

L'écopsychologie

Prendre soin du lien entre les Humains et la Nature vivante

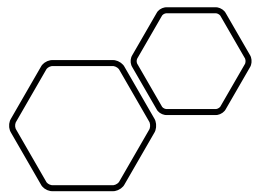
Silence des psy sur le lien
Homme-Nature

Naissance d'un nouveau champ
aux Etats-Unis
dans les années 1960 :
L'ECOPSYCHOLOGIE.

Etymologie :
eco = *oikos* = la maison
psychologie = l'étude de la psyché

La destruction du lien Homme-
Nature génère des souffrances et
des déséquilibres pour la Terre et
pour les Humains.

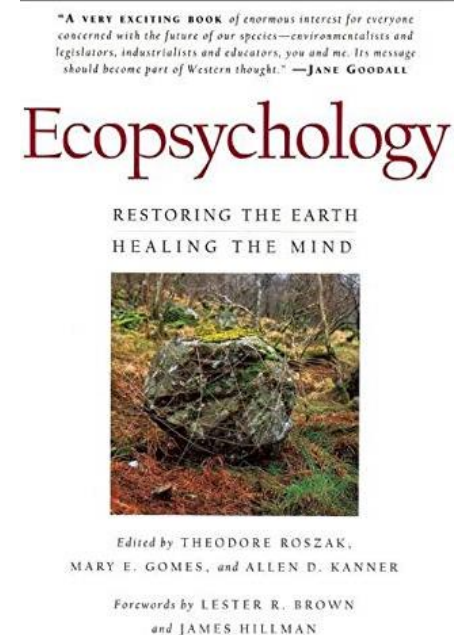
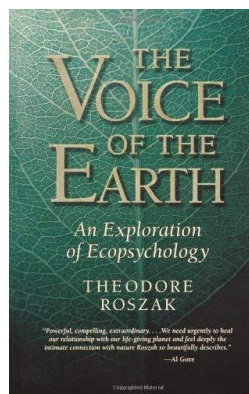
Il nous faut restaurer ce lien.



Theodore Roszak :
porte-parole de
l'écopsychologie

L'écopsychologie est un champ
transdisciplinaire, créé pour repenser et
ranimer la relation au vivant.

Il est né de la rencontre entre la psychologie
humaniste et les mouvements
environnementalistes.



Les maîtres à penser de ce champ transdisciplinaire

L'approche systémique :

Il s'agit d'aborder les situations au niveau des interrelations, c'est à dire dans leur complexité.

Gregory Bateson, *Vers une écologie de l'esprit*

"L'esprit n'est nullement un phénomène qui se passe à l'intérieur d'un être isolé. Il est la résultante de l'interaction avec le milieu."

Du côté de la philosophie :

- **l'écophilosophie** : l'éthique ne doit pas seulement concerner les êtres humains mais les éléments naturels.
- **La phénoménologie** : Il nous faut sortir de la rationalité instrumentale pour redonner place à la dimension subjective.

David Abram, *Comment la Terre s'est tue*

- **Arne Naess** et "l'écologie profonde" :

"Sans changement de mentalité et de style de vie, la crise écologique ne peut être résolue."

Les maîtres à penser de ce champ transdisciplinaire

L'écologie :

La Terre est appréhendée comme un écosystème en état d'équilibre.

James Lovelock et "l'hypothèse Gaïa"

Paul Shepard et "l'écologie humaine"

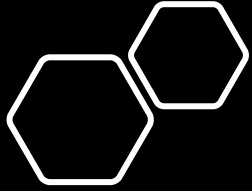
Du côté de la psychologie :

En se coupant de la nature, les humains se coupent en même temps d'une part d'eux-mêmes. Leurs besoins émotionnels et spirituels se trouvent niés et refoulés.

Carl Gustav Jung : nous avons perdu contact avec nos racines.

Erich Fromm : le socle patriarcal de cet éloignement ; la biophilie.

Abraham Maslow et la psychologie humaniste : l'élan de vie qui pousse chacun à la réalisation de son potentiel unique est entravé par la société moderne rationnelle et technocratique.



Une nouvelle conceptualisation

- Le développement psychique de l'enfant et la construction d'un faux-self
- La construction d'une identité virile
- Une invitation à revenir à son corps
- L'âme du monde

Le développement psychique de l'enfant et la construction d'un faux-self

« L'enfançon est né non seulement dans un contexte social mais dans un contexte écologique. »

Son Moi se construit à partir de la relation avec l'environnement humain et non-humain.

Au fur et à mesure de son développement, le sujet est appelé à vivre des relations de plus en plus étendues.

Ce processus est entravé par notre société moderne, qui nous pousse à nous éloigner de notre vrai « moi » pour nous adapter au diktat du profit.

Pour répondre aux objectifs collectifs économiques, nous nous amputons d'une partie de nous-mêmes : nous nous distançons de notre ressenti corporel.

La construction d'une identité virile

Notre société valorise la volonté d'entreprendre, l'esprit de compétition, le désir de réussite. Il s'agit de se montrer fort, indépendant, efficace.

Ce qui nous rend dépendant et fragile est dévalorisé. Notre vulnérabilité et notre condition d'être mortel, d'être qui « vit de », manquent d'être reconnues.

Allen Kanner et Mary Gomes dénonce cette tendance à la maîtrise et à la domination :
« La domination devient une voie pour dénier la dépendance, une dépendance qui a été définie sur le plan culturel comme un échec et une humiliation, plutôt que comme faisant inévitablement et naturellement partie de la vie. »

Une déshumanisation qui affecte soi-même, les autres et l'environnement naturel.

