



La crise climatique et l'oppression de la santé mentale

Une oppression qui rend les gens peureux et conformistes

Nous sommes confrontés à une crise climatique. Il est facile d'y être insensible ou de penser que l'on va tous mourir et ne pas tenter de régler la situation. À cause de l'oppression de la santé mentale (OSM), la plupart des gens ne peuvent pas relâcher leurs émotions pénibles, y compris leurs peurs, ni être pleinement en charge. Au lieu de ça, nous restons coincés. L'OSM nous maintient dans la peur de nos émotions et dans l'isolement, et donc moins efficaces pour se mobiliser et provoquer de grands changements.

Les effets de l'oppression de la santé mentale

L'oppression mentale affecte tout le monde — et pratiquement personne ne s'en rend compte. Elle ligote les gens, en partie parce qu'ils ne se rendent pas compte qu'ils sont ligotés, ni qu'il existe quelque chose comme l'oppression de la santé mentale. Elle fait douter les gens de leur propre pensée, ce qui explique qu'ils se soumettent à une

société qui met la priorité sur le profit et non les gens. Elle rend les gens timides et apeurés, incapables d'agir et craintifs vis-à-vis du changement. Elle convainc les gens qu'ils doivent être "normaux" pour réussir, et qu'être "normal" signifie soutenir le statu quo. (S'opposer au statu quo, c'est être "dingue") Les gens qui se mobilisent pour mettre fin à la crise climatique, qui s'opposent au statu quo, peuvent être considérés comme "fous" et être facilement rejetés comme n'ayant rien à dire. Même le fait que nos vies sont détruites par la crise climatique peut être considéré comme "normal", simplement parce que "c'est comme ça".

Pour provoquer les changements nécessaires, pour mettre fin à la crise climatique, nous devons établir des liens avec des gens qui sont très différents de nous, célébrer nos différences, et travailler en étroite collaboration. À mesure que nous relâchons les émotions qui ont maintenu en place nos détresses, nous entrerons plus facilement en



contact avec les gens. Alors, il deviendra plus facile d'organiser de vastes mouvements — et nous avons besoin de très vastes mouvements pour remettre en cause définitivement le statu quo.

Les médicaments psychiatriques et le militantisme

Certaines des compagnies les plus importantes dans le monde sont des entreprises pharmaceutiques. Une de

leurs activités est de vendre le plus possible de médicaments psychiatriques. De plus en plus de gens sont ciblés et traités par ces médicaments, surtout parmi les jeunes personnes. La plupart des médecins généralistes prescrivent à présent des médicaments psychiatriques pour une variété de maux courants, non seulement ceux qui sont considérés comme troubles psychiatriques. Les professionnels de la santé mentale



*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



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



et d'autres catégories de médecins peuvent courir le risque de perdre leur licence s'ils ne prescrivent pas ces médicaments.

La plupart des gens n'ont aucune idée du potentiel dévastateur de ces médicaments sur le plan physique. Dans la Réévaluation par la Co-écoute, un grand nombre de gens ont cessé de les utiliser, libérant ainsi leur processus naturel de guérison, et ont effectivement guéri. Ces médicaments ne sont pas seulement dévastateurs sur le plan physique, ils rendent aussi les gens plus paisibles et moins motivés pour devenir des activistes. Les gens tombent également dans la confusion — parce qu'ils ne réalisent pas que la promotion systématique des médicaments fait partie d'une plus large oppression. Aussi, lorsqu'ils voient des gens submergés autour d'eux, qui se considèrent comme "fous" et prennent

ces médicaments, ils peuvent redouter eux aussi de "perdre la tête".

Avancer

L'OSM a installé en nous la peur ou la gêne vis-à-vis de nos sentiments profonds. Elle nous fait redouter d'avoir des idées neuves, de nous affirmer, de faire preuve de créativité, d'exprimer des points de vue impopulaires, d'établir des liens étroits avec des gens différents de nous, et bien plus encore. Toutefois, il est possible de guérir de ces peurs. Il est possible de récupérer la confiance dans notre pensée, d'affronter la crise climatique, d'avancer et d'accumuler encore plus de confiance en nous à mesure que nous faisons face et que nous gérons chaque défi.





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