

Eco-psychologie et écologie profonde – interview de Claire Carré

Définition, histoire et origine, fondateurs, personnes de références en France, articles, ouvrages, etc.

Par Claire Carré, formatrice en Écologie Profonde

Claire Carré : née en Angleterre, c'est en Irlande que Claire Carré rencontre, en 1989, des personnes qui l'initient au travail de Johanna Macy, un des piliers de l'écologie profonde, dans l'esprit d'un de ses ouvrages, "Thinking like a mountain". En 1994, elle commence à animer des ateliers en Angleterre, puis traduit en français le matériel pédagogique. Danseuse par ailleurs, Claire Carré donne aussi des cours de conscience du corps avec des personnes handicapées et intègre dans ses séminaires d'écologie profonde une dimension corporelle importante. En effet, si Johanna Macy donne des bases solides pour animer ensuite soi-même les ateliers, elle pousse chacun à innover selon ses affinités, ses compétences, sa créativité.
<http://www.roseaux-dansants.org/>

Définir l' "écologie profonde"

Le terme de "Ecologie profonde" (en anglais : *deep ecology*) a été créé par le philosophe norvégien [Arne Naess](#). Elle est une branche de la philosophie écologique apparue dans les années 70, qui considère l'humanité comme étant partie intégrante de l'écosystème. Elle met au centre la totalité des espèces et des écosystèmes, contrairement à certains mouvements écologiques. L'écologie profonde inscrit les finalités humaines dans une perspective large, celle du vivant, afin de prendre en compte les besoins de l'ensemble de la biosphère, notamment des espèces avec lesquelles l'homme co-évolue. Elle s'oppose donc à une écologie posant la satisfaction des besoins humains comme unique finalité de la préservation de la nature (nature = services), et attribuant donc au reste du vivant le statut de "ressource".

Claire Carré : "Arne Naess utilisait le mot 'profond' pour désigner le 'vécu de l'écologie' (c'est à dire en faire l'expérience), en opposition avec sa simple étude. Ainsi, tandis que l'écologie est l'étude des relations des systèmes vivants avec leur milieu, l'*Ecologie profonde* désigne le ressenti de notre appartenance au vivant.

Les ateliers d'écologie profonde ont comme objectif d'aller réveiller ce lien au vivant, avec la nature, qui est en chacun de nous. Notre base est donc d'abord de retrouver ces liens à la nature et à notre nature profonde, pour retrouver l'énergie pour agir et de la transformation.

Dans cet objectif, Johanna Macy propose depuis 30 ans une solide méthodologie qui est aujourd'hui proposée sous forme d'ateliers (stages, formations) dans une quarantaine de pays. Docteur en Philosophie, spécialiste du bouddhisme, de la théorie générale des systèmes, Joanna Macy est une des fondatrices de l'écologie profonde.

L'accompagnement proposé dans ces ateliers se veut global et prend en compte la totalité de l'être humain :

- le conceptuel (l'information) : réfléchir aux freins au changement ; comment la société de croissance a créé des mécanismes nous faisant croire que le bonheur (que nous recherchons tous) est dans l'avoir, la consommation ; ou comment la société de croissance industrielle a créé des tabous sur notre capacité à faire l'expérience de l'interdépendance entre tous les êtres et les éléments qui créent un système vivant.
- l'émotionnel (l'éco-psychologie) : l'éco-psychologie est un courant de la lignée Jungienne qui estime que nos problèmes, nos émotions, ne sont pas seulement liés à notre petite enfance mais à un problème global, dans un contexte (personnel, social, mondial) qui va mal. L'individu est replacé dans son contexte familial, culturel, naturel, etc. L'éco-psychologie n'est pas une thérapie pour soigner ceux qui souffrent de ce qui se passe dans le monde, comme certains vont voir un thérapeute pour soigner une névrose. On ne cherche pas à se débarrasser des émotions suscitées par la crise écologique. C'est tout le contraire ! C'est reconnaître qu'avoir ces peurs, cette tristesse, cette colère, est une réaction parfaitement saine, normale, car cela prouve que l'on est encore vivant, reliés à notre vitalité et c'est là que l'on peut trouver notre force d'action.
- le corporel : c'est un apport que je fais plus personnellement à cette démarche, car je suis danseuse. Il s'agit de retrouver nos sensations physiques. L'ancrage physique est fondamental, car il évite que les émotions "n'emportent" trop les gens. La respiration, les pieds, les genoux, des choses simples pour

- replacer la conscience dans le corps. Si possible en pleine nature.
- le spirituel : un "gros mot" en France, pas en Angleterre ! On peut le définir par : la notion d'un plus grand tout que mon petit moi – cela se rapporte à la théorie des systèmes : "le tout est plus grand que la somme des parties".
 - la capacité d'action sur notre monde : une fois décortiqué le mécanisme et les freins, une fois que l'on a touché ce désir d'aligner notre vie avec l'impulsion du vivant, on s'intéresse à l'action même – "Et maintenant, qu'est-ce que je fais ?". Cela va des écogestes à un changement de travail. Tout est possible. L'action correspond au pas que fait la personne vers un alignement de sa vie, en fonction de là où elle en est à ce moment là. L'important étant de trouver en nous l'élan de vie nécessaire.

Le réseau de l'écologie profonde joue à ce stade un rôle fondamental dans le processus de réalisation, car il s'agit d'un réseau social, d'un système de soutien à part entière.

L'endormissement des esprits et le refoulement collectif des émotions ou "le réflexe de la grenouille".

Une grenouille jetée dans une eau bouillante va sauter immédiatement du récipient. Par contre, la même grenouille jetée dans une eau froide que l'on va porter à ébullition va mourir ébouillantée. Cette métaphore résume simplement la situation actuelle de la société humaine dans le contexte de la crise écologique. Que se passe-t-il ?

C'est lorsqu'on ne sent plus les émotions telles que la colère, la peur ou la tristesse, que l'on devient la grenouille. Les émotions disparaissent lorsque l'on s'anesthésie, afin de ne pas sentir, de ne pas avoir peur. Cela s'appelle un "feedback bloqué". Cela arrive souvent, car on a tendance à vouloir éviter les émotions inconfortables en déviant notre attention de la source du problème. Or, cette résistance rend impossible toute réponse efficace à un problème donné. En ne digérant pas au niveau affectif (refoulement) ces émotions, passer à l'action devient impossible. Le problème écologique reste alors une compréhension uniquement intellectuelle, mais n'est pas perçu au niveau émotionnel, ni physique, ce qui annihile toute force d'action.

L'écologie profonde propose d'aller explorer et mettre à jour ces émotions bloquées face à la crise écologique pour passer à l'action ou pour agir différemment.

Les exercices n'ont pas pour objectif d'obtenir un changement précis, mais permettent à chaque personne d'avancer par rapport à là où il en est. Bien entendu, on adapte aussi au type de public que l'on reçoit : pour des écologistes, des militants, des personnes qui ont l'habitude d'agir, ou d'autres qui ont moins l'habitude.

La récompense : plus on s'ouvre à nos souffrances, plus on accède à la joie d'être vivant, au bonheur, et à des rapports humains nettement plus "vrais" ! Les relations qui se tissent sur ce terrain là sont en effet très différentes, tissées d'entre-aide, de plus de légèreté, car il y a moins la peur de l'autre. Ce travail pousse à s'accepter soi-même, donc à accepter mieux les autres. On ne cherche pas à créer cela, mais on observe constamment que cela résulte du travail fait.