

PRENDRE CONSCIENCE DE NOS ÉMOTIONS POUR MIEUX RÉPONDRE À LA CRISE ÉCOLOGIQUE

Une publication de l'Institut d'Éco-Pédagogie

THÉMATIQUES

- Émotions
- Engagement
- Action
- Conscientisation

POUR ENTAMER LA RÉFLEXION

- Pourquoi nos actions en faveur de l'écologie peuvent nous sembler frustrantes ?
- Quelles prises avons-nous pour utiliser nos émotions en faveur d'actions écologiquement engagées ?
- Pourquoi distancer l'émotion individuelle de l'action collective ?

POUR CITER CETTE ANALYSE

De Bouver, E., et Dufrasne, M., « Prendre conscience de nos émotions pour mieux répondre à la crise écologique », in "Analyses", Productions de l'Institut d'Éco-Pédagogie (IEP), Décembre 2019.

A PROPOS DES ANALYSES

Les analyses de l'Institut d'Éco-Pédagogie (IEP) sont autant de prises de position qui reflètent la diversité des points de vue au sein de l'association. Elles ont pour objectif de susciter la réflexion et le débat et se veulent un soutien à l'action.



Institut d'Eco-Pédagogie
Rue Fusch 3
4000 Liège Belgique

<http://institut-eco-pedagogie.be>
Tél : +32 (0)4 2509584
info@institut-eco-pedagogie.be



« Pourquoi personne ne fait rien alors que tout le monde est au courant ? » Combien de fois n'entendons-nous pas cette phrase autour de l'urgence écologique ? Cette interrogation vient questionner une croyance bien ancrée dans nos imaginaires : le lien direct entre connaissance et action¹. L'idée selon laquelle il suffit de savoir pour agir est peu remise en question. Et pourtant, nombreux sont les exemples qui montrent que la mise à l'action dépend de bien plus de facteurs que la seule connaissance rationnelle d'un problème. À travers cette analyse, nous vous invitons à explorer les liens entre émotions et actions : nous proposons quelques pistes de réflexion autour de la manière dont se relie les émotions suscitées par la crise écologique (ou par certaines de ses composantes) et les actions mises en place pour y répondre. Notre réflexion sur les émotions nous amène à souligner un élément central dans toute démarche engagée : l'importance de la prise de recul, d'une exploration attentive de ce qui lie nos actions à leur finalité.

Nous détaillerons dans cette analyse trois éléments qui composent la prise de recul : un premier élément, c'est le développement d'une intelligence émotionnelle. Définir et appréhender l'émotion c'est aussi percevoir son impact sur l'action, son rôle de moteur, de « catalyseur du passage à l'acte »². Ce premier moment est indispensable pour comprendre un des moteurs centraux dans la mise en action. Un deuxième élément qui compose la prise de recul lorsque la crise écologique est l'élément déclencheur, c'est un travail personnel de tri. En effet, pour évaluer la pertinence de notre action, une étape nécessaire consiste à dissocier un maximum la dimension personnelle et émotionnelle de l'action de la dimension collective et responsabilisatrice³ de l'action. Dans cette deuxième partie, nous verrons que les émotions, quand elles ne sont pas conscientisées, jettent un voile d'obscurité sur le processus d'engagement. Pour le dire simplement, nous agissons souvent pour répondre à une émotion, l'apaiser, la suivre plutôt que pour répondre à l'événement premier – dans notre cas, la crise écologique. Nos actions engagées sont souvent une résultante de nos colères, tristesses, désespoirs, angoisses. Le troisième élément de la prise de recul, consiste en un questionnement sur nos repères et nos valeurs qui vient compléter la détection de l'émotion.

Développer une intelligence émotionnelle

L'émotion prépare l'action⁴, c'est la raison d'être de l'émotion et ce qui la définit. De l'émotion naît un lien avec l'extérieur parce qu'un *intérêt* a été identifié lors de la perception d'un événement. Nos intérêts varient en fonction de nos histoires, de nos points de vue, des moments que nous traversons, de nos compétences et dispositions. L'émotion, à partir de la pertinence de cet intérêt et après un processus d'évaluation, nous mène à une disposition à l'action. Quand le lien de pertinence est rompu, l'émotion s'éteint d'elle-même. Si nous parlons d'*intérêt*, cela fait bien ressortir le fait que nous ne sommes pas toutes touchées, intéressées par les mêmes événements. Les réponses données suite à cet intérêt sont variables, multiples et simultanées ; elles peuvent s'inhiber ou se renforcer⁵.

