



Guérir de notre “chagrin climatique”

Le changement climatique a provoqué de graves dégâts à la Terre et à tous les êtres vivants. À mesure que nous prenons conscience de ces dégâts, et de la réponse inadéquate qu’y apportent les humains, nous ressentons toute une gamme de sentiments. Il se peut que nous soyons découragé·e·s par la réponse limitée de nos gouvernements nationaux face à l’ampleur du changement climatique. Il se peut que nous nous sentions impuissant·e·s et épuisé·e·s parce que la grande majorité des gens semblent très peu informés ou même indifférents au sujet de la crise climatique. Il se peut que nous nous sentions accablé·e·s par des rapports scientifiques alarmants — par exemple, à propos de la fonte rapide des glaces — et par des nouvelles concernant des événements climatiques catastrophiques. Beaucoup de jeunes personnes perdent espoir dans leur avenir, se demandant si cela a un sens de fonder une famille et d’élever des enfants dans un monde au seuil du désastre. Tant d’entre nous ressentent de la rage, du désespoir et un profond chagrin.

Remarquer les sentiments

Les experts remarquent à quel point la visibilité croissante du changement climatique affecte la santé mentale. On appelle cela le “chagrin climatique” — dépression, anxiété et affliction à propos du changement climatique. En 2017, l’American Psychological Association a émis un rapport sur les traumatismes émotionnels liés au changement climatique. Ce rapport disait que davantage de gens ressentent “un certain nombre d’émotions différentes, y compris la peur, la colère, l’impuissance ou l’épuisement.” Joëlle Gergis, une scientifique australienne primée, décrit la “rage volcanique” qu’elle a ressentie face au changement climatique. Elle dit : “Je me surprends à pleurer subitement... ce qui remonte est purement du chagrin.” Gergis reconnaît qu’elle a besoin de : “décongeler les parties émotionnellement figées” d’elle-même pour pouvoir effectivement affronter le changement climatique.



Conséquences du défaut de guérison des dégâts émotionnels

Les sentiments non relâchés ou refoulés peuvent blesser les humains de bien des façons. La peine, la peur et la frustration, si elles ne sont pas guéries, ont tendance à interrompre nos efforts et à ternir notre espoir dans l'avenir. Les sentiments pénibles non relâchés peuvent épuiser notre énergie et interférer avec notre capacité à exercer notre intelligence pleine

et entière sur le monde qui nous entoure. Les dégâts émotionnels interfèrent avec une pensée claire sur ce qu'il convient de faire et avec une action appropriée et efficace — dans le cas présent, mettre fin à la dégradation de l'environnement.

Beaucoup d'entre nous essaient d'ignorer de tels sentiments — comme quelque chose d'insignifiant et de négligeable, et nous agissons comme s'ils n'avaient pas d'importance.



*Sustaining All Life*¹ (SAL) est une association internationale dont l'objectif est de travailler à enrayer le changement climatique dans le cadre de l'élimination des divisions au sein de la population. *United to End Racism*² (UER) est un groupe de personnes de tous âges et de toutes origines, dans de nombreux pays, qui se sont engagées à éliminer le racisme dans le monde et à soutenir les efforts de tous les autres groupes œuvrant dans ce but. UER et SAL sont des projets, et utilisent les outils, de la Réévaluation par la Co-écoute. La Réévaluation par la Co-écoute (RC) consiste en une théorie et une pratique bien définies qui aide les gens de tous âges et de toutes origines à échanger une aide efficace pour se libérer des stigmates émotionnels de l'oppression et d'autres blessures. En alternant une écoute mutuelle et en s'encourageant au relâchement émotionnel, les personnes peuvent guérir des blessures anciennes et devenir plus efficaces pour penser, s'exprimer publiquement, mobiliser et mener les autres dans la construction d'un monde au sein duquel tous les humains et les autres formes de vie sont appréciés à leur juste valeur et où l'environnement est restauré et préservé. La Co-écoute existe actuellement dans 95 pays.

