

**L'ÉCOPSYCHOLOGIE : UN MAILLON POUR
RENOUER LES LIENS ENTRE LA TERRE ET LES
HOMMES ?**



Sommaire

Introduction.....	1
I. De la rupture du lien à la nature au bouleversement systémique.....	2
A. La commodification de la nature responsable de sa destruction	2
B. Essoufflement de la société industrielle	3
II. Perpétuation nocive du dualisme homme-nature.....	4
A. Des stratégies de protection de la nature paradoxales	4
B. Intériorisation de la représentation de l'homme dissocié de la nature	4
C. Une vision de la terre à l'origine d'un malaise social.....	5
III. L'écopsychologie : la restauration du lien ontologique de l'homme à la nature ..	6
A. Pour un changement de paradigme.....	6
B. Les <i>écopratiques</i> : le travail de la reconnexion.....	7
C. Les limites de l'écopsychologie	8
IV. Conclusion	9
V. English summary.....	10
VI. Annexes.....	11
VII. Bibliographie.....	14

Introduction

Depuis son arrivée sur terre, l'homme a cherché à acquérir un nombre toujours croissant de connaissances et de savoir-faire pour comprendre et maîtriser le monde qui l'entoure. Il manifeste un besoin incoercible de contrôle. Pour sa survie et sa sécurité, il a exploité et assujéti son environnement. Il s'est fait juge de la nature¹, désignant ce qui peut être exploité et ce qui peut être supprimé. Il a détruit, cultivé, consommé les ressources de sa planète, avec comme présomption que besoins et confort humains ne peuvent être satisfaits qu'à ces conditions. Il a longtemps pensé avoir conquis la planète. Elle paraissait indéfectible, les terres étaient innombrables et riches, les poissons abondaient, le gibier foisonnait. Ainsi, depuis plus de 6000 ans il a tiré profit de la terre, il a tenté de s'extraire à son fonctionnement naturel tant il pensait avoir la recette pour en devenir maître. Les hommes et leurs activités se sont multipliés, et peu à peu l'horizon arboré s'est substitué à l'horizon bâti, le bourdonnement des abeilles a laissé place à celui des moteurs de voiture. Depuis 1990 le taux de croissance urbaine est de 3% par an avec 55% d'individus habitant en ville en 2019 (La banque mondiale, 2019). L'artificialisation croît à une vitesse faramineuse, les ressources s'amenuisent à tel point qu'elles n'ont plus le temps de se régénérer. Plus qu'un simple appauvrissement de la planète, l'équilibre semble rompu. La température augmente, les aléas naturels se multiplient, les milieux naturels se transforment, les espèces disparaissent. Finalement, la terre que l'homme pensait inépuisable et infaillible s'avère fragile et irrépressible. Les scientifiques alertent : nous affaiblissons la planète qui nous fait vivre.

De ce constat naît l'idée qu'un changement de paradigme est inévitable. La pensée d'un contrôle total du monde s'essouffle peu à peu, remettant en question notre rapport à la terre. Nous avons longtemps clivé le monde, érigé une barrière entre la nature et nous. De la même façon nous avons supposé notre fonctionnement isolable de celui de notre environnement. L'écopsychologie va à l'encontre de ce dualisme. Elle mêle écologie étudiant les relations des êtres vivants entre eux et avec leur environnement, et psychologie étudiant les processus comportementaux et psychiques chez l'homme. Cette discipline suppose que la nature fait partie de nous, que la « maison de l'âme » n'est autre que la Terre elle-même. Alors inéluctablement, abîmer notre « maison » nous porterait aussi préjudice (C. Thomas, 2014). Cette transversalité serait-elle un outil pour transcender notre rapport consumériste à la nature, et renouer le lien qui nous unissait à elle ?

Dans une première partie, nous verrons de quelle manière la rupture du lien à la nature a conduit au bouleversement systémique, puis les conséquences néfastes de l'intériorisation d'une vision de la nature pour l'homme. Enfin, la dernière partie se centre sur la façon dont l'écopsychologie peut restaurer le lien à la nature.

¹ La définition même de la nature s'est construite en opposition à l'homme, à la culture. Est considéré comme nature tout ce qui n'est pas du fait de l'homme.

I. De la rupture du lien à la nature au bouleversement systémique

A. La commodification de la nature responsable de sa destruction

L'homme recherche constamment l'équilibre immuable. Il s'agit là d'une forme naturelle de survie. Comme tout être vivant il recherche tant que possible la sécurité, et ce malgré l'inexorabilité du déséquilibre et de l'inconnu au sein de la nature (L. Garnier, 2019). Si l'on compare l'homme au reste du monde vivant, et bien que tout être ait pour stratégie de chercher sécurité et équilibre, il est le seul à avoir engendré la destruction massive de ce qu'il tentait de contrôler. L'écopsychologie implique de se questionner sur les raisons qui ont fait de l'homme un destructeur de la nature, composantes du monde entre lesquelles existait originellement une certaine eurythmie (C. Thomas, 2014).

