Faculté des sciences économiques,
sociales, politiques et de communication
École des sciences politiques et sociales (PSAD)

Crise écologique et quête de sens. Analyse de dix engagements individuels à travers leurs récits et parcours

Auteur : Charlotte Barthelemy
Promoteur(s) : Emmanuelle Piccoli
Lecteur(s) : Emeline De Bouver
Année académique 2020-2021
Master en Sciences de la population et du développement

Déclaration déontologique

« Je déclare sur l'honneur que ce mémoire a été écrit de ma plume, sans avoir sollicité d'aide extérieure illicite, qu'il n'est pas la reprise d'un travail présenté dans une autre institution pour évaluation, et qu'il n'a jamais été publié, en tout ou en partie. Toutes les informations (idées, phrases, graphes, cartes, tableaux, ...) empruntées ou faisant référence à des sources primaires ou secondaires sont référencées adéquatement selon la méthode universitaire en vigueur. Je déclare avoir pris connaissance et adhérer au Code de déontologie pour les étudiants en matière d'emprunts, de citations et d'exploitation de sources diverses et savoir que le plagiat constitue une faute grave ».

Remerciements

Je souhaite remercier toutes les personnes qui m'ont accompagnée et soutenue dans la réalisation de ce travail qui constitue pour moi l'aboutissement d'un cheminement personnel et universitaire. J'ai consacré de nombreuses heures, semaines et moi de travail à un sujet qui me tient particulièrement à cœur. Ce mémoire est pour moi l'occasion de coucher sur le papier ce qui m'anime depuis près de deux ans. Ce processus de longue haleine fut parsemé de difficultés, de moments de grands doutes et d'angoisses profondes, mais ces épreuves m'ont permis de me remettre en question et d'atteindre mes objectifs.

Merci aux personnes qui ont accepté de témoigner et de partager leurs récits inspirants et porteurs d'espoir. Merci à toutes les personnes qui ont contribué, de près ou de loin, à la réalisation de ce travail. Merci pour votre temps, votre collaboration et votre partage.

Merci à ma promotrice, Emmanuelle Piccoli, de m'avoir accompagnée dans la réalisation de ce travail conséquent. Merci d'avoir été à l'écoute de mes idées et ambitions. Merci de m'avoir aidé à tirer le meilleur de mes capacités en me guidant dans mes réflexions et en me conseillant pour structurer mes idées. Merci de m'avoir accordé votre confiance et votre disponibilité.

À mes parents, qui me soutiennent depuis le début et jusqu'à la fin. Merci d'avoir été à l'écoute tout au long de mon processus de réflexion et d'écriture, qui ne fut pas sans peine. Merci d'avoir toujours eu confiance en ma personne et en mes capacités. Merci de m'avoir soutenu dans mes moments d'incertitude et de doute. Merci de m'avoir donné la force d'aller jusqu'au bout de mes ambitions. Merci de m'avoir soutenu dans mon choix d'étude et mon choix de sujet de mémoire. Merci pour votre soutien indéfectible et vos encouragements, vous êtes les piliers de ma vie.

À ma grand-mère, qui je le sais est fière de moi parmi les étoiles. Merci de veiller sur moi.

« Le monde contient bien assez pour les besoins de chacun,

mais pas assez pour la cupidité de tous »

- Gandhi

« Face à la crise écologique,

il nous faut consommer moins pour répartir mieux

et mieux vivre ensemble plutôt que de consommer seuls »

- Hervé Kempf

« Peut-être que l'un des aspects les plus stimulants

de ce temps de bouleversement planétaire,

c'est de nous confronter avec force à des questions profondes

sur ce que nous sommes en tant qu'êtres humains »

- Hilary Prentice

« Nous n'héritons pas la terre de nos parents,

Nous l'empruntons à nos enfants »

- Antoine de Saint Exupéry

Image 1 - Arbre enneigé dans la région de Ligneuville, Province de Liège (Belgique) (photo de Charlotte Barthelemy)

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION **1**

1. MÉTHODOLOGIE **6**

1.1. Stratégie d'échantillonnage **6**

1.2. Élaboration du guide d'entretien **7**

1.3. Analyse des entretiens et traitement des données **9**

1.4. Les défis éthiques et les difficultés opérationnelles de la recherche **10**

1.5. Explication du sujet de mémoire **10**

2. ÉTAT DE L'ART **12**

2.1. Origine de la crise écologique **12**

2.1.1. Définition et explications 12

2.1.2. Les obstacles aux changements 13

2.1.3. Effondrement et collapsologie : questionnement de nos modes de vie 14

2.2. L'époque actuelle et le mal-être des citoyen·ne·s **15**

2.2.1. Conséquences des crises sur la psyché humaine : l'importance des émotions dans la société 15

2.2.2. Inconfort psychologique et dissonance cognitive 17

2.2.3. Lien entre éco-anxiété et bouleversements climatiques 18

2.2.4. Ecosophie : nouvelle sagesse pour passer à l'action 19

2.2.5. L'écopsychologie : soigner l'esprit pour guérir la Terre 19

2.3. Quel(s) récit(s) pour la société d'aujourd'hui et le monde de demain ? **22**

2.3.1. L'importance d'un changement d'histoire et de paradigme 22

2.3.2. L'ère de l'urgence écologique 22

2.4. Agriculture et alimentation : nouveaux contextes et nouveaux enjeux **23**

2.4.1. Controverses autour de l'agriculture industrielle 23

2.4.2. L'agroécologie et la permaculture : opposition au modèle agricole conventionnel 25

2.4.2.1. Définition et explication 25

2.4.2.2. Solutions d'avenir ? 26

2.4.3. La résilience : concept pour réussir sa transition 28

3. ANALYSE **29**

3.1. Changement de paradigme : rupture du modèle capitaliste **31**

3.1.1. Eloignement des anciens modes de vies : l'urgence de changer les comportements 31

3.1.1.1. Eco-anxiété : angoisse et détresse face à la dégradation de la planète 32

3.1.1.2. Analyse des sentiments d'impuissance et de résignation des participant·e·s 35

3.1.1.3. Analyse des émotions de désespoir et de tristesse des participant·e·s face à la dégradation de la Terre 36

3.1.2. La question de la responsabilité écologique : vecteur de changement 37

3.1.2.1. Réflexion des participant·e·s concernant le principe de responsabilité 37

3.1.2.2. Analyse de la peur comme frein à la mise en action : colère des participant·e·s vis-à-vis de l'inaction et le déni des citoyen·ne·s 38

3.1.2.3. Sentiment de colère des participant·e·s envers le politique et le secteur industriel 40

3.1.3. L'importance d'un changement d'histoire : modifier la perception du monde .. 42

3.1.4. Résumé et Conclusion 44

3.2. Changement de cap : faire la transition 46

3.2.1. La volonté d'un changement de vie : éléments déclencheurs 47

3.2.2. Transition intérieure : commencer par se changer soi-même 50

3.2.3. Quête de sens et crise identitaire : acteurs·actrices du changement et mise en mouvement 52

3.2.4. Impact des émotions de résignations et antagoniste sur la mise en action des participant·e·s : (Ré)agir pour un monde meilleur 53

3.2.5. Dimensions émotionnelles des discours sur les engagements : analyse des émotions d'espoir et d'optimisme des participant·e·s face à l'urgence d'agir 55

