

# Prendre soin de nous-mêmes, prendre soin de l'environnement

— Pamela Smith  
Edimbourg (Écosse)

Venant de différentes Régions d'Angleterre, 33 Co-écoutant-e-s ont participé à un atelier consacré à la "préservation de l'environnement", dirigé par Wytke Visser, et qui s'est tenu près d'Oxford (Angleterre) en mars 1999. Presque tous les participant-e-s étaient des personnes qui militent pour la défense de l'environnement, et qui ont également un rôle de formateur ou formatrice et de dirigeant-e dans la Co-écoute.

Au début de l'atelier, Wytke a désigné les domaines dans lesquels nous sommes susceptibles d'avoir à décharger afin de pouvoir prendre efficacement soin de l'environnement. Elle a expliqué que lutter pour l'Univers a pour signification de se connecter à lui ; qu'il est important pour nous de nous souvenir que nous sommes tous des êtres humains bons, et que ce que nous pouvons faire de plus révolutionnaire, c'est de prendre soin de nous, sans quoi nous ne donnons pas l'exemple de quelqu'un qui prend soin de l'environnement.

Les groupes de soutien comprenaient : classe ouvrière, classe moyenne, Co-écoutant-e-s visibles publiquement, isolement et manque de soutien, militants exténués. Les groupes à thème avaient pour intitulé : mise à disposition des outils de la RC chez les militants de l'environnement, construire des Communautés de Co-écoute durables, l'argent et l'environnement, le racisme et l'extinction des espèces. Il y eut une soirée de créativité qui fut extraordinairement divertissante. Pendant cet atelier, les classes ont couvert les sujets suivants : les militants, le consumérisme, la bonne réalité, la technologie, les objectifs, la colère, l'épuisement, et la théorie.

## LES MILITANTS

En tant que militants en faveur de l'environnement, nous avons parfois des ennuis avec les gens et nous ne nous sentons en sécurité qu'avec les animaux et la nature. Cependant, c'est avec les êtres humains que le travail doit être fait, par conséquent, si nous avons l'impression que nous détestons les gens, c'est cela que nous devons décharger en premier et changer. Nous nous mettons souvent en danger, ce qui est un autre domaine important à décharger. Nous sommes souvent rabaisés, niés, ignorés et isolés. Nous sommes attaqués par des gens qui ont déjà abandonné la lutte. Nous avons besoin de nous souvenir que nous ne sommes pas la cause de ces attaques, et que celles-ci sont des tentatives de décharge de ces gens. Pour réussir à gérer ces attaques et ainsi rester dans le rôle de conseiller, nous avons besoin de décharger les critiques intériorisées afin d'éviter d'être restimulé. Nous avons également besoin d'éviter de restimuler d'autres personnes inutilement.

Nous gérons des problèmes énormes et notre objectif est de changer considérablement la pensée des gens. Il arrive que cela implique beaucoup de frustration dans nos vies. Nous ne pouvons compter que sur très peu de soutien des institutions (tant que la Terre sera considérée comme l'esclave de la société et comme quelque chose dont nous pouvons nous servir, aucun système ne pourra la traiter avec un total respect et avec soin).

Voici une direction qui a donné de bons résultats auprès des militants : « Il est arrivé au moins une fois dans l'histoire que quelqu'un en ait fait assez. »

## CONSUMÉRISME ET AVIDITÉ

En Europe, certaines peurs sont profondément installées en nous, transmises par nos parents et grands parents à la suite des guerres, notamment la peur de manquer de nourriture et d'avoir froid.

À présent, "s'assurer de ne pas manquer" est devenu une préoccupation d'une ampleur démesurée. Il y a une forte pression pour que nous achetions des choses, ce qui rend difficile de ne pas surconsommer.

## **LA BONNE RÉALITÉ**

Pour prendre soin de l'environnement, il est important que nous gardions le contact avec la bonne réalité et que nous en ayons autant que possible dans nos vies, car parfois les choses deviennent très "pesantes". Ce n'est pas un hasard si l'on trouve beaucoup de créativité (musique, art, etc...) parmi les militants de l'environnement. Nous avons besoin de trouver les bonnes méthodes pour stimuler ce qu'il y a de meilleur chez les gens, et de leur dire en quoi ils sont bons et ce qui va bien. Si, au contraire, nous expliquons comment quelque chose a échoué, nous mettons les gens sur la défensive. Nous nous occupons de sujets très importants, pour cette raison nous devons nous comporter de façon exemplaire.

## **AU SUJET DE LA TECHNOLOGIE**

La technologie se développe à une allure de plus en plus rapide. Elle a le pouvoir de sauver la Terre, mais l'usage qui en est fait est soumis à des automatismes de mode de pensée. Le problème est d'ordre politique plutôt que technologique dans la mesure où toutes les décisions sont dictées par le profit. Cet usage abusif de la technologie par le capitalisme nous a fait craindre la technologie. Cependant la technologie est un élément du développement de l'humanité, nous devons donc nous assurer qu'elle se développe dans une aussi bonne direction que possible. Toutes les décisions relatives au progrès technologique devraient être fondées sur l'amour.

