



Nous préserver en tant que personnes militantes et organisatrices

J'ai choisi de changer le monde en utilisant ma pleine intelligence.

Le futur a besoin que je sois bien reposé·e, bien nourri·e et en bonne forme physique. Ma santé est importante.

Le passé est une source d'informations utile, mais jamais un substitut à ma pensée actuelle.

Si je ne prends pas plaisir à ce que je fais, alors il y a quelque chose qui ne va pas dans la façon dont je le fais et je le corrigerai.

Nous les personnes militantes et organisatrices en faveur de l'environnement sommes profondément attachées à la Terre, à ses habitants et nous avons obtenu des avancées importantes. Nous avons beaucoup de raisons d'être fier·e·s de nous. Mais ce que nous avons accompli peut vite être oublié quand on fait face quotidiennement au difficile travail de mobilisation.

Nous sommes nombreux à nous sentir découragé·e·s quand, face à une puissance opposition, nos efforts pour changer les choses n'aboutissent pas. Nous pouvons parfois aussi nous sentir impuissant·e·s, épuisé·e·s, isolé·e·s, pas assez intelligent·e·s et submergé·e·s par les tâches à accomplir. Quand on ressent tout cela, il est difficile d'être motivé·e·s pour provoquer des changements.

Souvent, nous essayons d'ignorer ces sentiments pour continuer de travailler pour le changement, mais si nous ne les affrontons pas, il y a des chances que nous sacrifions notre santé et notre bien-être ; que ne soyons plus capables de nous identifier et de nous connecter avec les autres ; ou même que nous tombions dans la critique, la colère et le dénigrement envers les autres. Il se peut que nous soyons incapables de trouver des solutions et que nous abandonnions nos responsabilités en tant que personnes militantes, organisatrices et dirigeantes. Il se peut que nous n'ayons



plus l'énergie de mener le travail qui nous tient tant à cœur.

Nous nous débattons tou·te·s avec le fait de vivre dans une société oppressive. Nous sommes opprimé·e·s par le racisme, le sexisme, l'oppression des peuples autochtones et bien d'autres oppressions, dont nous sommes également témoins. Nous ne pouvons pas éviter d'intérioriser leurs messages.

L'oppression intériorisée fait que nous doutons de nous-mêmes, nous nous sentons inadéquat·e·s, et nous connaissons des difficultés dans nos relations les un·e·s avec les autres. Divisé·e·s par l'oppression intériorisée au sein de nos organisations et communautés, ou vis-à-vis des autres, nous pouvons en arriver à entrer en compétition pour le pouvoir, le contrôle,



*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 engagés 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)



Scanne moi



la reconnaissance ou des ressources, À cause de cela, nous perdons de vue l'intérêt commun que représente un avenir juste et durable et cessons d'agir dans ce but.

Pour nous préserver nous-mêmes sur le long terme, nous avons besoin d'un solide système de soutien. Nous avons besoin de relations dans lesquelles nous pouvons nous faire confiance et nous reposer les un·e·s sur les autres — des camarades de militantisme et d'organisation avec lequel·e·s nous faisons face aux difficultés quand elles surgissent, nous les surmontons et nous allons de l'avant. Nous avons besoin de nous libérer collectivement de l'oppression intériorisée. Si nous possédons ces relations, nous pouvons grandir, prospérer et nous mettre totalement au service de l'élimination de l'urgence climatique.

Nous pouvons guérir de l'oppression et des autres blessures et nous rassembler dans notre objectif commun consistant à

mettre fin à l'urgence climatique. Au sein de *Sustaining All Life*, nous travaillons pour : (1) faire prendre conscience des dégâts émotionnels qui interfèrent avec la capacité de penser et d'agir contre la dégradation de l'environnement et (2) évacuer ces dégâts sur une base à la fois individuelle et collective, en nous écoutant les un·e·s les autres avec attention et en nous permettant de montrer et d'exprimer le chagrin, la peur et d'autres émotions pénibles que ces blessures ont provoquées. En utilisant ce processus, nous pouvons avoir les idées plus claires sur la crise environnementale, nous pouvons bâtir et renforcer des alliances, et prendre réellement plaisir à travailler ensemble pour rendre le monde meilleur. Ce travail de guérison est aussi source de courage, d'énergie, et de confiance dans l'idée que nous pouvons créer un avenir équitable et durable pour tout le monde.





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 populations qui sont la cible de ces oppressions-là. 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.



Sustaining All Life



Pour plus d'informations, voir :

www.sustainingalllife.org ou www.unitedtoendracism.org
ou écrire à : Sustaining All Life/United to End Racism
719 Second Ave North, Seattle, WA 98109, USA
Courriel : sal@rc.org **Tél :** +1-206-284-0311