

# **Sustaining All Life**

**Overcoming the Destructive  
Policies of the Past**

# **Préserver la vie sous toutes ses formes**

**Comment remédier aux politiques  
destructrices du passé**



## SOMMAIRE

<b>PRÉFACE</b>	i
<b>QU'EST-CE QUE <i>SUSTAINING ALL LIFE</i> ?</b>	1
<b>LA CRISE ENVIRONNEMENTALE</b>	4
Aux grands maux, les grands remèdes	6
<b>LA SOURCE DE LA CRISE ENVIRONNEMENTALE</b>	8
La lutte pour la survie de l'humanité	8
Le rôle de l'oppression	9
La perte de lien	12
Le rôle du racisme, du génocide des peuples indigènes, du classisme et du sexisme	13
<b>CE QUE L'ON PEUT FAIRE POUR AFFRONT L'OPPRESSION ET SES CONSÉQUENCES</b>	15
<b>L'IMPORTANCE DE GUÉRIR DES BLESSURES INDIVIDUELLES</b>	18
Introduction	18
Guérir des effets de l'oppression	20
Guérir du découragement et du chagrin	23
L'impact sur les militants	24
<b>LES OUTILS DE <i>SUSTAINING ALL LIFE</i></b>	26
Les séances de co-écoute <i>Sustaining All Life</i>	26
Les groupes de soutien <i>Sustaining All Life</i>	29
Que peut-il se passer en séance ou en groupe de soutien ?	30
Comment utiliser son temps de séance ou de groupe de soutien ?	32
Travailler ensemble	33
<b>GLOSSAIRE</b>	35

## **Sustaining All Life**

*French translation by Frédérique Braguier, Régis Courtin, and Brigitte Guimbal*

*Copyright © 2015, 2015 by Rational Island Publishers. All rights reserved.*

*No part of this pamphlet may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.*

## **Préserver la vie sous toutes ses formes**

*Traduction française par Frédérique Braguier, Régis Courtin et Brigitte Guimbal*

*Copyright © 2015, 2015 par Rational Island Publishers. Tous droits réservés.*

*Toute utilisation ou reproduction même partielle de ce fascicule est interdite sans autorisation écrite préalable, excepté dans le cas de courtes citations au sein d'articles ou de revues critiques.*

*Pour toute information, écrire à : Sustaining All Life, 719 2nd Avenue North,  
Seattle, Washington 98109, USA*

*ircc@rc.org • <http://www.rc.org/sustainingalllife>*

ISBN : 978-1-58429-181-

\$3 - 3€

## PRÉFACE

Il est possible de limiter les effets du changement climatique catastrophique provoqué par l'activité humaine et de restaurer l'équilibre environnemental – et des changements majeurs sont nécessaires pour y parvenir. Ces changements exigeront un mouvement de masse à l'échelle du globe et composé de gens de toutes origines. Nous pensons que les barrières qui empêchent actuellement le développement d'un mouvement suffisamment vaste et puissant, sont les suivantes : (1) des divisions de longue date (généralement basées sur l'oppression) entre les nations et entre les groupes de population au sein des nations, (2) des sentiments très répandus de découragement et d'impuissance au sein de la population de nombreux pays, (3) un déni ou une incapacité à s'engager vis-à-vis de la crise environnementale, et (4) des difficultés à prendre en compte les liens entre la crise environnementale et les défaillances du capitalisme. Les outils que propose *Sustaining All Life*<sup>1</sup> sont utiles pour aborder ces questions parmi d'autres.

Le défi auquel nous faisons face offre à chacun-e une chance unique d'agir en défenseur pour le compte de tous. C'est aussi une chance unique de provoquer des changements significatifs sans pour autant dresser les différents groupes les uns contre les autres. Toute forme d'oppression – y compris le racisme, l'oppression des peuples indigènes, le classisme et le sexisme – doit également être éliminée afin de mettre fin une fois pour toutes à la destruction de l'environnement.

La lutte menée pendant des millénaires pour la survie de notre espèce a généré beaucoup de souffrances. L'une de ses conséquences est que nous sommes incapables de prendre en compte l'ensemble de la population humaine et la Terre elle-même. La période de véritable lutte pour notre survie est achevée depuis bien longtemps, mais ses effets persistent. Les blessures émotionnelles transmises de génération en génération, ont engendré des sociétés

---

<sup>1</sup> NdT: *Sustaining All Life* (Préserver la vie sous toutes ses formes) est le nom de l'organisation internationale proposant ce projet, et ne sera pas traduit par la suite.

basées sur l'exploitation, l'oppression et la division. Parmi ces blessures, il y a le découragement – un grand nombre de gens ont le sentiment qu'il est impossible de changer véritablement les choses.

*Sustaining All Life* propose des outils de soutien mutuel et d'écoute active dans un processus qui libère des effets de ces blessures et de cette oppression. Nous pouvons aussi utiliser ces outils pour éliminer en grande partie les difficultés que nous rencontrons à travailler ensemble. Ce travail personnel guérit les dommages émotionnels, et le résultat en est que les gens sont capables d'avoir des idées plus claires sur la crise environnementale, de bâtir et de renforcer des alliances, et de prendre réellement plaisir à travailler ensemble à 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 tous.



BETH CRUISE

# **PRÉSERVER LA VIE SOUS TOUTES SES FORMES**

## **Comment remédier aux politiques destructrices du passé**

### **QU'EST-CE QUE *SUSTAINING ALL LIFE* ?**

*Sustaining All Life* est un groupe de personnes engagées d'une part à éliminer la destruction de l'environnement provoquée par l'activité humaine, y compris le changement climatique, et d'autre part à éliminer l'exploitation et l'oppression des populations, toutes deux à l'origine de ces processus destructeurs et de bien d'autres.

Notre groupe ainsi que notre organisation mère, la Communauté Internationale de Réévaluation par la Co-écoute, rassemble des personnes de tous âges et de toutes origines dans de nombreux pays. Nous cherchons à faire entendre la parole de toutes et de tous dans notre travail visant à mettre fin à cette menace sans précédent pour toute forme de vie sur la planète.

Nous soutenons le travail des groupes et des organisations qui s'engagent à réaliser ces objectifs. Et nous proposons des outils uniques pour soutenir les gens dans leur travail de mobilisation.

Les blessures que nous subissons sur le plan émotionnel au sein de nos sociétés interfèrent avec notre capacité à penser et dressent les groupes les uns contre les autres. Ces blessures nous gênent pour réfléchir et pour répondre à la crise environnementale. Personne ne coopérerait avec une société qui exploite les gens et détruit l'environnement si n'existait au préalable une blessure.

Nous pouvons guérir de ces expériences blessantes si quelqu'un nous écoute attentivement, nous autorise et nous encourage à exprimer le chagrin, la peur, et toutes les émotions pénibles issues de ces expériences blessantes du passé. Cette guérison émotionnelle se produit spontanément quand on pleure, on tremble, on exprime sa colère, on rit ou on parle. *Sustaining All Life* utilise les outils de la

Réévaluation par la Co-écoute<sup>2</sup> pour aider les gens à établir un soutien mutuel et régulier facilitant cette guérison personnelle.

Le principal travail de *Sustaining All Life* consiste d'une part à faire prendre conscience des blessures émotionnelles qui interfèrent avec notre réflexion et nos actions pour mettre fin à la dégradation de l'environnement, et d'autre part à guérir individuellement de ces blessures. Souvent, les gens sont capables d'avancer sous l'impulsion de leur réflexion et de leur décision, mais à moins de pouvoir guérir de ces blessures émotionnelles, des comportements nocifs ont tendance à réapparaître.

La crise environnementale ne pourra pas être résolue sans que soit mis fin au racisme,<sup>3</sup> au génocide des peuples indigènes, au classisme et au sexisme. L'impact de la destruction de l'environnement et du changement climatique affecte plus lourdement les populations visées par ces oppressions particulières. L'oppression crée aussi des divisions parmi les gens ayant des intérêts communs et les dresse les uns contre les autres. Elle nous empêche de trouver une réponse commune à la crise environnementale.

