



Illustration de couverture : « La spirale du *Travail qui relie* »  
*L'espérance en mouvement*, Joanna Macy et Chris Johnstone, 2018, p. 69.

Ce travail n'a pas été rédigé en vue d'une publication, d'une édition ou diffusion. Son format et tout ou partie de son contenu répondent donc à cet état de fait. Les contenus n'engagent pas l'Université de Lausanne. Ce travail n'en est pas moins soumis aux règles sur le droit d'auteur. A ce titre, les citations tirées du présent mémoire ne sont autorisées que dans la mesure où la source et le nom de l'auteur·e sont clairement cités. La loi fédérale sur le droit d'auteur est en outre applicable.

## *Résumé*

L'écopsychologie est un vaste mouvement transdisciplinaire ayant émergé aux États-Unis dans les années 1990, en réponse à la crise écologique. Le principe d'interdépendance y est mobilisé pour prendre à bras-le-corps la dimension émotionnelle, trop souvent dénigrée dans la transition écologique. Afin de mettre en évidence certains des leviers et des freins à l'adhésion à l'écopsychologie, les témoignages de quatorze personnes vivant en France, Suisse et Belgique ont été recueillis puis interprétés en prenant le Travail Qui Relie développé par Joanna Macy comme pratique de référence. Ce travail propose aux adeptes du Travail Qui Relie, et plus généralement de l'écopsychologie, différentes pistes pour faire face aux peurs du psycho-spirituel et du *New Age*, auquel l'écopsychologie est souvent assimilée. Tandis que ces peurs sont révélatrices d'un rationalisme cherchant à nous protéger d'une nature considérée comme extérieure et hostile, la transrationalité permet – au travers des mots et des récits – d'élargir la notion de thérapie et de guider le sentiment d'impuissance vers une vision intégrale de la réalité.

**Mots-clés :** écopsychologie, Travail Qui Relie, interdépendance, lien humain-nature, *New Age*, spiritualité, transrationalité, récits, thérapie, impuissance, vision intégrale de la réalité.

## *Abstract*

Ecopsychology is a large transdisciplinary movement that emerged in the United States in the 1990s in response to the ecological crisis. The principle of interdependence is there used to take on the emotional dimension, too often denigrated in the ecological transition. In order to highlight some of the levers and obstacles on adherence to ecopsychology, the testimonies of fourteen people living in France, Switzerland and Belgium were collected and then interpreted using the Work That Reconnects developed by Joanna Macy as a practice of reference. This study offers supporters of the Work That Reconnects, and more generally of ecopsychology, different paths to deal with the fears of psycho-spiritual and *New Age*, to which ecopsychology is often assimilated. While these fears are indicative of a rationalism seeking to protect oneself from a nature considered as external and hostile, transrationality allows - through words and stories - to widen the notion of therapy and to guide the feeling of powerlessness towards an integral vision of reality.

**Keywords :** ecopsychology, Work That Reconnects, interdependence, human-nature link, *New Age*, spirituality, transrationality, stories, therapy, powerlessness, integral vision of reality.



## *Remerciements*

Je tiens tout d'abord à exprimer ma gratitude envers les personnes qui m'ont permis de découvrir puis d'entrer dans l'écopsychologie durant mes études universitaires, à savoir Dominique Bourg, Sophie Swaton, ainsi que Micaël et Pauline Metry. De telles circonstances ont joué un rôle déterminant dans mon choix de prendre l'écopsychologie comme thème pour ce mémoire. Je souhaite adresser un grand merci à Sarah Koller et à mon directeur, Christian Arnsperger, pour leurs précieux conseils et leur patience durant ce long travail, ainsi que pour m'avoir aidé à cadrer un minimum ce sujet aussi vaste que passionnant.

Ce travail m'a accompagné tout au long d'une succession d'aventures, m'invitant à rencontrer de très nombreuses personnes, à commencer par toutes celles ayant eu l'amabilité de m'accorder de leur temps durant les entretiens exploratoires, dont la réalisation a été grandement facilitée par Julie Cabot Nadal, l'organisatrice des Rencontres Nationales d'Écologie Profonde. Je tiens à remercier toutes les personnes ayant participé à mes nombreux autres entretiens (23 au total), dont je préserve l'anonymat mais sans lesquelles ce travail n'aurait pas été possible. Je garde un excellent souvenir de ces échanges, aussi instructifs que touchants, et témoigne beaucoup de gratitude envers les personnes qui n'ont pas choisi d'entrer dans l'écopsychologie mais ont néanmoins accepté de prendre part à ces entretiens.

Enfin, merci à toutes les personnes avec lesquelles j'ai eu la chance d'avoir de riches échanges qui m'ont beaucoup inspiré. Je pense en particulier aux organisateurs et organisatrices du parcours long en écopsychologie, dont Vincent Wattelet et Nathalie Grosjean, mais également à Michel Maxime Egger et Xavier Gravend-Tirole. Merci à ma famille et à mes proches qui m'ont soutenu durant mes études, et merci à l'ensemble de mes camarades de Master, l'association « La Canopée », qui m'ont chacun·e à leur manière accompagné dans ce cheminement vers l'écopsychologie.



# TABLE DES MATIERES

<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>9</b>
---------------------------	----------

<b>I. L'ÉCOPSYCHOLOGIE .....</b>	<b>12</b>
----------------------------------	-----------

<b>1.1 UN PRINCIPE FONDAMENTAL : L'INTERDÉPENDANCE.....</b>	<b>13</b>
---	-----------

1.1.1 La théorie des systèmes .....	13
1.1.2 La théorie Gaïa .....	14
1.1.3 L'écologie profonde .....	14
1.1.4 Joanna Macy dans le mouvement de l'écologie profonde .....	15
1.1.5 De l'interdisciplinarité à la transdisciplinarité.....	15
1.1.6 Vers une vision intégrale de la réalité.....	16

<b>1.2 UN OBJECTIF : DÉVELOPPER « UNE CONSCIENCE ÉCOLOGIQUE ».....</b>	<b>18</b>
--	-----------

1.2.1 Le « Soï écologique » du mouvement de l'écologie profonde.....	18
1.2.2 Les trois états de conscience écologique selon Peter White .....	18
1.2.3 Les « <i>peak experiences</i> » .....	19
1.2.4 L'« inconscient écologique » de Theodore Roszak .....	20

<b>1.3 LES QUATRE TÂCHES DE L'ÉCOPSYCHOLOGIE .....</b>	<b>21</b>
--	-----------

1.3.1 La tâche psychologique : une remise en question de la psychologie moderne. ....	21
1.3.2 La tâche critique : un engagement politique et un rejet des dualismes. ....	23
1.3.3 La tâche philosophique : un nouveau rapport aux sciences et à la spiritualité.....	25
1.3.4 La tâche pratique : thérapie et reconnexion pour une société écologique.....	28

<b>II. LE TRAVAIL QUI RELIE .....</b>	<b>29</b>
---------------------------------------	-----------

<b>2.1 UNE BRÈVE HISTOIRE DU TQR.....</b>	<b>29</b>
---	-----------

<b>2.2 LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DU TQR.....</b>	<b>30</b>
---	-----------

<b>2.3 LES OBJECTIFS DU TQR.....</b>	<b>31</b>
--------------------------------------	-----------

<b>2.4 LES QUATRE ÉTAPES DU TQR.....</b>	<b>32</b>
--	-----------

<b>2.5 LE TQR DANS QUELQUES RÉSEAUX DE TRANSITION FRANCOPHONES</b>	<b>33</b>
--	-----------

2.5.1 Les Roseaux Dansants.....	34
2.5.2 Terr'Eveille .....	34
2.5.3 La Canopée Bleue .....	35
2.5.4 Le Réseau Romand d'Écopsychologie .....	35
2.5.5 Le mouvement Extinction Rebellion .....	36

<b>2.6 CRITIQUES DU TQR .....</b>	<b>36</b>
-----------------------------------	-----------

2.6.1 Une écopsychologie intellectuelle « dévitalisée » par les écopratiques.....	37
2.6.2 Du militantisme à l'« embrigadement » .....	37
2.6.3 Une pratique non sans dangers .....	38
2.6.4 Angoisses existentielles et peur de la nature.....	39

<b>III. METHODOLOGIE .....</b>	<b>40</b>
<b>3.1 GRILLE DE QUESTIONS .....</b>	<b>40</b>
<b>3.2 FORMATION DE L'ÉCHANTILLON ET CONDUITE DES ENTRETIENS.....</b>	<b>41</b>
3.2.1 Critères de sélection de l'échantillon et description .....	41
3.2.2 Contrat de communication et déroulement des entretiens .....	42
<b>3.3 MÉTHODE D'ANALYSE QUALITATIVE .....</b>	<b>43</b>
<b>3.4 LIMITES ET DIFFICULTÉS DE LA MÉTHODE.....</b>	<b>43</b>
<b>IV. RESULTATS ET INTERPRETATION .....</b>	<b>45</b>
<b>4.1 PRÉSENTATION IDIOGRAPHIQUE .....</b>	<b>46</b>
<b>4.2 PRÉSENTATION DESCRIPTIVE ET THÉMATIQUE DES RÉSULTATS.....</b>	<b>74</b>
4.2.1 La culture.....	74
4.2.2 La quête de sens.....	75
4.2.3 Le sentiment d'impuissance .....	76
4.2.4 La religion et/ou l'expérience de moments mystiques.....	79
4.2.5 La Spiritualité .....	80
4.2.6 La dimension psychologique .....	83
4.2.7 La qualité de la formation des facilitateurs / facilitatrices de TQR .....	84
4.2.8 Une nature idéalisée.....	86
<b>4.3 INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS .....</b>	<b>91</b>
4.3.1 Vers une vision intégrale de la réalité.....	92
4.3.2 La transrationalité.....	94
4.3.3 Le choix des mots.....	96
4.3.4 Une notion de thérapie élargie.....	97
4.3.5 Une reconsidération du sentiment d'impuissance.....	99
<b>V. CONCLUSION .....</b>	<b>101</b>
<b>VI. BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>105</b>
<b>VII. ANNEXE .....</b>	<b>111</b>

## INTRODUCTION

Depuis le début des années 1950, nous sommes entrés dans une époque inédite confrontant l'humanité à une puissante force climatique qu'elle a elle-même engendrée en menant des activités impactant massivement le système Terre (Bourg, 2018). L'impact est ici systémique, puisque c'est l'augmentation massive de la démographie humaine et l'augmentation des flux de matière et énergie sous-jacents à son activité qui ont déclenché des transformations au long cours, non moins massives, caractéristiques de cette nouvelle ère dénommée « Anthropocène » (Steffen et al., 2018). Après la déclaration de la Convention sur la Diversité Biologique – selon laquelle « *nous sommes actuellement responsables de la sixième grande extinction survenue dans l'histoire de la planète* » (2006, p. 10) – la compréhension de l'interdépendance et du caractère systémique des crises économique, sociale, politique et environnementale, conduit les collapsologues à imaginer différents *scénarii* d'évolution de notre civilisation dont l'effondrement semble imminent (Servigne, Stevens, 2015).

De telles informations ont des répercussions tant sur le psychisme des individus que sur la capacité de nos sociétés à faire face à la crise environnementale :

Au niveau psychologique, l'inquiétude – non pathologique – que peut éprouver une personne face à un environnement changeant et incertain a été évoquée pour la première fois en 1990 par Lisa Leff lorsqu'elle a utilisé le néologisme « écoanxiété ». En 2003, Glenn Albrecht a eu recours à un autre néologisme, celui de « solastalgie », pour définir cette « *douleur ou détresse causée par une absence continue de consolation et par le sentiment de désolation provoqué par l'état actuel de son environnement proche et de son territoire* » (Albrecht, 2020, p. 76). Une première nécessité de la transition écologique est donc d'être à même de dispenser les soins nécessaires au soulagement d'une telle détresse psychologique.

Au niveau social, il a été observé que face au changement climatique, « *les efforts pour communiquer l'urgence de la menace - et pour promouvoir un changement d'ampleur appropriée - ont échoué* » (Ash et al., 2010, p. 140). Les activistes de l'environnement sont tout particulièrement sujets à des émotions telles que la peur, la culpabilité et le désespoir, surtout lorsqu'ils se sentent isolés. Une seconde nécessité est donc que la transition écologique ne reste pas focalisée sur les préoccupations à court terme de l'économie et de la sécurité, mais permette également d'articuler une vision positive de l'avenir à long terme, afin d'engager à la fois le cœur et l'esprit des individus (*Ibid.*).

S'il apparaît ici clairement que la transition écologique pourrait gagner en efficacité en prenant davantage en considération sa dimension émotionnelle, on constate que dans une telle approche, la distinction entre l'individuel (incluant la personne souffrant de solastalgie) et le collectif (incluant des activistes désespérés) devient floue. De la même manière, il a été établi un lien entre le bien-être individuel et le bien-être collectif qui peut être encore élargi – à l'environnement – la littérature regorgeant d'études ayant mis en évidence les bienfaits de la nature sur la santé humaine : « *des preuves empiriques soutiennent l'existence d'une [...] relation mutuellement positive entre le bien-être humain individuel et le bien-être du monde naturel dans son ensemble* » (Passmore, Howell, 2014, p. 371), conduisant Richard Louv à suggérer l'existence d'un « Trouble du déficit de nature » (2005). Ainsi, chaque individu devrait s'habituer à prendre soin de lui-même afin d'être en mesure de prendre soin de la transition et du monde, mettant en lumière la nécessité d'une transition à la fois « intérieure » et « extérieure ». Intérieure lorsqu'elle touche à la spiritualité de l'individu, ici dans le sens du type de lien que ce dernier entretient avec le monde, *ce qui est considéré comme une extériorité, un dehors* (Bourg, 2018). Extérieure lorsqu'elle se rattache à ce dehors, aux domaines de prédilection des activistes, davantage tournés vers la collectivité, comme « *la politique, les villes en transition, la mise en place de communautés résilientes, etc.* » (Servigne, Stevens, Chapelle, 2018, p. 30).

L'écopsychologie – née comme nous allons le voir en réponse à la crise écologique – rassemble dans un même mouvement toutes les approches allant dans le sens d'une reconnexion à une nature considérée à la fois comme un lieu de ressourcement et d'*empowerment*, c'est-à-dire à la fois en mesure de soigner l'esprit et de donner davantage de pouvoir à des individus – ou groupes d'individus – souhaitant un véritable changement systémique. L'écopsychologie propose de répondre à deux des nécessités actuelles de la transition écologique précédemment évoquées en permettant aux individus de surmonter leur détresse émotionnelle – leurs peurs – en passant d'un « moi séparant » à un « soi relié » au reste du monde (Macy, Johnstone, 2018) et de passer du désespoir à l'espérance grâce à des récits collectifs : « *C'est parce qu'elles donnent un sens à notre monde et à notre existence que les humains ont besoin d'histoires* » (Servigne, Stevens, Chapelle, 2018, p. 167). Le public de l'écopsychologie est donc potentiellement très large, puisqu'en considérant tout aussi bien les dimensions intérieures et extérieures, individuelles et collectives, elle s'adresse aux personnes ayant pris conscience que leur bien-être personnel pouvait être amélioré, comme aux personnes souhaitant trouver, puis entretenir, l'énergie – le courage – qui leur permettra de prendre part à la transition écologique

en l’incarnant de la manière qui leur correspond le mieux, tout en réduisant les risques de s’exposer à un épuisement ou « *burnout* ».

Forte de ces contributions essentielles dans la transition écologique, l’écopsychologie a connu un développement considérable et a fait un bon nombre d’adeptes ces dernière années. Mais au cours d’échanges informels durant lesquels je partageais mes premières expériences de Travail Qui Relie – considéré comme la mise en pratique de l’écopsychologie la plus répandue dans le monde francophone – je me suis rapidement aperçu que l’écopsychologie suscitait des réactions très mitigées, dont certaines allaient fréquemment de l’indifférence à une forte réticence, en assimilant parfois celle-ci à du *New Age*. Ce constat a initié mon intérêt envers les raisons pouvant inciter – ou au contraire dissuader – les personnes à entrer dans l’écopsychologie. C’est de ces interrogations qu’a émergé la question de recherche du présent travail, à savoir :

*Quels sont les leviers et les freins à l’adhésion à l’écopsychologie ?*

Le présent travail vise donc à mettre en évidence certains des leviers et des freins à l’adhésion à l’écopsychologie en s’appuyant sur les témoignages de quatorze personnes engagées dans la transition écologique en France, Suisse et Belgique. Dans la mesure où l’écopsychologie est un « corpus de pensées » extrêmement vaste (Roszak, Gomes, Kanner, 1995), un « projet » plutôt qu’une discipline formelle (Fisher, 2013) j’ai choisi de prendre le Travail Qui Relie tel que développé par Joanna Macy comme expérience commune de référence et comme point d’entrée dans l’écopsychologie. L’enjeu de cette recherche est de permettre aux adeptes du Travail Qui Relie, et par extension de l’écopsychologie, de faire évoluer leurs discours et pratiques dans des directions à même de rendre ce mouvement accessible au plus grand nombre, tout en lui assurant une certaine pérennité.

Un premier survol de l’écopsychologie (Chapitre I), permettra de comprendre comment en s’appuyant sur des sources très diversifiées – scientifiques, philosophiques, spirituelles – l’écopsychologie mobilise le principe d’interdépendance en vue d’aider les personnes à adopter une vision globale de la réalité, favorable à l’émergence d’une conscience écologique impliquant une transformation profonde du lien humain-nature. Il sera expliqué à cette occasion qu’au-delà de l’aspect psychologique, l’écopsychologie s’investit tout autant dans la dénonciation des causes sociopolitiques de notre déconnexion avec la nature que dans la proposition de pratiques – individuelles ou collectives – permettant d’évoluer dans le sens d’une reconnexion avec celle-ci. Nous verrons ensuite que le Travail Qui Relie de Joanna Macy (Chapitre II) est la pratique de l’écopsychologie qui s’est imposée en Europe, au travers de

divers réseaux de transition francophones. Une brève présentation des origines, des caractéristiques, mais aussi des critiques du Travail Qui Relie permettra de prendre ce dernier comme point d'entrée dans l'écopsychologie en vue d'identifier certains des leviers et des freins à l'adhésion à un si vaste domaine. Une description de la méthodologie (Chapitre III) utilisée pour la sélection des quatorze personnes interviewées dans le cadre de cette recherche sera suivie de l'interprétation des résultats recueillis (Chapitre IV). Une attention toute particulière sera portée aux parcours de vie, incluant bifurcations éventuelles ou manifestations de sentiments particuliers – tels que la terreur, le décalage, la curiosité, l'impuissance, etc. – ayant pu survenir chez l'interviewé·e peu de temps avant une pratique du Travail Qui Relie et/ou la naissance d'un intérêt pour l'écopsychologie. L'ensemble des résultats donnera lieu à des réflexions sur les places que peuvent occuper le langage, la rationalité, la psychologie et la spiritualité dans un tel mouvement. En conclusion (Chapitre V), ces résultats seront accompagnés de quelques pistes que les adeptes de l'écopsychologie pourraient suivre en vue de contourner certains des freins à son adhésion et rendre celle-ci plus accessible, tout en l'enrichissant d'une réelle diversité socioculturelle.

## I. L'écopsychologie

Composée des mots grecs « *oikos* » (maison), « *psukhê* » (âme, psyché) et « *logos* » (discours, étude), l'écopsychologie se propose d'explorer « *les interrelations profondes entre la nature (notre maison commune) et la psyché humaine, dans leurs dimensions conscientes et inconscientes* » (Egger, 2017, p. 20). Générée par la crise écologique, elle peut être décrite comme un champ transdisciplinaire trouvant ses sources dans des spiritualités anciennes telles que le bouddhisme, dans des courants philosophiques tels que l'écologie profonde, mais aussi dans des sciences postmodernes comme la théorie des systèmes ou la théorie Gaïa, en vue de refonder « *notre rapport à la nature – à l'extérieur et à l'intérieur de nous* » (*Ibid.*). Nous allons voir que toutes ces sources ont en commun de mettre en exergue le principe d'interdépendance (1.1), que l'écopsychologie mobilise afin d'aider les personnes à évoluer vers une conscience écologique (1.2). Nous examinerons ensuite plus en détails les quatre tâches (1.3) que l'écopsychologue Andy Fisher attribue à l'écopsychologie en vue d'un tel résultat, avec toutes les questions que cela soulève tant dans les aspects théoriques (critiques de la psychologie, de la spiritualité, du système politique et des dualismes) que dans les aspects pratiques (thérapies et activités de reconnexion à la nature) dont fait partie le Travail Qui Relie que nous décrirons dans le Chapitre II.

## 1.1 Un principe fondamental : l'interdépendance

Qu'il s'agisse de la théorie des systèmes ou de la théorie Gaïa, les sciences postmodernes ont grandement contribué au changement de regard que les écopsychologues portent sur le monde. Alors que les sciences modernes ont construit une vision mécaniste du monde, dans laquelle la réalité est divisée en une multitude d'unités ou parties indépendantes (Jamieson, 2001), la vision globale proposée par des scientifiques tels que Ludwig von Bertalanffy (1952) et James Lovelock (1974) représente un changement fondamental dans la direction prise par la science. Cette approche sera ensuite soutenue par le philosophe Arne Naess (2008) dont le mouvement sera rejoint par Joanna Macy (1978), qui relève un lien entre la notion de système et la pensée bouddhiste. Cette richesse de perspectives va permettre une évolution vers la transdisciplinarité (Nicolescu, 2014), plus à même de considérer une vision intégrale de la réalité (Wilber, 1997).

### 1.1.1 La théorie des systèmes

Dès 1926 le biologiste autrichien Bertalanffy abandonne la vision mécaniste et réductionniste de la physique classique en affirmant que « *les organismes devraient être étudiés en tant que systèmes entiers* » (Hammond, 2019, p. 302). Après avoir défini un système comme « *un complexe d'éléments en interaction mutuelle* » (*Ibid.*), il fait une distinction entre les systèmes physiques dits « fermés » et les systèmes vivants dits « ouverts ». Alors que la seconde loi de la thermodynamique tend vers toujours plus de désordre, les organismes vivants se caractérisent par leur capacité à s'auto-organiser et s'autoréguler en captant matière, énergie et informations dans leur environnement tout en y exportant leurs déchets. Dans un état dynamique permanent de construction et de destruction de leurs propres composants (anabolisme et catabolisme), les organismes vivants constituent un flux en équilibre constant qui est davantage réactif, autonome, spontané (Hammond, 2019).

### 1.1.2 La théorie Gaïa

Au cours des années 1960, le chimiste britannique James Lovelock élabore l'hypothèse Gaïa<sup>1</sup> en collaboration avec la microbiologiste Lynn Margulis. Leur hypothèse est que l'action des organismes vivants permet le maintien de la composition chimique de l'atmosphère à des niveaux très éloignés de l'équilibre thermodynamique : « *l'ensemble total des organismes vivants qui constituent la biosphère peut agir comme une seule entité pour réguler la composition chimique, le pH en surface et possiblement le climat* » (1974, p. 3) expliquant ainsi l'incroyable maintien de l'habitabilité de la Terre sur une période qui s'étend sur plus de trois milliards d'années. Définie comme « *l'écosystème planétaire* », elle sera néanmoins dénommée « *système Terre* » par ceux qui ne désireront pas être associés à « *Gaïa* ». L'ouvrage paru en 1979 et intitulé « *Gaia, a New Look at Life on Earth* » (Gaïa, un nouveau regard sur la vie sur Terre) sera traduit par « *La Terre est un être vivant : l'hypothèse Gaïa* » dans sa version française de 1993.

### 1.1.3 L'écologie profonde

Toujours dans les années 1970, le professeur de philosophie norvégien Arne Naess développe une « *écologie profonde* » en réponse à une « *écologie superficielle* » qu'il juge trop axée sur la lutte contre la pollution et l'épuisement des ressources naturelles, qui auraient pour objectif d'assurer la santé et l'abondance matérielle des populations des pays développés. Les sept principes de cette écologie profonde comportent entre autres une « *métaphysique de l'interrelation* » (principe n°1), des « *principes de diversité et de symbiose* » (principe n°3) et une « *notion de complexité* » (principe n°6) faisant directement référence aux théories scientifiques postmodernes que nous venons d'évoquer : « *La représentation de l'extraordinaire niveau de complexité des interactions dans la biosphère ne peut se faire qu'en termes de vastes systèmes qui nous font prendre conscience de l'ignorance humaine quant à ces interactions et aux effets que les activités humaines y introduisent* » (Naess, 2017, pp. 119-131 ; Jamieson, 2001, p. 218). Ce sixième principe vient renforcer la reconnaissance d'une interdépendance ontologique en soulignant la variabilité et l'imprévisibilité de nos interventions dans des systèmes naturels eux aussi interdépendants.

---

<sup>1</sup> Gaïa est le nom de l'ancienne déesse grecque de la Terre. C'est le romancier William Golding qui a suggéré à Lovelock de nommer sa théorie ainsi, en vue de capter « *l'imagination poétique des gens* » (Macy, Young Brown, 2018, p. 55).

#### 1.1.4 Joanna Macy dans le mouvement de l'écologie profonde

La philosophie de l'écologie profonde donnera naissance dans les années 1980 à un « mouvement social et politique susceptible de fédérer toutes les bonnes volontés, quelles que puissent être au demeurant les convictions philosophiques, religieuses ou idéologiques qui animent les uns et les autres » (Afeissa, 2015, p. 250). C'est de ce mouvement que se revendique Joanna Macy, une californienne adepte d'une forme hybride de bouddhisme américain qui s'est développée en Californie dès les années 1850 (Jamieson, 2001). Joanna Macy va établir des liens entre la philosophie des systèmes<sup>2</sup> et la pensée bouddhiste, suggérant que chacune pourrait servir d'outil à l'interprétation de l'autre (Macy, 1976) avant de publier sa thèse (Macy, 1978), puis un ouvrage intitulé « Causalité mutuelle du Bouddhisme et théorie générale des systèmes » (Macy, 1991a) qui font directement référence aux travaux de Bertalanffy. Le principe d'interdépendance reste très présent dans le discours de Joanna Macy qui décrit la « Coproduction conditionnée » (Sanskrit. *Pratītyasamutpāda*) comme un caractère distinctif de l'éthique bouddhiste, un concept à la fois de conditionnalité, de dépendance et de réciprocité : « Dans cette vision de relativité radicale, la réalité apparaît comme un processus d'interdépendance dans lequel le changement et le choix, l'agissant et l'acte, la personne et la communauté sont mutuellement causatifs » (Macy, 1979b, p. 38).

#### 1.1.5 De l'interdisciplinarité à la transdisciplinarité

La philosophie de Naess ouvre sur une vision écologique du monde ayant des applications éthiques, mais également politiques. Vue de cette façon, l'écologie profonde « converge vers un courant de pensée interdisciplinaire qui s'est développé durant les années 1980, parfois décrit comme constitutif d'un " nouveau paradigme " » qui contraste avec le paradigme dominant, construit d'après une perception scientifique moderne de la nature et une vue libérale de la société (Jamieson, 2001, p. 219). De la même manière, la théorie générale des systèmes de Bertalanffy aspire à une science plus humaniste, avec une nouvelle philosophie de la nature (une nature organisée) : « le système des valeurs, de même que la compréhension de l'humanité d'elle-même serait profondément différents si le monde était perçu comme un ensemble organisé plutôt qu'une collection de particules physiques gouvernées par le hasard des événements » (Hammond, 2019, p. 304). La notion d'interdisciplinarité se retrouve

---

<sup>2</sup> Philosophie développée et articulée par Ervin Laszlo (Laszlo, 1973).

également dans la collaboration entre Lovelock (géophysique) et Margulis (biologie) et a permis de diffuser l'hypothèse Gaïa dans des domaines auparavant relativement distincts : « *la climatologie contemporaine, la chimie de l'atmosphère, l'histoire de la Terre (géochimie et paléoclimatologie), l'écologie, ou encore les sciences de la complexité* » (Dutreuil, 2017, p. 38) qui sont aujourd'hui regroupés sous la dénomination « *Sciences du système Terre* » (Dutreuil, 2017).

Aller au-delà des disciplines afin d'ancrer nos valeurs et nos visions du monde dans la conscience de notre interdépendance est le défi que se pose l'écopsychologie lorsqu'elle se définit comme un champ transdisciplinaire : L'écopsychologie « *apparaît comme une constellation de théoriciens et praticiens issus majoritairement du monde de la psychologie, mais aussi de l'écologie, de la philosophie, de l'éducation, des mouvements sociaux, de la science et des arts. Elle puise son inspiration dans des sources très diverses : écoles psychologiques (analyse jungienne, Gestalt, psychologie transpersonnelle), écologie profonde, éthologie animale, spiritualités (bouddhisme, chamanisme), écoféminisme, littérature naturaliste, différentes autres formes artistiques. Elle se nourrit des découvertes de la science contemporaine, comme la théorie des systèmes et la physique quantique* » (Egger, 2017, p. 29). Alors que l'interdisciplinarité a pour objectif le transfert de méthodes d'une discipline à l'autre, avec la capacité de générer de nouvelles disciplines, la transdisciplinarité concerne ce qui est à la fois entre les disciplines, au travers des disciplines et au-delà de toute discipline. Son objectif est la compréhension du monde actuel, dont l'un des impératifs est l'unité de la connaissance, avec comme axiome épistémologique l'interdépendance universelle (Nicolescu, 2014).

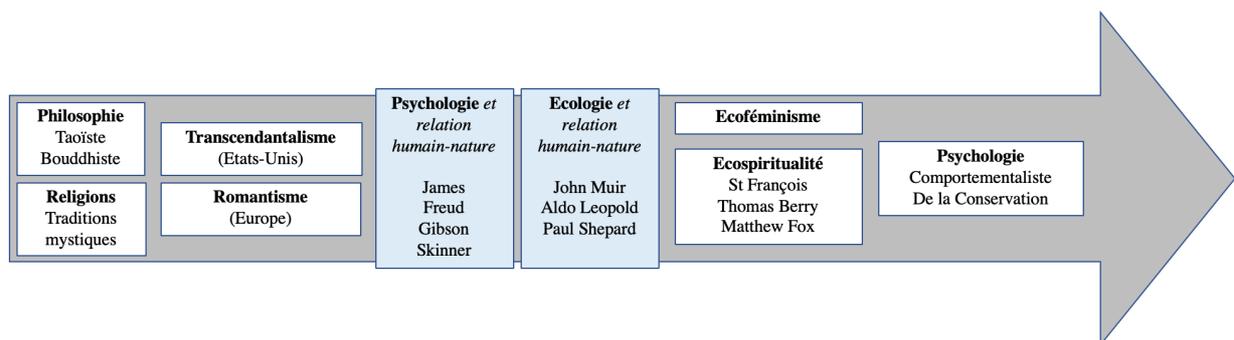


Figure 1 : Illustration des principales racines de l'écopsychologie inspirée de Scull (2008). Source : auteur.

### 1.1.6 Vers une vision intégrale de la réalité

Afin de mieux appréhender la complexité du monde qui nous entoure, différentes théories ont vu le jour, parmi lesquelles celle d'Edgar Morin : « *Je dirais que la pensée complexe est tout d'abord une pensée qui relie. C'est le sens le plus proche du terme complexus*

(ce qui est tissé ensemble). Cela veut dire que par opposition au mode de pensée traditionnel, qui découpe les champs de connaissances en disciplines et les compartimente, la pensée complexe est un mode de reliance » (2008, p. 77). Tout comme Bertalanffy met l'accent sur les relations et applique sa rationalité à des contextes socioculturels plus larges (Hammond, 2019), le modèle à quatre quadrants du philosophe holistique Ken Wilber permet de synthétiser les vérités partielles des théories de la biologie, sociologie évolutive, psychologie du développement, philosophie contemporaine, etc. en les replaçant dans les quatre dimensions simultanées de tout phénomène existant (Bowman, 2009). Je présente ici brièvement quelques caractéristiques de chacun de ces quadrants (Figure 2), tant ceux-ci nous seront utiles en fin d'analyse à la compréhension du fait que l'écopsychologie – et la perception que chaque individu peut en avoir – ne peuvent être réduites à l'une, ou même à deux ou trois de ces dimensions.

Chaque quadrant ou dimension de la réalité vécue contient des possibilités de progression et de régression le long de plusieurs axes de l'ordre de la conscience (individuel intérieur : « Je »), de la « chair » (individuel extérieur : « Cela »), de la culture (collectif intérieur : « Nous ») ou du système (collectif extérieur : « Eux »). Toute évolution – qu'elle soit de l'ordre du développement personnel ou de changements sociaux – s'articule ainsi à l'intérieur de ces quatre quadrants indissociables, dans des dimensions à la fois extérieures et intérieures, individuelles et collectives (Arnsperger, 2009 ; Fisher, 2013a ; Egger, 2018).

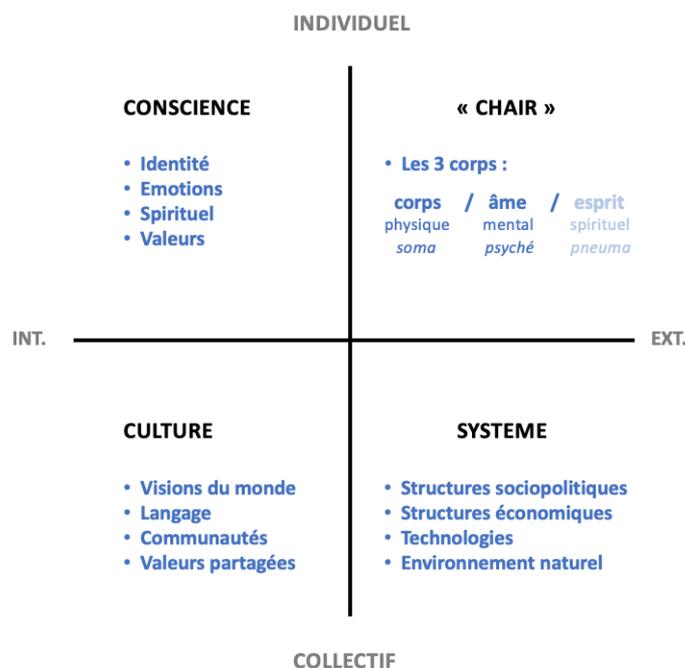


Figure 2 : Les 4 quadrants de Ken Wilber et quelques exemples de leurs différents axes de progression (en bleu) (inspirés de Arnsperger, 2009, pp. 47-48). Source : auteur.

## 1.2 Un objectif : développer « une conscience écologique »

### 1.2.1 Le « Soi écologique » du mouvement de l'écologie profonde

Le Soi écologique est un concept développé par Arne Naess dans son éthique eudémoniste de l'écologie profonde, intimement lié à la thèse de la réalisation de Soi, qui implique de faire une distinction entre notre « *soi* » et notre *ego*. Le « *Soi écologique* » est le résultat d'un « *soi* » restreint – ou *ego* – ayant mûri grâce au processus d'identification du soi, qui est « *le moyen par lequel nous dépassons notre moi empirique pour constituer une unité signifiante avec ce qui n'est pas soi : un animal, une rivière, une montagne, un paysage* » (Hess, 2013, p. 344). De ce fait, le « *Soi écologique [...] désigne l'unité derrière la diversité* » (*Ibid.*) de la totalité écosphérique.

Joanna Macy reconnaît dans cette représentation du Soi (un soi qui ne peut exister autrement que par ses interactions avec l'extérieur) le concept bouddhiste de « non-soi » (*anattā*), qui permet selon elle d'éviter l'égoïsme et la cupidité, des comportements pouvant survenir lorsque nous nous considérons comme des entités indépendantes et autonomes (Macy, 1979b). Elle soutient que la traditionnelle manière de voir le soi comme « *un ego encapsulé dans la peau* » doit être remplacée par « *des constructions plus larges d'identité et d'intérêts personnels* » (Macy, 1991b, p. 183). Ce changement de conscience vers le collectif – au niveau systémique du social ou du transpersonnel – est indispensable au développement de cette « autoréflexivité » nécessaire à notre survie (Macy, 1982b). Macy voit la personne comme une « *entité psycho-physique* », c'est-à-dire un « *tout irréductible et dynamique, en interaction ouverte avec son monde, se soutenant et s'organisant par l'appropriation, la transformation et la différenciation des significations et des symboles* » (Macy, 1991b, p. 80). Elle met ainsi en évidence la réciprocité existant entre transformation personnelle et transformation sociale (Macy, 1979b).