L'écopsychologie rejoint **l'écoféminisme**. La domination masculine (dont les femmes sont victimes mais qui aliène aussi les hommes) doit être rendue visible.

Une invitation à revenir à son corps

Chaque situation vécue nous invite à écouter notre ressenti.

Cette écoute nous permet de découvrir le sens de ce qui se passe et ainsi de trouver le geste juste.

Ce processus nécessite parfois d'en passer par une crise : par une rupture douloureuse avec un état antérieur.

Grâce à la rencontre intime avec nous-mêmes, nous pouvons entrer en intimité avec l'autre, humain ou non-humain. Nous nous sentons concernés par ce qu'il lui arrive. Nous prenons part à sa vie.

Ni les idéaux moraux ni les arguments scientifiques n'ont un tel pouvoir.

Andy Fisher, *Radical Ecopsychology*

L'âme du monde

Le risque pour la psychothérapie est de tendre à rendre les gens adaptés à un monde profondément malade.

James Hillman et Michael Ventura, *Malgré un siècle de psychothérapie le monde va de plus en plus mal.*

Si nous allons mal, ce n'est pas forcément pour des raisons personnelles mais peut-être parce que la Terre va mal. Il nous faut donc rester attentif au « corps du monde ».

Le monde est animé. Il est susceptible de nous parler, grâce aux images spontanées qui nous viennent (rêves, visions...)

Les pratiques de l'écopsychologie

- **Séjours en pleine nature** : l'effet *Wilderness*
augmentation du bien-être personnel et du sentiment de connexion à la nature et aux autres
Robert Greenway : « *L'expérience de la wilderness peut apporter un changement spectaculaire dans les processus psychologiques.* »
- **Pratiques de reconnexion** : temps de méditation en pleine nature, bains de forêt, participation à des actions de protection des lieux...
- **Le Travail qui relie** : **Joanna Macy**
- **Voie chamanique** : utilisation de pratiques traditionnelles pour stimuler une sensibilité plus animiste (tambours, chants rituels, jeûnes, huttes de sudation, psychotropes...)
- **Ecothérapies** : équithérapie, hortithérapie...
- **Ecopsychothérapie** : quand le contact avec la nature soutient la psychothérapie
<http://www.ecopsychotherapie.fr>

Le risque d'égarement :

« *une pseudo-science new age* » ?

Dans un élan de jeunesse, l'écopsychologie, a manqué parfois de rigueur, suscitant ainsi de la méfiance à son égard.

- **Confusion entre les états prépersonnels et les états transpersonnels.** Le risque d'un « mysticisme de la nature » : une vision romantique où il faudrait se fondre dans une nature idéalisée !

- **Idéalisation des peuples premiers**

- **Confusion entre les pratiques de reconnexion et les écothérapies**

- **Les risques du Travail qui relie** : le manque de cadre de sécurité

Marc Roethlisberger, *Prévention des risques psychologiques lors d'ateliers de sensibilisation à l'écologie*

- **L'oubli de la dimension sociale**

- **La nécessité de différencier les tâches** : la confusion entre l'exploration et l'engagement militant

Perspectives

- Les écopsychologues de seconde génération
- Vers une écopsychologie plus intégrative
- Devant les nouveaux maux qui se font entendre (écoanxiété, solastalgie, douleur écologique...), de plus en plus de psy se mobilisent.

L'effondrement des anciens repères est difficile à traverser pour chacun et peut même réveiller chez certains des états de fragilité personnels.

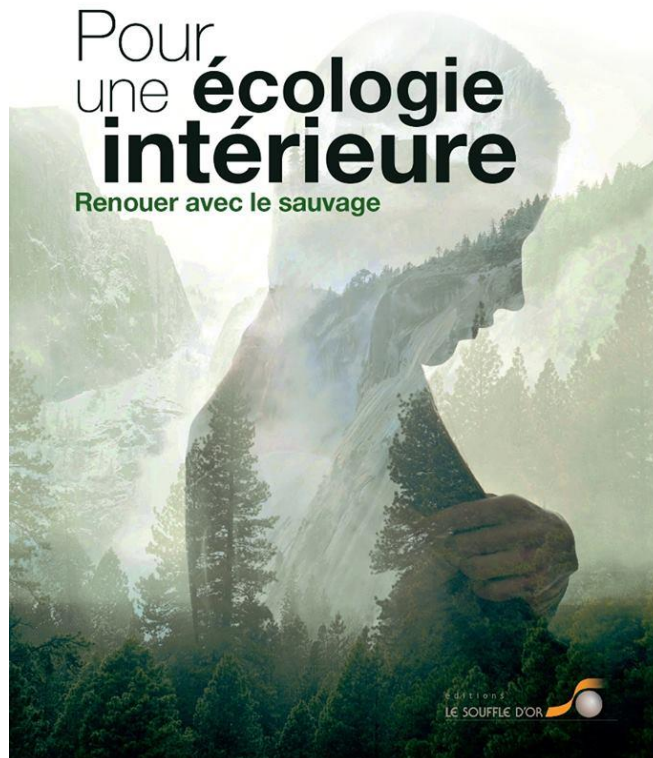
Il est temps de se mettre dans les pas d'**Harold Searles** :

« J'ai compris qu'il nous fallait élargir considérablement l'idée que nous nous faisons de ce qu'est un être humain. » (L'environnement non humain)

Il nous faut RENOUER !

www.eco-psychologie.com

Marie **ROMANENS** et Patrick **GUÉRIN**
Préface de Eric **JULIEN**



Marie Romanens & Patrick Guérin

