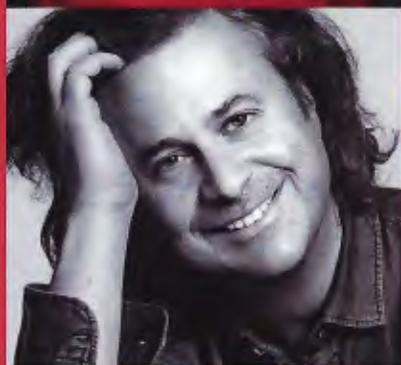
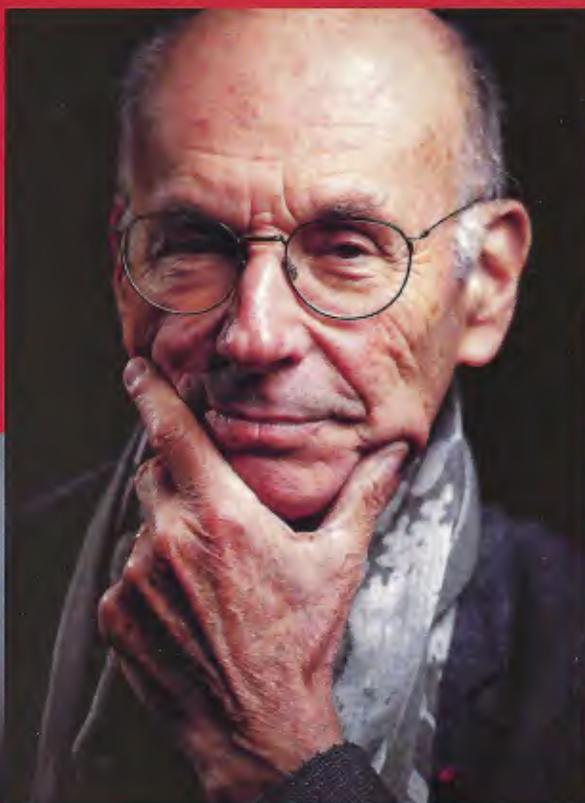


PSYCHOLOGIES

HORS-SÉRIE

- Boris Cyrulnik
- Mona Chollet
- Charles Pépin
- Ilaria Gaspari
- Edgar Morin
- Robert Neuburger
- Vinciane Despret
- Hubert Reeves...



**LES GRANDS ENTRETIENS
DE PSYCHOLOGIES**

**Faire grandir
le meilleur
en soi et
autour de soi**



PSYCHOLOGIES

HORS-SÉRIE



REWORLD
MEDIA
EDIZIONE MEDIA CULTURA

L 14330 - 74 H - F: 7,90 € - RD



M ichel Maxime EGGER

“La Terre mérite notre respect et notre gratitude”

Entretien : **Flavia Mazelin Salvi**

S'il suffisait de quelques gestes écocitoyens pour enrayer la destruction de la planète, cela se saurait. Il importe aussi à chacun d'entre nous de changer de posture intérieure, notamment en passant d'une avidité "d'avoir" à l'envie "d'être".

Michel Maxime EGGER

Écothéologien, essayiste, conférencier et ancien journaliste, éditeur et traducteur suisse, il est le fondateur du Laboratoire de transition intérieure porté par l'EPER et Action de carême. Inspiré par le bouddhisme zen, il nous invite à redécouvrir la sacralité de la nature. En prônant une nouvelle manière de s'engager, celle du « méditant-militant ». Il a notamment publié *Se libérer du consumérisme, un enjeu majeur pour la Terre et l'humanité* (Jouvence, 2020).

Psychologies : Vous avez été l'un des premiers à parler d'écospiritualité. En quoi la crise écologique que nous traversons est-elle liée à la spiritualité ?

M.M.E. : Je vois cette crise comme un véritable bouleversement systémique. Ses racines sont à la fois spirituelles et psychoculturelles. La psyché collective et individuelle de l'Occident a été formatée par une vision du monde très dualiste et matérialiste, très « cerveau gauche » et masculine. L'être humain a réduit la Terre à un stock de ressources et



SOPHIE BRJSEY

à une marchandise. Ce faisant, il s'est « dé-naturé ». Notre mode de développement a créé des déserts extérieurs et intérieurs. N'est-ce pas parce que nos cœurs sont trop froids que le climat se réchauffe ? L'état de la planète marque le triomphe du petit moi de l'individu, séparé et limité, sur le soi de la personne, relié et ouvert à plus grand que lui. L'enjeu n'est donc pas seulement de protéger l'environnement, l'écologie extérieure doit être verticalisée, complétée par une écologie intérieure, une écospiritualité.

