



Vivre l'anthropocène

Diplomaties internes et
émotions contradictoires

Avant-propos

Giga-inondations en Allemagne, méga-feux en Grèce, dans le Var et à peu près partout, vagues de chaleur impensables et impensées au Canada...

C'est après un nouveau concentré d'Anthropocène estival que **500 personnes* ont eu la générosité de livrer leurs émotions et de décrire la façon dont ils vivent dans ce monde un peu fou et franchement perturbant.** Tous les âges, tous les métiers, toutes les régions de France, plus de femmes que d'hommes... et pourtant c'est un ensemble assez homogène qui s'est dessiné.

Ou plutôt deux ensembles. Deux forces opposées qui étirent, deux grands paquets informes qui s'entrechoquent. Du noir, du gris, du rouge d'un côté. Et du vert, du bleu, du jaune de l'autre. **Car à l'heure de l'urgence écologique, pas de rage sans espoir, pas d'angoisse sans joie, pas de tristesse sans plénitude.** Dans l'Anthropocène, les sentiments viennent toujours par deux.

Comme les deux faces d'une pièce que l'on jette en l'air tous les matins et qui tombe d'un côté ou de l'autre selon une nouvelle attrapée à la radio, une discussion avec un proche ou une balade en forêt.

Comme une ligne de crête sur laquelle on joue à l'équilibriste sans le vouloir.

Comme un torrent qui nous traverse, parfois calme, souvent tumultueux.

Dans cet Anthropocène schyzophrène, ces 500 personnes ont donné à voir une nouvelle lutte, que souvent la pudeur dissimule. Celle d'émotions contradictoires, violentes, indigestes, mais toutes nécessaires. Car pourvu qu'un équilibre soit trouvé, chacune est le moteur de quelque chose et toutes sont la base d'une action multicolore et transformatrice.

Accueillons-les comme il se doit.



Accueillir ses peines

La peine de ne pas savoir de quoi demain sera fait si ce n'est qu'il sera sans doute plus dur et plus violent.

La peine d'avoir perdu un endroit, un son, ou une odeur qui nous étaient chers.

La peine d'avoir perdu un certain rapport au monde.

La peine de se sentir faire partie du problème.

La peine de voir les catastrophes s'enchaîner sans savoir quoi faire.

Dans l'Anthropocène, **les peines ont des motifs différents pour chacune et chacun ; et elles peuvent aussi prendre plusieurs couleurs.** Celle de la tristesse sincère et infinie. Celle de l'angoisse qui prend au ventre et qui ne nous lâche plus. Celle de la honte aussi, voire de la culpabilité. Bien souvent, la peine se mue aussi en colère et éclate contre les responsables, les proches qui n'en font pas assez et même soi-même.

Ces émotions sont souvent jugées "négatives", et il est tentant des les esquiver, de ne pas les écouter, ou de les dissimuler. Pourtant, **elles semblent si inévitables que prendre le temps de les accueillir (voire de les honorer pour reprendre les termes du travail qui relie) semble être une étape indispensable pour trouver une forme de paix intérieure.**

J'évite de me renseigner depuis quelques années car ça n'a juste effet sur moi que de me mettre en dépression et à la limite de baisser les bras.

Côté émotions, c'est souvent la tristesse et la peur qui prédominent chez moi. Je panique souvent à l'idée que tout cela va terminer en méga guerre avec les réfugiés climatiques dans nos pays où l'extrême droite ne cesse de monter, avec recul des droits des femmes car il en faut peu pour que ça nous retombe dessus..., bref un climat bien chaud et surtout de haine.

J'ai l'impression que mon travail n'est pas pertinent et que pire, il s'inscrit et valorise cette croissance verte.

J'ai juste le sentiment d'être impuissant et je suis sidéré que ce constat connu de tous ne fasse pas plus bouger les chose.

J'ai l'impression d'être en deuil et que je commence à l'accepter. Ça me fait un peu peur car il ne faut pas non plus baisser les bras. En fait, j'ai un peu de mal à savoir ce que je pense de tout ça, je n'en veux à personne, je veux que tout le monde soit libre de faire ce qu'il veut. Et en même temps, j'en veux à ceux qui ne font aucun effort, et encore en même temps je les comprends. Que d'émotions contradictoires.

Pour ce qui est des émotions qui me traversent, j'ai plutôt tendance à me sentir impuissante et vulnérable face au futur.

J'ai envie de foutre le feu à notre ministre des transports pour commencer, notre président avec son tweet de merde sur les +2,7°C (WTF !!!!) et à peu près tous les gens de l'extrême droite, les journalistes de LCI, CNEWS, BFM et consorts. Je ne sais pas comment garder mon calme face à tant de mauvaise foi.

J'ai bien pleuré hier en pensant à l'avenir incertain pour nous et surtout pour ma nièce qui va naître dans les prochaines semaines. Tout à l'air d'indiquer que c'est couru d'avance. Ça fait des années que j'économise de l'argent pour acheter une maison à rénover en écolo et low tech avec un terrain pour faire de la permaculture mais je me suis demandé si ça vaut bien la peine de me priver de beaucoup de choses depuis des années alors qu'il semble que tout espoir soit perdu. Est-ce que je ne ferais pas mieux de partir en voyage autour du monde pour profiter de nos derniers instants sur terre en contemplant les magnifiques création de l'univers ?

Et puis il y aussi cette anxiété de ne pas savoir de quoi sera fait l'avenir, l'impression de perdre mon temps à faire des études alors que notre monde se meurt ...

Si je remonte plus loin quand j'étais plus petite je crois que je pensais déjà à ça : je ne comprenais pas pourquoi les villes étaient aussi grises et bétonnées/polluées par exemple. Je m'imaginai comment ça serait si on avait plein d'arbres et de fleurs partout.

Quand j'ai emmené mes enfants voir les glaciers que je fréquentais plus jeune, j'étais abasourdie. Je n'ai rien (mais rien) reconnu. Le paysage avait été littéralement transformé en à peine 15 ans. Ça a été violent. Aujourd'hui les images qui m'arrivent (incendies, inondations, tornades, animaux massacrés, espèces qui s'éteignent sans bruit, boat-people) me malmènent. Un mélange de colère, tristesse, rage de voir que ça continue encore et encore.