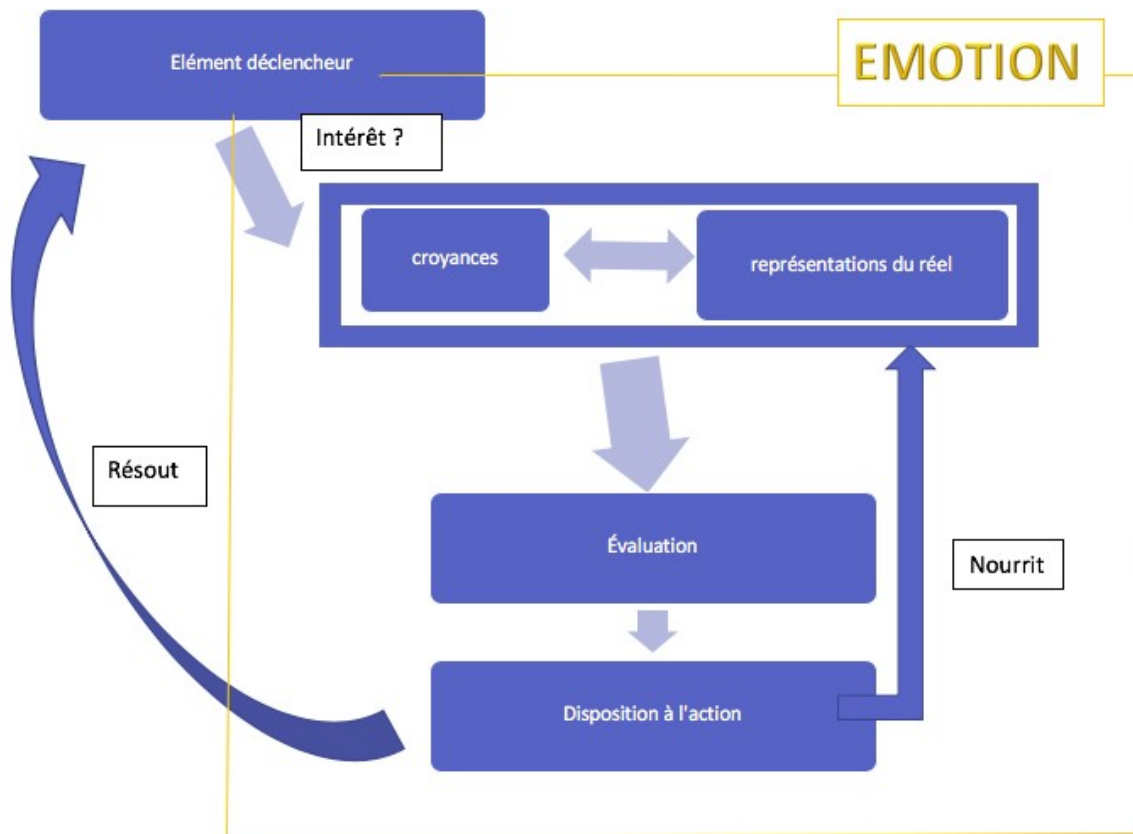
1 Comme le souligne Benasayag : « nous sommes héritiers d'une monde et d'une culture qui croyaient fermement au fait que la conscience – ou plutôt la connaissance – est le premier pas à assurer pour décider d'une action appropriée » (2006 : p.7 ; cité dans Merleau, 2009 : p.22).

2 Voir, notamment, Merleau (2009 : p.23).

3 Au sens de ce qui répond.

4 Qui peut être du non mouvement, l'émotion peut nous mener à nous figer, à ne plus rien faire.

5 Voir Tcherkassof et Frijda (2014).



Face à un élément déclencheur, se construisent en nous des chemins de réponses : ce sont des émotions. On voit par cette brève et dense définition à quel point l'émotion est liée à l'individu. Les émotions sont propres à l'individu et au moment qu'il traverse. Cela permet de comprendre que nous pouvons avoir tous et toutes des émotions différentes pour une même situation, étant donné que nous lisons cette situation de façon différente.