### 1.2.2 Les trois états de conscience écologique selon Peter White

Le sentiment d'un plus grand que soi écologique – ou Soi élargi – entraînerait naturellement un changement de l'intérêt personnel envers les autres qu'humains (Scheid, 2016). C'est pourquoi de nombreux chercheurs, comme Peter White, se sont intéressés à ces différents états de conscience. White définit la conscience écologique ou « éco-conscience »

comme « *une forme de conscience caractérisée par un lien psycho-spirituel avec la nature* » (2011, p. 41).

Il la distingue de la conscience environnementale, qui tout en étant axée sur l'appréciation sensorielle et/ou cognitive de l'environnement naturel reste néanmoins dominée par un sens contenu du soi (ou dualisme moi/autre, mais nous reviendrons plus en détails sur la notion de dualisme dans le chapitre 1.2.3). Il décrit ensuite trois états de conscience écologique :

- Le premier état, qui représente la base de la conscience écologique, invite à aller au-delà des dualismes pour mieux saisir l'essence, l'énergie unique de l'environnement, avec une forme de respect pour la valeur écocentrique de toute vie. Le sentiment d'être au monde est bien présent, avec une prédilection pour la contemplation, une réflexion sur soi et un calme intérieur constant. La conscience de la mortalité est présente mais sans peur ni anxiété. Le sens du soi est relié aux autres êtres et lieux, avec une reconnaissance de la base spirituelle et de l'intelligence innée sous-jacentes à la vie (White, 2011).

- Le second état est proche du concept de Soi écologique développé par Arne Naess. Il implique un sens plus fort de la connexion, de l'amour et de l'identification avec les autres êtres non humains. Le sens du Soi est élargi pour inclure les environnements, la nature, mais aussi éventuellement le cosmos (*Ibid.*).

- Le troisième état rappelle l'approche bouddhiste de Joanna Macy. Caractérisé par un sens de connexion spirituelle encore plus fort à son être / à Soi / à son âme, il y a un sentiment de communion avec l'environnement et d'empathie avec tous les êtres. L'expérience de l'amour est persistante avec une joie de vivre, avec le sentiment d'être aimé de la nature, de tout ce qui est, ou encore de Dieu. Il y a un sens de la grâce / gratitude, et de l'humilité, avec une reconnaissance tangible d'un « non-soi », d'un sens non dualiste de la vie (*Ibid.*).

### 1.2.3 Les « *peak experiences* »

Nombreuses sont les personnes à avoir expérimenté un moment mystique durant leur parcours en écologie profonde, un moment durant lequel elles ont pu ressentir l'entrelacement de toutes les formes de vie au sein d'une biosphère en tant qu'organisme vivant, avec un esprit unique (Macy, 1985). Dans la mesure où après ce type d'expérience, la personne peut être amenée à changer son mode de vie, le naturaliste et psychologue clinicien John Scull pense que les écopsychologues pourraient avoir pour objectif principal de « *faciliter ces expériences d'interconnexion riche avec le reste de la nature* » (2008, p. 79), expériences qualifiées de

« *peak experience* » par Abraham Maslow<sup>3</sup> (1964) et plus récemment d'« *eutierrie* » par Glenn Albrecht (2019). Dénommées « sentiment océanique » par Sigmund Freud, de telles expériences relevaient selon lui de la pathologie (Egger, 2017, p. 90).

#### 1.2.4 L'« inconscient écologique » de Theodore Roszak

Theodore Roszak, historien et sociologue américain connu pour avoir cristallisé le terme « écopsychologie » en 1992 dans l'ouvrage de référence « *The Voice of the Earth : An Exploration of Ecopsychology* » (La Voix de la Terre : Une Exploration de l'Écopsychologie) parle quant à lui d'un « inconscient écologique » dont « *le libre accès [...] est le chemin vers la santé mentale* » (1992, p. 320). Il s'inspire ici de la théorie de la biophilie d'Edward O. Wilson (1984) ou encore avant lui d'Erich Fromm (1964), selon laquelle les humains auraient une capacité innée à adopter une orientation écologique qui découlerait de notre longue évolution en contact intime avec le monde plus qu'humain. En fin d'ouvrage, Roszak décrit huit principes s'articulant pour quatre d'entre eux autour de cet inconscient écologique. Dans le quatrième principe, il explique comment l'écopsychologie œuvre à la création du Soi écologique :

*« Pour l'écopsychologie, comme pour les autres thérapies, l'étape cruciale du développement est la vie de l'enfant. L'inconscient écologique se régénère, comme s'il s'agissait d'un cadeau, dans le sens enchanté du monde du nouveau-né. L'écopsychologie cherche à retrouver la qualité d'expérience intrinsèquement animiste de l'enfant chez des adultes fonctionnellement "sains". Pour ce faire, elle se tourne vers de nombreuses sources, parmi lesquelles les techniques de guérison traditionnelles des peuples premiers, le mysticisme de la nature tel qu'il s'exprime dans la religion et l'art, l'expérience de la nature sauvage, les perspectives de l'écologie profonde. Elle les adapte dans le but de créer le Soi écologique. »* (Roszak, 1992, pp. 320-321)

---

<sup>3</sup> Abraham Maslow (1908 – 1970) est un psychologue Américain considéré comme le père de la psychologie humaniste. « *Ma thèse est, en général, que les nouveaux développements en psychologie forcent un changement profond dans notre philosophie des sciences, un changement si important que nous pouvons être en mesure d'accepter les questions religieuses fondamentales comme une partie appropriée de la juridiction de la science, une fois la science élargie et redéfinie* » (Maslow, 1964, p. 22)

### 1.3 Les quatre tâches de l'écopsychologie

Les problèmes collectifs auxquels nous sommes confrontés sont profondément enracinés et « *ne seront pas résolus sans modifier de manière significative notre pensée et notre action* » (Fisher, 2013b, p. 167). C'est dans un souci de clarté qu'Andy Fisher a identifié quatre tâches en interrelation : les tâches psychologique, philosophique, critique et pratique. Elles constituent ce qu'il nomme « le projet de l'écopsychologie » : « *il est préférable de considérer l'écopsychologie comme un projet, dans le sens d'une grande entreprise avec de multiples facettes. Ceci permet un grand nombre de points de vue et d'intérêts et exclut l'idée que l'écopsychologie ressemblera un jour à une discipline traditionnelle* » (2013a, p. 6).

#### 1.3.1 La tâche psychologique : une remise en question de la psychologie moderne

Bien que la dénomination « écopsychologie » soit le fruit du rassemblement de quelques psychologues et psychothérapeutes, il est important de souligner que la transdisciplinarité était dès le départ au cœur du mouvement. Selon Scull l'origine du mot remonterait aux expériences d'immersion en milieu sauvage que les Professeurs Robert Greenway et Art Warmoth qualifiaient déjà de « *psychoécologie* ». Le terme serait ensuite devenu « écopsychologie » en 1989 lors des regroupements organisés à Berkeley par Elan Shapiro (un ancien étudiant de Greenway) avec d'autres psychothérapeutes dont Mary Gomes et Alan Kanner, qui seront rejoints une année plus tard par Théodore Roszak (Scull, 2008), historien, sociologue et écrivain déjà présenté dans le précédent chapitre. C'est justement cette diversité qui apporte au mouvement « *le potentiel de faire tomber les barrières entre les nombreuses approches disparates de la relation humain-nature* » (Scull, 2008, p. 77). Il n'est donc pas ici question de faire de l'écopsychologie une nouvelle sous-discipline de la psychologie : « *Nous parlons plutôt d'une refonte fondamentale de ce qu'est la psychologie, ou de ce qu'elle aurait dû être en premier lieu – une révision qui tiendrait compte du contexte écologique de la vie humaine* » (Metzner, 1999, p. 4). Le psychologue et philosophe Ralph Metzner nous rappelle que bien au-delà de Theodore Roszak, les « *contributions les plus anciennes et les plus profondes à une psychologie écologique ont été faites par des non-psychologues* » (*Ibid.*) tels que l'écologiste

Paul Shepard<sup>4</sup> ou encore le théologien Thomas Berry<sup>5</sup>. Il mentionne également le philosophe Warwick Fox<sup>6</sup> pour qui l'écopsychologie est une sorte de prolongement de l'écologie profonde de Naess, justement caractérisée par sa dimension psychologique : le développement d'une conscience écologique (ou réalisation de Soi) impliquant un dépassement de l'*ego* assimilable à de la psychologie transpersonnelle prenant aussi en considération les expériences spirituelles (allant au-delà de la personne), Fox avait même proposé le remplacement du terme « *écologie profonde* » par « *écologie transpersonnelle* » (Fisher, 2013a). Nous avons également déjà présenté Ludwig von Bertalanffy, dont la théorie générale des systèmes a eu un impact considérable dans le champ de la psychologie humaniste suite à ses échanges avec le psychiatre William Gray. Ces derniers ont conduit au concept de la personnalité en tant que système ouvert, mettant ainsi en évidence que la relation avec les autres systèmes (physiques, sociaux, économiques et culturels) était une condition à une bonne santé mentale (Hammond, 2019).

L'inconscient écologique de Roszak est le fruit d'une évolution du concept d'inconscient personnel développé par Freud, décliné en « inconscient collectif » par le psychanalyste Carl Gustav Jung qui a ainsi propulsé la psyché à l'échelle sociale (Egger, 2017). De ce fait, nombreux sont les auteurs à mentionner Jung et Harold Searles comme des pionniers de l'écopsychologie, Searles ayant pour sa part fait entrer la nature dans le champ de la psychiatrie grâce à la publication en 1960 de « *L'environnement non humain* » (Hibbard, 2003). Après les Freudiens, les Jungiens, les défenseurs des théories de la relation d'objet et les existentialistes, il semblerait que seule la Gestalt thérapie ait utilisé le concept d'écologie dans ses théories (Roszak, 1992). C'est sur cette dernière approche que peut selon Roszak se fonder l'inconscient collectif profond, abritant l'intelligence écologique à même de dévoiler une culture émergeant de la nature (*Ibid.*).

Selon Andy Fisher, la tâche psychologique vise donc à « *reconnaître et mieux comprendre la relation humain-nature en tant que relation* » (2013a, p. 7) en décrivant la psyché humaine comme une partie intégrante de la nature. Il s'agit de développer une psychologie qui élargisse les relations aux autres qu'humains : « *une psychologie qui considère toutes les questions psychologiques et spirituelles à la lumière de notre participation au sein d'un ordre naturel plus large* » (*Ibid.*). Il considère comme trop peu nombreux les penseurs radicaux à accuser la psychologie *mainstream* d'être « *un instrument de conformité sociale et*

---

<sup>4</sup> En 1982, Paul Shepard (1925-1996) publie « *Nature and Madness* » (Nature et Folie), ouvrage dans lequel il pose la question fondamentale de l'écopsychologie : « *Pourquoi les hommes s'obstinent-ils à détruire leur habitat ?* » (Shepard, 1982, p. 1).

<sup>5</sup> En 1990, Thomas Berry (1914-2009) publie « *The Dream of the Earth* » (Le Rêve de la Terre).

<sup>6</sup> En 1995, Warwick Fox publie « *Toward a Transpersonal Ecology* » (Vers une Écologie Transpersonnelle).

*de dépolitisation ; de soutenir un statu quo idéologique oppressif ; d'obscurcir les origines socioculturelles et politiques de la détresse psychologique [...] » (Fisher, 2013a, pp. 20-21).*

Mais cette vision radicale de l'écopsychologie ne fait pas l'unanimité, aussi Fisher qualifie-t-il « de seconde génération » les écopsychologues encore attachés à une psychologie qu'il considère à la fois comme « *produit et productrice de notre société éco-destructrice* » (2013b, p. 170). Les porteurs de cette seconde génération que sont Kahn et Hasbach (Kahn, Hasbach, 2012 ; Doherty, 2009) estiment que le contreculturalisme ne joue plus en la faveur de l'écopsychologie. Se voulant pragmatiques, ils pensent que l'écopsychologie aurait tout intérêt à se rapprocher de la psychologie traditionnelle, à commencer par la psychologie environnementale et la psychologie de la conservation, afin de gagner en crédibilité et d'avoir une plus grande influence. Ils souhaitent clairement que l'écopsychologie devienne une nouvelle « discipline » académique (tout comme l'Institut d'Écopsychologie de l'Université d'État de Californie), une volonté que ne partage pas Fisher. Même si ce dernier reconnaît qu'il n'est pas souhaitable que l'écopsychologie devienne un mouvement marginalisé, la question du radicalisme social devrait selon lui rester ouverte et ne pas être « disciplinée » (Fisher 2013a).

Pour Fisher, la crise écologique que nous vivons est en réalité une crise psychologique : « *Peut-être qu'un jour, il semblera étrange que les psychologues aient été si sourds et aveugles au monde naturel - à ce moment l'écopsychologie sera simplement la psychologie elle-même* » (2013a, p. 8).

### 1.3.2 La tâche critique : un engagement politique et un rejet des dualismes

« *Tout comme l'écopsychologie affirme que toute la psychologie doit être écologisée parce que le dualisme entre la psyché et le monde naturel est faux, la psychologie critique affirme que toute la psychologie doit être politisée parce que le dualisme entre la psyché et le monde social est faux* » (Fisher, 2013b, p. 170).

La tâche critique vise à « *s'engager dans une critique écopsychologique* » (Fisher, 2013a, p. 16). Il s'agit principalement de rassembler les critiques les plus radicales aussi bien sociales (institutions et conditions matérielles) que culturelles (croyances, valeurs et comportements) parmi les écologistes et les psychologues. Les critiques actuellement portées par l'écopsychologie restent majoritairement culturelles, comme par exemple la critique de l'anthropocentrisme, Fisher pense qu'il y a « *une nécessité vitale pour les écopsychologues de*

*s'engager plus profondément dans l'analyse sociale* » (2013a, p. 17) afin de reconstruire radicalement le système plutôt que d'effectuer des changements à l'intérieur de ce système.

L'une des critiques sociales les plus importantes que défend l'écopychologie, à savoir la mise en exergue et l'analyse des dualismes, trouve ses origines dans le mouvement de l'écoféminisme, que Roszak intègre dans le sixième principe :

*« Parmi les projets thérapeutiques les plus importants pour l'écopychologie se trouve la réévaluation de certains traits de caractère compulsivement "masculins" qui imprègnent nos structures de pouvoir politique et qui nous poussent à dominer la nature comme si elle était un monde étranger et sans droit. À cet égard, l'écopychologie s'appuie de manière significative sur certaines (pas toutes) des idées de l'écoféminisme et de la spiritualité féministe en vue de démystifier les stéréotypes sexuels. »* (Roszak, 1992, p. 321)

L'écoféminisme établit des liens entre la domination des femmes et la domination de la nature, en se basant sur des faits *« historiques, conceptuels, empiriques, épistémologiques, éthiques, théoriques et politiques »* (Jamieson, 2001, p. 233). Val Plumwood (1993) a défini le dualisme comme une paire disjonctive dont les éléments disjoints sont perçus comme opposés et exclusifs tout en attribuant plus de valeur à l'un des deux éléments. Elle établit cinq caractéristiques du dualisme pouvant être résumées comme suit :

1. *Le contexte* : les oppresseurs créent une dépendance des opprimés, tout en niant cette dépendance.
2. *L'exclusion radicale* : en construisant des différences radicales entre oppresseurs et opprimés, ils justifient ainsi leur subordination.
3. *L'incorporation* : en construisant le côté dévalorisé de la paire dualisée comme manquant de caractéristiques moralement pertinentes.
4. *L'instrumentalisation* : en construisant des groupes perçus comme moralement inférieurs et dépourvus d'intérêts moraux indépendants considérables.
5. *L'homogénéisation* : par le déni des différences entre ceux du côté dévalorisé de la paire dualisée. (Jamieson, 2001)

Ainsi le dualisme raison/nature serait à l'origine des concepts des cultures patriarcales occidentales, dont découlent toute une série d'autres dualismes dans lesquels tout ce qui est associé à la raison diffère et devient supérieur à tout ce qui est associé à la nature, comme dans les dualismes : masculin/féminin, intellectuel/manuel, civilisé/primitif, homme/nature

(Jamieson, 2001) ou encore esprit/corps, maître/esclave, sujet/objet, même/autre, raison/émotion (Hess, 2013). Autant de dualismes ayant servi à légitimer diverses oppressions sur des groupes en fonction de leur sexe, de leur race, ou encore de leur classe sociale (Jamieson, 2001). Aussi l'activiste africain pour la justice environnementale Carl Anthony voit-il un angle mort dans la perspective de l'écopsychologie qui reste « *eurocentrique* ». Tout comme le mouvement environnemental a fermé les yeux sur le racisme, l'écologie profonde touche principalement une petite fraction d'Européens des classes moyennes à supérieures qui désirent « *entendre la voix de la Terre* » : « *Pourquoi est-il si facile pour ces gens de penser comme des montagnes<sup>7</sup> et de ne pas pouvoir penser comme des personnes de couleur ?* » (Roszak, Gomes, Kanner, 1995, p. 273). Anthony lance ici à l'écopsychologie un nouveau défi : « *Le succès de l'écopsychologie dépendra non seulement de sa capacité à nous aider à entendre la voix de la Terre, mais aussi à construire un Soi véritablement multiculturel et une société civile mondiale sans racisme* » (Roszak, Gomes, Kanner, 1995, p. 264).

Alors que la seconde génération d'écopsychologues préfère exclure les orientations politiques et trouve la première génération sur-associée à l'écoféminisme (Fisher, 2013b), nous verrons dans le Chapitre II que l'œuvre de Joanna Macy revêt un caractère ouvertement politique.

« *Un des cadeaux que les femmes bouddhistes peuvent apporter au mouvement des femmes, est de leur dire de cesser d'assimiler le féminin à l'émotivité et le masculin à la raison* »

(Macy, 1987, p. 55)

### 1.3.3 La tâche philosophique : un nouveau rapport aux sciences et à la spiritualité

Le discours scientifique du XVII<sup>e</sup> siècle, basé sur la pensée mécaniste de Descartes a clairement marqué la « *séparation ontologique et hiérarchique entre le sujet doué de raison et l'objet qui en est dépourvu.* » (Hess, 2013, p. 355). Devenue autonome, la raison dévalorise et instrumentalise tout ce qui ne s'identifie pas à elle, qu'il s'agisse de la nature, de la matière ou encore des émotions (Hess, 2013). Fisher tente de « *montrer que la tâche de l'écopsychologie est de parvenir à une distance critique de notre science et de notre technologie afin d'aider à*

---

<sup>7</sup> Carl Anthony fait ici référence à l'ouvrage « *Thinking like a mountain: Toward a council of all beings* » (Penser comme une montagne : vers un conseil de tous les êtres) dans lequel le lecteur est invité à entamer un processus de « *thérapie communautaire* » pour la défense de la Terre Mère, à sortir de l'anthropocentrisme et à trouver sa juste place dans la toile de la vie (Seed, Macy, Fleming, Naess, 1988).

*transcender leurs formes actuelles* » (2013b, p. 174). Suivant les traces de Greenway et de Metzner, Fisher soutient que l'écopsychologie est une science holistique, mais aussi subversive : « *L'écologie a été qualifiée de science subversive parce qu'en faisant des relations et de l'interdépendance le centre de ses préoccupations, elle subvertit les tendances académiques traditionnelles à la spécialisation et à la fragmentation* » (Metzner, 1999, p. 5). Intégrer les ordres esthétique-expressif et moral-pratique à la science lui apporterait « *une objectivité plus forte et une rationalité plus complète* » (Fisher, 2013b, p. 173).

La seconde génération tend à dire que cette première génération fait de la science et de la technologie des ennemis. A cela Fisher répond que bon nombre des personnalités associées à cette première génération, à savoir « *Robert Greenway, Paul Shepard, Joanna Macy, David Abram et Theodore Roszak ont un grand respect pour la science* » (Ibid.). L'enjeu est ici d'évoluer vers une science qui chercherait à entrer en relation juste avec les autres, plutôt qu'à identifier des mécanismes.

La tâche philosophique vise également à « *replacer la psyché (âme, esprit) dans le monde (naturel)* » (Fisher, 2013a, p. 9). « *Tout comme l'âme est sans monde, le monde est sans âme. En d'autres termes, si l'esprit est entièrement "à l'intérieur" et la nature entièrement "à l'extérieur", la psychologie et l'écologie n'ont rien en commun* » (Ibid.). Les écopsychologues rejettent donc les dualismes modernes tels que humain/nature et extérieur/intérieur, présents dans la philosophie, la science et l'art en vue de « *retourner la psyché*<sup>8</sup> » et localiser l'esprit dans le monde lui-même et non uniquement dans notre corps. David Abram a fortement contribué à cette démarche avec son approche philosophique phénoménologique<sup>9</sup> selon laquelle la dissociation du moi intérieur et du monde n'est qu'une illusion. Les deux s'entrelacent dans une structure interactive : l'« *être au monde* ». James Hillman (1982) y a également contribué de manière très importante en réintroduisant l'idée d'*anima mundi* (âme du monde), ce qui a « *célébrement brisé la division entre la psychothérapie et la politique* » (Fisher, 2013b, p. 170).

Malheureusement, ce sens premier de la spiritualité, relatif au transcendantal qui conditionne la pensée et représente le type de lien que nous entretenons avec ce qui peut être considéré comme un dehors, une extériorité, s'est peu à peu effacé au profit du second sens – de l'accomplissement de soi – qui a débouché aujourd'hui sur cette « *spiritualité honteuse* »

---

<sup>8</sup> L'expression « *turn the psyche inside out* » est tirée de l'ouvrage de David Abram publié en 1996: «*The spell of the sensuous: Perception and language in a more-than-human world*».

<sup>9</sup> Selon Maurice Merleau-Ponty (1908-1961), les phénoménologues recherchent un « *contact direct et primitif avec le monde* » tant les diverses notions théoriques que nous utilisons pour expliquer la réalité seraient en fait conformes à notre expérience préthéorique de celle-ci (Fisher, 2013a, p. 11).

qu'est la consommation (Bourg, 2018). Comment expliquer une telle évolution de nos sociétés occidentales vers le consumérisme, une des racines de la crise environnementale ? Selon de nombreux auteurs, le consumérisme trouverait ses origines dans « *des manques, des angoisses et des quêtes qui sont instrumentalisées par le marché pour faire tourner la machine économique* » (Egger, 2015, p. 112).

Derrière l'idée de manque se cachent selon Adam Smith les deux motivations principales de l'être humain : améliorer son sort et être reconnu d'autrui, dont découle la volonté de forcer la reconnaissance d'autrui par l'enrichissement (Arnsperger, 2011). Alors que durant une grande partie de l'histoire, l'humanité a répondu à ces désirs par le divin, la communauté, la nature et trouvait ainsi un sens à son existence dans une dimension de transcendance et de sacré, le moi contemporain dissocié de la nature ne supporte plus la frustration et se retrouve confronté à un sentiment de vide et de non-sens (Egger, 2015). En réponse à l'angoisse existentielle la plus fondamentale qu'est la mort, l'être humain évoluant dans une société déspiritualisée chercherait dans le matérialisme une solution à ses besoins sociaux, psychologiques et spirituels. Allen Kanner et Mary Gomes vont même jusqu'à dénoncer l'« *abus pur et simple de l'expertise psychologique* » dans le domaine de la publicité (Roszak, Gomes, Kanner, 1995, p. 83) qui parvient à distordre « *une puissance de désir par essence illimitée* » (Egger, 2015, p. 112) – comme l'aspiration humaine à la plénitude, à l'épanouissement personnel, à être aimé et reconnu – en des besoins humains essentiels (comme manger, respirer et boire) initialement limités. « *Selon la définition consumériste, la satisfaction est un état qui ne peut jamais être atteint* » (Roszak, Gomes, Kanner, 1995, p. 70), ainsi « *à tout désir satisfait succède immédiatement un autre désir* » et « *chacun de ces désirs successifs prend immédiatement au plan psychique, l'apparence d'un besoin non satisfait* » (Arnsperger, 2011, p. 47).

Cette vision de l'*homo oeconomicus* marqué ontologiquement par la logique du manque se retrouve dans « *l'addiction à la technologie* » dont parle Chellis Glendinning : « *Les symptômes du processus de dépendance [...] incluent le déni, la malhonnêteté, le contrôle, les troubles de la pensée, la grandiosité et une déconnexion avec ses émotions* » (Roszak, Gomes, Kanner, 1995, p. 46). Chaque nouvel achat devient une opportunité de se hisser à la pointe de la réussite humaine, en substitut d'une réelle créativité. « *Ironiquement, l'industrie du marketing est devenue si puissante qu'elle influence désormais la direction du progrès technologique* » (Roszak, Gomes, Kanner, 1995, p. 85).

#### 1.3.4 La tâche pratique : thérapie et reconnexion pour une société écologique

« *Un changement de conscience ne peut guère se produire si nous ne faisons fonctionner que notre intellect. L'écopsychologie se présente donc essentiellement comme un ensemble de pratiques qui impliquent l'être tout entier, et qui visent à transformer l'homme en profondeur* » (Thomas, 2014, p. 4).

La tâche pratique vise à « *développer des pratiques thérapeutiques et de reconnexion vers une société écologique* » (Fisher, 2013a, p. 12). Cette sphère pratique est selon Fisher la plus difficile à délimiter. Ces éco-pratiques sont diverses et variées, comme par exemple des temps longs en solo dans la nature, proches de la quête de vision chamanique ou une version moins spirituelle, en simple recherche de réciprocité avec la nature comme le propose David Abram. La communication intuitive avec la nature, les rites de passage explorés par Bill Plotkin (2003), s'inscrivent également dans le cadre des éco-pratiques.

En considérant l'écopsychologie comme une politique écologique fondée sur la psychologie, « *La tâche pratique générale consiste à développer des pratiques ou des interventions psychologiquement informées visant à créer une société célébrant la vie. Cette tâche comporte à son tour deux aspects qui se chevauchent : les pratiques jouant un rôle de soutien ou thérapeutique et les pratiques jouant un rôle de reconnexion.* » (Fisher, 2013a, p. 13). Bien que « *Labellisées "écothérapies", les pratiques multiples que l'écopsychologie propose n'ont pas pour but premier de soigner des pathologies individuelles au moyen d'éléments naturels, mais de contribuer à la restauration des liens profonds entre l'être humain et la toile de la vie, fondement de la santé conjointe de la personne et de la Terre* » (Egger, 2017, p. 32).

Les pratiques qualifiées de **thérapeutiques** aident les personnes à sortir de l'isolement et du désespoir afin qu'elles puissent trouver leur place dans la construction d'une société centrée sur la vie, que ce soit sous la forme d'actions personnelles ou politiquement engagées. « *Ce qui rend ces pratiques "écopsychologiques" est l'accent qu'elles mettent sur l'aspect psycho-spirituel de la construction d'une société écologique* » (Fisher, 2013a, p. 13). Très proche de l'écothérapie<sup>10</sup>, de la « psychologie verte » (de Metzner) et de la « psychologie organique » (de Michael J. Cohen), l'écopsychologie ne peut selon Scull être assimilée ni à la

---

<sup>10</sup> Howard Clinebell publie en 1996 « *Ecotherapy : Healing ourselves, healing the earth* » (Écothérapie : nous guérir, guérir la Terre) ouvrage dans lequel il traite de l'écoéducation.

psychologie environnementale (davantage axée sur les environnements créés par l'humain), ni à la psychologie de la conservation (visant la réduction des impacts environnementaux qui pourraient être négatifs pour l'humain, selon une approche purement scientifique) (Scull, 2008).

Les pratiques **de reconnexion** visent quant à elles plus directement à nous rappeler le lien entre notre psychisme et le psychisme plus large de la nature. Elles « *nous invitent dans des zones de réalité qui ne nous sont peut-être pas familières, où un oiseau ou une pierre pourraient avoir quelque chose d'important à nous dire* » (Fisher, 2013a, p. 13). La « quête de vision » qui permet d'accéder à un renouveau spirituel est un bon exemple de pratique de reconnexion sur laquelle vient se greffer une dimension thérapeutique. Ces deux aspects pratiques sont également bien présents dans le Travail Qui Relie tel que développé par Joanna Macy. En développant une importante base expérientielle au sein de l'écologie profonde, John Seed et Joanna Macy brouillent la distinction entre écologie profonde et écopsychologie « *en prônant des pratiques qui semblent être de l'écopsychologie, mais qu'ils nomment " écologie profonde "* » (Scull, 2008, p. 71).

## II. Le Travail Qui Relie

Dénommés successivement « *Despair and empowerment work* » (le Travail sur le désespoir et *empowerment*) destiné aux militants contre le nucléaire, puis « *Work That Reconnects* » (le Travail Qui Relie) les ateliers développés par Joanna Macy ont pour objectif « *d'aider les personnes à éveiller et développer leurs ressources – intérieures et sociales – pour passer du déni de réalité à la conscience, de l'apathie au désir d'agir, de l'impuissance à l'empowerment, de la compétition à la coopération, du désespoir à la résilience, du moi égocentré et séparant au Soi relié* » (Macy, Johnstone, 2018, p. 17). Après une brève présentation des origines du Travail Qui Relie (TQR), de ses principes et de ses objectifs, nous allons voir comment les quatre étapes caractéristiques du TQR sont actuellement mises en œuvre parmi quelques-uns des réseaux de transition en France, en Suisse et en Belgique, avant de parcourir les principales critiques adressées au TQR.

### 2.1 Une brève histoire du TQR

Tout a commencé aux États Unis, à la fin des années 1970 lors de la montée des inquiétudes face aux questions liées à l'usage de la bombe atomique et aux dangers du nucléaire (Macy, 1983). Joanna Macy, Chellis Glendinning et Fran Peavey ont constaté combien le

pouvoir d’agir pour le changement pouvait être libéré chez les personnes ayant eu la possibilité de partager leurs craintes, leurs angoisses ou leur désespoir avec d’autres personnes. Joe Havens et Sarah Pirtle parleront quant à eux de « tournant », pour évoquer la lucidité et l’énergie libérées par cette reconnaissance mutuelle des sentiments partagés. Ce travail synergique avec de nombreuses personnes a ainsi permis de développer un modèle utilisant la spiritualité, les rituels, les mythes, les rires et les larmes en vue d’aider les personnes à « *sortir de l’engourdissement du désespoir et du déni* » ([workthatreconnects.org](https://workthatreconnects.org)<sup>11</sup>).

« *À notre époque, ce simple réveil est le cadeau que la bombe nous réserve. Malgré toute son horreur et sa stupidité, la bombe est aussi la manifestation d’une impressionnante vérité spirituelle – la vérité sur l’enfer que nous nous créons nous-mêmes lorsque nous cessons d’apprendre à aimer* » (Macy, 1982a, p. 6).

En 1979 Joanna Macy évoquait déjà le désespoir des personnes face à la destruction écologique, aux ressources en déclin et aux fractures sociales dans la revue intitulée « *New Age* ». Elle y a décrit comment nos sociétés se sont retrouvées prises « *entre un sentiment d’apocalypse imminent et une incapacité à le reconnaître* » (Macy, 1979a, p. 40). Nous verrons plus loin que l’association du travail de Joanna Macy au *New Age* n’est pas sans conséquences sur la perception que les personnes peuvent avoir aujourd’hui du TQR, et plus généralement de l’écopsychologie.

## 2.2 Les principes fondamentaux du TQR

Bien que Joanna Macy ne se soit jamais présentée elle-même comme écopsychologue, son livre « *Coming back to life* » (Retour à la vie) de 1998 a été traduit en français sous le titre « *Écopsychologie pratique et rituels pour la terre* » dans ses éditions de 2008 et 2018. La qualité de la traduction est parfois critiquée, comme nous le verrons lors de la présentation des résultats des entretiens. Il n’en reste pas moins que cet ouvrage est devenu la référence d’un grand nombre de facilitatrices et facilitateurs du Travail Qui Relie (*Work That Reconnects*). Dans cet ouvrage prenant la forme d’un guide d’*empowerment*, le TQR invite toutes les personnes évoluant dans une société capitaliste à adopter une nouvelle vision de la réalité fondée sur les courants que nous avons déjà abordés, à savoir l’écologie profonde, la pensée systémique et la

---

<sup>11</sup> <https://workthatreconnects.org/spiral/history-of-the-work/>

spiritualité non dualiste. « *Ces trois courants témoignent de notre appartenance mutuelle à la toile de la vie et des pouvoirs en nous pour la guérison de notre monde. Ils sont au cœur des principes de base du Travail Qui Relie* » ([workthatreconnects.org](http://workthatreconnects.org)<sup>12</sup>). Ces principes sont au nombre de six :

1. Ce monde, dans lequel nous naissons et puisons notre être, est vivant.
2. Notre vraie nature est beaucoup plus ancienne et englobante que le soi séparé défini par notre culture et la société.
3. Notre expérience de la douleur pour le monde provient de notre connectivité avec tous les êtres, d'où naissent également nos pouvoirs d'agir en leur nom.
4. Un déblocage se produit lorsque notre douleur pour le monde est non seulement reconnue, mais ressentie.
5. Lorsque nous renouons avec la vie en choisissant de supporter notre douleur pour elle, l'esprit retrouve sa clarté naturelle.
6. L'expérience de la reconnexion avec la communauté de la Terre suscite le désir d'agir en son nom.

(Macy, Young Brown, 2014, pp. 65-66)

Joanna Macy affirme ici qu'un tel déblocage permet la réorientation et la réorganisation de notre système personnel en le fondant sur des étendues plus vastes d'identité et d'intérêt. Une fois intégrées les capacités d'auto-guérison de la Terre, il devient alors possible de reprendre confiance et de trouver le courage de quitter notre zone de confort, par des actes aussi modestes soient-ils.

*« Lorsqu'ils entrent dans cette douleur, les participants s'aperçoivent que cela découle de la compassion et que cette compassion découle de notre interdépendance. Nous nous rendons ainsi compte que notre monde souffre parce que nous y appartenons, comme des cellules d'un corps plus grand »* (Macy, 1985, p. 28).

### 2.3 Les objectifs du TQR

Le but principal du travail qui relie est d'accompagner les personnes vers de nouvelles relations avec leur monde, de leur donner les moyens de prendre part au grand tournant en jouant leur rôle dans la création d'une civilisation soutenable.

---

<sup>12</sup> <https://workthatreconnects.org/spiral/foundations-of-the-work/>

Ainsi, le travail qui relie :

- Fournit des concepts et pratiques tirés de la science des systèmes, de l'écologie profonde et des traditions spirituelles qui révèlent notre interdépendance à travers l'espace et le temps.
- Recadre notre douleur pour le monde comme une preuve de notre appartenance mutuelle et donc de notre pouvoir d'agir au nom de la vie.
- Éveille l'endurance et l'entrain pour vivre en pleine conscience les Grand Tournant/ Grand Dénouement, et embrasser l'incertitude.
- Affirme que notre intention d'agir pour le bien de tous les êtres peut devenir le principe organisateur de notre vie.
- Nous aide à identifier les forces et les ressources que nous pouvons mobiliser dans notre engagement à l'auto-guérison du monde.
- Présente le Grand tournant comme un défi que chacun de nous, en collaboration avec les autres, est pleinement capable de relever à sa manière.

(Macy, Young Brown, 2014, p. 65)

## 2.4 Les quatre étapes du TQR

Le TQR s'est progressivement formé au fil des années comme une spirale traversant quatre étapes successives :

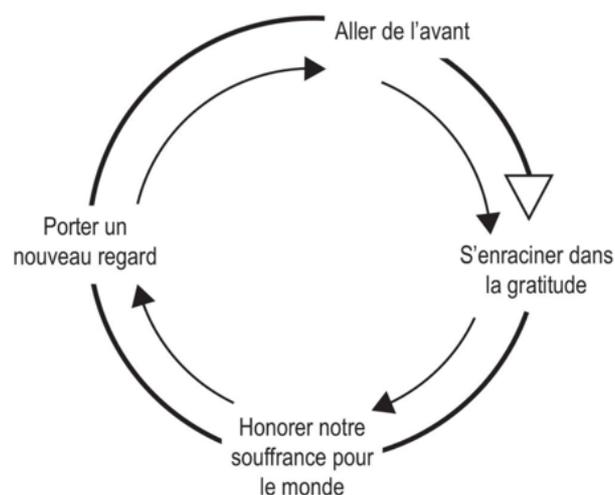


Figure 3 : La spirale du Travail Qui Relie (Macy, Johnstone, 2018, p. 31)

**1. La gratitude.** Elle apaise l'esprit et nous ramène à la source, stimulant notre empathie et notre confiance. Exprimer notre amour de la vie sur Terre, en quelques mots, nous aide à être plus pleinement présents et ancrés en vue de reconnaître la douleur que nous portons pour notre monde.