Je n'ai pas ou très rarement de sentiment d'angoisse mais plutôt bien de **la tristesse**. Cette tristesse, ce **désarroi** sont dus à une incompréhension de pourquoi on (la société) ne va pas simplement dans le sens de la logique, à savoir préserver collectivement notre qualité de vie actuelle et future. Ma **tristesse** vient aussi du fait de **me sentir "à part"** de la société: j'ai l'impression d'être dans une très petite minorité de personnes.

Ce qui me rend triste c'est d'une part le flou, l'inconnu de ce qui nous attend et le temps qu'il nous reste avant qu'il ne soit "trop tard". Et d'autre part ce qu'on pourrait appeler "l'indifférence générale".

Peut être que le truc principal qui me saoule et qui est la source de tout c'est la connerie monumentale des gens...

L'avenir est assez **angoissant et ça démotive** un peu je trouve, d'autant plus que, malheureusement, un certain nombre de personnes pousse le curseur dans l'autre sens : cryptomonnaies, nft, tourisme spatial, etc.



Sur la courbe du deuil, je pense avoir passé la phase de **désespoir** total, de **dépression**, et je pense remonter la pente, mais il y a toujours des **moments difficiles** qui refont surface, notamment avec les événements climatiques de cet été par exemple.

Ce qui m'**attriste** c'est de voir le monde naturel disparaître. J'aimerais tant imaginer une ville ou les routes sont remplacées par des arbres, parcs et espaces naturels, les parkings par des forêts, etc. J'aimerais voir des animaux plus souvent. J'ai l'impression qu'on se dirige vers un futur où les seuls animaux qui subsisteront seront ceux dans des zoos ou élevés pour leur viande.

Ce qui me rend le plus triste, c'est de voir que les saisons commencent à changer, de ne plus arriver à imaginer ce que nos existences vont être, le fait que tout cela va encore creuser les inégalités, le sentiment d'être totalement déconnectée de la nature, cette impression d'être un être ..artificiel.

J'ai du mal à concevoir que chacun, individuellement à notre échelle, nous arrivions à faire basculer radicalement l'opinion publique en l'espace de quelques années.

Ça me donne un peu l'impression d'**agiter mes bras dans le vide** pour essayer de faire quelque chose, qu'est-ce que je peux faire finalement pour empêcher le détroit de Beiring d'être transformé en nouvelle route commerciale ? Pas grand chose j'ai l'impression, même en limitant mes déchets, en étant végétarienne et en ne faisant pas d'enfants.

Personnellement ce qui m'**attriste** c'est de renoncer à mon idéal d'harmonie entre tous les êtres vivants. Le dérèglement climatique rendra les conditions de vie sur terre moins vivables et j'imagine que cela impactera négativement notre capacité à changer de système sereinement..

Ce qui me frustre beaucoup ce sont également les gens qui disent "tiens je vais manger deux fois plus de viande comme ça le végétarien/vegan qui se dit qu'il fait quelque chose pour la planète et bah non en fait HAHA

Je trouve dur de trouver sa place et de se positionner. Il y a des jours où je voudrais changer le monde, où je veux construire ma maison en terre-paille au fond des bois et réfléchir à des low techs. Et il y a des jours où je me dis que **de toute façon c'est trop tard** qu'on changera rien, que **je me fatigue** à réduire mon empreinte carbone pour rien, que c'est plus une **prise de tête** qu'un réel impact

J'ai peur que mon village brûle ou soit inondé parce que ça arrive très vite, j'ai peur de faire des études pour rien parce que notre système va s'effondrer. J'ai peur de ne pas avoir de futur. J'ai peur de mourir avant d'avoir vécu et je suis triste de vivre en ayant peur.

Personnellement, ce qui me fait le plus peur par rapport à tout ça, ce sont les délais que les scientifiques nous annoncent. D'ici 5 ans, le pétrole deviendra hors de prix. Nous l'utilisons tellement au quotidien que s'en passer d'ici 5 ans sera déjà un challenge de taille

Je me sens souvent inutile et quand on me dit que j'en fais beaucoup, ça ne me rassure pas du tout.

Dans mon entourage (amical en tout cas), le sujet à l'air de compter mais je sais que les réseaux sociaux favorisent le communautarisme et que finalement je communique surtout avec des gens ayant les mêmes valeurs que moi et que je ne vois pas les autres.

Nous on hésite à tirer la chasse quand on fait pipi et eux ils vont dans l'espace, c'est fatigant..

Ce qui me provoque le plus d'émotion, d'exaspération et de colère, ce sont les personnes qui sont conscientes des enjeux écologiques, conscientes que leurs choix et actions sont néfastes, et qui ne se remettent pas en cause.

En ce moment **ce qui m'énerve le plus** ce sont ces cultes voués à des gens comme Elon Musk/Jeff Bezos/Warren Buffet alors qu'ils font vraiment partie du problème! Mais si on est toujours le pauvre de quelqu'un, on est aussi toujours le riche de quelqu'un, et **ça me met aussi en colère** de constater à quel point on vit dans un certain luxe à côté de personnes à un niveau tel de précarité parfois **je suis énervée** par tous les humains (moi y compris) quand je vois ce qu'on fait à la terre, aux autres êtres vivants et aux autres humains. **Ça m'énerve** aussi de ne pas réussir à être à 100 % en accord avec mes valeurs. Par exemple, j'étudie actuellement à la réunion donc j'ai pris l'avion et je le reprendrai pour revenir etc. (Je ne regrette pas c'est tellement merveilleux de découvrir d'autres horizons.

C'est particulièrement **consternant** de constater ce que certains se permettent quand toi, à quasiment chaque acte et chaque achat de la vie quotidienne, tu te poses 1000 questions : c'est vegan ? Zéro déchet ? Jen ai besoin ? Envie ? Combien de CO2 j'émetts en allant voir mamie ? Et j'en passe.

Suite à la convention citoyenne pour le climat, j'étais pas mal en colère contre les politiques d'avoir détruit les propositions. Pas mal en colère contre les lobbies également, qui sont en lien avec les politiques. Cela dit, je suis aussi en colère contre les individus quand je vois certains comportements.

J'ai peur pour mes enfants qui vont subir tous ces changements climatiques, et vont devoir s'y adapter pour vivre. **Je ressens aussi de la frustration** car je ne suis pas en capacité de leur offrir de solution.