Au début de son histoire l'homme était une espèce vulnérable. C'est sa ruse, ses outils qui lui ont permis de chasser d'autres espèces plus vigoureuses que lui. Alors au cours de la Révolution Néolithique qui a eu lieu il y a entre 10 000 et 6 000 ans, il a commencé à se déconnecter du système qui le faisait vivre. Ses outils lui octroient une puissance de plus en plus importante, à ses yeux la nature devient un stock dont les ressources sont davantage aisées à acquérir et utiliser (J.P. Demoule par P. Barthélémy, 2017). Les comportements humains qui ont mené à la destruction de la nature peuvent s'expliquer par les besoins qui les régissent. Abraham Maslow hiérarchise ces besoins sous la forme d'une pyramide, chaque besoin ne pouvant être satisfait que si le précédent l'a été (**Annexe 1**). À la base de cette pyramide, le besoin de survie conditionne l'homme à voir en la nature une source de satisfaction des besoins primaires (dormir, manger...). Le besoin de sécurité incite ensuite à se protéger, à limiter les risques, ce qui conduit à anéantir les potentiels dangers, à stocker ce qui pourrait s'épuiser. Le besoin d'estime peut aussi créer chez l'homme un désir de supériorité sur la nature. Les besoins d'appartenance et d'accomplissement peuvent conforter l'homme dans son impression d'indépendance vis-à-vis de la nature auquel cas il se sent appartenir uniquement au genre humain et à différents groupes sociaux ; pour d'autres, ces besoins peuvent révéler un sentiment d'appartenance à un tout, à la terre, un besoin de se lier à la nature pour s'accomplir (P. Guérin & M. Romanens, 2015). Poussés par ces besoins, l'homme n'a eu de cesse de chercher plus d'efficacité, de rendement, de sécurité, de confort... Il a valorisé une croissance matérielle illimitée en dépit de la finitude des ressources planétaires. Cette exploitation s'est accélérée depuis la Révolution industrielle dès la fin du XVIII^{ème} siècle, en raison d'une économie basée sur une consommation toujours croissante des ressources. Et ce, à la fois pour répondre aux besoins d'une population grandissante, pour créer des emplois et moderniser l'économie. Nous sommes parvenus à une vision dualiste du monde, à une vision utilitariste de la nature. Nous nous sommes peu à peu éloignés de la logique du vivant, et bien que nous soyons de plus en plus confrontés aux répercussions environnementales de ce modèle, il nous est encore difficile de nous défaire d'un fonctionnement tant ancré dans les mœurs.

Nous nous sommes vus architectes du monde, supposant pouvoir transformer tous les espaces à notre guise. Nous y sommes parvenus sans réellement en mesurer les conséquences. Entre 1500 et aujourd'hui, la population humaine s'est multipliée par 14, nos productions par 240 et notre consommation d'énergie par 115 (Y. N. Harari, 2015). La puissance de l'homme, bien que lui étant personnellement profitable sur le plan matériel, est profondément destructrice pour le monde naturel. Depuis son arrivée sur terre il y a 130 000

ans l'homme a causé la disparition de 2,5 millions d'espèces, avec une forte accentuation depuis le début du XXI^{ème} siècle. Au cours de l'évolution, il est arrivé à plusieurs reprises que le vivant disparaisse quasiment de la surface de la terre en raison de bouleversements climatiques naturels. Mais cette fois-ci l'homme est seul responsable, il est en train de causer la sixième extinction de masse à une vitesse jusqu'à 1 000 fois supérieure aux extinctions précédentes (C. Deluzarche, 2020). La France recense par exemple une perte de 30% des oiseaux communs en 15 ans, de 40% des chauves souris en 10 ans et de 80% des insectes (C. Schaub & A. Massiot, 2019). Les sols sous les villes cessent d'abriter la vie, les chalutiers déciment les populations piscicoles, les pollutions se multiplient et se mesurent à toutes les échelles, les forêts disparaissent au profit des cultures agricoles, les énergies fossiles tant exploitées s'épuisent, l'effet de serre s'accroît sans cesse à cause des activités anthropiques engendrant fonte des glaces, assèchement des milieux aquatiques, multiplication des incendies...

B. Essoufflement de la société industrielle

Nous ne sommes pas uniquement en train d'assister passivement à un bouleversement du monde naturel, nous vivons et participons activement à un bouleversement systémique. De la terre et de ses ressources dépendent les fondements de nos sociétés industrielles. Métaphoriquement l'homme scie la branche sur laquelle il s'assoit. Ce modèle sociétal nous a longtemps profité, surtout matériellement. Il nous a permis d'accéder à une certaine sécurité, à une quantité importante de biens, une vie facilitée par des appareils constamment renouvelés, une agriculture fleurissante et variée... Mais tous ces bénéfices ont un prix, et ils coûtent cher à la planète. La pérennité de la société telle que nous l'avons conçue est donc grandement remise en question. Les désastres qu'a entraînés notre anthropocentrisme sont irrémédiables, nous allons devoir faire face à la transformation de la vie telle que nous la connaissons. Yuval Noah Harari dit dans *Sapiens, une brève histoire de l'humanité* (2015, p. 492) « *Ainsi faisons-nous des ravages parmi les autres animaux et dans l'écosystème environnant en ne cherchant guère plus que nos aises et notre amusement, sans jamais trouver satisfaction* ». L'auteur laisse entendre qu'au-delà des dégâts que causent nos actes, notre conception de la société ne nous apporte pas non plus satisfaction. Alors, si la représentation de la terre que nous nous sommes forgés nous était finalement aussi délétère ?

