

Boîte à ressources

Enjeux écologiques – enjeux émotionnels

Éléments de définition

ECOANXIÉTÉ (Lisa Leff, 90')

Stress pré-traumatique, projection d'un avenir incertain, voire existentiellement menaçant

SOLASTALGIE (Albrecht, 2005)

Dimension spatiale: le « mal du pays en étant chez soi »

COLLAPSALGIE (Schmerber, 2019)

Effondrement intérieur

Origines multiples

Manifestations psychiques et physiques diverses

Multitude de ressentis

Enjeu de santé publique

Distingué en différents types ou degrés

Lié à l'inertie collective

Émotions

Messages qui nous informent sur l'état du monde et le nôtre, et qui nous poussent à agir

Contacts utiles

- La Main Tendue – au 143 (www.143.ch)
- www.solastalgie.fr (site de Charline Schmerber, praticienne en psychothérapie, nombreuses infos et ressources)
- www.travailquirelie.ch (répertoire des ateliers en Suisse romande)
- <http://www.ateliersdetravailquirelie.sitew.fr> (répertoire des ateliers dans le monde francophone)

Pistes stratégiques

Ne pas rester seul.e, et en parler : sortir d'un tabou

Agir : à son échelle, selon ses compétences, valeurs et limites

Développer / renforcer ses ressources émotionnelles

Comment ?

- Développer/maintenir une hygiène émotionnelle pour exprimer et vivre avec ses émotions :
 - Participer à des cercles de paroles
 - Activités artistiques
 - Activités sportives
- Cultiver la gratitude (chaque jour – poser son attention sur ce qui nous met en joie)
- Se reconnecter au monde vivant (la « nature »), contacts réguliers (forêts, montagnes, jardins, ...)

Créer une membrane de sécurité ?

(5')

Visée : permettre à chacun.e de se sentir le plus à l'aise possible et en sécurité pour s'exprimer au sein du groupe

Déroulé : en général, la membrane se co-construit. Ainsi, l'accompagnant invite le groupe à librement exprimer les conditions qui sont importantes pour se sentir bien, et les note au fur et à mesure sur une page, visible. Une fois les conditions posées, on propose au groupe de valider ces dernières par un geste. La page reste affichée tout au long de la rencontre.

Conditions essentielles :

- La souveraineté (chacun.e est libre de s'exprimer ou non, participer aux exercices ou non)
- La confidentialité (sur le fond de ce qui est partagé)
- La bienveillance (envers les autres mais aussi soi-même !)

Pour aller plus loin...



Adresses utiles

- www.reseautransition.ch
- www.racinesderesilience.org/arbre-actions
- www.transitionnetwork.org
- <https://fresqueduclimat.org/>
- www.unautremonde.ch

Quelques exercices dans les pages suivantes...

Jardin des sens

Visée : développer notre lien au vivant en expérimentant tous nos sens - excepté, pour une fois, celui de la vue. C'est un exercice qui travaille la confiance en soi, en l'autre et en son milieu de vie ; et qui réveille la créativité et le jeu.

Déroulement

C'est un exercice très facile à faire à l'extérieur, et en binôme, autant de fois que l'on veut. Le principe est simple : une personne guide l'autre (qui aura les yeux bandés) à la découverte de son milieu de vie. Si vous le pouvez, il est conseillé de faire l'exercice pieds nus ! Vous comprendrez vite pourquoi.

Pour ce faire, vous pouvez définir une durée - 15 minutes par personne par exemple est un bon début. Il conviendra de définir au préalable comment la personne qui a les yeux bandés souhaite être guidée : est-ce par la parole, sans accompagnement tactile ; ou au contraire dans le silence mais en étant accompagnée physiquement ? Ou un peu des deux ? A vous de définir le type de guidage qui vous permet de vous sentir en sécurité. Il est tout à fait possible de tester différents types de guidage pendant la même session de découverte, ou lors de différentes sessions.

