

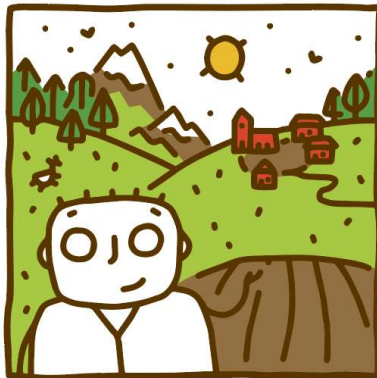
# De la solastalgie à la résilience de communautés

Émotions solastalgiques, analyses et projections  
lucides pour des communautés apprenantes en vue  
d'un territoire résilient.

Alain Dangoisse

Analyse - Devenir terrestres n°3

Octobre 2022



## Résumé

Tout autour de nous, parmi nos voisins et voisines, amies et amis, dans chaque groupe ou collectif, nous rencontrons des personnes anxieuses et préoccupées par l'état du monde. Nous savons combien les psychothérapeutes et psychiatres sont mobilisé.e.s<sup>1</sup> par les demandes d'aide. Et souvent, nous passons par des moments bien difficiles. Nombreuses sont les personnes effrayées et en souffrance, tant les perspectives semblent sombres. Ce texte vise à nous fournir quelques éléments de réflexion pour aborder ce genre de détresse à travers les ateliers "communauté de résilience".

---

<sup>1</sup> Le RCR<sup>2</sup> est particulièrement sensible aux questions de genre et aux discriminations qui y sont liées. Cependant, parce que l'écriture inclusive comporte ses propres limites, nous assumons de rester en expérimentation sur la manière de gérer au mieux cet aspect. C'est pourquoi, tous nos documents ne sont pas édités en écriture inclusive. Nous sommes à l'écoute des personnes que cela pourrait interpeller.

## Contexte

Nous savons que la biosphère nous impose des métamorphoses, 'la nature s'invitant ainsi en politique', comme l'a constaté Bruno Latour<sup>2</sup>. Et nous savons qu'un nombre grandissant de personnes se sentent démunies pour faire face aux constats des crises sociales et environnementales, sont paralysées par des sentiments d'impuissance qui se muent fréquemment en peur écologique, en solastalgie; il s'avère que les psychologues sont ainsi de plus en plus sollicités.e.s, notamment par un public jeune.

"Ces dernières années, j'ai compris combien il est important que nous fassions de la place pour les émotions difficiles de chacun, qu'il s'agisse de la peur, du chagrin, de la tristesse ou de la colère, de manière à ne pas nous réfugier dans des histoires de sécurité ou de blâme, mais à reconnaître que chacun d'entre nous éprouve des émotions difficiles parce qu'il est pleinement conscient de la situation que tous les humains modernes ont causée." Jem Bendell<sup>3</sup>

La solastalgie<sup>4</sup> affecte de plus en plus de citoyen.ne.s, notamment des jeunes; c'est un syndrome d'anxiété chronique, qui se traduit par une détresse psychique, morale et spirituelle face aux évolutions constatées ou perçues du climat et des écosystèmes (réchauffement climatique, extinction des espèces, recul de la biodiversité, multiplication des cataclysmes...).

" Les personnes atteintes de solastalgie ne regardent plus ailleurs. Elles sont dans un processus de prise de conscience par rapport à l'état de la planète qui les impacte psychologiquement ... La solastalgie renvoie donc à la douleur de perdre son habitat, son refuge, son lieu de réconfort."<sup>5</sup> On parle aussi d'éco-anxiété<sup>6</sup>.

---

<sup>2</sup> Bruno Latour " *Où atterrir ? : Comment s'orienter en politique*", Paris, La Découverte, coll. « Cahiers libres », 2017, 160 p

<sup>3</sup> <https://adaptationradicale.org/yeswiki/?UnMotDeJemBendell>

<sup>4</sup> "Le concept de solastalgie a été inventé en 2003 par le philosophe australien de l'environnement [Glenn Albrecht](#) et s'applique à certains liens entre la santé humaine et la santé environnementale, ce qui inclut la santé des écosystèmes, en particulier à travers « les effets cumulatifs des changements climatiques et environnementaux sur la santé mentale, émotionnelle et spirituelle ». (wiki) ..."Avec des collègues, il a étudié l'impact de l'exploitation de mines à ciel ouvert de charbon dans la région d'Upper Hunter, en Australie, et de l'expérience de la sécheresse persistante liée au [réchauffement climatique](#) sur les communautés de Nouvelle-Galles du Sud. Dans les deux cas, les personnes exposées au changement environnemental ont subi une souffrance psychologique exacerbée par un sentiment d'impuissance et de manque de contrôle sur les modifications actuelles et futures de leur habitat" (wiki) - référence: Glenn Albrecht, *Les émotions de la Terre : des nouveaux mots pour un nouveau monde*, Les Liens qui libèrent, 2020