3.2.6. Installation dans la nouvelle activité : un retour à la terre 58

3.2.6.1. La permaculture : réponse à une quête de sens 59

3.2.6.2. Le métier de paysan : attachement et respect de la Terre 61

3.2.6.3. L'agroécologie et la permaculture : solutions pour la question de la sécurité alimentaire 62

3.2.6.4. L'implication dans des projets alternatifs : revendications politiques 63

3.2.7. Nouveau mode de vie : soigner la terre et prendre soin de soi 65

3.2.7.1. Permaculture : éthique de vie 65

3.2.7.2. Sobriété heureuse : engagements pour protéger l'environnement 66

3.2.7.3. Principe de résilience : l'urgence de se préparer face à un effondrement ... 70

3.2.8. Résumé et Conclusion 72

3.3. Conséquences de la transition sur la qualité de vie des participant·e·s 74

3.3.1. Changer notre rapport au temps : prendre le temps de vivre 74

3.3.2. Analyse des émotions d'accomplissement : amélioration de la qualité de vie et du bien-être des participant·e·s 76

3.3.3. Changement de perception et de compréhension du monde 79

3.3.4. Conscience de son rôle, de sa capacité d'action et de sa place dans le monde .. 80

3.3.5. Résumé et Conclusion 82

3.4. Les enjeux du changement de cap : limites et obstacles des modèles alternatifs 84

3.4.1. Le regard de l'entourage (familial et amical) 84

3.4.2. Le facteur humain (le relationnel) et les difficultés du collectif 85

3.4.3. La dépendance à l'argent 87

3.4.4. L'obstacle institutionnel 87

3.4.5. Accessibilité des formations et possibilité d'installation pour les personnes non-issues du milieu agricole (NIMA) 88

3.4.6. Autres freins à la réalisation d'un projet 88

3.4.7. Résumé et Conclusion 89

4. Conclusion générale 91

5. Discussion : nécessité d'une nouvelle éthique environnementale ? 99

Bibliographie 101

Annexes 112

Annexe 1 : Guide d'entretien individuel 112

Annexe 2 : Analyse comparative des entretiens individuels selon les différentes thématiques 116

Annexe 3 : Fiches des personnes rencontrées pour la réalisation des entretiens 155

Annexe 4 : Schéma de la structure du mémoire 165

Annexe 5 : Notes sur le colloque virtuel « Ces récits environnementaux qui nous paralysent et nous mobilisent » organisé par Ecotopie le 17 Décembre 2020. 166

Annexe 6 : Tableau récapitulatif des différentes catégories d'émotions utilisées dans le travail 170

Annexe 7 : La spirale du Travail qui relie de Joanna Macy 171

Annexe 8 : Principes éthiques de la permaculture 172

Annexe 9 : MOOC Transition Intérieure 2021 173

Annexe 10 : Schéma explicatif de l'écopsychologie 184

Annexe 11 : Jour du dépassement depuis 1970 à 2020 185

INTRODUCTION[1]

Ces dernières années, les actualités environnementales sont chaque jour plus accablantes. « Catastrophisme : cette fois, la fin de la civilisation est prévue pour 2050… » (Saviana, 2019), « La sixième extinction massive a déjà commencé » (Drake, n.d.), « Constat alarmant : l'état de la planète se dégrade à grande vitesse » (RTL INFO, 2012), « Sécurité alimentaire : est-il possible d'enrayer la faim dans le monde ? » (Agro Media, 2011), « Biodiversité : la faune française continue de s'appauvrir à un rythme alarmant » (Sacleux, n.d.), « Changement climatique : combien de temps nous reste-t-il avant le point de non-retour ? » (Mayer, 2020), « « La Terre est une poubelle en feu » : crise climatique et mal colonial » (Lapierre, 2020). Depuis 1970, le « jour de dépassement de la Terre »[2] ne cesse d'avancer, entrainant dans son sillage des conséquences dramatiques et irréversibles pour les écosystèmes. Les enjeux contemporains, dominés par la crise écologique[3], mettent à jour les problèmes découlant des idéologies de croissance et de profit issues des politiques néolibérales (Servigne, 2017 ; Dion, 2018 ; De Bouver & Luyckx, 2016 ; Cochet, 2020). L'époque actuelle, qualifiée d'Anthropocène[4] par de nombreux·ses auteur·e·s[5], peut être définie comme étant une nouvelle ère géologique caractérisée par les conséquences globales des activités humaines qui ont, pour la première fois de l'Histoire, bouleversé à jamais l'équilibre sur la Terre[6]. De nombreux·ses scientifiques estiment que les modifications climatiques et les dégradations des écosystèmes sont des signes permettant de prévoir l'effondrement[7] de la civilisation actuelle (Egger, 2015 ; Servigne & Stevens, 2015 ; Amiech et al., 2020).

---

[1] Des phrases et des paragraphes sont issus de ma « Fiche Mémoire » (LSPED2900A) portant sur le même sujet, réalisé lors de l'année académique 2019-2020.

[2] Le Jour du dépassement est calculé chaque année par le Global Footprint Network. Chaque année, cette date ne cesse d'avancer (WWF, n.d.). La date du Jour du dépassement signifie que « l'humanité aura utilisé une quantité équivalente à ce que la planète peut régénérer sur l'année entière » (Didier, 2020) (c.f. *Annexe 11*).

[3] Pour plus de clarté, j'utiliserai les notions de « crise environnementale » et de « crise écologique » dans ce travail pour décrire les phénomènes s'y rapportant : réchauffement climatique, pollutions diverses, surexploitation et épuisement des ressources naturelles, destruction de la biodiversité et des écosystèmes, disparitions d'espèces, etc...

[4] Le terme Anthropocène, qui signifie « l'Ère de l'humain », est le nom donné à l'époque actuelle pour qualifier les désastres écologiques causés par l'espèce humaine. Ce terme a été popularisé par Paul Joseph Crutzen, prix Nobel de chimie en 1995, et par Eugene Stoermer, un biologiste. L'Anthropocène, faisant suite à la période de l'Holocène, aurait débuté avec la révolution industrielle.

[5] L'écriture inclusive a été choisie comme style pour ce travail avec un objectif d'égalité et de transparence. En effet, le genre auquel se référence les personnes interrogées n'a pas été évoqué lors des entretiens. Le texte est genré de la façon suivante : nom masculin·nom féminin·pluriel. Voici un exemple : participant·e·s ou animateur·trice·s.

[6] Cette époque est également qualifiée de « Capitalocène » par Andreas Malm, de « Plantationcène » par Anna Tsing ou encore de « Chthulucène » par Donna Haraway. Ces différents termes proposent une définition et une représentation du monde différente, qui permettent de penser la période actuelle en utilisant une grille de lecture propre à chaque auteur·e·s (Piccoli, 2020).

[7] Ce terme est défini dans la section 2.1.3. Effondrement et collapsologie : questionnement de nos modes de vie.

