent le camp, les paysages urbanisés et nos horizons désertiques, ce bidule n'est qu'un fragment de ce qui nous attend. Peu importe son origine — pangolin dépecé sur un marché chinois, chauve-souris ou laboratoire facétieux —, ce

virus constitue l'une des formes de rupture qui vont émailler ce siècle. Avec la fin de l'énergie pas chère, la fin de l'eau disponible partout, la fin des terres fertiles, la fin des saisons, la fin des poissons dans les filets des usines à pêche, la fin des haricots, en somme, la fin des évidences et des choses faciles, le coronavirus fait désormais partie des séquences successives qui, peut-être, déliteront nos sociétés complexes aux fondements d'argile. En quelques semaines, patatras ! les confinements se généralisent sur toute la planète. Les gens parlent abondamment d'effondrement, les écolos réclament la fin de la mondialisation, l'avènement d'un nouveau monde, une bifurcation drastique. Mais qu'est-ce que ce laps de temps dans l'histoire de l'humanité ? Rien, une nanopoussière de nanoseconde. Et pourtant, il s'est passé en quelques semaines ce que des années de luttes acharnées, de pensées et d'écrits empreints de bon sens, de rapports alarmistes (mais réalistes), de porte-parole déterminés, de constats désabusés ne sont jamais parvenues à faire : appuyer sur la pédale de frein tout en tirant sur le frein à main ! Reste désormais à braquer le volant à 180 degrés pour éviter de foncer vers cet horizon désertique que nous nous fabriquons.

Pour l'écolo radicale que je suis, le coronavirus est mon ami. Comme toutes les crises qui l'ont précédé. Comme la canicule de 2003, qui avait déjà dévoilé le dénuement de l'hôpital face à des crises sanitaires de grande ampleur (et emporté près de 15 000 Français). Comme la crise financière de 2008 et son opportunité, déjà, de réflexion-bifurcation. Ses effets participent de mes rêves les plus profonds depuis des années. Je ne parle évidemment pas des morts, des personnes fragiles dont le système respiratoire n'a pas résisté. Je ne parle pas des deuils sans adieux, ni des services hospitaliers débordés car déshabillés par des années de cost-killing. Je parle de la pédale de frein. Les conséquences de cet arrêt brutal ne sont

pas encore mesurables, elles ne le seront pas avant longtemps. Bien sûr, on a vu, ici ou là, quelques signaux forts. Quand le monde s'affole à l'arrêt, les émissions de CO₂ baissent, le chant des oiseaux perce les rumeurs de la ville, les eaux troubles du bassin de Venise s'éclaircissent... Mais ne rêvons pas, un coup d'arrêt, aussi brutal soit-il, ne fait pas une bifurcation. Les changements ne sont pas acquis, loin de là. La guerre antipandémique a été menée avec les ratés et les réussites que l'on sait, mais un autre combat — bien antérieur — est reparti de plus belle entre les tenants d'un monde qu'il faudrait panser à coups de relance économique, de coronabonds, de soutien à des filières estourbies, comme le tourisme low cost ou l'aéronautique, et le fameux autre monde possible, décarboné, plus humain, plus juste, plus sobre, plus connecté au vivant.

Ce désir, porté par certains d'entre nous depuis très, très longtemps, emporte-t-il l'ensemble des sociétés humaines ? Non, mille fois non. Évidemment que non. Comment imaginer que les gouvernements du monde vont se dédire du jour au lendemain ? Qui peut croire qu'une mutation lucide, profonde mais nuancée, responsable, soit sur le point d'opérer ? Que vous ayez individuellement tout compris à l'issue de la leçon Covid-19 est une chose, que l'on parvienne à changer collectivement en est une autre. La preuve : en avril, étrillés par la panique de faillites en cascade, les députés ont voté une aide de 20 milliards d'euros aux entreprises. Dans le texte de loi de finances rectificative, une case baptisée « Comptes d'affectation spéciale » a fait irruption comme par enchantement avec ce montant lunaire de 20 milliards d'euros (l'équivalent de ce que requiert la transition écologique). Ce tour de prestidigitacion rend l'argent plus irréel que jamais, et sa destination est aussi obscure que risquée. Aucune contrepartie écolo, nulle condition pour obtenir ces euros magiques, pas de réflexion sur la raison d'être des entreprises bénéficiaires. Parmi elles, de grosses contributrices aux instabilités climatiques, comme

