

The cover features a central image of a hand holding a small circle on a thin stem. This is set within a large, thick, red brushstroke that forms a partial circle. The background is a light green and white floral pattern. The title 'La Lettre' is at the top, and the subtitle 'NATURE HUMAINE' is in the center. The main theme 'ÉCOLOGIE: comprendre le processus de changement' is at the bottom left, and the issue number 'Numéro 03' is in a white envelope icon at the bottom right.

# La Lettre

NATURE HUMAINE  
Un autre regard sur l'écologie.

**ÉCOLOGIE:**  
comprendre le processus  
de changement

Numéro 03

**Toute crise pour être résolue demande qu'un changement s'opère. C'est incontournable.**

Changer. Voilà donc, en un seul mot, ce que la crise écologique semble exiger de nous. Identifier la nature de ce changement est bien sûr une étape importante. Mais changer n'est pas uniquement claquer une porte pour en ouvrir une autre. C'est un processus, ou plutôt le résultat d'un processus lui-même formé de plusieurs étapes qui doivent être toutes prises en compte et si besoin, accompagnées. Sinon ? Le changement ne sera que superficiel, fragile et facilement réversible, alors qu'une crise exige généralement un changement profond, pérenne et sur le long terme.

La crise écologique nous demande certes de changer nos comportements, nos modes d'exploitation et de production, mais plus profondément, il s'agit d'un changement culturel, sociologique, politique, psychologique. En d'autres termes, il s'agit de changer à la racine tout ce qui nous fait agir ainsi, exploiter et produire ainsi. Certains parlent de changement de civilisation. On pourrait le croire si l'on admet que l'Homme moderne n'est plus en mesure d'assurer les conditions de sa propre survie, de sa propre durabilité. Mais comme il est difficile d'envisager la fin de ce que l'on connaît, qu'on a toujours connu, et que l'on considère comme immuable, irremplaçable ! Car la suite est inconnue, et l'inconnu fait peur. Or, apprendre à changer, vivre un changement pas à pas consciemment, facilite le passage, et peut limiter les conséquences souvent dramatiques qui résultent de l'effondrement non anticipé des sociétés humaines.

Quel est l'intérêt de savoir comment se fait un changement, lorsque l'on s'engage dans une démarche écologique ou de développement durable, ou que l'on accompagne de telles démarches sur le terrain ? Ces démarches sont en elles-mêmes des processus de changement, confrontés comme tels à de nombreux freins ainsi qu'au risque réel d'échec, et de retour à l'ancien comportement au bout de quelques mois voire quelques années. Nos habitudes de vie et de travail sont des freins puissants, et les faire changer demande...d'agir dans les règles de l'art.

Alors que signifie réellement « changer » ? Et quelles sont les conditions et les étapes à respecter ? Voici les questions auxquelles la Lettre Nature Humaine tente d'apporter quelques éléments de réponse.

### L'association Nature Humaine

Nature Humaine est une association à but non lucratif dont l'objectif est d'agir et d'aider à agir pour la nature et l'Homme, en explorant les facteurs humains et les représentations du monde qui freinent ou au contraire facilitent le changement. Nature Humaine est un creuset où les sciences humaines peuvent se rencontrer autour de l'écologie pour faire émerger une réflexion originale sur notre relation à la nature et à notre propre nature.

La Lettre est sa première action.

[www.nature-humaine.fr](http://www.nature-humaine.fr)

### La Lettre Nature Humaine

La Lettre a pour objet d'explorer cet espace qui échappe à la raison et au sein duquel se trouve la source principale de nos dysfonctionnements écologiques : notre vision de la vie, nos émotions, nos désirs et espoirs, nos personnalités construites sur nos héritages familiaux et culturels... Les transformations sociales et culturelles auxquelles la crise nous invite ne peuvent se faire sans nous ni en dehors de nous, parce que nous faisons partie du système à transformer. Et parce qu'« il est impossible de résoudre les problèmes avec le même cerveau que celui qui les a causés » (Albert Einstein). La Lettre n'a pas comme but de répondre à tout, mais d'ouvrir l'esprit et la curiosité. Chaque Lettre fera l'objet d'un dossier complémentaire sur le site de Nature Humaine.

# La Lettre Sommaire

NATURE HUMAINE

4

## RUBRIQUE COMPRENDRE

Le changement, définition, processus et ... part d'insaisissable.

4

Episode 1 – Définir le changement

7

Episode 2 – L'art de changer sans rester le même.

12

## RUBRIQUE ALLER PLUS LOIN DANS L'INATTENDU

Crise écologique : l'inévitable deuil

17

## RUBRIQUE TERRAIN

L'éveil du sensible – Les sentiments de nature au cœur des forêts sauvages

20

## LES CONTRIBUTEURS DE LA LETTRE

## Le changement - Définition, processus et...part d'insaisissable

« Le changement est un élément tellement omniprésent à notre existence qu'on s'attendrait à comprendre clairement sa nature et les moyens de le provoquer », constate le sociologue et psychothérapeute Paul Watzlawick. Et c'est bien ce que pense Rose. Enfin ce qu'elle pensait, jusqu'à sa rencontre avec Mario (voir Lettre n°2). Depuis, rien ne va plus, en tout cas plus comme avant. Elle qui pensait faire acte d'éducation avec ce Mario qui peine tant à changer ses habitudes bien peu écologiques, c'est lui qui a réussi à chambouler complètement l'idée qu'elle se faisait du changement, et donc l'idée qu'elle se faisait de son propre métier d'écologiste patentée.

« Vouloir changer l'autre est un acte de violence ». Cette phrase de Mario avait eu l'effet d'une bourrasque. C'était à ce premier dîner. L'atmosphère du restaurant était plutôt douillette et feutrée. Rose avait embrayé sur son métier, expliqué sa mission d'éducation à l'environnement, une véritable vocation, avec cette volonté puissante et toujours renouvelée de faire bouger ces pauvres humains si peu conscients de leurs erreurs. Faisait-elle du prosélytisme en pointant du doigt les incohérences des gens, au risque de passer pour une emmerdeuse ? Mais fait-on du prosélytisme lorsqu'on agit pour le bien commun ? Les emmerdeurs d'aujourd'hui ne seraient-ils pas les visionnaires de demain ? Voilà ce qu'elle avait répondu aux interrogations de Mario. Oh, Rose a l'habitude d'être ainsi chahutée. Être écologiste a de tout temps été pour elle et pour beaucoup d'autres un sacerdoce.

Mario s'était défendu de vouloir la malmener. Il voyait au contraire beaucoup de points communs avec son propre métier d'éducateur pour jeunes. Une mission éducative. Accompagner le changement de gamins en marge, dont la société parfois ne voulait pas. Aider à réparer des choses parfois presque irréparables. Mais pour Mario, il était clair que son métier consistait non pas à changer ces gamins, mais à les accompagner dans toutes les phases du processus de changement, avec cette idée fondatrice qu'un changement n'est jamais de l'ordre de la volonté, ni de l'autorité. « Vouloir changer l'autre crée surtout des résistances. La seule solution est d'aider à créer les conditions du changement ». Quand on travaille sur la question du changement, et les métiers de l'écologie entrent pleinement dans ce cadre, il est impératif de maîtriser ce que changer veut dire et de ne zapper aucune étape, avait conclu Mario.

### Épisode I - Définir le changement

Rose avait résisté, s'était fâchée, avait sorti l'artillerie lourde. La crise écologique, son urgence, exigeait une volonté sans borne de changer les choses. « Si on t'écoutait, il faudrait planifier le changement sur 50, 100 ans voir plus ! Nous

n'avons pas ce temps. Par ailleurs, les gens ne veulent pas changer, et ils résisteront jusqu'au bout pour ne pas perdre leur confort et leurs habitudes ». Rose croyait plus en la contrainte qu'en la douceur. Par ailleurs, elle soutenait l'idée des incitations financières et des avantages fiscaux, même si elle aurait préféré parvenir à convaincre autrement, par le bon sens, par l'émotion, par la démonstration de l'intérêt du changement. Mais il fallait accepter l'évidence que les gens ne changeraient pas sans contrainte ni incitations fortes, ni sans une volonté farouche des militants (sur les motivations à l'action, voir Lettre n°1).

Rose avait alors pris un peu ses distances avec Mario. Elle se sentait blessée dans son orgueil d'écologiste. On ne remet pas ainsi en cause des années de militantisme dans l'adversité. Mais cet homme lui plaisait. Il n'y avait jamais de mépris dans ses propos. Il ne critiquait pas l'action de Rose, il se contentait d'expliquer sa propre expérience, ses propres compréhensions au fil des ans, en racontant ses erreurs et leurs conséquences. Son discours la poussait doucement à s'ouvrir à une autre vision du changement. Au fil des semaines, Rose avait été plus à l'écoute, moins dans le refus.