En séparant et en hiérarchisant les notions de nature et de culture, d'humain et de non-humain, d'âme et de corps, de matière et d'esprit, de masculin et de féminin, d'organique et de mécanique, de raison et de sentiment, etc… la vision dualiste a détérioré le lien entre les êtres humains et la Terre. Cette pensée dominante a également contribué à mettre à mal les systèmes alimentaires et agricoles mondiaux[8]. En conséquence, les enjeux liés à la préservation de la Terre sont aujourd'hui devenus vitaux, mais cette prise de conscience peine à s'imposer dans l'esprit des citoyen·ne·s et dans la conscience collective (Aumercier, 2019). Cependant, face à la diffusion en continu d'informations par les médias relatant les catastrophes environnementales et les scandales alimentaires globaux, il n'est plus possible aujourd'hui de ne pas être informé des conséquences des activités humaines sur l'environnement. Même si les citoyen·ne·s sont averti·e·s et conscient·e·s des enjeux présents et futurs, la question reste de savoir pourquoi la mobilisation et l'engagement ne sont pas au rendez-vous. Les inquiétudes face aux crises[9] en cours plongent les individus dans un climat de peur et d'angoisse. La perspective d'extinction d'un grand nombre d'espèces animales et végétales, ainsi que l'espèce humaine, fige et paralyse de plus en plus de personnes dans des sentiments d'impuissance, de colère, de tristesse ou encore de désespoir[10]. Pourtant, une certitude s'impose dans leurs esprits : les êtres humains ne peuvent plus continuer impunément à détruire la planète (Escobar, 2018 ; Serreau, 2010 ; Routley, 2019 ; Ricard, Singer & Karius, 2018 ; Clapier, 2020 ; Astruc et al., 2012 ; Dion, 2015).

Aujourd'hui, l'humanité se trouve à un tournant de son histoire. Les citoyen·ne·s sont amené·e·s à faire des choix radicaux. Ces décisions détermineront la création d'un nouveau modèle civilisationnel. La fin d'une époque, ou la fin d'un monde, renvoie à la transition, c'est-à-dire au passage d'une nouvelle histoire, d'un nouveau monde. La conversion vers un nouveau mode de vie devient un enjeu du changement sociétal[11]. Changer les comportements, les mentalités et les relations que l'espèce humaine entretient avec l'ensemble du vivant et du non-vivant[12]

[8] Cette thématique est abordée dans la section 2.4. Agriculture et alimentation : nouveaux contextes et nouveaux enjeux.
[9] Le terme général de « crises » dans ce travail, englobe les notions de crises écologique ou environnementale, climatique, sociale, politique mais aussi les crises de type migratoire, économique et financière.
[10] Ces émotions sont décrites dans le chapitre 3. Analyse.
[11] La notion de « mode de vie » sera utilisée dans ce travail pour décrire l'ensemble des pratiques de vie au quotidien d'un groupe social. Ce terme est axé sur la description de la manière d'être d'un collectif. Par ailleurs, la notion de « style de vie » sera également mobilisée pour exprimer les pratiques de la vie quotidienne d'une personne, c'est-à-dire la manière individuelle de se comporter et d'agir (Maresca, 2017).
[12] La notion de « vivant » utilisée dans ce travail comprend les humains (l'espèce humaine) et les non-humains (espèces végétales, animales, bactérielles, etc…). Le terme de « non-vivant » englobe les ressources naturelles (pierres, roches, eau, etc…) (Piccoli, 2020).

impose également un changement de paradigme, remettant le système capitaliste en question. Cette étape passe par ailleurs par la création de nouveaux récits et histoires[13] pour renverser le récit capitaliste, productiviste et consumériste (Eisenstein, 2020 ; Egger, 2015 ; Klein, 2019 ; Peemans, 2018 ; Bourdeau, Flory & Haeringer, 2011 ; Hopkins, 2017). Cette urgence de transformer la société en profondeur est perçue par davantage d'individus. Entre ces deux mondes[14], de plus en plus de citoyen·ne·s manifestent et agissent pour faire entendre leurs voix. Ne supportant plus de vivre dans l'angoisse d'un présent et d'un avenir incertain, ces individus ne veulent plus se mentir à eux-mêmes en prétendant vivre dans un monde sans crise. La recherche de solutions et d'alternatives passe par la nécessité de croire en quelque chose de plus grand. Pour ce faire, le changement sociétal passe impérativement par une évolution vers des modes de vies plus simples et respectueux de la planète (Eisenstein, 2020 ; Sinaï, Stevens, Carton, & Servigne, 2015 ; Dion, 2018, Cottin-Marx, Flipo & Lagneau, 2013 ; Hulot, Shiva & Astruc, 2018 ; Mongeau, 1998). Souhaitant se mobiliser afin de contrer ce mode de développement dévastateur, de nombreux·ses citoyen·ne·s mettent en œuvre des alternatives locales, individuelles ou collectives. La permaculture et l'agroécologie, parmi ces initiatives citoyennes, proposent des solutions d'avenir en prônant des valeurs contraires à l'idéologie de la croissance, de la loi du marché et du profit illimité. Ces nouveaux projets de société, se basant sur les modèles d'agricultures paysannes, tentent de résoudre des problèmes globaux avec des alternatives et actions locales, en mettant en relation le cycle du vivant dans sa globalité (Servigne, 2012 ; Rhabi, 2015 ; Stevens, 2012 ; Lamine & Chiffoleau, 2016). D'un point de vue écologique, un retour vers le local est devenu vital au terme duquel l'espèce humaine réapprendrait à vivre et à agir en accord avec les besoins et limites de la Terre et de ses habitants.

Si pour certains individus bouleverser leur manière de vivre est un impératif, pour d'autres voir leur qualité de vie diminuer est impossible et inconcevable. Cependant, un choix s'impose car le fondement des crises actuelles et futures est d'ordre éthique : ce sont les actions, les choix et les décisions propres à chaque personne qui sont les dénominateurs communs de ces enjeux (Klein, 2019 ; Naess, 2017 ; Manier, 2016 ; Blandin, 2020). Ces comportements à l'origine de

[13] Ces notions sont expliquées dans la section 2.3. Quel(s) récit(s) pour la société d'aujourd'hui et le monde de demain ?

[14] Ce terme fait référence à la période de transition qui se déroule actuellement dans laquelle deux histoires coexistent. « Un monde se finit et un autre tente d'émerger, mais entre les deux apparaissent des hésitations, la tentation du repli sur soi » (Hulo, Shiva & Astruc, 2018, p.51). Certains individus vivent toujours dans l'ancienne histoire (modèle capitaliste néo-libéral), d'autres vivent déjà dans la nouvelle, c'est-à-dire qu'ils ont déjà entrepris la transition. Enfin, entre ces deux histoires se trouvent des personnes qui refusent le modèle capitaliste et souhaitent changer de style de vie. Ces dernières sont en train d'opérer la transition.

la crise écologique vont être analysés dans ce travail, remettant en cause l'ordre ontologique, moral et logique de la société contemporaine. L'adoption de comportements éco-responsables, prônant la sobriété et la résilience locale permettrait de réduire les habitudes d'hyperconsommation. Afin de simplifier ces modes de vie, les individus doivent comprendre les liens qui les unissent à la Terre et le rôle de la diversité de la vie dans la construction de leur identité. Les enjeux autour de l'environnement et de la question agricole permettent de réfléchir à la place des sentiments et des affects dans la société. Ce processus force les citoyen·ne·s à se remettre en question, en s'interrogeant sur la personne qu'ils·elles veulent être et les valeurs qu'ils·elles souhaitent véhiculer : « Quel sens vais-je donner aux graves et inévitables bouleversements provoqués par la crise écologique ? Quelle va être ma façon écoresponsable de réagir aujourd'hui et demain ? » (Clapier, 2020, p.222-223). Ce changement passe impérativement par une transition personnelle, intérieure et spirituelle[15]. Sortir de cette vision de l'effondrement pour se mettre en mouvement afin de devenir acteur·trice du changement impose aux individus de faire un travail personnel (Eisenstein, 2020 ; Sinaï, Stevens, Carton, & Servigne, 2015). Dans ce contexte, un double questionnement se pose : « Quel est l'impact de la crise écologique sur la psyché des individus ? Comment ces émotions suscitent-elles la volonté de s'engager dans des projets alternatifs ? ».

