



Garder espoir et rester mobilisés vis-à-vis de l'urgence climatique

Nous devons mettre fin à l'urgence climatique pour assurer notre survie à long terme en tant qu'espèce. Mais celles et ceux d'entre nous qui s'efforcent d'y mettre fin sont confrontés à une situation difficile. Le changement climatique s'accélère et les personnes qui ont le pouvoir de définir les politiques ne parviennent pas à s'attaquer aux causes profondes — peu de gouvernements prennent des mesures significatives suffisamment importantes. Nos mouvements sont confrontés à une opposition bien financée et des décennies de mensonges sur le changement climatique ont ralenti leur croissance. Outre le climat, nous sommes également confrontés à d'autres défis — guerres, génocides, racisme, autres oppressions, pandémies, difficultés économiques — et nous devons donc travailler sur plusieurs fronts à la fois.

Cependant, nos mouvements prennent de l'ampleur. De plus en plus de personnes s'impliquent. Les extrêmes climatiques sont médiatisés. Les gens vivent la situation personnellement et deviennent plus ouverts à de nouvelles idées. Et nous continuons à trouver des solutions nouvelles et meilleures. Nous avons d'innombrables occasions de faire passer notre message sur la nécessité et les possibilités de changement.

IL EST UTILE D'AVOIR DE L'ESPOIR

Pour que nous restions mobilisés, il est utile d'avoir de l'espoir. Les sentiments de désespoir et

d'impuissance peuvent nous troubler et obscurcir notre pensée. Bien sûr, nous pouvons agir, que nous ayons de l'espoir ou non — et il est logique de le faire — mais lorsque nous avons de l'espoir, nous avons davantage accès à notre pensée et nous pouvons mieux aider les autres à voir les possibilités qui s'offrent à nous.

Pour agir, la plupart des gens ont besoin d'espérer en l'avenir. Si nous adoptons un ton et une perspective optimistes, nous pouvons entraîner les gens avec nous. Il semble que la crise climatique va s'aggraver pendant de nombreuses années. Nous voulons aider les gens à comprendre pourquoi il est judicieux de rester mobilisés lorsque les nouvelles sont mauvaises.

Pour toutes ces raisons, il est temps de retrouver l'espoir et de mettre en place une stratégie pour garder espoir dans les moments difficiles..

NOUS AVONS DES RAISONS D'ESPÉRER

Notre situation est difficile, mais nous avons des raisons d'espérer : Nous vivons sur une planète magnifique. Des millions de formes de vie existent autour de nous. Chacun·e d'entre nous est inestimable et unique. Nous avons la capacité de nous aimer les un·e-s les autres au-delà de toute barrière, de coopérer pour relever d'immenses défis, de réfléchir à des situations complexes et de célébrer nos nombreuses réalisations et relations. Des milliards d'actes de bonté, d'attention,



de soutien, d'intelligence et de courage sont accomplis chaque jour.

Les humains ont créé l'urgence climatique, et les humains peuvent la résoudre. Nous savons même ce qu'il faut faire pour la résoudre, et les solutions sont à notre portée ! Il nous suffit de rassembler suffisamment de personnes pour formuler des exigences qui ne peuvent être ignorées.

LE CHANGEMENT EST SOURCE DE FORCE ET D'ESPOIR

De vrais changements, petits ou grands, sont possibles. Voici quelques exemples de ce que nous pouvons faire dans nos propres communautés :

- Nous pouvons mettre fin à la fracturation et à l'extraction des combustibles fossiles.
- Nous pouvons soutenir les projets publics d'énergie renouvelable.
- Nous pouvons œuvrer en faveur de l'extension des transports publics.
- Nous pouvons protéger les puits de carbone naturels (forêts, zones humides, tourbières).

Le fait de s'organiser pour changer les choses au niveau local renforce nos forces et crée une base à partir de laquelle il est possible de s'associer aux efforts déployés à l'échelle mondiale. Les réussites locales sont porteuses d'espoir.



*Sustaining All Life*¹ (SAL) est une association internationale dont l'objectif est de travailler à enrayer le changement climatique dans le cadre de l'élimination des divisions au sein de la population. *United to End Racism*² (UER) est un groupe de personnes de tous âges et de toutes origines, dans de nombreux pays, qui se sont engagées à éliminer le racisme dans le monde et à soutenir les efforts de tous les autres groupes œuvrant dans ce but. UER et SAL sont des projets, et utilisent les outils, de la Réévaluation par la Co-écoute. La Réévaluation par la Co-écoute (RC) consiste en une théorie et une pratique bien définies qui aide les gens de tous âges et de toutes origines à échanger une aide efficace pour se libérer des stigmates émotionnels de l'oppression et d'autres blessures. En alternant une écoute mutuelle et en s'encourageant au relâchement émotionnel, les personnes peuvent guérir des blessures anciennes et devenir plus efficaces pour penser, s'exprimer publiquement, mobiliser et mener les autres dans la construction d'un monde au sein duquel tous les humains et les autres formes de vie sont appréciés à leur juste valeur et où l'environnement est restauré et préservé. La Co-écoute existe actuellement dans 95 pays.