II. Perpétuation nocive du dualisme homme-nature

A. Des stratégies de protection de la nature paradoxales

Face aux dommages causés à la planète, les stratégies se sont multipliées pour limiter notre impact ou pour en réparer les effets. Des institutions ont notamment modifié la législation environnementale pour améliorer les conditions de la nature. Le Protocole de Kyoto est par exemple un accord international proposant comme solution l'instauration de la compensation carbone. Ce modèle se base sur la monétarisation des émissions de gaz à effet de serre pour limiter la pollution atmosphérique (*La compensation volontaire, démarches et limites*, ADEME). Des espaces naturels sont protégés, exempts de toute activité humaine pouvant leur nuire. La mise en place de technologies vertes fait aussi partie des tentatives pour limiter ou réparer notre impact environnemental (parc éolien, drone ramasseur de déchets...).

Ces stratégies témoignent d'une ambivalence chez l'Homme, entre sa forte propension à posséder et détruire la nature, et sa volonté de la protéger. Cela est assez révélateur d'une représentation paradoxale de la nature : entre l'impression qu'il faut exploiter la terre pour assouvir ses besoins et la conviction que la détruire est en train de nous porter préjudice. De plus, ces mesures maintiennent l'opposition homme/nature. Il s'agit soit d'un échange marchand, soit d'une mise sous cloche d'un espace. Aucune organisation mondiale régulatrice ne s'est imposée pour promouvoir une nouvelle conception de notre rapport à la terre (E. Sabourin, 2013). Ces méthodes peuvent avoir des effets environnementaux directs, la compensation carbone incite les entreprises à émettre moins de gaz à effet de serre, les parcs naturels préservent certaines espèces, et certaines techniques rendent effectivement service à l'environnement. Pourtant cela n'a pas une forte incidence sur notre considération pour la terre ; bien que nous soyons conscients de l'importance de la protéger, nous conservons une attitude majoritairement mercantile à son égard.

B. Intériorisation de la représentation de l'homme dissocié de la nature

La préservation de la nature telle que la promeut bon nombre d'institutions ou d'entreprises ne peut être effective qu'en étant le reflet de nos valeurs. Tenter de rendre viable notre monde en sanctuarisant la nature revient à soutenir le fait que l'homme n'en fait pas partie. Notre manière d'agir pour protéger l'environnement et ainsi notre société, découle des représentations que nous nous faisons de la nature.

Notre perception est conditionnée par des représentations que nous avons intériorisées. Notre éducation, notre histoire, notre appartenance à des groupes sociaux influent constamment sur la manière dont nous percevons le monde. Notre représentation de la nature ne fait pas exception (P. Guérin & M. Romanens, 2015). Par exemple, le forestier verra en l'arbre une opportunité de produire du bois, le citoyen une opportunité de s'ombrager pendant l'été. Et même pour celui qui n'y voit pas une opportunité mais bien un être vivant, il est rare qu'il perçoive un alter ego dont dépend son bien-être.

L'anthropocentrisme reste encore la doctrine dominante de la pensée humaine. L'homme est souvent placé au centre du monde, supérieur à la nature. Dans cette vision du monde, l'individu est vu comme sujet et la nature comme objet (P. Guérin & M. Romanens, 2015). Cette représentation est d'une part liée au fait que les générations actuelles ont grandi à

distance de la nature ; les quelques reliquats subsistant dans nos environnements proches comme les parcs et jardins, sont toujours sous contrôle et de fait « dénaturés ». Ainsi la nature dans sa dimension sauvage et exempte de domination humaine est à nos yeux une inconnue inquiétante. D'autre part notre représentation du dualisme homme-nature est le résultat d'une forte influence sociétale. La conscience collective a un impact considérable sur la conscience individuelle. L'hégémonie du système valorisant la croissance économique et le progrès à tout prix normalise la marchandisation de la nature et généralise l'idée de la terre objet au service de l'homme sujet. S'émanciper de cette pensée sociale² fondatrice de la société industrielle est alors bien difficile (E. Sabourin, 2013).