La première partie de ce travail traitera des questions épistémologiques et scientifiques. La méthodologie y sera explicitée ainsi que la stratégie d'échantillonnage, les démarches découlant de la réalisation du guide d'entretien, le modèle analytique choisi pour examiner les données issues des entretiens, les défis éthiques et les difficultés opérationnelles de la recherche. Elle se terminera par une explication en profondeur de l'intérêt et la pertinence de ce mémoire, explicitant le choix du sujet.

La deuxième partie, quant à elle, détaillera une revue de la littérature, permettant d'introduire plusieurs concepts et termes importants utilisés tout au long du travail comme l'éco-anxiété, l'écosophie, l'écopsychologie, la permaculture et l'agroécologie, la résilience ou encore la transition. Ces notions définies seront par la suite mobilisées dans la partie analytique pour développer les résultats des entretiens. L'état de l'art permettra d'introduire la thématique de ce travail dans un cadre théorique en abordant les thèmes évoqués durant les entretiens :

[15] La transition spirituelle peut également être qualifiée de transition intérieure. Ce mouvement, Inner Transition qui a émergé à Totnes en 2006, revendique que les changements individuels doivent impérativement accompagner les changements collectifs. La transition intérieure concerne ainsi de nombreuses dimensions qui font notre être avec un profond travail à faire sur soi-même. Cela implique des changements de comportements, de modes de consommation, de modes de vie, de modes de pensée et de perception du monde (Chamel, 2019).

l'origine de la crise écologique et les conséquences des enjeux actuels sur la psyché humaine, l'urgence écologique et l'importance d'un changement d'histoire et de paradigme, ainsi que les enjeux autour de l'agriculture industrielle et de l'agriculture traditionnelle.

La troisième partie analysera les motivations personnelles derrière les changements de modes de vie des personnes interrogées en s'intéressant aux éléments déclencheurs qui ont suscité leur envie d'entreprendre la transition. Cette partie analytique, centrée autour des données récoltées lors des entretiens, est structurée en 3 étapes. Tout d'abord, la première étape analysera la rupture avec le modèle dominant jugé obsolète et les émotions ressenties par les personnes interrogées face à la crise écologique (partie 3.1.). Ensuite, la deuxième étape examinera le processus d'installation dans la nouvelle activité des participant·e·s (partie 3.2.). Enfin, la dernière étape décrira les effets de la transition sur la qualité de vie des personnes interrogées (partie 3.3.). Pour finir, la quatrième section analysera les limites et les contraintes à ces changements de modes de vie et de métiers (partie 3.4.). Le ressenti émotionnel des personnes interrogées sera décrit tout au long de ces stades de conversion afin d'analyser sa portée comme élément déclencheur sur leur remise en question, leur prise de décision et leur mise en action. En prêtant attention aux dimensions intérieures d'une conversion de vie, ce travail proposera une compréhension approfondie des émotions qui accompagnent la prise de conscience des participant·e·s, ainsi que leurs questions existentielles, leurs recherches d'authenticité et de sens. Sujet central dans ce travail, les parcours de vie des personnes interrogées seront décrits et analysés. Leurs modes de vie seront examinés, ainsi que leurs implications dans des projets ou initiatives citoyennes, en mettant en relation les notions d'écologie, de spiritualité, d'éthique et de psychologie dans cette démarche.

Ensuite, la quatrième partie du travail reprendra, en guise de conclusion finale, certaines arguments développés dans ce travail pour analyser les enjeux et les difficultés d'opérer la transition et la réalité de ce changement de vie.

Pour finir, la dernière partie proposera une discussion sur la nécessité d'adopter une éthique environnementale. Centrée sur la valeur symbolique des richesses naturelles, elle permet de remettre en question le mode de pensée capitaliste et anthropocentré. L'éthique écologique, en imposant une interdiction morale de dégradation et destruction des écosystèmes, vise à adapter les comportements humains pour tendre vers une attitude responsable et respectueuse envers le vivant et le non-vivant.

1. MÉTHODOLOGIE[16]

1.1. Stratégie d'échantillonnage

Ce mémoire aborde le rôle des émotions dans la capacité des participant·e·s à prendre la décision de se modifier leur art de vivre. Cette recherche a été effectuée en Belgique francophone, plus particulièrement dans la Province de Liège. Les raisons de ce choix sont diverses. Tout d'abord, la crise sanitaire liée au COVID-19 a limité mes déplacements dans d'autres régions et d'autres pays. Ensuite, dans une démarche éco-responsable afin d'être cohérente avec le sujet de ce mémoire, j'ai fait le choix conscient de limiter mes déplacements à des zones géographiques proches de ma région natale, tout en privilégiant les transports qui avaient une charge carbone contrôlée et limitée.
Ensuite, étant francophone, il était plus facile pour moi d'interroger des personnes dans ma langue maternelle, ce qui m'a permis de relater au plus juste les propos et les émotions ressenties par les personnes interrogées.

Tout d'abord, les personnes ciblées dans cette recherche comprennent les citoyen·ne·s impliqué·e·s dans des projets dits alternatif, ou de transition, tels que des potagers collectifs, ASBL, bénévolats ou encore des exploitations en permaculture. Toutes les personnes interrogées vivent ou travaillent en région liégeoise. Plusieurs critères ont été pris en compte pour la stratégie d'échantillonnage. Je voulais interroger une population, tous sexes confondus, d'un certain âge – entre 30 et 65 ans – avec un bagage professionnel important et des expériences de vies qui permettent de nourrir leurs récits. Plus d'une trentaine de mails ont été envoyés à diverses personnes susceptibles de correspondre au public cible dans le courant des mois de juillet et août. L'ensemble de l'échantillon dénombrait au total quinze personnes qui ont répondu favorablement à mon mail. Dix personnes ont été retenues pour ce travail. Les cinq autres n'avaient pas assez d'expérience dans le milieu ou ne se sentaient pas aptes à répondre aux questions qui allaient au-delà de la technique agricole, c'est-à-dire les questions qui concernaient le côté éthique et émotionnel de la démarche.