Le sentiment qui prédomine chez moi est le **désespoir**. **Désespoir** de voir que les mauvaises nouvelles s'accumulent, que la trajectoire ne change pas. Cela fait un moment que j'ai fait le constat que notre mode de vie n'est pas soutenable. Le temps passe et **j'ai le sentiment qu'on va de plus en plus vite dans le mur.**

Je suis énervé contre moi même de désirer explorer le monde en hésitant vis à vis de l'avion.

Maintenant que la plupart des gens acceptent l'idée qu'on a bien pourri la planète avec la croissance, voilà qu'on nous vend "la croissance verte" sensée sauver le monde . Je me demande si les politiques y croient vraiment ou si ils nous pipotent délibérément. Quand même, il n'y a pas besoin d'étudier le sujet pendant des mois pour se rendre compte que c'est une belle entourloupe pour continuer la croissance en fermant les yeux. Ou alors, on n'a pas envie de voir qu'il faut arrêter... Je suis sûre que c'est délibéré et c'est ça qui me fout le plus en rogne : on continue à faire n'importe quoi et les prochains se débrouilleront bien.

J'en veux aux responsables et consultants RSE qui font de leur mieux certes mais qui s'appuient sur un modèle qui n'est qu'un vulgaire pansement qui prend l'eau et va se décoller un jour ou l'autre parce que la RSE ne change pas le fond du business.

J'ai HONTE du mal déjà fait notamment sur la biodiversité (animale mais aussi végétale!) et du saccage de notre si belle planète en si peu de temps

Mes bras m'en sont tombés: ils ont abordé l'écologie comme un concept à la mode, un peu bobo, qui va les priver de leurs libertés sans rien leur amener au quotidien. Qui va même leur coûter cher financièrement (acheter bio pour l'alimentation, des marques de vêtements éco-responsables et durables par exemple), en temps ("abandonner l'avion pour prendre le train? Mais pourquoi? Ça va plus vite. Et si je veux aller en Australie hein?") et socialement (puisque cela signifie qu'il faut s'extraire des représentations qu'ils ont des signes extérieurs de richesse). Ils ne se sentent pas responsables de la situation et n'ont pas envie d'y penser parce que rien ne contrarie leur quotidien pour le moment. Ce qui compte le plus c'est le fast food avec les copains, le déguisement qu'on va porter à la super teuf organisée pour Halloween, les dernières baskets achetées à un super prix sur Amazon, etc. Bref, j'ai écouté leurs discours, et j'étais juste tellement triste et désemparée.

Je cumule pas mal de **colère, angoisse, tristesse** ces derniers temps, tout particulièrement à cause des grandes entreprises, des médias et de la classe politique, pour leur manière d'aborder la crise environnementale et climatique. Entre les discours sur la croissance verte, sur les énergies renouvelables, sur la compensation carbone, etc, ça donne l'impression qu'on **fonce vraiment droit dans le mur**. On a beau agiter les bras, crier, rien n'y fait, c'est le profit sur le court terme qui prime.

J'ai le moral dans les chaussettes.

Ce qui me rend le plus triste c'est de savoir que mon fils (actuellement 8 ans) va vivre dans un monde très difficile, ça c'est vraiment quelque chose que je n'arrive pas à dépasser. Je voudrais lui "donner" un petit frère ou une petite sœur pour qu'il ne soit pas seul à traverser ça mais mon conjoint est terrifié par l'idée de laisser une autre vie dans ce monde, et compte plutôt sur la faculté de notre fils à se créer un cercle amical fort et solidaire.

Et vous ? Vous le vivez comment d'être témoin de ce monde qui va mal, sans pouvoir agir réellement concrètement et instamment ? **Personnellement, très mal, j'ai vraiment l'impression qu'il n'y a pas de solution.**

Vu ce qui nous attend et surtout nos enfants, c'est pour eux que je me bats, pour qu'ils aient un avenir meilleur ou du moins moins pire que prévu ! Je me bats plutôt seul vu que ma femme n'est pas sur la même longueur d'onde là dessus et je la dérange plutôt qu'autre chose.

Je suis assez anxieuse de nature, je ne peux (pas encore) maîtriser la **survenue d'une petite boule au niveau de la gorge** quand je m'intéresse à l'environnement et plus généralement aux infos... alors depuis plusieurs années je fais l'autruche et je découvre l'actualité dans les conversations des autres. Sauf qu'en fait **ça me stresse** aussi!!

Je suis triste à l'idée que certaines espèces d'êtres vivants disparaissent - je suis angoissée à l'idée que les humains déclenchent une guerre car ils semblent prêts à se battre pour la dernière goutte de pétrole (...) J'ai peur que les enfants d'aujourd'hui croulent sous les tâches de recyclage et de préservation qu'on est en train de leur laisser.

J'ai un sentiment de honte d'appartenir à l'espèce "qui gâche tout" et au niveau humain à la génération qui aurait pu encore changer les choses mais qui n'a rien fait (ou pas assez / ou trop tard).

En faisant de la plongée j'ai été choqué de voir tous les coraux morts, tout blanc comme des montagnes d'os formant un immense cimetière sous-marin. Même en l'ayant déjà vu en reportage, je peux vous assurer que ce n'est pas la même chose en vrai.

Je suis en colère contre toutes ces entreprises qui nous font nous sentir coupable à chaque action.

Je me sens profondément triste et angoissée de voir le tournant que prennent les choses et j'ai du mal à ne pas me sentir impuissante face à ça. Même si je mets en place plusieurs actions dans ma vie quotidienne: je m'informe, je fais des achats raisonnés, locaux, des clean walks, j'ai adopté un mode de vie zero déchet, etc... Et si ça m'a fait me sentir beaucoup mieux quand j'ai entamé cette démarche en 2018, aujourd'hui je ne m'en satisfais plus!

Je suis en colère de devoir avoir à remettre en question jusqu'à ma propre existence pour tenter de trouver une solution pour demain...

J'en veux aussi aux dirigeants d'entreprises de ne pas comprendre qu'être neutre en carbone ne suffira pas, que la question du recyclage ne devrait pas passer avant la réduction et qu'une flotte de voitures électriques ne fait que délocaliser le problème.

Je suis triste à l'idée de renoncer à faire un enfant pour des raisons écologiques...