Air France ou Renault. Et à travers elles, nous. Car, en fin de compte, qui prend l'avion et achète des voitures ? Rassurons-nous, aucun plan de refonte, de formation ou de réflexion sur notre confort chèrement acquis n'est à l'étude : nos modes de vie d'enfants gâtés n'auront pas été remis en cause publiquement une seconde. Quel imaginaire, quelle vision, quels désirs emporteront le morceau ? Et d'ailleurs, quel morceau ?

Nous sommes en guerre depuis des années, à la fois contre les imaginaires haineux et contre le système, qui fera tout pour se maintenir. Nous sommes en guerre contre ceux qui versent des dividendes à leurs actionnaires alors que des services publics élémentaires sont dénués de moyens. Nous sommes en guerre contre la bêtise humaine, contre le confort abêtissant qui maintient chacun dans un aveuglement utile à ceux qui nous gouvernent. Nous allons avoir besoin d'une sacrée petite armée pour mener l'autre guerre, ce plan Marshall bio que les écologistes appellent de leurs vœux depuis quatre décennies au moins. Descente énergétique, transition dans les modes de production, de consommation, fin des activités superficielles (ça, c'est pour moi), mutation vers une économie circulaire, régénérative, symbiotique... et transformation intérieure impérative ! Voilà pourquoi il est fondamental, et urgent, d'aller mieux, d'aller aussi bien que possible dans ce monde en délitement, de regarder ce que ces crises — écologique, sanitaire, économique... — font à l'âme. Longtemps, mon écologie chevillée au corps m'a affaiblie, attristée. J'étais sûre d'être dans le vrai quand les autres partaient dans tous les sens, mais toujours à l'opposé. J'étais seule, perdue, en colère, triste, abasourdie. Nous sommes désormais des millions, et nous aurons besoin de toutes nos potentialités pour être le changement que nous voulons voir advenir. Peut-être pourrions-nous prendre soin de nous, avant toute chose, et confiner encore un peu nos jugements.

Avez-vous entendu parler d'une épidémie de suicides chez les écolos ? Chez les collapsologues, ces partisans de l'effondrement de la civilisation thermo-industrielle ? Chez les ingénieurs ? Les climatologues ? Les journalistes écolos ? Non ? Moi non plus. Pourtant, il y aurait de quoi se passer dix fois la corde (en chanvre bio) autour du cou. Moi la première, je me demande pourquoi, ou comment, je suis encore assise là, devant cet écran, à taper des mots en plein Black Friday pour parler de nos états d'âme bio. Après quinze années de chroniques quotidiennes à propos de l'actualité environnementale au journal *Libération*, j'en ai bouffé, de la mauvaise nouvelle, et ce du petit déjeuner au souper ! Depuis le pont de l'information, pas un horizon de bonne nouvelle à se mettre sous l'article. J'en ai bavé des ronds de chapeau. J'ai rendu dingues des dizaines de copains. Mon cercle le plus intime s'est souvent inquiété pour moi, qui voyais tout en noir. Quelle ironie ! Ils avaient les yeux bandés, et c'est moi qui errais dans le noir ?