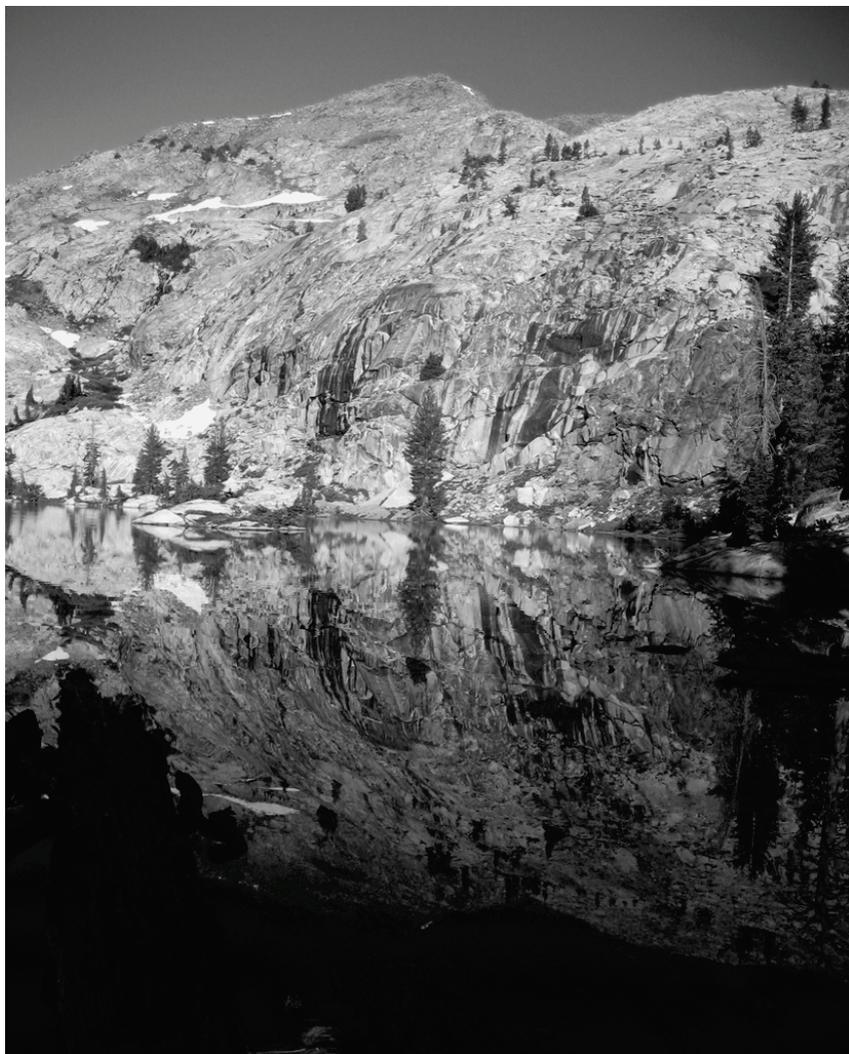
Nous pouvons aussi utiliser les outils de *Sustaining All Life* pour rendre visibles les dégâts et les divisions engendrés par l'oppression. Par ce moyen, nous pouvons résoudre en grande partie les difficultés que nous rencontrons à travailler ensemble et renforcer nos alliances. Ainsi libérés de nos blessures émotionnelles, nous pourrions travailler efficacement à la mobilisation de la population, mener des actions déterminantes pour enrayer le changement climatique catastrophique provoqué par l'activité humaine, rétablir l'équilibre environnemental et éliminer l'oppression.

---

<sup>2</sup> La Réévaluation par la Co-écoute est définie par une théorie et une pratique bien précises. C'est un processus à travers lequel des gens de tous âges et de toutes origines peuvent apprendre à échanger une aide mutuelle efficace pour se libérer des effets d'expériences douloureuses du passé.

<sup>3</sup> Pour plus d'informations sur l'élimination du racisme, veuillez contacter notre organisation sœur, *United to End Racism* (Unis pour Éliminer le Racisme) <[www.rc.org/uer](http://www.rc.org/uer)> ou vous reporter à notre fascicule "Travailler ensemble pour éliminer le racisme".

Les faits concernant le changement climatique sont établis et les preuves scientifiques sont nombreuses. Le bien-être de toute forme de vie sur la planète est important pour tous les êtres humains. Le déni, la passivité et le fatalisme ambiants sont les conséquences de blessures émotionnelles. Notre travail personnel de guérison nous aidera grandement à créer un avenir équitable et durable pour tous.



LISA VOSS

## LA CRISE ENVIRONNEMENTALE

La position de *Sustaining All Life* sur le changement climatique et la destruction de l'environnement est semblable à celle de la plupart des mouvements environnementaux. Nous la résumons ici afin que vous puissiez mieux nous connaître.

Nous applaudissons et nous encourageons le travail effectué par les nombreuses et excellentes organisations environnementales ou non, notamment les organisations indigènes et le mouvement pour la justice environnementale. Ces organisations mènent des luttes de longue date contre l'impact de la destruction de l'environnement et du changement climatique sur leurs communautés. Ces luttes n'ont reçu que peu de soutien extérieur mais elles bénéficient à tous.

Les émissions de carbone liées à l'extraction, la transformation, le transport et la combustion des carburants fossiles, ainsi que la destruction des forêts, des herbages et autres puits de carbone, créent autour de la Terre une enveloppe qui piège la chaleur. La dépendance vis-à-vis des combustibles fossiles, associée à d'autres pratiques non durables, est également nuisible pour les écosystèmes sur lesquels reposent notre existence et notre bien-être. Tout ceci est dû au fait que nos sociétés sont basées sur la consommation.

Pratiquement tous les scientifiques étudiant le climat s'entendent pour dire que la pollution liée au carbone est en train de provoquer un changement climatique global. Cette pollution génère d'ores et déjà des phénomènes météorologiques inhabituels et extrêmes à travers le monde. On constate déjà davantage de graves inondations, une augmentation des fortes sécheresses et des incendies de forêt, des périodes de canicule et des orages destructeurs. La hausse des températures provoque une diminution du volume des glaces sur terre et sur mer. Le niveau général des mers s'élève ; des zones côtières sont inondées. Les océans absorbent une partie du dioxyde de carbone rejeté dans l'atmosphère et deviennent plus acides, ce qui a des conséquences négatives sur les écosystèmes marins.

Un réchauffement planétaire supplémentaire entraînera à coup sûr de nouveaux problèmes et aggravera les problèmes actuels, tels

que la diminution du volume des récoltes et de la pêche et la réduction des ressources d'eau potable. Des milliers d'espèces vont disparaître. Il y aura de plus en plus de phénomènes météorologiques extrêmes. Les risques d'épidémies, de désintégration sociale et de conflits armés deviendront aussi plus importants.

Les dégâts provoqués par le changement climatique catastrophique et la destruction de l'environnement liés à l'activité humaine affectent particulièrement les populations indigènes, défavorisées ou appartenant à la classe ouvrière (dans la suite nous les désignerons par : les populations en première ligne). Ils affectent aussi particulièrement les nations qui sont depuis longtemps la cible du colonialisme, des génocides et de l'impérialisme – et dans la plupart de ces pays, les populations sont également la cible du racisme (dans la suite nous les désignerons par : les nations en première ligne). Au sein de ces populations et de ces nations, ils affectent particulièrement les femmes, les enfants et les personnes âgées. Tout cela est en grande partie la conséquence du racisme, de l'oppression des peuples indigènes, du classisme et du sexisme.

À cause de ces oppressions, certains des signes avant-coureurs de la destruction de l'environnement ont été ignorés par les groupes et les pays dominants et par une fraction du mouvement environnemental. Pour les mêmes raisons, une grande partie du mouvement environnemental a été lent à donner la priorité au travail collaboratif avec le mouvement pour la justice environnementale.<sup>4</sup>

Pendant des millénaires, les peuples indigènes ont joué un rôle majeur dans la protection des terres. Ils continuent de jouer un rôle important et croissant en attirant l'attention sur les pratiques de nos sociétés néfastes à l'environnement (entre autres choses).

---

<sup>4</sup> Le mouvement pour la justice environnementale est composé de groupes dirigés par des gens issus de populations visées par le racisme et de peuples indigènes, et s'attaque aux problèmes environnementaux affectant ce que nous appelons les populations en première ligne.

## *Aux grands maux, les grands remèdes*

Il est temps d'agir. Nous pouvons limiter l'ampleur de la crise environnementale en réduisant et à terme, en mettant fin à l'utilisation des combustibles fossiles, en réduisant la consommation dans les pays qui dominent l'économie mondiale, et en encourageant le développement massif des énergies renouvelables, telles que les énergies solaire et éolienne.

Nous pouvons rétablir les écosystèmes endommagés : protéger et développer les forêts et les zones humides, préserver et reconstituer les sols, économiser l'eau, régénérer les ressources de pêche, et encourager la diversité végétale et animale.

Les nations riches auront le devoir d'aider les nations en première ligne à s'adapter au changement climatique à mesure que celles-ci accèderont aux énergies propres. Pour impulser le mouvement qui fera aboutir ces changements, il sera nécessaire de réduire la fracture entre riches et pauvres, et de supprimer toute tolérance vis-à-vis de l'exploitation et de l'oppression.