¹ Préserver la vie sous toutes ses formes ² Unis pour éliminer le racisme



[SustainingAllLife.org](https://www.sustainingalife.org)



[UnitedToEndRacism.org](https://www.unitedtoendracism.org)



[sustaining_all_life](https://www.instagram.com/sustaining_all_life)



[@sustainallife](https://twitter.com/@sustainallife)



[SustainingAllLife](https://www.facebook.com/SustainingAllLife)



Scannez moi

NOUS POUVONS GUÉRIR LES BLESSURES ET GARDER ESPOIR

Dans *Sustaining All Life (SAL)* et *United to End Racism (UER)*, nous avons appris que les sentiments de désespoir et d'impuissance sont enracinés dans des expériences antérieures. Les jeunes humains arrivent dans un monde plein de défis. Chaque jeune personne veut participer à l'amélioration de la situation, mais les enfants sont petits et les adultes ne tiennent pas compte de leurs efforts. Par conséquent, lorsque nous étions enfants, nous nous sentions souvent découragés à l'idée d'apporter des changements. La persistance de l'oppression a encore amoindri l'image que nous avons de nous-mêmes. En conséquence, peu d'entre nous grandissent en se considérant comme des agents du changement.

Au SAL/UER, nous nous efforçons de nous libérer des effets des incidents douloureux du passé afin qu'ils ne limitent pas notre avenir. Nous avons découvert que nous pouvons guérir de nos blessures si quelqu'un nous écoute attentivement et nous autorise et nous encourage à exprimer notre chagrin, notre peur et d'autres émotions douloureuses, en utilisant le processus de guérison inhérent à tous les êtres humains. Les signes extérieurs de ce processus sont la parole, les pleurs, les tremblements, l'expression de la colère et le rire. Lorsque nous l'utilisons intentionnellement, au sein d'un réseau de soutien, nous pouvons rester unis, pleins d'espoir, réfléchis, joyeux et mobilisés. Cela nous renforce dans la construction de nos mouvements pour mettre fin à la crise climatique et à toutes les oppressions.

Dans SAL/UER, nous nous écoutons attentivement les un·e·s les autres en binômes (échanges d'écoute) et en groupes (cercles d'écoute) et nous exprimons nos émotions douloureuses. Nous parlons des moments où nous avons été découragés lorsque nous étions jeunes, ou de la semaine dernière. Le fait d'avoir un groupe permanent au sein duquel on peut faire cela régulièrement fait une différence importante pour notre bien-être et notre fonctionnement. Si vous souhaitez trouver un tel groupe près de chez vous ou créer le vôtre, SAL/UER peut vous aider.

Beaucoup d'entre nous se sentent plus optimistes lorsqu'ils agissent pour mettre fin à l'urgence climatique, en particulier lorsqu'ils le font avec d'autres. Cela nous sort du sentiment de résignation et de solitude et nous amène à avoir de nouvelles idées et de nouvelles relations. Agir pour le changement rend également nos processus naturels de guérison plus accessibles.

Certain·e·s d'entre nous sont attirés par la lecture répétée des mêmes mauvaises nouvelles, non pas pour s'informer, mais de manière compulsive. Le fait d'être écouté·e par quelqu'un peut nous aider à nous défaire de cette habitude. Il est beaucoup plus fructueux de prêter attention aux développements encourageants et d'en parler, ce qui peut également nous aider à nous débarrasser des sentiments de désespoir qui proviennent d'anciennes expériences douloureuses.

Nous ne voulons pas prétendre que la crise climatique n'est pas grave ou que nous sommes certains de pouvoir la résoudre. Nous ne savons pas vraiment comment les choses vont se passer, mais ce n'est pas une raison pour désespérer. C'est une raison pour continuer à réfléchir, à se connecter aux autres et à s'engager à faire ce qui est possible.

Si nous guérissons émotionnellement au fur et à mesure que l'urgence climatique se développe, nous serons plus à même de trouver des stratégies adaptées à la situation et de faire ce qui est logique, tout en gardant espoir.

Nous pouvons faire des choses difficiles. Nous pouvons faire face à tout ce qui doit être fait. Nous faisons partie d'un réseau mondial de personnes qui travaillent pour mettre fin à l'urgence climatique.