Sur quels principes, valeurs et traditions l'écospiritualité repose-t-elle ?

M.M.E. : Elle vise à réenchanter nos relations avec la nature. La Terre est, comme l'écrit Jung, « pénétrée de sens et de mémoire ». Elle a une âme. Elle est un mystère sacré. Elle n'est pas seulement la maison de l'être humain, mais un lieu habité d'une Présence, d'un Souffle, de l'Esprit, quel que soit le nom qu'on lui donne. C'est pourquoi la Terre et tous les êtres qui l'habitent doivent être reconnus dans leur valeur et ►

- leur dignité intrinsèques. Elle mérite notre respect pour son hospitalité, notre gratitude pour ses dons, notre émerveillement pour sa beauté et son infinie diversité. L'écospiritualité invite également à changer notre regard sur nous-mêmes. Dans « humain », il y a *humus*, la « terre ». On retrouve la même racine dans l'humilité. Notre psyché – jusque dans ses strates les plus profondes et archaïques – est liée à la Terre et à l'âme du monde. Du fait de cette interdépendance, tout ce que nous faisons à la nature, nous le faisons à nous-mêmes, et inversement.

Que propose l'écospiritualité à celui qui désire s'engager sur ce chemin ?

M.M.E. : Aussi beau soit-il, le nouvel imaginaire écologique ne prend sa plénitude de sens que s'il conduit à l'engagement pour la transition écologique et citoyenne, c'est-à-dire le passage d'un système qui détruit le vivant vers une société qui le respecte. Je conçois l'écospiritualité comme une dynamique de l'être. Cela demande une aspiration forte, du temps et un effort de transformation intérieure. Notre désir désorienté, les passions égoïstes et les pulsions inconscientes dont nous sommes souvent les jouets nous font participer – souvent à notre insu – au système économique qui épuise la planète et les humains.

Il s'agit donc de se transformer soi-même ?

M.M.E. : Oui, et cette transformation intérieure a, entre autres, pour objectif de nous faire sortir de l'illusion que nous pouvons satisfaire des aspirations qui sont de l'ordre de l'être par des biens et des agréments qui relèvent de l'avoir. Cela demande d'apprendre à distinguer nos besoins réels de nos envies fabriquées, mais aussi de passer de la peur du manque – derrière laquelle se cache l'angoisse de la mort – à une conscience de l'abondance : de la vie, de l'Esprit et de leurs dons. Celle-ci n'est pas à acquérir ou à conquérir, mais à découvrir en nous-mêmes. Cela revient à marcher légèrement sur la Terre en réduisant notre empreinte et notre emprise sur la nature, à diminuer nos appétits afin d'accorder l'espace nécessaire pour que toutes les créatures ainsi que les générations futures puissent vivre et se développer, satisfaire leurs besoins et exercer leurs droits. La sobriété, en ce sens, est une libération plus qu'une privation.



L'un de nos objectifs : passer de la peur du manque à une conscience de l'abondance, de la vie, de l'Esprit et de leurs dons »

Cette libération passerait donc par un engagement au quotidien...

M.M.E. : L'enjeu est d'avancer chaque jour vers plus de cohérence. Comme consommateurs, nous pouvons manger de préférence des produits bio, locaux et de saison, réduire notre consommation de viande, utiliser davantage les transports publics en renonçant le plus possible à l'avion, ou encore diminuer et composter nos déchets. Comme épargnants ou investisseurs, nous pouvons privilégier des établissements et fonds durables et équitables. Comme citoyens, nous pouvons participer à des solutions alternatives : écoquartiers et écovillages, agriculture urbaine et contractuelle de proximité, coopératives d'énergies renouvelables, initiatives de démocratie participative, etc. Nous pouvons aussi soutenir des actions d'ONG pour la protection de la nature et l'établissement de cadres régulateurs, voter pour des politiciens qui s'engagent pour le bien commun comme expression de l'amour pour la société.