Une transformation en profondeur de nos sociétés sera nécessaire pour réaliser ces changements. Il faudra remplacer nos systèmes économiques basés sur le profit et la croissance par des systèmes répondant aux besoins fondamentaux des humains et des autres formes de vie, protégeant et rétablissant l'équilibre de notre environnement global.

Nous aurons besoin d'un mouvement à l'échelle planétaire pour réaliser ce changement. Cette coalition devra englober le mouvement environnemental ; les mouvements visant à éliminer le racisme, le génocide, la pauvreté, le sexisme et la guerre ; et le mouvement ouvrier. Elle rassemblera des groupes religieux et des groupes laïques, des groupes de parents, des écoles et des éducateurs, ainsi que tout groupe travaillant à mettre fin à la destruction de l'environnement.

Une des priorités sera de remplacer notre système économique actuel par un autre plaçant les populations et la planète au-dessus des profits et de la croissance économique.

Nous sommes face à une immense tâche, mais c'est aussi une occasion formidable qui nous est offerte. Depuis toujours, des groupes humains s'organisent pour mettre fin à l'oppression qu'ils subissent mais cela a souvent été sous forme de lutte d'un groupe contre un autre. La crise actuelle permet de réaliser plus facilement qu'aucun groupe en particulier ne représente l'ennemi. La source de la crise se trouve dans notre système économique basé sur l'exploitation et dans la façon dont il a façonné nos sociétés. Le capitalisme autorise et même encourage le pillage de la planète pour le profit. Il ne peut pas apporter de solutions au changement climatique.

Nous allons tous souffrir du changement climatique. Il est nécessaire d'agir dans l'intérêt de tous et de remplacer un système qui est nuisible depuis toujours à la majorité des gens, et maintenant nuisible à tous ainsi qu'à la plupart des formes de vie sur Terre.



STEVE BANBURY

## LA SOURCE DE LA CRISE ENVIRONNEMENTALE

### *La lutte pour la survie de l'humanité*

L'homme moderne vit sur Terre depuis environ 200 000 ans. Pendant l'essentiel de ce temps, nous avons lutté pour notre survie. En développant nos sociétés, nous avons contrôlé de plus en plus l'environnement (ou du moins le croyait-on) et nos chances de survie se sont améliorées. La survie de notre espèce ne semble être vraiment assurée que depuis quelques milliers d'années. Au fil des siècles, cette lutte farouche nous a conduits à manipuler sans réfléchir la Terre et ses formes de vie. Cela a eu des effets dramatiques.

La peur liée à notre survie s'est transmise de génération en génération. Il nous en est resté le sentiment d'avoir besoin de toujours "plus" pour nous sentir en sécurité. En conséquence, nous ne prenons pas toujours en compte le bien-être d'autrui – surtout de ceux que nous considérons comme "n'étant pas des nôtres". Nous trouvons justifié de prendre plus que ce dont nous avons besoin, plus que notre part équitable.

Notre impact destructeur sur l'environnement nous a paru secondaire par rapport à notre bien-être immédiat, qui nous a semblé exiger de plus en plus de ressources. Notre pulsion à consommer de plus en plus a été tellement intense que nous avons souvent confondu la valeur de la personne humaine avec la possession ou le contrôle de biens matériels.

Nos sociétés actuelles sont le prolongement de notre lutte pour la survie et de notre peur du manque. Les guerres, les génocides et le besoin de domination ont anéanti de nombreux peuples et formes de vie. Ces atrocités ont généré de très grandes inégalités entre les humains et dégradé une grande partie de la Terre. À présent, plus de sept milliards d'entre nous vivent dans des sociétés où la cupidité et l'oppression prennent souvent le pas sur la coopération et la bienveillance qui nous sont naturelles.

Nos modes de production sont guidés par nos sentiments d'avidité et sont profondément intégrés dans nos sociétés, en particulier dans nos systèmes industriel, commercial et financier. Notre système économique met en compétition les nations et les entreprises pour l'accès aux ressources. Le capitalisme exige la croissance et le profit et n'a que peu d'égards pour les formes de vie et la Terre.

### *Le rôle de l'oppression<sup>5</sup>*

Les effets de l'oppression nous compliquent énormément la tâche de remédier au changement climatique. Dans nos sociétés, tout le monde, à un moment donné de sa vie, est la cible de l'oppression, et tout le monde en est blessé. Nous sommes ensuite poussés à reproduire sur d'autres les actions blessantes que nous avons subies. La plupart des blessures causées aux humains sur le plan émotionnel sont la résultante de ce phénomène.

L'oppression et l'exploitation sont institutionnalisées dans nos sociétés. Dans le système capitaliste, certains groupes ont accès à beaucoup moins de ressources que les autres. Tous les groupes sont montés les uns contre les autres, mis en concurrence pour accéder à des ressources censées être rares. Pendant ce temps, la plupart des richesses sont accaparées par la classe possédante ou dirigeante. Celle-ci contrôle les ressources, prend les décisions qui lui sont favorables financièrement et qui perpétuent le capitalisme.

Les sociétés oppressives sont organisées pour maintenir ce statu quo. Certaines personnes sont formées pour être des agents de l'oppression (nous disons qu'elles jouent le rôle d'opresseur). Les politiques mises en œuvre par les sociétés oppressives exploitent et oppriment la grande majorité de la population mondiale. Cette

---

<sup>5</sup> L'oppression est la maltraitance unilatérale et systématique d'un groupe de personnes par la société ou par un groupe de personnes agissant en tant qu'agents de la société, la maltraitance étant encouragée ou imposée par la société et la culture. L'oppression peut être personnelle ou institutionnalisée, subtile ou flagrante, consciente ou inconsciente.

partie de la population est privée d'accès aux ressources et de tout pouvoir social. Elle est considérée comme moins intelligente et est traitée comme "inférieure" à ceux qui détiennent le pouvoir.

Quand on est pris pour cible par l'oppression, on peut en arriver à croire (intérieuriser) les messages de l'oppression. On peut ainsi être amenés à croire que l'on n'est pas assez intelligents ou pas assez puissants pour défier l'autorité ou assumer un rôle de leader dans la société. Si l'on résiste activement à l'oppression, on peut se retrouver enfermés en psychiatrie ou en prison. On est divisés, et souvent on se sent en compétition et méfiants vis-à-vis de nos alliés naturels.

Certains d'entre nous sont incités à coopérer avec la société oppressive dans l'espoir de faire fortune ou d'accéder à un meilleur statut. On nous fait croire qu'il est possible pour certains individus d'échapper à l'oppression et que ceux qui ne "réussissent" pas n'ont aucune valeur.

Nous sommes nombreux à nous sentir découragés quand nos efforts pour changer les choses n'aboutissent pas. Quand on se sent découragés, impuissants et moins intelligents que les autres, il est difficile d'être motivés pour provoquer des changements. On se sent isolés et on ne voit pas que nos intérêts sont aussi ceux des autres. Divisés par l'oppression, on ne voit pas l'intérêt commun que représente un avenir juste et durable.

Le capitalisme s'appuie sur les mécanismes d'oppression pour maintenir les gens divisés. Il met également en avant certains postulats qui ont conduit à la destruction de l'environnement. En particulier, (1) que la croissance économique est essentielle, (2) que le capitalisme est le meilleur et le seul système possible, et (3) que tous les problèmes, y compris la crise environnementale, peuvent être réglés par des "solutions" rentables pour les entreprises et les classes dirigeantes.

Ces postulats sont acceptés sans question parce qu'ils sont fortement enracinés dans de nombreuses cultures. Les contester constitue une partie importante de notre travail.



LYNDALL KATZ

## *La perte de lien*

Plus de la moitié de la population mondiale vit maintenant en milieu urbain. L'oppression, le béton et les murs nous séparent les uns des autres, ainsi que des autres formes de vie. Il est difficile de prendre conscience de notre lien avec d'autres espèces, bien que notre vie dépende de notre interconnexion avec l'écosystème.

Certaines populations indigènes et rurales sont restées connectées avec le milieu naturel et reconnaissent l'interconnexion de toutes les espèces, ainsi que leur propre lien avec la Terre. Mais nous sommes nombreux à ne plus en avoir conscience.

Les blessures (oppression comprise) infligées par la société moderne nous empêchent de voir que nos actions sont destructrices pour les humains, pour les autres formes de vie et pour l'environnement. Nous restons inconscients même face aux preuves factuelles.

Pour beaucoup d'entre nous, faire face à ce qui se passe pour nous-mêmes et pour l'environnement est si terrifiant et accablant que nous nous insensibilisons. Nous regardons ailleurs, ignorant les faits et n'affrontant pas les problèmes.