Dans un premier temps, j'ai contacté des personnes vivant dans ma région (Malmedy) que j'ai rencontrées grâce à mon réseau de contacts. Ensuite, j'ai cherché du côté des producteurs locaux qui vendent leurs produits dans des marchés, dans des magasins bio et également dans les groupements d'achats de la province de Liège. La méthode dite de « boule de neige » a été mobilisée

[16] Des phrases et paragraphes sont issus de ma « Fiche Mémoire » (LSPED2900A) portant sur le même sujet, réalisé lors de l'année académique 2019-2020.

pour trouver des participant·e·s en utilisant les contacts que les personnes interrogées[17] ont dans ce milieu (Pires, 1997). Rencontrer ces personnes sur leurs territoires et partager des moments de leur vie a facilité la création d'un lien social qui, par la suite, m'a permis d'analyser ce choix de vie. Cependant, je me suis vite rendu compte que cet échantillon était trop restreint et j'ai décidé de contacter d'autres personnes en Belgique afin d'obtenir des avis plus variés et de toucher un public cible plus large. Cette démarche s'est inscrite dans l'optique de réaliser des entretiens avec des personnes qualifiées dans ce domaine afin de collecter des informations au travers de leurs récits, expériences et formations. Afin de trouver ce public cible, je me suis intéressée aux formations en permaculture et en agroécologie organisées par des réseaux paysans comme le MAP (Mouvement d'Action Paysanne). Pour cela, j'ai rencontré diverses personnes travaillant dans des associations et/ou coopérations telles que l'ASBL « Cense équi'voc » à Hannut, la « Ferme de Desnié » à Theux et la ferme-école de Bierleux-Haut. La richesse de ce public-cible, qualifié de NIMA (Non-Issue du Milieu Agricole), se trouve dans la variété des types de profils et motivations personnelles. De manière générale, j'ai contacté ces personnes au préalable par le biais d'un mail explicitant ma démarche. J'ai cependant été assez vague sur le sujet spécifique de mon mémoire pour éviter des refus. Je m'en suis tenue à expliquer les thématiques présente dans ma recherche. Des entretiens téléphoniques ont également été organisés en réponse à la demande de certaines personnes pour obtenir des informations complémentaires.

Afin de récolter des informations nécessaires pour la réalisation de cette recherche, des entretiens semi-directifs ont été réalisés avec dix personnes et ont tous été enregistrés à l'aide d'un téléphone permettant de réécouter ultérieurement les audios. Ces entretiens, réalisés pour la plupart en présence des participant·e·s, ont duré entre 1 et 2 heures en fonction de plusieurs facteurs : fluidité de la discussion, envie de partage de récits, temps disponible, etc... Cependant, la crise sanitaire m'a contrainte à en réaliser certains en distanciel, via des logiciels comme Skype ou Framatalk.

1.2. Élaboration du guide d'entretien

Les questions de l'entretien étaient assez larges et variées, faisant s'entrecroiser plusieurs thématiques. Cela m'a permis de poser des questions qui ont incité les personnes interrogées à développer leurs réponses et à élaborer leurs propos en ayant la possibilité de s'exprimer sur

[17] Plusieurs termes ont été utilisés tout au long de ce travail pour parler du public cible : « participant·e·s », « intervenant·e·s », « personnes interrogées », « communicant·e·s », « interlocuteur·trice·s ».

plusieurs thématiques. Les questions n'ont pas été systématiquement posées dans un ordre chronologique afin de permettre une discussion fluide et informelle. Cette méthode m'a permis de faire attention aux transitions entre des questions et/ou thématiques différentes, afin d'éviter de brusquer les personnes interrogées (Ecotopie, 2020). Cependant, au fur et à mesure des entretiens, je me suis rendue compte que certains concepts ou principes (collapsologie, effondrement, éco-anxiété, etc…) étaient mentionnés à de nombreuses reprises par plusieurs interrogées. J'ai dès lors axé certaines de mes questions sur ces théories afin de collecter des données utiles. Le guide d'entretien s'articule autour de 6 thèmes principaux (cf. *Annexe 1*) :

- Les motivations personnelles des personnes interrogées. L'objectif était de comprendre les trajectoires et les éléments déclencheurs de leur changement de vie. Les valeurs prônées par les individus ont également été une thématique importante pour comprendre leur état d'esprit et leur perception du monde.
- Les obstacles à la réalisation d'un projet. La relation à l'argent, la réaction de l'entourage, les conditions d'installations et les éléments extérieurs ont été questionnés. Cette thématique a permis de nommer les difficultés qui existent pour l'installation d'une ferme en permaculture ou en agroécologie.
- La vision du futur englobant la perspective d'un avenir de la société et de futurs projets. Cette thématique permettait de voir si la démarche des participant·e·s s'inscrivait dans une volonté de préparer le futur.
- La relation des participant·e·s au politique et leurs rapports au système capitaliste. Cette thématique a également abordé la question des responsables des crises en cours. De plus, la question de l'implication dans des projets alternatifs comme revendications politiques a été abordée.
- La transition vers des projets dits alternatifs. La question des circonstances de la transition, des freins à la réalisation d'un projet, des valeurs et la volonté du projet des participant·e·s ont été questionnés. La relation de l'espèce humaine avec l'environnement a également été soulevée, permettant de mettre en lumière les démarches entreprises par les personnes interrogées pour respecter la Terre et ses habitants.
- La question de la responsabilité individuelle. Cette thématique a été axée sur le ressenti des participant·e·s par rapport à la situation actuelle, référence à l'accroissement de crises, et la responsabilité de chaque individu quant à l'état du monde. De plus, le vécu émotionnel et les contradictions émanant de leur mode de vie ont été explorés.

1.3. Analyse des entretiens et traitement des données

Les données recueillies des entretiens semi-directifs ont été analysées de façon qualitative, en proposant une étude des variables mobilisées dans les thématiques abordées dans le guide d'entretien (Laforest, Bouchar & Maurice, 2011). Ces informations ont été traitées selon une approche discursive thématique et comparative (Cislaru, 2012). Cette analyse a porté, en particulier, sur les données et observations récoltées lors des entretiens. Les entretiens n'ont pas été retranscrits dans leur totalité, seules les parties fournissant des informations intéressantes pour l'analyse l'ont été. J'ai préféré fournir une analyse détaillant le contenu de chacun des entretiens dans des annexes de façon plus approfondie.

L'analyse des entretiens a été réalisée en deux temps. Tout d'abord, l'*annexe 2* synthétise les différentes thématiques abordées lors des entretiens. Les données ont été analysées dans une démarche inductive en réécoutant les entretiens. Cette approche a permis d'examiner en profondeur les théories et thèmes récurrents ainsi que les points convergents et divergents entre les différents intervenant·e·s. Les données issues des entretiens ont été retranscrites en utilisant dans certains cas les mots et les expressions des personnes interviewées[18]. Ensuite, l'*annexe 3* propose une synthèse des visions des participant·e·s et les informations importantes émanant du public cible. Des fiches individuelles ont été réalisées, mentionnant leurs points de vue, motivations personnelles, démarches, et autres informations pertinentes. Ce document m'a permis de mettre en avant les caractéristiques de chaque personne interrogée. Cette double méthode d'analyse de données et d'observations m'a permis de classifier les informations afin de dissocier les enjeux récurrents et de regrouper les données liées aux motivations individuelles. Par ailleurs, une attention particulière a été portée à la communication non-verbale et para-verbale durant les entretiens, c'est-à-dire aux sentiments émis par les personnes interviewées, ce que ces dernières révèlent aux travers de leurs silences, langages corporels, regards ou gestes (Duchesne, 2000). Les mots et les expressions utilisés par les personnes interrogées ont été exploités aussi pour leur résonnance affective, permettant de comprendre le lien qui les relie à leur environnement, les sentiments qui les habitent lorsqu'elles font le métier qu'elles aiment et les raisons de leur quête de sens (Chanvallon & Héas, 2011). Enfin, la littérature existante a été également utilisée comme base théorique pour compléter et développer les propos des participant·e·s et aller plus loin dans leurs réflexions ainsi que les thématiques abordées (De Sardan, 1995).

[18] Les propos des personnes interrogées lors des entretiens ont été écrits entre *« … »* dans le texte et dans l'*annexe 2*.