<sup>5</sup> <http://www.solastalgie.fr/la-solastalgie-c-est-quoi/>

<sup>6</sup> "L'éco-anxiété est une sensibilité au monde, un rapport à celui-ci qui est très rationnel. Cette angoisse prospective, qui anticipe l'effondrement du monde et la disparition de la nature telle qu'on l'a connue, s'appuie sur une forme de véracité scientifique. Les éco-anxieux sont souvent très documentés et d'ailleurs, l'élément déclencheur de leurs angoisses est principalement une information ou une actualité sur le changement climatique. De là va s'amorcer un questionnement, une forme de prise de conscience qui va conduire ces personnes à identifier de plus en plus de problèmes et leur interconnexion. On passe alors

Pour illustrer, voici une palette non exhaustive de symptômes et émotions caractéristiques de la solastalgie identifiée par Charline SCHMERBER<sup>7</sup> :

- Le sentiment **d'impuissance** : « face au désastre écologique de la planète je me sens complètement dépassé(e), que puis-je faire ? » « comment agir aujourd'hui s'il n'est plus possible d'inverser la tendance de l'état de la planète ? »
- Le sentiment de **perte de contrôle** : « quelle est la portée de mon action individuelle face à toutes ces dégradations collectives ? »
- Le sentiment de **perte de sens** : « à quoi bon continuer de vivre si la terre va si mal et que tout est foutu ? »
- La **peur de l'avenir** : « dans quel monde vont grandir mes enfants ? » « à quelles catastrophes vais-je assister de mon vivant ? »
- La **tristesse** : « je ressens une peine immense face à l'état de la planète »
- Le **regret** : « pourquoi avons-nous laissé le monde devenir ainsi ? »
- Les **troubles anxieux** allant d'une **anxiété chronique, à des attaques de panique, à des insomnies**
- Le **questionnement autour du projet d'enfant** : « si nous faisons un enfant aujourd'hui, dans quel monde vivra-t-il demain ? »

---

d'une éco-anxiété simple à une forme plus complexe." *L'Éco-anxiété*, Alice Desbiolles, Fayard 2020, 240 pages

<sup>7</sup> <http://www.solastalgie.fr/la-solastalgie-c-est-quoi/> " Les personnes atteintes de **solastalgie** ne regardent plus ailleurs. Elles sont dans un processus de prise de conscience par rapport à l'état de la planète qui les impacte psychologiquement. Les différents maux de la terre – dérèglement climatique, migration de populations, perte de la biodiversité, coût d'extraction grandissant des énergies fossiles, système interdépendant, effondrement, etc – génèrent chez les « solastalgiques » des symptômes qui affectent leur santé psychique. Pour ces personnes il n'y a pas ou plus d'illusion d'une éventuelle Planète B, pas d'évasion possible du système terre mais une clairvoyance de l'état du monde qui atteint corps et esprit. Différentes émotions, troubles et questionnements sont rattachés à cet état de solastalgie. Certaines personnes vivront l'ensemble de ces symptômes, d'autres seront agies par une palette plus restreinte".

## Table des matières

<b>Résumé</b>	<b>2</b>
<b>Contexte</b>	<b>3</b>
<b>Table des matières</b>	<b>5</b>
<b>Introduction</b>	<b>6</b>
<b>1. Première étape - Partage d'émotions et récit lucide</b>	<b>9</b>
Illustration : "Établissement d'une fresque des ruptures et des émotions"	9
Bilan et conclusion de cette première partie	10
<b>2. Seconde étape – analyse critique des valeurs et idéologies liées “au progrès” et projections d’actions à mener en résilience, en harmonie avec le vivant</b>	<b>11</b>
1. RENONCER (à des choses matérielles et immatérielles, à des activités car estimées néfastes) :	12
2. RENFORCER, RÉGÉNÉRER (et éCo-centrer nos actions) :	13
3. RÉCONCILIER nos manières de vivre pour vivre en résonance avec les besoins du vivant :	13
4. RASSEMBLER en RÉSILIENCE (faire communauté/peuple vivant en résilience):	14
<b>Conclusion</b>	<b>15</b>
<b>Annexes</b>	<b>17</b>
Annexe 1 - des sources d'inspiration qui régénèrent et suscitent la vision, l'envie d'expérimenter collectivement, de résister à ce qui détruit	17
Annexe 2: fondements théoriques, objectifs et méthode	18

## Introduction

Face au constat de cette anxiété grandissante, quelle réponse apporter ? Comment aborder ces émotions intenses ?

