

Réseau Couserans en Transition

La psychologie du changement

Un voyage de l'effondrement à la Transition
à travers les étapes du deuil,
nous invitant à mettre à jour nos conditionnements,
à accueillir nos ressentis, à libérer notre être

Le 7 mars 2020 s'est déroulé à la salle des fêtes de Lorp Sentaraille l'atelier sur « La Psychologie du Changement » organisé par le Réseau Couserans en Transition.

Il a regroupé 26 participants venant des différentes associations Couserannaises œuvrant pour la Transition. L'objectif de l'atelier a été de donner tout d'abord une compréhension des processus qui se passent en nous suite à des changements, principalement en lien avec les effondrements écologiques, économiques et sociaux en cours et à venir.

Après une présentation du Pic pétrolier et de la fin des ressources fossiles par Mathieu Douceré, 2 approches ont été explorées permettant de mieux vivre ces changements :

- **Animé par François Meyer (chercheur et chanteur) : mobilisation de notre attention dans le but de reconnaître les agitations de notre mental. Utilisation des sons de l'harmonium et des mantras pour apaiser ces agitations.**
- **Animé par Claire de Mazancourt (animatrice CNV) : mise en situations de l'effondrement et accueil des émotions dans le cadre de la Communication Non-Violente.**
- ***Atelier préparé avec Marie-Hélène Faux à partir de son expérience des soins palliatifs.***

L'après-midi s'est clôturé en beauté par une célébration commune sur le chant « Terra Nostra » accompagné de l'harmonium.

Proposition de travail pour RCT 8 : ajouter ici l'introduction de Monique

1- INTRODUCTION SUR LA PSYCHOLOGIE DU CHANGEMENT

Vivre la Transition écologique est une entreprise exigeante qui nécessite de revoir nos habitudes, nos références, notre vision du monde sur tous les aspects de la vie humaine ; de la naissance à la

mort, de nos actions matinales jusqu'au coucher, c'est toute notre culture qu'il convient de changer pour arriver à vivre davantage en équilibre avec notre environnement de façon durable.

Pour ceux qui l'ont expérimenté, c'est souvent l'occasion de se confronter à nos limites principalement nos limites psychiques liées aux changements opérés dans notre vie, et nous demande beaucoup d'énergie pour garder le cap. Ainsi, l'importance d'une Transition Intérieure apparaît rapidement le long de ce chemin.

Mais pourquoi au juste est-il si difficile de Vivre la Transition ?

La psychologie scientifique nous apprend que chaque changement est vécu par notre cerveau comme un Stresseur, du fait que :

- Un changement implique des gains et des pertes. Or les humains sont d'avantage sensibles aux pertes dans le but de dépister des dangers.
- Un changement est vecteur d'incertitude pour l'avenir. Or le cerveau humain est allergique à l'incertitude, qui équivaut à un danger et provoque de l'anxiété.

Comment alors faciliter une Transition mieux vécue ?

Pour nous aider à mieux vivre ces changements, à la différence des autres espèces animales nous avons un allié de poids : notre Conscience, qui nous permet d'opérer des choix, imaginer un chemin et mettre en œuvre des actions. La Conscience peut être mobilisée par l'Attention, ces moments où l'on est « présents », à l'inverse de fonctionner « en mode automatique ».

Une fois nos limites connues, il est possible de limiter les sentiments anxiogènes en expliquant bien les gains provoqués par ces changements et en les célébrant quand ils se matérialisent, sans dissimuler les pertes occasionnées.

Aussi, la psychologie scientifique nous invite à comprendre que la solution à la peur du changement ne réside pas dans la recherche de diminution des incertitudes (impossible à réaliser), mais dans le développement d'une tolérance à l'incertitude, capacité cruciale pour affronter les changements. Pour cela il nous est nécessaire d'améliorer notre confiance en nous-mêmes et en les autres. Isabelle Fillozat détaille le terme « confiance en soi » qui en tant que tel n'est pas valide, mais correspond à un ensemble de 4 capacités, sur lesquels il nous faut travailler indépendamment :

- La sécurité intérieure : Ai-je le droit à être vivant ici ? Ai-je ma place ?
- La confiance en sa personne propre : Qu'est ce qui fait que je suis moi ? Qu'est-ce qui fait ma spécificité ?
- La confiance relationnelle : Puis-je me fier à ma famille, mon groupe, les inconnus ?
- La confiance en ses compétences

Le Deuil, un « rituel obligatoire au changement »

En plus de notre aversion à l'incertitude, les pertes nous forcent à revoir la façon dont nous percevons la réalité. Pour y parvenir, nous passons inévitablement pour chaque changement grand

ou petit pour les étapes du deuil théorisées par Elizabeth Kübler-Ross. Résistez-y et vous continuerez à porter le fardeau de votre perte, plutôt que de jouir de son héritage.