Après avoir lancé le chrono, la découverte peut commencer ! C'est l'occasion pour celui ou celle qui guide de laisser aller toute sa créativité : emmener l'autre pour lui faire découvrir autrement son milieu de vie ; l'inviter à toucher, sentir, écouter même... tous les éléments qui forment ce milieu. On pourra ainsi froter deux feuilles mortes à son oreille ; accompagner sa main pour toucher de la mousse à terre ; ou encore lui faire goûter des choses si l'exercice se fait dans un jardin ou dans un endroit qui s'y prête.

Tant pour le guidant que le guidé, prenez tout votre temps. Appréciez les sensations, et amusez-vous à expérimenter tous vos sens (les 54 ou une partie d'entre eux !)

A la fin du temps, on échange les rôles.

Prenez un moment pour partager vos vécus respectifs de cet exercice à la fin. N'hésitez pas à l'adapter selon vos envies :-)

Beaucoup plus que 5 sens ?

Michael Cohen a rassemblé une liste de 54 sens que nous avons pour la plupart en commun avec les autres espèces qu'humaines - www.projectnatureconnect.org. Voici une liste qui en rassemble plusieurs.

Visée : vivre notre naturalité en expérimentant et affûtant en conscience nos différents sens. Cette expérience nous invite à réaliser nos liens innés avec l'ensemble du vivant : car en effet, nous partageons ces sens avec tous les êtres vivants non humains. Cette liste peut être utilisée pour soi, prise avec lors de différentes balades, et l'on peut choisir d'affûter l'un ou l'autre sens à chaque sortie. C'est l'occasion aussi de se "décentrer" de sa propre expérience, en se demandant, lors de diverses rencontres : comment tel ou tel Autre qu'humain me perçoit ? Exemple : je m'assois au pied d'un arbre et reste quelques instants immobile pour porter toute mon attention à ce qui s'y passe. Comment l'ensemble des vivants de ce milieu perçoit ma venue ? L'herbe, la mousse, les racines, sur lesquels je me suis peut-être assise ? Les fourmis qui passent peut-être sur mes pieds ? Cette liste de sens offre une structure pour démarrer ces réflexions !

Liste de sens

- Le sens de la lumière, des couleurs et des formes
- Le sens des mouvements et de la mobilité
- Le sens de la gravité, du poids et de l'équilibre
- L'audition incluant l'écho, les vibrations, les sonars ; les ultrasons
- L'électromagnétisme et le sens des polarités
- Le sens de la température et des changements de température
- Le sens de sa propre visibilité/invisibilité et les attitudes conséquentes de camouflage
- Le sens de l'espace, et de la proximité
- Le sens esthétique, incluant la créativité et l'appréciation de la beauté
- Le sens hormonal (phéromones et autres stimuli chimiques)
- Le sens de la douleur, interne et externe
- Le sens de l'humour, du jeu, du rire, du sport, des plaisirs
- Le sens du temps et des rythmes (lien à la musique notamment)
- Le sens de la communauté, de l'appartenance et de la confiance
- Le sens de la métamorphose et de la création du cocon (avant tout changement)
- Le sens du passé, du présent, du futur
- Le sens de l'intuition et de la déduction subconsciente

Météo intérieure

Visée

Prendre la température du groupe. C'est une introduction en conscience à toute séance de travail ou loisir, afin d'aider à accepter la présence de chacun.e et permettre des échanges authentiques.

Déroulé

Se poser en silence, pendant une minute ou le temps nécessaire, et prendre une ou deux respirations profondes pour se connecter à soi et à ses propres émotions. A tour de rôle, exprimer ce qui se passe à l'intérieur de nous, pour le communiquer aux autres, sans explications et de manière spontanée. Ce peut être en 1 à 3 mots, ou plus (c'est au groupe de choisir). La météo intérieure est toujours en mouvement et ne se cristallise pas. Elle invite à accepter ce qui se passe en nous au moment présent, sans jugement. Elle permet d'en prendre conscience pour soi pour commencer, et partager ce qu'on a envie avec ceux et celles qui nous entourent.

