

Notes d'atelier sur l'écoanxiété



Si je dis le mot **AVENIR**, quelles émotions ressentez-vous? Quelles images vous viennent en tête?

Présentation du MÉPAL et de l'éducation populaire autonome

Le MÉPAL est un regroupement d'organismes communautaires autonomes dans Lanaudière. Nous offrons des ateliers d'ÉPA partout dans la région et nous travaillons sur les différents enjeux sociaux par l'ÉPA, la création d'outils et les mobilisations. Les organismes membres sont généralement impliqués dans nos comités.

ÉPA : Les démarches d'apprentissage, de réflexion critique et d'actions qui amènent une prise de conscience individuelle et collective au sujet de nos conditions de vie ou de travail, et qui visent, à court ou à long terme, une transformation sociale, économique, culturelle et politique de nos milieux.

Qu'est-ce que l'anxiété?

L'anxiété est une émotion souvent ressentie comme désagréable qui correspond à l'attente plus ou moins consciente d'un danger ou d'un problème à venir. L'anxiété est un phénomène normal, présent chez tous les individus. Elle peut cependant prendre un caractère excessif et pathologique dans différentes situations : on parlera alors de troubles anxieux. Comme le stress, la nouveauté, l'imprévisibilité, le manque de contrôle et la possible atteinte à notre égo augmentent les niveaux d'anxiété.

En 2022, face au consensus scientifique qui sonne l'alarme, vivre de l'anxiété semble normal et sain. Par contre, en nous envahissant, elle devient inutile et dommageable.

Comment est-ce possible alors que des gens ne ressentent aucune écoanxiété?

Plusieurs mécanismes de défense psychologiques sont à l'œuvre, un peu comme des soupapes de sécurité.

Plusieurs mythes sont également entretenus dans nos sociétés pour éviter d'affronter la question.

Comprendre certaines raisons de l'inaction des gens nous aide à gérer notre anxiété. Parce que cette inaction est fortement anxiogène en soi. L'atelier ne porte pas là-dessus, mais trouvons quelques pistes en vrac: les biais cognitifs (croyance d'un monde juste, le biais du statu quo, le biais d'omission, le biais de confirmation, le biais de vérité illusoire), l'utilisation de bouc émissaire (c'est la faute à la Chine), la répétition d'un message dans les médias (développement durable), s'occuper l'esprit par tout type de consommation, offrir des solutions simplistes qui ne règlent pas du tout le problème, mais détournent l'attention (électrification des transports), l'écoblanchiment, la pensée magique (la technologie va nous sauver), les théories du complot, les idéologies d'extrême droite, le spiritisme, la société du divertissement, l'absence de réel pouvoir sur nos vies, l'individualisme, le survivalisme...

Qu'est-ce qu'on peut faire alors?

Évidemment, il n'y a pas de réponse universelle.

Ça dépend de nous, de nos facteurs de protection et de vulnérabilité.

Ça dépend de nos conditions de vie (est-ce que la montée des prix des aliments causée par la crise met en péril ma capacité à nourrir ma famille?).

Ça dépend des causes réelles de mon anxiété (perte de la biodiversité, avenir de mes enfants, perte d'un mode de vie, perte de sens et indignation, peur des catastrophes, destruction d'un territoire d'appartenance...)

Est-ce qu'on vit de l'écoanxiété, ou plutôt peut-être un « burn-out du colibri »:

« Les petits gestes individuels pour la planète, souvent sur l'épaule des femmes, épuisent quand on se rend compte qu'ils ne font pas vraiment avancer les choses, que souvent on nous enfonce de l'écoblanchiment dans la gorge et que même si tout le monde s'y mettait, on n'y serait pas encore. »

Valider nos émotions, notre anxiété. Sinon on entre dans le cercle vicieux de l'anxiété parce qu'on fait de l'anxiété. La situation est anxiogène. Après, on peut voir comment on navigue avec ça.

Faire un travail d'introspection

Qu'est-ce qui me fait vraiment peur? Que mes enfants aient un avenir? Les injustices? Des grands changements dans nos modes de vie? Les catastrophes qui vont arriver? L'élection d'un gouvernement autoritaire? Des menaces sur ma survie en cas de catastrophe (pauvreté, sans-logis, handicap, prise de médicament).

Quoi d'autre me cause de l'écoanxiété, plus précisément? L'inaction des gens? Mon anxiété de performance? Mes difficultés sociales avec mes proches climatosceptiques? Ma culpabilité face à mes privilèges?

Quelles sont mes forces, mes envies, mes ressources, mes privilèges, mes croyances, mes connaissances? Quel rôle j'ai envie de tenir dans cette période anxiogène de l'humanité?

Est-ce que je m'épuise inutilement? Est-ce que je me mets de la pression sociale démesurée?

Est-ce que je suis bien dans mon groupe d'implication?

Qu'est-ce qui me fait du bien? S'arrêter de temps en temps pour sonder mes intentions et mes perceptions.

Se trouver des alliés, une communauté, créer du lien.

Se trouver des espaces pour exprimer nos émotions, la tristesse, la peur, la colère.

Trouver des moyens ou des lieux pour ventiler par exemple par l'humour, la dérision.

S'informer par l'éducation populaire sur l'urgence climatique et les forces en présence pour arrêter d'être déçu quand les gouvernements ne font rien ou quand les entreprises empirent le problème. Également pour éviter d'avoir peur chaque fois qu'on reçoit une nouvelle dramatique. La nouveauté est anxiogène. Comprendre les mécanismes qui organisent notre monde peut nous aider à le démêler. On a plus de pouvoir sur ce qu'on comprend parce que ça redevient plus concret, plus possible à changer.