Confrontée à cette anxiété, aux peurs, découragements et colères des pionnières des mouvements environnementalistes nord-américains des années 1970, Joanna Macy a élaboré avec d'autres des pratiques et expériences de "reconnexion au vivant et à soi", un travail à mener individuellement et collectivement<sup>8</sup>. Pablo Servigne, Raphael Stevens et Gauthier Chapelle - à la suite du livre "*Comment tout peut s'effondrer*", eux-mêmes régulièrement emportés par des angoisses et doutes - ont pensé des manières de 'vivre l'effondrement et pas seulement y survivre'.<sup>9</sup>

Le sujet de cet article, quant à lui, est de formuler une forme proposition de réponse à partir de l'investissement en éducation permanente, en s'appuyant sur l'expérience d'ateliers de 'communauté de résilience' réalisés dans le Diois en 2022<sup>10</sup>.

Nous proposons comme cadre d'analyse différentes expériences collectives dont la première étape consiste en une interrogation sur les effondrements auxquels nos sociétés font face et les émotions qui y sont liées. Ces questionnements, à travers les prises de conscience, les chemins de connaissance critique et lucide des réalités de nos sociétés abîmées et menacées, font émerger des émotions fortes, du désarroi profond qui peut aller jusqu'à de la solastalgie. Ceci a été observé à de nombreuses reprises lors d'atelier et nous avons ici choisi ceux du Diois pour illustrer nos propos.

---

<sup>8</sup> Joanna Macy a créé un cadre théorique pour la vie personnelle et le changement social mais aussi un atelier avec des visées pratiques très précises, soit un ensemble intégré de pratiques expérientielles - et pour partie de nature spirituelle - ayant pour objet de se reconnecter émotionnellement à la communauté du vivant dans sa globalité, en surmontant à la fois le désespoir et la tentation du déni face à l'avenir et se mettant en action pour guérir le monde (wiki) - références: Joanna Macy "*Despair and Personal Power in the Nuclear Age*", 1983, New Society Pub., Joanna Macy et Molly Young Brown "*The works that reconnect*" (2014) (trad. de l'anglais), *Écopsychologie pratique et rituels pour la terre : revenir à la vie*, Gap, Le souffle d'or, 2018, 239 p

<sup>9</sup> " *Une autre fin du monde est possible. Vivre l'effondrement (et pas seulement y survivre)*", Pablo Servigne, Raphaël Stevens, Gauthier Chapelle Editions du Seuil. Collection Anthropocène - La situation critique dans laquelle se trouve la planète n'est plus à démontrer. Des effondrements sont déjà en cours tandis que d'autres s'amorcent, faisant grandir la possibilité d'un emballement global qui signifierait la fin du monde tel que nous le connaissons. Le choix de notre génération est cornélien : soit nous attendons de subir de plein fouet la violence des cataclysmes à venir, soit, pour en éviter certains, nous prenons un virage si serré qu'il déclencherait notre propre fin-du-monde-industriel. L'horizon se trouve désormais au-delà : imaginer la suite, tout en se préparant à vivre des années de désorganisation et d'incertitude. En toute honnêteté, qui est prêt à cela ? Est-il possible de se remettre d'un déluge de mauvaises nouvelles ? Peut-on simplement se contenter de vouloir survivre ? Comment se projeter au-delà, voir plus grand, et trouver des manières de vivre ces effondrements ? Les auteurs montrent qu'un changement de cap ouvrant à de nouveaux horizons passe nécessairement par un cheminement intérieur et par une remise en question radicale de notre vision du monde."

<sup>10</sup> Pour plus d'information à ce sujet, [l'analyse](#) et [l'outil](#) Communautés apprenantes pour la résilience du territoire sont disponibles sur le site du RCR<sup>2</sup>

En second point, nous rendrons compte des capacités d'analyse, de choix d'actions et d'évaluation qui soutiennent des attitudes de responsabilité et de participation active à l'émergence de communautés de résilience, tant au plan culturel que de la gouvernance, du social et de l'économique en résonance avec le vivant. La seconde phase de ces ateliers a en effet pour objet de stimuler l'imaginaire, d'apprendre à penser avec le vivant. Ainsi que suggéré par Bruno Latour, l'invitation est de passer d'une analyse en termes de "systèmes de production" à une attention en termes de 'systèmes d'engendrement'; un ensemble d'agents variés, acteurs animés humains et non-humains engendrent les terrestres. Et ce, pour imaginer les réponses que des collectifs citoyens peuvent forger dans leurs territoires de subsistance<sup>11</sup>.

En plus des expériences menées dans le Diois, notamment aux "Rencontres en Ecologie" de janvier 2022 à Die, nous avons eu l'occasion à plusieurs reprises de vivre avec différents groupes ou collectifs ces cheminements, dont récemment (2022) sous forme d'ateliers<sup>12</sup> proposés à Louvain la neuve à l'occasion du Festival Maintenant 2022, à Namur dans le cadre du Festival Namur Demain. L'ambition de tels ateliers est de partager, en un temps limité, avec des personnes qui ne se connaissent pas nécessairement et qui viennent peut-être d'horizons divers, la préoccupation de l'enchaînement des effondrements.

D'autres formes d'expériences sont bien sûr possibles.