L'écologie a peu à peu grignoté ma vie en m'ouvrant les yeux. Une fois réveillée, je n'ai jamais pu me rendormir. J'en ai pleuré, des espèces disparues, des paysages amochés, des pollutions chimiques, des petits accidents nucléaires et même des humains pris dans l'œil de dizaines de cyclones. J'en ai avalé, des essais, des rapports, des interviews, avec ce sujet exclusif pour ligne éditoriale. J'en ai rencontré, des chercheurs, des politiques, des militants, des activistes, des experts, des « simples citoyens », pour relater des conférences, des manifs, des actions, des colloques... J'en ai parcouru, des sites dévastés, de Fukushima à Hiroshima en passant par des rivages ravagés, des banquises fondues, des forêts primaires écartelées. Ce n'est pas trop dans l'air du temps, mais je pose la question quand même : une claque peut-elle déboucher sur un coup de foudre ? Je n'aurais pas misé un kopeck sur l'affaire... mais oui, dix fois oui : on peut se prendre une grosse mandale dans

la figure et, pourtant, tomber follement amoureuse. C'est ce qui m'est arrivé avec Tchernobyl en 2003. J'ai débarqué dans le pays de l'évidence, et ce fut mon unique refuge. Plonger en écologie, c'était faire la nique à un mal-être probablement bien antérieur, c'est-à-dire à un chapelet de petits effondrements personnels, infantiles et intimes dont je vous épargnerai l'étalage. Poser Tchernobyl sur mes épaules, c'était dire à ma dépression qu'elle ne valait rien. C'était ma façon de survivre que d'aller voir ailleurs si le pire était plus vert dans le champ (de mines) d'à côté. Tchernobyl a été le premier fil de ma pelote écologiste, la première d'une longue série d'épiphanies autour de la place de l'homme sur Terre, de mon amour pour le vivant, de mon incompréhension. J'ai été engloutie, avalée, littéralement balayée par le sujet. Quand j'y pense, il n'y a rien de plus grand à mes yeux, avec l'amour, le vin nature et les paysages à couper le souffle. Chaque jour, je remerciais je ne sais quoi de m'avoir octroyé le job de mes rêves : poser des questions pour étancher ma soif de comprendre, partager l'information avec les autres, faire savoir, raconter, décortiquer... Peut-être que si tout le monde savait ça suffirait ? En quinze ans de présence, j'ai écrit 1 522 articles dans *Libération*, dont 90 % sur des questions d'environnement. Très peu d'entre eux témoignent d'une bonne nouvelle. C'est comme fossoyeur ou oncologue au pavillon des enfants, on ne se marre pas des masses en travaillant. Ce fut la valse de la sidération, le tournis des reportages qui transforment. Au fil des années, je me suis étiolée au point de développer une jolie névrose obsessionnelle. Dans ma vie aujourd'hui, tout est bilan carbone, tout est plus ou moins assez bio, tout est pensé, calibré, fait ou aimé en pensant à la planète et à nos conditions de vie sur Terre. Du coup, tout est accablant !

Oh, je ne suis plus la seule ! Il semble bien que le mot « éco-anxiété » a percé dans les médias, révélant le mal-être du moment, une sorte de « mal de Terre » dans sa forme la plus

dépouillée. On nous demande de nous préparer matériellement et économiquement à plus de précipitations, d'inondations, de tempêtes, d'incendies, de sécheresses et de canicules, mais sans nous préparer psychologiquement à ce futur lugubre. Sur l'échelle Richter de l'effondrement, l'épisode coronavirus équivaut à un niveau 2. Avec peu de morts par rapport au nombre de personnes contaminées et pas d'énormes ruptures d'approvisionnement, le Covid-19 nous a fait effleurer une catastrophe qui s'est finalement révélée bien sage. Je ne parle pas des personnes mortes seules dans l'effervescence de services de réanimation débordés, ni de l'ensemble des personnels soignants affolés devant leur dénuement, leur impuissance, les choix qu'ils ont dû faire. Ce virus a mis le monde face à son impréparation, et révélé les incroyables jeux de dominos au cœur du moindre achat ou acte a priori anodin, car tellement automatique. Nous nous faisons l'effet d'animaux pourris-gâtés qui découvrent, ô malheur, qu'ils sont en route pour l'abattoir. Qui a envie d'y aller ? Personne... sauf qu'on y va quand même ! La petite machine à emballage climatique s'est mise en marche, nous n'avons guère le choix. On nous vante les mérites, et la nécessité, d'une transition, d'un « changement de paradigme », on en appelle à la métamorphose... tout en nous laissant sur le carreau psychologique des ruptures à venir. Pourtant, au fur et à mesure que le voile se lève sur le siècle en cours, il est évident que notre petite psyché d'enfants gâtés biberonnés aux 3T (tout, tout le temps, tout de suite) va en prendre un sacré coup. Après des siècles de servitude, le garde-manger écosystémique fatigué, les ressources peinent à se régénérer, d'autant que près de huit milliards d'humains y vont tous de leur fringale, plus ou moins mesurée. Nous avons tété maman à un point tel qu'elle va nous envoyer valdinguer à l'autre bout de la pièce. Quand on voit dans quelle panique, logistique et économique, un micro-organisme de 500 nanomètres peut plonger les sociétés humaines dites