**2. Honorer notre Douleur pour le Monde.** En honorant notre douleur et en osant la ressentir, nous apprenons le vrai sens de la compassion : souffrir avec. Nous commençons à connaître l'immensité de notre cœur / esprit. Ce qui nous avait isolé·e·s dans une angoisse personnelle s'ouvre maintenant vers l'extérieur et nous transporte dans le cadre plus large de notre existence collective.

**3. Voir avec des Yeux Neufs.** Sentir la vie plus vaste en nous, nous permet de porter un nouveau regard. À ce point crucial du travail, nous connaissons plus véritablement notre lien avec tout ce qui est. Nous goûtons notre propre pouvoir de changer et ressentons la texture de nos relations vivantes avec les générations passées et futures, ainsi qu'avec nos espèces frères et sœurs.

**4. Aller de l'Avant.** Nous allons de l'avant dans les actions qui appellent chacun·e de nous, en fonction de notre situation et de nos dons. Nous explorons le pouvoir synergique dont nous disposons en tant que systèmes ouverts et appliquons ces connaissances à notre travail pour le changement social. (Macy, Young Brown, 2014, p. 67)

## 2.5 Le TQR dans quelques réseaux de transition francophones

Durant les années 1980 c'est sous le nom de « Travail d'écologie profonde » que le travail développé par Joanna Macy et ses collègues s'est répandu en Europe, Australie, Asie du Sud et Union soviétique ([workthatreconnects.org](https://workthatreconnects.org)<sup>13</sup>). En France, Belgique et Suisse, le TQR connaît un développement croissant, notamment suite aux diverses théories de l'effondrement de plus en plus popularisées. Des associations s'organisent en réseaux afin de faire connaître le TQR auprès des personnes qui en ressentent le besoin, mais aussi plus récemment afin de proposer des formations longues et poursuivre la transformation sociale avec des facilitatrices et facilitateurs compétent·e·s.

---

<sup>13</sup> <https://workthatreconnects.org/spiral/history-of-the-work/>

### 2.5.1 Les Roseaux Dansants

L'une des premières personnes à avoir diffusé le TQR en France est probablement Claire Carré. Formée en sciences de l'environnement à Marseille, c'est en Irlande que Claire Carré a rencontré l'écologie profonde en 1989. Passionnée par le travail de Joanna Macy, elle a participé à ses formations avant d'animer des ateliers d'écologie profonde dès 1994. En 2007, elle crée l'association « Roseaux Dansants<sup>14</sup> » afin de promouvoir le Travail Qui Relie en pays francophones. Elle exerce parallèlement un métier artistique (danse, mime, marionnettes, techniques somatiques) et mène des recherches sur l'empathie kinesthésique. Elle allie ainsi le TQR à l'exploration corporelle et sensorielle, pour donner à ressentir le lien fondamental psychisme-corps-terre (entransition.fr<sup>15</sup>).

### 2.5.2 Terr'Eveille

En Belgique, l'association « Terr'Eveille<sup>16</sup> » a été fondée en 2011 par le trio Helena ter Ellen, Corinne Mommen et Gauthier Chapelle qui sera rejoint quelques années plus tard par Aline Wauters, Nathalie Grosjean, Pablo Servigne et Vincent Wattelet. Ancrée dans le mouvement de transition vers une société qui soutient la vie, Terr'Eveille souhaite faire connaître les idées et les pratiques de l'écologie profonde et propose dans ce but des ateliers de TQR. Comme il n'existait pas de véritable formation pour devenir facilitateur, ils ont participé à quelques ateliers avec Claire Carré et Dearbhaile Bradley. Terr'Eveille propose régulièrement des ateliers de TQR, parfois destinés aux professionnels de l'aide thérapeutique, parfois non mixtes (« hommes/femmes »), ou encore destinés aux familles et leurs enfants (« Dans la main de la Tribu »). La pratique continue de se développer en Belgique avec notamment la création par Vincent Wattelet et Nathalie Grosjean d'un parcours long en écopsychologie<sup>17</sup>, fruit d'un partenariat entre « Terre & Conscience », le « Réseau Transition<sup>18</sup> », « Les Fougères », « Terr'Eveille », « l'Association Belge de Somato-Psychothérapie » et « L'étoile et la Roue ».

---

<sup>14</sup> <http://www.roseaux-dansants.org>

<sup>15</sup> <http://www.entransition.fr/wp-content/uploads/2015/02/Roseaux-Dansants-Plaquette-1.pdf>

<sup>16</sup> <http://www.terreveille.be>

<sup>17</sup> <https://www.terreetconscience.be/formations/formation-ecopsychologie-ancrer-ecopratiques-se-relier-a-soi-aux-autres-a-nature>

<sup>18</sup> <https://www.reseautransition.be>

### 2.5.3 La Canopée Bleue

Dans le sillage de Terr'Eveille, la pratique continue de se développer en France, en particulier dans le Bordelais, en Drôme et en Bretagne (Macy, Young Brown, 2018). Julie Cabot Nadal a été formée en psychologie clinique et ethnopsychiatrie avant de lancer « La Canopée Bleue<sup>19</sup>» en 2016. Cette fondation œuvre dans le développement de l'écologie profonde (écopsychologie et coopération) et propose des actions en vue de sensibiliser, éduquer, former organisations et individus (adultes comme enfants). Les événements comportent des soirées cinéma animées, des conférences, mais aussi et surtout des séminaires dont les annuelles « Rencontres Nationales d'Écologie Profonde ». Intéressée par la restauration du principe féminin dans notre société comme clé et source d'une société plus harmonieuse, Julie Cabot Nadal propose des bains de forêt et des ateliers de TQR d'une demi-journée à plusieurs jours.

### 2.5.4 Le Réseau Romand d'Écopsychologie

En Suisse, un enjeu clé du « Réseau Romand d'Écopsychologie<sup>20</sup> » qui a vu le jour en 2017 est de « *toucher un public qui ne se définit pas spécialement comme "sensible" aux questions écologiques* » (Koller, 2017, p. 22). Ses membres proposent des stages de TQR en pleine nature, des ateliers sous diverses formes, dont des soirées d'initiation à Lausanne (notamment au centre socio-culturel de Pôle Sud<sup>21</sup>) et mettent à disposition sur leur site des ressources théoriques sur l'écopsychologie. L'intérêt pour la discipline s'étend ponctuellement au milieu universitaire : en 2018 et 2019, une introduction à l'écopsychologie a été proposée à l'unil (Université de Lausanne) à des étudiant-e-s de bachelor inscrit-e-s au cours sur la durabilité intitulé « Sciences au carré » qui offre des modules à options. Pour cette initiation, Sarah Koller s'inspire des quatre étapes du TQR (Matos, 2019) et coanime des ateliers à l'epfl (École Polytechnique Fédérale de Lausanne) avec Xavier Gravend-Tirole. Toujours à Lausanne, un « Laboratoire de Transition Intérieure<sup>22</sup> » est sous la responsabilité de Michel Maxime Egger depuis 2016. Les objectifs de ce laboratoire sont à la fois de **sensibiliser** (par

---

<sup>19</sup> <https://www.lacanoeebleue.org>

<sup>20</sup> <https://www.ecopsychologie.ch>

Réseau créé par : Elise Magnenat, Manuela Fernandez, Daniel Curnier, Diane Linder, Micaël Metry, Michel Maxime Egger, Noémie Cheval, Sarah Koller, Xavier Gravend-Tirole et Yvan Rytz.

<sup>21</sup> <http://polesud.ch>

<sup>22</sup> <https://painpourleprochain.ch/transition-interieure>

des conférences), **former** (par des ateliers), **agir** (en accompagnant les initiatives locales) et **connecter les réseaux** (en activant les synergies et partenariats). Des liens se créent au niveau international, si bien que Michel Maxime Egger s'est rapproché de Julie Cabot Nadal en France, qui programme actuellement une formation longue<sup>23</sup> d'une année pour devenir facilitateur-facilitatrice en écologie profonde et écopsychologie (première volée annoncée pour septembre 2020).

### 2.5.5 Le mouvement Extinction Rebellion

Extinction Rebellion est un mouvement international utilisant la désobéissance civile non violente en vue de stopper l'extinction massive des espèces et de minimiser le risque d'effondrement social. Initié fin octobre 2018 en Grande Bretagne par une déclaration de rébellion contre le gouvernement britannique, le projet XR qui « *résonnait avec un besoin profondément ressenti de communauté et de solidarité* » a connu un essor fulgurant à travers le monde (rebellion.earth<sup>24</sup>). Le mouvement XR est très inspiré par l'activisme dont a fait preuve Joanna Macy durant plus de 40 ans, ainsi que par son idée de « culture régénératrice » (franceinter.fr<sup>25</sup>). Lors d'un interview en aout 2019, Joanna Macy a déclaré qu'en rassemblant les personnes, XR les aide à expérimenter leur solidarité en tant que Terriens et leur donne la chance d'agir au nom de la vie. Elle termine en assimilant le courage des activistes XR à celui de guerriers de Shambala (rebellion.earth<sup>26</sup>). En France, Suisse et Belgique, nombreux·ses sont les activistes XR à utiliser le TQR pour se ressourcer et diminuer le risque d'épuisement.

## 2.6 Critiques du TQR

Selon Andy Fisher, le travail accompli par Joanna Macy et ses collègues « *offre probablement la réponse la plus complète au besoin de pratiques thérapeutiques* » (2013a, p. 14). Mais diverses critiques ont néanmoins été adressées au TQR.

---

<sup>23</sup> <https://www.lacanopebleue.org/la-formation-longue-continue>

<sup>24</sup> <https://rebellion.earth/the-truth/about-us/>

<sup>25</sup> <https://www.franceinter.fr/joanna-macy-la-chercheuse-americaine-qui-inspire-les-activistes-du-climat-d-extinction-rebellion>

<sup>26</sup> <https://rebellion.earth/2019/08/27/regenerative-culture-extinction-rebellion-podcast>

### 2.6.1 Une écopsychologie intellectuelle « dévitalisée » par les écopratiques

Parmi les courants toujours plus nombreux émergeant et se réclamant de l'écopsychologie, certains ne considéreraient Theodore Roszak plus que comme un lointain souvenir, ce que déplore Mohammed Taleb. Ce dernier voit en l'écopsychologie pratique une approche qui contribuerait à « dévitaliser l'écopsychologie » : « Là, c'est au fond toute la portée intellectuelle de l'écopsychologie qui disparaît, au nom d'une urgence : la réconciliation concrète, sensuelle, charnelle et émotionnelle entre l'humain dans son individualité et l'environnement naturel. La fonction intellectuelle de l'écopsychologie est évacuée, car considérée comme l'une des composantes de la crise écologique » (Taleb, 2015, p. 32). Il voit dans cette approche un réductionnisme émotion/pensée et corps/esprit caractéristique du mouvement « *New Age* », qui privilégie le développement personnel à l'émancipation sociale.

Joanna Macy – dont le travail n'est aucunement *New Age* (au sens négatif du terme) car « éminemment politique » – ne consacre à l'écopsychologie que quelques lignes à peine dans son livre intitulé « Écopsychologie pratique ». Il en résulte qu'en Europe francophone, la lecture de l'écopsychologie est essentiellement pratique et intimement liée à un courant culturel spécifique, celui du bouddhisme Nord-Américain, qui met l'accent sur la méditation et la pleine conscience (Taleb, 2020).

### 2.6.2 Du militantisme à l'« embrigadement »

Dans un article du magazine « Psychoscope » paru en 2017, Sarah Koller est d'avis qu'il est important d'introduire des bases théoriques claires dans les TQR, afin que les participant·e·s, dans leur intention de guérir la Terre, puissent « mieux saisir le rôle de leurs propres actions au sein des logiques socio-économiques actuelles très complexes » (Koller, 2017, p. 22) et ainsi éviter certaines formes de découragement et d'inaction. Mais cette intention de guérir la Terre, mise en avant d'entrée de jeu, questionne certains psychologues et psychiatres. Ainsi Marie Romanens et Patrick Guérin se demandent si le Travail Qui Relie, jugé très militant, ne serait pas aussi un « travail qui conduit » (eco-psychologie.com<sup>27</sup>). Avec la quatrième étape « aller de l'avant », le TQR ne se limite pas à réanimer le lien profond avec la Terre, comme cela avait déjà été proposé depuis bien longtemps par Robert Greenway, ou

---

<sup>27</sup> <http://eco-psychologie.com/recherche/analyse-critique-de-ecopsychologie-pratique-rituels-pour-la-terre-de-joanna-macy>

encore François Terrasson avec des nuits en pleine nature. Il y a ici l'intention claire de s'engager dans le changement de cap, ce qui selon les auteurs ne fournit pas la « place vierge » qui permettrait aux participant·e·s d'exprimer ce qui les habite profondément (*Ibid.*). Joanna Macy fait référence au bouddhisme et assimile les participant·e·s à des bodhisattvas en formation, sur lequel·le·s pèse l'urgence du changement de cap. L'usage répété du « nous » ne permettrait pas à ces dernier·e·s de prendre suffisamment de distance avant que l'on ne fasse appel à leur courage au travers du « récit à l'effet incantatoire » de la prophétie du guerrier de Shambala (*Ibid.*). En s'adressant à la dimension prérationnelle de l'esprit humain, Joanna Macy encouragerait selon les auteurs l'adhésion émotionnelle à son propos : « Elle fait passer le lecteur de l'angoisse mêlée de honte [...], à l'espoir adolescent de devenir un super-héros qui viendra à bout des forces du mal » (*Ibid.*). Vues ainsi, les quatre étapes de la spirale prendraient la forme générale d'un « embrigadement », facilité par les phénomènes de groupe qui entrent en jeu (eco-psychologie.com<sup>28</sup>).

### 2.6.3 Une pratique non sans dangers

Cette incitation à un passage à l'action rapide en fin de processus ne permettrait pas l'approfondissement des émotions vécues par les participant·e·s, des émotions dont on ignore comment elles sont intégrées au moment du retour à la vie quotidienne après le stage : « La pratique montre que c'est dans la maturation après l'émotion, dans " la métabolisation " du vécu affectif, que se fait le vrai travail de changement psychique » (eco-psychologie.com<sup>27</sup>). Bien que la pratique ne soit pas dénuée de dangers, Joanna Macy incite, malgré quelques précautions, à l'animation de tels ateliers, présumant que les animateur et animatrices seront suffisamment ancré.e.s et sauront accueillir les émotions fortes. Marie Romanens pense que l'animation des ateliers de TQR requiert une formation au travail intrapsychique ainsi qu'à la dynamique de groupe, et devrait même accepter une supervision en tant qu'accompagnant·e de personnes. Elle termine par le risque de confusion entre soi et l'autre, dans la mesure où les propos de Joanna Macy laissent entendre que « les émotions du participant ne parlent pas que de son histoire personnelle mais aussi du désespoir social et de la souffrance de la Terre » (*Ibid.*). La tendance à l'amalgame entre « je » et « tu » ferait alors directement obstacle à la reconnaissance puis au respect de la vie singulière de nos partenaires humains et non-humains (eco-psychologie.com).

---

<sup>28</sup> <http://eco-psychologie.com/recherche/analyse-critique-de-ecopsychologie-pratique-rituels-pour-la-terre-de-joanna-macy>

#### 2.6.4 Angoisses existentielles et peur de la nature

Dans cette intention de soigner l'esprit, Sarah Koller pense que le TQR gagnerait à s'intéresser à l'ambivalence existentielle de « *nos propres rapports à la nature, pouvant mêler amour, peur et rejet* » (Koller, 2017, p. 22). Le sentiment d'appartenir à un « Tout » qui nous dépasse pourrait dans ces conditions être « *à même d'apaiser des sentiments de solitude ou des peurs de la mort* » (*Ibid.*), élargissant ainsi le champ d'intérêt et d'action de la méthode. Cette idée de nature à la fois anxiogène et source d'apaisement est très bien décrite par François Terrasson qui « *figure au tout premier rang des précurseurs de l'écopsychologie* » (Le Danff, 2010) en France. Son ouvrage « *La Peur de la Nature* » (1988) a été un déclencheur pour nombre d'écologistes et d'environnementalistes (*Ibid.*). Notons que François Terrasson n'en restait pas moins méfiant vis-à-vis de l'écopsychologie : « *Oui, l'écopsychologie pour le moment n'est qu'une étoile filante. Elle dirige nos regards incertains vers l'immensité de l'abîme inexploré. Elle ne se résume pas.* » (Terrasson, 2000, p. 12).

Nous avons vu au travers de ce survol théorique, que l'écopsychologie est bien plus qu'une « *étoile filante* » puisqu'elle poursuit son évolution depuis maintenant un demi-siècle tout en prenant racine dans des philosophies aussi anciennes que celle du bouddhisme. Ainsi peut-on trouver dans « *l'abîme inexploré* » cette nouvelle démarche consistant à prendre à la fois en considération les niveaux prérationnel (émotions, spiritualité) et rationnel (philosophie, sciences) dans une approche non dualiste, transdisciplinaire, prônant une vision intégrale du monde, dans laquelle tous les éléments sont interdépendants. Une transition écologique fidèle à cette vision de la réalité semble d'autant plus souhaitable que nous comprenons de mieux en mieux la nature systémique des crises sociale, économique et environnementale que nous traversons et qui découleraient selon Fisher d'une seule et même « *crise psychologique* » (2013a). Le Travail Qui Relie est l'une des pratiques par laquelle l'écopsychologie s'exprime très distinctement en Europe francophone, capable de faire émerger et/ou de soutenir les actrices et acteurs de la transition dans ce changement de paradigme vers une conscience écologique fondée sur ce lien psycho-spirituel avec la Terre. Mais nous avons d'ores et déjà parcouru quelques critiques laissant apparaître les limites d'une telle approche auprès du public. De quels autres freins plus profonds les peurs d'être « *embrigadé·e* » et du *New Age* sont-elles révélatrices ? Et surtout, quels leviers peuvent être mobilisés par les participant·e·s du TQR et de l'écopsychologie afin de surmonter ces obstacles ?

### III. METHODOLOGIE

Afin de mieux comprendre quels sont les leviers et les freins à l'adhésion à l'écopsychologie, je me suis tout d'abord familiarisé avec la conduite d'entretiens en entreprenant une première série d'entretiens exploratoires. Ceux-ci m'ont permis de tester une première grille de questions avant d'y apporter les ajustements nécessaires. Ont ensuite suivi la constitution de l'échantillon, la conduite des entretiens et enfin l'analyse des données.

#### 3.1 Grille de questions

C'est à l'occasion du premier rassemblement national d'écologie profonde qui s'est déroulé du 24 au 26 mai 2019 au Château de l'Épinay (Saint Georges-sur-Loire), que j'ai pu réaliser des entretiens exploratoires d'une trentaine de minutes auprès de 12 personnes. La première question invitait la personne à se présenter tandis que les suivantes avaient pour objectifs d'évaluer son niveau de connaissance de l'écopsychologie (et sa réaction face à ce thème), de savoir ce qui l'avait motivé·e à venir à un tel rassemblement et mieux comprendre son rapport à la nature. Je l'invitai finalement à partager son ressenti sur le déroulement de l'entretien et lui demandai s'il y avait des choses qu'elle aurait aimé ajouter ou des questions qui selon elle mériteraient d'être posées.

Ces entretiens exploratoires ont fait ressortir certains thèmes récurrents, tels que le besoin de tisser des liens, des expériences de vie difficiles ou des questions relatives à la spiritualité. Dans la grille définitive, tous ces thèmes ne seront abordés que sous la forme de questions de relance, après que l'informateur ait lui-même fait référence à de tels sujets. Un grand soin a donc été apporté à ce que les questions principales, au nombre de cinq, soient formulées de la façon la plus ouverte possible.

Une version de la grille de questions utilisée durant les entretiens figure en annexe.

## 3.2 Formation de l'échantillon et conduite des entretiens

### 3.2.1 Critères de sélection de l'échantillon et description

Les personnes ciblées lors de la constitution de l'échantillon étaient des personnes engagées dans la transition écologique, ayant adhéré ou non à l'écopsychologie. J'entends ici par « personne engagée dans la transition écologique » toute personne prenant nettement position et agissant individuellement et/ou collectivement dans un domaine – parmi lesquels on peut citer la psychologie, la philosophie, la spiritualité, la politique, ou encore le social – avec l'intention de contribuer au passage d'une société destructrice de l'environnement vers une société respectueuse de l'environnement.

Les invitations à participer à un entretien dans le cadre de cette recherche ont été envoyées par email. Il a été relativement simple de trouver des personnes engagées dans la transition écologique et ayant choisi d'adhérer à l'écopsychologie en s'adressant aux principales organisations francophones proposant des ateliers de Travail Qui Relie en France, Suisse et Belgique. Certaines personnes expertes des questions relatives à l'écopsychologie ont été invitées personnellement suite à des recherches sur internet.

Je regroupe donc sous la dénomination « personne adhérant à l'écopsychologie » toute personne ayant activement développé des connaissances théoriques et/ou pratiques en écopsychologie et ayant décidé d'intégrer au moins certains de ses principes à son mode d'engagement dans la transition écologique.

La démarche en vue de trouver des personnes engagées dans la transition écologique mais n'ayant pas adhéré à l'écopsychologie a été plus ardue, puisqu'il fallait que la personne ait une connaissance suffisante de l'écopsychologie pour pouvoir expliciter sa prise de position tout en acceptant de consacrer du temps à une recherche dont le sujet ne fait pas (ou plus) partie de ses préoccupations. Les requêtes auprès de diverses associations écologiques, ainsi que de la Fédération Suisse des Psychologues sont restées infructueuses, les personnes ayant répondu étant impliquées dans l'écopsychologie. C'est finalement le bouche à oreille au fil des entretiens qui aura permis d'obtenir un modeste (mais précieux) échantillon de personnes n'adhérant pas à l'écopsychologie et en mesure de porter un regard critique sur ce mouvement.

Vingt-trois entretiens ont ainsi pu être conduits du 10 juillet au 26 septembre 2019 (voir chapitre 3.2.2), ce qui représente un nombre trop important pour la méthode d'analyse qualitative retenue (voir chapitre 3.3). De plus, le nombre de témoignages issus de personnes n'adhérant pas à l'écopsychologie (quatre), introduisait un déséquilibre trop important par

rapport aux personnes qui adhèrent. Les informatrices et informateurs ont donc été sélectionné·e·s de manière à obtenir la plus grande diversité possible de modes d'engagement dans la transition écologique, en respectant les proportions suivantes :

- 5 femmes supposées adhérer à l'écopsychologie : « F1 à F5 »
- 5 hommes supposés adhérer à l'écopsychologie : « H1 à H5 »
- 4 personnes supposées critiques vis-à-vis de l'écopsychologie : « C1 à C4 »  
(ici 4 hommes)

L'âge moyen de l'échantillon est de 44 ans, la personne la plus jeune a 29 ans, la plus âgée 70 ans. Il s'est avéré par la suite que toutes les personnes interviewées avaient suivi des études supérieures. Les personnes constituant l'échantillon ont les formations suivantes : Biologie (1), Neurosciences (1), Psychologie (4), Psychanalyse (1), Relations Internationales (1), Histoire (1), Durabilité (1), Langues étrangères (1), Histoire de l'art (2), Réalisateur (1).

### 3.2.2 Contrat de communication et déroulement des entretiens

Il a été expliqué durant les invitations par email puis rappelé au moment de l'entretien que ceux-ci sont confidentiels et enregistrés avant leur retranscription intégrale. Les entretiens ont donc été comme convenu anonymisés durant leur retranscription intégrale, et leurs enregistrements détruits une fois l'analyse des données terminée.

Compte tenu de la distance géographique séparant les personnes interviewées, la plus grande partie des entretiens a été réalisée sous la forme de conversations vidéo via internet, afin de limiter les déplacements. Seul l'audio a été enregistré durant ces conversations vidéo. Nous considérerons que ces aspects techniques restent sans incidences majeures sur le déroulement des entretiens (Kaufmann, 2016).

Afin de mettre l'interlocuteur à l'aise, je commençais par me présenter en étant transparent sur la façon dont j'avais moi-même découvert l'écopsychologie. Alors que la méthodologie classique de l'entretien préconise la neutralité de l'interviewer qui ne devrait manifester ni approbation, ni réprobation, ni surprise et donc garder une certaine distance vis-à-vis de l'interviewé-e (Loubet Del Bayle, 1989), il est aujourd'hui reconnu que l'informateur a besoin de repères pour typifier son interlocuteur et pour que l'échange puisse se structurer (Berger, Luckmann, 2006). Au cours des entretiens, j'ai cependant limité mes interventions de façon à laisser le maximum de place à la libre parole de l'informateur, en veillant à adopter tant que possible un ton proche de la conversation naturelle entre deux individus égaux (Kaufmann,

2016). Mes interventions visaient essentiellement à développer une idée intéressante ou à éclaircir certaines contradictions. Dans de telles conditions, la majorité des interviewé·e·s ont pu être mis·es à l'aise. Parmi les quatorze entretiens constituant l'échantillon sélectionné, la durée des entretiens variait de 48 minutes à 2 heures, avec une moyenne de 1h et 16 minutes.

### **3.3 Méthode d'analyse qualitative**

Cette étude s'intéresse à la rencontre entre différents individus et l'écopsychologie, avec comme expérience de référence le TQR. Le sens donné à cette expérience étant vraisemblablement déterminant dans le choix d'adhérer ou non à l'écopsychologie, j'ai choisi de me référer à l'analyse interprétative phénoménologique (IPA) comme méthode d'analyse qualitative, qui est une approche phénoménologique, herméneutique et idiographique (Santiago-Delefosse, del Rio Carral, 2017).

Lors d'une première phase idiographique, la lecture de chaque retranscription a été accompagnée de commentaires afin de mettre en exergue les points les plus importants du discours et d'en dégager un processus en restant attentif aux éventuelles contradictions ou non-dits. Les questions ou hypothèses ont été pour chaque cas reportées sur des schémas utilisant les mots de l'interviewé·e, permettant progressivement d'identifier les thèmes de plus haut niveau. Un rythme circulaire de lectures et relectures des différentes parties des retranscriptions à différents moments de l'analyse a permis la compréhension des textes aux différents niveaux.

### **3.4 Limites et difficultés de la méthode**

Bien que les entretiens se soient déroulés dans de bonnes conditions, il n'a pas été aisé d'inviter les personnes interviewées à partager leurs craintes les plus profondes de la façon la plus naturelle qui soit. Les freins potentiels à l'adhésion à l'écopsychologie et au TQR touchent de nombreux tabous, qui comme nous le verrons sont liés à certaines angoisses existentielles et parfois – même si cet aspect n'est que très peu abordé dans ce travail – aux questions de genre. Cette situation requiert la création d'une relation de confiance en très peu de temps avec la personne. L'autre possibilité était d'interviewer des personnes avec lesquelles j'avais déjà une relation privilégiée. Après avoir testé les deux approches, je me suis rendu compte que les personnes que je connaissais déjà dans un autre contexte ne me semblaient pas toujours être celles s'étant exprimées avec le moins de retenue. La présentation personnelle, et parfois la durée générale de l'entretien pouvaient être plus courtes, ce que je trouvais défavorable dans la

mesure où une autoréflexion approfondie demande du temps à l'informateur ou à l'informatrice. La recherche des témoignages les plus profonds et les plus authentiques est donc venues s'ajouter à la volonté de présenter les expériences les plus diverses dans cette lourde tâche de retenir 14 entretiens parmi les 23 réalisés, et tous aussi intéressants les uns que les autres. Nous verrons que certaines personnes considérées comme « adhérent » à l'écopsychologie se sont avérées porter un regard très critique sur celle-ci. De tels témoignages sont particulièrement intéressants puisqu'ils permettent d'accéder à une critique de l'écopsychologie et/ou du TQR depuis une vue de l'intérieur. L'impossibilité de repérer de tels profils au préalable justifie en partie le choix de mener un grand nombre d'entretiens. Quoi qu'il en soit, il convient de garder à l'esprit que les personnes interviewées ne livrent généralement pas la totalité de leurs pensées et ressentis, aussi ai-je pris le soin de respecter cette intimité lors de mes questions d'approfondissement.

Même si ce travail se base sur l'analyse qualitative de cas individuels et ne vise aucunement à établir des généralités, je regrette de n'avoir pu recueillir les témoignages de personnes dont les origines professionnelles auraient été davantage diversifiées, en incluant par exemple des économistes ou des politicien·ne·s. Un autre manque de diversité, dans l'âge des personnes interviewées, peut également être observé : la moyenne d'âge de l'échantillon sélectionné (44 ans) est relativement élevée si l'on prend en considération le fait que la personne la plus jeune avait 29 ans.

Enfin, la majorité des citations extraites de mes recherches bibliographiques sont traduites de l'anglais. J'ai conscience que certaines traductions sont imparfaites ou ne peuvent refléter certaines subtilités de la langue, mais j'ai fait ce choix en gardant à l'esprit que l'origine anglo-saxonne de l'écopsychologie représente en elle-même un premier frein à sa diffusion au niveau international, comme nous allons le voir dans les résultats qui suivent.

## IV. RESULTATS ET INTERPRETATION

Nous arrivons à la présentation des résultats. Afin de mieux appréhender les différents profils constituant l'échantillon, je vais dans un premier temps synthétiser en une page et pour chaque interviewé·e, son parcours mais aussi l'essentiel de son discours. Sur la page en regard de ce texte de synthèse apparaîtra le schéma constitué lors de l'analyse de la retranscription intégrale de l'entretien. Il s'agira d'une première présentation idiographique<sup>29</sup> (chapitre 4.1). Les flèches vertes représenteront les leviers potentiels, et les flèches rouges les freins potentiels. Lorsqu'il ne s'agira pas réellement d'un frein, mais plutôt d'un manque d'intérêt, la flèche apparaîtra en orange. Les cases grisées comportent des indications relatives aux diverses activités de la personne.

Je procéderai ensuite à une présentation descriptive thématique des principaux leviers et freins identifiés à l'adhésion à l'écopsychologie et au TQR (chapitre 4.2), avant d'interpréter ces résultats à la lumière des éléments théoriques qui ont été mobilisés dans les deux précédents chapitres, puis de proposer différentes pistes qui pourraient contribuer à rendre le TQR et l'écopsychologie plus accessibles (chapitre 4.3).

---

<sup>29</sup> L'approche idiographique est centrée sur l'étude d'individus, considérés de manière isolée.

## 4.1 Présentation idiographique

**H1** est un homme de 38 ans vivant dans une grande ville en Belgique. Père d'une petite fille et marié à une psychologue, il a grandi à la campagne, mais n'était pas un enfant contemplatif et dit aujourd'hui mal connaître la nature. « *Enfant de l'humanisme et du social* », il est issu d'une famille très catholique, comprenant de nombreux psychologues, et pour laquelle le travail doit avoir du sens. Avec une fibre activiste, H1 s'est engagé très jeune dans plusieurs projets écologiques. Sa grande sensibilité aux difficultés des personnes autour de lui l'a ensuite conduit à faire des études en psychologie, mais la neutralité de ses enseignants lui donnait l'impression que la psychologie était au service d'une norme sociale plutôt que dans un réel objectif d'individuation. Il s'est dès lors connecté à des groupes militants et a entrepris le développement d'une association environnementale, tout en réalisant des recherches sur les liens entre la psychologie et l'écologie, restées infructueuses puisqu'effectuées uniquement en français. Sa rencontre avec Pablo Servigne et la naissance de sa fille éveillent en lui le besoin de s'impliquer localement pour donner du sens à toutes ses actions, mais aussi transformer les choses autour de lui. Il s'investi donc dans la création d'un réseau de transition, mais sa forte implication et les informations difficiles qu'il reçoit sur l'état de l'environnement le conduisent à un épuisement. C'est alors qu'il découvre son premier atelier de TQR, parallèlement à ses recherches sur la psychologie et l'écologie. Les enseignements qu'il tire de la psychologie de l'environnement et du développement durable ne le satisfont pas d'un point de vue épistémologique car il les juge trop positivistes. Davantage systémicien, il se dit plus intéressé par la psychologie des profondeurs et les psychologies plus engagées ou « antipsychiatries ». La découverte de Joanna Macy fut pour lui une grande révélation au moment où il donnait des formations sur le ré-enchantement de l'écologie (axé sur la sensibilisation) et se demandait ce qui pouvait être fait des autres émotions, qui ont elles aussi du sens. Il dit avoir adoré son premier TQR, puis avoir été rassuré quant à ses premiers questionnements sur la limite entre thérapie et non thérapie. Se définissant davantage comme un animateur plutôt que comme un théoricien, il s'implique dans la transition intérieure au sein du réseau de transition afin de faire le lien entre celui-ci et le courant de l'écopsychologie. Sa rencontre avec l'écopsychologie est donc « *extrêmement entremêlée de personnel et de professionnel* ». Aujourd'hui, il importe dans ses formations beaucoup d'éléments extérieurs au TQR de Joanna Macy, s'inspire fortement de David Abram et de Bill Plotkin et envisage de s'investir dans le développement d'une écopsychologie pratique qui sortirait du cadre de la spirale.