Je regarde le constat finalement **sans trop d'émotion**. Peut-être est-ce une **overdose** de mauvaise nouvelles? Je suis dans une sorte de mode de gestion crise, du genre, ok, on connaît le problème, alors il faut qu'on agisse! Et du coup **je souffre** de me heurter au désintérêt des autres, les politiciens évidemment, les journalistes, polémistes mais **ça fait surtout mal lorsqu'il s'agit de ma famille**.

Je n'angoisse pas pour moi (ouf, je suis suffisamment "vieille" pour mourir un certain temps avant 2100) mais pour mon fils... **Je me sens coupable** de le faire vivre dans un monde dans cet état.

J'ai eu une vie consumériste aussi, et loin des idéaux écolos en me disant que j'avais été éduquée à fermer le robinet en me brossant les dents, trier mes déchets et acheter des produits Bio... Mais lorsque mes frères sont passés Vegan et m'ont fait voir le documentaire Cowspiracy, **là j'ai eu un choc. J'ai remis en question complètement ma vue jusqu'à mon existence...** "si l'humanité est le problème, alors à quoi bon exister ?!"

On se sent parfois vide à force d'entendre toutes ces infos très pessimistes. Je pense que ça fait partie de ce qu'on appelle l'eco-anxiété.

Je me sens un peu seule dans mon entourage (juste 2-3 ami(e)s et plutôt des femmes d'ailleurs, sur la même longueur d'onde). Je ne peux pas trop (voire pas du tout) parler de ces sujets sans passer pour une extrémiste.

Je suis triste pour ces peuples et tous ces humains qui n'y sont au fond pour rien. **De la tristesse profonde** envers la Terre et les autres êtres vivants que l'humanité décime et torture. **Tristesse et certaine angoisse** de ne savoir à quel point mon avenir, et celui de ma fille, va ressembler, à quel point ça va être dur, différent, violent...

J'ai de la colère parce que personne ne bouge. Les élites qui sont les plus éduquées sont celles qui polluent le plus (1% des plus riches responsables de 50% du changement climatique). **Je ne sais pas comment changer les choses.**

Je suis déçue qu'on en arrive là, alors qu'on savait.

Quand on se renseigne on voit bien que c'était inévitable avec de telles décisions et avancées technologiques... Alors pourquoi être allé dans le mur ?! **Colère aussi** de se sentir coupable, en tant qu'humanoïde. **Tout est de notre faute** au sens large alors que depuis le début certains humains vivent en parfaite harmonie, à leur place (peuples indigènes etc..) et c'est d'ailleurs eux qui en souffrent le plus..

Je suis triste que l'humain soit tellement déconnecté de la vision du sauvage, de la nature, de notre place en son sein. **Que le sentiment de domination du vivant soit si présent chez tant d'humains me rend profondément triste et apeurée** de l'avenir instable des conflits à venir..

Je ressens une sorte de mélange entre **la colère et l'incompréhension** vis-à-vis de ceux qui pourraient changer mais qui ne font rien, voire qui nous tirent vers le bas. (Jeff Besos et son tourisme spatial m'horripilent au plus haut point).

Au final quand je réfléchis je ne ressens pas de haine ou de colère envers les gens parce que chacun est façonné par son environnement, c'est parfois difficile de remettre tout son mode de vie et sa consommation en question.

Je suis en colère contre le gouvernement français qui se dit à la pointe en matière d'écologie mais :

- réfute de nombreuses propositions de la convention citoyenne sur le climat,
- adopte simplement une politique des petit pas pour ne pas froisser son électorat,
- est pro-chasse
- est responsable de la démission de Nicolas Hulot (seul réel espoir politique),
- est mis à l'amende par le Conseil d'état pour faute à ses engagements pros lors de la COP21,
- recule la date d'interdiction du glyphosate sous peine de tuer certaines filières,
- s'engage dans le CETA
- ...

J'ai pris la claque de l'environnement en 2019 avec Greta et les marches climat même si ça me travaillait depuis un moment.

(Après une balade en forêt), j'ai eu pour la première fois ce **ressenti physique de cette urgence** dont on parle tant. Les arbres sont en **grande souffrance**.

Je suis aussi en colère contre moi-même de me rendre compte régulièrement que **je pourrais en faire tellement plus**, mais que j'ai vite tendance à « m'endormir » par confort.

Je suis en colère contre les multinationales qui utilisent le greenwashing comme stratégie économique pour simplement faire toujours plus de thunes.

Je suis en colère contre ces chasseurs osant défiler pour "conserver leur loisirs" et brandir des affiches telles "sauvons nos campagnes, tuons un Vegan". Et tout ça est tout à fait légal et autorisé alors que vivre sur une terre et y faire pousser des arbres pour régénérer et reprendre sa place d'espèce animal est illegal..

Je tombe de ma chaise et je déprime quand je vois qu'à chaque fois qu'on touche aux valeurs croissances/progrès/emploi et bien sûr aux questions de privilèges, les boucliers se lèvent avec beaucoup de violence.

Je dirais que la première prise de conscience que j'ai eue a été le documentaire "Une vérité qui dérange" d'Al Gore. Même si je m'en souviens comme **une claque** (c'était une sortie scolaire et je n'ai pas souvenir d'avoir entendu un bus aussi silencieux qu'au retour), j'étais alors encore au collège et mes camarades ainsi que moi-même sommes vite passé à autre chose. Je suis d'ailleurs impressionné de voir la mobilisation des jeunes aujourd'hui. J'aurais aimé avoir le même engouement dans le passé

De façon générale j'ai parfois (trop souvent) l'impression d'être confrontée à différents points de vue scientifiques, parfois contradictoires. **Face à cela je ne sais plus comment agir...**

Je suis énervé de me dire qu'on privilégie l'économie à l'environnement.

Personnellement, **je n'ai aucun espoir** tant au niveau local qu'au niveau national, européen ou mondial pour de multiples raisons. **Le seul espoir que j'ai c'est celui de me tromper** et que cela change.

Je suis en colère contre mon entourage (malheureusement) qui prend la voiture pour faire 2km, voyage en avion, ne se pose pas de question sur l'impact de la consommation de viande/poisson, se noie dans le consumérisme.

J'ai l'impression de ne pas savoir quoi faire à mon niveau. Bien sûr j'ai diminué ma consommation, je prend en compte mon impact dans toutes mes actions mais comment savoir où placer le curseur ?