Cette palette d'émotions nous place dans diverses dispositions de passage à l'action. Ces actions vont nous dicter le rétablissement d'un état de mise à disposition vers l'extérieur, nous rendre prêt à, de nouveau, nous émouvoir pour passer à l'action suivante, qui peut être renforcée par la même émotion initialement perçue ou par une autre. L'action tend donc à répondre à l'émotion perçue et pas nécessairement à l'événement déclencheur.

Développer une intelligence émotionnelle c'est à la fois reconnaître, comprendre, exprimer, gérer et utiliser nos émotions mais aussi transférer ces compétences dans nos relations aux autres. L'intelligence émotionnelle est fort utile pour décoder la pertinence de notre action. Bien que celle-ci entre doucement dans les processus d'apprentissage, l'acquisition de compétences liées à l'intelligence émotionnelle reste globalement considérée comme secondaire par rapport à d'autres savoirs, comme par exemple les savoirs scientifiques liés à l'environnement. Pourtant, si on omet d'intégrer l'émotion dans notre démarche de passage à l'action et qu'on imagine qu'on réalise une

action uniquement parce qu'elle répond de façon rationnelle à un événement déclencheur, on brouille les pistes et on prend le risque de ne pas répondre à l'émotion et de ne pas se sentir apaisé.

De la perception d'une situation à la mise en action, l'émotion est ce qui nourrit toutes les étapes de l'appréhension d'un comportement qui nous semble adéquat. C'est de l'émotion que naît notre relation au monde, c'est l'émotion qui guide notre action, c'est encore elle qui permet d'évaluer si l'action est adéquate et, finalement, elle qui revient pour nous permettre de corriger l'action, de la continuer ou de passer à autre chose.

Du personnel ET du collectif



Je suis déjà légèrement sensibilisé-e aux enjeux écologiques et j'applique quelques conseils pour un quotidien écolo : j'achète en vrac, je trie mes déchets, j'ai remplacé mes ampoules, etc. Lors d'une conférence, j'entends parler de la possibilité que l'espèce humaine disparaisse à cause de l'impact humain sur les écosystèmes. L'énormité de cette affirmation m'angoisse. Je ne pensais pas que le problème soit si grave. J'ai peur pour mes enfants. Les jours qui suivent, je décide d'en faire plus que je ne fais actuellement et j'arrive à passer d'une poubelle par mois à une demi poubelle par mois. Cependant je reste insatisfait-e et continue de multiplier les écocgestes pour toujours davantage diminuer mes déchets. Le constat écologique de départ a suscité en moi une émotion désagréable intense et, pour y répondre, j'ai décidé d'en faire plus, de continuer sur ma lancée mais en donnant plus d'énergie encore. La conclusion que donne à penser mon action : plus je fais d'écogestes, plus j'empêche la disparition de l'espèce humaine. Mais il me reste toujours cette insatisfaction, mon angoisse n'est pas entièrement partie, se rajoute à elle maintenant un sentiment d'insatisfaction, de frustration, un énervement permanent...

Comment sortir de ce cercle vicieux émotion négative-action-émotion négative ? Pour commencer, il est nécessaire de revenir à l'émotion qu'a suscité l'événement et prendre conscience de son ampleur.⁶ L'action engagée ne peut se passer d'un moment de recul pour desserrer ce qui a suscité l'émotion et l'émotion elle-même (qui s'inscrit dans mon histoire émotionnelle personnelle : qui réactive peut-être des situations vécues par le passé, qui vient peut-être réveiller des angoisses plus profondes...). Dissocier la crise écologique de l'angoisse pour l'avenir de mes enfants, ou encore de l'angoisse de ma mort, c'est rendre sa puissance mobilisatrice à la crise écologique. Mon action tend souvent à apaiser mon émotion mais pas nécessairement à résoudre le problème. Si je prends conscience de l'ampleur de l'émotion – ici la peur – je peux apaiser ma peur dans une ou plusieurs