C. Une vision de la terre à l'origine d'un malaise social

Longtemps, nous avons supposé que notre bien-être était un état psychique et physique dépendant d'une bonne situation sociale et professionnelle (L. Garnier, 2019). Le déni quant à l'incidence des maux de l'environnement sur notre psyché semble persister. Pourtant des manifestations d'un malaise social se multiplient. La situation préoccupante de la terre nous fait retomber dans une forme d'incertitude qu'on a tant essayé de repousser loin de nous. L'inquiétude gagne de plus en plus de terrain, elle est exacerbée par l'accélération de la dégradation environnementale. Face à la diffusion de propos alarmistes quant à la situation écologique, l'anxiété se propage : on parle d'éco-anxiété. Cela engendre tout autant un sentiment que l'on appelle la salastalogie, on se sent impuissant, insécure, incertain quant à ce qu'il adviendra de la terre demain, elle ne nous protège plus, « *comme si le sol se dérobait sous nos pieds* » (C. Entremont, 2019). Nous sommes aussi grandement sujets à une dissonance cognitive³, naissant du paradoxe entre ce que la société juge moralement acceptable (consommer, voyager...), et ce que nous savons être nocif pour la planète. Cette dissonance est souvent déniée car menace l'intégrité du système de pensée. Le déni pérennise les comportements destructeurs vis-à-vis de la terre. L'écopsychologie propose de changer notre regard sur la terre, en nous reconnectant à elle. De quelle manière cette discipline peut-elle transformer les représentations du dualisme homme-nature que nous avons tant intériorisé ?

² Pensée sociale : pensée partagée par un ensemble d'individus du même groupe, prenant en compte les représentations sociales et l'influence idéologique de la société.

³ Dissonance cognitive : naît de la tension interne entre plusieurs systèmes de pensée en contradiction, qui peuvent conduire la personne à agir en désaccord avec ses convictions (S. Baggio, 2011).

III. L'écopsychologie : la restauration du lien ontologique de l'homme à la nature

A. Pour un changement de paradigme

Les manifestations tangibles des dégâts écologiques causés par le fait de l'homme l'ont confronté aux failles d'un modèle qu'il pensait viable et source d'épanouissement. Le Grand Smog (sur-pollution à Londres due à l'utilisation excessive de charbon) en 1952, les marées noires comme celle du pétrolier Exxon Valdez en 1989, le déversement de cyanure dans les cours d'eau de Baia Mare en Roumanie en 2000, mais aussi les vagues de chaleur meurtrières en Inde ou le cyclone Idai en 2019, nombreuses sont les manifestations du mauvais traitement infligé à la terre. Nous subissons un nombre croissant de catastrophes meurtrières se produisant en conséquence à nos actes. Ainsi, l'inquiétude quant au devenir de la planète et de notre société s'intensifie. La véracité du discours soutenant le productivisme et l'instrumentalisation de la nature pour assouvir nos besoins est de plus en plus questionnée. Depuis les années 1960, des mouvements écologistes se multiplient, remettant en cause la légitimité de la société industrielle. Peu à peu émerge l'idée qu'un changement de paradigme est nécessaire pour la survie de l'humanité (P. Guérin & M. Romanens, 2015).

C'est dans ce contexte de changement sociétal, que se développe l'écopsychologie. Le terme est mentionné pour la première fois par le professeur Robert Greenway en 1963, puis par l'écrivain et historien Theodore Roszak en 1992 aux Etats-Unis (C. Thomas, 2014). Elle est apparue en réaction à l'inconsidération de l'écologie pour les raisons qui ont poussé l'homme à détériorer l'environnement. L'absence de prise en compte de la composante écologique de l'âme humaine au sein de la psychothérapie est aussi contestée par Theodore Roszak. Cette transdisciplinarité, au croisement de l'écologie et de la psychologie, s'attache donc à inclure le bon état de la planète dans la définition de la santé mentale. Elle considère que nous ne dépendons pas uniquement matériellement de la terre mais aussi psychiquement (P. Guérin & M. Romanens, 2015). L'écopsychologie n'est pas une simple branche de la psychologie dont le but est de résoudre les souffrances psychiques individuelles. Elle considère le mal personnel comme étant la manifestation d'un malaise social. Son objectif est de reconstruire une nouvelle pensée sociale en déconstruisant un Moi⁴ conditionné par la consommation, les technologies, l'utilisation de la nature. La finalité étant de passer d'une vision dualiste à une vision holistique du monde, en acquérant un nouveau regard sur les systèmes dont nous faisons partie. Il s'agit d'une vision transpersonnelle qui incite à déplacer notre perception réduite de l'égo vers une perception élargie d'un soi social et d'un soi écologique, intégrant l'autre et la terre dans la perception de soi-même (**Annexe 2**). Pour parvenir à ce changement profond de paradigme, l'écopsychologie se traduit par un ensemble de pratiques impliquant l'être dans son ensemble. Le travail de reconnexion à la nature ne peut se faire que par le biais de tâches intellectuelles, il doit passer par le ressenti (C. Thomas, 2014).

⁴ Moi : désigne le système de pensée conscient de l'homme.

B. Les écopratiques : le travail de la reconnexion

Nos agissements évoluent lentement face aux discours alarmistes sur l'incidence de nos actes. Malgré une sensibilité croissante quant aux enjeux environnementaux (**Annexe 3**), la perpétuation du dualisme homme-nature dans les actions menées laisse penser que nous ressentons une certaine apathie à l'égard des maux de la terre. Pourtant il s'agit pour beaucoup d'une forme de refoulement de souffrances difficiles à reconnaître ; il est pour certains devenu insupportable de faire face à la vaste destruction de la planète. Pour Joanna Macy le travail de reconnexion de l'homme à la terre commence par là. Il est nécessaire de se confronter à ce que nous fait éprouver la distanciation et la destruction de la nature (2014). Pour elle il est primordial d'accueillir nos émotions négatives, et de reconnaître notre responsabilité dans ce qui arrive à la terre.