La sagesse spirituelle nous apprend ces quelques leçons au sujet du deuil :

« *Le Deuil fait partie d'un processus inné en nous* »

« *Le non-Deuil n'existe pas* »

« *Il faut beaucoup d'amour pour vivre son Deuil* »

« *Un Deuil ne se vit jamais seul* »

« *Le Deuil bien vécu fait passer de la mort à la résurrection* »

« *Il en coûte une vie, sa nouvelle vie, de ne pas faire le Deuil de son état antérieur* »

Les Effondrements de notre temps

La collapsologie telle que détaillée par Pablo Servigne et Raphaël Stevens constitue donc un Stresseur très puissant pour tous les individus prenant conscience de son existence. A quel deuil a-t-on affaire ? S'agit-il de peurs sur les conditions de notre survie à terme ou de leur dégradation brutale suite à un événement extrême ? S'agit-il d'une multitude de petits deuils moins importants ? (mobilité, climat, nature, confort, etc.)

Chacun a sa représentation des effondrements en cours et à venir, ainsi les réponses seront différentes selon les individus, mais ces questions sont d'une importance cruciale dans la compréhension de ce qui se passe en nous quand on pense et expérimente la collapsologie.

1- COLLAPSOLOGIE ET COURBE DU DEUIL

Il a été proposé à tous les participants de répondre à 2 questions, dont les résultats sont compilés ci-dessous.

1/ Manifestations intérieures ou extérieures qui révèlent l'état de deuil lié à l'effondrement ?

Dans l'ordre de la courbe de deuil ...

Déni : ou acceptation ? Je n'y pense pas !

Sidération : Désolation du peu de mobilisation – Pas encore assez d'identification de ma part (avec moi dans l'inévitable) - État émotionnel instable : agitation, stress, tourner en rond entre colère, peur, marchangage, dépression – Haut le cœur, palpitations.

Colère, peur : Colère ! - Colère : les amis en SUV, etc. - Colère car peu de prise de conscience des décideurs – Colère face aux dénis de réalités des élites et décideurs – Colère de voir un énorme gâchis et de voir le Monde aller dans une impasse - Étape de deuil, colère/peur – Peur pour nos petits-enfants – Peur de mettre un enfant au monde – La possibilité que mes proches meurent – Angoisse de la mort, peur de ne pas pouvoir faire face à certains changements – Intérieur : angoisse

et colère / extérieur : gros consommateurs et dirigeants – Colère face au déni, peur : comment faire sans pétrole et sans électricité ? - Dépression, peur, colère à cause du déni des autres – Peur financière qui nous amène à faire des choix non éthiques – Sacrée croissance du patriarcat, versus éco-féminisme.

Marchandage : J'hésite entre marchandage, colère, peur et sérénité – Noeud dans la gorge et au ventre, difficulté à lâcher, à m'apaiser et à être confiante.

Dépression : Tristesse, anéantissement face aux informations, à l'état de notre société et du monde, désolation - Tristesse, inquiétude, angoisse, déception – Tristesse parfois face aux dégâts déjà là et à venir - Hypersensibilité, nervosité, obsession – Entêtement des super-puissants à soutirer une richesse qui est commune à tous les êtres vivants – Ça va trop vite ! Pas le temps de m'organiser, Pas de moyens ; la solitude ! - Tristesse, découragement, perte de sens, fin de la vie organisée, de l'intelligence, de la vie sur Terre et de la capacité d'émerveillement face à la beauté du Monde.

Acceptation : croyance en l'être humain/confiance – acceptation ! - Capacité à prendre du recul et à en rire – Acceptation, curiosité, humour – Acceptation car optimiste par rapport aux ressources de l'humain - Changement de pays = perte de ses repères, choisir entre la famille et les amis ... - Envie de vivre à fond, en profiter tant qu'elle existe : joie, créativité, connexion à l'autre.

Renouveau : Agir pour le meilleur – Confiance sur un renouveau naissant – Opportunité de changement intérieur pour extérieur - Constat : qui me met en mouvement – Je sors de la dépression par le renouveau pour atteindre la sérénité – Importance de la solidarité et du partage.

Sérénité : Sérénité dans l'infinitude et le grand Tout.

Flou, incertitude : désappropriation - Grosse baisse du « faire par moi-même » - Peur du manque d'autonomie, de savoir-faire et de technique – Incertitude sur nos capacités à agir malgré notre prise de conscience – Besoin de plus de mise au clair des évidences – Difficulté à rester concentré sur le changement à mettre en œuvre.

2/ Qu'est ce qui vous bloque sur un chemin abouti de transition ?

- Manque de légitimité, sentiment d'insignifiance, poids des normes sociales
- Manque de confiance en mes capacités de création et manque de sérénité
- Mon éducation, les mémoires collectives, sortir de sa zone de confort et le manque d'informations sur d'autres possibles
- Manque d'une vision pérenne de l'avenir, de confiance en l'avenir, de confiance en moi et mes compétences
- Manque de collectif, de vision claire des priorités, panique, manque d'expression authentique et d'écoute