développées, la rouste promet d'être de belle facture. Alors que nous devrions mettre toutes nos forces à penser ce qui nous arrive, nous voilà étrillés par un état traumatique nous empêchant de le faire... Oui, il serait bon de penser ce qui arrive, à défaut de panser ce qui saigne déjà.

Étonnamment, l'effondrement a agi sur moi comme un antidépresseur... Je ne suis pas une rescapée du génocide rwandais, ni d'un inceste longue durée, je ne suis pas non plus la victime d'un pervers narcissique, il n'empêche qu'un effondrement originel, intime, a servi de décor à mon enfance. Comme beaucoup, mes parents ont fait ce qu'ils ont pu, c'est-à-dire qu'ils se sont très vite quittés. Je suis une enfant du divorce, mais pas du divorce sympa où chaque protagoniste envoie à l'autre des SMS fleuris pour gérer au mieux l'emploi du temps des enfants. Ça a été un de ces divorces bien saignants où plus personne ne se parle ni ne s'adresse à l'autre, sauf à coups d'avocats et de détectives privés, et où le père disparaît de longues années, au point de devenir le tabou central de la famille, le maelström de l'amour. Cette douleur d'enfant à ne pas être correctement soutenue psychiquement m'a laissé un terrain très fertile à l'angoisse et à la solitude. Le manque, c'est mon pays ; l'abandon, mon passeport. J'ai rempli mes trous béants de rires stridents, d'hectolitres de vin bio, de dureté envers moi et envers tous ceux que j'aime et qui m'ont aimée. J'ai toujours su que tout pouvait s'arrêter brutalement, l'amour, la vie, la joie, et qu'à l'instar d'une coupe de cheveux rien ne durait très longtemps... Du coup, pourquoi pas la vie sur Terre, tant qu'on y est ? Avec les problèmes écologiques, j'ai découvert un continent entier, des vallons et des canyons d'espoirs inutiles, des lacs d'impuissance, des sommets de douleur et quelques déserts où crier sans que personne ne vienne m'étouffer (d'amour !) pour m'apaiser. J'ai été très « soulagée » de découvrir qu'il y avait pire que mon petit Hiroshima intime, qu'il existait bel et bien un vrai Tchernobyl, avec de vraies