1.4. Les défis éthiques et les difficultés opérationnelles de la recherche

Enfin, il convient de nommer les défis éthiques de cette recherche. Tout d'abord, l'établissement des liens de confiance avec les personnes interrogées a été le premier défi à relever. En effet, ces individus sont amenés à partager certains pans de leur vie personnelle et cela n'est pas possible si une relation de confiance n'est pas établie dès le début de l'entretien (Martineau, 2007). Ensuite, une politique de confidentialité sur le traitement et collecte des données à caractère personnel a dû être garantie. Les prénoms des participant·e·s ont été changés et certains faits ont été passés sous silence afin de ne pas de révéler leur identité. Les crises écologiques et leurs conséquences sur la psyché humaine sont des sources de stress et d'angoisses pour de nombreux individus. Parler de ce vécu peut se révéler douloureux et j'ai adapté mes questions et mes comportements en fonction des participant·e·s. En conséquence, les défis émotionnels émergeant de la narration d'événements douloureux ont été envisagés. L'objectif de cette recherche n'était pas d'émettre de jugement de valeurs. Une attention toute particulière a été portée au vocabulaire utilisé lors des entretiens. Dans cette logique, aucune personne interrogée n'a été contrainte ni forcée de répondre aux questions posées. Etablir un cadre rassurant et sécurisant a permis à ces personnes de se confier et d'exprimer leurs ressentis librement, souvent avec beaucoup d'émotions. Pour ce faire, j'ai veillé à écarter les angoisses que j'ai pu ressentir en écoutant leurs récits, car cela pouvait nuire au bon déroulement des entretiens. A cela s'est ajoutée la difficulté de ne pas intervenir dans l'entretien en cherchant à nommer des émotions ou des affects ressentis par les personnes interrogées. Rester neutre lors des entretiens et de l'analyse des données, m'a permis de ne pas émettre de jugement de valeurs sur leurs propos afin de rester ouverte d'esprit quant aux différences d'opinions (Chanvallo & Héas, 2011 ; Ecotopie, 2020). Par ailleurs, plusieurs difficultés ont été rencontrées lors de la prise de contact avec le public cible pour la réalisation des entretiens, dont notamment un emploi du temps chargé qui leur laissait peu de disponibilité. Il a fallu en effet composer avec leur travail ou encore avec les priorités saisonnières agricoles pour trouver du temps. De plus, la communication notamment par mails n'a pas toujours été aisée avec certaines personnes. Une quinzaine de ces contacts n'a donné aucune suite à ma demande d'entretien.

1.5. Explication du sujet de mémoire

En réponse aux enjeux mondiaux actuels et à la multiplication de crises, la permaculture et l'agroécologie rendent compte de l'urgence de (re)valoriser les ressources naturelles pour retrouver une cohésion et cohérence avec le vivant. Toutefois, les alternatives à l'agro-industrie

font l'objet depuis quelques années d'un engouement croissant auprès des citoyen·ne·s. Il est de ce fait intéressant de s'interroger sur ces alternatives afin d'en comprendre la cause et les raisons. Ces mouvements écologiques permettent d'ouvrir le champ des possibilités en réponse au modèle dominant de l'industrialisation de l'agriculture, ancré dans les modèles du capitalisme, consuméristes et productivismes actuels (Rabhi, 2015). En effet, ces solutions ne repoussent pas le progrès mais ce dernier est perçu et vécu autrement, traduisant d'une compréhension du monde dans sa globalité (Stevens, 2012).

La question de l'écologie a été analysée à de nombreuses reprises dans divers travaux académiques et littératures. L'essence de ce mémoire est de développer les fondements éthiques des pratiques de la permaculture et de l'agroécologie dans notre société. En d'autres termes, le fil conducteur de ce mémoire porte sur les motivations et démarches individuelles, prônant un changement de soi ou une transformation intérieure, pour créer une culture durable, au travers du mouvement écologique et philosophique qu'est la permaculture. La crise environnementale touche chaque individu à des degrés différents selon le vécu et les sensibilités personnelles. Etant particulièrement concernée par les crises actuelles et les enjeux du futur, ce mémoire est pour moi l'opportunité de donner la parole à des citoyen·ne·s qui ont décidé de devenir acteurs·actrices du changement, en proposant des alternatives concrètes et réalistes au modèle sociétal. J'ai voulu pour ce faire, aller à la rencontre de ces personnes et réunir leurs récits afin de montrer qu'il est possible et réalisable d'aller au bout de ses ambitions. A mon échelle, j'espère pouvoir partager les expériences de ces citoyen·ne·s afin que les générations actuelles et à venir, se saisissent de l'importance des valeurs et des émotions comme force d'action. Conscience éveillée, déchirante et bouleversante de vérité, leur lucidité permet d'éclairer certaines angoisses, peurs ou actions anodines mues par la volonté de se mobiliser contre la destruction de la Terre.

Ce mémoire n'a pas pour ambition d'alarmer le lecteur sur l'urgence de la situation et les « faibles » perspectives d'avenir. Il s'agit à l'inverse d'une invitation, le temps d'une lecture, à rejoindre les citoyen·ne·s qui agissent déjà pour préserver les richesses de la Terre et assurer un avenir fondé sur l'entraide, la bienveillance et l'authenticité. La démarche active des personnes rencontrées est source de courage et d'espoir, en montrant que le pas peut être franchi afin de transformer sa vie et de vivre en conformité avec des valeurs respectueuses de l'environnement et de l'ensemble du vivant.

2. ÉTAT DE L'ART[19]

De nombreux sujets sont abordés dans ce mémoire. Afin d'établir les bases de mon travail, les principes les plus utilisés vont être définis dans cette revue de littérature. Par la suite, ces concepts, utilisés en parallèle avec les données issues des entretiens, permettront d'illustrer les propos des participant·e·s et d'approfondir leurs réflexions.

2.1. Origine de la crise écologique

2.1.1. Définition et explications

Afin d'atteindre le but ultime de modernisation qui trouve ses racines dans la doctrine naturaliste de René Descartes, le modèle néo-libéral capitaliste témoigne d'une forme d'esclavagisme moderne[20] et de domestication des écosystèmes terrestres (Macy & Johnstone, 2018). La vision dualiste occidentale a biaisé le lien et les relations de l'espèce humaine avec la Terre ainsi qu'avec l'ensemble du vivant et du non-vivant. Les êtres humains se considèrent comme étant l'espèce supérieure, la seule à être dotée d'intelligence et de raison, dévalorisant ou ignorant le reste des habitants de la planète[21]. Ce mythe a laissé penser à l'espèce humaine qu'elle est en droit d'utiliser le vivant et le non-vivant pour assouvir ses besoins, bafouant les limites humaines et naturelles (Dion, 2018 ; Chanvallon & Héas, 2011). En conséquence, le vivant et le non-vivant ne sont pas reconnues pour leurs richesses naturelles et leurs rôles dans le maintien de toute forme de vie sur la planète, mais sont à appréhendées dans une vision réductionniste par l'espèce humaine. La Terre n'est plus appréhendée dans la multiplicité des formes de vie qui l'habite. Ses ressources naturelles sont pillées et utilisées comme marchandises pour nourrir la soif de pouvoir et d'argent des êtres humains (Eisenstein, 2020 ; Klein, 2019 ; Egger, 2015 ; Soper, 2001 ; Berque, 2019).

Cette attitude autocentrée ou anthropocentrée est à l'origine de la multiplication des crises actuelles. En vivant coupé de leurs sentiments et des relations qui les unissent à

[19] Des phrases et des paragraphes sont issus de ma « Fiche Mémoire » (LSPED2900A) portant sur le même sujet, réalisé lors de l'année académique 2019-2020.

