

On décroche quand?

Notre addiction à la consommation n'est pas sans conséquence pour l'écologie. Comment se sevrer avant l'overdose fatale pour la planète? Laure Brüggimann-Meyer, psychologue-psychothérapeute FSP, apporte des éléments de réponse.

JOËLLE LORETAN

C'est dans le magnifique cadre du château de Bossey (Genève) que s'est tenue la formation intitulée «Développement durable et psychologie, accompagnement au changement comportemental et sensibilisation dans le cadre des projets environnementaux et sociaux». Huit participants pour cette session, tous désireux d'insuffler au sein de leurs entreprises respectives les bons réflexes écologiques. Tous sont volontaires. Si la majorité des employeurs soutiennent financièrement la démarche, aucun ne l'a directement proposée. Le déclencheur est l'employé lui-même. Tout part de soi. Tout part de là.

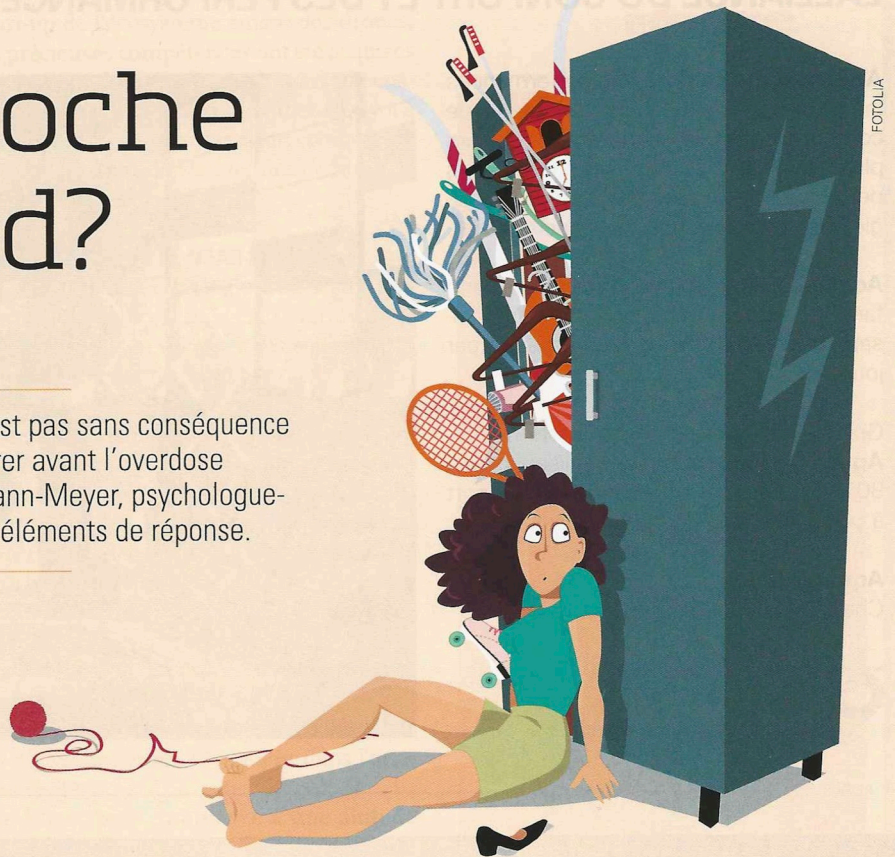
LES RACINES DU MAL

Pourquoi fonçons-nous tout droit vers des catastrophes écologiques annoncées sans changer nos habitudes? Le problème premier serait, pour Laure Brüggimann-Meyer, notre déconnexion avec notre environnement naturel. Car nous avons oublié d'où nous venons. «Au départ, les hommes vivaient en symbiose avec la Terre, ne puisant dans les ressources naturelles que ce dont ils avaient besoin pour survivre. Mais, au fur et à mesure, la nature est devenue une fin et plus un moyen. Elle est progressivement passée d'un territoire sacré à une ressource, pour au-

jourd'hui n'être qu'une machine bonne à produire.» L'Occident a vidé la Terre de son sens mystique et nous voilà désincarnés, coupés du lien. Dans nos villes, les kilotonnes de béton asphyxient la nature. «Nous cachons la nature: on plante les arbres dans des petits ronds de terre en prenant soin de recouvrir les racines avec des barres de fer», note son frère, Olivier Brüggimann, co-animateur de cette journée et fondateur de la société ecoLive (lire l'encadré). Et plus l'homme s'est sédentarisé, plus il a accumulé, par peur de manquer. La peur. Nous y voilà...