Par contre, **éviter l'indigestion d'information** qui épuise. Choisir des sources sûres pour s'informer, ne pas s'y abreuver en continu.

Être capable d'imagination et de confiance

Les groupes humains ont vécu de manière diversifiée à travers les millénaires. Le manque d'imagination de nos sociétés figées d'aujourd'hui nous empêche de voir d'autres alternatives au système économique actuel destructeur.

Faire confiance aux autres et développer notre capacité à imaginer une société différente aident beaucoup à réduire nos anxiétés. Ça nous donne de l'emprise sur nos réalités. Ça cesse d'être inatteignable et immuable. Pour le moment, nos imaginaires naviguent plus facilement dans des images post-apocalyptiques et survivalistes, c'est clairement hyper anxiogène.

Développer notre tolérance à l'incertitude

Le monde ne sera plus pareil, quoi qu'il arrive quoi qu'on fasse. C'est super anxiogène quand on ne s'y attendait pas. Admettre qu'on ne sait pas ce qui va se passer et qu'on va seulement faire de notre mieux pour que ça ne soit pas trop pire nous aide et enlève une couche de la perte de contrôle. S'impliquer, participer à multiplier les espaces démocratiques permet de sentir qu'on a une certaine emprise sur la situation.

Implication collective et sociale

Se mobiliser avec nos groupes existant , famille, groupe d'amies, organisme communautaire

mobiliser son lieu de travail : grève pour le climat

joindre un groupe écologiste ou de justice sociale qui se rapproche de nos valeurs et de nos préférences.

Être allié.es et soutenir un groupe déjà en action

Prendre un angle dans lequel on est à l'aise et qui nous plaît pour participer (comité bouffe, musique, théâtre, marionnette, graphisme, gardiennage).

Prendre soin les unes des autres dans nos groupes, ne pas oublier les moments de célébrations, d'entraide, de folie.

« Dire qu'il suffit de se changer soi-même pour changer le monde c'est faire croire aux gens qu'ils n'ont pas besoin de la politique. En plus d'être incorrect, ça plaît bien à la caste des politiques, car cela leur garantit leurs privilèges : pas de vague. »

Ne pas s'impliquer

Si s'impliquer est une piste de solution pour plusieurs, c'est loin d'être le cas pour tout le monde. Chaque fois qu'on renforce notre santé mentale, même si on a l'impression de ne rien faire, par la bande on travaille pour la justice sociale et climatique. Ce n'est pas un sprint, mais un gigantesque marathon ou une course à relais.

Tout est politique et tout est interrelié avec l'écologie et le climat en 2022. Vous faites ce qu'il faut en ce moment.

Arrêtez de vous culpabiliser, lâcher un peu prise sur les petits gestes qui nous prennent un temps fou.

Cet angle évite que soit dénoncée la responsabilité des entreprises. Il est amplement démontré aujourd'hui que nos décisions individuelles ont peu d'impact sur le climat, à moins d'être riches. Les choix de société sont plus significatifs: transport en commun, investissement de nos régimes de retraite dans l'industrie fossile, système de consigne, publicité, obsolescence programmée...

De plus, souvent, ces petits gestes sont à la charge des femmes. Et c'est plus compliqué si tu es pauvre. Mais ne t'en fais pas, le dernier rapport international sur les inégalités l'a démontré, ton empreinte écologique est directement liée à ton revenu. Plus tu es pauvre, moins tu pollues.

Ce n'est pas d'arrêter de faire son compost, d'utiliser la divacup ou de fabriquer ses pots de crème maison, bien au contraire. C'est précieux, ça multiplie les savoirs et ça prépare une société différente pour demain. Seulement se protéger contre les tactiques qui nous font sentir coupable d'exister et qui nous mettent une responsabilité qu'on n'a pas. Une fois qu'on s'enlève cette pression, on prend encore plus de plaisir à faire ses semis. Et il y a plein de manières d'y donner encore plus de sens et de liens collectifs : entraide, cuisine collective, co-voiturage, échange de semis, réseau de partage d'outil, partage de savoirs, groupe d'achats, dons...

Dans nos interactions et dans notre tête, **faire attention à ce qui gruge notre énergie** et nous enfonce :

Prévoir des raccourcis pour ne pas entrer inutilement dans des débats stériles.

Répéter aux défaitistes: prière de ne pas déranger ceux et celles qui essaient

Ne pas se mettre toute la pression, agir où l'on est la plus à l'aise

Célébrer nos petites victoires seules et en groupe

Faire plus confiance aux autres, chacune porte un petit bout sur ses épaules

Faire plus confiance à soi-même. On est là et on fait ce qu'il faut.

Identifier les signes d'épuisement

On ne peut rien y faire, on existe dans cette époque intense.

Mais on peut collectivement reprendre du pouvoir sur nos vies, multiplier les espaces réellement démocratiques.

On peut ancrer la joie, la colère, l'espoir, l'indignation et le care dans nos explorations et nos actions.

Le monde dans lequel on vit était déjà injuste avant les changements climatiques et beaucoup de monde travaille à le changer. L'urgence est une opportunité en soi.

Les mêmes solutions s'appliquent pour les inégalités et les discriminations que pour régler l'urgence climatique, alors notre travail n'est jamais vain.

Et ce que vous faites sera parfait, vous êtes unique et nécessaire.

Soyons solidaires, dansons, chantons, créons!