Qu'est-ce qui vous donne de l'espoir aujourd'hui ? Quelles actions pouvez-vous entreprendre pour vous aider à garder espoir ? Comment pouvez-vous apporter votre perspective d'espoir aux autres ?





Le travail de *Sustaining All Life* et de *United to End Racism*

Il est possible de limiter les effets du changement climatique provoqué par l'activité humaine et de restaurer l'équilibre environnemental – mais il faudra des changements majeurs pour y parvenir. Au sein de *Sustaining All Life* et de *United to End Racism*, nous pensons que la crise environnementale ne peut être résolue sans éliminer le racisme, le génocide des populations autochtones, le classisme, le sexisme et d'autres oppressions. L'impact de la destruction de l'environnement et du changement climatique affecte le plus durement les groupes qui sont la cible de ces oppressions ainsi que les populations vulnérables (y compris les personnes âgées, invalides et très jeunes). Les changements nécessaires exigeront un mouvement de masse à l'échelle de la planète, composé de gens de toutes origines qui luttent contre les effets à la fois du changement climatique et du racisme.

Au sein de *Sustaining All Life* et de *United to End Racism*, nous pensons que les obstacles actuels qui empêchent le développement d'un mouvement suffisamment vaste et puissant sont les suivants : (1) des divisions de longue date (généralement basées sur l'oppression, en particulier le racisme et le classisme) entre les nations et entre les différents groupes d'une même nation, (2) des sentiments très répandus de découragement et d'impuissance, (3) un déni ou une incapacité à s'impliquer vis-à-vis des dommages croissants causés au climat terrestre, et (4) des difficultés à traiter efficacement les liens entre la crise environnementale et les défaillances de notre système économique. Le travail de *Sustaining All Life* et de *United to End Racism* consiste à traiter de ces questions ainsi que d'autres.

Le rôle de l'oppression

Les structures économiques et politiques de nos sociétés exigent croissance et profit sans beaucoup d'égards pour les personnes, les autres formes de vie ou la Terre. Ceci conduit à l'exploitation et à l'oppression. Les oppressions (telles que le racisme, le classisme, le sexisme et l'oppression des jeunes personnes) visent chaque personne, infligeant des injustices criantes, limitant l'accès aux ressources et ruinant la vie de milliards de gens. Une fois ciblés par l'oppression, nous avons tendance à agir envers les autres de manières qui reproduisent les blessures que nous avons subies. La plupart de nos blessures mentales et émotionnelles résultent de ce phénomène de reproduction. Même si les humains sont vulnérables vis-à-vis des comportements

oppressifs, ces comportements ne sont pas inhérents mais surviennent uniquement lorsqu'un être humain a été blessé émotionnellement. Les sociétés oppressives manipulent cette vulnérabilité pour établir et maintenir l'exploitation économique.

Guérir des blessures individuelles est important

Le préjudice mental et émotionnel qui nous a été infligé par l'oppression et par d'autres expériences blessantes interfère avec notre capacité de penser clairement et dressent les groupes les uns contre les autres. Elles nous empêchent de réfléchir à l'urgence climatique et d'y répondre de manière efficace. Les gens n'accepteraient jamais de coopérer avec une société qui exploite les gens et détruit l'environnement s'ils n'avaient été préalablement blessés.

Guérir des souffrances qui maintiennent en place l'oppression et conduisent à d'autres comportements blessants n'est ni rapide ni facile. Cela peut susciter beaucoup de résistance. Il se peut qu'on ait survécu en se rendant insensible aux blessures causées par l'oppression. Certain-e-s d'entre nous pensent qu'il est impossible de s'en libérer.

Au sein de *Sustaining All Life* et de *United to End Racism*, nous avons appris qu'il est possible de nous libérer de ces blessures et de surmonter les obstacles à une mobilisation effective. Nous pouvons guérir des expériences blessantes du passé lorsqu'une personne nous écoute avec attention, qu'elle nous invite et nous encourage à évacuer la tristesse, la peur et toutes nos émotions pénibles à travers des processus naturels de guérison – parler, pleurer, trembler, exprimer sa colère, rire. En nous libérant de nos émotions douloureuses avec l'aide d'un réseau de soutien, nous pouvons renforcer notre unité et garder espoir, disponibilité, joie et engagement. Cela nous donnera plus de force pour bâtir notre mouvement pour stopper les effets du changement climatique et du racisme.



Pour plus d'informations, voir :

www.sustainingalllife.org ou www.unitedtoendracism.org

ou écrire à : Sustaining All Life/United to End Racism

19370 Firlands Way N, Shoreline, WA 98133-3925 USA

Courriel : sal@rc.org **Tél :** +1-206-284-0311