Ce qui m'angoisse et m'attriste avant tout c'est l'idée de me dire que je fais partie du côté du globe qui contribue de la manière la plus significative au changement climatique, alors même que je suis moins à même de subir de plein fouet toutes les conséquences de ce changement.

J'ai l'impression de tomber assez facilement dans le déni au quotidien, de me dire que j'en fais assez et qu'on va s'en sortir... Et des fois j'ai des sortes de moments d'éveil où je réalise l'ampleur de la tache et je me dis "mais qu'est-ce qu'on est en train de faire ??

Plus je lis des nouveaux faits à l'encontre de la Nature et plus j'éprouve du dégoût envers l'humain... **J'ai honte** de faire partie du genre qui tue des animaux et pollue en conscience.

Personnellement **je ressens pas mal de colère**, notamment envers les médias qui je trouve ne font pas du tout leur taf, et qu'à ce point c'est presque criminel. **Et puis j'ai bien sûr peur**. Je pense aussi être beaucoup dans **le déni**, mais depuis que j'y consacre la plupart de mon travail ça fait du bien.

J'en veux à ceux des années 70 qui savaient et n'ont rien fait à part tout détruire plus vite. Je suis en colère contre tous ceux qui ne pensent qu'à l'argent et s'en mettent plein les poches, alors que d'autres n'en ont pas assez pour vivre décemment. Je suis en colère quand on détruit les animaux et leur habitat... en colère contre tant de choses... et en colère envers ceux qui cassent mon espoir et les inactifs passifs...



Je suis **tellement en colère** après moi-même de ne pas m'être bougée avant, plus radicalement.

J'éprouve de la peine pour le vivant et les espaces sauvages qui disparaissent. **De la tristesse** pour les peuples "primaires" qui sont chassés de leurs terres. **J'ai de la peine; et ça me fait mal au cœur;** quand je vois un arbre au sol.

Je suis triste de voir la destruction des écosystèmes, de réaliser qu'il n'y a plus de forêt primaire (j'aime tellement la forêt, c'est l'endroit dans lequel je me sens le mieux).

Je me pose pleins de questions parce que je veux un enfant et j'ai peur pour lui, que ce soit par rapport à l'environnement mais aussi par rapport à l'évolution de la société dans ce contexte. **J'ai peur et je suis triste** par rapport aux vagues de migration qu'il y aura et qui engendreront certainement leur lot de violence.

Certains de mes proches font des choses qui me rendent folle et je ne peux pas m'empêcher d'être l'écolo militante. Mais la plupart du temps, et au-delà des grands enjeux politiques, je veux juste que mes proches comprennent que j'ai juste envie d'avoir le même liberté de choix que tout le monde sans complication, sans détours, sans remarques, sans regard de travers.

Personnellement ça me fait vraiment peur pour l'avenir, j'ai beaucoup de mal à me projeter... mais bon, il y a aussi pleins de personnes déterminées à changer les choses, et je pense que le plus important c'est de réussir à détourner et transformer la colère, la peur ou la tristesse qu'on ressent en une force motrice qui nous permet d'agir.

J'ai souvent du mal à en parler. Je ne me sens pas toujours légitime.

Ma difficulté c'est que pour le coup ma femme n'est pas aussi à fond que moi. Du coup j'ai parfois l'impression que je la force à aller dans ma direction et ça peut être un sujet de discorde. (Par exemple à chaque fois qu'elle achète quelque chose sur Amazon sans m'en parler alors que c'est une "babirole en plastique dont on pourrait se passer"). D'un côté elle fait des efforts de son côté pour être plus écolo, d'un autre je sais qu'avec elle je ne finirais jamais dans un eco-lieu en habitat léger en mode zéro-déchet.

Il y a tellement d'enchaînement de mauvaises nouvelles, de recul, de complotisme, de fake news, de haine que c'est dur de garder espoir. Je crois qu'il ne me reste que l'espérance personnellement.

Je pense que la colère n'est pas productive et je préfère ne pas la partager.

J'ai l'impression que quand on décide de faire autrement, même pour le moindre petit geste, on est facilement perçu comme insincère, ou volontairement casse-couille tellement ça paraît contre nature de vouloir faire différemment. C'est ça que je trouve pesant parce que si je fais ce choix c'est parce qu'il me rend plus heureuse, point. C'est beaucoup d'énergie qu'on emploie à se justifier, en plus de l'énergie qu'on doit mettre pour s'informer et trouver des alternatives.

Au début j'étais convaincu que le progrès technologique nous éviterait la catastrophe et cela me donnait de l'espoir, mais en fait on se rend compte que chaque innovation est l'occasion de consommer un peu plus vite les ressources qu'il nous reste.

Dans mon couple ça fait bien longtemps que j'ai compris qu'il était inutile de tenter de convaincre. Soit j'impose en agissant moi-même (courses en vrac par exemple), soit je le laisse faire à son idée (ça ne lui pose pas de problème de faire les courses au supermarché ? tant qu'il ne m'oblige pas à y mettre les pieds il fait bien comme il veut). Clairement il y a régulièrement des points de crispation, notamment sur l'achat d'appareils high-tech ou encore le fait d'éteindre le Wi-Fi la nuit (impossible pour lui). Selon les périodes, j'arrive à lâcher prise, à d'autres moments ça me rend folle.

J'ai de plus en plus envie de partir m'isoler en forêt. L'être humain s'est beaucoup trop dissocié, éloigné de la nature, alors que cette dernière nous apporte tellement.



Cultiver la joie

C'est l'autre face de la pièce : celle de la joie, de la plénitude, et de l'espoir.

Car même dans l'Anthropocène, il est encore possible d'éprouver des moments intenses de totale reconnexion avec soi et la nature, que ce soit en lisant, en sortant du monde, en partant randonnée en montagne, en plongeant au fond des mers. Bref, en cultivant son jardin (ou sa terrasse). Ces moments sont des parenthèses salutaires qui nourrissent et qui donnent espoir.

Car non, l'espoir n'est pas mort, loin de là.

Il y a celui de enfin réussir à renverser la tendance.

Celui de convaincre une personne réclacitrante.

Celui de vivre davantage en adéquation avec ses valeurs.

Celui de sortir du système.

Celui d'être assez nombreux pour que ça change.