¹ Préserver la vie sous toutes ses formes ² Unis pour éliminer le racisme



SustainingAllLife.org



UnitedToEndRacism.org



sustainingalllife



@sustainallife



SustainingAllLife



Scannez moi

Mais faire ainsi peut nous projeter dans le découragement et le désespoir. À moins de guérir des dégâts émotionnels, il peut être difficile de rester motivé·e·s. Il peut être difficile de rester focalisé·e·s sur la gestion de la crise climatique.

Certain·e·s d'entre nous se servent de leur chagrin et de leur rage pour alimenter leur travail sur le changement climatique. C'est comparable au fait d'utiliser du kérosène dans une moteur à essence. Il va se produire des ratés, le moteur va fumer et au bout du compte le moteur prendra feu. Des réparations majeures seront nécessaires pour le faire tourner de nouveau.

Nous avons besoin d'occasions pour exprimer ouvertement notre chagrin à propos des dégâts causés à la Terre. Faire cela permet de dégager une énorme énergie et de libérer notre pensée. Guérir du chagrin climatique peut nous apporter l'énergie et l'ambition dont nous avons besoin pour répondre de façon appropriée à la crise climatique.

Guérir du chagrin climatique

Il est encore possible de limiter les effets du changement climatique catastrophique provoqué par l'activité humaine et de restaurer l'environnement. La plupart d'entre nous veulent y contribuer de façon encore plus importante. Nous voulons endiguer la vague de dévastation causée par le changement climatique. Nous voulons éviter des dégâts additionnels et réparer autant que possible les conséquences déjà existantes. Les scientifiques ont à cœur de galvaniser la communauté scientifique et d'informer le public. Les militant·e·s souhaitent mobiliser un nombre croissant de gens dans le mouvement de lutte contre le changement climatique. Les jeunes personnes désirent regagner espoir et confiance dans l'avenir. Les éducatrices et éducateurs veulent développer de meilleures stratégies d'enseignement

concernant la crise climatique. Tou·te·s, nous voulons augmenter notre capacité d'affronter efficacement le changement climatique.

En même temps, les sentiments de rage, de peur et de chagrin nous ont empêché·e·s de penser clairement à ce qu'il convient de faire. Nous voudrions nous organiser nous-mêmes et les gens qui nous entourent afin de provoquer les changements nécessaires — mais il est plus difficile de le faire si notre chagrin climatique n'a pas été guéri. Scientifiques, profanes, personnes issues de tous les milieux et de toutes les couches de la société — nous avons tou·te·s besoin de nous "désengourdir" à mesure que nous affrontons les informations désastreuses sur les dégâts dus au changement climatique. Nous devons "décongeler" les sentiments qui surviennent et les relâcher. C'est seulement ainsi que nous pourrions répondre de façon appropriée et efficace à la crise climatique.

Comment faire cela

Nous disposons d'outils qui ont démontré leur efficacité dans la guérison du chagrin climatique, qui ont renforcé le courage et l'énergie des gens dans leur travail sur le changement climatique. Le travail de guérison se pratique d'autant lieux au sein d'un réseau de personnes qui se soutiennent les unes les autres afin de remarquer, de partager et de relâcher les sentiments de chagrin climatique. Le processus de guérison, facilement accessible, prend place dans un environnement bien structuré. Les personnes deviennent habiles dans la façon de l'utiliser. Les outils peuvent être partagés avec nos communautés et organisations locales. Nos outils incluent des informations sur la manière de créer des réseaux capables de soutenir un travail continu de guérison du chagrin climatique.





Le travail de *Sustaining All Life* et de *United to End Racism*

Il est possible de limiter les effets du changement climatique provoqué par l'activité humaine et de restaurer l'équilibre environnemental – mais il faudra des changements majeurs pour y parvenir. Au sein de *Sustaining All Life* et de *United to End Racism*, nous pensons que la crise environnementale ne peut être résolue sans éliminer le racisme, le génocide des populations autochtones, le classisme, le sexisme et d'autres oppressions. L'impact de la destruction de l'environnement et du changement climatique affecte le plus durement les groupes qui sont la cible de ces oppressions ainsi que les populations vulnérables (y compris les personnes âgées, invalides et très jeunes). Les changements nécessaires exigeront un mouvement de masse à l'échelle de la planète, composé de gens de toutes origines qui luttent contre les effets à la fois du changement climatique et du racisme.