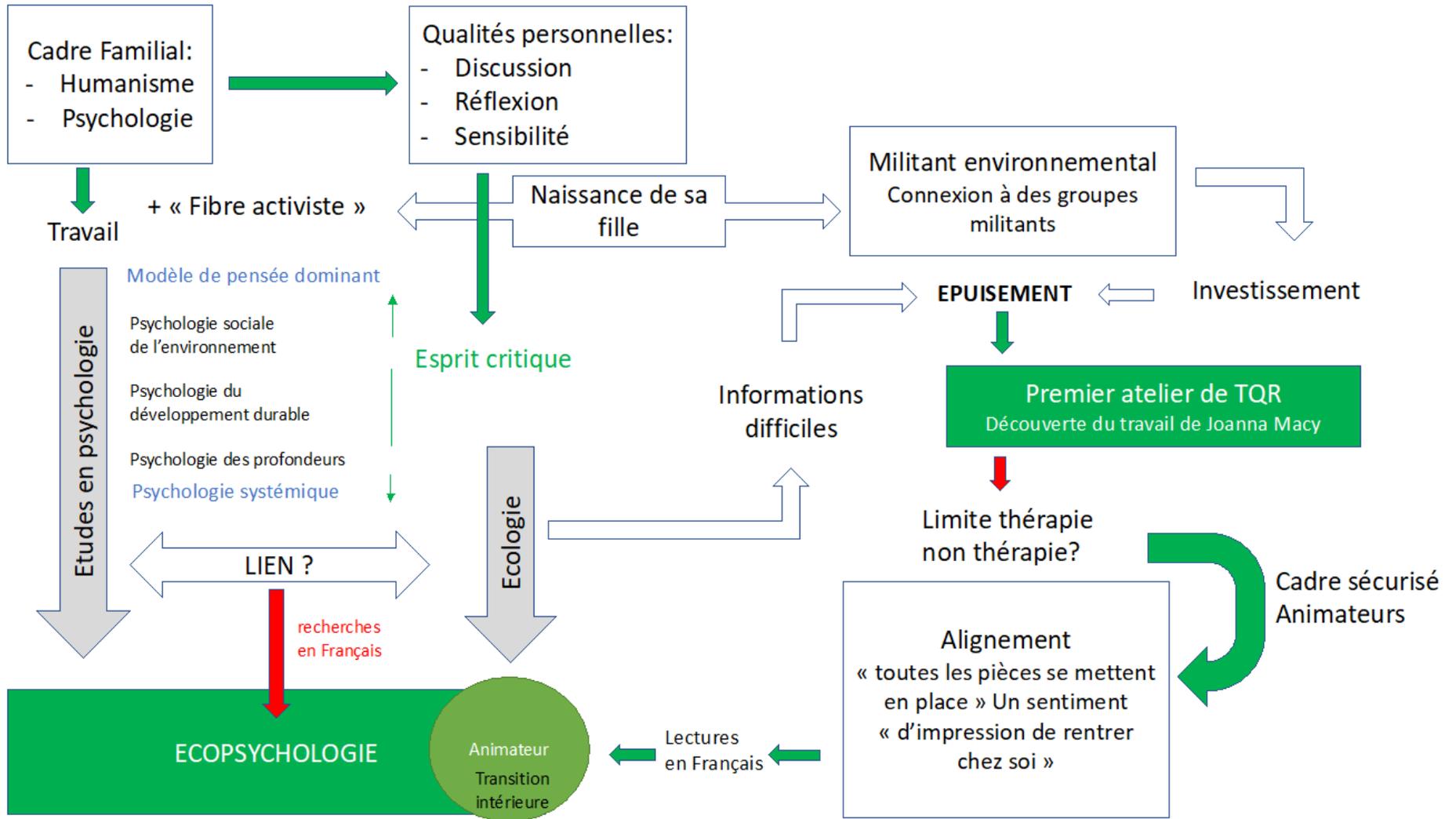


Schéma récapitulatif des leviers (en vert) et des freins (en rouge) identifiés chez H1 Source : auteur (2019)

**H2** est un homme de 37 ans ayant grandi dans une ville française située en bord de mer. Suite à l'obtention d'un Master en biologie, il ne parvient pas à continuer dans la recherche, malgré son intérêt très marqué pour les sciences. Il effectue donc des « *petits boulots* » avant que donner des cours particuliers ne devienne son activité principale. Il s'investit ensuite dans la vie citoyenne, notamment par la facilitation de cafés citoyens, bien que ne disposant pas d'un réseau solide. C'est suite à la visualisation d'une vidéo qu'il renoue avec des intérêts plus anciens et se lance dans la création du mouvement français pour un revenu de base. Les difficultés rencontrées avec le travail en groupe au sein de cette association le poussent à s'intéresser à l'holocratie. A cette occasion, les bons retours sur ses qualités de facilitateur et de médiateurs lui sont apparues importants à un moment où il commençait à ressentir des limites dans sa capacité à accompagner ses élèves dans des problématiques non académiques. Ne pouvant intégrer la formation de coaching scolaire initialement souhaitée, il se rabat sur une formation de coach individuel, mais rencontrera des difficultés dans le lancement de son activité de coach. C'est une personne proche qui l'a finalement orienté vers le livre de Joanna Macy traduit en français par « *écopsychologie pratique et rituels pour la terre* ». Immédiatement interpellé par la possibilité de faire se rencontrer des personnes comme lui (athées, sans rapport animiste au monde) et d'autres qui croient aux esprits, énergies, chamanisme etc., il a accepté d'accompagner deux amis à un stage de TQR. Quelques « *anicroches* » sont survenues lors de cette rencontre avec des gens « *pas du tout dans le même trip* » que lui, mais le cadre proposé – ainsi que les facilitateurs – ont veillé à ce qu'il ait autant sa place que les autres dans cette expérience. Il n'en ressortira que plus motivé dans son projet de faciliter à son tour des ateliers de TQR avec deux amis de sa ville, mais une prise de distance – tant personnelle que professionnelle – avec ces derniers conduira à l'annulation de certains événements. Il continue aujourd'hui à faciliter des ateliers, soutenu par des membres du réseau francophone des anciens, mais reste vigilant vis-à-vis du développement collectif suite à ses nombreuses mésaventures.

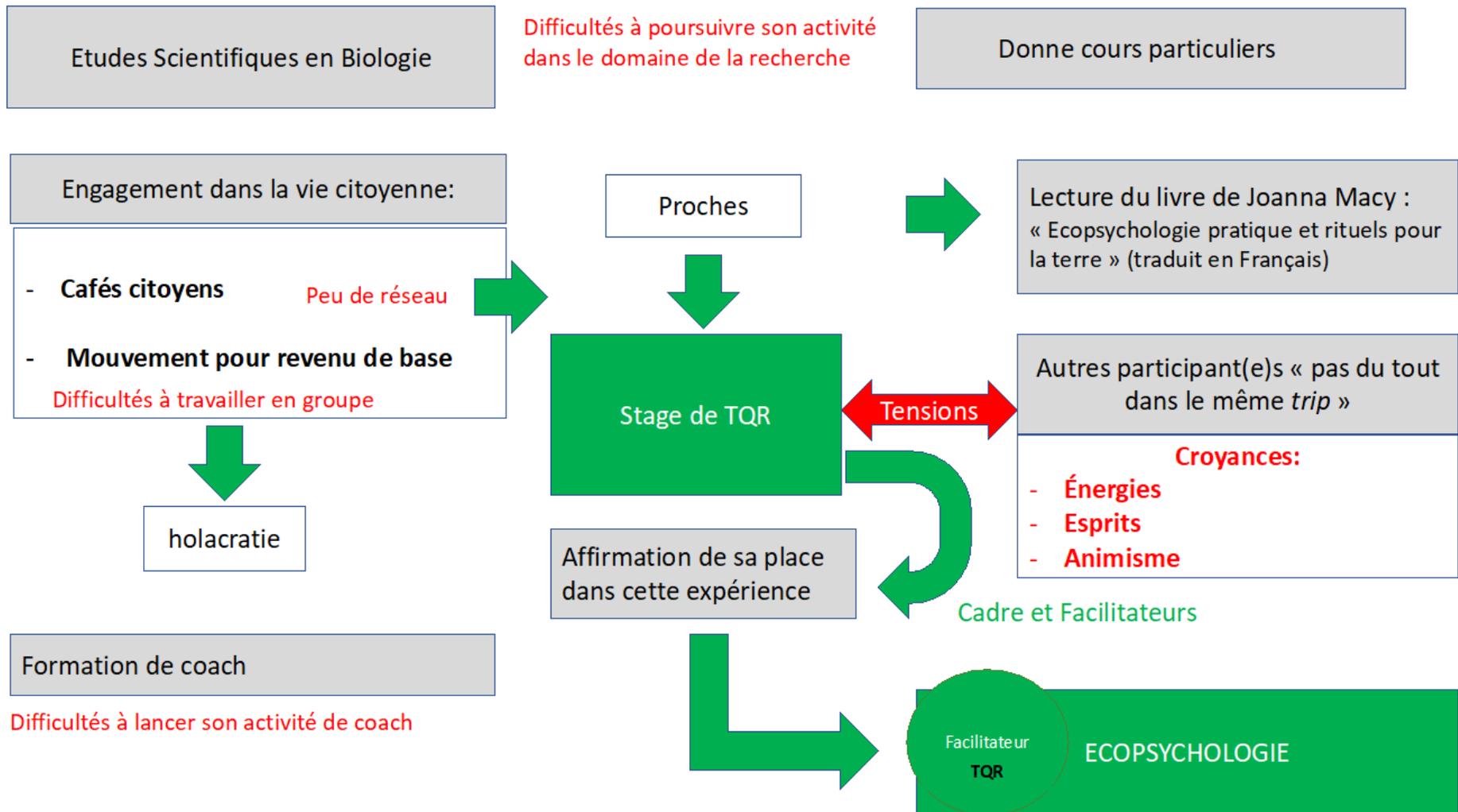


Schéma récapitulatif des leviers (en vert) et des freins (en rouge) identifiés chez H2 Source : auteur (2019)

**H3** est un homme de 67 ans vivant en France, en pleine nature. Il se dit sensibilisé à la problématique environnementale depuis son adolescence, voir même « inquiet, terrorisé » face aux informations difficiles que nous recevons quotidiennement. Diplômé en droit de l'environnement, il est aujourd'hui Gestalt thérapeute, formé à l'école parisienne de Gestalt, puis à l'institut de Gestalt de Cleveland. Il explique combien la Gestalt thérapie s'avère être la discipline psychologique la plus proche de l'écologie, ce qui l'a naturellement amené à découvrir l'écopsychologie. Cette « *nouvelle passion est née* » suite à la lecture du livre fondateur : « *The Voice of the Earth* », jamais traduit en français, puis par celle de nombreux autres ouvrages. Il a commencé par se former de manière autodidacte, compte tenu de l'absence de lieux d'enseignement de l'écopsychologie dans les universités académiques officielles. Il dit adorer le Schumacher College, dans lequel il a suivi plusieurs formations courtes, suivies d'une formation en Ecosse. Cette dernière expérience comportait une immersion dans la nature durant laquelle il a vécu un sentiment fabuleux d'osmose avec la nature, de faire partie du Tout. Il dit avoir pratiqué l'écopsychologie plutôt sous une forme pratique d'écothérapie – individuelle ou en groupe – mais a finalement abandonné la facilitation d'ateliers suite à des difficultés à se faire connaître. Durant ces 15 années d'investissement dans l'écopsychologie, il dit s'être senti très seul, mais constate que depuis que l'on parle de plus en plus de collapsologie et de sentiments tels que la peur, l'impuissance ou encore la honte, les demandes relatives à l'écopsychologie deviennent plus fréquentes. Il donne de nombreuses conférences sur le sujet mais ne se retrouve pas dans le TQR, qui reste selon lui une déclinaison particulière du champ de l'écopsychologie. Il a été déçu suite à un TQR avec Joanna Macy durant lequel le déroulement lui a semblé très « *protocolaire avec des jeux de rôle très particuliers, très enfermants* », ce qui contraste avec ses pratiques très libres et spontanées. Il regrette également qu'au cours de ce TQR, il n'y ait pas eu un seul exercice en pleine nature – à l'exception d'un ou deux exercices réalisés dans le jardin – alors qu'il y avait de la nature tout autour d'eux.

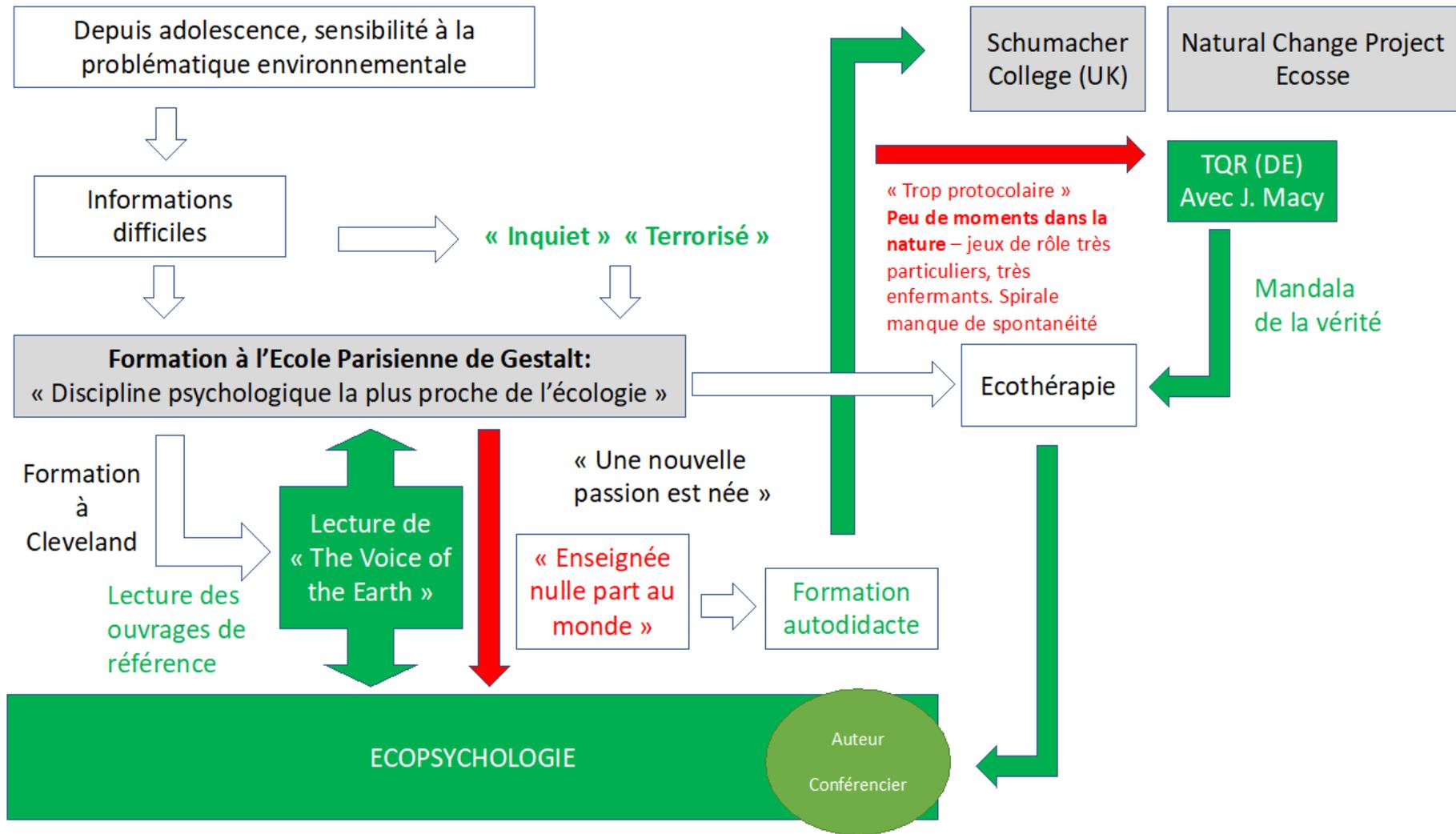


Schéma récapitulatif des leviers (en vert) et des freins (en rouge) identifiés chez H3 Source : auteur (2019)

**H4** est un homme de 31 ans vivant en Belgique, dont le parcours de vie est assez mouvementé. Il n'a pas étudié à l'âge de 18 ans, car a toujours eu beaucoup de résistances face au système scolaire et a dû effectuer « *différents boulots* » avant de trouver des moteurs inspirants dans sa vie. Passionné par le théâtre et le milieu artistique, il se pose beaucoup de questions, ce qu'il a longtemps considéré comme une faiblesse avant de recevoir le diagnostic de personne à haut potentiel. Ce dernier lui a permis de reprendre confiance dans sa capacité à faire des études et il suit aujourd'hui une formation académique en psychologie. Il reste convaincu que la méthodologie scientifique d'étude d'un sujet est ce qui permet de « *distinguer le bon grain de l'ivraie* » dans les informations qui sont perçues. C'est au cours d'un cycle de conférences auquel il avait été invité par un ami qu'il a perçu un aspect plus pratique que dans ce qu'il considère être des luttes sociales. Il s'est donc inscrit dans un premier atelier de transition intérieure qui l'a accompagné dans son cheminement de développement personnel. Prenant conscience qu'il y a un gros travail intérieur à faire pour défendre la noble cause de l'environnement et que les modes de fonctionnement qu'il a intériorisés sont incompatibles avec la vie, il suit une formation d'un an à la transition – incluant pensée systémique et vision complexe du monde – qui selon lui manque de pratique. Il entreprend alors une nouvelle formation d'un an en permaculture, mais dit avoir été plus contemplatif que productif durant le stage en maraichage qu'il a suivi en parallèle. Toujours durant ses études en psychologie, il suit une troisième année de formation en écopsychologie qui lui semble très concrète, mais ne parvient pas à trouver de consensus sur ce qu'est une thérapie basée sur l'écopsychologie. Devenu beaucoup plus critique vis-à-vis de cette dernière, il se demande aujourd'hui si ce qu'il était venu y chercher n'était pas de l'ordre du « *biais de confirmation* » ou du « *sentiment intracommunautaire* ». Il observe la première génération d'écopsychologues – très romantique, philosophique – et dit se positionner du côté de la seconde génération, plus pragmatique. Il n'a en effet pas envie de voir en l'écopsychologie de pensées magiques ou de nouveaux symboles, ni de prises de positions tant spirituelles que néo-religieuses, ce qui ne manque pas d'entraîner des conflits avec d'autres personnes du milieu. Avec certaines formes de TQR ou d'écopsychologie dites appliquées, il a une impression de « *réinventer la roue* » et refuse en tant que facilitateur de s'avancer sur les choses spirituelles. Il aimerait reformaliser l'écopsychologie et revenir à des choses plus pragmatiques, telles que les sciences du vivant.

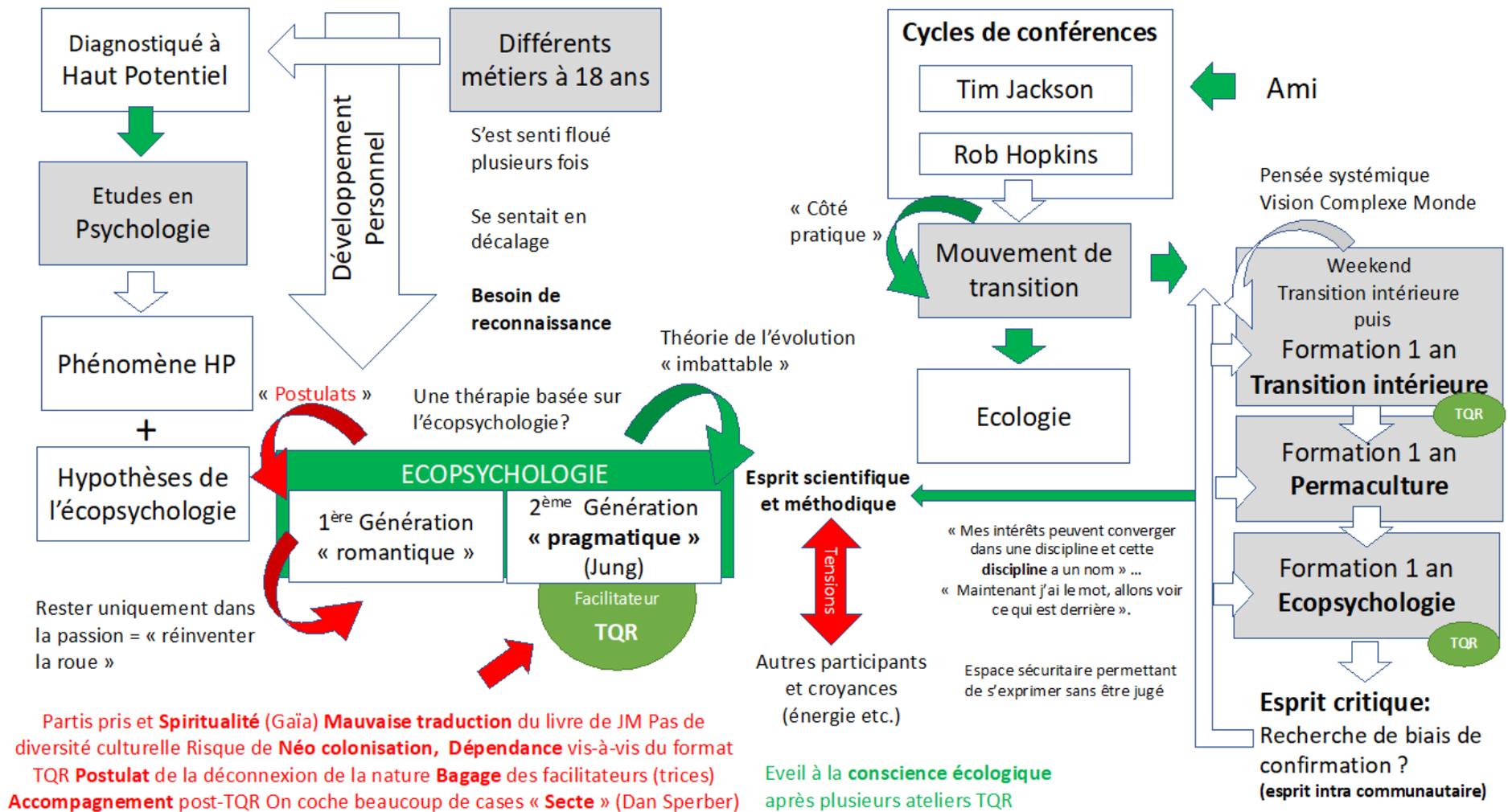


Schéma récapitulatif des leviers (en vert) et des freins (en rouge) identifiés chez H4 Source : auteur (2019)

**H5** est un homme de 56 ans vivant en Belgique. Père d'une famille de trois enfants, ce réalisateur de films de réalité et scénariste de bandes dessinées enseigne également dans une école de cinéma. Avec un engagement assez grand au niveau spirituel, il a récemment redécouvert son engagement dans la foi catholique (qui fait partie de ses origines familiales) à l'occasion d'un pèlerinage d'une semaine dans lequel il s'est laissé entraîner un peu par curiosité. C'est au cours de ce pèlerinage qu'il dit avoir vécu une rencontre profonde avec l'amour de Dieu, tout en ayant le sentiment qu'il touchait quelque chose de plus vrai que le vrai, comme si les pièces du puzzle se mettaient en place. Il précise que lorsque cela s'est produit, il n'était pas particulièrement à la dérive ou dans l'éco-anxiété. Bien qu'il soit un artiste, il se définit avant tout comme un intellectuel dont la tête est tombée dans le cœur. Avec un sentiment de réconciliation entre émotions et intellect, il éprouve le besoin de remettre l'essentiel au milieu plutôt qu'en périphérie. Deux années après le pèlerinage, il visionne des vidéos de Pablo Servigne et Vincent Wattenet parlant de la courbe du deuil. Cette idée de regarder en face le fait qu'on va mourir a fait écho avec ce qu'il vivait spirituellement. Car c'est ce que les spiritualités font : essayer de donner du sens à une vie destinée à se terminer. Il lit alors les livres de Pablo Servigne qui ont réveillé en lui une sensibilité écologique qui avait toujours été présente. Se questionnant sur ce qu'il pourrait faire avec son métier dans ce cadre-là, il répond à la demande de personnes d'un milieu chrétien de faire un film qui ressemblerait au film « Demain ». Il se lance dès lors dans la collecte de paroles issues du milieu de la collapsologie pour la préparation d'un documentaire traitant des ressources de la spiritualité dans le cadre de l'effondrement, avec l'envie de faire un pont entre le monde de la spiritualité et celui de l'écologie. Vincent Wattenet l'oriente ensuite vers la lecture d'autres auteurs tels que Michel Maxime Egger et Mohammed Taleb. Sa rencontre avec l'écopsychologie s'est donc faite via l'écospiritualité avec laquelle les frontières sont assez poreuses. Il accepte ensuite l'invitation de Gauthier Chapelle et Aline Wauters à participer à un atelier de TQR, à la fois dans un but documentaire, mais aussi pour voir si d'autres choses pouvaient encore se débloquent en lui. Bien qu'ayant au départ une vision un peu réductrice du TQR (boyscout, gentiment chamanique) qui s'est confirmée par la suite à la vue de « *choses dont on pourrait facilement se moquer si c'était fait avec des personnes différentes, moins sincères ou un peu dans le business* », ce TQR s'est très bien passé et a changé en lui la perception de certaines choses. Il apprécie ce genre de pratique pour la volonté de se connecter à la nature qu'il ne trouve pas ailleurs, mais n'éprouve pas le besoin de faire une retraite spirituelle régulière via le TQR, comme il le ferait avec le pèlerinage.

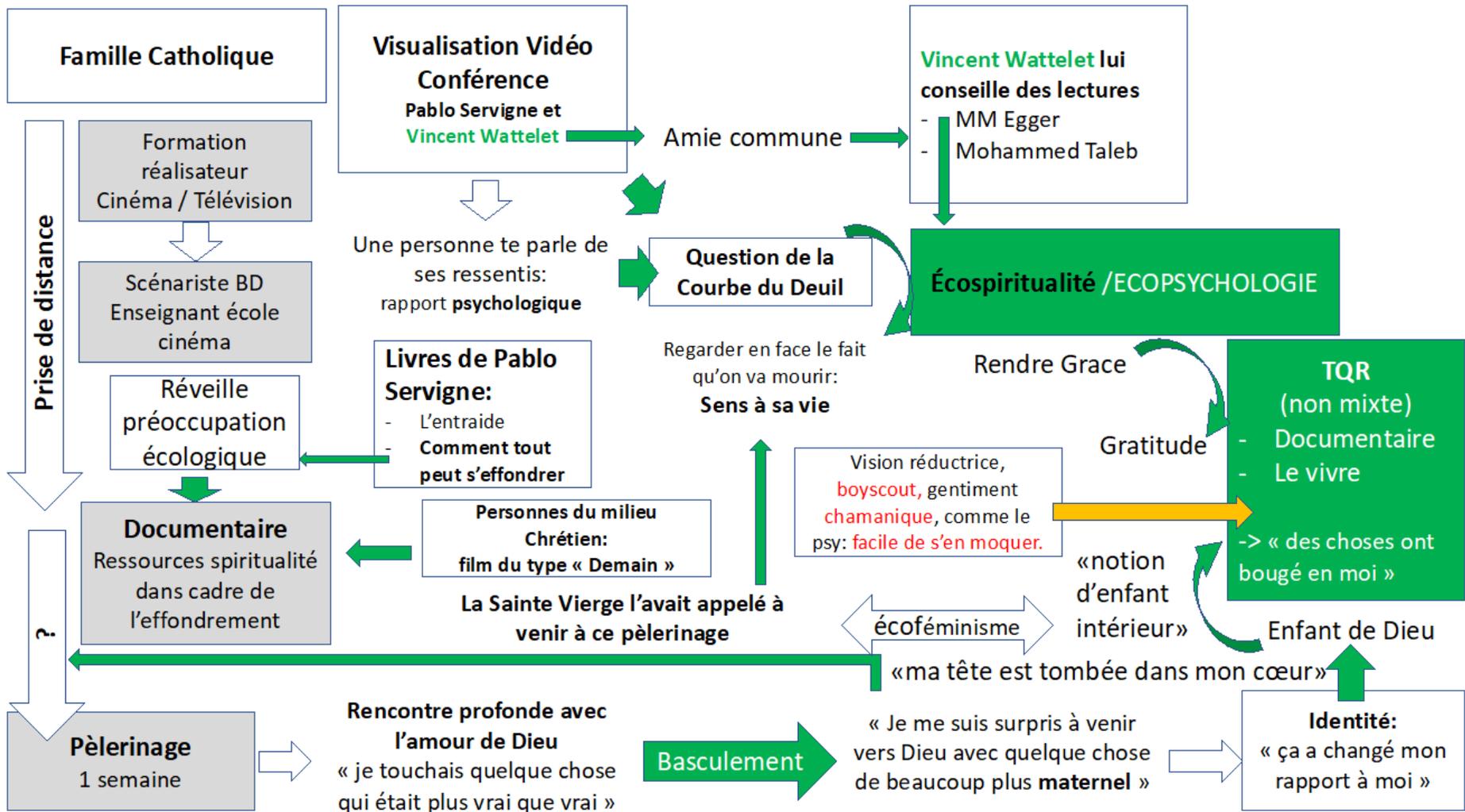


Schéma récapitulatif des leviers (en vert) et des freins (en rouge) identifiés chez H5 Source : auteur (2019)

**F1** est une femme de 36 ans vivant en Suisse et mère d'une petite fille. Elle dit avoir grandi dans un environnement familial plutôt fermé au développement personnel et à la psychologie. Formée à l'accompagnement en moyenne montagne, un milieu qu'elle apprécie particulièrement, elle dit beaucoup mélanger le loisir et le travail et se promène régulièrement en forêt avec son chien. Déjà à l'âge de 10 ans, elle avait été très touchée par les injustices dans le monde, ce qui l'a conduite à créer un club des amis de la nature. C'est aussi une période de sa vie durant laquelle elle aspirait à devenir journaliste, pensant que le fait d'informer les gens les ferait changer. Elle va peu à peu comprendre que l'information n'est pas la bonne porte d'entrée, puis renoncer à écrire des articles afin d'intégrer une ONG pour les droits humains et participer au changement suite à l'obtention d'un Master en relations internationales. Elle y travaillera deux années durant lesquelles elle continuera à vaciller entre Droits humains et écologie, avant d'intégrer le WWF international et d'organiser des formations en durabilité s'adressant à des entreprises. C'est à ce moment qu'elle rencontre le créateur d'un éco lieu, « *un espèce de mini Pierre Rabhi local en Angleterre* » l'ayant poussée à faire du wwoofing, de la permaculture, mais aussi du développement personnel au service d'un changement, en suivant des formations telles que « *The Journey* » puis « *Natural Change* » en Ecosse. *The Journey* l'a énormément bouleversée car cela allait loin émotionnellement : elle raconte avoir été plantée comme un arbre et avoir vécu un solo de 24h en forêt. Portée par l'envie d'avoir un impact à la fois écologique et social, elle change finalement d'échelle d'action en quittant WWF et travaille aujourd'hui d'une part pour un centre socioculturel à Lausanne en tant qu'animatrice dans le secteur nature et santé, où elle peut faire du terrain, et d'autre part dans un jardin de permaculture qu'elle a co-créé et dans lequel elle coordonne des animations destinées aussi bien aux adultes qu'aux enfants. Elle voit en ce jardin « *une place de jeu pour faire de la pratique et mettre les mains dans la terre* » en vue de « *cultiver l'avenir ensemble* », un lieu où les gens viennent se connecter à la nature, mais repartent avec beaucoup de liens sociaux. Sans jamais avoir participé à un TQR en tant que participante, elle anime néanmoins de tels ateliers en y apportant des éléments ne figurant pas dans le livre de Joanna Macy, mais qu'elle a pu expérimenter dans le passé, qui l'ont transformée, et qu'elle mettrait après coup dans la catégorie « *écopsychologie* ». Pragmatique, elle dit ne pas avoir besoin d'embrasser les arbres ou de voir des fées en forêt pour s'émerveiller devant le fait qu'une fleur fleurit. Elle peut cependant être emmenée dans des endroits très variés, à condition de ne pas savoir ce qui va se passer et que les choses arrivent au bon moment, sous forme d'invitations par une personne qui croit en ce qu'elle fait et est à l'aise avec ce qu'elle propose.

**Quête de sens:** besoin d'être au service de quelque chose -> humanitaire

Cadre Familial fermé à la psychologie et au développement personnel

**Image hippie, New Age, Secte**

Etudes en relations internationales

ONG

WWF

**Personnalité inspirante (charisme)**

Formation « **The Journey** » en Angleterre  
Transition Extérieure et Transition Intérieure

Programme « **Natural Change** » en Ecosse  
Animation:  
- Une psychologue  
- Un guide de moyenne montagne

**Intégration d'éléments de formation en plus de ceux développés par Joanna Macy dans TQR**

Droits humains

Environnement

Inefficacité de l'information à changer les comportements:  
**Volonté d'avoir un impact**

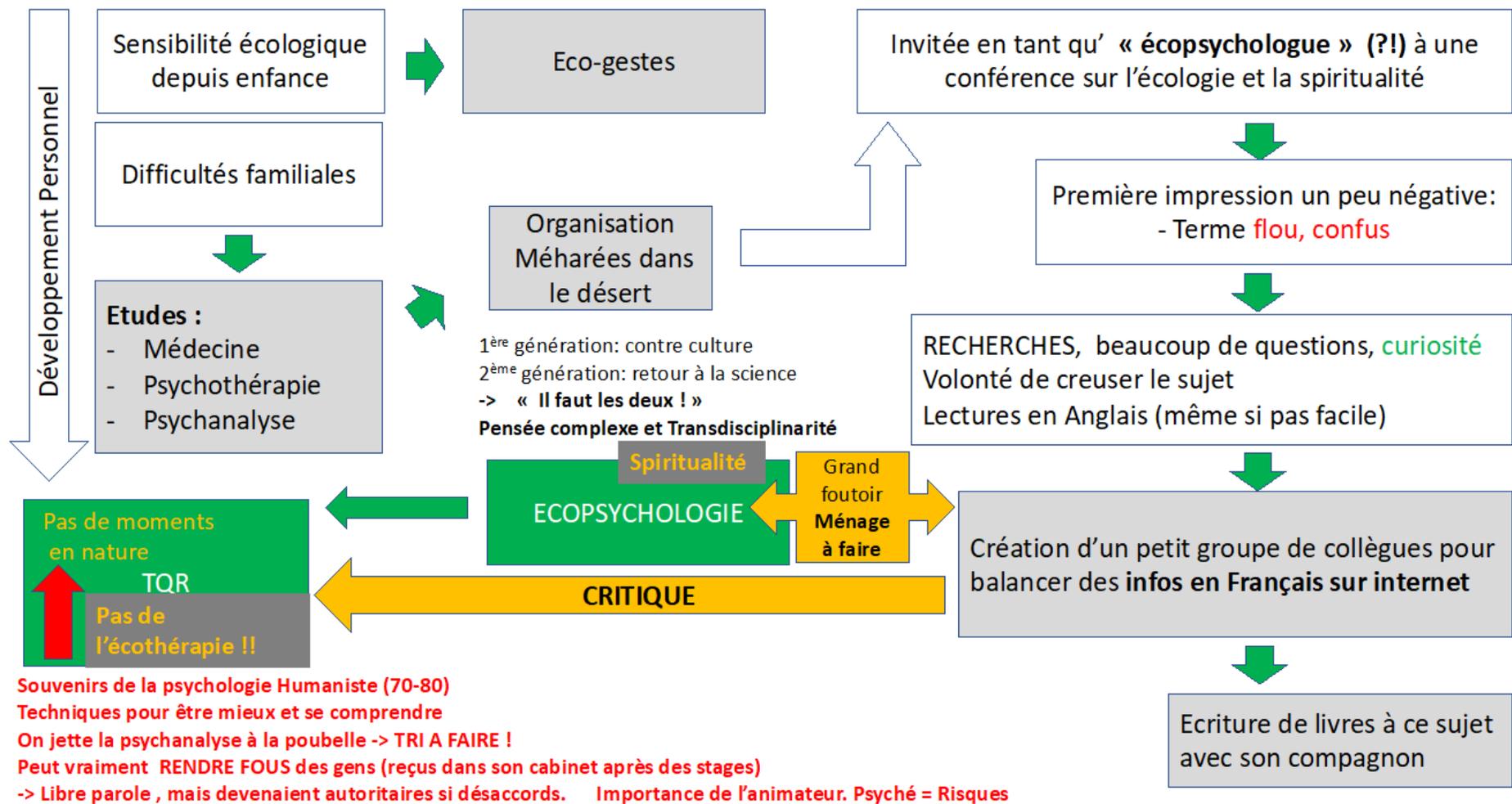
WWOOFing  
Permaculture  
Développement personnel

Animatrice Centre Socioculturel

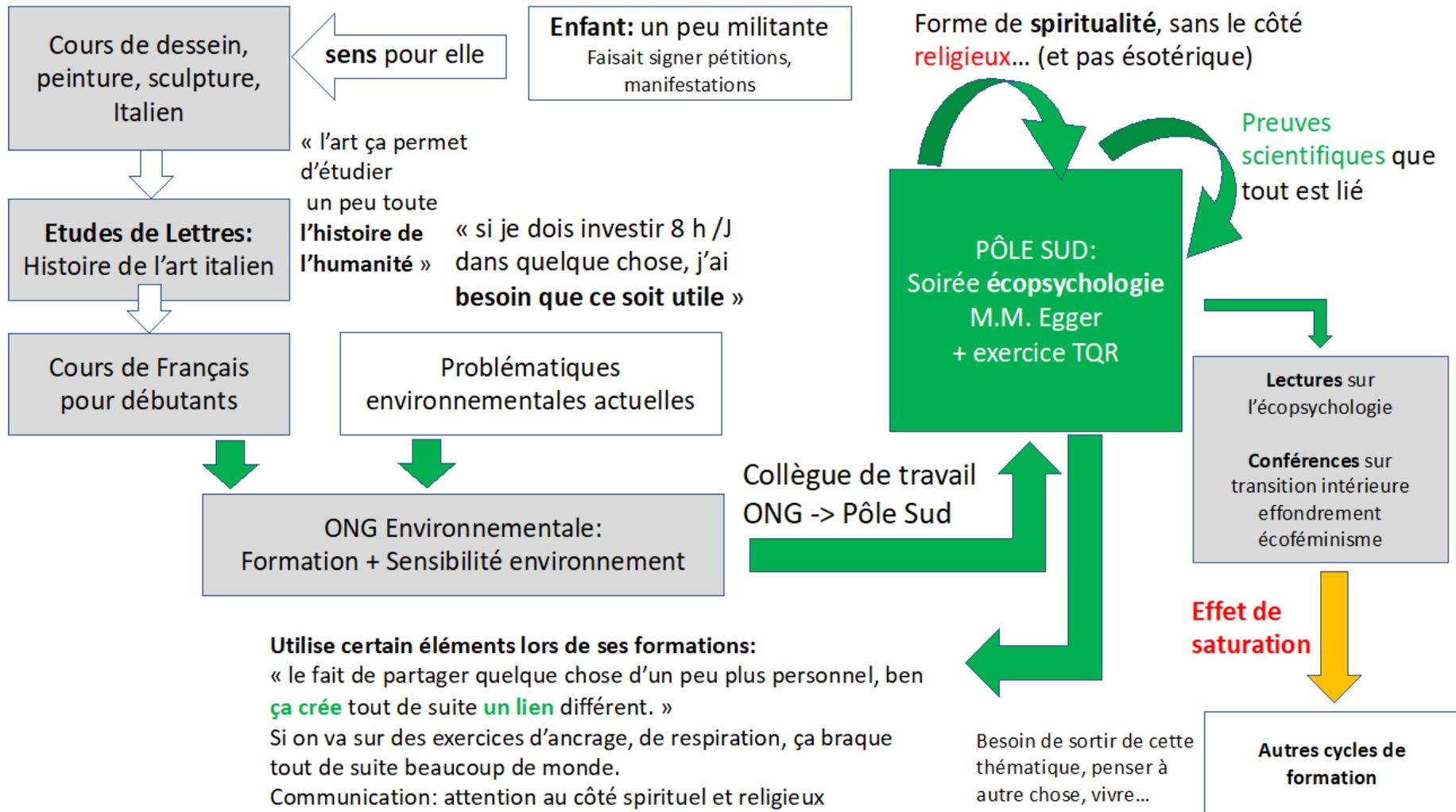
**ECOPSYCHOLOGIE**

*Schéma récapitulatif des leviers (en vert) et des freins (en rouge) identifiés chez F1 Source : auteur (2019)*

**F2** est une femme de 70 ans vivant en France. Pensant, avec le recul, avoir eu une sensibilité écologique depuis toute petite, elle dit avoir des souvenirs très forts de lieux et de moments qu'elle y a partagés en famille durant son enfance. Après avoir étudié la médecine et la psychiatrie, elle s'est formée à la psychothérapie puis à la psychanalyse avant d'exercer en cabinet, en individuel et en thérapie de groupe. Elle associe ce parcours à des problèmes familiaux qu'elle éprouvait le besoin de mieux comprendre afin de s'en libérer. Consciente de l'importance de la nature et de son action thérapeutique sur les personnes, elle a organisé des méharées dans le désert avec des guides mauritaniens, avant d'être invitée à une rencontre « écologie et spiritualité » et de découvrir avec surprise qu'on lui avait attribué le titre d'écopsychologue. Curieuse d'aller voir plus loin de quoi il s'agissait, elle a mis le doigt dans l'engrenage et cela ne l'a plus lâchée : cela l'a amenée à se poser beaucoup de questions, à creuser le sujet et à lire des livres en anglais pour « *comprendre qui disait quoi* » et comment l'écopsychologie était née. Après avoir rassemblé un petit groupe de collègues afin de réfléchir sur la question, elle partage aujourd'hui le fruit de cette réflexion sur internet et continue à écrire des livres traitant du sujet avec son compagnon. Dans cette perspective, ils ont testé ensemble des ateliers de TQR à deux reprises. Alors que le premier s'est bien déroulé avec une facilitation composée d'un scientifique accompagné d'un universitaire belge, celle du second comprenait une anglaise que F2 qualifie d'hystérique, ainsi qu'un homme qui devenait autoritaire dès que les participants tentaient d'exprimer leur désaccord. Cette mésaventure a augmenté leur réticence vis-à-vis de l'écopsychologie, car cela leur a rappelé l'arrivée du mouvement du potentiel humain de la psychologie humaniste en France, dans les années 1970, avec des techniques telles que la Gestalt thérapie, la bioénergie, le cri primal ou encore la respiration holotropique. Durant cette période, ils avaient vu le meilleur comme le pire chez ces personnes qui tenaient un discours selon eux proche de celui des écopsychologues, c'est-à-dire présentant des techniques géniales rendant la psychanalyse désuète. Suite à cela, F2 se souvient avoir vu arriver des gens dans son cabinet ayant fait des stages de ce genre, des stages qui les avaient rendus fous, tout comme ce deuxième TQR rendait fou. A titre d'exemple, ils étaient contraints de rester dans le camp plutôt que d'aller dans la nature avec laquelle ils étaient censés travailler. Ainsi, beaucoup de personnes se revendiqueraient écopsychologues sans même connaître la psyché et les risques pris avec celle-ci.