Certaines et certains l'appellent parfois espérance tant il est ténu, fragile. Et il faut en effet parfois gratter un peu à la surface pour le voir. Mais il n'est jamais loin.

Je ne me sens pas en colère. J'ai envie de croire en la capacité humaine de réagir.

Cela fait vraiment du bien de se rendre compte que toutes ces personnes d'âges divers ont les mêmes préoccupations, la même envie de faire bien, mieux, et d'arrêter cette croissance effrénée, de revenir à un monde plus sobre. On se sent plus forts à plusieurs.

Quand je suis sur la plage en hiver à écouter les vagues. Je me sens... bizarre de le dire comme ça... mais à la fois totalement vide et totalement "pleine". A part ces moments-là, je pense que je suis en anxiété permanente.

Espérons qu'il soit encore temps d'ouvrir des brèches dans les schémas qui nous sont proposés (L'homme tout puissant qui domine la nature) et que nous soyons assez nombreux pour être écoutés.

J'ai l'impression d'être en communion avec mon environnement naturel quand je suis debout face à un paysage de montagne avec le froid qui me mord, assis sur le sable sur une plage avec le seul bruit des vagues, en promenade dans une forêt avec le crissement des feuilles sous nos pas (...). Ca peut aussi être plus simple, comme un après-midi d'été allongé sur l'herbe, réchauffé par le soleil, à simplement écouter le bruissement des insectes dans les pieds de lavande alentour.

Je me sens bien quand je marche en silence dans la nature, quand j'ai l'impression de ressentir avec plusieurs sens. Quand nous sommes en pleine conscience. Ou lorsque nous échangeons avec des amis et que nous sortons à un moment donné de la conversation et observons d'un regard extérieur. Quand je serre des personnes dans mes bras. C'est chouette ! Ca en fait plein des moments de plénitude, de reconnexion...

J'ai de l'espoir quand je regarde le chemin parcouru par des personnes dans mon entourage professionnel. Quand on parlait écologie, quelques collègues disaient clairement qu'ils ne voulaient revenir au temps des cavernes, qu'il fallait profiter de la vie... Bref en totale opposition. Deux ans plus tard, lors d'une réunion d'équipes : des gourdes sur toutes les tables et plus ces bouteilles en plastique. Et ces collègues qui étaient vindicatifs qui disent qu'ils viennent de prendre conscience, qu'il a suffi d'une expérience vécue, d'un témoignage et qui ont changé de direction. On a encore beaucoup de chemin à parcourir. Mais il y a de l'espoir.

J'ai de l'espoir quand je pense à tous ces beaux changements de direction dans mon entourage, et puis aussi celui de ma famille. Il n'y a pas si longtemps que ça, je ne SAVAIS pas tout ça, je n'avais pas conscience. Alors il faut communiquer, échanger, partager

J'essaie vraiment d'accepter et de me concentrer sur mes actions, mes changements et je me dis que c'est comme ça que j'influencerai positivement au moins mon entourage.

Enfin, peu importe ce qu'on fait dehors tant qu'on ressent qu'on y est tout petit, faisant partie de ce tout, indissociable du reste du vivant.

Je ressens principalement de l'espoir en lisant des actualités telles que celles que publie le magazine en ligne Reporterre où on peut voir aboutir positivement des luttes contre des grands projets allant dans le sens de la croissance ou en voyant des initiatives de "grande" ampleur aller dans le sens de l'alternative ou de la résilience.

Je me sens reconnectée au vivant quand je suis tout en haut d'une montagne enneigée.

J'ai décidé depuis 2 ans de me mettre en mouvement parce-que j'en pouvais plus de ne rien pouvoir faire de concret pour sauvegarder notre environnement.

Ce qui aide vraiment c'est de s'entourer de personnes qui ont le même niveau de compréhension que toi, de ne pas rester qu'avec des gens qui ne s'y intéressent pas.

Les arbres en particulier ainsi que les champignons, mousses, lichens m'émerveillent et je me sens reconnectée au vivant quand je suis avec eux. J'aime sentir l'odeur et les bruits de la forêt.

Les grands paysages me font sentir toute petite et insignifiante face à l'immensité du monde et de la nature.

J'adore les grosses intempéries (qui me donnent envie de chanter Balavoine) que je sois dessous ou bien à l'abri chez moi (d'ailleurs souvent j'ouvre la fenêtre). Et le silence quand je monte aux arbres ou quand je fais de la plongée. J'adore ce sport pour le calme et la communion avec le monde vivant, la certitude qu'à ces endroits c'est moi l'intruse, que je dois me faire la plus petite possible et ne surtout rien abimer parce que je ne suis pas chez moi.

J'aime bien me balader en forêt, seul ou non. Et j'aime bien nager, surtout quand la piscine est vide. Me retrouver avec moi-même et ne penser à rien, si ça n'est à comment je nage - tranquillement, sentir l'eau résister au mouvement, m'entendre respirer... c'est relaxant.

J'ai l'impression que c'est en développant une vision politique de l'écologie et en m'ouvrant à de nouveaux imaginaires que je sens une reconnexion dans le sens où j'ai l'impression d'appartenir à un ensemble complexe de vie, avec tout qui est interconnecté.

Quand je conclue une animation fresque du climat, j'ai toujours une belle dose d'espoir, de satisfaction. Bien que la conclusion de l'atelier ne soit pas rose. Ça me fait du bien d'avoir pu mobiliser des gens pour une réflexion autour du climat et de me dire que certaines graines ainsi plantées vont germer.

Je ressens de l'espoir lorsque je vois passer des bonnes nouvelles, quand je discute avec des gens et que je vois qu'ils commencent à mettre en place de nouvelles habitudes, même s'il s'agit de petits gestes. J'étais à la marche pour le climat à Bruxelles aujourd'hui et voir tout ce monde se mobiliser ça me requinque, me donne la sensation que tout est possible et fait résonner en moi le proverbe qui dit que "Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir".

Je rêve de voir un monde différent, où l'humain respecterait le non humain (car on ne fait qu'un), où l'on aurait un mode de vie plus sain, plus posé, peut-être plus local et sans publicité et autres tentations.

