

« La Terre au cœur de notre humanité » Ecopsychologie et Ecothérapie... Une nouvelle mode ou une nécessité vitale ?

Mais d'abord qu'est-ce que l'Ecopsychologie ?

En voici une belle définition reprise du livre
« Ecopsychologie » de Michel Maxime Egger (Ed. Jouvence
2017) :

« L'Ecopsychologie est l'étude des interrelations profondes
entre la nature et la psyché humaine, dans leurs dimensions
à la fois conscientes et inconscientes. Elle prend en compte
les composantes psychologiques et émotionnelles des
problèmes environnementaux ... et replace les souffrances
humaines dans le contexte écosystémique global » (et donc
pas seulement familial et social).

Mais l'Ecopsychologie est aussi un mouvement social, issu de
la contre-culture des années 70 et qui s'est créé aux Etats-
Unis au début des années 90, dans la foulée du Sommet de la
Terre à Rio. Ses livres fondateurs sont « The Voice of the
Earth (1992) » de Theodore Roszak et « Ecopsychology :
Restoring the Earth, Healing the Mind (1995) » de Th.
Roszak, ME Gomes et AD Kanner.

Ce mouvement vise à faire réfléchir et agir ensemble
militants écologistes et psychologues/psychothérapeutes.
Son premier slogan : « L'écologie a besoin de la psychologie,
la psychologie a besoin de l'écologie »

En effet, tout ce que la psychologie a étudié à propos des
comportements humains a beaucoup à nous dire sur nos
habitudes environnementales toxiques.

Et comme les environmentalistes cherchent à faire changer ces habitudes, n'est-il pas intéressant pour eux de s'appuyer sur ce que les pys peuvent leur apprendre ? Il leur est en effet apparu essentiel de comprendre les ressorts intimes – émotionnels et souvent irrationnels - des comportements humains anti-écologiques qui vont même jusqu'à l'auto-destruction !

La psychologie a aussi besoin de l'écologie pour élargir au monde non humain sa compréhension de la psyché humaine, en saisissant les liens mutuels qui peuvent exister entre les maladies de l'âme et les maux de la planète.

Voir aussi le livre « *Soigner l'esprit, guérir la Terr* » de MM Egger, Labor et Fides, 2015

Quelques questions-clés de l'Ecopsychologie :

- Quelle est ma juste place dans le monde, dans la nature ?
- Quels sont les talents que je désire développer et lui offrir ?
- Quelles sont les qualités humaines dont un écosystème sain a besoin ?
- Comment, nous en tant qu'espèce, pouvons-nous vivre durablement sur cette terre ?
- Comment, nous en tant qu'individus, pouvons-nous créer des vies et des relations durables ?

La durabilité, qui est un concept de base en Ecopsychologie, nous invite donc inmanquablement à la **réciprocité** et à **l'interdépendance** ; ce qui requiert une diversité de perspectives et le développement de la capacité de chacun(e) de nous à tolérer les ambiguïtés, voire le chaos par moments...

Cela n'est possible qu'avec des individus et des groupes paisibles et bien centrés !

Ce travail de centrage et d'apaisement est donc proposé par l'Ecopsychologie et son application pratique, l'Ecothérapie.

L'Ecopsychologie nous invite aussi à un (r)éveil à la beauté du monde en même temps qu'à un travail de deuil de nos défaites et de nos pertes suite à nos viols de la nature. Ce travail demande bien sûr un éveil de nos sens, qui n'est possible que quand nous habitons pleinement notre corps.

D'où la grande importance du travail corporel en Ecothérapie, **Donc pas d'Ecothérapie sans Somatothérapie !!**

Alors qu'est-ce que l'Ecothérapie ?

L'Ecothérapie, appelée aussi parfois « thérapie verte » est une thérapie qui reconnaît le rôle vital de la nature et s'occupe de la relation que l'humain entretient avec elle.

Thérapie tenant compte à la fois des découvertes scientifiques les plus récentes et des sagesses indigènes ancestrales, elle s'appuie sur le fait qu'en tant qu'êtres vivants nous sommes intimement liés et inséparables du reste de la nature, et que nous en avons un besoin fondamental.

Pourquoi l'Ecothérapie devient-elle si importante aujourd'hui ?

Les blessures que nous subissons toutes et tous sur les plans émotionnel et corporel au sein de nos économies modernes, basées sur la surexploitation de la terre, le consumérisme (addiction à la consommation) et l'injustice sociale, nous perturbent consciemment et inconsciemment et interfèrent avec notre capacité à penser et à agir avec justesse, tout en nous dressant également bien souvent les uns contre les

autres dans des compétitions et des luttes de pouvoir sans fin.

Pour beaucoup d'entre nous, faire face à la fois à ce qui se passe en nous-mêmes et dans la nature est si accablant que nous avons préféré nous insensibiliser à cet environnement qui se dégrade et regarder ailleurs.

De plus, la perte de notre ancrage dans la nature nous empêche de sentir et de reconnaître qu'une série de nos propres actions sont destructrices à la fois pour nous-mêmes, les autres êtres vivants et la nature toute entière.

Pour nous protéger de ces prises de conscience douloureuses, nous préférons bien souvent fuir dans le déni, la passivité, le fatalisme... et laisser ces problèmes aux experts...

Seul un travail de guérison intérieure, le plus souvent en groupe, peut nous aider à reconnaître et partager ces souffrances, ces peurs et ces culpabilités qui nous alourdissent le corps et l'esprit, pour ensuite les transformer et retrouver notre pouvoir et notre désir d'agir créativement ensemble.

Ce travail de relâchement émotionnel ne pouvant s'accomplir que dans un cadre suffisamment sécurisant et bienveillant, c'est donc le travail des Ecothérapeutes/Somatothérapeutes que de créer ces cadres sécurisants (individuellement et en groupe) et d'y encourager l'expression de tous les sentiments douloureux liés à l'ensemble de la nature vivante dont nous faisons partie.

L'Ecothérapeute qui est sensuellement et énergétiquement présent à ses patients/participants pourra alors les accompagner dans « leur retour à la maison », c'est-à-dire les aider à habiter pleinement la place

où ils se sentent le mieux connectés à la fois à eux-mêmes, à une communauté de personnes et à toute la toile du vivant.

Martine Capron propose depuis peu à l'EEPSSA des week-ends d'initiation à l'Ecopsychologie et à l'Ecothérapie. Un premier w.e. a eu lieu à Lille en avril 2017.