L'écothérapie pour retrouver le contact avec le vivant

Bruno Rousseau
Gestalt-thérapeute, coach et superviseur

Bruno Rousseau est Gestalt-thérapeute[1], coach et superviseur. Depuis sa prise de conscience écologique et constatant quotidiennement que la santé humaine est corrélée à la santé de la Terre dans son ensemble, il dédie ses activités à recréer une alliance entre les humains et les non-humains, au service d'une santé commune, à travers sa pratique de l'écothérapie et du coaching engagé. Bruno est membre de l'Alliance des Coachs pour le Climat (CCA) et est un des coachs de la Convention des Entreprises pour le Climat.

Fondateur de La Voie du Contact, il s'appuie particulièrement sur les processus corporels et émotionnels pour créer les conditions d'une remise en mouvement des personnes et des équipes qu'il accompagne. Il est également facilitateur d'ateliers de « Travail qui relie ».

J'accueille Antoine à mon cabinet pour une première séance. Je lui propose un café et je termine ma tasse de thé. Il m'évoque rapidement ses situations familiale, professionnelle, amicale..., toutes teintées d'une souffrance prospective vis-à-vis de l'avenir. « Ça a commencé par des vidéos que j'ai regardées en boucle sur YouTube, présentant toutes les destructions que nous imposons à notre planète. Et maintenant, je vois l'avenir en noir. » « Je m'inquiète pour mes enfants. » « Si je ne pense qu'à ça, j'ai peur de perdre toute mon énergie. »

Cette souffrance prospective s'invite avec moi dans mes séances. Appartient-elle à Antoine, à ma propre éco-anxiété, à la situation ? Je me laisse toucher, dans l'ici et maintenant de la rencontre avec Antoine, par les projections dans un « avenir en noir ». Étant moi-même particulièrement éco-anxieux (ou éco-lucide !), tenir cette posture m'oblige à développer des appuis en dehors des séances (ex : réseau de collègues engagés sur les thématiques du climat, de l'effondrement de la biodiversité et des urgences sociales) et pendant les séances (ex : ma respiration, mes sensations corporelles, à l'occasion des échanges avec Antoine) qui me permettent de rester dans l'inconfort d'un vécu émotionnel intense et prolongé, avec notamment des vagues de peur, de tristesse, de colère, d'impuissance.

Après quelques mois d'accompagnement, je propose à Antoine de réaliser une séance itinérante dans un parc à côté de mon cabinet. A travers les quelques pas que nous faisons ensemble, au grand air, j'ai l'impression que c'est un monde qui s'ouvre à nous : par son rythme de marche, par la proximité physique de nos êtres marchant, par sa/ma/notre manière de nous arrêter au feu rouge avant d'entrer dans le bois, par sa/ma/notre manière d'être touchés par la courbure d'un arbre, par la couleur de l'étang, par le son des perruches qui sillonnent le ciel au-dessus de nous, je peux laisser vivre la perception au plus proche de ce qui émerge. Et accompagner Antoine dans ses peurs de tsunami émotionnel, en étant accompagnés par le vivant alentour qui s'invite.

Parallèlement aux séances, Antoine partage progressivement sa vision du monde au sein de ses cercles familiaux, amicaux, professionnels, en laissant vivre les éprouvés associés. Il rencontre des personnes qui partagent ses inquiétudes, s'investit dans des projets en lien avec l'écologie et il me partage que son éco-anxiété devient moins pesante. « J'arrive de plus en plus à vivre avec et elle m'aide à rester conscient de ce qui se passe... ».

ACCUEILLIR L'ANGOISSE EXISTENTIELLE ET L'ÉCO-ANXIÉTÉ

Le thérapeute gestaltiste[1] accueille les émotions et l'angoisse existentielle associées à certaines situations comme un phénomène auquel il contribue. L'angoisse associée aux données existentielles (liberté et responsabilité, finitude, imperfection, solitude, quête de sens) est une source de transformation quand elle est accueillie et mise au travail. Sinon, elle risque d'être masquée et d'engendrer des mécanismes de compensation comme les addictions, la sur-consommation, la sur-activité...

Pour les existentialistes, le simple fait d'être au monde, confronté à la liberté de tous les instants, engendre l'angoisse. L'angoisse est liée à l'existence et il ne faut donc pas chercher à la supprimer. Cette angoisse existentielle est source de mobilisation et de créativité et est le moteur de notre action dans le monde.

1 La Gestalt est une approche d'accompagnement développée initialement dans les années 1950 aux Etats-Unis, centrée sur le processus de contact de l'être humain avec son environnement et qui accorde une place importante aux dimensions corporelle et émotionnelle.

Conjointement à celle-ci, des phénomènes d'éco-anxiété se développent notamment compte tenu des prises de conscience du réchauffement climatique, de l'effondrement de la biodiversité, des tensions sociales de plus en plus violentes.