Nous pouvons faire face à la réalité de notre situation et retrouver notre lien avec toutes les formes de vies. Pour cela, nous avons besoin d'écouter mutuellement notre chagrin, notre colère, nos peurs, et tous les sentiments qui nous empêchent de prendre conscience de ces problèmes et de les affronter.

Nous avons besoin d'établir ce type de lien avec un grand nombre de gens et de nous soutenir dans les difficultés qui apparaissent à mesure que nous gérons la crise climatique.

## ***Le rôle du racisme, du génocide des peuples indigènes, du classisme et du sexisme***

La dégradation de l'environnement nous met tous en péril. Certaines populations continueront à être touchées plus durement et plus rapidement que d'autres. Les populations des nations en première ligne ont longtemps été ravagées par le colonialisme, le génocide et l'impérialisme. Elles sont également plus durement touchées par la pollution, le changement climatique, et toutes les formes de dégradation de l'environnement. Leurs territoires ont été le dépotoir des toxines et des déchets du monde, y compris des déchets engendrés par les guerres.

En général, les populations des nations en première ligne n'ont pas les ressources nécessaires pour échapper au danger (même temporairement) ou pour s'adapter aux dégâts engendrés par le changement climatique.

Les nations dominantes et plus industrialisées (celles qui ont colonisé, dominé et exploité le travail et les ressources des autres nations) sont celles qui consomment le plus de ressources. Ce sont elles qui émettent le plus de carbone dans l'atmosphère et qui ont le plus contribué à la pollution de la Terre. Elles sont clairement responsables du désastre grandissant.



JIM MADDREY

Toutefois, bon nombre de ces nations sont réticentes à cesser ces pratiques destructrices. Elles refusent également de financer la gestion et la réparation des dégâts que leurs politiques ont infligés aux nations en première ligne – nations qui ont beaucoup moins contribué au changement climatique.

Dans les nations dominantes, certaines personnes en sont encore à ignorer l'impact de la crise environnementale ou à polémiquer sur son existence.

La perspective et la voix des nations et des populations en première ligne ont été largement marginalisées ou exclues du mouvement environnemental traditionnel au sein des nations dominantes. Le racisme et le classisme qui subsistent au sein de ce mouvement le rendent peu accueillant pour ces populations. (Ces dernières années, le mouvement environnemental a essayé de s'attaquer à ce problème mais ces efforts ont eu peu d'effets parce que les gens n'ont pas encore pris la mesure de leur rôle dans ces oppressions, ni entamé le nécessaire travail de guérison personnel.)

Dans les nations en première ligne, les femmes subissent le plus les conséquences du changement climatique. Ces populations sont particulièrement vulnérables car elles dépendent des ressources naturelles pour leur survie et manquent des infrastructures nécessaires pour subvenir convenablement à leurs besoins. La sécheresse, les inondations et des températures imprévisibles rendent la vie extrêmement difficile pour ces femmes, compliquant l'accès à la nourriture, à l'eau et à l'énergie nécessaires à leur famille. Elles ont également la responsabilité principale des enfants et des personnes âgées, deux autres populations extrêmement vulnérables.

Les femmes ont une réflexion unique et essentielle à apporter à ce tournant de l'histoire où l'humanité décide de notre avenir sur la Terre. Les femmes ont un rôle moteur dans tous les mouvements environnementaux, mais le racisme et le sexisme, associés au manque de respect envers la pensée des femmes, n'ont pas été éradiqués. Il faut que ces oppressions soient reconnues et interrompues pour que les femmes puissent jouer pleinement leur rôle.

## **CE QUE L'ON PEUT FAIRE POUR AFFRONTER L'OPPRESSION ET SES CONSÉQUENCES**

*Pour celles et ceux d'entre nous appartenant aux nations ou aux cultures dominantes, nous pouvons :*

- Prendre conscience de l'histoire de la destruction de l'environnement, du pillage et de l'exploitation des ressources qui ont dévasté les nations et les populations en première ligne,
- Nous informer sur la disparité des conséquences des polluants environnementaux et du changement climatique à la fois aux niveaux mondial et local,
- Découvrir et soutenir le travail déjà accompli par le mouvement indigène et le mouvement pour la justice environnementale,
- Insister pour que nos gouvernements prennent en compte l'ampleur de l'impact que subissent les nations et populations en première ligne et le peu de ressources dont elles disposent,
- Guérir des blessures émotionnelles causées par le racisme, le classisme, et les autres oppressions et par les manifestations de ces oppressions au sein du mouvement environnemental et de la société,
- Encourager et suivre le leadership des personnes issues des nations et des populations en première ligne,
- Changer les structures organisationnelles, les politiques, les procédures et la culture des organisations environnementales ou de toute autre organisation travaillant pour une société juste et durable, afin qu'elles soient plus accueillantes et inclusives pour les personnes issues des nations et des populations en première ligne,
- Former des alliances avec toutes celles et tous ceux qui œuvrent pour mettre fin à la dégradation de l'environnement et au changement climatique.



LYNDALL KATZ

*Pour celles et ceux d'entre nous appartenant aux nations et populations en première ligne, nous pouvons :*

- Prendre conscience de l'histoire de la destruction de l'environnement dans les populations et nations en première ligne (la nôtre et les autres),
- Militer pour de bonnes politiques au sein de ces nations et populations,
- Exiger des aides aux niveaux mondial, national et local pour réparer les préjudices subis par les populations et nations en première ligne,
- Prendre en compte et guérir les blessures individuelles causées par les oppressions intériorisées, racisme, classisme et autres,
- Rechercher l'unité au sein de notre propre groupe et avec d'autres groupes opprimés et exploités,
- Faire entendre notre voix et exiger une inclusion totale et significative dans le mouvement environnemental,
- Assumer partout un rôle de leader,
- Former des alliances avec toutes celles et tous ceux qui œuvrent pour en finir avec la dégradation de l'environnement et le changement climatique.

Chaque personne et chaque groupe – que ce soit dans le rôle d'opresseur ou dans celui d'opprimé – doit travailler à sa guérison personnelle. Souvent, dans un premier temps, il sera nécessaire que les uns et les autres se réunissent séparément. Au fur et à mesure de notre guérison, nous pourrons nous rapprocher, communiquer et élaborer en commun un programme d'action.

Nous sommes nombreux à nous être engagés à faire ce travail, et notre nombre augmente rapidement. Nous pouvons provoquer les changements nécessaires – et notre travail personnel de guérison est essentiel pour arriver à ce résultat.

## L'IMPORTANCE DE GUÉRIR DES BLESSURES INDIVIDUELLES

### *Introduction*

Nous devons réparer les dégâts causés à chacun-e d'entre nous par l'oppression, l'isolement, et la peur. Cela nous permettra de devenir davantage conscients des nombreux aspects de la crise environnementale. Nous trouverons alors le moyen de former les mouvements unitaires et durables qui sont nécessaires pour affronter et mettre fin à cette crise et pour créer un monde juste. C'est le travail que nous effectuons ce travail au sein de *Sustaining All Life*.

*Sustaining All Life* considère tous les êtres humains comme étant intrinsèquement intelligents, coopératifs et bons. Nous faisons le postulat qu'il est naturel pour un être humain d'avoir de bonnes relations avec tous les autres humains, de réfléchir et d'agir avec sagesse et efficacité, d'aimer la vie et de préserver et protéger l'environnement.

Nous pensons que chaque être humain coopère avec ses semblables à moins que des blessures émotionnelles n'interfèrent. Dans ce cas-là, le comportement humain inné est remplacé par des sentiments négatifs et un manque de coopération et de communication.

Ces "automatismes de détresse"<sup>6</sup> sont les cicatrices de blessures physiques ou émotionnelles dont la plupart remontent à l'enfance (certaines sont transmises de génération en génération), et dont nous ne nous sommes jamais guéris. Nous sommes poussés à les reproduire lorsque quelque chose du présent nous rappelle ces moments douloureux du passé.

Les effets des expériences de détresse du passé auraient pu être rapidement et définitivement effacés, au moment où nous avons

---

<sup>6</sup> Un automatisme de détresse, ou enregistrement de détresse, est un ensemble de "pensées", de comportements et de sentiments rigides qui s'installent après une (ou plusieurs) expérience(s) blessante(s) dont on ne s'est pas libéré-e.

souffert, à travers des voies naturelles de relâchement émotionnel<sup>7</sup> (comprenant les pleurs, les rires et les tremblements). Après un relâchement émotionnel, on a les idées plus claires et on peut reconsidérer ce qui s'est produit pendant l'incident douloureux.