---

<sup>11</sup> Référence: étude "[De la Terre à la terre](#)" RCR<sup>2</sup>

<sup>12</sup> Le dispositif d'animation est expliqué en détails dans l'outil Résilience de communautés. Le dispositif 'Atelier' fournit un cadre, une méthode, qui suggère à n'importe quel collectif de faire l'expérience de cette interrogation sur les effondrements et ruptures, d'élaborer un récit lucide collectivement partagé, et ensuite, de parcourir ensemble - en faisant d'emblée communauté apprenante, des chemins de résurgence et résilience.

La résilience ? Un périple individuel et collectif ! mais aussi planétaire.

Au plan individuel *“Dans le cadre du désastre écologique que nous traversons, s’il est un monde qui meurt, il en est un autre qui renaît. C’est une problématique qui peut être bouleversante, car elle touche à la question de l’existence. En terme individuel la question se pose de comment s’inscrire dans ce monde, comment s’incarner dans ce qui se crée, quels nouveaux récits écrire qui seront racontés ? ( source: Charline SCHMERBER <sup>13</sup>).*

Au plan planétaire, pour le GIEC, la résilience est *“la capacité des systèmes sociaux, économiques et environnementaux à faire face à une évolution, à une perturbation ou à un événement dangereux, permettant à ceux-ci d’y répondre ou de se réorganiser de façon à conserver leur fonction, leur identité et leur structure fondamentales tout en gardant leurs capacités d’adaptation, d’apprentissage et de transformation”.*<sup>14</sup>

Au plan de l’action collective, la résilience de communautés est un levier de renaissance et de réaffirmation, partant du constat de la fin d’un monde avec d’emblée l’ambition de la régénérescence d’autres mondes; nous nous attacherons à préciser cette dimension et à suggérer des dispositifs d’élaboration de “communautés apprenantes” <sup>15</sup> ! Il s’agit de continuer à vivre, à aimer, à s’épanouir, à se protéger et à prendre soin.

---

<sup>13</sup> <http://www.solastalgie.fr/la-resilience-c-est-quoi/>

<sup>14</sup> [https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/sites/2/2019/09/IPCC-Special-Report-1.5-SPM\\_fr.pdf](https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/sites/2/2019/09/IPCC-Special-Report-1.5-SPM_fr.pdf) - GIEC, 2018: Annexe I: Glossaire [Matthews, J.B.R. (éd.)].

<sup>15</sup> La **résilience communautaire** (ou **résilience collective**) est la capacité d'une communauté de continuer à vivre, fonctionner, se développer et s'épanouir après un traumatisme ou une catastrophe. Une communauté résiliente est un groupement de personnes structuré et organisé pour s'adapter rapidement au changement, surmonter un traumatisme, tout en maintenant sa cohésion et des relations ouvertes avec le reste du monde. Elle s'efforce d'améliorer son quotidien en tissant à nouveau du lien social, en misant davantage sur la solidarité. La résilience communautaire se veut l'application concrète du concept de résilience à l'échelle d'une communauté. source: [https://www.wikiwand.com/fr/Résilience\\_communautaire](https://www.wikiwand.com/fr/Résilience_communautaire)



## 1. Première étape - Partage d'émotions et récit lucide



Suite à une animation amenant à s'interroger sur les effondrements auxquels nos sociétés font face lors d'un atelier, les participant.es sont invité.es à se retrouver en petits groupes, de deux, trois, ou même 10 personnes.

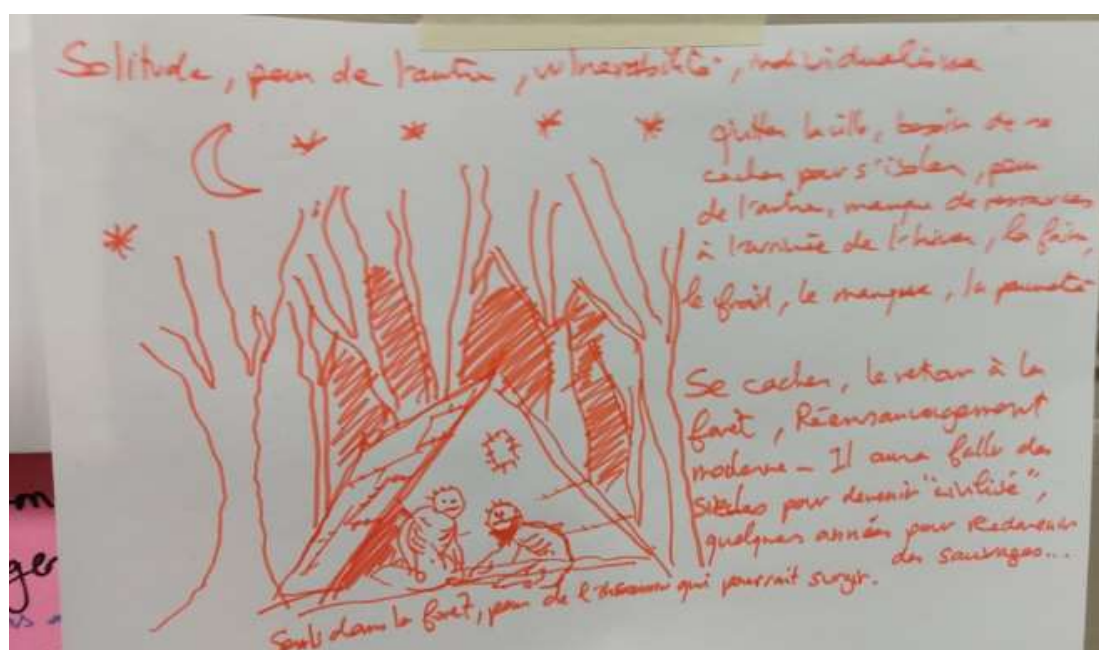
La sphère des émotions est présente en ce premier moment de partage sur les risques et ruptures systémiques perçus. Une attention particulière lui est donnée : des peurs, des effrois, des colères nous habitent en regard de ce qui est déjà advenu. Il ne faut pas les nier. Au contraire, en tentant de les nommer et de les reconnaître, l'ouverture à de nouvelles perspectives de vivre s'invite pour donner sens et pouvoir d'agir.