victimes qui, à défaut de vivre dans des familles contaminées par la peur, l'angoisse, le déni et la dépression, survivaient dans des territoires blindés de césium 137. L'effondrement, je le crois, a été mon douloureux anxiolytique. Cette angoisse-là avait de la gueule, ma petite histoire personnelle, moins. Pour ceux qui, comme moi, se sont battus contre une indifférence abyssale, le surgissement de l'urgence écologique dans le débat public actuel fait l'effet d'une bulle d'oxygène. Avec le coronavirus, l'idée de ralentissements divers et variés s'est propagée à une vitesse fulgurante. Je ne lui voyais pas cette tête-là au début de l'effondrement, mais c'était bien cette saveur. Celle du silence sans trop de dégâts. Du haut de ses nanomètres, il a mis à terre une partie du système. Usines à l'arrêt, rues désertes, magasins aux rideaux tirés, autoroutes à nu, morts en pagaille (mais pas trop), activités superficielles suspendues, temps retrouvé. En quelques semaines, le virus est devenu le meilleur allié de la pensée écologiste. Il a assuré la propagation d'idées simples, de bon sens ; avec lui, les prises de conscience individuelles se sont accélérées, et il a mis au jour une crise de sens mondialisée. Je ne sais pas qui est son attaché de presse, mais il faut impérativement l'envoyer en CDI auprès du climat chamboulé et de la biodiversité en danger ! Nous a-t-il donné le tempo du futur ou simplement quelques semaines de répit ? Nous verrons bien, mais depuis que tout le monde en parle, je vais beaucoup mieux ! Combien d'appels à la résistance climatique (puisque nous avons été en guerre) face à combien de plans Marshall pas bio élaborés ici ou là pour assumer la faillite d'activités polluantes, comme tous les modes de déplacement hypercarbonés ? Depuis que l'inéluctable est accepté dans de plus en plus de milieux, mon écodépression se soigne à coups d'entraide et de futurs résilients. Admirez le chemin parcouru : la fin de cette civilisation thermo-industrielle est devenue désirable !

Je porte ce livre en moi depuis des années. Pas simplement comme journaliste, non, avant tout comme une être humaine qui se débat avec les démons froids des faits scientifiques et des conclusions qui en découlent. Je raconte comme une journaliste mon parcours de femme un peu paumée devant (ou dans) le mur. J'ai donc sorti mes outils journalistiques pour questionner écopsychologues et psychanalystes, fins observateurs et acteurs du changement, mais aussi et surtout pour recueillir les témoignages de ceux qui nagent en écologie depuis un bon moment, qui fricotent avec des courbes et des chiffres pas très engageants, ou qui élaborent des campagnes pour « mobiliser le public, alors qu'il devrait prendre ses jambes à son cou » ! Parmi eux, d'anciens ministres, des militants de longue date et des figures du mouvement écolo-pas-dépressif. En écoutant les uns et les autres, en les lisant, je me suis sentie moins seule, je me suis sentie comprise, semblable, humaine. Comment vivent-ils ces moments inévitables de doute, de peur pure, de colère ulcérente, de tristesse aussi ? Comment la prise de conscience de l'état de notre biome affecte-t-elle la santé mentale ? Qui est concerné, et de quelle façon ? Quelle est l'ampleur des répercussions ? Comment pouvons-nous soutenir au mieux ceux que nous aimons — les enfants, les ados, les fragiles, les « hors sol », les Gilets jaunes et les Bonnets rouges, les flamants roses et les nénuphars ? —, et même ceux que nous n'aimons pas, tiens, comme les cons... Enfin, quel impact notre santé mentale aura-t-elle sur notre réaction au changement climatique ? sur les actions à entreprendre ? Comment tenir debout ? C'est l'objet de ce livre. Tenez-vous bien, car pour tenir debout il faut déprimer, il faut y aller franco, embrasser l'angoisse à pleine bouche, avant de l'abandonner sur le bord de la route.

Nous sommes tout bêtement face à une angoisse existentielle majeure. On ne reste pas écolo sans devenir un peu dépressif, désolée ! L'essentiel, c'est de ne pas le rester, pas 24 heures