Bien souvent la pratique de l'écopsychologie consiste à s'immerger dans la nature, loin de la pression urbaine. Un travail de préparation est primordial car conditionne la manière dont sera vécue l'expérience de connexion à la terre. Pourquoi nourrissons-nous le besoin de retrouver ce lien ? L'intention que l'on donne à ce travail de reconnexion doit être claire, c'est de cette manière que l'on obtient une grille de lecture de l'expérience, que l'on peut l'ancrer psychiquement. L'immersion dans le milieu naturel peut se faire de différentes manières. Elle est guidée par des psychologues pour accompagner l'individu, et se réalise souvent en groupe du fait de l'importance accordée aux liens sociaux. L'expérience peut durer de quelques heures à plusieurs mois en fonction des sujets, elle est ponctuée de temps de rituels, de silence, de méditation. L'accent est porté sur la mise en éveil des sens, sens qui ont été anémiés par le monde aseptisé que nous nous sommes construit. On observe le jeu de lumière à travers les feuilles des arbres, on écoute le chant des oiseaux et le bruissement des feuilles, on touche la terre, l'écorce, on sent le sol, les arbres, les fleurs... (Exemple de pratique en **Annexe 4**) Les pensées formées par les individus peuvent être différentes au cours de l'expérience, entre déception face à une nature longtemps fantasmée, perception de la beauté dans la contemplation, ou sentiment d'appartenir à un tout (C. Entremont, 2019). Emerge une sensation d'apaisement et de bien-être pour bon nombre de participants.

Cette expérience mêlant psychologie, écologie et spiritualité ne s'achève pas lors du retour à la vie quotidienne. Retourner à sa vie c'est confronter à la réalité la nouvelle compréhension que l'on a du monde et de soi. Il est ensuite du ressort de chacun d'user de ses propres ressources pour mettre au service du vivant la nouvelle représentation du lien au monde qu'il a acquis. Le travail de reconnexion est, selon Joanna Macy, une première étape à l'action pour accéder à une société compatible avec la vie. Pour Michel-Maxime Egger, il faut passer du « *déni de réalité à la conscience, de l'apathie au désir d'action constructrice* » (2015).

C. Les limites de l'écopsychologie

Les pratiques autour de l'écopsychologie s'attachent à transformer la représentation que l'on a de la terre essentiellement à travers l'expression des émotions et l'immersion dans la nature. L'objectif est de réveiller le lien primitif qui nous unit à elle, à travers l'exposition de nos émotions à son égard et l'éveil de nos ressentis en son sein. Néanmoins, l'écopsychologie n'est ni une fin en soi ni généralisable à l'ensemble des individus. Les contours de l'approche sont encore flous et source de confusion.

La complexité du système de représentations de l'homme est telle que le travail de la reconnexion ne peut produire le même effet chez chacun. Il sera davantage aisé pour celui éprouvant une sensibilité particulière à la nature de comprendre l'intérêt de l'immersion. La connivence qui émane de l'expérience d'immersion dans la nature témoigne souvent d'une prédisposition à se lier au reste du vivant. Se défaire d'une conception de la nature profondément ancrée dans notre système de pensée n'engage pas les mêmes processus pour chacun, certains peuvent même y être complètement hermétiques. L'expérience peut aussi se limiter à une réaction d'émotions positives momentanées. L'absence d'accompagnement professionnel à l'élaboration du vécu après la pratique peut entraîner une incapacité de l'individu à donner du sens à ce qu'il traverse, auquel cas il est possible que des mécanismes de défense tels que le refoulement et le déni refassent surface. De même que l'absence d'accompagnement est susceptible de provoquer une confusion quant au but de l'expérience.

L'écopsychologie se dit être un moyen de traiter le malaise social, et non de soigner les souffrances individuelles. De ce fait, l'individu peut être amené à penser que son rôle est d'agir plus que d'élaborer les affects que lui a fait éprouver le contact avec la nature. L'écopsychologie peut être perçue comme une discipline forgeant des militants (P. Guérin & M. Romanens, 2015).

Au sortir de cette expérience susceptible de paraître hors du temps, l'environnement socioéconomique peut vite nous rattraper. Même en éprouvant des émotions positives à l'égard de la nature grâce à l'expérience, le quotidien et les attentes de la société peuvent nous éloigner peu à peu de ses bienfaits. Chacun s'approprie à sa manière le travail qui relie.

L'approche holistique de l'écopsychologie peut être une manière de transformer la représentation de la terre instrument à notre service. Elle fait travailler tant la conscience à travers la verbalisation des émotions, que l'inconscient par le ressenti émotionnel au contact direct de la nature. Mais ces pratiques ne peuvent s'appliquer à tous. Le système de pensée est différent pour chacun, et l'intériorisation du dualisme homme-nature peut être trop importante pour parvenir à une transformation radicale du paradigme via l'immersion dans la nature.