**F3** est une femme de 42 ans vivant dans une petite ville Suisse. Pratiquant le yoga, le fit boxing (pour « *sortir la colère* ») et la danse, elle aime jouer de la guitare et aller marcher au bord du lac pour se ressourcer. Assez militante, elle participait déjà petite à des manifestations et faisait signer des pétitions à ses voisins. Plus tard, elle a pris une année sabbatique durant laquelle elle a travaillé en vue de partir 6 mois en Italie dans une école d'art avant de suivre des études de lettres à Lausanne, en histoire de l'art italien et espagnol. L'art permet selon elle d'étudier toute l'histoire de l'humanité sous une forme « illustrée ». Elle enseignera ensuite le Français à des débutants en cours intensifs, ce qui lui apparaissait comme étant une suite logique à la sortie de ses études, bien que le sujet qui la touchait le plus restait l'environnement. Mais ce dernier sujet est resté pour elle de l'ordre de l'intérêt personnel, jusqu'à ce qu'elle parvienne à relier formation et environnement en intégrant une ONG environnementale un peu par hasard, suite à un remplacement pour congé maladie. Après 14 années à ce poste, son objectif reste encore aujourd'hui de soutenir le réseau de transition. Elle ajoute que si elle doit investir 8h de son temps par jour dans quelque chose, elle a besoin que ce soit utile et que ça ait du sens. Sa première rencontre avec l'écopsychologie s'est déroulée dans un centre socioculturel, lors d'une conférence animée par Michel Maxime Egger à laquelle une ancienne collègue de travail lui avait conseillé d'assister. Elle se souvient d'un exercice – durant lequel ils avaient partagé un souvenir d'enfance positif dans la nature – qui l'a beaucoup marquée, si bien qu'elle l'utilise elle aussi dans ses formations actuelles avec quelques autres outils importés, afin de faire connaissance tout en créant des liens différents. Elle évite cependant de parler d'écopsychologie, pensant qu'aborder des sujets un tant soit peu spirituels ou ésotériques braque immédiatement une très grande partie des gens. Elle assistera par la suite à certaines conférences en lien avec l'écopsychologie, tout en renonçant à d'autres, éprouvant le besoin de sortir un peu de cette thématique lors de périodes qu'elle décrit comme des « *phases de saturation* ». Même si cela lui avait fait du bien de pouvoir parler de thématiques telles que l'effondrement, elle reconnaît qu'à d'autres moments, cela reste tout de même « *difficile à gérer* ».



**F4** est une femme de 34 ans vivant en Suisse. Bien que la nature ait toujours été quelque chose d'important pour elle, il lui semble – en se remémorant les moments partagés dans la nature en famille – que cet intérêt a pris des dimensions à chaque fois un peu plus grandes, avec des fluctuations. Après avoir fait un Erasmus durant ses études de Lettres en histoire de l'art et langues étrangères, elle intègre le bureau des relations internationales de l'université de Fribourg en tant que collaboratrice scientifique. Mais après 5 années passées à ce poste, les choses sont devenues assez difficiles : une collègue s'est faite « *mobée* » puis a fini par donner sa démission. Sentant que cela commençait à retomber sur elle, il lui a paru préférable de prendre les devants et de démissionner, plutôt que de continuer à subir, avec le risque de « *partir en burn out* ». Cette décision venait également en réponse à un besoin qu'elle éprouvait depuis déjà un bon moment : celui de voyager. Elle a donc saisi l'opportunité pour partir 6 mois en Asie du Sud Est, avant de reprendre le travail, cette fois-ci au Fonds National Suisse (dont les fonds publics sont destinés à soutenir la recherche scientifique). Toujours plus proche de la nature, elle décide de s'impliquer dans le « *zéro déchet* », d'abord de manière individuelle, puis en s'engageant dans une association dont elle est devenue l'ambassadrice. Sa rencontre avec l'écopsychologie a débuté lors de la lecture d'un petit livre de Michel Maxime Egger sur le sujet, mais c'est après la lecture du livre de Joanna Macy « *L'espérance en mouvement* » qu'il y a eu comme « *un dé clic* » : le Travail Qui Relie qui l'a beaucoup intéressée puisque cela lui permettait de passer de quelque chose de très intellectuel à quelque chose de plus pratique. De ce fait, l'écologie ne se situait non plus à l'extérieure, comme une chose que les autres ou le gouvernement doivent faire, mais bien dans son intériorité, dans son rapport à la nature, aux autres et aux non-humains. Suite à un premier TQR réalisé en Suisse, elle a participé à un cycle de transition intérieure se déroulant sur plusieurs mois et qui comportait des exercices de TQR. Avec d'autres cercles de parole, cela l'a réconfortée de voir que d'autres personnes partageaient les mêmes préoccupations qu'elle, dont le besoin de liens. Elle pense participer à encore d'autres TQR à l'avenir, tant elle trouve ces expériences – à chaque fois vécues avec des nouvelles personnes et en de nouveaux lieux – très enrichissantes.

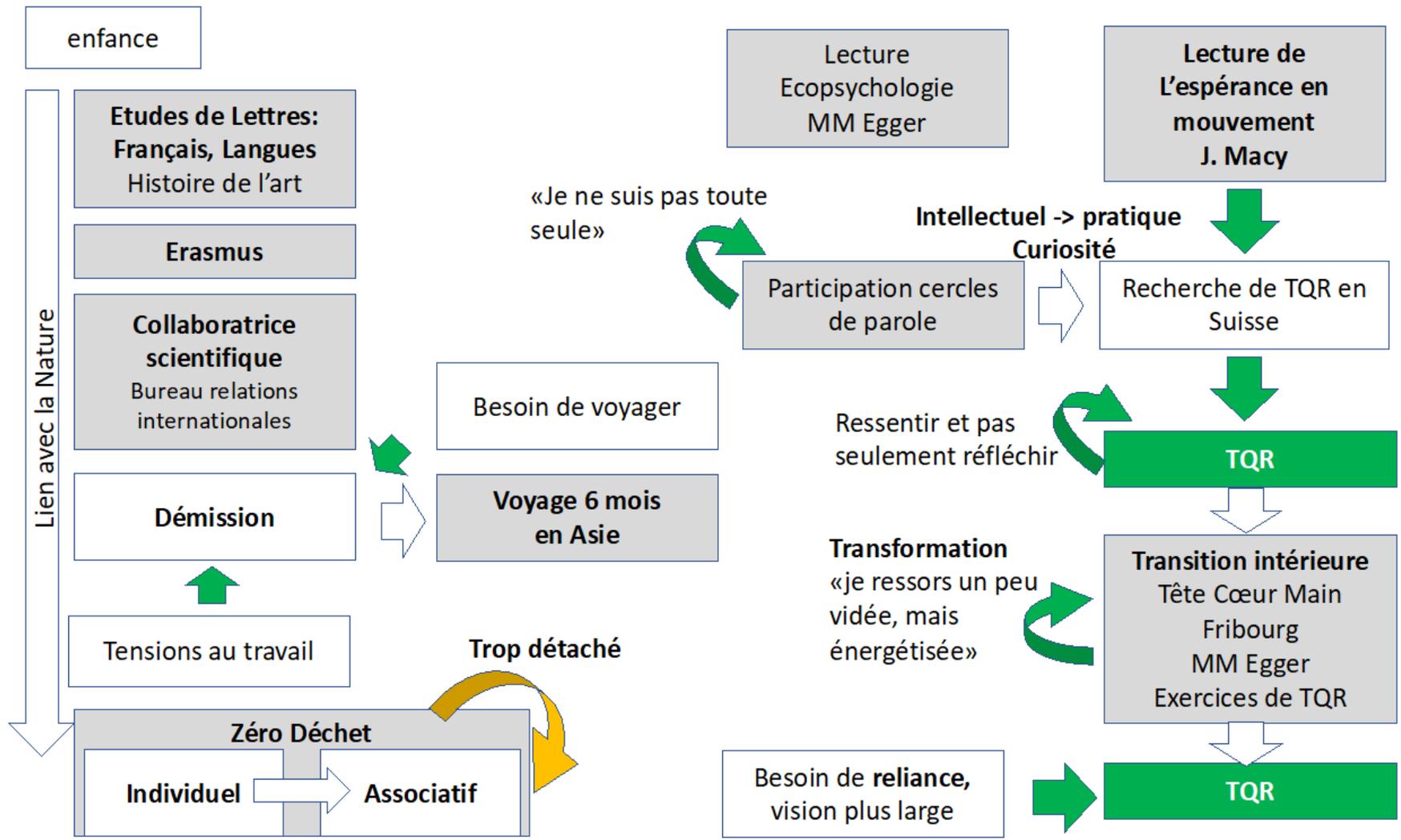


Schéma récapitulatif des leviers (en vert) et des freins (en rouge) identifiés chez F4 Source : auteur (2019)

**F5** est une femme de 39, originaire d'Europe de l'Est, où elle a obtenu un Master en langues étrangères avant qu'une mutation professionnelle ne la conduise en Suisse. Même si la nature a toujours été importante pour elle (elle parle d'une sensibilité innée), c'est en Suisse qu'elle a retrouvé un lien beaucoup plus fort à la nature dans laquelle elle passe beaucoup de temps, avec un intérêt toujours croissant pour l'écologie. Elle se dit qu'en Suisse il est possible de vivre autrement et d'agir de manière plus respectueuse et durable pour la planète, grâce au niveau de vie qui y est plus élevé. Pour elle ce niveau de vie est fortement lié au niveau de conscience, car même si en Pologne les choses changent, elle n'a ressenti un véritable changement personnel qu'après avoir déménagé en Suisse (avec le tri des déchets, etc.). Changer d'état d'esprit commence pour elle par de petits gestes quotidiens, plutôt que d'entreprendre de grands projets certes nécessaires mais insuffisants. Elle éprouve avant tout une souffrance familiale qui « *se mélange* » progressivement à une souffrance pour la planète. Cette souffrance est devenue particulièrement forte suite à la visite du Groenland, durant laquelle elle a pu contempler une nature sauvage et intouchée, ce qu'elle a trouvé incroyable : « *C'était comme une expansion, comme si tu avais la poitrine ouverte et c'est la nature qui est en toi mais en même temps toi – on ou tu – fais partie de la nature. Vraiment un sentiment d'unité, c'est presque comme si tu n'étais plus ton corps, t'es juste l'esprit qui fait partie d'un esprit beaucoup plus grand. Je n'arrive pas vraiment à trouver des mots justes pour exprimer ça ... [ ] ... c'était hyper hyper puissant* ». Une personne qui suivait la même formation de coach professionnel qu'elle l'a poussée à venir participer à l'un des TQR qu'il proposait et c'est ainsi qu'elle a découvert l'écopsychologie. Ils discutaient justement du fait que le changement de niveau de conscience modifie également notre rapport avec les autres, ce qui a trouvé un écho très fort chez elle, pour qui il va de soi que nous sommes tous liés et faisons partie d'un même système, une théorie qu'elle avait déjà rencontrée en s'intéressant à la physique quantique. Ce TQR l'a tout de même sensibilisée davantage, dans le sens où poser un mot et un cadre sur un concept permettrait selon elle de mieux le garder à l'esprit au quotidien. Elle aimerait parvenir à faire ses courses en limitant les emballages à usage unique, mais le plus difficile reste pour elle de travailler pour une grande entreprise qui ne partage pas toujours les mêmes valeurs. Elle se dit néanmoins entourée d'autres personnes ayant elles-aussi une sensibilité écologique et attentives aux écogestes quotidiens.

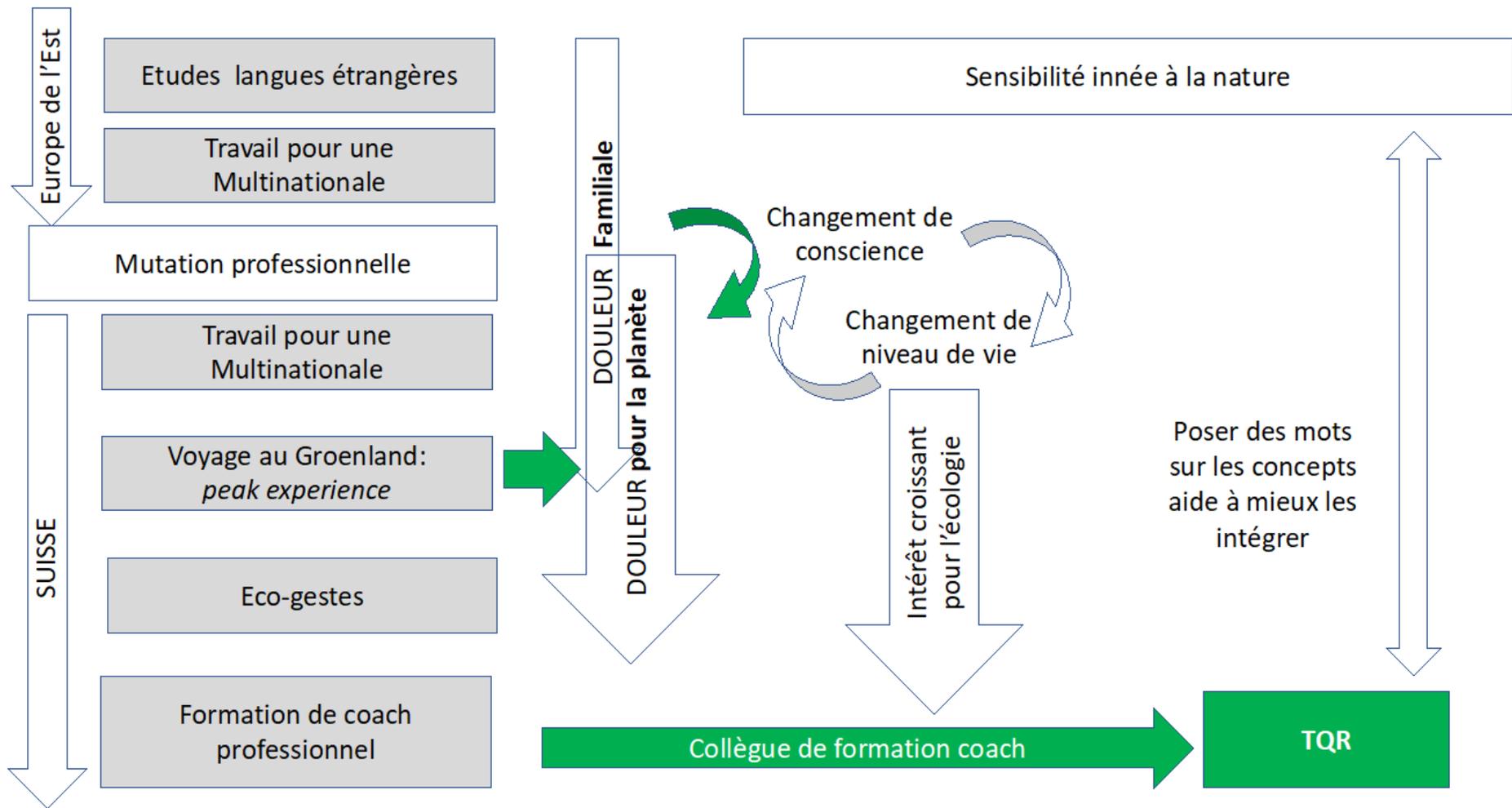


Schéma récapitulatif des leviers (en vert) et des freins (en rouge) identifiés chez F5 Source : auteur (2019)

**C1** est un homme de 42 ans, originaire d'Europe de l'Est, vivant en Belgique. Il s'intéresse à l'écologie depuis toujours. Enfant, il aimait les animaux et les arbres, ce qu'il appellerait aujourd'hui de l'environnementalisme, et n'aurait fait, selon ses dires, qu'approfondir les choses pour arriver aujourd'hui à une vision plus systémique. Diplômé en lettres, il travaille dans une association écologiste. Passionné de permaculture, il s'intéresse plus généralement à la décroissance et est très impliqué dans le mouvement de transition belge. Il a notamment lancé avec d'autres personnes une initiative de transition dans son lieu de vie cherchant toujours un équilibre entre la militance (faire des choses pour l'environnement) et des obligations d'ordre plus financières. Sa rencontre avec l'écopsychologie a eu lieu lors d'une formation du réseau de transition, qui consacrait toute une matinée au thème de la transition intérieure. C'est dans ce cadre qu'il a participé à toute une série de petits exercices : *« C'était très questionnant, je ne me suis pas du tout senti mal à l'aise, par contre d'autres personnes parmi les participants se sont clairement sentis très mal à l'aise, il y a eu des pleurs, des émotions très fortes qui sortaient, et je trouvais que ces personnes avaient été surprises de ça, elles ne s'y attendaient pas, et je commençais à me questionner en me disant : à quelle point est-ce respectueux de la personne de jouer avec cette surprise, qui était presque suscitée »*. Il se demandait également si les autres participants sont prêts à voir une autre personne dans un tel état émotionnel. Cette situation lui a rappelé l'époque où il était formateur et encadrait des groupes de personnes. Ce souvenir évoque chez lui un manque de soin par rapport à ce genre d'émotions. Durant les explications préalables à ce qui allait se passer, il n'avait selon lui pas été dit qu'il y aurait peut-être des émotions fortes qui allaient se manifester. Il a également été surpris par le fait qu'une fois la formation terminée, les personnes se sont retrouvées livrées à elles-mêmes, avec des émotions parfois difficiles à gérer. En voyant vers quoi cela pouvait mener, il a choisi de ne participer que de façon très limitée, en mettant des barrières intérieures pour ne pas *« tout balancer »*. Il n'en n'avait pas envie et jugeait que ce n'était pas le cadre pour cela, il ne souhaitait pas se dévoiler en groupe, même avec si peu de gens. L'écopsychologie l'intéresse, mais il s'interroge sur ses pratiques et leurs conséquences. Il ne suivra pas de TQR pour ces raisons, mais également à cause des nombreux postulats qui y sont induits et qu'il trouve très dérangeants : il y aurait des glissements faciles vers *« un développement personnel qui peut être un dérivé d'une forme d'individualisme néolibéral »*.

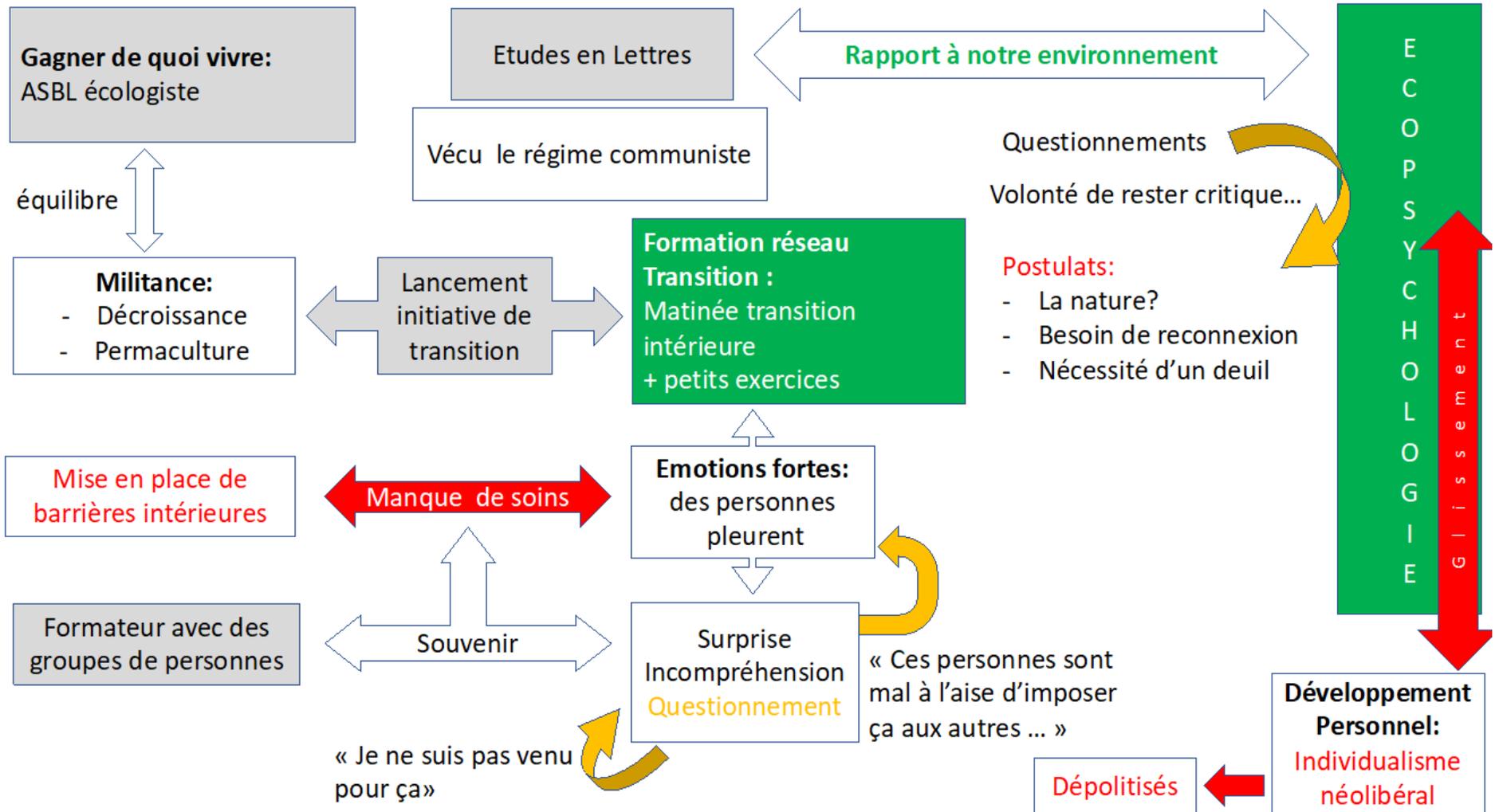


Schéma récapitulatif des leviers (en vert) et des freins (en rouge) identifiés chez CI Source : auteur (2019)

**C2** est un homme vivant en Suisse. Après avoir étudié la géographie et la durabilité, il s'intéresse vivement aux différentes trajectoires d'effondrement. Ses expériences professionnelles l'ont sensibilisé à une chose qui lui semble trop absente du champ de la durabilité : la prise en compte des mécanismes de la sélection naturelle – et donc de la compétition – dans les discours de construction d'une société alternative. Selon lui, toutes les disciplines affiliées aux champs de la durabilité en tant que pensée sont nulles si elles s'appuient sur une représentation du monde biaisée. L'écopsychologie cultiverait des mécanismes psychologiques – de repli, de faiblesse, de vulnérabilité – dangereux puisqu'ils s'inscrivent dans le prolongement d'un individualisme ayant co-évolué avec l'économie libérale. Il constate que des catégories socioprofessionnelles sont surreprésentées : des blancs (avec une majorité de femmes) bien éduqués mais en incapacité pour la plupart d'avoir une vision scientifique du monde, intégrant les mécanismes de compétition. Ces personnes auraient des difficultés tant à affronter une souffrance qu'à se relier à l'action collective. Sa rencontre avec l'écopsychologie a débuté avec celle de Pablo Servigne, à un moment de sa vie qu'il décrit comme « *la pire au niveau psychologique* », caractérisée par une douleur qui l'avait fait osciller entre une violence envers lui-même et une violence envers les autres. Ceci était le résultat de la prise de conscience d'une impossibilité de continuer dans notre trajectoire de civilisation, et l'écopsychologie lui apparaissait comme un endroit dans lequel il allait pouvoir traiter – ou en tous cas partager – sa douleur. Après s'être libéré de l'origine de l'angoisse (qu'il préfère garder pour lui) dans un cercle de paroles, un weekend d'écopsychologie lui a permis de vivre des choses très chouettes, si bien qu'il en est reparti content et avait envie de continuer dans cette direction. Mais aucun des projets en vue avec les personnes du réseau local n'a vu le jour : « *Le mouvement d'écopsychologie en Suisse romande fonctionne visiblement avec des dynamiques qui sont différentes du cercle belge ... [ ] ... moins inclusives* ». Des conflits de personne, combinés à une grosse déception, l'ont incité à se rapprocher d'autres personnes ayant une posture critique vis-à-vis de l'écopsychologie. Il se rappelle alors avoir été choqué par l'aspect pathologique de certaines manifestations et se demande « *à partir de quand est-ce qu'un trait psychologique est plus lié à l'angoisse existentielle des trajectoires futures ou la destruction de la nature et à partir de quand est-ce que c'est une faiblesse psychologique interne indépendante qui trouve un autre substrat sur lequel se glisser pour accentuer l'ensemble ?* » ... [ ] ... « *Et puis au fond, est-ce que ces gens m'attirent ? Est-ce que j'ai envie de leur ressembler ?* ». Sa préférence se tournait alors vers des personnes jugées « *solides* » et non « *faibles psychologiquement* ».

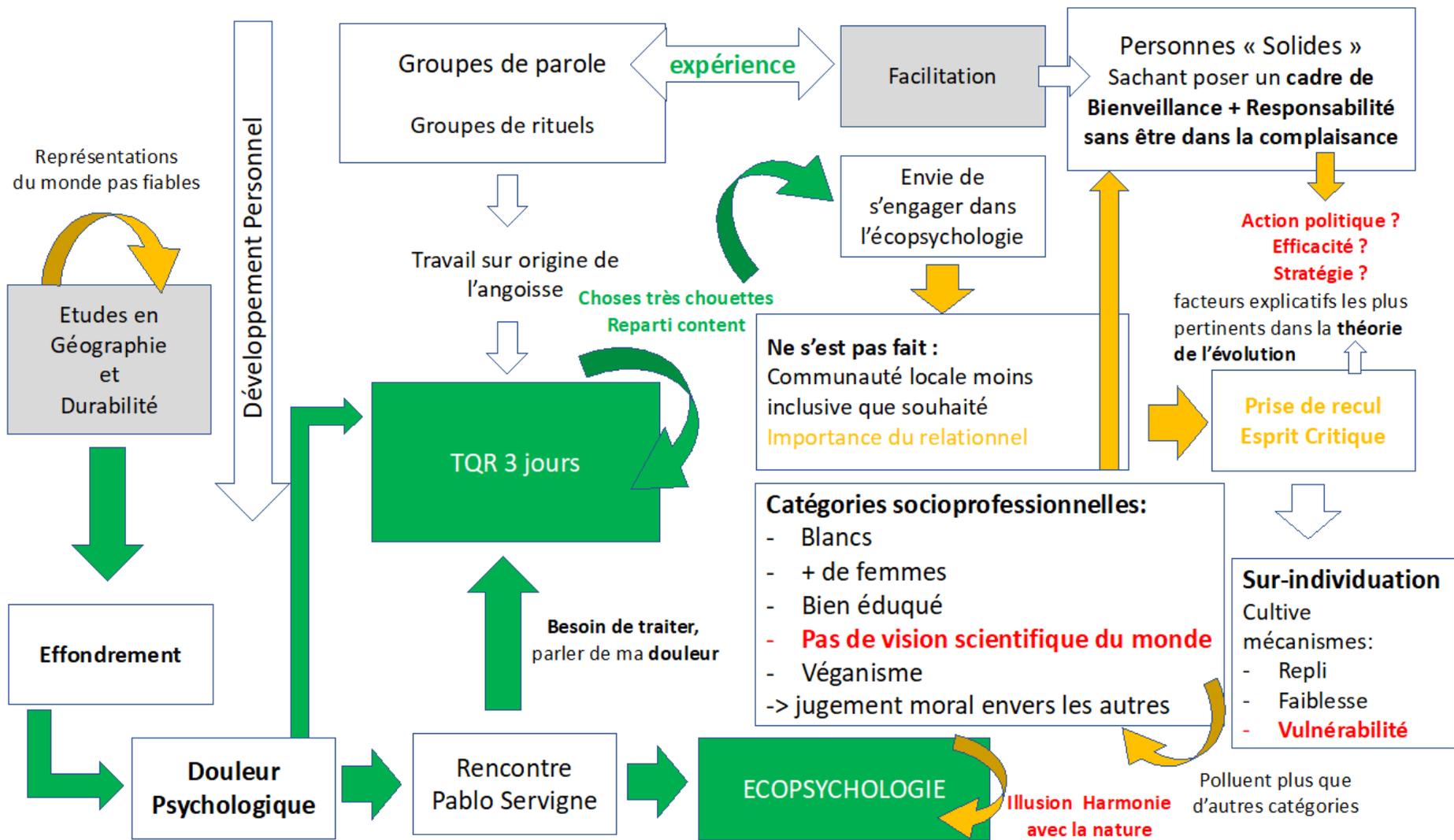


Schéma récapitulatif des leviers (en vert) et des freins (en rouge) identifiés chez C2 Source : auteur (2019)

**C3** est un homme de 41 ans vivant en France. Très rattaché aux questions de la transition et de l'effondrement, il se décrit comme quelqu'un qui réfléchit à la question de l'existence au sens très large depuis l'adolescence. Selon lui l'humanité comprend dans sa nature propre « *la capacité d'autodestruction, ou en tous cas la capacité d'impacter son environnement au point de se mettre en péril elle-même* ». A côté de cela il a suivi des études en psychologie qu'il n'a pas terminées, ne se sentant pas très à l'aise avec les institutions. Au chômage après une activité professionnelle sans lien direct avec ses intérêts premiers, il renoue avec la recherche en tant que chercheur indépendant et anime diverses conférences. Plutôt du côté de l'analyse et du diagnostic du non-fonctionnement de nos ambitions écologiques, il apporte des éléments de sens et d'interprétation qui pourraient être intégrés aux discours politiques contemporains pour éventuellement ne pas reproduire les mêmes erreurs que dans le passé. Il s'intéresse aux angoisses profondes qui nous font agir et nous propulsent vers « *une situation auto-toxique et destructrice* », mais nous restons selon lui « *parfaitement fondés sur des émotions absolument archaïques premières que nous suivons aveuglément quels que soient les récits qu'on met par-dessus* ». Son intuition l'a donc conduit à refuser les nombreuses invitations de Pablo Servigne à participer à des ateliers de TQR, n'ayant pas d'affinité spontanée pour ce type de pratique et restant détaché de certains des fondamentaux de l'écopsychologie. Parmi ces derniers, il évoque une humanité capable de protéger son environnement ou encore l'existence d'une nature vertueuse bienveillante et d'une déconnexion de l'Homme avec la nature. Ces fondamentaux pourraient selon lui laisser place à des dérives possibles, dont « *la promesse de la constitution d'une communauté qui pourrait atteindre un idéal d'adaptation et de résilience au nom d'un rapport particulier à la nature, au nom d'un récit idéalisé* ». D'autres dérives à la fois mystiques et pseudo-scientifiques – en particulier sur les pratiques de santé et de soin – ne sont pas sans rappeler certaines formes d'embrigadement ou de fondation d'un nouveau communautarisme.