Cercles de parole

Visée

C'est un dispositif simple et rapide qui permet de partager en groupe les ressentis de chacun.e, et d'expérimenter une qualité d'écoute et de présence à autrui tout en profitant de cette écoute pour soi-même aussi

Mise en place

Les cercles de parole sont des moments particuliers. Il est important de les signaler par une certaine disposition physique, si possible en cercle pour que chacun.e puisse se voir.

Les règles

Elles sont celles dont chacun.e a besoin pour oser s'exprimer librement devant les autres. Elles peuvent être inscrites par écrit sur une feuille, sur la base d'un processus de co-création en groupe. Chacun.e exprime alors ce dont il/elle estime avoir besoin.

Quelques principes sont toutefois essentiels :

- Écouter avec bienveillance et attention, sans interrompre. Accueillir la parole de l'autre sans jugement, et étant présent - donc sans préparer en avance ce que l'on dira quand ce sera notre tour. S'il nous arrive d'avoir envie d'interrompre pour dire « moi aussi », nous nous retenons. Nous savons qu'il y aura un moment où nous pourrions exprimer nos ressemblances et nos différences.
- Parler en « je ». Nous parlons de nous-même. Éviter ainsi d'employer le pronom « on », car nous sommes uniques et nous sommes les seul.es à savoir ce que nous sentons, ressentons, pensons. Nous sommes les seul.es à pouvoir parler en notre nom.
- Parler avec le cœur et de manière spontanée et directe. Ne pas tomber dans un débat d'idées, mais rester connectés à son ressenti et son expérience directe
- Parler au centre, c'est-à-dire éviter de rentrer dans des conversations bilatérales avec une autre personne ; apprendre à lâcher prise en se rappelant que les choses importantes passeront peut-être tout aussi bien par une autre bouche que la nôtre.
- Chacun.e reste libre de s'exprimer ou pas
- Confidentialité : ce qui s'est dit dans le cercle, reste dans le cercle. À l'exception, bien sûr, de ce que nous avons exprimé nous-mêmes, nous ne répétons pas ce que les autres ont raconté.

NB : chaque fois que l'on parle sans respirer, c'est qu'il y a un enjeu important pour soi, souvent non conscientisé. Prendre régulièrement une profonde respiration pour recevoir ce qui vient d'être dit, pour s'écouter et voir ce qui nous motive à parler.

Les étapes du cercle

Il est possible de faire plusieurs "tours" de cercle de parole. Et chaque tour peut porter sur une thématique particulière ou non. Ainsi par exemple, un premier tour pourrait porter sur comment chacun.e se sent au moment du cercle. Et un deuxième, sur le vécu d'un événement ou d'une thématique en particulier (par exemple, un examen ; une ou des nouvelles liées à l'actualité ; ou plus globalement, l'état du monde).

Pendant chaque tour, faire circuler un objet de parole (un bâton par exemple - sans obligation de parler pour celui/celle qui le reçoit lorsque c'est son tour). Il n'est pas obligatoire d'utiliser un tel objet, la parole pourra alors simplement circuler dans le cercle à tour de rôle. C'est au groupe de choisir.

Lorsque c'est son tour, prendre le temps de respirer. Décrire comment on se sent (ça peut être physiquement, émotionnellement). Parler avec le cœur, sans se précipiter.

Gardien du temps

Dans l'idéal, trouver une manière d'encadrer les temps de parole pour qu'ils soient similaires entre chacun.e. L'utilisation d'un minuteur avec alarme permet à tout le monde de participer librement. Le temps de parole pour chaque tour est choisi par le groupe, et il peut varier entre 2 et 5 minutes selon la taille du groupe et les thématiques. A noter que ce temps est un "maximum" et qu'il n'y a jamais d'obligation de s'exprimer.