### Illustration : "Établissement d'une fresque des ruptures et des émotions"

Chacun.e des participant.es a écrit sur un morceau de papier ce qu'il entraperçoit comme un changement radical à venir, une rupture<sup>16</sup>, et à exprimer quand une émotion forte lui est associée. Voici quelques exemples de colères et de peurs exprimées et assemblées dans la fresque :

<sup>16</sup> L'article 'Communauté apprenante pour la résilience du territoire' détaille une ébauche de Grand mur de ruptures, où sont expliquées plus largement des cartes de vulnérabilité, des enchaînements de causalité; ainsi qu'une élaboration des enjeux et possibilités de subsistance

« Je suis fatiguée de me battre contre un monde qui met l'argent en priorité. Fatiguée de me sentir si petite face à ce géant sombre. J'essaie de me remotiver à trouver la force de lancer de nouvelles actions de sensibilisation à la préservation de notre belle planète, mais j'ai besoin d'aide, car je suis fatiguée ». - « Mépris de l'homme non productif ». - « Négligence du beau » - « Pouvoir de l'argent ». - « Exploitation de l'homme par l'homme ». - "Guerre des égos" - "mort du vivant" - « Colère contre l'inertie, contre l'égoïsme ». - « Manipulation perverse des dirigeants et des nantis ». - « Peur de ne pas trouver un sens à la vie après la mort d'un fils et d'une épouse ». - « Peur de ma paresse et de mon recroquevillement » . - « Peur du mauvais héritage que nous transmettons à nos enfants ». - « Colère face à la démesure ».



## Bilan et conclusion de cette première partie

L'expression est intense, les émotions sont denses et bouleversantes. Il est indispensable de leur donner une place pour prendre soin. Certain.es participant.e.s se sentent expressément brimé.e.s par la peur écologique. En s'écoutant, nous ressentons que ces émotions nous habitent tou.te.s, à des degrés divers de conscience ou de force. C'est un apprentissage collectif.

La solidarité, la convivialité, la bienveillance sont là, pour prendre soin des un.es et des autres. Ensuite, la sérénité revient, la créativité est alors possible. Lorsque la peur s'est apaisée. Les participant.e.s sont alors invité.e.s à nommer des références qui inspirent, des exemplarités qui donnent envie de se projeter et d'oser se relier avec d'autres<sup>17</sup>, avant de pouvoir commencer à forger ensemble analyses et propositions en seconde étape.

<sup>17</sup> Voir annexe 1

## 2. Seconde étape – analyse critique des valeurs et idéologies liées “au progrès” et projections d’actions à mener en résilience, en harmonie avec le vivant

En regard de cette spirale des ruptures, l’intention est maintenant de rendre compte des capacités d’analyse de situation et de choix d’actions en harmonie avec le vivant. Les participant.es expriment des attitudes responsables, des intentions de participation active à l’émergence de communautés de résilience, aux différents plans culturel, de gouvernance, du social et de l’économique. Les différentes expériences analysées ont toujours été un moment de cocréation très riche, qui démontre l’importance d’analyser ces modèles cognitifs ou idéologiques imposés au nom du mythe du progrès mondialisé (les croyances anciennes) autant que les dispositifs et attitudes de la vie quotidienne.

La collecte et la mise en commun à partir de travaux en petits groupes répartis en quatre quadrants successifs, sur base de la méthode des 4 R (renoncer, renforcer, réconcilier, rassembler en résilience)<sup>18</sup>, permet d’une part de riches énonciations dont celles reprises ici pour exemple. Mais surtout elle est l’amorce d’un récit inspirant, qui peut progressivement modifier l’identité de la communauté de résilience sur son territoire, en vue de changement de cap, de la définition et la mise en œuvre de nouvelles actions et modes de vie.