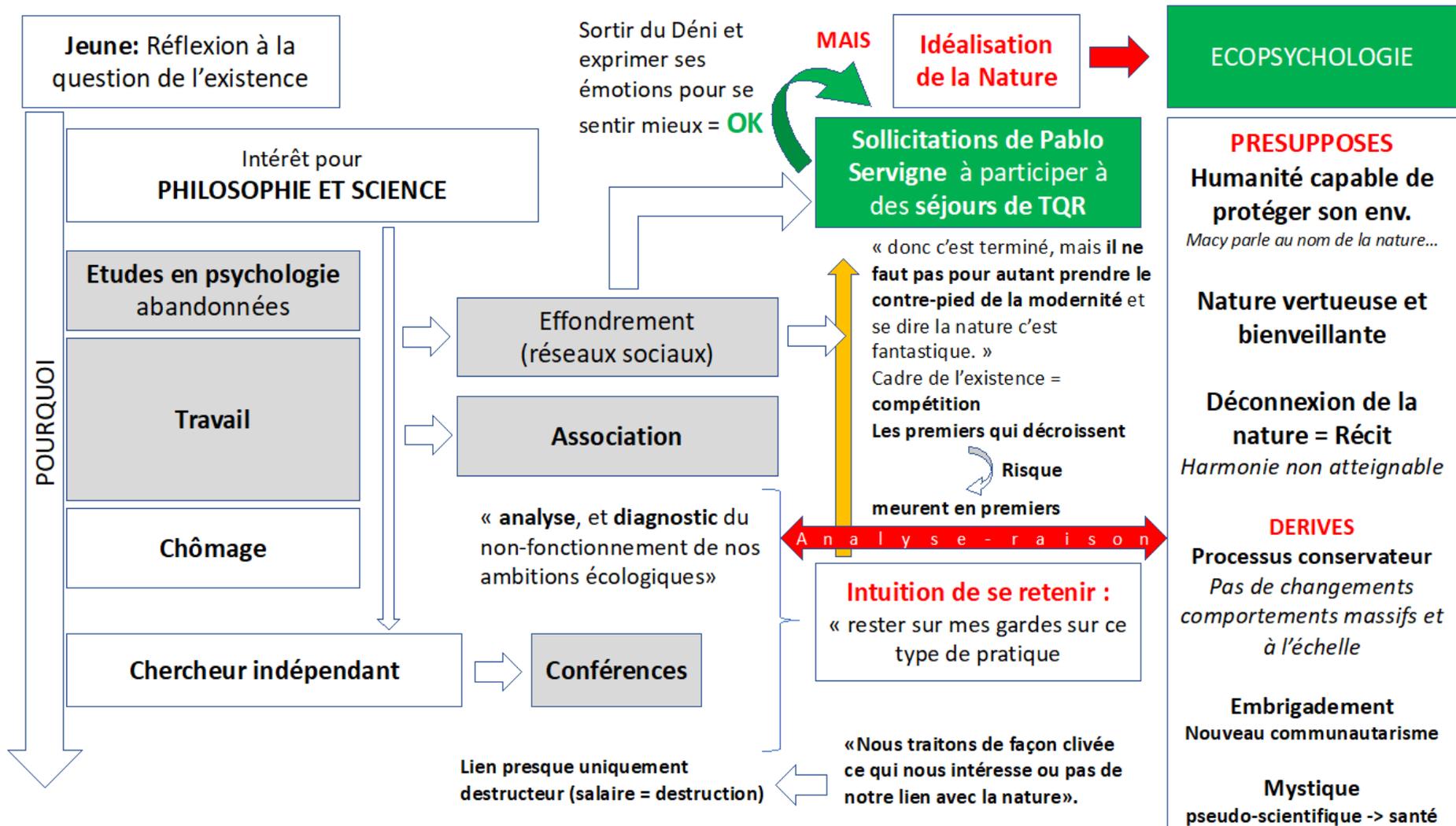


Schéma récapitulatif des leviers (en vert) et des freins (en rouge) identifiés chez C3 Source : auteur (2019)

**C4** est un homme vivant en Suisse. Bien que depuis toujours très sensible à l'écologie, il a suivi des études scientifiques en se spécialisant dans un domaine réputé beaucoup plus prometteur. Durant son parcours universitaire, ce qui le troublait le plus était l'indifférence totale de son entourage scientifique envers les préoccupations écologiques et, plus généralement, sociétales, si bien que la difficulté à trouver des interlocuteurs engendrait chez lui un sentiment d'isolement. Des propos tenus lors d'un colloque – faisant allusion au repliement des scientifiques d'aujourd'hui sur leurs préoccupations jugées trop circonscrites – l'ont profondément marqué. C'est suite à cette rencontre qu'il dit avoir été « *vraiment en crise* ». Il finit par abandonner la recherche expérimentale, car il ne voulait plus « *mettre la tête dans le sable* ». C'est en Suisse que son penchant littéraire a pu s'exprimer, lorsqu'il a rédigé des articles sur le thème « sciences-société ». Cette activité lui a ouvert les yeux sur l'impact potentiellement négatif – voire « *mortifère* » – du développement des sciences et technologies. Il dit ressentir combien depuis la crise de 2008 et l'échec du Sommet de Copenhague en 2009, « *on galère dans un environnement de plus en plus angoissant pour notre destinée à tous* ». L'écopsychologie le renvoie à Joanna Macy et à sa tentative de lecture de « L'espérance en mouvement » qui ne l'a guère captivé, car son propos ne lui apprenait pas grand-chose. Il se dit peu disponible – déjà relié à trop de personnes – pour suivre des TQR qui ne l'attirent pas, même si certaines écopratiques ont marqué sa mémoire.

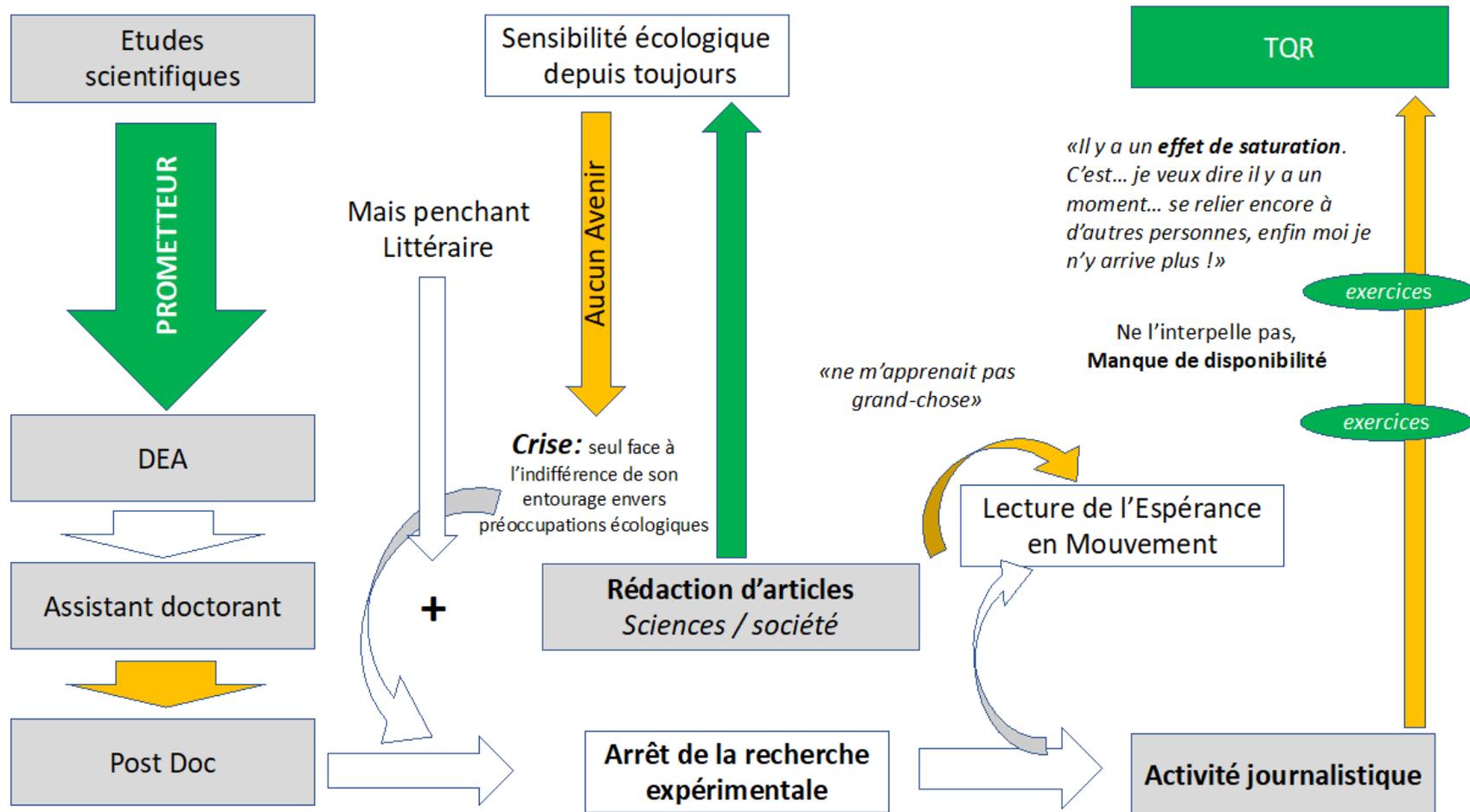


Schéma récapitulatif des leviers (en vert) et des freins (en rouge) identifiés chez C4 Source : auteur (2019)

## 4.2 Présentation descriptive et thématique des résultats

Lors des entretiens, j'ai commencé par demander aux interviewé·e·s de se présenter de la façon qui leur convenait le mieux. C'est au travers de leurs parcours que j'ai pu identifier les principaux « leviers » susceptibles d'avoir favorisé leur rencontre avec l'écopsychologie. J'ai regroupé ces leviers sous quatre thèmes principaux, à savoir : la culture (4.2.1), la quête de sens (4.2.2), le sentiment d'impuissance (4.2.3) et la religion ainsi que l'expérience de moments mystiques (4.2.4). Mais la seconde question qui les invitait à décrire leur rencontre avec l'écopsychologie – et notamment le TQR – a révélé que la spiritualité (4.2.5) pouvait également être l'un des principaux « freins » à son adhésion, tout comme la dimension psychologique (4.2.6) ou des questionnements sur la qualité de la formation des facilitateurs / facilitatrices de TQR (4.2.7). Enfin, la dernière question qui visait à mieux comprendre la vision de la nature – et par extension du monde – chez les interviewé·e·s, a fait ressortir un dernier frein, celui de la représentation d'une nature « idéalisée » par l'écopsychologie (4.2.8).

Commençons par faire le tour des éléments pouvant être interprétés comme susceptibles de favoriser la rencontre des interviewé·e·s avec l'écopsychologie. Rappelons que toutes les personnes ici concernées se disent, chacune à leur manière, engagées dans la transition écologique.

### 4.2.1 La culture

Quel que soit leur pays de résidence (France, Belgique ou Suisse), on constate que toutes les personnes interviewées ont eu accès à des études supérieures. Pour deux d'entre elles (C1 et F5), leur migration depuis l'Europe de l'Est vers respectivement la Belgique et la Suisse s'est accompagnée d'une plus forte sensibilité à l'écologie :

*« Je pense que c'est également le niveau de vie et le niveau de conscience, et c'est en train de changer donc... Maintenant aussi [dans mon pays d'origine] c'est en train de changer bien sûr. Mais quand même le changement pour moi c'était quand même conséquent en déménageant. Parce qu'on ne triait pas du tout les ordures, les déchets. Donc voilà par exemple chez mes parents on avait trois poubelles, pour séparer le plastique le verre et le papier je crois, mais quand la voiture arrivait ils mettaient tout ensemble de nouveau. Nous on faisait le tri à la maison, mais après tout était mélangé » (F5). « Il y a eu un passage de l'environnementalisme pur vers l'écologie, un mot beaucoup plus large et englobant qu'uniquement une préservation d'un environnement ... [] ..., progressivement en avançant, avec l'âge et dans mes études de*

*lettres, [...] cette conscience beaucoup plus globale des choses s'approfondissait aussi et se complexifiait » (C1).*

Il est ainsi ressorti que les études permettaient de développer non seulement les compétences linguistiques nécessaires pour accéder à l'écopsychologie dont l'essentiel de la littérature est encore anglophone, mais aussi l'intérêt pour les sujets complexes :

*« J'ai commencé à fouiller, à chercher quels étaient davantage les liens qu'il y avait entre écologie et psychologie. Alors au début j'ai pas trouvé, [...] j'ai pas trouvé parce que j'ai pas du tout cherché en anglais... je cherchais uniquement en français » (H1).* *« Pour comprendre l'écopsychologie, et pour comprendre la pensée complexe que cela demande, il faut avoir certaines capacités cognitives [...] je pense qu'il y a des gens qui disent c'est trop compliqué ça ne m'intéresse pas. Ça va pas plus loin que ça » (H4).*

En conséquence, l'écopsychologie rassemblerait au sein de nos sociétés occidentales des personnes ayant un profil bien défini, ce qui n'est pas une bonne chose selon H4 et C2 :

*« On est aussi très colorés au niveau groupe d'appartenance socio-économique, on est des blancs, la plupart du temps universitaires, d'un certain milieu, donc on attire principalement des personnes de ces milieux-là » (H1).* *« Moi ce que j'ai vu c'est qu'en plus t'as des catégories socioprofessionnelles qui sont vraiment surreprésentées, blancs, généralement plus de femmes, légèrement éduqués voire bien éduqués » (C2).* *« Si on regarde la sociologie des TQR on est entre blancs d'âge moyen et de classe moyenne supérieure intellectuellement parlant, peut-être pas toujours financièrement. Donc en termes de diversité interculturelle on est à zéro ... [] ... en fait c'est créer ce que l'on appelle un esprit intracommunautaire en psychologie sociale, c'est-à-dire qu'un groupe va s'auto renforcer dans ses propres convictions, mêmes si ces convictions ne sont pas justes » (H4).*

#### 4.2.2 La quête de sens

La plupart des personnes interview(é)es ont – dans le cadre de cette étude – jugé utile de mentionner lors de la présentation de leur parcours, des comportements relatifs à une « quête de sens ». Ce questionnement ontologique très intellectuel pour certains (C3, H4 et H5), prenait une forme pratique pour d'autres, par exemple dans le choix de leur travail (H1, F1, F3) :

*« Je suis quelqu'un qui réfléchit à la question de l'existence au sens très large depuis une vingtaine d'années, depuis la fin de l'adolescence » (C3).* *« Les questions portaient dans beaucoup de sens. Et il y avait beaucoup de questions, je pense très abstraites et très*

conceptuelles, les fameuses questions du sens de la vie, de qui suis-je, où vais-je, d'où viens-je, ... » (H4). « En fait cette idée de courbe du deuil c'est cette idée de regarder en face le fait qu'on va mourir, et les spiritualités c'est ça qu'elles font, elles disent essayons de ne pas oublier le fait qu'on va mourir, et qu'est-ce qu'on fait pour donner du sens à une vie qui est destinée à se terminer » (H5). « En tout cas c'est une famille dans laquelle le travail est vu comme une œuvre qu'on met au service du monde et qui doit avoir du sens. On ne travaille pas pour l'argent » (H1). « Pour moi ça donne du sens je pense, ce truc d'être au service de quelque chose, de faire quelque chose qui améliore un peu la situation du monde, il y avait un peu de cette espèce de grands idéaux d'enfant, mais qui restent en fait » (F1). « Si je dois m'investir huit heures de mon temps par jour dans quelque chose, j'ai besoin que ce soit utile [...] c'était pour moi une évidence que ça m'intéressait pas d'aller vendre des produits [...] Et du coup j'ai toujours eu besoin de faire quelque chose qui fasse sens pour moi » (F3).

Enfin, pour d'autres encore, cette quête de sens se manifestait à un moment particulièrement difficile ou éprouvant de leur vie. Alors que H3 se dit « terrifié par l'avenir de la planète » et « terrifié par l'obscurantisme humain », F1 trouve en la nature « une source d'inspiration et une matrice de sens. Le lieu où on va chercher du sens ». F2 vient remarquablement illustrer cette recherche de sens dans la nature en évoquant un moment difficile de son enfance :

« En tout cas les arbres m'aidaient, je sais pas, l'environnement m'aidait, ça m'apaisait, ça m'aidait sûrement à me structurer, parce que moi j'avais du mal à pousser mais les arbres ils poussaient bien. Donc c'est possible de pousser. Même dans un environnement pas toujours facile » (F2).

#### 4.2.3 Le sentiment d'impuissance

La quête de sens est en effet, dans bien des cas, associée à un sentiment d'impuissance chez les personnes interview(é)es qui se sont tournées vers l'écopsychologie et/ou le TQR. Alors que certains éprouvent un sentiment d'impuissance face aux informations difficiles sur l'état de la planète (H3 et C2), des personnes engagées dans la diffusion de telles informations se sentent parfois impuissantes en constatant le manque d'impact de leurs actions sur le comportement de la population (F1) :

« Ça fait maintenant depuis mon adolescence que je suis sensibilisé à la problématique environnementale, voire plus que sensibilisé, inquiet, quelquefois terrorisé, comme ce matin ou

*hier quand j'ai lu que des paléontologues nous apprennent depuis un jour ou deux que 2019 est l'année la plus chaude en moyenne sur la terre depuis 2000 ans » (H3). « J'ai rencontré l'écopsychologie via Pablo Servigne, en 2015. J'étais en contact avec lui et je l'ai rencontré deux fois à Bruxelles, et c'est la pire période de ma vie au niveau psychologique. Avec une douleur enfin... j'oscillais entre la violence envers moi ou la violence envers les autres, en résultat de l'intégration de l'impossibilité de continuer – en tant que trajectoire de civilisation – [...] de continuer respectivement... quasi-certitude d'un business as usual dans la trajectoire de l'effondrement, et c'était une période extrêmement délicate... » (C2). « Ça explique aussi le pourquoi de l'écopsychologie après, parce que plus tu te rends compte... que parce que les gens savent ils ne changent pas ... ben que c'est pas la bonne porte d'entrée. Mais à ce moment-là je me disais je vais être journaliste pour dénoncer les choses qui se passent et qui sont injustes, pour que les gens changent » (F1).*

Chez deux des interviewées, le sentiment d'impuissance était plus en lien avec un mal-être d'ordre familial :

*« Ce parcours-là [(vers la psychologie et la psychanalyse)] est lié au fait qu'il y avait des choses difficiles dans ma famille, et j'avais besoin moi de m'en extraire, en tout cas de comprendre ce qui se passait, pour être mieux, et c'est ce qui m'a amenée à aller du côté de la psychologie ... [] ... mes parents portaient des choses extrêmement lourdes, dont ils ne parlaient pas, donc effectivement en tant qu'enfant on perçoit, je sais pas ce qui se passe mais on n'est pas bien » (F2). « Je dirais c'est... tout d'abord c'est une souffrance familiale, générationnelle, mais de plus en plus également pour la planète, pour ce qui se passe... mais pour l'instant le premier plan c'est plutôt au niveau familial, mais ça commence de plus en plus maintenant à être mélangé » (F5).*

Le milieu scolaire ou professionnel a également été évoqué à plusieurs reprises comme une source de tensions, frustrations ou remises en question :

*« En fait j'ai toujours voulu faire un voyage, et puis je sais pas j'attendais... je sais pas ce que j'attendais en fait [(rire)], puis à un moment donné, au travail c'est quand même devenu assez difficile, j'ai une collègue qui s'est faite mobbée, du coup qui a donné sa démission, après c'est un peu revenu sur moi, et puis en fait je me suis dit plutôt que de subir et puis de partir en burnout ou faire une dépression, en fait j'ai pris les devants et puis je me suis dit en fait c'est maintenant le moment de partir et puis de réaliser ce rêve quoi » (F4). « Je me suis arrêté au Master, car j'ai eu quelques petites embûches en cours de route, ... [] ... après mon Master, j'ai*

*fait des petits boulots des trucs comme ça, j'ai pas réussi à trouver l'opportunité de continuer soit les études soit d'entrer dans des boulots liés à la biologie ... [] ... j'ai eu l'occasion notamment aussi de faire face à des difficultés sur le travail en groupe, on était tous dispersés en France, donc on travaillait en ligne, on faisait des réunions interminables, dont on sortait tous très fatigués, et parfois même très énervés, sans avoir l'impression d'avoir avancé. Donc on sentait qu'on arrivait à des limites là, sur notre façon de travailler ensemble » (H2).*

Toujours dans le milieu scolaire et professionnel, le sentiment d'impuissance vécu par H4 a changé du tout au tout après qu'il ait été diagnostiqué à haut potentiel :

*« Tu réfléchis trop, tu te poses trop de questions, tu te prends trop la tête, et tout ce genre de choses... je l'ai entendu des millions de fois et donc ça a créé cette frustration de me dire mais en fait, les gens ont raison, je me prends trop la tête, je suis un imbécile, je comprends pas les choses, je me pose plein de questions fantastiques mais je réussis pas bien à l'école, du coup je dois être un peu... je dois être un peu bizarre, je dois être un peu fou dans ma tête, où il y a quelque chose qui ne fonctionne pas chez moi. Ce qui m'a amené je crois sur un chemin de psychothérapie, matinées de développement personnel à certains moments, parce que je cherchais clairement à m'améliorer en fait, je cherchais à être un peu plus normal, peut-être, un peu plus reconnu par mes pairs ... [] ... C'était typique dans mon tout premier boulot, [...] je me suis senti floué plusieurs fois en fait, parce que j'amenais une critique, mais constructive du système, je dois reconnaître que je n'avais peut-être pas les outils pour le dire diplomatiquement ... [] ... Donc vraiment un sentiment de décalage en fait, le mot c'est vraiment ça, c'est décalage. » (H4).*

*« Depuis le diagnostic HP, j'apprends à me dire en fait la reconnaissance ne viendra pas de mes pairs, elle viendra de moi-même... [] ... J'ai eu une grille de lecture. Une grille de compréhension sur pourquoi je me posais des questions. Et je pense que c'est simplement mon fonctionnement cognitif. Voilà. J'ai techniquement un haut QI en fait, ça veut dire une haute vitesse de transmission des neurones. C'est ça que ça veut dire en traduction très simple pour éviter le grand débat. [...] Donc que mon cerveau fonctionne plus vite que la moyenne, c'est formidable, c'est un bel outil, mais si tu mets un moteur de Ferrari dans un châssis de deux chevaux, ça va pas être super stable. Donc en fait [...] je n'ai pas appris à... [...] à maîtriser cette puissance. Et donc forcément les questions partaient dans beaucoup de sens ... [] ... Et en fait je commence à accepter que je suis comme ça. [...] J'aime me poser des questions et comme je le disais, ce n'est pas une fatalité, c'est mon mode de fonctionnement, et donc que j'apprenne à utiliser cet outil, à maîtriser peut-être cette puissance intellectuelle, pour en faire quelque*

*chose qui soit utile à la connaissance humaine en fait. Et si en plus cette connaissance humaine peut être utile pour une partie de l'abdication du changement climatique et de la sauvegarde de l'environnement, alors là c'est banco. Là je me sentirai, je dirais ami avec mes valeurs et en consonance cognitive. Voilà » (H4).*

Enfin, lorsque les terrains d'impuissance déjà cités se combinent (informations difficiles, travail et famille), cela peut rapidement conduire à un épuisement ou « *burn out* » : « *J'ai découvert d'autres grandes mauvaises nouvelles que je connaissais peu. Dont le fameux rapport sur la probable disparition, ou extinction de masse des espèces quoi. Le rapport sur la biodiversité qui est sorti il y a une petite dizaine d'années. Ou peut-être un peu moins [...]. Ça c'était très très dur pour moi, mais je ne me suis pas rendu compte à quel point c'était dur tout de suite, donc j'ai fait un épuisement plus ou moins dans la foulée, pour ces raisons là et puis parce que je m'impliquais beaucoup. Je bossais énormément, j'étais jeune papa, voilà... tout ça ensemble » (H1).*

#### 4.2.4 La religion et/ou l'expérience de moments mystiques

Quelques interviewé·e·s ont fait référence à leur foi en Dieu, ou à un moment en pleine nature durant lequel ils ont eu le sentiment d'être reliés, d'appartenir à un Tout bien plus grand. Ces événements semblent leur avoir permis d'accéder à un autre état de conscience : « *Il y a quatre ans j'ai vécu une expérience spirituelle un peu intense, assez intense... à un moment où je ne m'y attendais pas du tout, où voilà... j'étais pas particulièrement à la dérive ou quoi... et j'étais pas non plus dans une angoisse, on va dire écologiste, j'étais pas dans les courants d'anxiété non plus, [...] ça m'est tombé dessus comme ça ... [] ... Je suis parti en pèlerinage [...] une semaine et [...] j'ai reçu tous les jours des choses dans une relation qui pour moi était intime, [...] il y a des portes qui se sont ouvertes à moi et voilà j'ai vécu ce qu'on appelle une rencontre profonde avec l'amour de Dieu. C'est-à-dire de se sentir profondément aimé et d'être... de comprendre en fait ce qui se cache derrière, mais de le comprendre en fait d'une façon qui n'est pas intellectuelle, mais [...] j'avais vraiment ce sentiment que ce n'est pas quelque chose de ponctuel, que je touchais quelque chose qui était plus vrai que le vrai. [...] On a l'impression vraiment que là ça s'adresse à nous personnellement, c'est une impression qu'on a mais cette impression elle est tellement forte que le contraire me paraît impossible donc, moi à ce moment-là j'ai... j'ai basculé, et j'ai eu cette impression de puzzle qui se mettait en place [...] au niveau de ma propre personnalité » (H5).*

« J'ai eu l'impression de ne plus exister en tant que X mais d'être [...], enfin je sentais que je vivais quelque chose que je ne connaissais pas. Tout en étant présent à moi-même, [...] petit à petit[...] j'ai vécu ce moment donc océanique où à un moment donné je savais plus trop si le vent que j'entendais dans les arbres, au fin fond sur ma gauche, c'était à l'extérieur de moi ou à l'intérieur de moi ? Je savais plus. Le ruisseau qui était à côté, j'étais là en train de me demander, je suis le ruisseau, le ruisseau est en moi, je suis dans le ruisseau... il y avait les frontières entre moi et la nature à ce moment-là qui avaient disparu. Et je me souviens que c'était tellement extatique, [...], ça paraissait extrêmement concret [...], mais c'était pas du plaisir c'était... que la nuit tombait et je regardais ma montre, me disais non j'ai pas envie de partir je veux rester avec ça, je veux rester avec ça, puis j'ai pris ma voiture et là cette sensation petit à petit s'est dissoute, je suis rentré chez moi dans mon appartement et c'était fini » (H3).

« C'est vraiment difficile de mettre les mots, c'était tellement... .. Oui c'est beaucoup plus facile avec les gestes [(rire)]. C'était comme une expansion en fait... c'est comme si t'as la poitrine ouverte, et en fait c'est la nature qui est en toi mais en même temps toi tu es en, ou tu fais partie de la nature. C'est vraiment un sentiment d'unité ... []... c'est presque comme si t'étais plus ton corps, t'es juste l'esprit, qui fait partie d'un esprit beaucoup plus grand... ouai je n'arrive pas à trouver vraiment des mots justes, qui puissent exprimer ça. [... **je vois que tu as beaucoup d'émotion en en parlant, et c'était agréable ?**] Oui [(un grand oui très profond, soupiré)]. Oui c'était... bon, agréable... c'était hyper hyper puissant ... []... C'est vraiment un autre état de conscience. C'était magnifique, c'était magique et en même temps ça a déclenché quand même une crise quand même assez conséquente, qui était nécessaire, du coup voilà je suis contente que ça continue, mais en même temps ça fait mal... [(rire)] » (F5).

Si la spiritualité et les expériences mystiques pourraient favoriser l'émergence d'un nouvel état de conscience augmentant l'affinité de l'individu pour l'écopsychologie, elles semblent également représenter un frein important. Tournons-nous à présent vers les différents freins à l'adhésion à l'écopsychologie qui ont été évoqués.

#### 4.2.5 La Spiritualité

Si l'on en croit les observations rapportées par F1, F3, F4 et H3, de manière très concise, le « côté spirituel religieux » est « un peu tendancieux » et peut très vite « braquer tout le monde ». Il subsisterait une confusion entre spiritualité et religion, dans une société attachée

d'une part à un « cartésianisme » ou « rationalisme extrême » et d'autre part à la « laïcité ». Assimilée à de l'« ésotérique » et à du « New Age », l'écopsychologie gagnerait alors à être introduite par petites touches dans les formations, « sans trop le dire » selon F1 et F3. Ce questionnement sur la place à accorder à la spiritualité et la façon de la présenter a été évoqué par F2, suite à l'expérience vécue d'un TQR :

*« Il y a aussi l'aspect spirituel. Dans l'immense confusion, il y a des tendances des fois dans l'écopsychologie qui vont vers le sacré. Mais comment c'est amené ça ? C'est-à-dire là on marche sur des œufs. Ou on s'en occupe pas du tout [...] comme ça on est [...] tranquilles, ou on s'en occupe mais il faut être extrêmement prudent, et le problème c'est d'essayer de faire passer des messages, on était presque missionnés pour faire passer une religion ou sa croyance etc. Ça c'est embêtant, je comprends que les gens s'en méfient » (F2).*

Parmi les interviewés, H2 et H4 ont choisi de ne pas du tout s'occuper de la spiritualité. Selon H4 il y aurait même une incompatibilité radicale entre sciences et spiritualité, avec une spiritualité ici encore, trop liée à l'idée de religion :

*« Je reconnais la spiritualité comme une source de l'écopsychologie, mais je ne veux pas que la spiritualité reste dans les finalités de l'écopsychologie. Voilà. Parce que moi si c'est recréer des nouvelles spiritualités alors pour moi on sort complètement du champ de la science et ça m'intéresse pas ... [] ... Molly son background à elle c'est qu'elle est psychothérapeute ! Donc elles ont eu l'intelligence d'allier la pensée systémique bouddhiste etc. de Joana Macy et des sources très pragmatiques en termes de psychothérapie dans ce bouquin : "Coming Back to life", malheureusement mal traduit par "Écopsychologie pratique et rituels pour la terre". Et moi je pense que cette mauvaise traduction elle fait un grand mal à l'écopsychologie. Tu parles de rituels, dans l'imaginaire des gens, je pense que ça vient réveiller le spectre de la spiritualité et de la religion. Et donc ils se disent non, je ne veux pas rentrer là-dedans ... [] ... Je suis fasciné par les belles choses de la nature, je suis fasciné par la théorie de l'évolution [...], mais... je n'ai pas envie d'y voir de la pensée magique, ou des nouveaux symboles, ou des nouveaux totems, ou des nouvelles prises de position, qu'elles soient spirituelles, ou néo-religieuses, et j'utilise le terme néo-religieux à dessein parce que je pense qu'il y a parfois... c'est mon impression [...] qu'avec certaines formes de TQR et/ou d'écopsychologie dites appliquées, il y a une impression de réinventer la roue en fait ... [] ... C'est juste qu'à un moment je pense que l'objectivité des faits est plus importante que la subjectivité de nos ressentis. Parce que, je ne peux pas comprendre... une chose fondamentale c'est que notamment dans le TQR on amène énormément d'éléments de sciences du vivant, de la théorie*

*de l'évolution etc. donc des choses absolument scientifiques, et puis ensuite on part complètement sur le spirituel ! Et je n'arrive pas à identifier à quel moment ça part en couilles en fait. Je n'arrive pas à voir c'est à quel moment que les gens commencent à avoir des interprétations religieuses de faits scientifiques. Et religieuses au sens large. Je parle pas de Dieu mais je veux dire si l'idée c'est de remplacer Dieu ou Allah ou tout ce que tu veux, par Gaïa ... [] ... Moi je ne crois pas qu'il y a une spiritualité Gaïa etc. Il y a un écosystème terre c'est le point de vue biologique, je prends le point de vue biologique, mais j'ai pas besoin de lui donner une conscience » (H4).*

Tout comme H4 dit ne pas s'être fait que des amis dans le milieu du TQR, H2 dit avoir vécu des moments difficiles lors de son premier TQR, du fait qu'il ne croyait pas aux esprits et énergies, comme d'autres participant·e·s :

*« Je rencontre des gens qui sont pas du tout dans les mêmes trips que moi, il y a quelques anicroches qui se font, et en fait par le cadre qui était proposé tout ça, la réaffirmation par les facilitateurs que j'ai autant ma place que les autres dans ce cadre, dans cette expérience... et ça c'était vraiment bienvenu quoi... » (H2). « Depuis des années je me soignais à l'homéopathie, et puis je me suis rendu compte que c'est une vaste connerie, que je dépense une connerie d'argent dans des bouts de sucre en fait, j'ai eu des conflits énormes avec des personnes par rapport à ça. Parce qu'en fait les gens qui se reconnaissent de l'écopsychologie ont souvent un gloubi-boulga de croyances sur les médecines alternatives et des choses comme ça, sur les notions de l'énergie etc. » (H4).*

Mais l'écopsychologie n'est pas uniquement associée au religieux. Derrière l'idée de *New Age* se trouve aussi la peur des sectes et de l'embrigadement. H4 s'appuie sur les travaux de Dan Sperber<sup>30</sup> pour faire part de son inquiétude :

*« Vu de l'extérieur en fait on coche beaucoup de cases de secte... vu de l'extérieur. On n'a peut-être pas l'ascendant psychologique sur les gens, mais en tout cas, voilà moi ça m'a inquiété » (H4). « L'écopsychologie ça peut être une entrée vers quelque chose qui n'est plus de l'écopsychologie mais qui est plus un embrigadement ou une forme de fondation d'un nouveau communautarisme sous un nouvel idéal adaptatif. Donc ça c'est le premier point. Et il y a un autre risque de dérive, dont je sais qu'il existe parce qu'il est présent dans certains*

---

<sup>30</sup> Alors qu'une « *énonciation obscure* » est généralement considérée comme défectueuse, Dan Sperber décrit dans « *L'Effet-Gourou* » comment certaines personnes, face aux discours et écrits des « *gourous intellectuels* », « *jugent profond ce qui leur échappe* » et comment « *L'obscurité inspire le respect* » (Sperber, 2010, p. 583).

*stages d'écopsychologie, je le sais puisque j'en ai eu le témoignage très vif, ce sont des dérives à la fois mystiques, et pseudo-scientifiques, en particulier (c'est ça qui m'inquiète spécifiquement) sur les pratiques de santé » (C3).*

#### 4.2.6 La dimension psychologique

Si l'on en croit les observations rapportées par H1, H2, F1, F2 et F4, la psychologie ne fait pas bonne figure dans nos sociétés occidentales, en grande partie à cause de « *la peur qu'ont les personnes d'aller voir en elles-mêmes* » (F4). Le milieu du militantisme pourrait être « *allergique au monde de la psychologie* » pour différentes raisons en partie justifiées selon H1, selon qui la psychologie, sous couvert d'une apparente « *sacro-sainte neutralité* », serait en réalité « *au service d'une norme sociale plus que dans un réel objectif d'individuation* ».

Les propos recueillis auprès des interviewé·e·s présentent des divergences quant au type de lien que l'écopsychologie devrait entretenir avec la psychologie :

*« Il n'y a rien à faire je trouve que ce terme amène chez nous le fait que c'est quand même avant tout le domaine de la psychologie qui se penche sur des questions écologiques. Parce que psychologie est en deuxième lieu, et si on dit écopsychologue, on entend très fort psychologue. Si on dit psycho écologue, on va davantage entendre écologue. Et donc le fait que ce soit "écopsychologie", amène très vite cette vision qui ne se révèle pas vraie sur le terrain. C'est-à-dire qu'il n'y a pas tellement – dans les animatrices et dans les animateurs actuels – il n'y a pas tellement de pysys. Il y en a, mais c'est pas une majorité » (H1).* « *Je pense que la science permettra de trier le bon grain de l'ivraie, les choses qui sont pertinentes et les choses qui ne le sont pas. Et je pense que l'écopsychologie gagnerait à s'ouvrir à des champs de la psychologie environnementale ou de la psychologie de la conservation. Elle y gagnerait énormément* » (H4).