L'éco-anxiété est un ressenti prospectif, une peur par anticipation. Elle reflète une intelligence émotionnelle forte. Découlant d'une analyse lucide de l'état du monde, elle est engendrée par un certain dysfonctionnement de la société. Les personnes éco-anxieuses sont, in fine, les personnes rationnelles et lucides dans un monde qui ne l'est pas.

Le paradigme gestaltiste d'indissociabilité d'une personne et de son environnement empêche de regarder l'anxiété comme « appartenant » à la personne qui en souffre. La Gestalt nous invite à la regarder comme appartenant « d'abord » à la situation, ici et maintenant.

Et en tant qu'accompagnateurs, nous avons besoin de nous laisser toucher par cette situation pour faciliter la rencontre avec nos clients qui souffrent de plus en plus de la violence des coupures avec le monde du vivant. C'est à partir du moment où j'ai laissé vivre corporellement, « en moi », une forme d'éco-anxiété, que nombre de mes clients ont commencé à partager leurs questionnements et angoisses en lien avec ces sujets.

LES APPORTS DE L'ÉCOPSYCHOLOGIE

Le terme « écopsychologie » a été mentionné pour la première fois en 1992 par l'écrivain et historien américain Théodore Roszak[2]. Champ transdisciplinaire généré par la crise écologique, l'écopsychologie explore les interrelations profondes entre la « nature » et la psyché humaine.

Cette approche s'appuie notamment sur les travaux réalisés par le philosophe norvégien Arne Naess, initiateur du courant de l'écologie profonde, qui questionne les postulats fondamentaux de la société de croissance industrielle et dont un des principes est que le monde n'est pas une ressource exploitable à volonté par l'Homme.

L'écopsychologie « explore la façon dont notre séparation culturelle d'avec la nature engendre non seulement des comportements négligents et destructeurs vis-à-vis de notre environnement, mais aussi nombre de troubles courants comme la dépression ou l'addiction »[3]. C'est en raison de ce constat que Joanna Macy a élaboré un ensemble de pratiques qu'elle a nommé le « Travail qui relie », afin de faciliter une reconnexion émotionnelle à la communauté du vivant dans sa globalité et surmonter le désespoir et la tentation de déni face aux situations écologique et sociale. A titre d'exemple, dans le cadre de la Convention des Entreprises pour le Climat, nous invitons les dirigeants à écrire une « lettre à un être du futur », une personne proche qui lira cette lettre dans 20 ans.

Dans le cadre de ce courant d'écopsychologie, l'écothérapie, pratiquée par des professionnels de la thérapie, notamment en lien avec des problématiques de transition intérieure, d'éco-anxiété et de détresse face aux signes de plus en plus palpables d'effondrement de nos écosystèmes, cherchent à dépasser les dualismes entre l'homme et la nature, entre le corps et l'esprit...

LE CONTACT AVEC SA NATURE, LE CONTACT AVEC LA NATURE... POUR REPRENDRE RACINE

Le contact inclut tout mouvement entre un être sensible et son environnement. Le « tact » fait référence au toucher et à la délicatesse de ce toucher, et le « con » (avec) fait référence à l'altérité. Je ne peux toucher sans être touché et cela permet la nouveauté.

Or, nous perdons de plus en plus le contact, passant des heures infinies sur nos téléphones portables ou devant nos écrans d'ordinateur. David Abram nous invite à « rétablir des relations avec le monde sensuel où s'enracinent toutes nos techniques et technologies ». Nous avons besoin de reprendre racine à travers un retour au corps.

La notion de ***corps-contact*** nous permet de nous rapprocher de l'expérience du corps. Il s'agit du corps en tant qu'organisme vivant en constant mouvement. Or le corps est généralement devenu dans nos vies quotidiennes un *corps-machine* qui ne permet plus de nous relier au monde. Il est trop souvent devenu une ressource à gérer, à optimiser, à maintenir comme un outil de production qui permet d'atteindre une performance !

Je suis souvent encore étonné de constater la richesse des prises de conscience de personnes que j'accompagne et avec qui je crée une expérimentation en séance, incluant la dimension corporelle (ex : exprimer le ressenti associé à une situation difficile par un mouvement de « pousser contre », en positionnant nos mains l'une contre l'autre).

CONCLUSION :

« L'expérience de notre douleur pour le monde jaillit de notre interdépendance avec tous les êtres, d'où provient aussi notre pouvoir d'agir en leur nom. Lorsqu'on réprime sa souffrance pour le monde, ou qu'on la traite comme une pathologie personnelle, le pouvoir de participer à sa guérison s'en trouve diminué ». (Joanna Macy)

La santé des personnes, des organisations et de la Terre est une seule et même santé indissociable à inventer !

2 Roszak, T. (1992). The voice of the earth: An exploration of ecopsychology. [La voix de la Terre : Une exploration de l'écopsychologie.] University of California Press.

3 Macy, J., & Young Brown, M. (2008). Ecopsychologie pratique et rituels pour la Terre: Retrouver un lien vivant avec la nature. Éditions du Souffle d'Or.