Car elle sentait intuitivement que Mario disait vrai. Que cette manière frontale qu'elle avait de réclamer le changement avait plus d'inconvénients que d'avantages. Car sur le terrain, elle voyait bien les effets mitigés de ses campagnes. Elle espérait que le temps et la patience joueraient pour elle, qu'à force d'information les gens changeraient. Mais leurs freins au changement et leurs habitudes de vie étaient si puissants, que les changements n'étaient que superficiels et fragiles. Alors mieux comprendre le changement allait lui permettre de passer moins en force, moins frontalement, et donc de moins buter contre les résistances.



## Changer est un processus global

Changer, c'est passer d'un état à un autre, d'un comportement à un autre, ce qui nécessite une modification d'une situation existante, une transformation. Mais changer un comportement chez l'Homme n'est pas aussi simple que changer le programme d'un ordinateur, car un comportement humain repose sur des habitudes, des croyances, l'éducation, des règles sociales, une cause émotionnelle et affective, toutes raisons plus ou moins conscientes et inter-reliées (voir Lettre n°2). Changer demande alors souvent une prise en compte globale de ce qui enraine et fait le nid du comportement.

### En finir avec quelques fausses idées sur le changement

**La logique et la raison** : non, nous ne sommes pas que rationnels et logiques, comme l'ont longtemps cru d'éminents sociologues auteurs de la théorie de l'action raisonnée (Fishbein et Ajzen, 1980). Nous n'utilisons pas systématiquement l'information disponible et ne considérons pas forcément toutes les conséquences de nos actes avant de décider d'adopter ou non tel comportement ! Aussi beaucoup de nos comportements ne sont-ils pas facilement prédictibles.

**L'intention d'agir** : a-t-elle une influence ? La théorie de l'action raisonnée suggérerait que l'intention d'agir était LE déterminant du comportement. Si c'était le cas, 90 % des Français pratiqueraient les éco-gestes, soit autant que ceux qui les déclarent essentiels à l'occasion de sondages. Par ailleurs, tous les fumeurs volontaires pour arrêter seraient aujourd'hui non fumeur. On sait aujourd'hui que d'autres éléments sont nécessaires pour qu'une personne qui a l'intention d'agir change effectivement de comportement.

**L'autorité** : oui, elle fait changer (par exemple, des contrôles accrus des vitesses sur les autoroutes), mais retirez là et le changement disparaît. Elle est donc insuffisante à elle seule.



Sommes-nous égaux devant le changement écologique ? Pas si sûr. Nos résistances, notre rigidité, la toute puissance de notre intellect, notre difficulté à reconnaître et prendre en compte notre émotionnel dont notre peur du changement, sont des freins puissants au changement qui lui demande souplesse, disponibilité à l'inconnu, un moindre attachement aux dogmes et aux croyances sociales et culturelles. Bref, qu'il soit voulu ou non, un changement se fait rarement avec la tête.

## Le changement selon la théorie des systèmes

De nombreuses théories, tant en sociologie qu'en psychologie comportementale, ont tenté de modéliser le changement pour le définir et en extraire les étapes clés, avec parfois des approches très éloignées. On peut néanmoins extraire quelques règles fondamentales inhérentes à tout changement. Le modèle systémique, ou théorie des systèmes, est un modèle intéressant pour comprendre les changements d'ordre écologique, car il propose une approche globale qui permet de prendre en compte la complexité d'une telle crise.

La théorie des systèmes, appelée aussi systémique, apparue dans les années 40 aux États-Unis, est utilisée en mathématique, en cybernétique, en sciences de la nature, mais aussi pour étudier les systèmes sociaux humains, les échanges économiques, l'entreprise, les systèmes politiques, et le système humain par le biais de la psychologie, la pédagogie, la linguistique, etc. Elle a été développée par l'École de Palo Alto (Gregory Bateson, Paul Watzlawick, etc.) pour les sciences sociales et la psychothérapie. Le principe est que, quelque soit la complexité des systèmes, ils fonctionnent tous de la même façon.

### Comprendre ce qu'est un système

Le système est un ensemble organisé dont les éléments sont en relation et qui possède une régulation interne. Il est immergé dans un environnement qui le contraint à établir des échanges. Sont des systèmes : le corps humain, le couple, la famille, un groupe social, une entreprise, une administration, un pays, la nature, la terre, l'univers, etc. Chaque système est immergé dans un système plus vaste dont il est un sous-ensemble. Pour en savoir plus, lire la page « Systémique » sur wikipédia.

Selon cette approche, le problème vécu par la personne ou le groupe est pris dans sa globalité, en considérant que le symptôme/problemème vécu est le résultat d'un dysfonctionnement de l'ensemble de l'environnement dont il fait partie intégrante. Autrement dit, tout comportement est adopté en interaction avec autrui, enchevêtré dans un réseau relationnel.

Ainsi, il n'y aurait pas de fou, mais seulement des relations folles. On peut ici faire un parallèle avec le vécu quotidien de sociétés telles que celle des Amérindiens Kogjis (voir Lettre Nature Humaine n°1), pour lesquels l'origine du dysfonctionnement d'une personne doit être recherché dans le fonctionnement de la société même et non chez l'individu auteur d'un acte répréhensible. Pour « soigner » l'individu, les Kogjis vont chercher à rétablir l'équilibre global du groupe. Une telle vision du monde exige une capacité de perception fine de ce même monde afin d'en percevoir la complexité et les mouvements.

Mais parce que changer implique l'intervention de facteurs humains, la systémique ainsi que d'autres théories considèrent qu'il est impossible de « prétendre en anticiper l'ensemble des conséquences », rappelle le psychiatre et consultant en entreprise Jacques-Antoine Malarewicz (références en fin de partie). Ainsi, la solution choisie pourra ne pas aboutir au changement escompté !

## Approche circulaire versus approche linéaire

La crise écologique ne peut pas être appréhendée de manière linéaire, en considérant qu'à un problème donné, il y a une cause antécédente bien précise, car cette crise est multifactorielle. Or, l'approche systémique propose une approche circulaire adaptée à cette complexité, car elle prend en compte le fait d'une part qu'un problème peuvent avoir plusieurs causes, et d'autre part que les mêmes problèmes peuvent avoir plusieurs causes et que les mêmes causes peuvent avoir des effets différents. La solution va donc surtout dépendre de notre capacité à jouer sur plusieurs facteurs. Lorsqu'un problème se pose, vont être ainsi explorés :

- le contexte du problème afin d'identifier et de décrire les différents éléments du système dans lequel le problème s'inscrit,
- les relations entre ces éléments,
- les suites d'actions induites par le système lui-même suite à un changement extérieur (soit pour en maintenir la stabilité, soit pour amplifier le changement, pouvant aller jusqu'à l'explosion du système),
- et les mécanismes de régulation du système.

Par ailleurs, un tel processus circulaire rend possible les retours en arrière, qui ne sont pas forcément synonymes d'échec puisqu'ils qui sont souvent des phases d'intégration pour mieux appréhender la phase suivante du changement.

## Des changements interdépendants

La crise écologique exige une telle approche circulaire parce qu'elle nous demande de changer tant nos modes de production, modes de vie, de consommation, d'alimentation, de déplacement, de construction, que notre vision du monde, notre relation à notre environnement, les fondements de notre société, ses objectifs, sa culture. Tous ces changements sont profondément reliés entre eux, interdépendants, et les uns ne se feront pas sans les autres, même si l'on parle aujourd'hui plus volontiers de changement de comportement, d'exploitation des ressources, de production et de consommation. Car on ne peut changer ces derniers que si l'on s'intéresse en même temps à ce qui nous a fait faire de tels choix de comportements, de production, etc. Sinon, ce serait se contenter de coller des rustines. Bref, c'est toujours la même histoire de l'iceberg et de l'océan qui le porte, des causes visibles et de celles qui ne le sont pas.

## Changement et homéostasie

Pour accompagner le changement écologique, il est fondamental de savoir que tout organisme vivant, toute personne et tout groupe humain possèdent en eux-même des mécanismes de protection contre les changements remettant trop en cause leur stabilité, ce qui explique les résistances. C'est pourquoi, « définir le changement implique de faire appel à la notion d'homéostasie », explique Jacques-Antoine Malarewicz. L'homéostasie (d'homios, le même, et stasis, l'arrêt, la mise au repos) désigne la capacité d'un système à se maintenir dans un état constant, dans sa forme et ses conditions internes, en dépit des perturbations externes. Ainsi, un système parfaitement autorégulé impliquerait de pouvoir revenir à son état initial, suite à une perturbation. En réalité, le monde vivant ne revient jamais à un état identique, mais évolue vers un état légèrement différent, qu'il s'efforce de rendre aussi proche que possible de son état initial.