Le conditionnement social s'opposant au relâchement émotionnel fait partie de nos cultures et nous a été rigide imposé quand nous étions enfants ("Ne pleure pas", "Sois un grand garçon"...). Cela a perturbé et empêché la guérison de nos blessures, conduisant à une accumulation toujours plus grande de souffrances, de tensions et de comportements rigides.

À l'âge adulte, ce conditionnement a sérieusement limité nos capacités innées à établir de bonnes relations avec les autres, à aimer la vie, à penser et à agir de manière appropriée dans les situations difficiles. Il a également interféré avec notre progression collective vers une société encourageant tous les humains à jouir de relations basées sur la coopération et le respect, entre eux et envers l'environnement.

Nous pouvons retrouver la capacité naturelle (que nous avons étant enfants) à guérir de nos blessures. La principale condition est qu'une personne nous écoute avec un intérêt sincère, qu'elle ne s'inquiète pas de nos difficultés et qu'elle comprenne comment opère le processus de relâchement émotionnel.

Nous devons libérer l'intelligence des gens de l'accumulation de peurs et de sentiments d'isolement, d'impuissance et de découragement. Sans ce travail, il sera difficile de gérer efficacement et de résoudre la crise climatique.

---

<sup>7</sup> Le relâchement émotionnel – appelé décharge émotionnelle dans la Réévaluation par la Co-écoute – est un processus humain naturel qui guérit des blessures émotionnelles causées par des expériences blessantes. Les manifestations de ce processus sont les pleurs, les tremblements, la transpiration, le rire, les bâillements, la parole animée ou l'expression de la colère.

## *Guérir des effets de l'oppression*

Beaucoup de nos blessures accumulées sont le résultat de l'oppression (racisme, classisme et sexisme en sont des exemples).

Dans toutes les sociétés actuelles, chaque adulte a été conditionné par l'intermédiaire de ces blessures à fonctionner à la fois dans un rôle d'opresseur et d'opprimé (par exemple, en assumant le rôle d'opresseur pour ce qui est du sexisme mais en étant opprimé par le racisme).

L'oppression n'est ni inévitable ni inhérente aux êtres humains. Elle intervient et opère uniquement sur la base d'automatismes de détresse.

Nul être humain n'accepterait jamais d'opprimer un autre être humain si des automatismes de détresse n'avaient pas été au préalable installés en lui.

Nul être humain n'accepterait jamais de se soumettre à l'oppression si un automatisme de soumission n'avait pas été au préalable installé en lui.

Une fois ces automatismes installés, nous sommes poussés à agir de façon oppressive.

De plus, nous intériorisons l'oppression et nous la répercutons sur les membres de notre propre groupe.

Les processus de relâchement émotionnel peuvent libérer les gens des blessures causées par le racisme et les autres oppressions.

Grâce à cette guérison, nous pouvons nous organiser de façon plus puissante pour éliminer l'oppression institutionnalisée de la société.

*Les dégâts causés par l'oppression prennent plusieurs formes.*

*L'une d'elles est la corruption de l'intelligence et de l'esprit de celles et ceux d'entre nous qui ont été conditionnés par la société à être les agents de l'oppression. Cette blessure est renforcée par la société et a tendance à se répercuter. (L'exemple classique est celui de l'homme opprimé dans son travail et qui opprime sa femme une fois rentré chez lui. Celle-ci réagit en battant son enfant, qui lui-même frappe le chien.)*

Personne ne naît avec des automatismes de racisme, de classisme ou de sexisme. Tous les comportements oppressifs sont le résultat de mauvais traitements préalables.

Les individus qui agissent en tant qu'agents de l'oppression institutionnalisée ont été blessés dans le but de leur faire assumer ce rôle. Les gens assumant un rôle d'opresseur ne jouissent pas d'une vie meilleure d'un point de vue humain, même s'ils bénéficient souvent d'avantages matériels.

Une minorité de la population mondiale agit en tant qu'agents principaux du racisme, de l'oppression des populations indigènes et du classisme. Ces oppressions ont envahi la planète et blessent à la fois chaque être humain, chaque forme de vie, notre société et l'environnement.

La domination masculine encourage et renforce ces oppressions. Les hommes sont conditionnés par la société à jouer le rôle "d'exécuteurs". Ce n'est pas inné.

*Une deuxième forme de dégâts est celle infligée au groupe visé par l'oppression, par exemple le racisme, le classisme, le sexisme ou l'oppression des populations indigènes. Les personnes visées par ces oppressions sont systématiquement privées de ressources et soumises à la violence. Elles sont considérées comme étant inférieures, moins intelligentes, moins capables, et devant être contrôlées et dirigées par les groupes dominants.*

Les personnes visées par le racisme, vivant dans la pauvreté et/ou appartenant à la classe ouvrière sont exploitées pour leur travail et disposent de ressources socio-économiques insuffisantes. Dans les

sociétés oppressives, la terre et les ressources sont considérées comme étant plus précieuses que les populations indigènes qui sont alors décimées et expulsées de leurs territoires. Les dégâts infligés par ces oppressions peuvent affecter de nombreuses générations.

*Une troisième forme de dégâts affecte l'attitude des personnes opprimées envers elles-mêmes.* Elles absorbent les messages oppressifs comme une représentation véridique d'elles-mêmes et en arrivent à croire les fausses informations les concernant ainsi que les membres de leur groupe. Elles peuvent être amenées à se traiter elles-mêmes et à traiter les membres de leur groupe d'une façon semblable à celle de leurs oppresseurs. Dans la Réévaluation par la Co-écoute, nous appelons cela l'oppression intériorisée.<sup>8</sup>

Certaines personnes sont capables de rejeter ces messages mensongers sur le plan intellectuel, mais elles ont toujours du mal à ne pas se sentir inférieures et à ne pas maltraiter les autres membres du groupe. Par exemple, les personnes visées par le racisme peuvent être amenées à se dénigrer et à se dévaloriser personnellement et mutuellement. Elles sont susceptibles d'agir les unes envers les autres avec la même violence que celle employée pour les opprimer historiquement.

---

<sup>8</sup> L'oppression intériorisée est un ensemble d'attitudes erronées et blessantes envers soi-même ou son propre groupe, qui ont été initialement imposées de l'extérieur par l'oppression, mais qui ont été intégrées au point de les croire justes (jusqu'à ce qu'elles puissent être guéries).



SEA LIONS • BETH CRUISE

Les trois formes de dégâts peuvent être guéries si l'on nous écoute avec attention et qu'on nous encourage à décharger la souffrance accumulée. Nous devenons alors davantage capables de coopérer en dépit des divisions installées par l'oppression.

### ***Guérir du découragement et du chagrin***

L'oppression génère de l'impuissance et du découragement. La société oppressive nous conditionne à nous conformer à la situation plutôt qu'à réfléchir aux moyens de l'améliorer. Elle explique aux gens ordinaires qu'ils ne sont pas aptes à diriger – qu'ils doivent laisser les autorités gérer les questions importantes. La majorité des gens ont le sentiment qu'ils ne sont pas assez intelligents pour réfléchir au problème du changement climatique. Ils se sentent trop infimes et insignifiants pour avoir une quelconque influence.

Chacun-e d'entre nous a connu dans sa vie de nombreuses tentatives de changement que nous n'avons pas pu faire aboutir par manque de compréhension et de ressources. Ces expériences liées au fait de vivre dans la société oppressive actuelle ont engendré des sentiments d'impuissance. Elles ont enrayé notre capacité à avoir des idées claires sur la crise environnementale et à agir avec constance pour améliorer les choses.

Ces sentiments sont le reflet de la façon dont nous avons été traités. Ils ne correspondent pas à la situation réelle à laquelle nous faisons face sur le moment.

Quand on leur donne l'occasion d'être écoutés dans ces sentiments, les gens peuvent retrouver des élans de puissance et d'espoir, et se joindre à d'autres pour induire des changements.

Les gens ont également besoin d'être écoutés dans le chagrin qu'ils ressentent naturellement pour avoir infligé d'immenses dégâts à la planète et à toutes ses formes de vie, ainsi que pour les pertes subies par les populations à travers le monde et par tant d'espèces disparues ou actuellement en danger.

Quand on renferme en soi une peine immense, la vie peut être pesante ou vide de sens. Il peut être difficile de voir que tout n'est

pas perdu. Relâcher ce chagrin nous libère de ces sentiments pesants qui empêchent d'envisager un avenir possible et de le concrétiser.