Mais la critique la plus récurrente adressée à l'écopsychologie reste l'assimilation de sa dimension psychologique à du développement personnel, en tant que pratique destinée à des personnes refermées sur leurs propres besoins et dépolitisées :

*« Il y a parfois des glissements possibles, faciles, vers des formes de développement personnel, et en ce qui me concerne, le développement personnel est un dérivé d'une forme d'individualisme néolibéral, [...] il y a parfois des choses trop individuelles, même si on parle évidemment de reliance avec plein de choses... voilà donc ça me questionne ... [] ... Pour moi*

*le développement personnel est à l'opposé d'une contre-culture, c'est un produit total de la culture actuelle. Sous couvert de plein d'autres choses, sous couvert d'épanouissement, de tout ce qu'on veut, mais... c'est du consumérisme quoi ... [] ... On se renferme uniquement sur son besoin [...] et on se dépolitise complètement aussi » (C1). « Ça devrait servir à pouvoir réinsérer les gens dans la société et puis les diriger vers l'action collective, là où ça fait du sens... et ce que j'observe, mais aussi ailleurs dans d'autres milieux du développement personnel etc., c'est que ça crée des vases plus ou moins clos dans lesquels en fait on fonctionne en circuit fermé » (C2). « J'ai parfois [...] l'impression que je fais un atelier de développement personnel, et que je présente ça sous un angle merveilleux de reliance à l'écologie, que je présente ça comme étant accessible financièrement, parce qu'en fait on fait de la participation consciente, mais je sais pas si c'est... si c'est une énième forme de développement personnel qui "capte" les gens et les mets dans un espèce de cercle non vertueux de dépendance vis-à-vis de la technique ... [] ... est-ce que je crée vraiment de l'autonomie intellectuelle et psychologique pour ces gens, finalement en faisant ça ? » (H4). « Après il y en a qui vont trop loin en fait ... [] ... on se perd dans le côté développement personnel, on est déconnecté, on est complètement à côté de la plaque au bout d'un moment aussi. On vit quand même sur cette Terre. Là maintenant. Peut-être qu'il y a autre chose après mais finalement, après c'est des choix... mais si on passe notre temps à penser qu'à ça, quelque part on vit pas non plus notre vie. Donc... il faut trouver un équilibre » (F3).*

#### 4.2.7 La qualité de la formation des facilitateurs / facilitatrices de TQR

Durant sa présentation, H3 affirme que « *l'écopsychologie est enseignée pratiquement nulle part au monde* », raison pour laquelle il a dû s'y former en autodidacte. Il considère en outre le TQR comme une « *déclinaison particulière du champ de l'écopsychologie* » trop « *protocolaire* » comparée à l'écothérapie qu'il propose et qu'il qualifie de « *très libre, très spontanée* ». Nous allons maintenant voir que si le besoin d'une formation spécifique à l'activité de facilitatrice / facilitateur de TQR a été évoqué afin d'assurer un cadre solide, la nature de ce cadre – thérapeutique ou non thérapeutique – ne fait pas l'unanimité parmi les interviewé·e·s, ce qui peut être source de déceptions du côté des participant·e·s aux attentes particulières.

Commençons par le besoin d'une formation spécifique pour poser le cadre :

« C'est bien quelque chose qui en psychologie est maintenant clairement démontré, c'est que pour pouvoir passer à autre chose, il est nécessaire de se reconfronter et d'élaborer [...] et ce que je regrette, c'est qu'il n'y ait pas cette espèce de formation personnelle, pour les accompagnants en écopsychologie, parce que c'est vraiment un travail sur soi profond pour pouvoir poser le cadre » (C2). « C'était un truc de présentation de la transition, de trouver toute une série d'astuces et d'énergie pour lancer des initiatives, et dans ce cadre de présentation, il y a eu un petit encart transition intérieure ... [] ... et comme ça arrive régulièrement voilà il y a eu des pleurs, des émotions très fortes qui sortaient, je trouvais que ces personnes avaient été surprises de ça ... [] ... je ne souhaitais pas le faire, je trouvais que c'était pas le cadre pour ça, j'étais pas là pour ça... » (C1).

Vient ensuite la distinction délicate entre thérapie et non thérapie :

« Il y a une vraie différence entre écopsychologie comme ce vaste sujet à partir duquel on peut aussi faire des écopratiques et des ateliers etc., et puis les écopratiques, et puis les psychothérapies ... [] ... J'ai adoré l'atelier [(ici un atelier de TQR)], j'ai vécu des choses fantastiques, et en termes de connexion avec la Terre, et en termes de processus émotionnels, ce qui était chouette pour moi c'est que comme j'étais déjà facilitateur en intelligence collective, [...] j'ai été très fort sécurisé par la manière dont animait le trio de base, le cadre de sécurité etc. Il y a un truc qui me chipotait plus, c'était cette limite délicate qu'il y avait entre thérapie et non thérapie. Où là j'avais toute ma déontologie de psy qui me disait... ouais des fois on joue avec des trucs quand même... c'est pas du tout anodin... et en même temps j'ai vu que c'était vraiment OK » (H1). « L'écopsychologie pratique, ce n'est pas de l'écothérapie. C'est de la sensibilisation au lien homme-nature. Alors que les écothérapies c'est vraiment du soin, c'est-à-dire une personne [...] a une fragilité, a un trouble physique, intellectuel ou mental, etc. [elle] a besoin d'un soin donc elle trouve un thérapeute éventuellement avec médian, ça peut être : un animal, [...] passer un temps dans la nature, mais il y a un soin. C'est tout à fait différent » (F2). « J'avais aussi été en partie choqué par l'aspect quasiment pathologique de certaines manifestations et à partir de quand [...] est-ce qu'un trait psychologique est plus lié à l'angoisse existentielle, lié aux trajectoires futures, ou à la destruction de la nature, puis à partir d'où est-ce que c'est une faiblesse psychologique interne qui va être traitée ailleurs... ou qui est indépendante finalement, qui trouve un autre substrat sur lequel en fait elle se glisse et qui vient accentuer l'ensemble » (C2).

Comme nous l'avons vu en 4.2.3 et comme l'a fait remarquer C2, la souffrance pour l'environnement et le sentiment d'impuissance peuvent parfois être liés à une souffrance psychologique plus personnelle. Deux des interviewés disent avoir effectué un ou plusieurs TQR avec l'intention de traiter une blessure personnelle :

*« Je pense qu'au départ j'ai eu beaucoup de choses très personnelles à soigner, et que le cadre de sécurité que m'offrait le TQR [...] me permettait de développer ça, ce que je n'avais pas l'occasion de faire en psychothérapie. [...] J'avais le sentiment pour la première fois d'être accepté dans toute ma singularité [...]. Donc mes premiers souvenirs de TQR, mes premières impressions ça a été vraiment wouah ! Quel pouvoir de transformation, quel pouvoir de révélation sur moi-même, et en fait quel pouvoir d'expression cela me donne ! [...] J'ai eu besoin de plusieurs ateliers de travail qui relie – je pense trois ou quatre – pour commencer à m'intéresser vraiment à la conscience écologique, et à ce que [...] soigner mes blessures intérieures me permettait de faire pour l'écologie » (H4). « J'ai rencontré l'écopsychologie via Pablo Servigne, en 2015 [...] et c'est la pire période de ma vie au niveau psychologique ... [] ... J'ai fait ce week-end puis on est allés faire des trucs dans la nature, puis il s'est passé des choses très chouettes » (C2).*

De telles considérations thérapeutiques sont généralement associées à des inquiétudes quant à la qualité des soins apportés aux participant·e·s :

*« Il y avait un manque de soins par rapport à ce genre d'émotions ... [] ... la formation se termine et ... on les laisse avec ces émotions difficiles à gérer pour certaines personnes » (C1). « Je suis dans le flou total sur comment est-ce que je pourrais accompagner ces personnes à mieux revenir chez elles ... [] ... Moi je suis un des rares à me former à la psychologie, mais je remarque que les ateliers de TQR sont bien plus sécurisants pour moi avec des personnes qui ont un minimum de bagage dans l'aide à la personne » (H4).*

#### 4.2.8 Une nature idéalisée

Si parmi les personnes interviewées, certaines comme F1 voient en la nature une chose très positive, un « *support de la vie* » qui peut aussi être source d'enseignements tels que l'humilité et la solidarité, un « *chez soi* » (F4) qu'il convient de protéger afin de se protéger soi-même, C3 la décrit comme « *un truc pas tout à fait sympathique* » et explique ne plus avoir le fantasme de se rapprocher d'un rapport direct avec elle : « *Je suis [...] réconcilié avec mon identité et ma nature pour le coup. Je suis un occidental [...] et je ne peux pas faire semblant*

*de nier ça en faisant de l'écopsychologie ».* Nous allons voir que H4 rejoint C2 et C3 dans une vision occidentale scientifique du monde refusant de s'appuyer tant sur la vulnérabilité que sur des récits en prenant comme référence la théorie de l'évolution dont le cadre est la compétition.

Ce que je qualifie ici de « vision scientifique du monde » se caractérise par la définition de la nature comme une construction sociale de cet « *élément extérieur* » (C2) qu'est la réalité : « [La nature n'est] *rien d'autre qu'une construction, rien d'autre qu'un objet de pensée que nous projetons sur le monde en tant qu'il nous est intéressant de le définir comme ça* » (C3). « *Je pense que toutes les disciplines [...] qui sont affiliées au champ de la durabilité en tant que pensées, sont nulles et non avenues si elles s'appuient sur une représentation du monde qui n'est pas fiable ... [] ... [La nature est] à la fois une construction et une réalité, [...] c'est une construction : y'a plus un endroit sur la planète qui n'a pas été touché de manière directe ou indirecte par l'homme. [...] Je préfère la regarder en termes de fonctions et de flux, [...] c'est plutôt quantifiable. [...] En même temps il y a une réalité, il y a un élément extérieur qui fonctionne de manière en partie autonome... enfin de manière auto organisée* » (C2). « *Le mot nature [...] c'est plus soit un concept, soit alors vraiment une forme de construction sociale. Un rêve de quelque chose de pur, [...] mais cette pureté n'existe pas ou plus en tous cas. À part de très très rares endroits, et encore quoi... [...]. Il y a l'idée du leurre aussi derrière le mot nature. [...] Alors on peut parler de biodiversité, [...] on peut parler d'interaction, entre les hommes et leur environnement. [...]. Mais le mot nature [...] c'est un mot piège* » (C1).

La vision romantique d'une « *société utopiste, où on serait en harmonie avec la nature* » (H4) est un « *discours fondamentalement faux* » voire une illusion dangereuse selon C2 et C3. L'humanité n'aurait en réalité jamais été déconnectée d'une nature plutôt hostile : « *Depuis toujours et dans l'instant, l'essentiel de notre rapport au milieu c'est un rapport destructeur ... [] ... Si l'humanité voulait réinvestir un mode de relation régulière avec son environnement, l'humanité devrait se soumettre aux facteurs de régulation que sont la faim, la maladie, et la prédation. Dans le vivant c'est comme ça ... [] ... Si l'écopsychologie arrive à constituer une communauté plus résiliente que les autres à travers l'histoire et à travers les années à venir, il faudra à mon sens qu'elle ait intégré que si elle veut résister et tenir longtemps dans un milieu qui ne sera pas bienveillant – puisque j'insiste la nature n'est pas un milieu bienveillant – [...] il faudra qu'elle intègre qu' [...] elle va devoir continuer à devoir se défendre et développer des techniques qui ne sont pas des techniques non plus bienveillantes envers le milieu ... [] ... Nous sommes avec notre culture et notre technique des produits de l'évolution*

*de la nature ... [] ... Il n'y a pas de nature en fait, il n'y a que des interactions entre notre milieu et nous. [...] Nous faisons déjà partie de la nature, la nature est un objet de pensée qui nous fait croire que nous sommes déconnectés. C'est ça le naturalisme de Descola<sup>31</sup> » (C3).*

*« On peut pas non plus dire réellement qu'on est complètement déconnectés de la nature. Parce que c'est juste une histoire qu'on se raconte. [...] On est quand même soumis aux aléas climatiques, on est soumis à la météo, on est soumis aux épidémies, quand bien même on déploie des trésors d'inventivité pour essayer de ne plus être complètement soumis à ces choses-là, malgré tout on y reste soumis, on reste mortels, on n'est jamais déconnectés du vivant, c'est pas vrai. Même de la nature, c'est juste une histoire qu'on se raconte » (H2).*

Si H2 est passionné depuis l'adolescence par la science-fiction, C4 a vu ses aspirations littéraires contrariées par de longues années à étudier la biologie, une ambivalence qui se retrouve dans sa perception de la nature à la fois scientifique et contemplative.

*« Ce qui m'intéresse beaucoup dans la science-fiction c'est que c'est [...] un des pans de la littérature qui est souvent dénigré, alors qu'en réalité, dans la science-fiction il y a justement toutes les autres littératures, il y a beaucoup de politique, parce qu'il y a beaucoup de dénonciations, de modèles, d'idéaux qui sont justement poussés à l'extrême » (H2). « La nature [...] à la base c'est des molécules, c'est l'ADN qui se reproduit, mais c'est très compliqué, puis il y a une diversité du vivant, on va de la molécule aux écosystèmes, donc les écosystèmes c'est des relations en fait, entre les organismes et leur milieu, et puis c'est aussi l'histoire, l'histoire des idées, l'histoire de cette compréhension [...], et d'autre part c'est [...] se promener dans les bois, et apercevoir [...] un écureuil, ou simplement la beauté de la lumière qui filtre dans la forêt le soir. C'est... ouais c'est presque une adoration [...] aussi paysagère ! C'est la possibilité de se sentir bien. On sait que ça nous fait du bien, ça aussi c'est complètement documenté scientifiquement ... [] ... [Mais selon George Marshall], nous nous mettons en route plus facilement grâce à des récits, à des histoires, et pas grâce à des faits, des chiffres, des données factuelles, aussi blindées soient-elles sur un plan scientifique » (C4).*

Cela nous amène à la notion de récits et croyances, non sans lien avec la spiritualité. Alors que H4 voit en la spiritualité l'origine de nombreuses croyances sans fondement scientifique, C3 dénonce quant à lui le recours à des récits qu'il juge conservateurs :

---

<sup>31</sup> Selon Philippe Descola, le naturalisme nous rattache aux non-humains par les continuités matérielles et nous en sépare par l'aptitude culturelle (Descola, 2015).

*« De toutes façons la spiritualité, qu'elle soit de gauche, de droite, du centre, monothéiste ou polythéiste moi je m'en fous, moi la spiritualité ça ne fait pas partie du champ de la science. [...] Je vois beaucoup de beauté dans le monde, mais je ne crois pas à la magie des choses. Je crois que beaucoup de choses sont explicables, et que si elles ne sont pas explicables alors je pense que le jugement le plus sain d'esprit est de dire "je ne sais pas". Mais pas de commencer à inventer des choses. Et l'être humain, de par notre évolution, on est super forts à ça, à s'inventer des choses ... [] ... Si on recrée un monde de croyances, alors là on se plante complètement » (H4).*

*« La spiritualité en tant que telle est parfaitement légitime [...], je promeus toute forme d'exploration à la fois de soi, du monde, de l'intérieur, de l'extérieur, des puissances de la transcendance, il y a aucune limite à ça... [...] ce que je crains c'est quand on énonce un récit idéalisé quel qu'il soit, en fait on peut faire croire aux gens que cet idéal est atteignable, et en fait il ne l'est pas ... [] ... L'écopsychologie fait partie des stratégies conservatrices, qui sont des produits narratifs issus d'une culture très particulière qui est celle de l'Occident, avec ses fondamentaux naturalistes, c'est-à-dire une forme de sacralisation de la nature, et ce sont des récits conservateurs dans le sens où ils ne motivent pas tant que ça à des changements de comportement massifs et à l'échelle... ou quand ils les motivent, ils exposent en fait les gens à une inscription naïve, candide à leur environnement, ce qui en fait les expose à des risques avant les autres » (C3).*

La théorie de l'évolution dont le cadre est la compétition est pris pour référence par l'ensemble des interviewés partageant cette vision scientifique du monde. Imaginer aller à l'encontre de cette sélection naturelle – que ce soit en protégeant notre environnement ou en étant complaisants envers notre vulnérabilité – relèverait d'une forme d'*hubris* :

*« Cette compréhension qu'en fait je ne suis pas qu'un être humain sur une planète Terre, mais je suis un être humain, un système être humain au sein de plein d'autres systèmes imbriqués les uns dans les autres, c'est ça que j'appelle la conscience écologique. En fait moi j'ai envie de reformaliser une partie du vocabulaire de l'écopsychologie [...] et de revenir à des choses plus pragmatiques, qui sont les sciences du vivant : la physique, la chimie, la biologie, parce que je pense que tout ça c'est beaucoup de flux de matière et de physique, et que jusqu'à preuve du contraire la théorie de l'évolution est imbattable » (H4). « [La] protection de l'environnement c'est un héritage culturel de l'hubris occidentale. C'est-à-dire "je vais agir positivement sur mon milieu parce que je suis tout-puissant et que je suis de toutes façons souverain dans*

*l'organisation du réel" » (C3). « Je considère que les facteurs explicatifs les plus pertinents, on les trouve dans la théorie de l'évolution ... [] ... Il y a une forme d'hubris à penser qu'aujourd'hui on serait en capacité de pouvoir changer des éléments [...] qui ont exercé leur influence depuis 50 000 ans, voire des millions d'années. [...] Et c'est extrêmement dangereux parce que la position du constructivisme social, qui dit que finalement tout est construit, et que si tout est construit alors on peut faire table rase et reconstruire tout, c'est une position totalitaire ... [] ... La sélection naturelle, c'est pas une théorie c'est juste un principe, ça est. C'est-à-dire qu'aujourd'hui le fait que les sociétés sont comme ça, c'est qu'elles ont été sélectionnées » (C2).*

*« C'est pas que je déteste la souffrance ou la vulnérabilité, je déteste la complaisance qui entoure cette souffrance ou cette vulnérabilité, et qu'elle soit le produit d'un groupe vis-à-vis de quelqu'un, qui d'ailleurs selon le mécanisme évolutif n'aide pas forcément, mais permet de créer des mécanismes de solidarité. Mais on reste finalement dysfonctionnels. [...] La personne [...] est dans des relations de perversité, dans lesquelles – que ce soit conscient ou non – elle vient chercher l'énergie des autres pour se la tirer vers elle. Ça pour moi c'est vraiment l'antithèse de la maturité psychologique ... [] ... La vulnérabilité, qui est généralement liée à la partie féminine – que ce soit chez les mecs ou les nanas – elle prend une place tellement énorme que [...] le masculin – l'archétype du père qui est là pour cadrer et donner de la structure pour passer à autre chose – est totalement éjecté [...]. Aujourd'hui ce dont on a besoin, c'est [...] d'actions collectives pour aller plus loin. C'est pas de séminaires de well being ou de chant primal ou de retraites pour soigner sa blessure intérieure » (C2).*

Enfin, H4 fait remarquer qu'au moment du développement de la théorie de l'évolution par Darwin, Kropotkine<sup>32</sup> a observé des comportements très différents dans un milieu aux ressources différentes : *« Est-ce que [...] la raréfaction des ressources n'est pas finalement une chose bonne puisque ça nous demandera d'activer [...] notre partie coopérative plutôt que notre partie individualiste ? Je ne sais pas répondre à ça [...], on verra plus tard... » (H4).*

---

<sup>32</sup> Le Russe Pierre Kropotkine (1842-1921) est connu pour son ouvrage « L'entraide, un facteur de l'évolution » dont la première publication date de 1902.

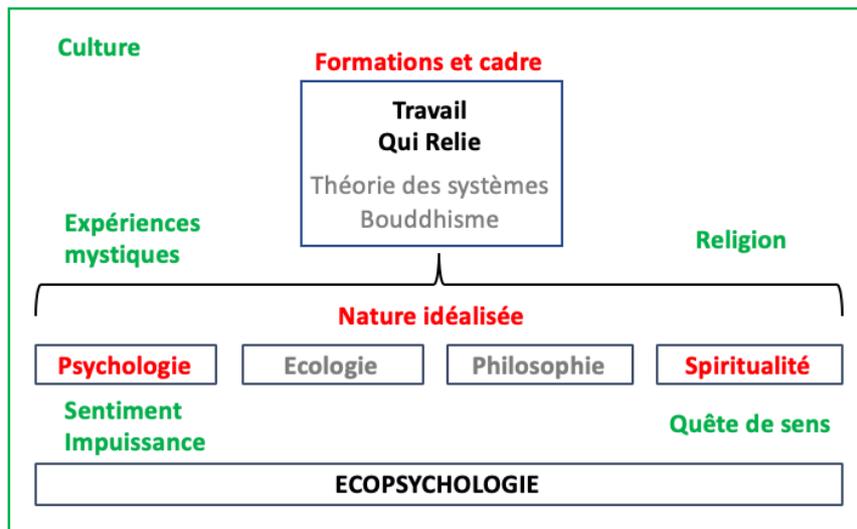


Figure 4 : Représentation des principaux leviers (en vert) et freins (en rouge) à l'adhésion à l'écopsychologie et au TQR.

Source : auteur.

### 4.3 Interprétation des résultats

Après avoir observé chez les personnes interviewées de quelle façon la perception de la nature – et par extension du monde qui les entoure – pouvait impacter leurs attentes en matière de transition écologique, j'ai associé les différents freins à l'adhésion à l'écopsychologie qui viennent d'être présentés (en rouge dans la *figure 4*) aux dualismes extérieur/intérieur et collectif/individuel :

**Le dualisme extérieur/intérieur** fait référence à la perception de la nature par les personnes critiques vis-à-vis de l'écopsychologie. La nature y est extérieure – comme tout ce qui est observable – et perçue comme hostile à l'humanité, ce qui justifie que cette dernière s'en soit détachée ou ait tenté de s'en déconnecter, notamment en ayant recours aux technologies. Ce paradigme scientifique voit généralement une incompatibilité entre les sciences et la spiritualité, et tend à rejeter tout récit, croyance ou religion qui viserait à idéaliser cette nature.

**Le dualisme collectif/individuel** fait référence à l'attitude adoptée en vue d'une transition écologique. Selon les personnes critiques vis-à-vis de l'écopsychologie, il y aurait un choix à faire entre la posture de militant et celle de méditant, tout en privilégiant le passage à l'action (collective) par rapport au développement d'un « être au monde » (individuel). Il en découle généralement un rejet de la psychologie conventionnelle, souvent assimilée à du développement personnel.

Ainsi l'enjeu majeur pour l'écopsychologie semble être de parvenir à surmonter ces dualismes, tout en se distinguant des nombreux produits commerciaux *New Age* dont la spiritualité a été aspirée par le capitalisme pour être intégrée à la spirale consumériste. Après avoir recontextualisé les différents freins et leviers à l'adhésion au TQR et à l'écopsychologie dans une vision intégrale de la réalité (4.3.1), je vais aborder différentes approches pouvant contribuer à rendre l'écopsychologie plus accessible, à savoir : la transrationalité (4.3.2), le choix des mots (4.3.3), une notion de thérapie élargie (4.3.4) et enfin une reconsidération du sentiment d'impuissance (4.3.5). Je vais pour ce faire mobiliser les différents leviers déjà présentés dans le chapitre 4.2 qui comme nous allons le voir, restent très liés aux angoisses existentielles que sont : le sens de la vie, l'isolement, le besoin de liberté et la mort (Passmore, Howell, 2014).

#### 4.3.1 Vers une vision intégrale de la réalité

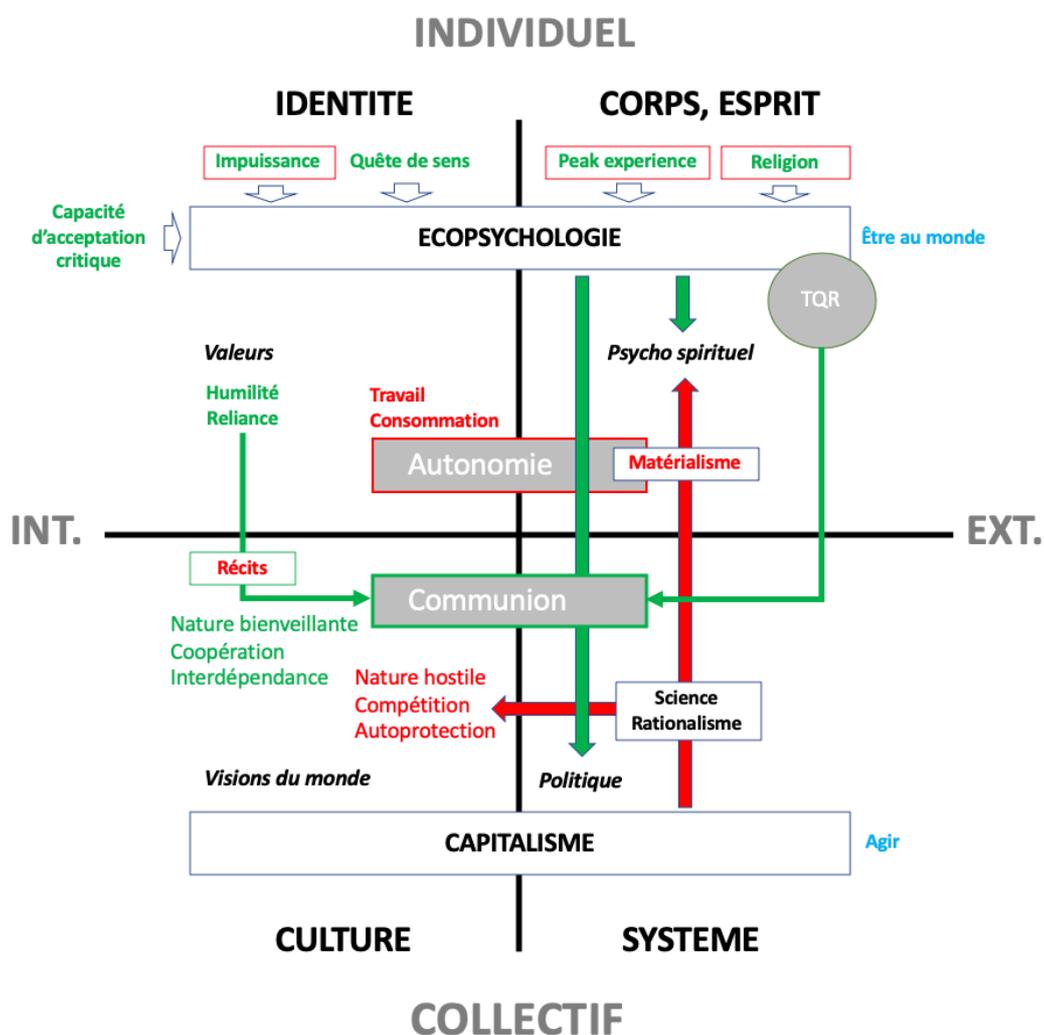


Figure 5 : Positionnement des différents leviers (en vert) et freins (en rouge) à l'adhésion à l'écopsychologie dans le modèle de représentation intégrale de la réalité de Ken Wilber. Source : auteur.

Nous pouvons voir en *figure 5* grâce au modèle de Ken Wilber déjà présenté en 1.1.6 que le développement personnel implique aussi bien les dimensions individuelles (conscience et psyché) que collectives (système dominant et culture capitalistes). Le dualisme collectif/individuel avec d'un côté l'adaptation et l'interrelation associées à la communion, et de l'autre côté l'autonomie et l'autoprotection associées à la séparation, est ici contesté par Wilber qui décrit la nature complémentaire de l'autonomie et de la communion, comme un équilibre devant être maintenu pour éviter la désintégration du système (Bowman, 2009). Il peut sembler difficile de situer la psyché parmi les deux autres dimensions intérieures et extérieures. Alors que la psychanalyse de Freud ne dépassait pas l'enveloppe épidermique, l'inconscient collectif de Jung a propulsé la psyché au niveau social. En rétablissant les liens entre notre conscience et notre « inconscient écologique » (1.2.4), l'écopsychologie tente de relier nos identité et valeurs à notre corps et esprit, mettant ainsi fin au dualisme extérieur/intérieur. Selon Ken Wilber, le cosmos contient à la fois les objets du monde extérieur (de la science) et les événements du monde intérieur (de l'expérience). Science et spiritualité ne sont ici plus des paradigmes concurrents, mais des aspects complémentaires d'une perspective plus inclusive et intégrale de la réalité (Wilber, 2001).

Adopter une vision intégrale de la réalité reviendrait donc à mettre fin aux dualismes, à la dissociation et à l'externalisation. Alors que les mouvements de transition devraient travailler sur les quatre quadrants, les cadrans individuels semblent pour le moment les plus délaissés, reléguant à l'écopsychologie un immense champ d'exploration. La tâche est d'autant plus ardue que ces mécanismes de fragmentation, tout comme la compétition et le consumérisme (1.3.2), permettent aux êtres capitalistes que nous sommes de nous sentir en sécurité au milieu d'un environnement jugé hostile. Vu ainsi, le capitalisme ne se limite pas à notre système économique et à notre culture : il a imprégné de manière organique nos consciences et nos corps durant tout le développement de notre être, impactant par là même notre rapport à la vie et à la mort, notre perception du monde et de nous-mêmes (Arnsperger, 2009). C'est pourquoi le défi relevé par les personnes interviewées dans le cadre de cette étude, et plus généralement par l'écopsychologie – de donner un nouveau sens à l'existence, fondé sur des axiomes alternatifs à ceux du capitalisme – requiert une grande « *capacité d'acceptation critique* » (*Ibid.*).

Un avenir prometteur de l'écopsychologie semble pouvoir être favorisé par la poursuite de la connexion de celle-ci avec les divers réseaux et dynamiques de transition (comme par exemple la permaculture) dans la perspective d'une transformation à l'échelle sociale.

### 4.3.2 La transrationalité

Les personnes interviewées dans le cadre de cette étude ont fait référence à une quête de sens, une aspiration à un sens donné à leur existence autre que celui défini par le système capitaliste, à savoir consommer des biens matériels en vue de répondre à des besoins d'ordre social, psychologique et spirituel. Mais force est de constater qu'au sein de nos sociétés, nombreuses sont les personnes à se détourner de la psychologie et de la spiritualité. Une des raisons pouvant expliquer cela est que ces deux domaines peuvent être perçus comme très angoissants, dans le sens où ils invitent l'individu à aller voir ce qui se passe dans son intériorité. Ce frein fondamental à l'adhésion à l'écopsychologie, que l'on peut donc qualifier de « psychospirituel », a été remarquablement mis en évidence par le mouvement de la psychologie humaniste dans les années 1970 avec le mouvement du potentiel humain. Ce dernier ouvrait – comme la psychologie transpersonnelle – sur des dimensions spirituelles, ce qui lui a valu d'être à son tour assimilé à un mouvement proposant des pratiques qualifiées de « *New Age* », associées à des récits, des croyances et parfois à du religieux à tendances sectaires.

Cette peur du *New Age* pourrait s'expliquer – outre les nombreuses dérives sectaires qui ont été observées – par le recours à la rationalité comme moyen de gestion des angoisses existentielles : « *L'activité "sans émotion", par exemple le détachement scientifique ou académique, est motivée par une émotion bien définie, à savoir le désir de sécurité psychologique et existentielle* » (Berman, 1989, p. 112). Cette recherche de sécurité existentielle est ensuite « *idéalisée comme "objectivité", une praxis destinée à représenter l'ordre fondamental perçu de l'univers. Les changements associés à l'objectivité moderne ne sont pas le produit d'individus réellement isolés mais sont plutôt le résultat du travail constant d'individus anxieux et conscients qui répondent émotionnellement à un environnement incertain et hostile par la défense psychologique de la dissociation ou de l'externalisation* » (Christopher, 1999, p. 368).

Nous avons malheureusement pu constater combien un rationalisme extrêmement étroit pouvait déboucher sur une irrationalité totale, se manifestant entre autres par la destruction de nos conditions de vie sur Terre. L'écopsychologie propose quant à elle un nouveau cadre référentiel – la nature – dans lequel il serait possible de trouver sens et bonheur : « *Théoriquement, il a été suggéré que ces éléments clés du sens de la vie peuvent être trouvés dans la nature* » (Passmore, Howell, 2014, p. 376). En surmontant les peurs et certains préjugés, il devient possible de sortir de ce pseudo enfermement rationnel et de trouver une source de sens dans la religion et/ou dans la transcendance, par exemple au travers de *peak experiences*

(1.2.3). Rappelons que John Scull va jusqu'à suggérer que ces *peak experiences* pourraient représenter la finalité ultime de l'écopsychologie, tant celles-ci favoriseraient une prise de distance par rapport au sentiment d'autonomie, puis l'entrée en communion avec le reste du monde en expérimentant un sens non dualiste de la vie (Scull, 2008).

Dans leur livre intitulé « Pour une écologie intérieure : Renouer avec le sauvage », Marie Romanens et Patrick Guérin s'appuient sur les travaux de Ken Wilber (1997) pour décrire comment la part rationnelle des individus a été valorisée au cours de leur entrée dans l'ère de la modernité, au détriment d'une part prérationnelle dénigrée. Ils expliquent ensuite comment une transition vers « une ère transrationnelle » a été amorcée, grâce à certaines découvertes scientifiques – en partie ici présentées en chapitre I – qui permettent aujourd'hui « *d'intégrer de façon réfléchie et objective les intuitions de la période prérationnelle* » (Romanens, Guérin, 2017, p. 91). La transdisciplinarité est une approche tout indiquée dans cette évolution vers cette ère transrationnelle. En se revendiquant transdisciplinaire, le mouvement de l'écopsychologie va en effet au-delà des disciplines (Nicolescu, 2014), au-delà du *logos*, au-delà de la rationalité. Comme souligné par Mohammed Taleb lors d'une vidéoconférence : « *L'écopsychologie est une école de pensée transdisciplinaire en ce sens qu'elle va à la fois s'appuyer sur les ressources de la pensée rationnelle, le logos, mais aussi sur les ressources humaines de l'intelligence imaginative, de l'intelligence culturelle, de l'intuition, de l'expérience etc.* » (2020).

L'introduction de la spiritualité dans des ateliers d'écopsychologie pratique tels que le TQR – qui se veulent le plus ouverts possible – n'en reste pas moins très délicate. La psychologie des profondeurs de Jung ouvrant elle-même sur des dimensions de spiritualité, tout reposera ici sur la capacité du facilitateur ou de la facilitatrice à adapter son discours aux différents publics, en faisant bien la distinction entre la spiritualité et les expressions religieuses de la spiritualité. « *Un des grands dangers étant de prendre pour argent comptant tout ce que la pensée prérationnelle affirme, comme le font certains traditionalistes ou certains adeptes du New Age* » (Romanens, Guérin, 2017, p. 92), il semble important que l'écopsychologie maintienne sa fonction intellectuelle (Taleb, 2015), notamment par l'introduction de « *bases théoriques claires* » (Koller, 2017). La rationalité et la rigueur intellectuelle n'empêchant pas une intelligence plus sensible, l'écopsychologie peut adopter une posture de clarté ouvrant sur la spiritualité, sans essayer de convertir les personnes à une spiritualité quelle qu'elle soit.

### 4.3.3 Le choix des mots

Adapter le discours aux différents publics prend tout son sens si l'on garde à l'esprit que l'humain est en grande partie un être de langage. Alors même que l'introduction des premiers alphabets pourrait avoir contribué au détachement de la pensée humaine du monde qui l'entoure (Abram, 1996), H1 a évoqué combien le langage, le discours, les mots qui sont posés sur l'élaboration puis le récit d'une expérience – comme par exemple une immersion sauvage – participent à la transformation de cette expérience en un changement de conscience. Il semble par conséquent peu souhaitable, dans le cadre d'un atelier d'écopsychologie pratique, d'interdire certains mots qui se rattacheraient à des spiritualités ou à des religions, au risque de fortement appauvrir l'expérience d'une partie des participantes et participants. Cela rejoint l'idée d'évoluer vers une écopsychologie transculturelle, une démarche dans laquelle chaque personne cherche à entendre – et à rattacher à sa propre culture – ce qui est dit derrière chaque mot, de manière à pouvoir intégrer les autres cultures à son identité d'être humain.

Si certaines traductions de l'anglais de quelques ouvrages traitant de l'écopsychologie entraînent actuellement des désapprobations, que dire du mot « écopsychologie » lui-même ? Déjà Schroll soulignait l'importance du choix du nom d'un mouvement en imaginant, aux débuts de l'écologie profonde, que celle-ci pouvait sembler tellement profonde qu'elle allait certainement passer au-dessus de la tête de beaucoup de gens (2007). Compte tenu des connotations négatives – déjà mentionnées – de la psychologie dans nos cultures, on peut se demander dans quelle mesure le nom « écopsychologie » choisi pour ce mouvement ne desservirait pas ce dernier, tant il renvoie l'idée d'une forte association à la psychologie *mainstream*, aux antipodes de l'intention de ses initiateurs. En pareille circonstance, il semble important de poursuivre l'enrichissement et l'évolution de l'écopsychologie au travers de nouveaux mots et de nouveaux récits. Cela a été remarquablement réalisé par Glenn Albrecht, qui après avoir inventé un vocabulaire aidant à exprimer les nombreuses émotions pouvant être ressenties envers la Terre, invite ses lecteurs à se tourner vers le « Symbiocène », cette nouvelle ère hautement souhaitable qui « *offrira la possibilité de la réintégration complète du corps humain, de sa psyché et de sa culture dans le reste de la vie* » (2020, p. 179). Même si certaines des personnes n'adhérant pas à l'écopsychologie contestent le recours à des récits (comme C3 selon qui les valeurs sont amplement suffisantes), il est vraisemblable que des récits, même « idéalisés », alternatifs à celui du capitalisme – selon lequel une croissance infinie dans un monde fini est possible – pourraient à leur tour modifier les comportements à large échelle, à condition d'être ni conservateurs ni anxiogènes.