C'est pourquoi le système vivant maintient sa forme malgré des échanges avec l'environnement ; c'est également pourquoi sa stabilité n'exclut pas une certaine évolution. « La fonction première d'un système est sa propre conservation » explique le psychothérapeute et sociologue Paul Watzlavick, un des plus anciens théoriciens de la

systémique. « Il existe donc une relation paradoxale entre changement et permanence, qui doivent être envisagées ensemble, en dépit de leur nature apparemment opposée ». On parle volontiers d'équilibre dynamique pour décrire la « stabilité en mouvement » de la nature ou d'un corps humain. Tout comme un vélo qui doit avancer pour rester en équilibre.

Mais il en va de même d'un groupe humain, un système pour lequel « il s'agit de changer un peu pour s'adapter à son environnement tout en évitant de devoir changer radicalement, car cette seconde solution équivaldrait pour le système à disparaître », complète Jacques-Antoine Malarewicz. Aussi, toute démarche de changement exige de « prendre en compte le fait que tout système envisage le changement uniquement dans le cadre de sa propre homéostasie ». Pour changer, il faut donc que les acteurs, ou les garants du système, acceptent de dépasser leur propre homéostasie. C'est à dire, que le système accepte de changer au point de disparaître pour laisser la place à un système réellement différent.



## Episode 2 - L'art de changer sans rester le même.

Rose sort d'une campagne de sensibilisation de 2 ans sur le tri des déchets. Beaux visuels, slogans percutants, une couverture nationale et de nombreuses répercussions médiatiques, Rose est épuisée mais ravie. Et pourtant, comment éviter de ressentir ce pincement au cœur, cette tristesse diffuse ? Car Rose sait bien qu'elle s'attaque à un iceberg. Que la question des déchets n'est que la face visible d'un problème culturel de fond, celui d'une société qui compense son manque de sens et de liens, son insécurité latente et sa peur du lendemain dans l'accumulation de biens et la recherche d'un confort toujours accru, sans plus aucune conscience des répercussions. Coupés du monde, de la réalité, voilà ce que nous sommes devenus, avait-elle dit à Mario. Alors oui, nous voulons bien changer, mais pas trop. « C'est comme si nous faisons tout pour que les

changements favorables à l'environnement ne changent finalement rien, ni ce que nous sommes, ni notre manière de faire », avait-elle conclu tristement.

Rose a en fait touché du doigt un problème de fond : on peut changer sans...changer. Pour expliquer ce phénomène, la systémique distingue deux types de changements : les changements de type 1 et de type 2. Le premier prend place à l'intérieur d'un système donné qui, lui, reste inchangé, dans le respect de sa propre homéostasie interne ; le second modifie le système lui-même qui dépasse alors sa propre homéostasie.

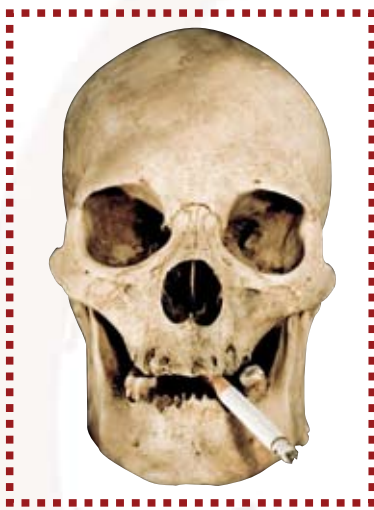
## Le changement de type 1

Le changement de type 1 a lieu dans le système. Les changements induits ne changent pas le système lui-même qui reste dans ses limites. C'est la solution la plus fréquente, soit parce qu'un tel changement suffit - c'est le cas la plupart du temps d'un corps humain, de la nature, d'un animal, etc., dont les composants internes sont en mouvement et échangent avec l'extérieur sans que le système lui-même n'ait besoin de changer d'homéostasie - ; soit parce que le système n'arrive pas à faire autrement : « la plupart des systèmes demandant à évoluer ne conçoivent ce changement que dans le cadre de leur propre système », explique Jacques-Antoine Malarewicz. Puisque, on l'a dit, cela reviendrait sinon à un changement tel, que le système disparaîtrait. Et il est rare que l'on ait envie que ce que l'on connaît disparaisse. C'est pourquoi la demande de changement se traduit généralement par « changeons les choses, mais ne touchons à rien ».

Le problème est que, dans ce cas, « plus ça change et plus c'est la même chose ». Des expériences cliniques ont ainsi mis en lumière les jeux psychiques qui se jouent par exemple dans un couple : lorsqu'une communication est défaillante ou une relation pathogène, chacun adapte son comportement à celui de l'autre afin de maintenir les deux personnes dans leurs états respectifs. « On remarque que chaque avance de l'un est suivi d'un retrait de l'autre, ce qui ne modifie jamais le modèle général ». Ainsi, un conjoint suspicieux et jaloux provoque chez l'autre une recrudescence de discrétion sur ses propres activités. Plus l'un sera jaloux et plus l'autre sera sur ses gardes, toujours plus secret, entraînant toujours plus de suspicion et de jalousie chez l'autre, et donc plus de secret, etc.

Il y a donc bien changement chez chaque conjoint mais pas dans le couple qui déplace son point d'équilibre sans induire un changement du fonctionnement posant problème. Il y a homéostasie spontanée. « Tout système contient en

lui-même un facteur d'invariance qui empêche ledit système de produire en lui-même les conditions de son propre changement », conclut Paul Watzlawick. On peut trouver comme raison la peur des conséquences pour le couple de changer de système, comme par exemple une séparation entraînant un changement brutal (de confort, de niveau de vie, d'habitudes) que l'on n'est pas toujours prêt à affronter. On préfère même continuer à supporter des situations intenablement plutôt qu'affronter l'inconnu et les conséquences peu maîtrisables du changement. Cela explique que de nombreux malades continuent leur conduite suicidaire (alimentaire ou autre).



## Le changement de type 2

Dans le cadre d'un changement de type 2, le système va évoluer lui-même vers un autre système homéostatique.

### Crise écologique et changement 2

La crise écologique (et économique) exige de nos sociétés un changement de type 2. Pour l'instant nous avons choisi d'effectuer des changements de type 1, car nous ne remettons pas en cause notre propre système cause de la crise. Le problème est que, lorsqu'un changement de type 2 est nécessaire mais non enclenché, le problème s'aggrave jusqu'à effondrement du système. Et là un changement de type 2 s'opère spontanément. Mais n'étant pas anticipé, il est rarement celui que l'on aurait souhaité.

Voici quelques principes clés du changement de type 2 :

#### « **Quoi changer** » plutôt que « **pourquoi** »

Les techniques de changement 2 s'occupent des effets du problème et non des causes. Selon Paul Watzlawick, « le mythe selon lequel on ne peut résoudre un problème

qu'après avoir compris son pourquoi est tellement ancré dans le mode de pensée des hommes de science que toute tentative pour aborder le problème en termes de sa seule structure actuelle et de ses conséquences (en prenant la situation telle qu'elle existe aujourd'hui sans forcément comprendre pourquoi elle en est arrivée là) est tenue pour le comble de la superficialité ». « La systémique tourne le dos à la recherche des causes et explications pour se concentrer sur les comportements observables », complète Ivan Maltcheff, coach consultant en systémique relationnel. « Procéder ainsi, ce n'est pas nier que les phénomènes aient des causes, mais c'est dire que pour les modifier, il est souvent préférable de débloquer les habitudes et automatismes incorporés aux comportements ».

Mais alors, que devient le fait indéniable qu'un comportement actuel résulte d'expériences passées ? Comment se peut-il qu'une intervention qui ne touche pas aux causes passées ait un effet durable dans le présent ? « L'expérience clinique démontre que, non seulement on peut obtenir un changement sans prise de conscience, mais que très peu de changements comportementaux ou sociaux sont accompagnés (à plus forte raison précédés) d'une prise de conscience des péripéties de leur genèse ». La question à se poser exactement est « qu'est-ce qui, dans ce qui se passe actuellement, fait persister le problème, et que peut-on faire ici-maintenant pour provoquer un changement ? », explique Ivan Maltcheff.

#### Créer un nouveau cadre

Le changement 2 exige de créer un cadre totalement nouveau. Recadrer signifie, selon les termes de Paul Watzlawick, « modifier le contexte conceptuel et/ou émotionnel d'une situation, ou le point de vue selon lequel elle est vécue, en la plaçant dans un autre cadre, qui correspond aussi bien, où même mieux, aux « faits » de cette situation concrète. Par conséquent, le sens de cette situation va alors changer complètement ».