### *L'impact sur les militants*

Beaucoup de changements sociétaux importants ont été réalisés par des gens qui se sont rassemblés, ont fait entendre leur voix et se sont unis autour de revendications communes. En tant que militants écologistes, nous avons beaucoup de raisons d'être fiers. Nous avons obtenu des gains importants. Mais ces succès et ces accomplissements peuvent vite être oubliés quand on fait face quotidiennement au difficile travail de mobilisation. Nous affrontons des forces oppressives qui se défendent en nous attaquant de toutes les façons possibles. Elles lancent des attaques frontales contre les organisations militantes et leurs dirigeants. Elles pratiquent le mensonge et soudoient des experts pour appuyer leurs contre-vérités. Elles inondent les médias de ces mensonges. Les profits colossaux auxquelles elles ont accès leur procurent en permanence des moyens qu'elles mettent au service d'un maintien du statu quo.

En tant que militants écologistes, nous sommes profondément attachés à la Terre, à ses habitants et à l'action que nous menons. Nous sommes également soumis à de très fortes pressions. Nous travaillons sur des questions extrêmement importantes dont les échéances ne peuvent être ignorées. Cela a un effet usant.

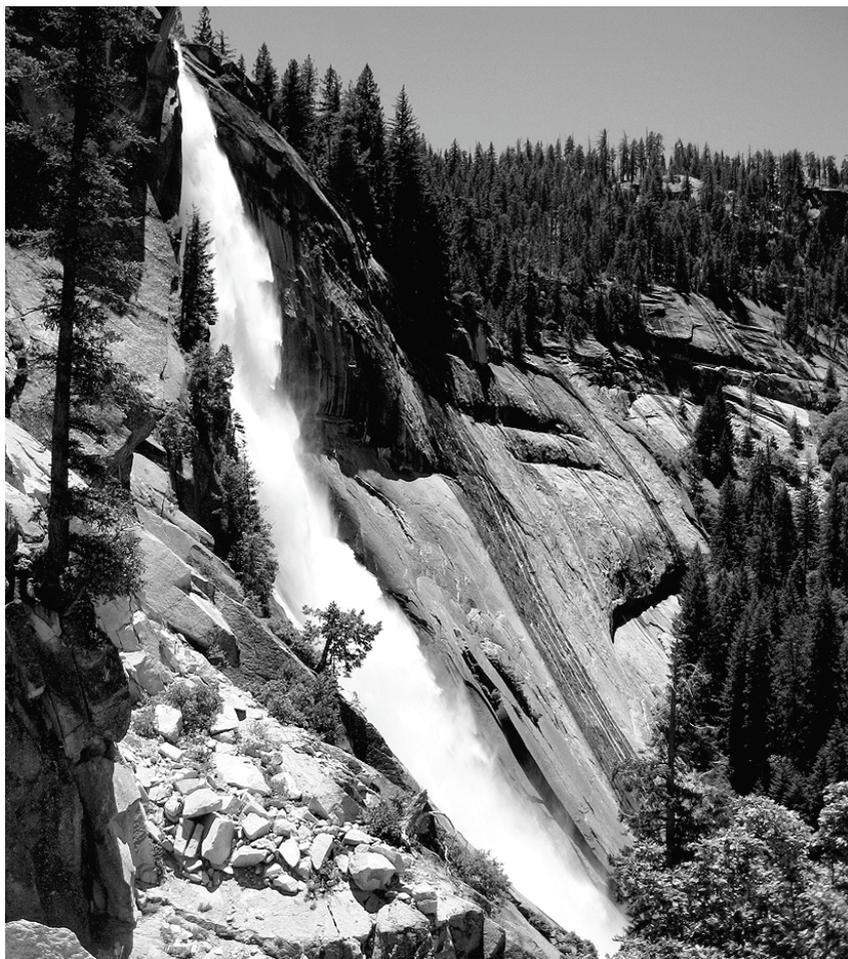
Dans nos efforts pour changer les choses, nous tentons de passer outre les sentiments de découragement et de désespoir, mais si nous ne les affrontons pas, il y a de fortes chances pour que nous abandonnions la lutte. Nous atteignons la limite de l'épuisement. Nous versons dans la critique, la colère et le dénigrement des uns envers les autres.

Un mouvement puissant repose sur des relations fortes. Ces relations permettent de faire face aux difficultés à mesure qu'elles surviennent, de les surmonter et d'aller de l'avant.

Pour être efficaces sur le long terme, nous avons besoin de grossir nos rangs et de nous développer tout au long de notre

action. Pour affronter les défis du changement climatique année après année, nous avons besoin d'une solide structure de soutien.

En nous libérant de nos sentiments de détresse au sein d'un réseau de soutien, nous pouvons préserver unité, espoir, attention, joie et engagement. Ce sera une contradiction à l'insensibilisation, aux sentiments d'urgence et au découragement des gens et les incitera à rejoindre le mouvement. Les outils de *Sustaining All Life* peuvent nous aider à réaliser cela.



YOSEMITE NATIONAL PARK, CALIFORNIA, USA • LANCE CABLIK

## LES OUTILS DE *SUSTAINING ALL LIFE*

Guérir des souffrances qui conduisent à l'oppression et à d'autres comportements blessants n'est pas un travail rapide ou facile. Beaucoup y opposent une résistance. On peut avoir le sentiment que l'on a pu réussir dans la vie justement parce que l'on ne montrait à personne à quel point on était blessé-e. On peut avoir honte ou se sentir gêné-e de ressentir ces émotions. Il peut sembler insupportable de regarder et de ressentir à nouveau ces blessures, peut-être parce que pendant si longtemps on n'a pas eu l'opportunité d'en parler, ou que l'on n'a pas été bien traité-e quand on a tenté de le faire.

Il est possible qu'on ait survécu en se rendant insensible aux blessures que l'on porte en soi et en acceptant l'idée qu'il était impossible de s'en libérer. Au sein de *Sustaining All Life*, nous avons appris qu'il est possible de le faire.

### ***Les séances de co-écoute Sustaining All Life***

L'outil de base de *Sustaining All Life* est une écoute active qui encourage les gens à passer en revue les expériences du passé et à évacuer les sentiments pénibles.

Ces séances d'écoute active, aussi appelées séances de co-écoute, peuvent être utilisées par toute personne qui désire se libérer des sentiments engendrés par l'oppression et par toute autre souffrance, et recouvrer toute son initiative et toute son intelligence.

Une séance de Co-écoute consiste à ce que deux personnes prennent chacune leur tour pour s'écouter. Il est très facile de démarrer. Il suffit de deux personnes. Trouvez un-e ami-e (ou un-e collègue de travail ou un-e partenaire de vie) qui veut bien essayer avec vous.

Mettez-vous d'accord sur le principe d'une écoute à tour de rôle sans interruption et pendant un temps égal, et aussi sur la durée de cette écoute. Ensuite, décidez qui parlera en premier. Cette personne parle de ce qu'elle veut (mais sans plainte ni critique vis-à-vis de la personne qui l'écoute ou de connaissances mutuelles).

Nous appelons la personne qui parle la personne écoutée, et nous désignons la personne qui écoute par l'écoutant-e. Celle-ci porte son attention sur la personne écoutée, essaye de la comprendre en profondeur, et ne l'interrompt pas pour donner un conseil, faire un commentaire ou dire ce qu'elle ressent. L'écoutant-e peut inciter la personne écoutée à porter son attention sur les aspects pénibles de son passé (ou des aspects heureux qui l'aideront à voir que tout n'a pas été pénible) et encourager le relâchement émotionnel.

Au bout du temps imparti, la personne écoutée devient l'écoutant-e, et celle qui écoutait parle à présent de ce dont elle a envie. D'où le terme de séance de "co-écoute".

La confidentialité est essentielle. Mettez-vous d'accord sur le fait que tout ce qui est dit par l'une ou l'autre des personnes écoutées ne sera pas répété par l'écoutant-e en dehors de la séance. Ceci assure une sécurité permettant de parler librement.

Les séances de co-écoute peuvent avoir une durée aussi longue ou aussi courte que cela vous est possible. Même quelques minutes partagées à deux peuvent faire une énorme différence dans votre capacité à réfléchir et à agir. Une heure par personne vaut encore mieux. Servez-vous d'un minuteur pour assurer un temps égal à chaque personne.

Comme la seule monnaie d'échange est le temps, ce processus reste largement accessible, et il devient de plus en plus efficace à mesure qu'on le pratique.



PAM ROBY



MATT WEATHERFORD

## ***Les groupes de soutien Sustaining All Life***

Une autre méthode efficace consiste à réunir un petit groupe de personnes pour s'écouter à tour de rôle. Au sein de *Sustaining All Life*, nous appelons cela un "groupe de soutien". Chaque personne dispose d'un temps équivalent pour parler tandis que les autres l'écoutent.