IV. Conclusion

Nous dépendons de la bonne santé de la terre. Nous l'avons longtemps ignoré, proclamant les bienfaits du consumérisme et de l'exploitation de la terre à outrance. Cela a été pourvoyeur de progrès, de découvertes, d'évolution du génie humain, nous avons acquis la liberté de choisir, le confort, le sentiment d'être en sécurité. Mais le système ne peut se pérenniser dans le temps tant il est destructeur. Ce qui a fait notre force est devenu un frein à notre adaptation. Nous nous sommes forgés une représentation de la terre immuable et assujettie, nous l'avons intériorisée et elle est devenue une entrave à notre adaptation aux évolutions de la terre. Pourtant, il devient urgent de façonner une société compatible avec la vie, pour que les sociétés humaines puissent être viables. Charles Darwin disait : « *Les espèces qui survivent ne sont pas les espèces les plus fortes, ni les plus intelligentes, mais celles qui s'adaptent le mieux aux changements* ».

Réinscrire la psyché humaine dans la nature est une étape cruciale pour concevoir un autre modèle sociétal, bien que cela soit difficile et demande du temps. L'écopsychologie fait partie des approches ayant pour objectif un changement de paradigme, et cela suppose un travail en profondeur sur la psyché humaine pour faire émerger un sentiment d'appartenance à la terre et susciter une volonté d'agir en sa faveur. Ces pratiques permettent d'exacerber une sensibilité préexistante à la nature chez certains, de ressentir des bienfaits insoupçonnés au contact de la nature ou l'envie d'agir pour préserver l'environnement chez d'autres. Cependant l'écopsychologie est à voir comme un outil parmi d'autres pour parvenir à la réaffiliation de l'homme à la terre. La psychologie humaine est complexe et propre à chacun, la pratique de l'immersion ne peut donc pas constituer une réponse infaillible au malaise social. Elle est un complément à un ensemble de manières de renouer le lien avec la nature. Une personne initiée peut par exemple le transmettre à ses enfants par l'éducation, les institutions peuvent contribuer à inclure davantage la nature dans nos environnements proches pour que nous la ré-apprivoisons, la moralité peut davantage inclure les gestes en faveur de l'environnement... Chacune de ces initiatives est un maillon pour renouer le lien entre l'homme et la terre, pour nous conduire vers une nouvelle forme de société viable.

La crise sanitaire que nous traversons remet encore davantage en question le système sociétal actuel. Nous sommes témoins et victimes des méfaits de notre propre action, de notre exploitation de la nature. Récemment, des millions de visons d'élevage contaminés ont dû être abattus pour éviter l'éventuelle propagation d'une nouvelle forme de virus. N'est-ce pas le déséquilibre naturel que nous avons provoqué qui en est à l'origine ? Que provoquera cette crise dans notre représentation du rapport à la terre et à ses occupants ?

V. English summary

We depend on the good health of the earth. We have long ignored it, proclaiming the benefits of consumerism and excessive exploitation of the land. It was the provider of progress, discoveries, evolution of human genius; we acquired the freedom to choose, the comfort, the feeling of being safe. But the system cannot be sustained over time because it is destructive. What has made us strong has become a brake on our adaptation. We have forged a representation of the immutable and subjugated earth, we have internalized it and it has become an obstacle to our adaptation to the evolutions of the earth. However, it is becoming urgent to shape a society compatible with life, so that human societies can be viable.

Ecopsychology is one of the approaches aimed at a paradigm shift, and this presupposes an in-depth work on the human psyche to bring out a sense of belonging to the earth and to inspire a will to act in its favor. However, ecopsychology is to be seen as one tool among others to achieve the reaffiliation of human to the earth. Human psychology is complex and unique to each one, so the practice of immersion cannot be an infallible response to social malaise. It is a complement to a set of ways to reconnect with nature. This initiative is one link among others to renew the link between human and the earth, to lead us towards a new form of viable society.