#### Pour bien comprendre, voici quelques points clés

Tout d'abord, il faut se rappeler que nous avons l'habitude de classer les choses (dans son sens le plus large et le plus abstrait : objets, événements, relations entre personnes, etc.) : par exemple, un cube de bois rouge appartient à plusieurs classes – la classe des cubes, la classe des objets rouges, celle des objets de bois, celle des jeux pour enfant, des sièges, etc. Ce sont bien sûr les propriétés physiques de l'objet qui lui donne son appartenance à telle ou telle classe, mais aussi nos opinions, le sens et la valeur que nous lui donnons. Bref, la création et l'appartenance à une classe est surtout une question de choix et de circonstances, d'habitude, de culture, de constructions intellectuelles, etc.



Si je vous dis que ce cube appartient à la classe des objets de très grande valeur, ou à celle des objets de rituel, vous allez me regarder bizarrement. Pourtant, il existe peut-être un coin sur cette planète, où des êtres humains ont classé ce cube dans la classe des objets de rituel, en faisant un objet de très grande valeur symbolique.



Ensuite, une fois que telle chose est conçue comme appartenant à telle classe, celle-ci devient sa « réalité », et il devient alors très difficile de l'imaginer appartenir à une autre classe. Toute personne qui s'y risquerait (« mais, ton cube en bois rouge, c'est un objet de rituel d'une grande valeur ! ») risquerait de passer pour un original, voir pour un fou. Il faut souvent des circonstances particulières pour faire admettre l'appartenance à une nouvelle classe. Ainsi, l'occidental moyen n'aime pas trop la viande de rat, ni les brochettes de sauterelles, mets pourtant appréciés dans d'autres points du globe. Pourtant, en cas de guerre ou de famine, nous pourrions soudainement changer d'avis et mettre ces aliments dans la classe des « mets de premier choix ». Capito ?

« Rien n'est en soi ni bon ni mauvais ; tout dépend de ce qu'on en pense »

William Shakespeare - Hamlet

Ainsi, recadrer signifie « faire porter l'attention sur une autre appartenance de classe tout aussi pertinente d'un même objet, ou surtout introduire cette nouvelle appartenance de classe dans le système conceptuel des personnes concernées » (Paul Watzlawick).

## Quelques exemples de recadrage en matière écologique

**Recadrer notre idée de l'écologie.** Dire que l'écologie est une opportunité de changements positifs tels que l'amélioration de la qualité de vie, de la santé, de la solidarité, du lien social, d'économies financières est un recadrage par rapport à l'écologie présentée uniquement comme une catastrophe potentielle, une contrainte, une perte. Cela permet par ailleurs d'intégrer la réalité des gens, qui sont plus sensibles aux arguments qui les touchent de près qu'aux arguments écologiques. C'est aussi une manière de proposer un projet social collectif à construire (et l'écologie peut en être le fondement), à une époque où le futur semble plus incertain que jamais.

**Recadrer notre idée de la voiture et de la mobilité.** La sociologue Anaïs Rocci, citant les sociologues G. Fortin, G. Balandier et Sllotkin, explique que « pour rééquilibrer le système de mobilité urbain, et permettre aux alternatives de prendre place, il est nécessaire de désorganiser le système automobile ! Sans quoi les autres modes de transports sont rejetés ». Pour cela, il s'agit de réattribuer à la voiture sa fonction première : affranchir les distances spatiales par la vitesse. Alors que la voiture représente actuellement la norme sociale de mobilité, elle doit retrouver un usage préférentiel propre à son potentiel de vitesse : plutôt pour les grands trajets que pour les déplacements urbains » (à combiner avec le train). C'est logique, car « l'automobile n'a plus sa place en ville, le système arrivant à saturation ». Mais pour que le changement soit possible, les alternatives doivent exister pour compenser le fait que, la voiture changeant de rôle, cela crée un déséquilibre.

**Recadrer notre idée du confort :** la sociologue Anglaise Elizabeth Shove estime que l'on ne peut pas promouvoir les économies d'énergie tout en continuant de légitimer des « besoins » en chaleur et en air frais sans cesse revus à la hausse. Il est donc fondamental que nous nous intéressions aussi à la définition même du « confort moderne » et aux pratiques associées. Sinon, « les gens sont prêts en majorité à changer leur mode de consommation, mais en gardant un confort similaire », confirme la sociologue Sabine Rabourdin, ce qui est paradoxal et difficile voir impossible à réaliser. Il en va de même de notre idée de la consommation, de l'utile, des besoins, etc, qui doivent être redéfinis.



## **Ecologie, recadrage et résistances au changement**

Le recadrage est ce qui permet le mieux de transformer les résistances au changement d'ordre écologique, parce qu'il propose un nouveau jeu, surprenant, inattendu. Explication :

Parmi les freins les plus puissants au changement sont le refus de changer et la peur de changer. Même les personnes, structures, entreprises qui demandent l'intervention de consultants pour les aider à devenir plus écologiques, ont majoritairement ce type de freins, même inconsciemment. Et peu importe les raisons : c'est trop dur, c'est trop cher, c'est trop ceci où cela, la crise écologique a apporté son lot de raisons de ne pas bouger (voir la Lettre n°2). Ces « raisons », soit disant « de bon sens et pragmatiques », si elles sont en réalité des stratégies pour ne pas changer, sont aussi le cadre de la personne, sa « réalité ». Pour changer ce cadre, la simple question « pourquoi voudriez-vous changer ? », absurde en apparence, permet de changer de logique. Selon le jeu de la personne, il « doit » changer, or cette nouvelle question apporte un élément de « volonté » dans son jeu qui établit un cadre entièrement nouveau.

En matière écologique, cela a le mérite de changer la nature de la responsabilité : la motivation à réaliser un changement (dans des pratiques professionnelles non écologiques par exemple) sera plus grande si la personne prend la responsabilité propre de vouloir changer et trouve la cohérence du changement en elle-même, que si elle estime qu'elle « doit » changer parce que la situation, la société, la loi, l'image de marque de l'entreprise l'exige. Mais d'autres questions sont possibles : « Comment vous serait-il possible de changer ? », par exemple, qui laisse le champ à une reprise en main de son propre pouvoir d'action.

### **Bon à savoir**

Pour d'autres exemples de recadrage en matière écologique, voir la Lettre n°1 - « Retrouver une autre dynamique de l'action » - pages 10 à 14.

## **Prendre en compte la réalité de la personne**

On y reviendra toujours : l'écologie est pour l'instant perçue comme une épine dans le pied (au mieux) ou un cataclysme (au pire), qui vient faire concurrence aux problèmes quotidiens et à la « réalité » de la personne, ce qui empêche que cela devienne un projet personnel et de société. Or, le modèle systémique propose de passer par une modification de la manière dont la réalité écologique est perçue (changement de cadre) tout en prenant en compte la réalité de la personne :

Ivan Malcheff rappelle « qu'il n'y a pas de vérité absolue en soi, il n'y a que des réalités que l'on porte les uns et les autres, et tout est en permanence en construction. Pour accompagner le changement, on va travailler avec la représentation que porte la personne de telle situation, sans aucun jugement de sa réalité. Les seules questions à se poser sont : « Est-ce que cette construction me rend plus heureux, rend ma vie plus facile ? » ; « Est-elle conforme à mes valeurs ? » ; « Permet-elle de transformer mon réel pour vivre en conformité avec mes désirs profonds » ? La personne va être aidée à modifier sa perception de la réalité, de son problème, et de ses croyances « limitantes » (« L'écologie est une contrainte » par exemple). Elle va tourner autour du problème et le reformuler au fur et à mesure ».

## **Changement et spontanéité :**

### **Le changement ne se maîtrise pas.**

Le changement de type 1 est plutôt « de bon sens », de l'ordre de la logique, de la raison. Or, « bien que la logique et le bon sens puissent, le cas échéant, présenter d'excellentes solutions, qui n'ont pas connu la frustration d'avoir fait de son mieux, selon la logique et le bon sens, pour ne voir en définitive que les choses empirer ? », remarque Paul Watzlawick.

En réalité, comme il est très difficile d'engendrer de l'intérieur les conditions de son propre changement, puisque ce serait programmer sa propre « mort », « la plupart des systèmes ne peuvent pas produire les règles qui permettraient de changer leurs propres règles », explique Paul Watzlawick. Aussi, les solutions dites « de bon sens », produites par et pour le système, sont incapables de changements en profondeur ! Cul de sac ?

Non. Car on constate que le changement de type 2 est en général inattendu voire irrationnel. Alors que « le bon sens et la logique conduisent souvent à l'échec, un comportement illogique et déraisonnable va produire le changement recherché ! », remarque Paul Watzlawick.

« Un changement peut se produire alors même que les conditions objectives de la situation échappent au contrôle de l'Homme ».