ACCEPTER SES PEURS

Les sources psychologiques du refoulement (toutes formes d'addiction confondues) seraient à chercher du côté des peurs: peur de souffrir, de désespérer, de paraître morbide, de paraître ignorant, de culpabiliser, de provoquer la détresse, de paraître faible et émotif, d'être impuissant. «La première étape est d'accueillir nos émotions négatives sans jugement, rappelle la psychologue. Les émotions ne sont paralysantes que si on les réprime. De plus, exprimer nos émotions, c'est découvrir que nous ne sommes pas seuls à les ressentir, ce qui ouvre un espace pour la



Métaphore de l'addiction

Les traits suivants de l'addiction peuvent être transposés au consumérisme:

- volonté compulsive de compenser un vide intérieur par des choses extérieures;
- besoin de contrôler son milieu pour maintenir l'accès à la source de satisfaction;
- illusion de pouvoir;
- poursuite du comportement alors même que l'on en connaît les conséquences négatives.

solidarité et l'émergence de forces insoupçonnées.» Le pas suivant serait la compassion, non seulement à l'égard de ses semblables, mais aussi de la Terre. «Il faut faire redescendre le message au niveau de l'estomac, des émotions. Etre en souffrance avec la Terre, être enraciné.» Parler, s'unir et oser croire que c'est possible, puisque l'imagination et l'intuition précèdent l'action. Bien. Maintenant que la peur est acceptée (et partagée) et les émotions digérées, au boulot!

RETOUR AU TRAVAIL

Si Laure Brüggimann-Meyer propose une approche psychologique, Olivier Brüggimann aborde les choses de manière plus pragmatique et replace les participants dans un contexte professionnel. Lui qui a été durant dix ans responsable environnemental au sein d'UBS suggère alors d'informer et de susciter la curiosité en diversifiant les messages et les moyens auprès des collaborateurs. Ainsi, les éveils peuvent émerger: éveil de la conscience, social et émotionnel, afin de recréer du lien non seulement avec la nature, mais aussi avec ses semblables. «Donner des retours sur les actions entreprises est également essentiel», ajoute-t-il. Faire savoir que les choses avancent et que les paroles ne sont pas restées au stade de bonnes intentions pour motiver à continuer. Et dans les messages diffusés, gare au ton moralisateur: exit les «tu devrais» ou les «il faut que». Mieux vaut sensibiliser qu'obliger et amener chacun à trouver en soi les réponses. Il est en effet plus agréable de suivre celui qui vous tend la main plutôt que celui qui vous tire.

C'EST BIEN JOLI, TOUT ÇA, MAIS...

En fin de séminaire, Benoît* prend la parole. Il est employé dans une entreprise active dans les équipements aéronautiques. «S'enraciner, souffrir avec la Terre, faire redescendre les émotions dans l'estomac, ce sont de très belles paroles. Mais vous me voyez dire ça à mon employeur, pour qui seuls le chiffre et la rentabilité comptent?» Bonne question, merci de l'avoir posée. Réponse vague des intervenants, léger embarras. Peut-être parce qu'une réponse succincte n'existe pas. Les approches économiques et écologiques ne forment pas encore l'union parfaite et, entre autres freins au développement durable en entreprise, Olivier Brüggimann rebondit sur les mécanismes budgé-

taires et les visions étriquées. «Il n'y a aucune projection à long terme. Une personne qui prend une décision à un moment donné n'est pas garantie d'être au même poste trois ans plus tard. Il est alors remplacé par quelqu'un porteur d'une philosophie différente et peut-être moins sensible aux questions environnementales. Mais c'est pareil au niveau des politiciens, qui peinent à se projeter.»

ecoLive

ecoLive est un bureau de conseil spécialisé en management environnemental, en écologie d'entreprise et en gestion de projets de développement durable. L'entreprise a notamment mis en place des partenariats avec la fondation myclimate et les Services industriels de Genève (SIG). Fondé en 2006 par Olivier Brüggimann et basé à Bellevue (Genève), ecoLive propose également de nombreuses formations. www.ecolive.ch

LA FORCE DE L'INDIVIDU

Et les retours d'expérience se succèdent. Les participants parlent tantôt d'écologie de façade, tantôt d'entreprise trop politisée pour être écologiquement investie, ou encore de labels et de normes trop peu contraignants. Chacun se livre à son tour, un brin désabusé, mais persuadé qu'il est temps de changer. Ensemble. Derrière des notions abstraites comme «les entreprises», «les départements de développement durable», «les secteurs économiques», se trouvent des hommes, des femmes, vous, moi, la plupart encore accros aux sales manies. Et si nous nous focalisons sur les réussites, telles des gouttes de méthadone? Changer prend du temps. Mais les mentalités s'éveillent, comme le rappelle Olivier Brüggimann: «Il y a vingt ans, le mot écologie était tabou, alors qu'aujourd'hui, il suffit de regarder le nombre de personnes qui travaillent dans un métier en lien avec l'environnement pour avoir l'espoir. Ça bouge, mais il faut que ça avance plus vite. Il y a urgence.» Alors, c'est quand qu'on décroche? ●

*prénom d'emprunt

LES ÉTATS DE L'ÊTRE HUMAIN OU D'UN GROUPE DANS UN PROCESSUS DE CHANGEMENT