Au sein de *Sustaining All Life* et de *United to End Racism*, nous pensons que les obstacles actuels qui empêchent le développement d'un mouvement suffisamment vaste et puissant sont les suivants : (1) des divisions de longue date (généralement basées sur l'oppression, en particulier le racisme et le classisme) entre les nations et entre les différents groupes d'une même nation, (2) des sentiments très répandus de découragement et d'impuissance, (3) un déni ou une incapacité à s'impliquer vis-à-vis des dommages croissants causés au climat terrestre, et (4) des difficultés à traiter efficacement les liens entre la crise environnementale et les défaillances de notre système économique. Le travail de *Sustaining All Life* et de *United to End Racism* consiste à traiter de ces questions ainsi que d'autres.

Le rôle de l'oppression

Les structures économiques et politiques de nos sociétés exigent croissance et profit sans beaucoup d'égards pour les personnes, les autres formes de vie ou la Terre. Ceci conduit à l'exploitation et à l'oppression. Les oppressions (telles que le racisme, le classisme, le sexisme et l'oppression des jeunes personnes) visent chaque personne, infligeant des injustices criantes, limitant l'accès aux ressources et ruinant la vie de milliards de gens. Une fois ciblés par l'oppression, nous avons tendance à agir envers les autres de manières qui reproduisent les blessures que nous avons subies. La plupart de nos blessures mentales et émotionnelles résultent de ce phénomène de reproduction. Même si les humains sont vulnérables vis-à-vis des comportements

oppressifs, ces comportements ne sont pas inhérents mais surviennent uniquement lorsqu'un être humain a été blessé émotionnellement. Les sociétés oppressives manipulent cette vulnérabilité pour établir et maintenir l'exploitation économique.

Guérir des blessures individuelles est important

Le préjudice mental et émotionnel qui nous a été infligé par l'oppression et par d'autres expériences blessantes interfère avec notre capacité de penser clairement et dressent les groupes les uns contre les autres. Elles nous empêchent de réfléchir à l'urgence climatique et d'y répondre de manière efficace. Les gens n'accepteraient jamais de coopérer avec une société qui exploite les gens et détruit l'environnement s'ils n'avaient été préalablement blessés.

Guérir des souffrances qui maintiennent en place l'oppression et conduisent à d'autres comportements blessants n'est ni rapide ni facile. Cela peut susciter beaucoup de résistance. Il se peut qu'on ait survécu en se rendant insensible aux blessures causées par l'oppression. Certain-e-s d'entre nous pensent qu'il est impossible de s'en libérer.

Au sein de *Sustaining All Life* et de *United to End Racism*, nous avons appris qu'il est possible de nous libérer de ces blessures et de surmonter les obstacles à une mobilisation effective. Nous pouvons guérir des expériences blessantes du passé lorsqu'une personne nous écoute avec attention, qu'elle nous invite et nous encourage à évacuer la tristesse, la peur et toutes nos émotions pénibles à travers des processus naturels de guérison – parler, pleurer, trembler, exprimer sa colère, rire. En nous libérant de nos émotions douloureuses avec l'aide d'un réseau de soutien, nous pouvons renforcer notre unité et garder espoir, disponibilité, joie et engagement. Cela nous donnera plus de force pour bâtir notre mouvement pour stopper les effets du changement climatique et du racisme.



Pour plus d'informations, voir :

www.sustainingalllife.org ou www.unitedtoendracism.org

ou écrire à : Sustaining All Life/United to End Racism
19370 Firlands Way N, Shoreline, WA 98133-3925 USA

Courriel : sal@rc.org **Tél :** +1-206-284-0311