Paul Watzlawick

Bien qu'illogiques et irrationnels, les changements de type 2 « s'observe quotidiennement : les gens arrivent à découvrir de nouvelles solutions, les organismes sociaux sont capables d'auto-correction, la nature trouve des adaptations toujours nouvelles, et tout le processus de la découverte scientifique et de l'activité créatrice se fonde précisément sur le fait de passer d'un vieux cadre de référence à un nouveau. Mais d'habitude, on considère que ce type de changement apparaît sans rime ni raison, comme une discontinuité, une illumination soudaine qui surgit d'une manière imprévisible, au bout d'un long et pénible travail (...) ».

Alors, même en connaissant et respectant parfaitement les étapes du changement, on se rend compte souvent que ce qui fait que le changement a lieu au final reste insaisissable, hors norme, non maîtrisable, et ne peut donc faire l'objet d'aucune théorie.

## Et Rose dans tout ça ?

Curieusement, en reconnaissant peu à peu son peu d'emprise réelle sur le changement des autres, Rose avait senti au fil des semaines une forme de soulagement. Comme si l'action détachée de son objectif et délestée de sa volonté de faire changer les choses pesait moins lourd. Et tout aussi bizarrement, elle découvrait en même temps en elle un regain d'énergie pour l'action. Cette nouvelle posture allait lui permettre d'être plus à l'écoute de la réalité de terrain, des freins et des opportunités se présentant. Au plus proche de la réalité.

Car voilà que Rose découvrait que ses actions, malgré leur très grande qualité et leur professionnalisme, avait jusqu'à présent manqué de réalisme en ne prenant pas en compte suffisamment la réalité des gens et leur réaction face au changement. Grâce à Mario, elle comprenait désormais que ce qui compte dans un premier temps est d'aider les gens à se rendre disponible au changement. Et que si le changement contient en lui-même une part insaisissable, il est néanmoins indispensable d'aider à en adopter l'état d'esprit ainsi que d'en connaître et d'en suivre les étapes les plus nécessaires.

*Dans la Lettre n°4, nous aborderons en détail l'état d'esprit pour changer, les étapes principales et les conditions du changement, la question du changement individuel et du changement collectif, etc...*

## Références de cette partie

- « Changements, paradoxes et psychothérapie », P. Watzlawick, J. Weakland, R. Fisch, Ed. du Seuil, 1975.
- « Redéfinir le confort : un défi pour la consommation durable », Elisabeth Shove, La Revue Durable n°9, février-mars 2004.
- « Les conditions du changement », Jacques-Antoine Malarewicz, conférence oct. 2005 Min. Défense, disponible sur [www.chear.defense.gouv.fr/fr/colloques/restitution/malarewicz\\_06\\_10\\_05.pdf](http://www.chear.defense.gouv.fr/fr/colloques/restitution/malarewicz_06_10_05.pdf)
- « Analyse sociologique des freins et leviers au changement de comportement vers une réduction de l'usage de la voiture », thèse de la sociologue Anaïs Rocci, décembre 2007.
- « La société face au changement climatique : une indifférence durable ? » Sabine Rabourdin – DEA Environnement – Université Paris VII – disponible sur <http://www.rac-f.org/DocuFixes/La%20societe%20face%20aux%20CC.pdf>
- Interviews disponibles sur le site Internet de [www.nature-humaine.fr](http://www.nature-humaine.fr).

## Soutenir la Lettre Nature Humaine

Vous pouvez soutenir la Lettre, financée par les dons et les subventions, en devenant membre de Nature Humaine (adhésion de base : 20 €). Cela est possible très simplement en vous rendant à ce lien : <http://www.nature-humaine.fr/membresetbenevoles>.  
Merci beaucoup de vos soutiens.

A suivre ...

## Crise écologique : l'inévitable deuil.

La crise écologique nous confronte à la perspective d'inévitables et nombreuses pertes : perte en biodiversité, en ressources, en confort, en habitudes (de transport, de consommation), perte de repères par la remise en cause de règles sociales et modes de vie qui nous semblaient acquis et évidents. Or, ces pertes, qu'elles nous soient déjà perceptibles ou non, nous obligeront, comme pour la perte d'un proche, à traverser un processus de deuil. Car tout changement, désiré ou non, exige que l'on fasse le deuil de ce que l'on a connu, de ce que l'on a perdu, de ce que l'on va perdre. Le deuil permet de faire place à une nouvelle configuration des choses pour réapprendre à vivre différemment. Et prendre enfin en compte les avantages qu'il y a à changer.

« Tant que l'homme sera mortel, il ne sera jamais décontracté »  
Woody Allen

### Pourquoi le deuil ?

#### Le deuil est une des clés du changement

Il en accompagne le processus, lui permet de beaucoup mieux s'enclencher et surtout d'être pérenne. Associé habituellement à la mort de quelqu'un, et à la souffrance, le deuil permet en réalité de surmonter tous les événements les plus critiques de la vie, qu'ils soient voulus ou non voulus. Ne pas faire le deuil ne facilite pas les changements profonds. Or la crise écologique apporte la nécessité de tels changements.

Par exemple, une personne qui doit abandonner sa voiture pour prendre les transports en commun doit renoncer à de multiples avantages et habitudes, de confort, de vitesse, d'indépendance, de flexibilité, etc. On peut s'étonner du fait qu'il soit nécessaire de faire le deuil de sa voiture. Mais il s'agit à la fois du deuil du confort qu'elle nous apporte, des automatismes qui lui sont liés, et de la culture qui en a fait un élément central de notre société. Ne pas le faire empêche la personne de ne plus se focaliser sur ce qu'elle a perdu. Elle risque alors de comparer en permanence les deux modes de transport, et au moindre problème (retard du bus lui faisant manquer son train et arriver en retard, par exemple), elle reprendra sa voiture (voir Lettre n°2).

Mieux connaître le processus de deuil permet de mieux comprendre les réactions et les freins des gens à la crise écologique et au changement, et donc de mieux accompagner le changement.



### Perte et deuil sont-ils inévitablement liés ?

« C'est incontournable : lorsqu'il y a perte, il y a deuil », explique Serge Vidal, psychologue qui accompagne des personnes endeuillées. « Il n'y a pas de choix possible. Par contre, un processus peut ne pas être mené à son terme, du fait d'un obstacle à son bon déroulement. Les composantes essentielles du processus de deuil sont le temps, la parole et les émotions. Concernant le temps, nous n'avons pas de contrôle. Le temps du deuil sera plus ou moins long selon les personnes et les situations. Concernant la parole, c'est-à-dire le fait de mettre des mots sur ce que nous ressentons, certaines personnes y arrivent facilement et d'autres non. La parole peut aussi ne pas être voulue, ou ne pas être aidée. Notre société a du mal avec l'accompagnement de la parole. C'est pourquoi nous évacuons le problème en disant « la vie continue » ».

« Concernant les émotions, nous baignons dans une culture ambiguë : l'expression des émotions est valorisée au cinéma, dans les magazines, les livres, mais au niveau personnel, nous sommes encore culturellement et socialement dans la rétention de la plupart de nos expressions émotionnelles. Nous jugeons même sévèrement certaines d'entre elles ».



## Deuil ou ... pré-deuil ?

« Concernant la crise écologique, je dirais que nous sommes plutôt dans une phase de pré-deuil, car pour qu'il y ait deuil, il faut qu'il y ait perte ou conscience d'une perte », constate Serge Vidal. « Or, actuellement, pour beaucoup de gens la perte n'existe pas encore : la perte de confort ou les pertes liées à des changements de vie sont encore trop peu nombreuses. Concernant la perte en biodiversité, qui elle est bien actuelle, elle ne nous touche pas dans nos vies quotidiennes. Dès lors, la perte n'étant pas encore une réalité, le deuil n'a pas de raison de s'enclencher ».

« On peut comparer cette situation à celle d'un malade dont le pronostic montre qu'il va peut-être mourir. Les proches vont alors faire un pré-deuil, par rapport à une perte potentielle. Le pré-deuil comporte exactement les mêmes phases que le deuil, la seule différence étant qu'une incertitude plane concernant la perte ».

### Dépasser la perte pour intégrer les avantages liés au changement

Il y a deux manières de voir le changement : soit comme une perte, soit comme un renouveau, une occasion inespérée de progrès, de mieux être. Or, « pour faire un deuil il faut intégrer la perte, ce qui demande de pouvoir envisager qu'il puisse y avoir autre chose à la place », explique la psychothérapeute Marie Romanens. « Actuellement, les gens restent sur un fonctionnement non écologique, bien sûr parce que c'est ainsi qu'ils ont appris à fonctionner, mais aussi parce que pour l'instant ils ne voient que ce qu'ils vont perdre et non ce qu'ils vont gagner à changer. C'est un processus naturel, automatique, c'est une des étapes obligée du mécanisme du deuil. Ce n'est que lorsque le deuil est accompli que l'on peut « lâcher » et que le bénéfice du changement apparaît ».