Les éléments qui suivent ont été collectés pour illustrer ce que peuvent produire ces ateliers.

---

<sup>18</sup> Voir annexe 2

## 1. RENONCER (à des choses matérielles et immatérielles, à des activités car estimées néfastes) :



Exposé exemplatif de renoncements à opérer, individuellement et/ou collectivement; notons que les propositions relèvent la fois des "croyances et valeurs à abandonner" que des "actions concrètes à refuser dorénavant".

Croyances et valeurs: *l'acquisition croissante d'argent - la quête de "succès" - la croyance dans le progrès matériel - la croyance et le désir de (pouvoir) tout savoir - le trop vouloir anticiper sur des éventualités - la croyance/illusion qu'il nous faut adopter les directions/normes/standards qui sont proposés et qui finalement s'imposent à nous, et ceci pour ne pas passer pour des gens "anormaux" - la séduction du (sans cesse) nouveau - aux illusions (par ex, dans notre usage non-raisonné d'Internet) - notre boulimie d'informations' - ma foi en des systèmes axés sur le profit mais le plus souvent prédateurs de ressources + destructeurs - l'hyperactivité et la compétition - l'individualisme (symbolisé par ex par l'usage ordinaire de la voiture) et l'égo-centrage - l'évitement/rejet des limites, de la frustration, de la souffrance, de la mort.*

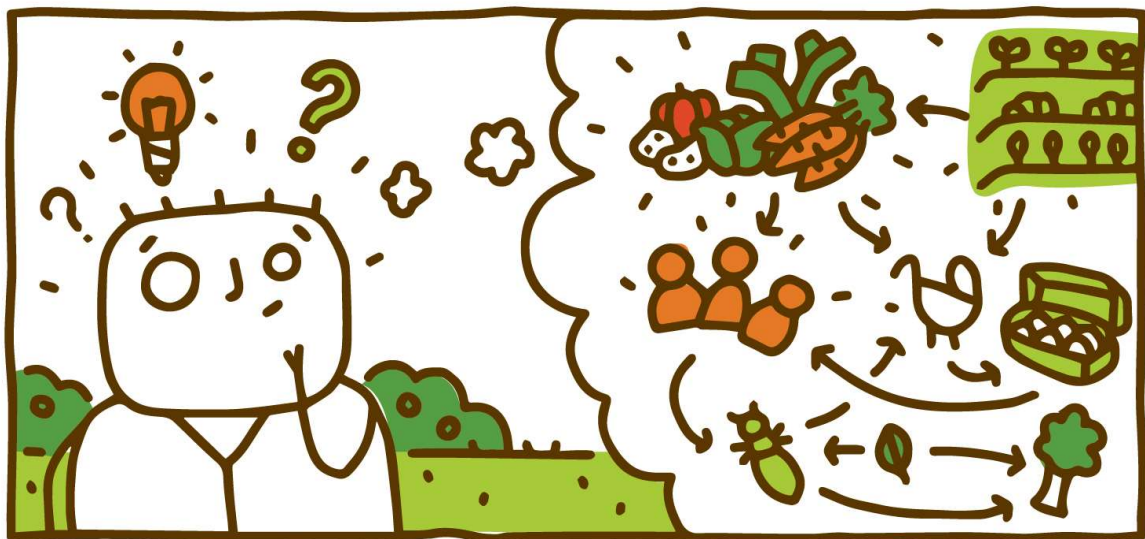
Action et activités auxquelles renoncer (à abandonner): *des loisirs polluants voire destructeurs (par ex, des voyages non indispensables) - des déplacements rapides - le gaspillage des ressources (eau, énergie, alimentation - par ex la viande -) - l'accès aux produits bon marché et souvent de mauvaise qualité (par ex les vêtements) - les objets de confort matériel.*

## 2. RENFORCER, RÉGÉNÉRER (et éCo-centrer nos actions) :

Exposé exemplatif de régénération de pensées et de représentations individuelles et collectives; les propositions relèvent la fois des "croyances et valeurs" auxquelles adhérer que des "actions concrètes" à régénérer, "d'aptitudes" à recouvrer.