EXTRAIT

Il est essentiel, dites-vous, que ces gestes soient faits en conscience

M.M.E. : En effet, l'important, dans une perspective écospirituelle, est que ces gestes et engagements obéissent moins à un « il faut » qu'à un désir et à une nécessité intérieure, qu'ils découlent comme organiquement de notre expérience de reconnexion à la Terre et débouchent sur un style de vie vraiment écologique. C'est pourquoi des pratiques spirituelles comme la méditation, la prière et le jeûne sont également importantes. Elles aident à ancrer dans l'être les écogestes, à s'enraciner dans la gratitude, qui revient à s'émerveiller du miracle de la vie et de ce qui nous est offert à chaque instant : l'air que nous respirons, les plantes qui nous nourrissent, les proches qui nous aiment, la grâce de l'Esprit

Vous écrivez que « l'un des défis majeurs de la transition vers une société durable est l'éducation ». À quel type d'éducation pensez-vous ?

M.M.E. : Pour retrouver un équilibre, il faudrait commencer le plus tôt possible à construire un lien profond avec la nature. Il est important que les parents présentent le monde à l'enfant, mais aussi qu'ils présentent l'enfant à la Terre. Dans la petite enfance, les voix de la Terre devraient se mêler à celles des proches, les visages du Soleil et de la Lune se superposer à ceux des parents, les comptines faire écho au chant des oiseaux. La nature donne à l'enfant l'espace dont il a besoin pour explorer le monde, découvrir la place qu'il peut y prendre et construire son soi. D'où l'importance d'aller autant que possible dans des parcs et des jardins, faire des marches en forêt ou en montagne, observer des animaux, contempler les étoiles, jardiner... On peut commencer par planter des fleurs et des légumes sur son balcon. La nourriture est aussi un formidable moyen de sensibilisation et d'expérience du lien vital à la Terre et à ses produits. L'essentiel, c'est que la nature soit approchée comme un milieu à vivre, constitutif de notre être au monde.

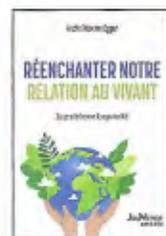
Votre conseil pour tous ceux qui veulent retrouver le lien avec la Terre ?

M.M.E. : Apprendre à dire merci à la Terre et à tous les êtres qui l'habitent chaque matin en nous réveillant. Il s'agit, en nous ouvrant au mystère du vivant et du souffle, de cultiver l'émerveillement pour retrouver notre juste place comme membres de la communauté du vivant, inscrite au tréfonds de notre corps et à notre âme.

« Pour changer de paradigme, tout nécessaire qu'elle soit, l'«écologie extérieure» – faite de normes internationales, de programmes politiques, de lois, de technologies vertes et d'écogestes au quotidien – ne suffit pas. Car elle ne va pas jusqu'aux racines, qui sont intérieures. Elle demeure horizontale et de l'ordre du faire. Même l'éthique n'échappe pas à ces limites. Certes, nous avons besoin de repères sur les manières d'agir pour «écologiquement bien faire». En même temps, on ne sort pas forcément de l'utilitarisme : on passe d'une exploitation infinie et abusive à un usage contrôlé et raisonnable de la nature, mais cette dernière peut demeurer un objet, un stock de ressources ou un capital. De plus, dans la mesure où elles restent dans la tête et ne s'ancrent pas dans le cœur, les règles éthiques – à l'instar des informations et des arguments rationnels – ne sont pas suffisantes pour changer de comportement et de mode de vie.

L'écologie «extérieure» doit donc être complétée par une écologie «intérieure» pour donner naissance à une écologie intégrale, mais non intégriste. Car les déséquilibres écologiques sont en partie la manifestation de nos désordres intérieurs. La crise écologique s'origine au-dedans de nous, dans notre tête, notre âme et notre cœur. Elle n'interroge pas seulement ce que nous faisons, mais aussi ce que nous sommes. »

Ce texte est tiré de *Réenchanger notre relation au vivant*, p. 18.



DERNIER LIVRE PARU

Réenchanger notre relation au vivant, écopychologie et écospiritualité
(Jouvence, 2022).