## Un processus en plusieurs phases

C'est le médecin Suisse Elisabeth Kübler-Ross (références en fin de partie) qui a le mieux décrit ce processus de deuil. Ces phases ne sont pas linéaires, elles peuvent s'intervertir, parfois se répéter avec des allers et retours entre plusieurs phases. Mais il est fondamental de bien comprendre que, pour la crise écologique, ces phases auront lieu, et sont même en train d'avoir lieu, tant au niveau des personnes, des groupes de personnes que des sociétés. En fonction de la nature de l'évènement et des personnalités, les phases vont

se dérouler en quelques semaines, quelques mois, années, voir décennies. Voici ces étapes :

### Bon à savoir

Pour certaines étapes du deuil, quelques brefs conseils d'interventions spécifiques sont donnés ici, mais la pratique plus concrète sera surtout abordée dans la Lettre n°4 avec les phases du changement.

**Le choc ou la sidération** : lorsque l'information concernant un évènement est violente, ou la personne fragile, l'information peut induire un véritable choc émotionnel et physique. La situation à ce stade reste irréaliste, et les émotions absentes. A ce stade, passer à l'action est impossible.

**Le déni** : pour le psychothérapeute Serge Vidal, « concernant la crise écologique, nous sommes dans la phase du déni, c'est à dire le refus d'accepter la réalité et toutes les conséquences d'une perte imminente ». Il s'agit du refus de croire l'information reçue. Alors que la personne voit bien que ce qu'on lui dit est vrai, elle se comporte comme si la réalité qu'on lui montre n'existait pas ou que partiellement, même si les preuves de cette situation sont flagrantes. Simplement, la personne « refuse » de prendre en charge l'information. Elle est coupée en deux : une partie sait, l'autre nie.

L'explication se trouve alors souvent dans le fait que le problème apparaît si inextricable, et les solutions si extrêmes, que l'on préfère nier la réalité. « Il faut s'attendre à un rejet général quand le problème est d'une telle portée et d'une telle nature que la société ne dispose d'aucun mécanisme culturel pour l'accepter », explique George Marshall dans *The psychology of denial : our failure to act against climate change* (cité dans *The Ecologist*, octobre 2001). « Primo Levi, s'efforçant d'expliquer le fait que de nombreux juifs d'Europe aient pu refuser d'admettre la menace de l'extermination, citait un vieil adage allemand : les choses dont l'existence paraît moralement impossible ne peuvent exister. »

Une autre raison du déni est que nos intérêts personnels (politiques, commerciaux, scientifiques, culturels, etc.) sont trop mis en danger par la solution à mettre en œuvre. C'est ce que Paul Watzlawick appelle le « faux secret familial » : chaque membre de la famille pris isolément connaît le secret, mais le mettre à nu aurait des conséquences sur « l'équilibre » familial si importantes que personne ne les assume. Dans ce cas, « la tentative d'exposition du déni sera vite taxée de folie ».

La phase de déni est une période de grand blocage, qui normalement empêche totalement l'action. Mais le déni peut s'assouplir avec le temps par des actions d'information montrant toutes les opportunités qu'apportent le changement pour les gens. Les solutions de changement données doivent alors être au plus prêt de la réalité de chacun : par exemple, l'apprentissage de la sécurité routière et la santé des enfants pour inciter à la création de pédibus, les économies financières pour le covoiturage, la santé pour l'alimentation biologique, etc. Il faut alors renoncer aux arguments écologiques qui ne touchent pas suffisamment directement. Par ailleurs, les informations de type catastrophiques, culpabilisantes, renforceront le déni.

**La colère :** on entre en révolte contre l'information et ses conséquences pour soi, mais aussi contre ceux que l'on estime à l'origine de l'évènement. C'est l'étape où l'on recherche les causes, les coupables. Le refus de la situation reste bien présent, mais on commence à se débattre dedans avec force émotions. C'est une période exutoire, qui se vit, selon les personnalités, de manière intériorisée ou extériorisée. Si l'on estime que le coupable est soi-même on peut aussi ressentir à ce stade une grande culpabilité.

La colère est souvent réprimée car elle est confondue avec la violence. C'est pourtant une belle énergie de vie qui peut être utilisée pour l'action, comme starter. Mais, comme on l'a vu dans la Lettre n°1, il s'agira plutôt d'une réaction due à un « coup de sang », et donc peu calculée, mal préparée, peu en adéquation avec la situation. Sera ici bienvenue une information très pratique sous la forme de guides écologiques très clairs sur ce qu'il convient de faire.

**La peur :** elle peut aussi faire surface lorsque l'on commence à réaliser les conséquences pour soi de l'évènement, que le changement soit voulu ou non d'ailleurs. Le monde peut alors apparaître comme une source de dangers insurmontables. L'impuissance face à l'évènement peut venir accentuer cette peur de ne plus maîtriser les choses. Ce n'est pas non plus une phase propice à l'action, en tout cas bien pensée. L'action risque d'être une réaction pulsionnelle de notre volonté de reprendre le contrôle, et donc mal adaptée.

L'expérimentation du changement (voir Lettre n°2) permet de dépasser la peur, car l'expérience de la réalité efface les appréhensions irrationnelles. C'est pourquoi de nombreux sociologues poussent à faire expérimenter les nouveaux modes de transport, les

nouvelles pratiques professionnelles écologiques, jusqu'à ce que la personne soit elle-même convaincue de l'intérêt pour elle-même et de sa capacité à changer. Cette phase nécessite donc un accompagnement sur le terrain à la fois pratique et émotionnel.

**Le marchandage :** c'est une phase de négociation, avec soi-même ou avec d'autres. On essaie d'atténuer les conséquences pour soi de l'information, voir de revenir à la situation perdue. On essaie aussi de négocier le changement, les modalités à mettre en place. Toute crise est propice au marchandage, dès lors qu'elle demande des changements fondamentaux d'organisation, de choix de fonctionnement, de logique. La crise écologique n'y échappe pas. Nous essayons encore de nous convaincre que le système à l'origine de la crise peut être adapté sans changements de fond et que l'on peut bricoler une société écologique sur cette base. Il y a marchandage des moyens à mettre en œuvre et des efforts à faire.

Cette phase est profondément humaine, mais cela peut conduire à une impasse et aggraver la crise écologique en cas d'entêtement. La rigidité d'une personne ou d'un système fera perdurer cette phase jusqu'à ce qu'une nouvelle rupture se présente de l'extérieur. Il s'agit donc d'aider les gens à se rendre disponibles, plus souples et ouverts au changement (Ce point sera abordé en détail dans la Lettre n°4, à venir).

**L'abattement, la tristesse, la dépression :** à ce stade, on comprend que la situation a changé et qu'elle doit être affrontée. La tristesse et l'abattement peuvent alors s'installer, parfois durablement. Même au niveau d'un groupe, une dépression collective peut être constatée. Parfois, le choc, le déni et la colère combinés engendrent un conflit intérieur tel, qu'ils mènent à la dépression. Cette période peut être faite de retours en arrière dans le déni, la colère ou la peur, à l'occasion desquels des actions dispersées, imprévisibles, peu en adéquation avec la situation peuvent être menées.



Nous n'y sommes pas encore. Mais pour anticiper et atténuer cette phase, il est important que l'écologie puisse être totalement intégrée comme une opportunité, un changement positif, tant pour les personnes que pour le collectif. Et que tous les avantages du changement soient compris, intégrés, notamment par la pratique, pour en faire de nouvelles habitudes.

**L'acceptation** : tout organisme, vivant ou social, a des limites de résistance, et abandonne la lutte un jour où l'autre. Alors l'acceptation va pouvoir se faire, d'épuisement parfois, ou par résignation, par fatalisme, mais aussi par soudaine clairvoyance et compréhension, parce que nous sommes simplement prêts à accepter le changement et ses conséquences. Ainsi, certaines personnes, structures ou sociétés parviennent à intégrer totalement l'expérience, et à construire quelque chose de nouveau, à anticiper certaines conséquences de l'évènement, à se projeter dans l'avenir. C'est souvent lorsque l'acceptation de la perte est faite que le changement le plus intéressant devient possible.

## Les freins au deuil et au changement

Aboutir un processus de deuil pour parvenir au changement dans le cadre de la crise écologique exige une certaine dose d'humilité, car cela nous demande de reconnaître qu'on s'est trompé et qu'on ne maîtrise pas tout. Or, certains aspects culturels de nos sociétés empêchent cette humilité, et sont de véritables freins.