Attitudes et valeurs : *Se (re-)poser, prendre du temps, ne rien faire, s'ennuyer : contemplation, émerveillement, apaisement, inspiration - Se ressourcer auprès/en lien avec la nature (sol, forêts, eau, air...) - Se reconnecter au cycle du vivant , revisiter ses imaginaires , en se rappelant que l'on fait partie de la nature ! - Identifier nos besoins vitaux (en prenant soin du vivant, on prend soin de soi, de son corps). - Être créatif, Se libérer de nos blocages mentaux, se faire confiance - Partager expériences et compétences - Revoir les notions de normes (ce qui est déclaré/jugé bon, mauvais) - Accepter les forces destructrices (en tant que telles) -*

Activités à déployer : *Rechercher l'autonomie et la qualité alimentaire (planter des graines, collecter des plantes sauvages, etc...) - Réinvestir les lieux, les monuments, les friches - Agir notre responsabilité citoyenne : démocratie , éducation - ...*



## 3. RÉCONCILIER nos manières de vivre pour vivre en résonance avec les besoins du vivant :

Les échanges amènent en 3e point (troisième quadrant) à 'vouloir réconcilier nos pensées, croyances et représentations individuelles et collectives' avec ce que nous dit le vivant ; que ce soit dans une perspective animiste ou analogique, le vivant nous

indique des voies de sagesse<sup>19</sup> et des chemins de collaboration<sup>20</sup> ; de même les propositions relèvent la fois des "croyances, mythes et valeurs" auxquels adhérer que "d'actions concrètes" pour que le vivant puisse se réconcilier avec nos modalités de vie quotidienne (et vice versa).

Valeurs et croyances : *Accepter de nous pardonner car nous sommes tou.te.s à la fois responsables et fautifs ( pour se développer, l'homme à la pensée occidentale semble avoir besoin d'aller contre la nature ) - Devenir personnellement moins schizophrène en entretenant une relation régulière avec la nature, pas seulement en des moments de répit occasionnel ) - "Remettre le vivant dans nos coeurs et au coeur de nos vies" - Pour se réconcilier avec la nature et avec les autres, prendre conscience des interactions qui nous lient dans la grande famille du vivant. Mais aussi redonner aux éléments dont nous dépendons le respect qui leur est dû (l'eau, la forêt, les animaux, le sol), par exemple à travers de nouveaux rituels et l'expression de notre reconnaissance. -*

Actions et activités: *- Revégétaliser massivement les espaces de vie en apportant de la diversité et un contact direct avec ce que nous prétendons défendre. - Impliquer chacun.e dans la production des aliments, l'approvisionnement en eau, et nos besoins énergétiques. -*

#### 4. RASSEMBLER en RÉSILIENCE (faire communauté/peuple vivant en résilience):

Ce quatrième moment est dédié à la manière de faire communauté, de nouer des liens entre acteurs de métamorphose mais aussi de se relier avec le vivant

De nouvelles pratiques pour faire communauté: *Créer des cercles ouverts d'expression et d'action intergénérationnels (paroles, émotions, arts) - Créer des chantiers participatifs pour faire ensemble. - Fédérer les initiatives, sortir des égos. - Rechercher l'intérêt commun, une vision commune, en donnant la parole à tous. - ...*

---

<sup>19</sup> référence: "A l'est des rêves" - Nastassja Martin, approche anthropologique contemporaine "

<sup>20</sup> référence: Bruno Latour in "Ou Atterrir - de quoi dépendons nous pour subsister – décrivons minutieusement avec 'quoi' faire alliance ...

## Conclusion

Ce cheminement met en lumière la lucidité qui habite chacun.e. La peur, la colère, le désarroi, le désespoir sont à vif; le renoncement aux chemins de vie est parfois à fleur de peau; le sentiment d'étouffement de notre vitalité personnelle et commune peut se percevoir. Cette éco-anxiété est manifeste, des symptômes de solastalgie se sont exprimés. C'est une souffrance individuelle et collective.

Ensemble, lors du partage de cette situation émotionnelle, la solidarité et le prendre soin émergent rapidement, par l'écoute active, la bienveillance face aux doutes. Des inspirations de régénération se diffusent. L'énergie créatrice se meut lorsque la peur a été exposée, mise en mots ou en images, comme en une guérison commune. C'est une forme de rituel. Collectivement l'audace du vivre et régénérer ensemble est rapidement présente à nouveau.

Avec la méthode des 4R, l'imaginaire se déploie. Il commence par des renoncements au passé, à ses croyances et à ses chimères. Le collectif est puissant. Il outrepassa les peurs et les renoncements et déploie la créativité et l'imaginaire.

Ces expériences montrent que d'emblée les participant.es ont fondamentalement envie de modifier les registres de croyances et de représentations, de retrouver des valeurs et agissements liés aux besoins essentiels plutôt qu'aux besoins préfabriqués par le progrès mondialisé, et de prendre le temps de 'se poser'. En sachant néanmoins que les renoncements suscitent de grosses résistances, même chez les personnes convaincues de la nécessité de 'faire quelque chose'; l'enjeu semble ici de craindre de le faire pour rien, de renoncer sans impact, en vain<sup>21</sup>.