Exercice des phrases ouvertes

Tiré du Travail qui relie, de Joanna Macy

Visée : ouvrir des échanges sur des thématiques spécifiques et permettre ainsi de prendre conscience de nos émotions, les accepter et les partager.

L'écoute est une action active, qui consiste en la création et le maintien d'un espace d'expression et de bienveillance pour que l'autre puisse s'exprimer.

Cet exercice consiste à compléter des phrases portant sur des thématiques spécifiques choisies. C'est un exercice d'écoute active, de spontanéité et de partage. Il se fait par deux, et le temps de parole est chronométré (par un gardien du temps ou l'un des deux participants).

Choisir trois phrases (exemples ci-dessous) et former des binômes, A et B. Chacun va pouvoir compléter les trois phrases à la suite, l'un après l'autre. Se donner 3 minutes par ex (ou plus si vous le souhaitez) pour compléter chacune de ces phrases.

Proposer que la personne qui a les yeux les plus clairs commence à parler (A). B écoute attentivement sans répondre, ni réfléchir à ce qu'il/elle va dire quand ce sera son tour de parler. L'idée est de laisser sortir ce qui vient de manière spontanée et d'être le plus présent à ce que A raconte.

A complète la première phrase, puis au bout des 3 minutes un signe marque la fin (gong ou autres). On passe alors à la deuxième phrase, pour 3 minutes, et à la troisième phrase pour 3 minutes. C'est toujours A qui complète ces phrases. Puis, on inverse, et c'est B qui complète selon le même processus les 3 phrases.

Lorsqu'on a un délai imparti pour s'exprimer, on peut aussi l'utiliser pour le silence. Dans ce silence, on peut aussi être à l'écoute de son corps, de ce qui est derrière les mots prononcés, ou encore de ce qui est inaccessible et attend d'être exprimé.

Entre chaque phrase, se laisser quelques secondes et quelques respirations pour accueillir ce qui a été partagé. A la fin de l'exercice, prendre 2-3 minutes pour se remercier mutuellement et échanger librement sur le vécu de l'exercice.

Exemples de phrases à compléter

A choisir selon les thématiques de l'exercice, et il est possible d'en mélanger plusieurs

Sur la gratitude :

1. Les moments où je me sens vraiment vivant (e) sur cette planète Terre, c'est par exemple quand ...
2. Un lieu de nature magique de mon enfance, c'était
3. Ce que j'apprécie de vivre dans cette période d'incertitudes et de crise, c'est entre autres
4. Un lieu sur terre qui m'est particulièrement cher, c'est ...
5. Un cadeau inattendu que la vie m'a fait, c'est entre autres ...
6. Une personne qui m'a donné confiance en moi, c'est ...
7. Une qualité que j'apprécie particulièrement chez moi, c'est entre autres ...

Pour honorer notre peine :

1. Une situation qui m'inquiète particulièrement sur la planète Terre, c'est (entre autres) ...
2. Aujourd'hui, des lieux, des espèces, et des êtres disparaissent ou ont déjà disparu de notre Terre. Une perte qui me touche particulièrement, c'est ...
3. Quand je pense à tout cela, je me sens
4. Ma façon d'éviter d'être confrontée à ces sentiments ou ces émotions, c'est de ...)
5. Quand je pense à la Terre que nous laissons à nos enfants, je me sens ...

Sur la transition et la mise en action :

1. Une perspective de changement qui m'inspire et me donne de l'espoir, c'est ...
2. Parmi les actes que je pose ou que je peux poser pour participer au changement de cap/ mouvement de transition/ changement de société, il y a

Parmi les actes que je pose ou que je peux poser pour participer au changement de cap/ mouvement de transition/ changement de société, ceux qui me mettent particulièrement en joie sont...