### De la difficulté de faire un deuil quand on se croit tout puissant

La « toute puissance » est un fantasme d'omnipotence, une croyance d'un pouvoir illimité sur les choses, les personnes, les évènements. L'origine de notre croyance d'une maîtrise totale des éléments naturels, des cycles du vivant, de technologies salvatrices, remonte à l'époque de la Renaissance, où l'Homme, qui se voyait jusqu'alors partie intégrante de la nature, s'en est extrait afin d'en faire un objet de sciences et d'expérimentation.

Or la crise écologique nous renvoie brutalement à une réalité toute autre. « La toute puissance reflète cet état où l'on ne veut pas intégrer la limite de notre identité d'être humain », rappelle la psychothérapeute et éco-psychologue Marie Romanens. « Or, on est limité : déjà par la mort et ensuite par le fait qu'on ne peut tout avoir, ni tout faire. C'est notre condition d'être humain d'être construit autour du manque. D'ailleurs la réalité de la vie se

charge bien de poser des limites à notre prétention humaine de toute puissance ! »

« Sur le plan psychologique, la toute puissance est en rapport avec la personnalité de l'enfant qui n'a pas encore intégré ses limites : quand il commence à réaliser qu'il est une personne séparée, qu'il existe, qu'il a un pouvoir sur les choses, il a souvent envie que tout se passe selon son seul désir. L'enfant est naturellement égocentrique. C'est l'éducation des parents qui, en posant des limites, va lui permettre de comprendre qu'il ne peut pas réaliser tous ses désirs.

C'est une étape fondamentale, sinon l'enfant est comme perdu, insécurisé, car ce sont les limites qui lui permettent de se construire et de ve structurer ».



« En tant qu'adulte, on peut, à certains moments être retenu à cette étape où la notion d'altérité n'est pas suffisamment intégrée. Ce sera le cas dans une société individualiste qui favorise les besoins infantiles : avoir davantage ou mieux (la dernière voiture), paraître le meilleur, être toujours jeune et beau, autrement dit mal accepter la perte, le manque, la mort. La publicité a bien compris notre égocentrisme profond puisqu'elle surfe sur ces besoins. En promettant le meilleur à tout le monde, en encourageant nos besoins infantiles, la société favorise les attitudes régressives, au lieu de nous aider à devenir plus matures, plus sages. Cette situation génère des attitudes excessives par leurs exigences, et est cause d'irrespect pour les êtres et les choses ».

### De la difficulté de faire un deuil quand on se croit immortel

Croissance sans fin de nos sociétés, des populations, de nos entreprises, des économies de marché, des richesses, etc., nos sociétés modernes ont érigé l'immortalité en dogme, alors que nous vivons sur une planète aux contours définis et aux ressources épuisables. Au niveau de l'individu, nous avons rarement une véritable conscience que nous allons mourir, et nous vivons comme si tout était immortel. Ce sentiment d'immortalité est un frein au changement vers une société plus écologique.

Pour Marie Romanens, «le sentiment d'immortalité est conjoint avec la toute puissance, puisque c'est le refus de la limite : notre propre limite, donc celle de la vie, mais aussi la limite de toute chose. Or, si on regarde le réel, tout a une fin, tant les capacités

en pétrole, que la capacité de la terre à absorber notre toxicité. Ce sentiment d'immortalité, de sans limites, est ce qui sous-tend le déni de la réalité et donc de la crise écologique. Ne pas le dépasser nous empêche donc d'aller au bout du processus de deuil que nous devons faire. Nous entrerons réellement dans ce processus lorsque l'on intégrera l'existence de limites et renoncerons à notre immortalité».



## Le deuil non fait : le risque du repli sur soi

Selon le psychothérapeute Serge Vidal, « nous traînons tous derrière nous des deuils non faits ou imparfaitement faits, mais nous avons, heureusement, une certaine dose d'adaptabilité. Avec des limites cependant : la répétition de deuils non faits porte atteinte à notre capacité à être pleinement vivant. Je m'explique: imaginons la vie comme une suite de cercles sur lesquels s'inscrivent quatre étapes : le lien, l'attachement, la perte et le deuil. Une accumulation de deuils non faits risque d'avoir comme conséquence de ne plus prendre le risque de créer de nouveaux liens. Il y aura alors repli sur soi ».

## Le refus de la frustration rend difficile la perte

« Se confronter à une perte entraîne une frustration. Or, l'être humain, spécialement dans notre société de consommation qui valorise l'immédiateté de la satisfaction des besoins, supporte mal la frustration, et notamment d'avoir à perdre la jeunesse, la santé, l'aisance, les illusions », explique le psychothérapeute Serge Vidal. « Pourtant, il me paraît juste d'affirmer que la capacité de faire face à une perte, quelle qu'elle soit, est un réel signe d'équilibre psychologique. Le bien-être humain inclut la capacité à faire face à la réalité de la perte y compris la perte de la vie ».

### Références de cette partie

- « Accueillir la mort », ed. Du Rocher, Elisabeth Kübler-Ross
- Interviews de Serge Vidal et Marie Romanens sur le site [www.nature-humaine.fr](http://www.nature-humaine.fr)

## Actualité de Nature Humaine

L'association Nature Humaine commence à recevoir des demandes de courtes interventions et de conférences auprès d'entreprises et de collectivités publiques. En effet, Nature Humaine est une des rares structures abordant la question des facteurs humains dans la crise écologique, et celle des freins psychologiques et sociologiques à l'action et au changement, des sujets qui commencent à intéresser ceux qui s'engagent dans une démarche écologique ou de développement durable.

Les interventions prennent la forme d'échanges oraux d'1 heure ou 2 avec le public sur ces sujets qui touchent tout le monde en profondeur. Les gens en ressortent en général soulagés et remotivés pour l'action. En tant qu'association à but non lucratif, Nature Humaine demande pour ses interventions de la soutenir par des dons, ce qui permet de financer sa Lettre.



## L'éveil du sensible – Les sentiments de nature au cœur des forêts sauvages

Dans la Lettre n°2, nous avons montré la richesse et la pertinence de méthodes d'accompagnement du changement au cœur de la crise écologique. Nous avons ici choisi de présenter une autre vision rarement prise en compte dans le cadre de démarches de développement durable : l'éveil aux sentiments de nature. Car si notre relation à la nature est en général considérée comme le cadet de nos soucis, il faudra bien un jour que l'on intègre que la crise écologique a pour fondement premier cette relation. Et qu'entrer en relation avec la nature nous permet d'entrer en relation avec notre propre nature humaine et avec la réalité du monde. Témoignage de Bernard Boisson, photographe et écrivain.

### Biographie

Photographe, écrivain-poète, conférencier et réalisateur, Bernard BOISSON explore les lieux de nature qui ne portent plus aucune trace humaine. C'est dans les forêts sauvages qu'il a appris à reconstituer sa sensibilité comme le musicien réaccorde son instrument. Il est auteur d'un livre de photos « La Forêt Primordiale », et de l'essai « Nature primordiale, des forêts sauvages au secours de l'homme », tous deux aux éd. Apogée.

### De l'émotion et du sensoriel aux sentiments de nature

L'éveil du sensible est l'éveil aux « sentiments de nature ». François Terrasson a ouvert une brèche avec son livre « La peur de la nature » (éd. Sang de la Terre), en mettant l'accent sur les émotions qu'elle suscite en nous, et principalement la peur. Mais notre émotionnel est souvent une réaction de l'égo issue de nos attachements identitaires, de nos conditionnements, de notre histoire... qui de la sorte rend incapable de voir l'autre dans sa réalité propre, ni le monde dans son essence propre. Par ailleurs, il y a « l'éveil du sensoriel » de plus en plus tendance, qui permet de resolliciter nos sens : odorat, ouïe, etc. Mais si cet éveil est déjà une porte sur la nature, ce ne me paraît pas encore le registre le plus profond à vivre.

Pour moi, les sentiments de nature sont plus souterrains : en effet, dans une forêt sauvage, nous pouvons vivre un enveloppement plus prégnant qui nous ravive en maints sentiments inconnus. Par ces sentiments, nous quittons l'homme conditionné par sa culture, ses croyances, pour réveiller en nous une dimension humaine plus intimement vivante. Voici quelques uns de ces sentiments :

**Le sentiment d'intemporalité :** la forêt où se côtoient la jeune pousse comme l'arbre centenaire ainsi que l'arbre mort n'est plus identifiable à l'âge d'une plantation. Elle se déploie sur une échelle des temps plus grande que la nôtre. Quand nous nous immergeons dans cet « intemporel », cela dissout les repères temporels stressants dont nous sommes devenus si dépendants et souligne la fugacité de notre propre existence. Et nous prenons conscience à quel point dans notre société, à chaque fois que nous dépendons du temps, nous dépendons d'un intérêt en jeu, financier ou autre.