Nous savons que les formes de nos sociétés vont changer. Le travail de communautés apprenantes pour subsister en relation avec le vivant implique de *"Remettre le vivant dans nos coeurs et au coeur de nos vies, de se réconcilier avec la nature et avec les autres, de prendre conscience des interactions qui nous lient dans la grande famille du vivant, de redonner aux éléments dont nous dépendons le respect qui leur est dû (l'eau, la forêt, les animaux, le sol), par exemple à travers de nouveaux rituels et l'expression de notre reconnaissance "*

Alain Dangoisse, Administrateur RCR<sup>2</sup>

---

<sup>21</sup> citation extraite d'un atelier: "reconnaissons que nous avons logiquement des résistances/freins très fortes pour tout renoncement qui s'accompagnerait de l'impression/perception "à priori" que cela risque de ne servir à pas grand chose, d'être fait en pure perte pour tous . En fait, nous pouvons nous sentir prêts à renoncer à quelque chose si seulement cela nous apparaît en valoir la peine pour au moins quelqu'un quelque part. Il apparaît bien clairement que ceux qui semblent renoncer à ses réjouissances apparentes le font à partir de convictions personnelles fortes. »

Cette analyse a été réalisée par  
l'asbl Réseau de Collectifs en Recherche de Résilience (RCR<sup>2</sup>).



Cette analyse est disponible gratuitement sur le site internet [www.asblrcr.be](http://www.asblrcr.be) .

Le RCR<sup>2</sup>, Réseau de Collectifs en Recherche de Résilience est une association promouvant la restauration des conditions d'habitabilité de la planète par l'invention, l'expérimentation et la diffusion de modes de vie écologiquement résilients, inclusifs et solidaires.

Les outils, analyses et études du RCR<sup>2</sup> sont des moyens de délibérer et d'élaborer sur ces enjeux en portant des regards critiques aussi bien sur nos modes de vie actuels que sur ce qui se présente comme ses alternatives. Leur visée est d'approfondir la compréhension de ces enjeux pour stimuler l'élaboration des réponses inclusives, collectives, écologiques, solidaires, lucides et inspirantes.

Ces documents sont le résultat d'entretiens, d'échanges entre collectifs ou groupes de citoyen.ne.s s'étant prêtés à nos outils d'animation ainsi que des recherches menées en groupe de travail composé.e.s de volontaires et de différents partenaires associatifs.

Toute diffusion et reproduction est autorisée et encouragée sous réserve de citer la source. N'hésitez pas à nous partager vos propres contributions ainsi que d'éventuelles questions, commentaires ou propositions. A votre disposition pour aborder, au sein de votre collectif, les thématiques traitées.

Pour nous contacter : [info@asblrcr.be](mailto:info@asblrcr.be)

Avec le soutien de  
la



Wallonie



## Annexes

### Annexe 1 - des sources d'inspiration qui régénèrent et suscitent la vision, l'envie d'expérimenter collectivement, de résister à ce qui détruit

1. David Gourdand & les celtes : la circulation, les cycles ; ne pas figer par écrit ; l'adaptabilité = clef de survie
2. Satish Kumar : "tu es donc je suis" = déclaration de dépendance
3. Bruno Latour : « ou atterrir » territoire de vie , dépendances
4. Starhawk: « comment s'organiser ; manuel pour l'action collective »
5. Donna Haraway : « habiter le trouble »; alliances multi-espèces (cf l'exemple suivant de 3 communautés animales)
6. Marion Chayneaud-Dupuy & TongLen : ingérer le sombre (sans s'y identifier ! ), donner la lumière
7. Veronika Viviane Dimicoli : les message des arbres avec l'enfant
8. Eric Julien : les regards croisés de 4 chamans Kogis sur le Diois : la santé est unique !
9. Pascal Nobécourt citant Jon Kabat-Zinn : "le meilleur moyen de prendre soin du futur est de prendre soin du présent"
10. Nastassja Martin "A l'est des rêves"

## Annexe 2: fondements théoriques, objectifs et méthode

Le dispositif conceptuel s'articule en 4 questions qui seront parcourues lors de l'atelier : elles en sont le fondement.

Pour appréhender avec le groupe de façon interactive la questions des effondrements, nous invitons d'abord à exprimer nos perceptions des impasses, de la spirale de risques et des ruptures systémiques, en vue d'une lucidité partagée :

1. **Par rapport à quoi ?** → relier nos les souffrances à celles du vivant

*Exprimer nos perceptions des impasses, de la spirale de risques et de ruptures systémiques, en vue d'une lucidité partagée*

2. **De qui, avec qui ?** → la communauté du vivant

*C'est une invitation à un cheminement collectif, à s'engager dans un processus communautaire sur un territoire donné*

3. **Pour quoi faire ?** → des pratiques répondant à des besoins de subsistance, qui forgent des reliances sociale, matérielle et spirituelles

*Un ensemble d'activités ( être & faire ) pour se préserver face aux chocs qui se profilent, pour transformer nos modes de vie.*

4. **Comment faire ?** → un cheminement / un périple partagé

*Des valeurs, des outils, de nouveaux fonctionnements de la communauté*