Je ressens une forme de plénitude quand je fais du vélo ou quand je marche : j'entends le chant des oiseaux, je vois des choses qu'on ne voit pas en voiture, il y a aussi le vent sur le visage... Je suis aussi dans le même état quand je suis au potager et au jardin au calme ! J'aime aussi me balader en forêt et dans les réserves naturelles à m'émerveiller devant des insectes ou autre. Pour finir je suis un gamin de la campagne et je me rappelle que je passais de longues périodes à regarder les alouettes voler et à écouter leur chant.

Je crois que je ressens de la plénitude lorsque je me balade en vélo dans la forêt, ça je kiffe, j'ai l'impression de redevenir une gamine. Quand je suis à la plage, en automne, et que je me retrouve les chaussures trempées par les vagues ou que je cours dans le sable. Encore une fois redevenir une gamine insouciante qui joue et s'émerveille de rien.

Ma famille est très soudée et les moments de plénitude pour moi sont les moments partagés en famille, parents, oncles, tantes, cousins, grand-mères, en nature, à table, en vacances...

Ce qui me donne de l'espoir c'est les petites communautés à l'échelle des rues, des quartiers ou des villages qui se mettent en place: dans ma rue on est un bon groupe de 6 voisins, où on s'entraide et où on fait du troc de légumes contre des œufs ou des fruits. Je trouve ça cool et je me dis que demain ça pourra servir d'avoir des petites communautés soudées au niveau local.

On voit plein de changements partout, ça bouge. Il ne faut pas attendre les gouvernements et les entreprises. Chaque action ou parole a des effets. Avant, quand j'en parlais, personne ne disait rien. Depuis le covid j'ai l'impression qu'il y a un declic, les personnes voient que quelque chose ne va pas.

J'ai l'espoir que certains ouvrent les yeux comme nous avons pu le faire.

Je suis convaincue appartenir à un grand "tout" et je souhaite contribuer à le rendre le plus harmonieux possible.

Je rêve qu'un jour l'homme reconnaisse sa place au sein de l'écosystème, que chaque individu vive avec respect de ce qui l'entoure (humain et non humain). J'imagine ma fille aller à l'école de la forêt, nous déplacer majoritairement à pied ou vélo, planter des arbres serait devenu un acte citoyen et obligatoire, l'alimentation proviendrait des champs Bio, permacoles, proches de chez nous.

On parle en effet beaucoup de pollution atmosphérique mais la pollution sonore est tout aussi importante. Il est rare de ne pas entendre ne serait-ce qu'une voiture ou un avion au loin. Quand je fais des randos assez longues pour ne plus avoir que le bruit du vent, des animaux et parfois de l'eau ça me fait un bien fou. Comme si le temps s'écoulait différemment.

La plénitude je la trouve dans beaucoup de moments... Pendant un concert, quand j'écoute de la musique, qd je joue... Quand j'entends une harmonie entre plusieurs musiciens. La symbiose des sons ensemble et de différents instruments. **Je me plais à penser que finalement le vivant c'est pareil...** Tous autant différents et pourtant chaque instrument à sa place sa juste place dans un grand tout... Jusqu'au plus subtil petit son ou rythme... **La plénitude je la trouve aussi entre amis,** lors de fous rires à ne plus pouvoir s'arrêter... Lorsque je mange un repas avec de bons produits cuisinés avec cœur... Finalement je pense que la plénitude... Je la trouve dans chaque instant à chaque moment...chaque petite chose créée, ou faite avec cœur. J'imagine aujourd'hui que c'est l'essentiel.

Mon son préféré, c'est celui des feuilles d'automne sous les pieds avec cette odeur de juste après la pluie et le petit rayon de soleil qui réchauffe le cœur. **Sentiment de plénitude** également quand ma fille vient coller son front au mien au milieu de son jeu, comme un je t'aime. **Plénitude dans mon cœur** quand les oiseaux du matin chantent au premières lueurs du jour et que l'herbe est perlée de rosée. Et ce sentiment de reconnexion à la Terre si puissant quand mes pieds nus viennent fouler la terre fraîche d'une forêt ou bien le sol moelleux d'une prairie.

Je ressens de l'espoir en voyant les enfants, leur réaction, leur regard toujours plus innocent même par rapport à ce que nous vivons aujourd'hui... J'imagine qu'on peut s'inspirer de leur manière de ressentir les choses, pas que cela nous pousse à être inconscient ms plutôt que cela nous aide à regarder les choses autrement.

L'espoir, je l'ai quand j'arrête de penser aux conséquences, que je suis dans mon jardin, que j'entends les oiseaux, les rapaces, et que je rentre de 4h de distribution de produits locaux à 10kms de la maison.

J'ai de l'espoir quand je vois la jeunesse manifester, quand je vois ma cousine rejoindre une association pour dé-plastifier les océans au lieu d'une vie de bureau bien rangée, quand je me rends compte que de plus en plus de personnes autour de moi adoptent une alimentation avec moins de viande. J'ai de l'espoir quand je vois des actions comme la fresque climat et l'école buissonnière se mettre en place. Quand on trouve de petites solutions qui peuvent avoir un gros impact (vive le low-tech lab par exemple) Certes, on n'est peut-être pas encore une majorité. La société ne va probablement pas changer du tout au tout demain matin. Mais j'ai le sentiment que les bonnes idées et les visions alternatives sont quand même plus audibles aujourd'hui qu'hier. Que le mouvement se renforce.

Ce qui me donne de l'espoir c'est de voir qu'il y a de plus en plus de personnes mobilisées, qui tentent des choses au niveau local, associatif... qui quittent leur travail et leur confort pour tenter de nouvelles expériences.

J'ai espoir en la capacité de chacun de se découvrir/re-découvrir être vivant et non seulement humain, espoir que par vision de cette "nature" comme seule place à vivre nous en prendrons alors soin, vraiment. J'ai espoir car je sais que des milliers de personnes font déjà tellement et que c'est en atteignant des millions que la balance peut pencher.

Je suis admiratif des peuples qui ont gardé un lien avec la nature et une conscience de celle-ci.

J'aime bien regarder les courbes que produisent les branches sur un fond de ciel. Où quand on va en forêt au moment du printemps et ce vert si joyeux. **Un brin de soleil et je suis aux anges.**

J'ai été émerveillée de pouvoir mettre la main sur le rayon d'une ruche et donc sentir les abeilles !