sur 24 ! Être paralysé par la peur et la colère, c'est moche et ça n'est guère utile ; être débordé par des émotions refoulées, c'est atroce ; agir en visant à côté, c'est rageant, et pisser à en faire déborder les violons, horripilant. Quel est donc le chas de l'aiguille par lequel passe notre « espoir lucide » ? Je ne sais pas. La pulsion de vie ? L'ataraxie, cette impassibilité de l'âme quand elle est maîtresse d'elle-même ? L'aquoibonisme ? Comme des millions d'autres personnes atteintes du même mal sourd, j'ouvre les yeux le matin, je me rends à l'évidence... puis au travail. Il y a du boulot, un mur à traverser, des échelles à assembler pour l'enjamber, des chignoles à prendre en main (low-tech oblige !) pour le percer... Autant faire ça en musique et en blagues. Moi qui brûle ma vie chaque jour un peu plus et qui, en bonne sarcastique, ronchonne sans cesse, je me balade l'humour en bandoulière pour rire jaune de tout ce noir qui me rend verte. Je me vis comme Roberto Benigni dans *La vie est belle* : bien qu'enfermé dans un camp de concentration, le héros transforme les paillasses et les pyjamas rayés en jeu pour conserver l'enthousiasme et l'envie de vivre de l'enfant qui vit à ses côtés. Nourrir l'enfant en nous, le faire sourire chaque jour, c'est un beau projet pour les décennies qui viennent ! Je l'avoue, il y a un peu de mensonge, ou de greenwashing, dans ce projet-là, mais surtout un besoin de rêve et d'évasion, y compris dans un horizon bouché. Car il faut bien se lever le matin... sauf à préférer la corde (en chanvre bio).

Et puis, comme on dit chez les Kennedy, on ne va pas se laisser abattre !

L.N.

Partie I

Tomber en écologie

De quoi parle-t-on ?

L'éco-anxiété, la dépression climatique, la solastalgie, la dép'écologie, le burn-out bio... autant de formules pour désigner un mal de Terre version maousse avec effondrement et fin de la civilisation humaine à la clé (ce qui n'est pas rien, avouons). Car il ne s'agit plus d'être écolo à la petite semaine pour sauver trois éléphants et trier correctement ses pots de yaourt. En dépit de constats catastrophiques, rien ne change au fil des années ; au contraire, la situation empire, à un point tel que l'on craint désormais pour le destin humain. En 2015, un livre fait l'effet d'une petite bombe. *Comment tout peut s'effondrer*, écrit par Pablo Servigne et Raphaël Stevens, s'inscrit dans la lignée des alertes étayées, comme le rapport « Les limites à la croissance », du Club de Rome, qui dessinait en 1972 déjà une trajectoire d'effondrement après 2030¹, comme des dizaines d'essais passionnants (*Effondrement*, de Jared Diamond), comme des kilotonnes de rapports scientifiques. Avec plus de 100 000 exemplaires vendus, ce petit manuel de collapsologie à l'usage des générations présentes est la première

1. http://www.europesolidaire.eu/article.php?article_id=879

alerte froide, documentée et systémique qui cartonne. Il dit sûrement mieux et de manière plus complète ce que martelaient déjà ses prédécesseurs : la civilisation industrielle telle qu'elle s'est constituée depuis plus de deux siècles est à bout de souffle. Pénurie de ressources, climat détraqué, biodiversité en danger, pollutions persistantes, économie sous intraveineuse... l'hypothèse d'un effondrement civilisationnel est sérieusement mise sur la table par une communauté croissante d'auteurs, d'institutions, d'ONG et de scientifiques, en passant par le GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat) ou les banques d'affaires. Aux États-Unis, un rapport du Pentagone¹ prédit même l'effondrement de l'armée américaine du fait des bouleversements et des tensions extrêmes promis par les changements climatiques. L'écologie n'est plus l'apanage des altermondialistes en sandales coiffés de bonnets péruviens, c'est une affaire sérieuse, quoique jamais prise au sérieux. Elle s'est très lentement immiscée dans la vie des gens, trop lentement, si bien qu'aujourd'hui elle est le royaume de la mauvaise nouvelle, de l'angoisse, des superlatifs et des issues bouchées. À force, elle fout le bourdon à tous ceux qui y plongent un doigt de pied.

Galerie de symptômes

Je ne sais pas si un quelconque Apollon m'a jeté un sort ou si une sirène géante aurait ensorcelé 7 milliards d'individus, mais mon royaume, c'est la mauvaise nouvelle. Cassandre, c'est moi ! Je suis la reine du territoire radioactif, la muse de la coulée de boues rouges, la vestale de l'usine explosée,

1. Télécharger ces 52 pages édifiantes : https://climateandsecurity.files.wordpress.com/2019/07/implications-of-climate-change-for-us-army_army-war-college_2019.pdf