[20] L'exploitation à outrance de l'environnement dans certains endroits du monde rejoint souvent le travail forcé d'hommes, de femmes et d'enfants utilisés comme main d'œuvre peu onéreuse dans un but d'assouvir le besoin de production. Si le travail forcé a été aboli en 1957, le 21ème siècle traduit une réalité bien différente. Un rapport de l'OIT dénombre que ce ne sont pas moins de « 24,9 millions de personnes » qui sont encore aujourd'hui « soumise au travail forcé, dont 4,3 millions d'enfants » par divers moyens de pressions (dette, abus de vulnérabilité, etc…) (Union Interparlementaire & OIT, 2019, p.13). Le travail forcé sévit dans le monde entier (Ibid.).

[21] L'incarnation de cette rationalité du cartésianisme est celui de l'homme blanc adulte. Les femmes et les enfants sont perçus comme moins rationnels et sont donc également victime du même processus de dévalorisation que les plantes, animaux, etc... (Piccoli, 2020).

l'environnement, les individus cherchent à satisfaire leurs besoins de domination sur la Terre pour réprimer et enfouir leur sentiment d'impuissance face à ces éléments naturels qu'ils ne savent pas maitriser. Cette relation biaisée entre la psyché humaine et l'ensemble des formes de vie sur Terre, est une des causes de l'éco-anxiété et du mal-être de nombreux·ses citoyen·ne·s (Egger, 2015). Pascal Chabot, un philosophe belge, fait référence au mythe de Prométhée[22] pour expliquer le paradoxe du progrès. Selon lui, le modèle sociétal actuel traduit l'orgueil, la vanité et l'excès qui sous-tendent les imaginaires de croissances matérielles, technologiques et énergétiques illimitées dans la société (Chabot, 2011). Pour le sociologue Michel Maxime Egger, ces croyances ont détérioré le rapport de l'espèce humaine avec ses pairs et les autres espèces vivants sur la Terre. L'origine de la crise écologique trouverait ses fondements dans la pathologie du « moi », c'est-à-dire que l'espèce humaine a une compréhension erronée de sa place dans l'ordre des choses (Egger, 2015 ; Egger, 2017).

La crise écologique n'est pas une crise comme une autre dont on ne parlera bientôt plus. Au contraire, elle est vécue comme une mutation (éco)systémique en lien avec l'altération du rapport de l'espèce humaine à l'environnement. Le spectre d'extinction de la société occidentale est inédit dans l'Histoire. Pour la première fois, le chaos qui se profile est planétaire ; il s'agit d'un effondrement généralisé, déjà à l'œuvre dans le monde animal et végétal (Astruc et al., 2012 ; Clapier, 2020 ; Morizot, 2020).

2.1.2. Les obstacles aux changements

Cette crise écologique sans précédent est pourtant perçue par l'espèce humaine comme une crise technique passagère qui se résoudra par la technologie, dont la disparition de la biodiversité et sa prise de conscience sont comme intégrées dans les logiques économiques du système sociétal (Maris, 2010). Le lien qui unit les êtres humains à la Terre s'est détérioré dénonçant les travers d'une société matérialiste, individualiste, inégalitaire et injuste (Clapier, 2020). Enivrés par la course à la croissance et la course contre le temps qu'elle impose, les citoyen·ne·s ont développé des pathologies liées au stress. La dépression est désormais courante dans la société occidentale. Le dualisme qui caractérise la perception et la compréhension des écosystèmes planétaires pour l'espèce humaine met en lumière les caractéristiques de la pensée

[22] Dans le mythe grec, Prométhée est face à un dilemme : voler le feu aux Dieux pour le donner aux hommes et sauver l'humanité mais il encoure le risque d'une condamnation mortelle. S'il y renonce, c'est l'humanité qui périra. Pascal Chabot fait référence au mythe de Prométhée pour expliquer que la volonté des êtres humains de chercher sans cesse à développer de nouvelles énergies comme le nucléaire ou à repousser toujours plus loin les limites de la science avec le clonage, ne sont pas sans risques. Dans l'Histoire, cette quête du progrès a conduit l'humanité à faire face à de tragiques catastrophes (Chabot, 2011).

moderne. Les leviers du consumérisme et du matérialisme sont puissants et influencent le comportement des individus. Cette culture, ancrée dans les mœurs et les traditions, est à l'origine de l'obsession de l'espèce humaine de poursuivre le modèle de croissance illimitée en exploitant des ressources naturelles perçues comme infinies. De ce fait, le système économique néo-libéral capitaliste occidental, en colonisant les esprits des citoyen·ne·s, constitue un premier obstacle majeur au changement (Egger, 2017 ; Clapier, 2020 ; Egger, 2015 ; Gabriel Cohen, 2018 ; Roch, Paquot & Jouanno, 2010).

De cet enjeu découle une forme de réticence développée par de nombreux individus qui refusent de voir leur confort de vie diminuer et qui n'envisagent pas de changer leurs habitudes de consommation afin d'agir pour prévenir le changement climatique. Pourtant, avec les informations relayées par les médias et les réseaux sociaux, la conscience de l'ampleur des enjeux émanant du désastre écologique devrait influencer les esprits des citoyen·ne·s pour arriver à un réveil des consciences. Malheureusement, un nombre insuffisant de personnes ont cette réaction (Clapier, 2020). Pour se protéger de ces informations, la majorité des individus développe des formes de protection mentale pour ne pas souffrir[23]. Ces barrières psychologiques leur permettent de continuer à vivre sans se sentir concernés ni alarmés par la situation. Ce manque de réaction illustre une caractéristique propre à l'espèce humaine : cette dernière a tendance à ne réagir que si sa propre personne, un membre de sa famille ou un proche, est en danger. Sans cette exposition à un danger mortel, la nature humaine aura du mal à changer volontairement. Cette difficulté d'imaginer un effondrement systémique, pour une partie de la population, constitue le second obstacle au changement (Clapier, 2020 ; Servigne, 2016 ; Colinet, 2019 ; Marshall, 2017).

2.1.3. Effondrement et collapsologie : questionnement de nos modes de vie

Depuis 1970, de nombreux·ses scientifiques et auteurs n'ont cessé de tirer la sonnette d'alarme sur les conséquences des enjeux contemporains en termes de catastrophes pour l'écosystème. C'est notamment à la suite de la publication du rapport Meadows[24] que la notion d'effondrement a émergé, reprise par la suite par plusieurs collapsologues[25]. Pablo Servigne

[23] Cette thématique est abordée dans la section 3.1.2.2. Analyse de la peur comme frein à la mise en action : colère des participant·e·s envers l'inaction et le déni des citoyen·ne·s.

[24] « The limits to Growth », également appelé « Rapport Meadows », fut le premier rapport scientifique publié en 1972 à proposer plusieurs scénarios quant à l'avenir de notre modèle de développement. Ce travail avait pour objectif de chercher des réponses à l'avenir de l'humanité en réfléchissant à une vie future sur Terre si le modèle capitaliste restait dominant (Piccoli, 2020).