VI. Annexes

1. Annexe 1 : La pyramide de Maslow



2. Annexe 2 : L'écopsychologie comme changement de paradigme

ECOPSYCHOLOGIE

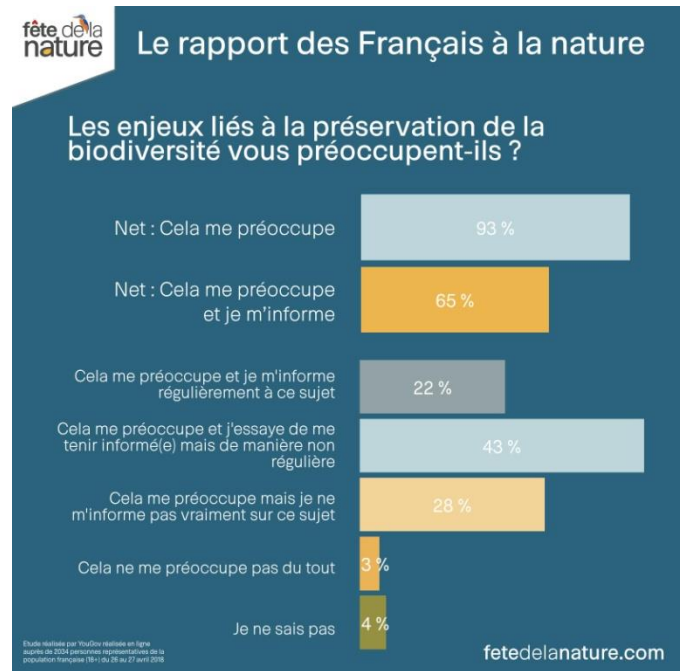
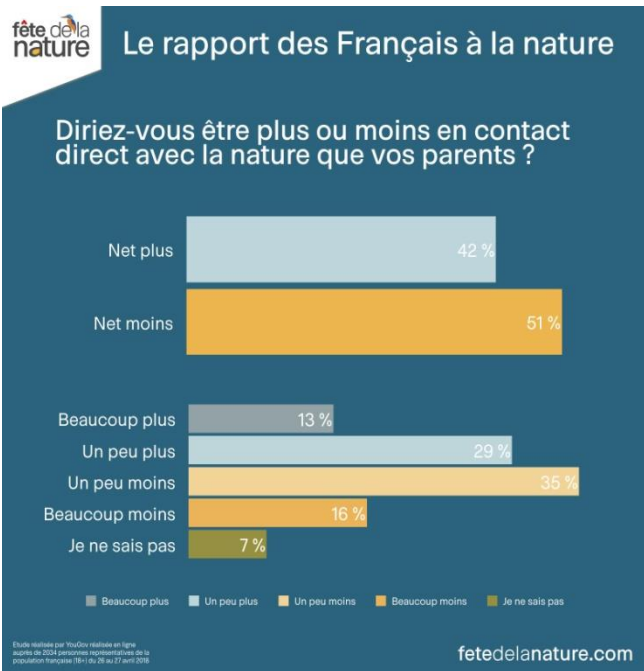
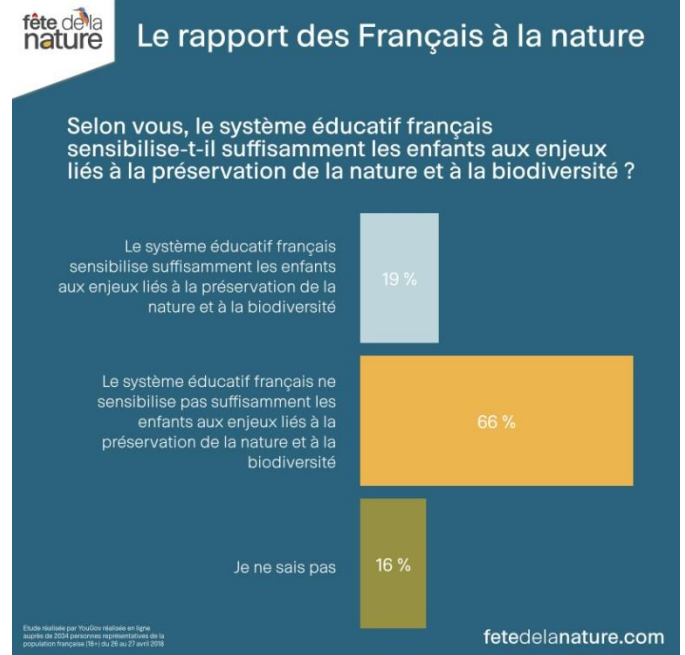
In M. M. EGGER, *Ecopsychologie, retrouver notre lien avec la terre*, coll. Concept, Ed. Jouvence, 2017

Il est souvent question de « changement de paradigme ». C'est cela que les Créatifs Culturels de tous les continents nourrissent, exprimant ainsi une nouvelle conscience. Quelle organisation humaine pour l'avenir ? Quelles sont les compétences et les pratiques valorisées dans un monde en transition ?

	Monde dualiste	Monde holistique
Connaissance	Raison	Intuition
	Analyse	Synthèse
	Réductionnisme	Complexité
	Spécialisation	Transdisciplinarité
Vision du monde	Mécanisme	Organicisme
	Parties	Tout
	Déterminisme	Incertitude
	Causalité linéaire	Processus non linéaires
Nature & spiritualité	Anthropocentrisme	Biocentrisme
	Domination	Partenariat
	Valeur instrumentale	Valeur intrinsèque
	Matière	Âme
Société	Transcendance	Immanence
	Compétition	Coopération
	Individualisme	Solidarité
	Ethnocentrisme	Multiculturalisme
Economie	Inégalités	Justice
	Sexisme	Egalité homme/femme
	Profit	Service
	Capital	Travail
	Multinationales	Communautés
	Consumérisme	Partage
	Croissance	Sobriété
Energies fossiles	Energies renouvelables	
Monoculture	Poly- et permaculture	

Voir aussi le livre de Frédéric LALOUX : *Re-inventing organizations, vers des communautés de travail inspirées*, Ed. Diateino, 2015

3. Annexe 3 : Le changement de rapport à la nature des français



4. Annexe 4 : Exemple de pratique d'écopsychologie

Cette photo illustre une pratique couramment répandue dans l'écopsychologie : le land art. À partir d'éléments naturels récoltés autour de soi, on crée une œuvre, pouvant transmettre un message ou représenter un état d'esprit.