⁶ D'après Pierre Livet (2002 ; cité dans Blondiaux & Traïni 2018 : p. 227) « l'émotion émerge du décalage entre un état du monde, ou sa projection, et les attentes de l'individu ». Difficile de croire que l'on s'attend tranquillement à ce que notre espèce et tant d'autres disparaissent. Le décalage créé par l'altération de ma vision de l'avenir est énorme et initie une émotion tout aussi énorme. Sans temps pour prendre conscience de cette émotion forte que je vis suite au constat écologique glaçant qui m'a été livré, je me sens à tout le moins insatisfait-e.

actions choisies en ce sens, et même si l'action ne résout pas le problème global, trop grand pour moi seul·e, elle aura atteint ce premier objectif de réponse à l'émotion.

Dans un second temps ou en parallèle, je peux réfléchir en conscience à la pertinence de cette action ou d'une autre au sein d'un mouvement collectif parce qu'il s'agit d'agir ensemble face à cet énorme défi. J'ai donc en réalité deux mouvements concomitants à effectuer : apaiser mon angoisse intérieure (par le dialogue, l'introspection, l'action collective ou tout autre outil) et apporter une réponse personnelle au défi écologique qui me touche. La non distinction entre la réponse à la crise écologique et la réponse à l'émotion qu'elle suscite est génératrice de flou et de confusion. Le rapport au collectif peut également en être rendu plus compliqué. On se retrouve à attendre du collectif qu'il agisse pour apaiser nos émotions, ou à imaginer que nos actions vont répondre à tous et apaiser tout le monde. L'intelligence émotionnelle et la prise de recul sur nos engagements servent à y voir plus clair et à comprendre que souvent, le flou empêche de se sentir en adéquation avec l'action posée.

Le flou autour de la gestion des émotions est également renforcé par le discours *mainstream* qui individualise, renvoyant uniquement à la gestion individuelle la mise en œuvre de solutions aux problèmes globaux. Pouvoir se situer dans une dynamique collective, se sentir partie d'une communauté humaine et terrestre permet de ne pas avoir l'impression d'être seul face à l'enjeu⁷. « L'environnement comme bien collectif ne peut être préservé que par la coopération »⁸. Que chacun·e fasse seul·e et librement le geste qui lui convient à ses limites notamment quant à l'apaisement des individus qui, par leur action, espèrent engendrer un résultat tangible. Dans toute action engagée, on se situe au croisement entre des enjeux personnels intimes et des enjeux complexes et globaux ; on doit y répondre de manière personnelle mais aussi collective et politique. À moins d'être convaincu·e de la capacité du marché ou de la main invisible à transformer comme par magie mes gestes individuels en utopie collective, je dois m'interroger sur tout ce qui se passe entre mes gestes ou actions engagées et la finalité que je poursuis. Sans cela, il restera toujours une émotion désagréable, que ce soit un sentiment d'impuissance, d'insuffisance ou une colère sur ceux qui n'agissent pas ou encore un profond désespoir face à l'avenir.



⁷ Cette étape est essentielle notamment parce que, quand je me sens seul·e dans mon action, je nourris plus facilement des émotions liées à l'impuissance ou à la toute puissance : j'ai le sentiment que cela ne « sert à rien » en vue de l'énormité de l'enjeu, je me décourage ou j'ai l'impression d'être le seul à me sacrifier et je développe de la colère sur tout ceux qui ne bougent pas suffisamment ou comme moi.

⁸ Bozonnet, (2007 ; p.7).



Questionner nos valeurs et nos repères

Dans le processus de prise de recul que cette analyse vise à encourager, plusieurs éléments sont importants. La seule détection des émotions ne suffit pas. Elle doit se compléter par un questionnement sur nos repères et nos valeurs. Entre mon changement de fournisseur d'électricité et le réchauffement climatique, il y a un fossé qui doit se remplir par une conscience des limites de mon action et à la fois par le questionnement de la juste action à poser.