Une des personnes prend en charge l'animation du groupe, pour aider à décider de combien de temps chacune disposera, qui passera la première, et ainsi de suite. Elle s'assure que chaque personne est écoutée sans interruption.

On utilise un minuteur pour attribuer à chaque personne un temps égal. L'animatrice peut soutenir activement chaque membre du groupe pendant son tour de parole et encourager la libération des émotions pénibles. Elle peut également rappeler au groupe l'importance de la confidentialité, l'aider à programmer la prochaine réunion, et ainsi de suite.

Un nombre de quatre à huit personnes semble être la taille optimum pour ce type de groupe.

Les groupes de soutien peuvent se réunir aussi souvent et autant de fois que les membres le souhaitent.

Des personnes d'origine semblable ou ayant un intérêt commun peuvent utiliser un groupe de soutien pour parler de ce qu'elles apprécient dans le fait d'appartenir à ce groupe (par exemple, ce qu'elles apprécient dans le fait d'être une femme, une personne de couleur, un-e jeune, un-e militant-e pour le climat), de ce qui a été difficile, de ce qu'elles souhaitent faire comprendre aux autres, et ainsi de suite.

Quand chaque personne a été écoutée, on peut conclure la réunion en proposant à chaque personne de dire ce qu'elle a le plus aimé de sa participation au groupe, ou d'évoquer une bonne chose qu'elle attend.

### *Que peut-il se passer en séance ou en groupe de soutien ?*

Le processus de guérison s’amorce dès que l’on est écouté-e avec attention et respect. Pour orienter le travail sur la façon dont la société oppressive a affecté notre vie, l’écouter-e peut poser à la personne écoutée des questions telles que :

“Qu’est-ce que tu aimais de l’environnement où tu vivais quand tu étais enfant ?”

“Est-ce que tu avais un endroit favori dans la nature ?”

“Quel est ton souvenir le plus ancien lié au fait d’appartenir à ce groupe opprimé ?”

“Comment l’oppression a-t-elle affecté ta vie ?”

“Est-ce qu’il t’est arrivé d’être fier-e de t’être opposé-e à une injustice ?”

“Quels sont tes souvenirs les plus anciens d’avoir conscience que les gens sont maltraités à cause de leur couleur de peau ou de leur classe d’origine ?”

“Qu’est-ce que tu as subi étant enfant qui t’a fait ressentir de l’impuissance ou du découragement par rapport au fait de changer les choses ?”

“Quel a été un de tes plus grands succès ?”

“Quels sont tes souvenirs les plus anciens de t’être senti-e isolé-e des autres ?”

“Quels sont tes souvenirs les plus anciens de t’être senti-e supérieur-e ou plus légitime ?”

“Raconte-moi l’histoire de ta vie.”

Mais la personne écoutée souhaitera peut-être simplement suivre le cours de sa pensée pendant qu’elle parle du changement climatique, de l’environnement, de l’oppression, de notre société, et ainsi de suite.

La guérison commence dès que nous pouvons parler de notre vie, de la situation actuelle et de la façon dont l'oppression nous a affectés, tandis que d'autres nous écoutent et nous donnent toute leur attention. Nous récupérons alors notre puissance et nous sommes plus à même d'établir des liens profonds avec les autres et avec la nature.

Toutes les conséquences émotionnelles du fait de vivre dans une société oppressive peuvent être guéries, et nous pouvons récupérer notre capacité à penser, si l'on nous accorde suffisamment de temps, d'attention et de compréhension.

Les séances *Sustaining All Life* se font principalement au bénéfice de la personne écoutée. En tant qu'écouter-e, l'attitude et l'attention que vous apporterez feront une différence significative dans la sécurité ressentie par la personne écoutée et sur sa capacité à réfléchir et à partager librement sa pensée. Vous serez d'autant plus efficace que vous l'écoutez avec respect et intérêt, tout en partant du principe que la personne écoutée est intelligente, puissante et aimante.

Assurez-vous que vous focalisez votre attention sur la personne écoutée, et que vous gardez pour vous les souvenirs d'expériences similaires et les réactions émotionnelles que vous pouvez avoir.

N'analysez pas, n'interprétez pas et ne donnez pas de conseils. Montrez une confiance sereine envers la personne écoutée, en vous-mêmes et dans l'importance de la séance.

Nous avons été conditionnés à essayer de trouver une solution quand une personne exprime une difficulté. Vous devrez résister à cette tendance en parlant le moins possible, ou même pas du tout, pendant la séance. Vous serez souvent surpris du profit que la personne écoutée tirera de votre simple attention chaleureuse.

Le fait d'écouter attentivement une personne avec un total respect, en considérant que tout ce qui la concerne est profondément important, est une puissante contradiction à l'oppression.

En tant que personne écoutée, peut-être commencerez-vous à rire, à pleurer, à vous mettre en colère, à trembler ou à bâiller. Ces formes de libération sont un processus humain naturel permettant la guérison des blessures émotionnelles. Pour guérir entièrement de l'oppression et vivre intelligemment dans une société oppressive, nous devons libérer les tensions émotionnelles de cette façon.

Même si cela peut vous paraître inconfortable au départ, c'est un signe de progrès. Cela signifie que se manifestent en vous d'anciens sentiments de gêne, de peine, de rage ou de peur, et que vous évacuez cette gêne, cette peine, cette rage ou cette peur. L'écoutant-e peut se réjouir de ce qui se passe et doit continuer à vous donner son attention avec calme et intérêt, et ne pas essayer d'interrompre le relâchement émotionnel.

### ***Comment utiliser son temps de séance ou de groupe de soutien ?***

Vous pouvez démarrer en racontant à votre écoutant-e des bonnes choses, petites ou grandes, qui vous sont arrivées récemment : par exemple, un beau coucher de soleil, la rencontre d'un-e ami-e, ou la solution apportée à un problème. L'idée est de prendre le temps de remarquer les choses qui vont bien. C'est particulièrement important si vous vous sentez découragé-e.

Se focaliser uniquement sur les "mauvaises nouvelles" et les fausses informations nous maintient dans le découragement. Les sentiments pénibles peuvent nous entraîner vers l'inaction (le désespoir nous paralyse) ou vers l'action frénétique. Ni l'une ni l'autre ne correspond à la clarté d'esprit et à l'action déterminée et réfléchie nécessaires pour mettre fin au changement climatique et pour rétablir l'équilibre environnemental.

Vous pouvez ensuite évoquer des événements récents qui vous ont contrarié-e. Souvent, vous constaterez que le fait d'être écouté-e à leur sujet, sans que quiconque essaie de vous donner des conseils, vous permet d'adopter une meilleure perspective sur le sujet. Vous pourrez trouver une solution adéquate si quelqu'un vous écoute

simplement et vous témoigne de la confiance pendant que vous ressentez de la contrariété en évoquant un problème.

Il peut aussi être utile de vous demander quelle expérience du passé cela vous rappelle, ou bien à quel moment vous avez senti la même chose. Vous trouverez presque toujours une situation du passé qui vous a blessé-e ou contrarié-e d'une façon semblable. Le fait d'en parler et de libérer les émotions pénibles peut en effacer le poids. Les séances peuvent aussi être utilisées pour raconter l'histoire de votre vie, pour vous apprécier vous-même, pour passer en revue vos succès ou pour fixer des objectifs.

À la fin de la séance, surtout si vous avez évoqué des choses difficiles pour vous, prenez quelques instants pour tourner vos pensées vers quelque chose d'agréable dans le présent. Par exemple, vous pouvez parler de quelque chose que vous attendez avec impatience, ou d'un sujet bénin qui ne provoque aucune tension en vous, par exemple un plat ou un endroit préféré.

Le processus est simple et efficace, mais le rôle d'écouter-e n'est pas toujours facile. Comme nous n'avons pas été suffisamment écoutés nous-mêmes, il peut nous être difficile d'écouter quelqu'un d'autre, et puisque nous n'avons pas pu exprimer nos émotions, nous pouvons être mal à l'aise quand quelqu'un montre ses sentiments. En tant que personne écoutée, parler et partager notre vécu peut paraître difficile au début, parce que nous avons probablement eu peu d'occasions de le faire, ou que cela a pu être une mauvaise expérience. Et comme nous avons tous été empêchés de relâcher nos émotions, cela peut aussi représenter un défi. Mais nous pouvons retrouver notre capacité à écouter et à encourager le relâchement émotionnel, ainsi que notre aptitude à partager notre vécu, à exprimer et évacuer nos blessures. Il ne tient qu'à vous d'essayer et de voir si cela vous convient.