Samuel Socquet, Reporterre (2017)

VII. Bibliographie

- ADEME (date inconnue). *La compensation volontaire, démarches et limites*. Consulté le 09/11/2020.
<https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/compensation-volontaire-demarches-et-limites-7402.pdf>
- Audier, Serge par Brunet, Valentine (2017). *La société écologique et ses ennemis. Pour une histoire alternative de l'émancipation*. Paris, France : La découverte. 742 pages. Consulté le 12/11/2020.
<https://journals.openedition.org/rh19/5774>
- Baggio, Stéphanie (2011). « La pensée sociale ». Dans *Psychologie sociale: Concepts et expériences*. Louvain-la-Neuve, Belgique: De Boeck Supérieur. (p. 85-104). Consulté le 17/11/2020.
<https://www.cairn.info/psychologie-sociale--9782804164010-page-85.htm#:~:text=1%20La%20pens%C3%A9e%20sociale,repo%C3%A9e%20sur%20la%20logique%20formelle.&text=En%20revanche%2C%20la%20pens%C3%A9e%20sociale,d%C3%A9termin%C3%A9e%20par%20le%20contexte%20social.>
- Deluzarche, Céline (2020). *Ces espèces que vous ne reverrez plus, déclarées éteintes entre 2010 et 2019*. Sur le site Futura-planète. Consulté le 09/11/2020.
<https://www.futura-sciences.com/planete/actualites/biodiversite-ces-especes-vous-ne-reverrez-plus-declarees-eteintes-2010-2019-78950/>
- Demoule, Jean-Paul par Barthélémy Paul (2017). *La révolution néolithique n'a pas de comparaison dans l'histoire*. Sur le site *Le monde*. Consulté le 10/11/2020.
https://www.lemonde.fr/sciences/article/2017/10/29/la-revolution-neolithique-n-a-pas-de-comparaison-dans-l-histoire_5207496_1650684.html#:~:text=Tout%20le%20reste%20d%C3%A9coule%20de%20comparaison%20dans%20l'Histoire
- Egger, Michel-Maxime (2015). *Soigner l'esprit, guérir la Terre, Introduction à l'écopsychologie*, Labor et Fides, 2015, p. 248. Consulté le 13/11/2020.
- Entremont, Cécile (2019). *Ecopsychologie : comprendre nos réactions individuelles et collectives*. Sur Youtube, La base Paris. Consulté le 11/11/2020.
<https://www.youtube.com/watch?v=nPAbCNUkweE&t=1144s>
- Futura santé (date inconnue). *Charles Darwin, citations*. Consulté le 20/11/2020.
<https://www.futura-sciences.com/sante/personnalites/biologie-charles-darwin-221/citations/>
- Garnier, Lisa (2019). *Psychologie positive et écologie, enquête sur notre relation émotionnelle à la nature*. France : Actes Sud. 211 pages. Consulté le 11/11/2020.

- Guérin, Patrick & Romanens Marie (2015). *La relation Homme-Nature*. Ecopsychologie. Consulté le 13/11/2020.
<http://eco-psychologie.com/la-relation-homme-nature/>
- Harari, Yuval Noah (2015). *Sapiens, Une brève histoire de l'humanité*. France : Albin Michel. 512 pages. Consulté le 11/11/2020.
- La banque mondiale (2019). *Population urbaine, % du total*. Consulté le 09/11/2020.
<https://donnees.banquemondiale.org/indicateur/SP.URB.TOTL.IN.ZS>
- Macy, Joanna & Young, Brown Molly (2008). *Écopsychologie pratique et rituels pour la terre. Retrouver un lien vivant avec la nature*. Gap, France : Le souffle d'or. Consulté le 14/11/2020.
https://books.google.fr/books?hl=fr&lr=&id=sVC2DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=%C3%A9copsychologie&ots=RfT8UNfi6q&sig=dLe7DiINTX74dAFivdbDGspyRqvU&redir_esc=y#v=onepage&q=d%C3%A9natur%C3%A9&f=false
- Sabourin, Éric (2013). *La réciprocité homme-nature et les dérives de son abandon*, sur le site *Revue du MAUSS*, p. 247-260. Consulté le 12/11/2020.
<https://www.cairn-int.info/revue-du-mauss-2013-2-page-247.htm>
- Schaub, Coralie & Massiot Aude (2019). *Effondrement : l'homme rongé par la fin*. Sur le site Libération. Consulté le 09/11/2020.
https://www.liberation.fr/planete/2019/07/29/effondrement-l-humanite-rongee-par-la-fin_1742749
- Thomas, Catherine (2014). *Le sacré dans la nature du point de vue de l'écopsychologie*. Paris, France : Editions de la Sorbonne. P. 79-89. Consulté le 10/11/2020.
<https://books.openedition.org/psorbonne/14913?lang=fr>
- Topito (2015). *Top 15 des grands désastres écologiques dus à l'homme*. Consulté le 17/11/2020.
<https://www.topito.com/top-desastres-ecologiques-dus-a-lhomme>