Relevons deux pistes : la prise de recul nous invite à développer la capacité à analyser notre action en regard des normes culturelles auxquelles nous sommes soumis. Les normes et la culture nourrissent l'émotion. Prendre conscience de notre culture et des normes sociales qui nous influencent permet de tirer parti de nos émotions. Deuxièmement, les émotions sont aussi nourries de valeurs, héritées ou construites. La conscience de ces valeurs peut nous permettre d'en construire de nouvelles et d'avoir prise sur les émotions.

Sortir de l'illusion de toute-puissance

Les normes et la culture nourrissent l'émotion : elles influencent la manière dont nous lisons notre action et dont celle-ci est capable ou non de répondre à nos émotions. Profondément, nous savons que chacun d'entre nous ne peut apporter qu'une réponse partielle à la crise écologique. Cependant, nous sommes poussés à nous sentir au cœur de la résolution de la crise, à nous vivre comme tout puissant·es. Le décalage entre ce que je peux mener et ce que j'aimerais mener est démultiplié par cette vision omniprésente dans notre société de l'humain capable de faire tomber toutes les barrières, soumis à aucune limite. L'émotion liée à une impression d'échec, de n'en faire jamais assez, d'être trop petit·e peut s'en trouver décuplée.

Une étape dans la prise de recul pour dénouer les liens entre mon action engagée et la crise écologique consiste dès lors à prendre conscience ou se rappeler que je ne peux pas tout résoudre seul·e. Quel que soit le type d'action que j'entreprends, elle ne sera qu'une réponse partielle au défi complexe que représente la crise écologique. Avec la prégnance des discours individualistes, nous nous fantasmons parfois (même inconsciemment) plus autonomes et puissants que ce que nous ne sommes. S'engager requiert la conscience de mon ancrage dans un collectif : je suis un maillon de la communauté humaine et autant mon action est indispensable, autant elle n'est qu'une petite partie de la réponse. Cela ne vise bien-sûr pas à affirmer que nous ne pouvons nous lancer dans de grands défis, dans des actions d'ampleur mais bien de voir que la crise écologique ne peut être résolue par une poignée d'irréductibles activistes. Accepter ma place limitée, et donc l'imperfection de mon action et son incapacité à embrasser la totalité de la crise écologique, est indispensable à un rapport serein à l'écomilitance⁹.

⁹ Cette perception de la place de l'individu comme inscrit au sein de la communauté humaine vaut aussi pour la lecture émotionnelle. Il existe une multiplicité de regards portés sur la crise ; ces regards, sculptés par nos histoires, nos croyances, nos valeurs, nos cultures nourrissent nos émotions. Et comme ces émotions font partie de nos moteurs d'action, les actions sont elles-mêmes multiples et ont chacune une cohérence émotionnelle pour les individus qui les portent. S'exercer à se décentrer, se donner la liberté de changer de lunettes, se mettre à la place de l'autre nous fait prendre conscience de la multiplicité de réponses et d'actions possibles. Cela permet de conscientiser et d'accepter que l'on ne porte pas seul·e la solution, ni que l'on aurait l'apanage de la « bonne » solution. Ce décentrement, cet exercice d'empathie permet aussi d'éviter de reproduire les inégalités sociales et culturelles en imaginant que certains savent ce qu'il faut faire. Pour développer davantage cette idée de décentrement, voir l'analyse de l'IEP de Guillemette Lauters (2018).



Prendre une juste place dans l'environnement

À l'importance d'une posture engagée qui intègre l'humilité s'ajoute la nécessité de penser mon action non pas comme l'histoire de l'humanité mais bien comme l'histoire d'une humanité qui vit sur une planète, les pieds sur la terre au sein d'écosystèmes naturels complexes. Comment sortir d'une vision anthropocentriste pour penser nos réponses à la crise écologique ? C'est l'occasion de réfléchir à notre écologie des relations¹⁰. L'humain peut-il vivre sans nature ? Quel rapport au monde traduisons-nous dans nos façon d'agir ? Notre action favorise-t-elle une idée de maîtrise du milieu ou, à l'inverse, une humilité face au milieu ? Le slogan « Nous sommes la nature qui se défend »¹¹ interroge notre place et les frontières que nous avons créées au XVIII^e siècle dans le monde occidental. « Le basculement d'un système de valeurs centré sur l'humain vers un système de valeurs centré sur l'environnement » n'est pas neuf et est étudié depuis les années 1970¹². Nos choix de relations au monde oscillent entre un monde où l'humain domine et agit sur la nature et un monde dans lequel le concept de nature ne constitue pas une entité autonome puisqu'elle fait partie de la pluralité d'êtres.