**La sensation de cycles** vient nous rappeler notre propre finitude : les arbres morts, la pourriture des végétaux mélangés à l'exubérance témoignent d'un mouvement, où vie et mort sont intimement conjoints dans la quintessence globale du vivant. Un paysage habité par les cycles cesse d'être un décor inerte. Une perception aussi chargée nous incline à moins subordonner le vivant de la nature devant la vie agitée, quasi-théâtrale de notre société.

**Pour une gratuité authentique :** la nature existe en dehors de tous les intéressements humains. Elle les précède et leur survivra probablement. La nature nous réintègre dans ce sentiment de gratuité, désormais fondé sur le droit premier de tout être vivant, de tout écosystème, à exister dans sa propre vulnérabilité devant l'action humaine. Mais curieusement, pour conserver nos forêts naturelles, les régions versent des indemnités aux communes pour compenser le manque à gagner sur l'absence d'exploitation forestière. Ainsi, la gratuité devient artificielle et coûte le prix qu'il faut payer pour la sauver. Dès lors, on peut se demander quelle est la valeur d'un monde où nous avons retiré à toute nature, à toute vie, sa gratuité initiale d'exister. Et dans un tel monde, quel prix faudra-t-il payer pour nous sauver ?

## La nature a un défaut grave, elle est gratuite

« L'un des étudiants leva la main ; il ne concevait pas ce qui avait trait aux fleurs. Pourquoi se donner la peine de rendre psychologiquement impossible [au peuple] l'amour des fleurs ? Le Directeur donna des explications. Si l'on faisait en sorte que les enfants se missent à hurler à la vue d'une rose, c'était pour des raisons de haute politique économique. Il n'y a pas si longtemps, on avait conditionné les [gens] à aimer les fleurs et la nature sauvage. Le but était de faire naître en eux le désir d'aller à la campagne chaque fois que l'occasion s'en présentait, et de les obliger ainsi à consommer du transport. - Et ne consommaient-ils pas de transport ? demanda l'étudiant. - Si, et même en assez grande quantité, répondit le Directeur, mais rien de plus. Les primevères et les paysages ont un défaut grave : ils sont gratuits. L'amour de la nature ne fournit de travail à nulle usine. On décida d'abolir l'amour de la nature, mais non point la tendance à consommer du transport. Car il était essentiel qu'on continuât à aller à la campagne, même si l'on avait cela en horreur. Le problème consistait à trouver à la consommation du transport une raison économiquement mieux fondée qu'une simple affection pour les paysages. Elle fut dûment découverte. Nous conditionnons les masses à détester la campagne mais simultanément nous les conditionnons à raffoler de tous les sports en plein air. En même temps, nous faisons le nécessaire pour que tous les sports de plein air entraînent l'emploi d'appareils compliqués. De sorte qu'on consomme des articles manufacturés, aussi bien que du transport ».

Le Meilleur des Mondes - Aldous Huxley - extrait

On peut par ailleurs expérimenter **les sentiments d'ailleurs, d'oubli, de mystère, de grand silence, de vacuité, de perte d'horizon, d'anonymat, etc.** L'expérience de ces sentiments permet un autre fonctionnement de l'esprit qui nous renvoie à la question du devenir humain par rapport au devenir de la nature. Le grand public n'est pas encore touché par ce transperçement. Souvent on associe le « sentiment de nature » à des croyances, à une tradition culturelle ou religieuse, à une représentation philosophique de la nature, alors que cela doit avant tout être une expérience personnelle. Ainsi, je propose de quitter les référents culturels pour aller vers les perceptions directes de nature, sans a priori, afin de ne pas remplacer ces perceptions par l'idée qu'on peut s'en faire.

## Sentiments primordiaux

Certains lieux, favorables à la contemplation, sont propices chez l'humain à l'éveil de ces sentiments primordiaux qui le préservent dans son équilibre mental. En 1990, un ami m'a fait découvrir une vieille châtaigneraie corse qui s'était ré-ensauvagée, bien qu'encore fréquentée par l'élevage. J'y ai trouvé des arbres multi-centenaires, creux, frappés par la foudre, aux formes noueuses, où l'on pouvait deviner un bestiaire fantastique. J'y retrouvais la forêt des contes et légendes. J'y ai dormi à la belle étoile. D'autres expériences de ce genre m'ont poussé à photographier des lieux sauvages, parfois quasiment primaires. A l'issue de cela, j'en suis venu à encourager la conservation de ces milieux pour sauvegarder et développer la sensibilité humaine et surtout pour la sortir des conditionnements psychologiques induits par nos sociétés.

« Une humanité sans sentiment se réduit à une société mortifère en pilotage automatique. Elle devient malade autant qu'elle se perd dans des compensations consuméristes ».

## Nature et consommation touristique

Dans la société du tout-consommable, comment parler des forêts naturelles sans pousser à leur consommation ? Et saurons-nous aborder autrement ces espaces que par le tourisme ? Consommer la nature n'est pas la contempler. On ne peut s'éveiller à la nature si l'on y recherche uniquement la compensation d'un déséquilibre d'existence ou d'un malaise de société. En important nos comportements conditionnés dans la nature sauvage, notre fréquentation dissout l'ambiance initiale des lieux qui n'ont alors plus le pouvoir de susciter les sentiments qu'on peut y éprouver. Mon engagement est donc de parler autrement de ces lieux pour éviter leur surfréquentation par des visiteurs qui recherchent uniquement le divertissement en contrecoup de leur quotidien.



## Nature et intimité

Je ne me pose pas la question de la décroissance, mais plutôt celle d'épurer notre consommation de tous les besoins de compensation qui nous écartent de nos aspirations fondamentales vers l'intime, l'authentique, l'inspiration... En vivant dans le mental, sur nos ordinateurs, nous ne sommes plus en contact dans nos actes avec notre intériorité, sauf peut-être l'artiste ou l'artisan qui peuvent donner une dimension poétique à leur œuvre. Le monde du travail, l'urbanisme, les galeries marchandes, les cultures céréalières... deviennent des espaces morts en intimité, et au-delà de l'espace privé (famille, jardin, amis...), la nature sauvage devient l'ultime espace extérieur de l'intime par delà l'hégémonie de l'artificiel.

## Sentiments de nature et courage de l'inconnu

Ne fréquenter la nature qu'en touriste, ou pour compenser nos vies stressantes, en évitant une rencontre plus sensible avec elle, peut être un réflexe instinctif, pour éviter de réveiller un trop plein de vie inconnue, et des émotions que l'on ne saurait pas traiter. Car on sent bien (consciemment ou non) que la nature peut nous ressourcer et nous changer en profondeur. Mais le retour vers la société risque d'être brutal, car en changeant notre vision du monde et de nous-mêmes, cela accentue notre exil. Aussi faut-il du courage pour aborder les sentiments de nature. C'est un véritable apprentissage

«Ecrire, c'est inspirer autrui, le pousser vers sa ressemblance,  
vers sa préférence»

Jean Cayrol - Extrait d'Ecrire

## Les contributeurs de la Lettre

**Pilote et auteur principal (passionnée) :** Séverine Millet

**Co-auteur (inspirant) :** Thierry Thouvenot

**Relecteur (attentif) :** Yves Leers (Parrain), Jean-Pierre Millet (psychothérapeute), Thierry Thouvenot.

**Interviewés (merci pour leur temps et leurs propos passionnants) :** Serge Vidal, psychothérapeute ; Jean-Pierre Le Danff, éco-psychologue ; Marie Romanens, psychanalyste ; Bernard Boisson, écrivain et photographe ; Yvan Maltcheff, coach accompagnateur du changement.  
(Leurs interviews en intégralité sont sur notre site Internet)

**Mise en page et graphisme (Sublime, merci !)** : l'agence de communication Sidièse - Johann Thevot (chef de projet), Dominique Brugheail (directeur artistique), Juliette Chansard (chef de studio), Bénédicte Spanu (supervision), Gildas Bonnel (super-supervision).

**Crédit photos :** site internet de vente en ligne Fotolia ; pour les photos de l'article de Bernard Boisson, ses propres photos gracieusement mises à disposition.

**Comité éditorial (débordé mais soutenant) :** liste sur le site de Nature Humaine.

## Abonnement

La Lettre est gratuite. Il est possible de s'abonner et de se désabonner sur le site de Nature Humaine.  
[www.nature-humaine.fr/abonnement](http://www.nature-humaine.fr/abonnement).

## Soutient de Nature Humaine

Il est possible de soutenir l'association, et même d'en devenir membre, en se rendant sur son site Internet :  
<http://www.nature-humaine.fr/membresetbenevoles>.



**NATURE HUMAINE**  
40 Passage du Désir, 75010 Paris  
[www.nature-humaine.fr](http://www.nature-humaine.fr)  
[contact@nature-humaine.fr](mailto:contact@nature-humaine.fr)