## **FIXER DES OBJECTIFS**

Prendre soin de l'environnement, c'est agir en étant libéré de la peur et de la gêne que nous pouvons éprouver à voir grand. Wytske nous a dit que son plus grand objectif est de diriger le monde, et qu'elle connaît déjà 30 personnes qui se sont engagées à poursuivre ce qu'elles ont commencé jusqu'à ce que le monde soit dans l'état où elles veulent qu'il soit. Nous n'avons pas de temps à perdre à penser « Devrais-je ou ne devrais-je pas ? » Nous pouvons. Nous pouvons prendre les décisions, nous pouvons nous fixer des objectifs, nous pouvons organiser notre soutien, nous pouvons "nous mettre au travail", et décharger ensuite. Nous pouvons suivre notre meilleure pensée, la mettre en pratique, et déterminer si c'est le meilleur moyen d'action. Cela implique également de décharger nos automatismes d'isolement et d'arrêter de croire, que nous ne réussissons bien que lorsque nous agissons seuls. Plus nous avons de soutien, plus nous méritons d'appréciations.

## **AU SUJET DE LA COLÈRE**

Nous sommes souvent mis en colère par les abus pratiqués contre l'environnement, si bien que, en tant que personnes écoutantes et écoutées nous avons besoin de nous sentir en sécurité pour éprouver la colère et la décharger. (Wytske a également montré avec précision qu'une grande partie de ce que nous prenons pour de la colère est en fait du chagrin et de la peur). Il est utile d'avoir plus d'un-e écoutant-e à la fois pour créer la sécurité nécessaire pour que la personne écoutée puisse décharger la colère. Les séances par téléphone sont aussi utiles dans la mesure où elles ont le pouvoir de ne pas trop restimuler la peur.

## **MILITANTS ÉPUIÉS OU EXTÉNUÉS**

De nombreux militants connaissent l'épuisement. Nous avons trouvé efficace la direction suivante : « Il arrive parfois qu'un homme/une femme se souvienne qu'il/elle est bon/bonne tout le temps. » Cette direction a aidé quelques personnes à décharger les détresses qui les empêchent de prendre soin d'elles-mêmes. Wytske a dit que c'est bon de voir les gens faire juste une ou deux choses vraiment

bien. Cela contredit le sentiment que nous devons tout faire. Ça peut aussi être bon de commencer quelque chose que nous savons indispensable, tout en sachant que nous ne le finirons pas et en espérant que cela motivera d'autres personnes pour prendre le relais.

Concernant les sentiments chroniques d'épuisement, ils ont souvent pour origine l'isolement. Il est donc important de décharger les détrences précoces liées à l'isolement et entreprendre des relations plus profondes avec les gens qui nous entourent.

## **CLASSES SOCIALES**

Les abus portés contre l'environnement affectent les personnes de la classe ouvrière et les personnes de la classe moyenne de façon différente. En Europe de l'Ouest, un pourcentage élevé de militants pour l'environnement font partie de la classe moyenne et sont des blancs. Les gens de la classe ouvrière sont souvent forcés de travailler en contact avec des substances qui nuisent à leur santé et à l'environnement.

Wyske fit une démonstration avec un homme de la classe ouvrière. Elle lui a demandé de parler en détail du mal que son travail risquait de faire à son corps. Il s'agissait d'un soudeur dans la marine et il travaillait dans des petits tunnels d'un mètre sur 80 cm. Il se mit à pleurer lorsqu'il réalisa le mal que ça lui avait déjà fait. Il pleura encore plus fort lorsqu'il parla des peintres qui devaient travailler dans cet endroit-là après lui. Cet homme travaillait pour Greenpeace depuis plusieurs années.

Pratiquement toutes les personnes de la classe ouvrière connaissent les terribles conséquences de leur travail. Elles en connaissent les effets sur leur corps et sur l'environnement. Elles savent aussi que si elles perdent leur emploi elles risquent de ne pas pouvoir gagner d'argent. Elles risquent de ne pas avoir l'opportunité d'un nouveau départ dans une autre carrière si elles se plaignent. Elles sont entraînées à se taire si elles veulent qu'elles-mêmes et leurs familles puissent survivre.

La chose la plus importante pour prendre soin de l'environnement consiste à aider les personnes de la classe ouvrière à raconter leur histoire et à mettre en évidence aussi vite que possible le moindre petit morceau de comportement injuste ou inhumain. La classe moyenne et la classe possédante peuvent être d'un grand secours dans ce travail.

Paru dans *Present Time* N° 117 (Octobre 1999)  
Traduit par Patricia Charton