Conclusion

Pour que nos actions soient authentiquement engagées – au sens d'orientées vers le but qu'elles tendent à résoudre – le développement d'une « lucidité existentielle »¹³ est nécessaire. Développer cette lucidité nous demande de conscientiser les dimensions personnelles de notre action, ce qui suppose notamment de comprendre le rôle que prennent nos émotions dans nos choix d'actions. Comme nous l'avons souligné, nos émotions se nourrissent de nos représentations du réel et de nos croyances, elles sont à identifier de façon individuelle pour être en dialogue avec le collectif, et l'on peut les utiliser, les « travailler », en questionnant nos repères et nos valeurs qui ne sont pas immuables, nos choix de rapports au monde influent sur les émotions, initiatrices d'actions.

Cette analyse vise à souligner l'inévitable nœud qui existe entre les dimensions personnelles et collectives de l'action dans le but de plaider pour une prise de conscience de ces moteurs souvent inconscients ou implicites qui orientent nos engagements de façon parfois décisives. Le chantier qu'ouvre cette réflexion est grand parce que, selon notre lecture, cette prise de recul, cette lucidité sur les ressorts personnels de mon action ne suffit pas, elle n'est qu'un premier mouvement vers l'engagement. Dans un deuxième temps, seuls l'autre et le collectif peuvent m'aider à questionner la pertinence collective de mon action. L'action engagée se situe donc dans cet aller-retour entre pertinence personnelle et collective. Les deux à tenir en tension.

Ne nous élançons donc pas tête baissée sur des routes battues et rebattues sans nous poser la question de ce que nous pourrions faire d'autre, de ce qui nous semble le plus pertinent à mettre en œuvre. Avant de passer à l'action, il importe selon nous de tenir compte, par exemple, de notre lecture de la crise, de nos compétences et aspirations personnelles, de notre vision de ce qui change la société, de notre statut dans la société et des rapports de domination dans lesquels nous sommes

¹⁰ Descola (2005).

¹¹ EZLN est un mouvement activiste « ensemble zoologique de libération de la nature » qui lance régulièrement des actions revendicatrices de désobéissance civile. Les membres de ce mouvement sont déguisés en animaux lors de leurs actions. Les initiales EZNL font référence au mouvement des zapatistes qui inspire les activistes de même que les noms des porte parole comme le sous-commandant chat ou le sous commandant pingouin.

¹² Bozonnet (2007).

¹³ Arnsperger (2009).



empêtrés, etc. La réponse à la crise écologique s'ancrera dans la diversité de nos aspirations personnelles et dans la construction collective. Si nous devons choisir une action prioritaire, que ce soit le zéro déchet, le lobbying militant ou l'écopsychologie, choisissons la consciemment et non par défaut.

Maëlle Dufrasne & Emeline De Bouver

Bibliographie

Arnsperger, Christian, 2009. « Éthique de l'existence post-capitaliste : pour un militantisme existentiel », Paris : Cerf.

Blondiaux, Loïc et Traïni, Christophe, 2018. « La démocratie des émotions », Paris : Presses de Sciences Po.

Bozonnet, Jean-Paul, 2017. « Conscience écologique et pratiques environnementales », PACTE-IEP Grenoble-Toulouse Juin 2007.

Descola, Philippe, 2005. « Par-delà nature et culture », Paris : Gallimard.

Lauters, Guillemette, 2018, « L'universalité des émotions en question », in « Analyses », Productions de l'Institut d'Éco-Pédagogie (IEP), Décembre 2018.

Merleau, Marie-Eve, 2009. « Des liens à tisser entre la prise de conscience et l'action environnementales », Education et francophonie, 37 (2).

Tcherkassof, Anna et Frijda, Nico H., 2014. « Les émotions : une conception relationnelle », in L'Année psychologique 2014/3 (Vol. 114), pp 501-535.