### ***Travailler ensemble***

De nombreux mouvements dans le monde entier font un travail excellent et important sur le changement climatique et la dégradation de l'environnement. Beaucoup de membres de *Sustaining All*

*Life* et de la Communauté de Réévaluation par la Co-écoute sont actifs dans ces groupes et soutiennent leurs efforts.

Nous espérons que les idées contenues dans ce fascicule aideront individus et organisations à améliorer leurs relations, leur communication, leur travail contre l'oppression et leur enthousiasme pour ce travail.

Nous aimerions rester en contact avec vous et espérons que nous pourrions travailler ensemble. Pour obtenir plus d'informations ou pour entrer en contact avec un groupe de co-écoute près de chez vous, écrivez-nous à : *Sustaining All Life*, 719 Second Avenue North, Seattle, Washington 98109, USA, envoyez-nous un courriel à : [ircc@rc.org](mailto:ircc@rc.org), ou appelez-nous au : +1-206-284-0311. Notre site internet est : <http://www.rc.org/sustainingalllife>.



KAYAKTIVISTS • SEATTLE, WASHINGTON, USA • KATIE KAUFMAN

## GLOSSAIRE

Nous avons défini des mots et des expressions en vue de leur utilisation dans le cadre de la Réévaluation par la Co-écoute.

Un **automatisme de détresse**, ou **enregistrement de détresse**, est un ensemble de “pensées”, de comportements et de sentiments rigides qui s’installent après une ou plusieurs expériences blessantes qui n’ont pas pu être exprimées et guéries.

Le **classisme** est l’exploitation économique de la classe ouvrière par la classe possédante. C’est l’oppression fondamentale des sociétés de classe.

La **Co-écoute** est le nom donné à la pratique de la Réévaluation par la Co-écoute. Elle consiste en une écoute à tour de rôle entre des personnes qui s’entraident pour relâcher leurs émotions, ce qui élimine les effets des blessures du passé et libère leurs facultés de réflexion.

La **Communauté de Réévaluation par la Co-écoute** est un réseau de personnes qui utilisent la Co-écoute pour récupérer leur humanité. C’est aussi un réseau de groupes locaux de Co-écoute. C’est enfin un ensemble de personnes qui souhaitent entraîner tous les êtres humains, où qu’ils soient, dans un effort commun pour retrouver leur intelligence, leur humanité et leur plein potentiel.

La **décharge**, le **relâchement émotionnel** ou la **décharge émotionnelle** est un processus humain naturel qui guérit des blessures émotionnelles causées par des expériences blessantes. Les manifestations de ce processus sont les pleurs, les tremblements, la transpiration, le rire, les bâillements, la parole animée et l’expression de la colère.

L’**écoutant-e** dans une séance de co-écoute est la personne qui écoute attentivement l’autre et qui l’encourage à relâcher ses émotions.

Un **génocide** est l’extermination délibérée et systématique d’un groupe de personnes.

Un **groupe oppresseur** est un groupe de personnes qui ont été conditionnées par la société à se comporter de manière oppressive envers des groupes que la société prend comme cible d'une oppression particulière (par exemple, les blancs sont le groupe oppresseur pour ce qui est du racisme).

Un **groupe de soutien** est un groupe de trois à huit personnes qui partagent un temps égal pour s'écouter mutuellement, tout en s'encourageant à relâcher les émotions pénibles. Le groupe peut réunir des gens sur la base d'une identité (origine africaine, femmes, jeunes personnes, etc.), d'un thème particulier comme l'environnement, ou encore sur une base plus diversifiée.

L'**intelligence** est la capacité de créer une réponse neuve, flexible et inventive à chaque nouvelle situation. Les expériences de souffrance sur lesquelles nous ne sommes pas revenus pour les guérir interfèrent avec cette capacité.

La **libération** est le programme et le processus ayant pour but de se libérer soi-même, ainsi que son propre groupe, de l'oppression.

Les **nations en première ligne** sont des nations qui sont depuis longtemps visées par le colonialisme, le génocide et l'impérialisme, et dans lesquelles la majorité de la population est visée par le racisme. Ce sont les nations qui sont impactées le plus tôt et le plus durement par la dégradation de l'environnement et le changement climatique et qui ont le moins de ressources pour gérer cette situation.

L'**oppression** est la maltraitance unilatérale et systématique d'un groupe de personnes par la société ou par un groupe de personnes agissant en tant qu'agents de la société, cette maltraitance étant encouragée ou imposée par la société et la culture.

L'**oppression intériorisée** est un ensemble d'attitudes erronées et blessantes envers soi-même ou son propre groupe, qui ont été initialement imposées de l'extérieur par l'oppression, mais qui ont été intégrées au point de les croire justes (jusqu'à ce qu'elles puissent être guéries).

La **personne écoutée** dans une séance de co-écoute est celle qu'on écoute et qu'on encourage à parler et à relâcher ses émotions.

Les **populations en première ligne** comprennent les populations visées par le racisme, les populations indigènes, les populations vivant dans la pauvreté ou appartenant à la classe ouvrière. Ce sont les populations qui sont impactées les premières et le plus durement par la dégradation de l'environnement et le changement climatique. À cause de l'oppression, elles n'ont pas suffisamment de ressources pour gérer cette situation.

Le **processus de réévaluation** est la récupération de notre capacité à penser qui fait suite au relâchement émotionnel. Les informations qui étaient restées figées à la suite d'une expérience douloureuse sont transformées en informations utiles et facilement disponibles. Les conclusions que nous en avons tirées, et qui étaient limitées par la souffrance, sont reconsidérées. La réévaluation se produit spontanément dans la mesure où le processus de décharge est mené jusqu'au bout.

Le **racisme** est la maltraitance – unilatérale, systématique et renforcée par la société – d'un groupe de gens sur la base de caractères "raciaux" ("raciaux" est entre guillemets parce que nous pensons que malgré les différences de culture, de catégorie sociale, de religion ou autre, les êtres humains ont plus de points communs que de différences, et que la seule race de notre espèce est la race humaine).

La **Réévaluation par la Co-écoute** consiste en une théorie et une pratique bien définies. C'est un processus par lequel des personnes de tous âges et de toutes origines peuvent apprendre à échanger une aide efficace pour se libérer des effets d'expériences douloureuses du passé.

Dans une **séance** de co-écoute, deux personnes prennent un temps égal pour s'écouter mutuellement sans interruption, tout en encourageant le relâchement émotionnel.

Le **sexisme** est la maltraitance unilatérale et systématique des femmes (renforcée par les institutions de la société) prenant comme prétexte le corps féminin. Les hommes sont les agents du sexisme.

***Sustaining All Life*** (Préserver la vie sous toutes ses formes) est un projet de la Communauté Internationale de Réévaluation par la Co-écoute. La démarche de *Sustaining All Life*, y compris les séances de co-écoute, est basée sur la théorie et la pratique de la Réévaluation par la Co-écoute. Nous vous invitons à essayer la Co-écoute et à nous rejoindre si cela vous intéresse. Pour obtenir plus d'informations et/ou un contact local, consultez notre site [www.rc.org](http://www.rc.org), ou contactez la Communauté Internationale de Réévaluation par la Co-écoute par mèl à [ircc@rc.org](mailto:ircc@rc.org) ou par téléphone au +1-206-284-0311.

La **théorie de la Réévaluation par la Co-écoute** est constituée des informations tirées de l'expérience des co-écoutant-e-s. Une bonne théorie permet de relier nos expériences individuelles à ce qui a déjà été observé et aux conclusions qui en ont été tirées. La théorie de la Co-écoute guide la pratique de la Co-écoute. Son application peut mettre en lumière des contradictions dans notre pratique et nous permettre de renforcer nos connaissances.



DAVID WALLACE





A photograph of an elephant in a savanna landscape. The elephant is on the left, facing right, with its trunk curled. The background is a green field with scattered trees under a clear sky. Text is overlaid on the right side of the image.

Notre engagement : mettre fin à la destruction rapide et incessante de l'environnement vivant sur la Terre. Il est en notre pouvoir d'agir pour restaurer et préserver l'environnement, et c'est ce que nous ferons.

La restauration et la préservation de l'environnement doivent à présent prendre la priorité sur les avantages matériels que certains voudraient obtenir par rapport aux autres. Pour cela, il nous faudra mettre fin aux divisions entre les humains et éliminer toutes les oppressions.

Il est en notre pouvoir, et c'est notre devoir, d'éliminer les comportements qui nous poussent à négliger et à détruire l'environnement pour assouvir notre soif toujours plus grande de biens matériels. Il y a suffisamment de ressources pour que chaque être humain puisse être heureux sans que l'on détruise davantage l'environnement.