Un grand moment a été de marcher dans les collines d'Écosse en novembre : tout était orange et le sol avait une odeur de whisky (de tourbe) - il y avait une cohérence totale, tout était magnifique et tout se complétait, les lumières, les couleurs, la sensation du vent, les odeurs, les sons.

J'essaie de faire ma part au quotidien mais l'urgence est telle, que je ressens le besoin d'aller encore plus loin.

Un de mes rêves, c'est d'ouvrir une école alternative. Je suis persuadée que c'est une base importante pour un changement de paradigme.

C'est un besoin devenu vital d'aller marcher dans un coin de verdure, d'y respirer, de changer de la vue citadine/écran du quotidien. L'odeur des pins dans le sud, fleurs sauvages en montagne...

J'adore aller en forêt : entendre le bruit du vent dans les branches, les oiseaux, les insectes... j'y vais forcément un peu moins en ce moment à cause de la chasse... J'aime bien aussi le **petit coin de terrasse** qu'on a aménagé avec mon mec. Il n'y avait rien et on y a mis un peu de verdure. Ça a tout de suite amené de la vie (insectes, araignées, oiseaux...)

Cette semaine, j'ai participé à une méditation collective avant de voir le documentaire Animal. La prof de yoga nous a demandé de visualiser d'abord l'image de la planète Terre puis de rêver un monde positif et de chanter un mantra tous ensemble. Dis comme ça ça fait un peu secte mais je vous assure qu'il y a aussi une énergie très positive qui se dégage, avec une impression de faire partie d'un tout, du vivant.

Je rêve que cette notion de travail change. Parce que finalement, il n'y a que le travail rémunéré qui compte, mais ce n'est pas parce qu'on est au chômage qu'on ne fait rien.

Pour garder espoir j'essaie de faire attention aux personnes qui m'entourent, à ce à quoi je m'expose (livres, médias, réseaux sociaux, films ou séries). Sans faire attention je trouve qu'on se retrouve vite face à des récits apocalyptiques, au cynisme, au pessimisme ambiant etc qui plombent le moral. Du coup j'essaie de trouver des gens optimistes, ou pessimistes mais qui cherchent des solutions.

Pour ma part la forêt et les arbres en général me procurent un sentiment de reconnaissance et de connexion au vivant tellement agréable.

"En tout humain, il y a deux loups, dit le vieux sachem.

Un noir et un blanc.

Le noir est sûr de son dû, effrayé de tout, donc colérique, plein de ressentiment, égoïste et cupide, parce qu'il n'a plus rien à donner.

Le blanc est fort et tranquille, lucide et juste disponible, donc généreux, car il est assez solide pour ne pas se sentir agressé par les événements".

Un enfant qui écoute l'histoire lui demande :

"Mais lequel des deux suis-je, alors ?

_Celui que tu nourris"

Conte amérindien cherokee, repris par Baptiste Morizot

Conclusion

Entre ces deux paquets d'émotions contradictoires, le défi de chacun.e est certainement de se plier en deux, et de se contorsionner suffisamment pour avoir une partie de soi dans chaque camp et enfin trouver l'équilibre. C'est ainsi que les émotions peuvent laisser de la place pour agir.

Tout n'est pas aisé pourtant, quand l'impuissance nous guette et que même les proches ne sont pas toujours des soutiens. Comment convaincre, faut-il choisir, quitte à s'isoler ? Une amitié est-elle plus grande que ce combat ? La famille bien sûr, mais à quel prix ?

En remontant le cours de ce livre, vous trouverez une myriade de stratégie d'action, toute plus singulières les unes que les autres.

Seul.e ou accompagné.e.

Dans la sphère privée ou dans la sphère publique.

Avec des petites attitudes et de grands gestes.

En se conformant ou en désobéissant.

Chacun agit comme il le souhaite et sans se comparer, nous menons tous nos propres révolutions.

Quelle sera la vôtre ?

Merci à ceux qui ont lu les cinq chapitres, car c'était long !

Merci à ceux qui ont le courage de déballer leurs émotions, et à ceux qui ont eu la bienveillance de les écouter.

Merci à ceux qui n'avaient pas beaucoup de temps qui en ont quand même pris un peu pour mettre un petit cœur sous certains témoignages.

Merci à ceux qui ont enrichi les perspectives en proposant de nouvelles sources et de nouveaux points de vue.

A ceux qui ont été bavard•e•s et ceux qui l'ont moins été.

A ceux qui ont pris l'initiative de se regrouper en petits groupes vocaux, à ceux qui ont carrément organisé une fresque du climat, à ceux qui voulaient tellement partager de choses qu'on leur a ouvert de nouveaux espaces de discussion.

Merci à ceux qui nous écrivent des messages de soutien pendant toute cette aventure.

Merci à ceux qui ont osé s'inscrire sur Discord alors qu'ils n'aiment pas les réseaux sociaux et ceux plus expérimenté•e•s qui les ont aidé•e•s à s'en sortir.

Bref, **merci** à toutes et tous pour TOUTE cette belle aventure, pour votre envie, votre patience, votre tolérance envers nos tentatives d'écriture inclusive parfois hésitantes, votre curiosité et votre générosité.

C'était super, et on a hâte 1 de recommencer et 2 de garder contact pour se voir dans d'autres espaces.

A très bientôt !!



Ces propos ont été recueillis dans le cadre de **l'école buissonnière**, un programme d'éveil citoyen écrit par **sinonvirgule** et diffusé en partenariat avec **Onestprêt**.

Pendant 5 semaines, 500 participants ont été invités à en apprendre plus sur l'urgence écologique, les origines de la crise, le poids des imaginaires, et nos leviers d'action collectifs et individuels. Et, en parallèle, à partager en petits groupes leurs émotions. L'école buissonnière est un programme gratuit, ouverte à celles et ceux qui souhaitent mieux comprendre et mieux vivre le monde actuel. Il sera reconduit régulièrement lors de l'année 2022 et peut être décliné pour des organisations publiques et privées.

Pour nous contacter, rendez-vous sur le site de [sinonvirgule](http://sinonvirgule.fr), ou à l'adresse contact@sinonvirgule.fr.

sinonvirgule est un cabinet d'études et de conseil en redirection écologique.

Onestprêt est un mouvement de militantisme écologique.

Cette première promotion a été parrainée par le chercheur en décroissance **Timothée Parrique**.



sinon
virgule