#### 4.3.4 Une notion de thérapie élargie

L'écopsychologie tente de donner un nouveau sens à l'existence, notamment en invitant les personnes à abandonner leur sentiment d'isolement en se reconnectant à la nature. A la question « *Qui suis-je en tant qu'être humain isolé et individuel cherchant le bonheur, le sens et la liberté ?* » (Passmore, Howell, 2014, p. 372) vient se substituer la question : « *Qui suis-je en tant qu'humain dans un monde naturel plus vaste ?* » (*Ibid.*). Nous avons vu que selon Peter R. White (2011), la reconnaissance d'un lien psycho-spirituel avec la nature permet le développement d'une conscience écologique ne pouvant être réduite à la seule organisation systémique du monde, comme nous l'avons parfois observé chez les personnes adoptant un paradigme purement scientifique. Il est tout à fait compréhensible que ces personnes soient en désaccord avec le postulat de l'écopsychologie selon lequel l'humanité se serait déconnectée de la nature, une telle chose étant impossible puisque l'humanité n'a jamais cessé de faire partie de ce même système Terre ! Vu sous cet angle, je concède qu'il serait plus juste de parler d'un processus de deuil d'une possible déconnexion avec la nature, plutôt que véritablement d'une « connexion » ou « reconnexion » avec celle-ci. Quoi qu'il en soit, l'écopsychologie peut ici être considérée comme un outil nous aidant à nous rappeler d'où nous venons, qui nous sommes et vers quoi nous tendons...

En adoptant maintenant le point de vue d'une reconnexion avec un lien psycho-spirituel à la nature – qui aurait été progressivement dénigré durant la modernisation de sociétés comme la nôtre – nous en venons à la distinction délicate ayant été évoquée par des interviewé·e·s entre thérapie et non thérapie, ou aux chevauchements dont parle Fisher entre les pratiques dites « de reconnexion » et celles dites « thérapeutiques » (Fisher, 2013a). Des sentiments de frustration ont été exprimés par des personnes désireuses d'adhérer à l'écopsychologie lorsqu'elles ont constaté le fort penchant de certaines pratiques vers de la thérapie, sans que cela ne soit animé par des thérapeutes. Une telle situation a ici encore éveillé en elles la crainte de s'impliquer dans une pratique qui pourrait être dogmatique, sectaire, axée sur un développement personnel superficiel : *New Age*. De telles réactions témoignent du brusque changement de paradigme que propose l'écopsychologie en considérant la santé humaine et celle de la planète dans un continuum. La notion de thérapie y trouve un sens plus large dans lequel les problèmes qualifiés d'individuels se mêlent inévitablement aux problèmes écologiques, si bien que le TQR – qui se présente comme un lieu non thérapeutique – finit par soigner et par éveiller la question du soin chez ses praticien·ne·s.

La raison d'être du TQR reste en effet la reconnexion des personnes à la nature, à elles-mêmes et aux autres, en vue de les aider à « prendre part au grand tournant » (2.3). Que l'on qualifie cette posture de « méditant-militant » (Egger, 2018) ou de « militant existentiel » (Arnsperger, 2009), la pratique individuelle y est nécessairement orientée vers le collectif. Les participant·e·s se doivent d'être mues « *par la force de rayonnement public* » de leurs axiomes alternatifs, dont font partie « *l'acceptation de la dépendance réciproque* » et la reconnaissance d'une « *finitude partagée* » (Arnsperger, 2009, p. 227). L'élargissement du champ thérapeutique du TQR pourrait donc inclure la prise en considération du lien existant entre notre façon de réagir à la mort et notre mode de vie, orienté ici par l'intériorisation de la nature. Le Docteur en psychologie Paul T. P. Wong a décrit comment le sens donné à la vie – avec la spiritualité et les constructions narratives – rendait possible la transformation de l'angoisse de la mort (2009).

Mais il convient d'adopter une grande prudence en ce qui concerne l'aspect thérapeutique du TQR, en particulier auprès des publics dits « captifs », c'est-à-dire ayant accepté une invitation à y participer, sans avoir préalablement manifesté la volonté d'entreprendre une telle démarche.

Tout d'abord, le TQR se distingue d'autres éco-pratiques par son caractère politique, qui requiert des participant·e·s la capacité de faire des va-et-vient permanents entre des moments vécus au sein d'une membrane sécurisante – partageant une vision commune d'une société meilleure – et une vie quotidienne souvent perçue comme plus difficile. Le TQR n'offre donc pas le cadre confortable d'une thérapie individuelle, ou même d'un développement personnel qui travaillerait par exemple essentiellement sur l'estime de soi. Bien que les formations en écopsychologie – en plein développement – sont suivies entre autres par de nombreux·es psychologues et/ou thérapeutes, elles ne forment pas à ces métiers. Une thérapie ou écothérapie – individuelle ou en groupe – en présence d'un·e thérapeute qualifié·e, reste donc tout indiquée pour traiter certains troubles psychiques propres à certaines personnes.

Ensuite, dans ce processus de reconnexion à la nature, il a été constaté l'importance de bien insister sur l'existence d'une altérité avec celle-ci. Le travail de Joanna Macy – bien que remarquable – ne devrait pas être sacralisé, mais plutôt perçu comme un outil destiné à poursuivre son évolution, tout comme l'écopsychologie. Certaines tournures pourraient par exemple être affinées, de manière à ce que les participant·e·s se sentent davantage libres de se reconnaître – ou non – dans les propos énoncés. Il convient une fois encore de subtilement parvenir à « *unir sans confondre, et distinguer sans séparer* » (Kulakowski, 2001).

#### 4.3.5 Une reconsidération du sentiment d'impuissance

Accéder à cette dimension de connexion au monde qui nous entoure peut nécessiter l'acceptation de l'effort d'humilité, en vue de comprendre que même si nous ne sommes pas grand-chose, nous ne sommes pas seuls et disposons d'outils permettant de nous relier les uns aux autres afin d'être plus forts. Mais nous avons vu que selon certains interviewés, la vulnérabilité peut être mal accueillie dans des sociétés perçues comme le résultat d'une sélection engendrée par la théorie de l'évolution, dont le cadre demeure la compétition. Le sentiment d'impuissance, très répandu face aux enjeux mondiaux, est lui aussi associé aux émotions peu souhaitables, du fait qu'il nous plongerait dans une sorte d'apathie, sans aucun désir d'agir (Macy, Johnstone, 2018). A la fin de leur livre « L'espérance en mouvement », Joanna Macy et Chris Johnstone décrivent comment entretenir l'énergie et l'enthousiasme au travers d'un schéma (Figure 6). L'eau y représente la motivation, dont le niveau peut baisser ou monter sous l'action respective de facteurs d'épuisement et de facteurs « nourrissants ». La démarche consiste ici à neutraliser au maximum le sentiment d'impuissance, au même titre que les disputes, au risque que le bateau ne heurte « l'écueil de l'épuisement », symbolisé par des rochers (2018).

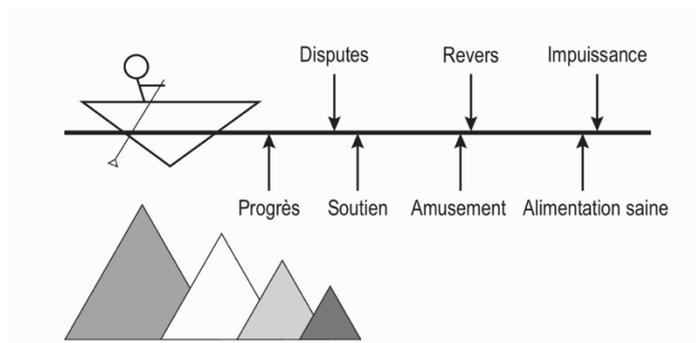


Figure 6 : Schéma des facteurs d'influence sur notre énergie et notre enthousiasme (Macy, Johnstone, 2018, p. 268)

Il est toutefois intéressant d'observer que plusieurs des personnes interviewées ont fait référence à des moments de leur vie particulièrement éprouvants – souvent au niveau scolaire, familial et/ou professionnel – parfois de façon suffisamment intense pour que l'une d'elles dise avoir basculé dans ce qu'elle a elle-même qualifié d'épuisement, avant de décider de participer à un atelier de TQR. Il devient dès lors possible d'émettre l'hypothèse que le sentiment d'impuissance – au-delà d'un certain seuil propre à chaque individu – pourrait jouer un rôle clé dans la motivation de dépasser le frein psycho-spirituel en vue d'adopter une vision plus globale de la réalité.

Cette idée est confortée par des recherches qui ont été menées par Michael Christopher, selon qui le sentiment d'impuissance pourrait favoriser l'évolution d'un individu vers une conscience écologique, qu'il définit d'abord comme « *une compréhension holistique de la relation entre soi, la société et la nature* » (1999, p. 357). Mais il distingue ensuite cette dernière de la conscience environnementale, parce que moins reliée aux informations relatives aux dégradations environnementales. La conscience écologique aurait des causes sociales prérationnelles qui défient la rationalité moderne et structurent nos présupposés ontologiques les plus élémentaires dans un cadre cognitif faisant la distinction entre les intérêts matériels et les idéaux (*Ibid.*). Après avoir observé que toutes les personnes affirmant avoir une conscience écologique ont évoqué une expérience d'impuissance personnelle – des sentiments liés à un problème d'ordre personnel (santé, difficultés durant l'enfance), social (relations défailtantes, aliénation au travail) ou collectif (assassinat de personnes publiques) – Christopher suggère que « *l'expérience de l'impuissance peut, dans de bonnes conditions, conduire à un changement dans la compréhension de soi de telle sorte que les individus acquièrent une affinité pour la conscience écologique* » (*Ibid.*).

Il n'y a selon Christopher aucune distinction entre l'environnement social et naturel au niveau prérationnel, si bien que des sentiments de satisfaction ou d'anxiété seront éprouvés en fonction d'un environnement conforme ou non aux représentations qu'en a l'individu. L'expérience de pouvoir ou d'impuissance vis-à-vis de l'environnement serait ainsi « *au cœur de l'expérience et du développement de l'individualité* » (Christopher, 1999, p. 367), l'impuissance devenant un élément essentiel à un premier mécanisme de rejet de la conception d'un soi individualiste en faveur d'un Soi écologique permettant aux individus de « *se sentir liés ou faisant partie de quelque chose de plus grand qu'eux, en raison de leur incapacité à échapper aux menaces à leur sentiment d'autonomie, ou à les extérioriser* » (Christopher, 1999, p. 366). Contraint d'intérioriser les fonctionnements irrationnels du monde – tels que la destruction de l'environnement – l'individu doit alors faire face à des dysfonctionnements devenus sociaux et psychologiques, entraînant chez lui une perte de confiance en sa rationalité et le poussant à mettre en place un second mécanisme visant à redonner du sens au monde (*Ibid.*). Les expériences de fusion, de connexion et de solidarité – telles qu'encouragées par exemple lors d'un TQR – pourraient l'aider à re-rationaliser sa réalité : « *C'est principalement l'identification à la nature (plutôt qu'à la race, l'ethnie, la classe ou le genre) en tant que victime d'une société irrationnelle, qui transforme l'affinité pour le holisme en conscience écologique* » (Christopher, 1999, p. 381). Ainsi, bien que le mécanisme débute généralement

par un rejet de la rationalité, cette dernière demeure au final « *l'outil le plus puissant pour défendre un sentiment de soi naissant* » (*Ibid.*).

## V. CONCLUSION

L'écopsychologie s'est développée d'une manière considérable ces dernières années dans le monde francophone suite à la prise de conscience que la dimension émotionnelle de la transition écologique avait été trop longtemps dénigrée. Tandis qu'elle fait des adeptes – majoritairement par le biais du Travail Qui Relie (TQR) tel que développé par Joanna Macy – d'autres personnes restent indifférentes ou sont réticentes face à ce mouvement. En identifiant certains des leviers et des freins à l'adhésion à l'écopsychologie au travers du TQR, le présent travail met à disposition des praticien·ne·s du TQR – et par extension, de l'écopsychologie – des informations pouvant aider à rendre ce vaste mouvement plus accessible à des profils socioculturels aussi diversifiés que possible.

Dans cette perspective, une analyse phénoménologique a été réalisée auprès de quatorze personnes vivant en France, Suisse et Belgique, ayant toutes vécu un contact plus ou moins rapproché avec l'écopsychologie et le TQR. Les résultats montrent qu'il existe – même chez des personnes engagées dans la transition écologique – une forte réticence à la dimension « psycho-spirituelle » de l'écopsychologie. Il a été plusieurs fois observé que les mots « psychologie » et « spiritualité » pouvaient rapidement inciter les personnes à assimiler l'écopsychologie à une énième expression du *New Age* en tant qu'ensemble de pratiques spiritualisantes privilégiant un développement personnel superficiel plutôt qu'une réelle émancipation sociale. De telles pratiques, une fois transformées par le système capitaliste en de simples produits de consommation – pas toujours encadrées par des psychologues ou thérapeutes qualifié·e·s – pourraient être facilement sujettes au charlatanisme et/ou aux dérives sectaires. Cette peur du *New Age* était davantage prononcée chez les personnes décrivant la nature comme une réalité extérieure hostile à l'humanité, en s'appuyant sur une théorie de l'évolution dont le cadre demeure la compétition. Les personnes adoptant une telle vision du monde se sont montrées réticentes au récit de l'écopsychologie, selon lequel l'humanité se serait déconnectée d'une nature idéalisée comme bienveillante, postulant par la même occasion la nécessité d'une reconnexion – et d'une prétendue possible harmonie avec celle-ci – présentée comme incontournable dans la résolution des nombreuses crises auxquelles les sociétés modernes sont confrontées. Ces freins à l'adhésion à l'écopsychologie, interprétés ici comme révélateurs d'une vision fragmentée de la réalité, ont pu être recontextualisés dans le modèle de

vision intégrale de Ken Wilber dont les quatre quadrants – constitués des axes collectif/individuel et extérieur/intérieur – mettent en exergue les deux principaux dualismes identifiés durant cette recherche. Les différents leviers à l’adhésion à l’écopsychologie identifiés chez les personnes interviewées, à savoir : la culture, la quête de sens, la religion ou l’expérience de moments mystiques et le sentiment d’impuissance, ont également été recontextualisés dans ce même modèle. Alors que la culture capitaliste de nos sociétés déspiritualisées par un rationalisme extrême propose de résoudre l’angoisse existentielle du sens de la vie en allant chercher plaisir et reconnaissance d’autrui dans l’autonomie, l’enrichissement matériel et la consommation, l’écopsychologie invite quant à elle les individus à surmonter leurs préjugés et leurs angoisses les plus intérieures – dont la quête de sens et le sentiment d’isolement – en développant une conscience écologique comprise comme une connexion d’ordre psycho-spirituel avec la nature.

L’écopsychologie déconstruit le dualisme extérieur/intérieur en postulant l’existence d’un continuum entre la santé humaine et celle de la planète, problèmes personnels et écologiques s’entremêlant inévitablement. Mais l’expérience d’une telle connexion prérationnelle avec la nature ne manque pas de déstabiliser bon nombre de participant·e·s – par exemple lors d’un TQR – cherchant vainement à distinguer « pratiques thérapeutiques » et « pratiques non-thérapeutiques ». Un des éléments clés permettant de surmonter cette vision fragmentée de la réalité – outre la religion et les expériences mystiques comme les *peak experiences*, se heurtant elles aussi au frein psycho-spirituel – pourrait être le sentiment d’impuissance. Bien que souvent associé à l’apathie et à l’absence de désir d’agir, il semble qu’un sentiment d’impuissance très marqué – face à des difficultés scolaires, familiales, professionnelles, etc. – puisse dans certaines conditions pousser la personne à développer une affinité pour la conscience écologique en induisant chez elle une première prise de distance vis-à-vis de sa rationalité, suivie de la reconstruction d’une nouvelle rationalité lors d’expériences de communion, comme celles vécues durant un TQR.

L’immense champ d’exploration que représente l’écopsychologie déconstruit du même coup le dualisme collectif/individuel en associant à son éthique une pensée politique, les pratiques individuelles y étant nécessairement orientées vers le collectif et favorables aux connexions avec de nouvelles personnes et réseaux de transition, dans la perspective d’une transformation à l’échelle sociale.

En tant que mouvement se voulant à la fois transculturel et transdisciplinaire, l’écopsychologie semble particulièrement appropriée pour accompagner ses adeptes vers une vision globale de la réalité – combinant croyances prérationnelles et rationalité – pouvant être

qualifiée de « postrationnelle » ou « transrationnelle ». Soulignons que la rationalité demeure un élément essentiel dans l'évitement de dérives favorables à l'association de l'écopsychologie au *New Age*, si bien que les adeptes de l'écopsychologie devraient rester attentifs à la posture depuis laquelle ils parlent de l'écopsychologie. Son avancée devrait se faire avec beaucoup de prudence et d'humilité, en la présentant comme un outil en constante évolution – toujours plus relié aux diverses cultures et mouvements de transition – et **non** comme une idéologie hégémonique ou nouvelle religion qui serait la solution aux problèmes environnementaux. Une telle approche reviendrait à dénigrer les concepts d'incertitude et de pensée complexe si chers à bon nombre de ses fondateurs et fondatrices.

Compte tenu du fort rationalisme de nos cultures occidentales et du peu d'intérêt, voire de la méfiance – en partie justifiée – que celles-ci témoignent à l'égard de la psychologie conventionnelle, le mot « écopsychologie » constitue vraisemblablement un frein en lui-même. Une des évolutions possibles de l'écopsychologie vers davantage d'ouverture pourrait être une plus grande diversité de langage, en ayant recours à des mots – voir même des récits – se référant par exemple au champ lexical des sciences postmodernes. Ces dernières semblent particulièrement favorables aux métissages entre pensées prérationnelles et rationnelles, tout comme le mot « symbiose » a pu donner naissance au « symbiocène », sous la plume de Glenn Albrecht, une nouvelle ère hautement souhaitable qui « *offrira la possibilité de la réintégration complète du corps humain, de sa psyché et de sa culture dans le reste de la vie* » (Albrecht, 2020, p. 179). Cette réconciliation entre sciences et spiritualité stimule par ailleurs un autre regard sur la théorie de l'évolution – avec la symbiose l'emportant sur la compétition – c'est-à-dire sur le fonctionnement de notre monde et de nos sociétés, tout en restant fidèle aux quatre tâches : psychologique, philosophique, pratique et critique, portées par Andy Fisher dans le projet de l'écopsychologie (2001).

Toujours dans une volonté de rendre l'écopsychologie plus accessible à des personnes accordant plus de crédit à la rationalité, il est légitime de se demander dans quelle mesure il serait possible de proposer des pratiques faisant intervenir le champ émotionnel – intra et interpsychique – sans mobiliser la spiritualité. En qualifiant le frein majeur à l'adhésion à l'écopsychologie de frein « psycho-spirituel », l'entremêlement – ou la frontière très poreuse – existant entre écopsychologie et écospiritualité a ici été mis en avant. La question d'une meilleure distinction entre ces deux approches afin de rendre certaines pratiques plus rassurantes aux yeux de certains publics reste cependant ouverte.

La grande diversité d'attitudes constatée à l'égard de l'écopsychologie est révélatrice d'une part des grands changements, tournants, métamorphoses en train de s'opérer dans nos

sociétés, et d'autre part de l'existence de nombreuses possibilités de rapprocher l'écologie et la psychologie. Tout en insistant sur l'importance de la façon dont le lien humain-nature est perçu par l'interviewé·e, cette recherche n'a pas pour objet – du fait d'un consensus autour d'une écopsychologie prônant une vision holistique du monde – de considérer tous les types de relation entre l'humain et la nature, dont certains iraient par exemple dans le sens d'une absence totale de lien, selon une approche purement mécaniste.

Plusieurs auteurs, tels que Ken Wilber (1997) et Bill Plotkin (2003), suggèrent l'existence d'un lien entre l'âge des individus et l'éveil de leur intérêt pour différentes formes de spiritualité. Il serait intéressant d'évaluer dans quelle mesure un désintérêt envers la spiritualité chez les jeunes pourrait constituer un frein à leur adhésion à l'écopsychologie. Cela n'a malheureusement pas été possible compte tenu de la faible représentativité (involontaire) des jeunes personnes dans le cadre de cette étude : la plus jeune était âgée de 29 ans pour un âge moyen de 44 ans, un phénomène apparemment fréquemment observé dans le monde du TQR. Surmonter un tel frein représenterait un enjeu de taille, non seulement en vue de rendre l'écopsychologie accessible au plus grand nombre, mais surtout dans la perspective de faire évoluer nos sociétés vers un avenir désirable, tant pour les humains que les autres qu'humains.

## VI. BIBLIOGRAPHIE

Abram, D. (1996). *The spell of the sensuous: Perception and language in a more-than-human world*. New York, NY, Pantheon.

Afeissa, H. (2017). *Arne Naess, Une écologie pour la vie, introduction à l'écologie profonde*, textes traduits du Norvégien par Naïd Mubalegh et de l'anglais par Pierre Madelin, Seuil.

Albrecht, G. A. (2019). *Earth Emotions: New Words for a New World*, Cornell University Press. Traduit de l'anglais par Corinne Smith, Les Liens qui Libèrent (2020).

Arnsperger, C. (2009). *Éthique de l'existence post-capitaliste : pour un militantisme existentiel*, Cerf.

Arnsperger, C. (2011). *L'homme économique et le sens de la vie : petit traité d'alter-économie*, Textuel.

Ash, K. et al. (2010). Rapport de Conférence : « Inspiring Action: The Role of Psychology in Environmental Campaigning and Activism », *Ecopsychology*, 2(3), 139-148.

Berger, P. et Luckmann, T. (2006). *La Construction sociale de la réalité*, Armand Colin.

Berman, M. (1989). *Coming to our senses: Body and spirit in the hidden history of the west*, Unwin.

Berry, T. (1988). *The Dream of the Earth*, Sierra Club.

Bertalanffy, L. (1952). *Problems of life: An evaluation of modern biological thought*, Watts & Co.

Bourg, D. (2018). *Une Nouvelle Terre*, Desclée de Brouwer.

Bowman, K. J. (2009). Holarchical Development: Discovering and Applying Missing Drives from Ken Wilber's Twenty Tenets, *The International Journal of Transpersonal Studies*, 1(28), 1-24.

Christopher, M. (1999). An exploration of the "reflex" in reflexive modernity, *Organization & Environment*, Sage, 4(12), 357-400.

Clinebell, H. (1996). *Ecotherapy: Healing ourselves, healing the earth*, Haworth Press. Deuxième édition en 2013, Routledge.

Cohen, M. J. (1978). *Our Classroom Is Wild America*, Cobblesmith.

De Kervasdoué, C. (2019). *Joanna Macy, la chercheuse américaine qui inspire les activistes du climat d'Extinction Rebellion*, France inter. Repéré à : <https://www.franceinter.fr/joanna-macy-la-chercheuse-americaine-qui-inspire-les-activistes-du-climat-d-extinction-rebellion>.

- Descola, P. (2015). *Par-delà nature et culture*, Folio.
- Doherty, T. J. (2009). Understanding Ecopsychology, *Ecopsychology*, 1 (1), 1-7.
- Dutreuil, S. (2017). *James Lovelock, Gaïa et la pollution : Un scientifique entrepreneur à l'origine d'une nouvelle science et d'une philosophie de la nature*, Zilsel, 2, 19-61.
- Egger, M.M. (2015). *Soigner l'esprit, guérir la Terre, Introduction à l'écopsychologie*, Labor et Fides.
- Egger, M.M. (2017). *Écopsychologie*, Jouvence.
- Egger, M.M. (2018). *Écospiritualité*, Jouvence.
- Fisher, A. (2001). *Radical ecopsychology: Psychology in the service of life*, Albany SUNY
- Fisher, A. (2013a). Deuxième édition
- Fisher, A. (2013b). Ecopsychology at the Crossroads: Contesting the Nature of a Field, *Ecopsychology*, 3(5), 167-176.
- Fox, W. (1995). *Toward a Transpersonal Ecology: Developing New Foundations for Environmentalism*, SUNY Press.
- Fromm, E. (1964). *Le Cœur de l'homme, sa propension au bien et au mal*, Payot.
- Gomes, M. (1998). Ecopsychology and social transformation: Introduction, *ReVision*, 4(20).
- Hammond, D. (2019). The Legacy of Ludwig von Bertalanffy and its relevance for our time, *Systems Research and Behavioral Science*, 36, 301-307.
- Hess, G. (2013). *Éthiques de la nature*, Puf.
- Hibbard, W. (2003). Ecopsychology: A Review, *The Trumpeter*, 2(19).
- Hillman, J. (1982). *Anima mundi: The return of the soul to the world*, Spring, 71-93.
- Jamieson, D. (2001). *A Companion to Environmental Philosophy*, Blackwell.
- Kahn, P. H. et Hasbach, P. H. (2012). *Ecopsychology: Science, Totems, and the Technological Species*, The MIT Press.
- Kaufmann, J. C. (2016). *L'entretien compréhensif*, Armand Colin.
- Koller, S. (2017). Soigner l'esprit et guérir la terre, *Psychoscope*, 3, 21-23.
- Kropotkine, P. (1904). *L'entr'aide, un facteur de l'évolution*, Hachette.
- Kulakowski, C. (2001). Interculturalité et travail social : Unir sans confondre et distinguer sans séparer, *Écarts d'identité*, 98.

- Laszlo, E. (1973). *Introduction to Systems Philosophy: Toward a New Paradigm of Contemporary Thought*, Harper and Row.
- Le Danff, J. P. (2010). *Introduction à l'écopsychologie*, repéré à : <https://ecopsychologiefrance.wordpress.com/publications/article-pour-lecologiste>
- Loubet del bayle, J.-L. (1989). *Introduction aux méthodes des sciences sociales*, Privat.
- Louv, R. (2005). *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*, Algonquin Books.
- Lovelock, J. et Margulis, L. (1974). *Atmospheric homeostasis by and for the biosphere: The Gaia hypothesis*, *Tellus*, 1(26).
- Lovelock, J. (1979). *Gaia, a new look at life on earth*, Oxford University Press.
- Lovelock, J. (1993). *La Terre est un être vivant : l'hypothèse Gaïa*, Flammarion.
- Macy, J. (1976). Systems Philosophy as a Hermeneutic for Buddhist Teachings, *Philosophy East and West*, 1(26), 21-32.
- Macy, J. (1978). *Interdependence: Mutual Causality In Early Buddhist Teachings And General Systems Theory*, Syracuse University.
- Macy, J. (1979a). How to deal with despair, *New Age*, juin 1979, 40-45.
- Macy, J. (1979b). *Dependent Co-arising: The Distinctiveness of Buddhist Ethics*, Blackwell Publishing Ltd on behalf of *Journal of Religious Ethics*, 38-52.
- Macy, J. (1982a). Taking Heart: Spiritual Exercises for Social Activists, *Fellowship*, juin/août, 3-6.
- Macy, J. (1982b). Interview by Liz Campbell, *AHP Newsletter*, juillet/août, 15-18.
- Macy, J. (1983). *Despair and Personal Power in the Nuclear Age*, New Society Publishers.
- Macy, J. (1985). Interview by Stephan Bodian, *Yoga Journal*, janvier/février, 22-29.
- Macy, J. (1987). Embracing The Tiger, *T'ai Chi Journal*.
- Macy, J. (1991a). *Mutual Causality in Buddhism and General Systems Theory*, New York Press.
- Macy, J. (1991b). *World as Lover, World as Self*, Parallax Press.
- Macy, J. et Johnstone C. (2018). *L'espérance en mouvement* (Traduction française du livre « *Active Hope* » publié en 2012), Labor et Fides.
- Macy, J. et Young Brown, M. (1998). *Coming back to life: practices to reconnect our lives, our world*, New Society Publishers. Deuxième édition en 2014.

- Macy, J. et Young Brown, M. (2008). *Écopsychologie pratique et rituels pour la terre*, Le souffle d'or. Deuxième édition en 2018.
- Maslow, A. (1964). *Religions, values, and peak experiences*, Kappa Delta Pi Publications.
- Matos, N. (2019). Faire corps avec la nature, *L'uniscope*, 644, 6-7.
- Metzner, R. (1999). *Green psychology: Transforming our relationship to the earth*, Rochester, VT: Park Street.
- Morin, E. (2008). Interview réalisé par Nelson Vallejo-Gomez : La pensée complexe : Antidote pour les pensées uniques. Entretien avec Edgar Morin, *Synergie Roumanie*, 3, 77-90.
- Naess, A. et Macy, J. et Seed, J. (1988). *Thinking like a mountain: Towards a council of all beings*, New Society Publishers.
- Naess, A. (2008). *Écologie, communauté et style de vie*, (postface de Hicham-Stéphane Afeissa). Traduction par C. Ruelle, Paris : Éditions MF. (Ouvrage original publié en norvégien en 1976. Cette édition se base sur la traduction anglaise par David Rothenberg en 1989).
- Nicolescu, B. (2014). Methodology of Transdisciplinarity, *World Futures*, 70, 186-199.
- Passmore, H. A. et Howell, A. J. (2014). *Eco-Existential Positive Psychology: Experiences in Nature, Existential Anxieties, and Well-Being*, *The Humanistic Psychologist*, 42, 370-388.
- Plotkin, B. (2003). *Soulcraft: Crossing into the Mysteries of Nature and Psyche*, New World Library.
- Plumwood, V. (1993). *Feminism and the Mastery of Nature*, Routledge.
- Romanens, M. et Guérin, P. , *Présentation des bases du « Travail qui relie » à partir du livre de Joanna Macy « Écopsychologie pratique et rituels pour la Terre » et analyse critique*. Repéré à : <http://eco-psychologie.com/recherche/analyse-critique-de-ecopsychologie-pratique-rituels-pour-la-terre-de-joanna-macy>.
- Romanens, M. et Guérin, P. (2017). *Pour une écologie intérieure : Renouer avec le sauvage*, Le Souffle d'Or.
- Roszak, T. et Gomes M. et Kanner, A. (1995). *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the mind*, Counterpoint.
- Roszak, T. (1992). *The Voice of the Earth, An Exploration of Ecopsychology*, Phanes.
- Santiago-Delefosse, M. et del Rio Carral, M. (2017). *Les méthodes qualitatives en psychologie et sciences humaines de la santé*, Dunod.
- Scheid, D. P. (2016). *The Cosmic Common Good: Religious Grounds for Ecological Ethics*, Oxford University Press.

- Schroll, M. (2007). Wrestling with Arne Naess: A Chronicle of Ecopsychology's Origins, *The Trumpeter*, 1(23).
- Scull, J. (2008). Ecopsychology: Where Does It Fit in Psychology in 2009?, *The Trumpeter*, 3(24).
- Searles, H. (1960). *The nonhuman environment in normal development and in schizophrenia*, New York: International Universities Press.
- Secrétariat de la Convention sur la diversité biologique (2006), *Perspectives mondiales de la diversité biologique*, repéré à : <https://www.cbd.int/doc/gbo/gbo2/cbd-gbo2-fr.pdf>.
- Seed, J. (1994). Document présenté au symposium sur l'écopsychologie lors de la 28e conférence annuelle de l'*Australian Psychology Society*, Gold Coast, Queensland.
- Servigne, P. et Stevens, R. (2015). *Comment tout peut s'effondrer*, Le seuil.
- Servigne, P. et Stevens, R. et Chapelle, G. (2018). *Une autre fin du monde est possible*, Le seuil.
- Shepard, P. (1998). *Nature and Madness*, University of Georgia Press.
- Sperber, D. (2010). The Guru Effect, *Review of Philosophy and Psychology*, 1, 583-592.
- Steffen, W. et al. (2018). Trajectories of the Earth System in the Anthropocene, *PNAS*, 33(115), 8252-8259.
- Taleb, M. (2015). *Theodore Roszak, vers une écopsychologie libératrice*, Le passager clandestin.
- Taleb, M. (2020). Vidéoconférence du 14 mars 2020 dans le cadre du parcours long en écopsychologie.
- Terrasson, F. (1988). *La peur de la nature*, Sang de la Terre.
- Terrasson, F. (2000). *Une nouvelle étoile filante*, *Silence*, 254.
- Thomas, C. (2014). *Le sacré dans la nature du point de vue de l'écopsychologie*, Publications de la Sorbonne.
- White, P. R. (2011). A phenomenological Self-Inquiry into Ecological Consciousness, *Ecopsychology*, 1(3), 41-50.
- Wilber, K (1997). *Une brève histoire de tout*, Mortagne.
- Wilber, K. (2001). *Sex, Ecology, Spirituality: The Spirit of Evolution*, Shambala.
- Wilson, E. (1984). *Biophilia, The human bond with other species*, Harvard University.

Wong, P. T. P. (2009). Positive existential psychology. In S. Lopez (Ed.), *Encyclopedia of positive psychology*, Blackwell, 362-368.

## VII. ANNEXE

### GUIDE D'ENTRETIENS

Bonjour X, merci d'avoir accepté d'accorder un peu de votre temps pour cet entretien. Un entretien qui s'inscrit dans le cadre d'un mémoire de Master, visant à mieux comprendre *quels sont les leviers et les freins à l'adhésion à l'écopsychologie, chez les personnes engagées dans la transition écologique.*

**1. Pour commencer, pourriez-vous vous présenter de la façon qui vous convient le mieux, en prenant le temps nécessaire. Je pense par exemple à votre parcours, vos activités, vos loisirs, mais aussi à toute autre chose vous concernant qu'il vous semble important d'évoquer ici.**

- Vous vous considéreriez donc comme très engagé·e dans la transition écologique ... ?
- Quand vous dites « et puis j'ai ... » Avez-vous une idée de ce qui a pu être à l'origine de ce ... ?
- Étiez-vous satisfait·e du déroulement de ce parcours ?

**2. Pourriez-vous raconter (plus en détail) votre rencontre avec l'écopsychologie ?**

- Cela vous a bouleversé / intrigué / donné envie d'aller plus loin / bloqué / rebuté / répugné ?
- Que ressentiez-vous à ce moment-là ?

**3. Aujourd'hui, comment définiriez-vous l'écopsychologie ?**

- A quels autres courants / pratiques associeriez-vous l'écopsychologie ?
- Selon vous, à quoi aspire l'écopsychologie ?
- Jugez-vous ces aspects importants dans la transition écologique ? Pourquoi ?
- Le regard que vous portez sur l'écopsychologie a-t-il évolué ?

**4. Question contrastée**

*Aux personnes qui adhèrent*

**Selon vous, qu'est-ce qui fait que certaines personnes ne s'impliquent pas dans l'écopsychologie ?**

- Ces personnes ont-elles un profil particulier ?
- Leur désintérêt se manifeste-t-il soudainement ?

*Aux personnes qui rejettent l'écopsychologie*

**Selon vous, qu'est-ce qui fait que certaines personnes s'impliquent dans l'écopsychologie ?**

- Ces personnes ont-elles un profil particulier ?
- Leur intérêt se manifeste-t-il soudainement, est-ce un processus plus long ?
- Leur intérêt perdure-t-il dans le temps ?

**5. Si je vous dis « La nature », qu'est-ce que le mot « nature » évoque chez vous ?**

- Quand vous protégez la nature, vous protégez quoi ?
- Avez-vous des souvenirs particuliers de moments dans la nature ? Je pense par exemple à votre enfance, mais cela peut être d'autres moments marquants de votre vie.

**Nous avons maintenant fait le tour des questions, mais avant de terminer, j'aimerais vous demander s'il y a quelque chose que vous souhaiteriez ajouter, un sentiment personnel, un point important qui n'aurait pas été abordé ? Vous pouvez prendre un moment de réflexion...**