[25] On compte parmi ces derniers des personnalités connues comme Pablo Servigne, Raphaël Stevens, Yves Cochet, Gauthier Chapelle ou encore Agnès Sinaï.

développe le concept d'**effondrement** dans son livre *Comment tout peut s'effondrer. Petit manuel de collapsologie à l'usage des générations*, en collaboration avec Raphaël Stevens. Ces derniers le définissent comme un « processus à l'issue duquel les besoins de base […] ne sont plus fournis […] à une majorité de la population par des services encadrés par la loi » (Servigne et Stevens, 2015, p.15). Afin de comprendre les grandes catastrophes à venir entraînant la disparition de la société, Servigne et Stevens étudient ces risques avec la notion de **collapsologie**. Pour eux, les crises actuelles sont toutes liées. Ces phénomènes irréversibles s'accélèrent et conduisent l'espèce humaine à sa perte. Cependant, la collapsologie permet également de réfléchir, de penser et d'imaginer la société d'après. Dans *Une autre fin du monde est possible*, Stevens, Servigne et Chapelle proposent un manuel pour vivre cet effondrement et survivre à l'incertitude du futur. Cet ouvrage aborde de multiples aspects liés à l'effondrement. En plus des conséquences environnementales ou climatiques, le terme de collapsologie permet de considérer les dimensions psychologiques et sociologiques d'un tel choc pour les citoyen·ne·s du monde et de leur donner des outils pour comprendre ce qu'il se passe actuellement dans le monde (Servigne, Stevens et Chapelle, 2018). Désormais, l'espèce humaine doit apprendre à vivre avec ces événements et s'adapter aux changements que cela implique, en mettant en place des procédés pour penser différemment l'avenir. Les nouveaux récits émergeant de ces mécanismes ont pour ambition de renverser les anciennes croyances, désormais jugées obsolètes (Servigne, 2017 ; Aumercier, 2019 ; Eisenstein, 2020). Cependant, la remise en question du modèle capitaliste et productiviste, et de ses logiques d'abondance et de richesse, est particulièrement complexe à mettre en œuvre en Occident, où ces pratiques sont profondément ancrées dans les mœurs et font partie intrinsèquement du mode de vie de millions de personnes (Desbiolles, 2020 ; De Bouver & Luyckx, 2016 ; Mongeau, 1998 ; Cochet, 2020).

2.2. L'époque actuelle et le mal-être des citoyen·ne·s

2.2.1. Conséquences des crises sur la psyché humaine : l'importance des émotions dans la société

Une thématique moins connue et pourtant aux effets affligeants est celle de la capacité émotionnelle des êtres humains de survivre à ces crises. Certains titres de l'actualité traitent des conséquences des enjeux actuels sur la santé mentale des individus. « Psychologie et climat : pourquoi les consciences ne s'éveillent toujours pas ? » (Palaizines, 2020), « Dépression, anxiété... Le changement climatique trouble-t-il notre santé mentale ? » (Lacroux, 2019), « Réchauffement climatique : comment nos barrières mentales nous empêchent de sauver la

planète » (Leger, 2018). Depuis quelques années, le quotidien des citoyen·ne·s est marqué par la diffusion continue de nouvelles accablantes sur les enjeux et défis du siècle : réchauffement climatique, attaques terroristes, déforestations, famines ou guerres, sans parler des pandémies. La diffusion d'informations qui rendent compte de l'état alarmant de la planète et de l'accélération des phénomènes climatiques est un mécanisme éprouvant en termes d'intensité émotionnelle. Si certains individus perçoivent ces crises comme insignifiantes, d'autres en revanche se sentent abattus, en colère ou attristés. Pour les premiers, la vie reprend rapidement son cours et les individus retournent rapidement dans leurs travers insouciants de l'évolution de ces phénomènes. Les seconds quant à eux souffrent de cette situation, vécue comme une perte de sens et ressentent des doutes, des angoisses et une incertitude pour l'avenir (Klein, 2019 ; André et al., 2015 ; Desbiolles, 2020 ; Naess, 2017 ; Amiech et al., 2020).

Les émotions sont des sentiments qui traduisent un état d'esprit dans certaines circonstances en réaction à certains événements mais qui ne perdurent pas dans le temps[26]. Intimement liées à la raison, elles peuvent influencent les prises de décisions, affecter une personne ou la motiver à accomplir certaines actions (Albrecht, 2019). Dans ce travail, quatre catégories d'émotions sont utilisées et développées pour expliquer et analyser le ressenti des participant·e·s ; les émotions d'accomplissement, les émotions d'approche, les émotions de résignation et les émotions antagonistes (cf. *Annexe 6*). Pour l'espèce humaine, l'affect est une composante primordiale de la vie intime de chaque individu. Pourtant, les sentiments n'ont que rarement leur place dans la société qui a tendance à les occulter, ce qui peut impacter négativement le bien-être des citoyen·ne·s. En effet, refouler ses sentiments est un procédé qui, à terme, rend une personne dépendante et prisonnière d'elle-même. L'incapacité d'exprimer, d'identifier et d'accepter ses émotions a pour conséquence un risque de repli sur soi-même qui empêche de passer à l'action. Cependant, se questionner sur la nature de ses affects et mettre des mots sur ce que l'on ressent est fondamental pour le bien-être des citoyen·ne·s. Pour s'impliquer et participer aux changements qu'ils veulent voir dans le monde, les individus doivent de ce fait passer par un travail personnel[27] afin d'apprendre à gérer leurs émotions. Identifier, nommer et accepter les émotions qu'ils ressentent face à la crise écologique et à l'effondrement de la société sont les étapes cruciales du processus de deuil, leur permettant par la suite de se mettre en action[28] (Egger, 2017 ; Chamel, 2019 ; Desbiolles, 2020 ; Sander, 2015 ; Van Dam, Nizet & Dejardin,

[26] Il est important de dissocier les émotions d'autres phénomènes affectifs comme les humeurs ou les pulsions.
[27] Cette thématique est abordée dans la section 2.2.5. L'écopsychologie : soigner l'esprit pour guérir la Terre.
[28] Cette thématique est abordée dans le chapitre 3.2. Changement de cap : faire la transition.

2010 ; Garcia-Prieto, Tran & Wranik, 2009 ; Van Dam, Nizet, Streith, & Lagneaux, 2016 ; Naess, 2017).

2.2.2. Inconfort psychologique et dissonance cognitive

Face aux grands enjeux du siècle et à la diffusion d'informations relatant les désastres écologiques et les catastrophes sur Terre, de nombreuses personnes cherchent à se protéger de cette triste réalité en se renfermant dans un déni. La résistance au changement se manifeste par différents mécanismes de défense de l'esprit qui protège l'individu face à des informations ou réalités qu'il n'est pas prêt à accepter, dans sa psyché et dans son cœur. Appelées « dissociation intérieure », « trouble dissociatif » ou plus communément « dissonance cognitive », ces stratégies illustrent le refus de certains individus de reconnaître l'existence du réchauffement climatique d'origine anthropique. Pour éviter de souffrir, ces personnes vont nier ou refouler des vérités qui sont insupportables pour elles, en se persuadant du fondement des déclarations considérées comme seules vérités tout en réfutant les informations qui vont à l'encontre de ces certitudes. Afin de renforcer leurs discours, ces individus vont également s'entourer de personnes qui partagent leurs opinions. En niant toutes ces réalités, ces individus s'emmurent dans une forme de déni aux conséquences dévastatrices pour le monde et pour leur état mental. Ces derniers ne sont pas prêts à remettre en question les croyances et les pratiques néo-libérales qui sont toujours ancrées avec ténacité dans les traditions, modes de pensée et perception du monde (Clapier, 2020 ; Egger, 2015 ; Ecotopie, 2020 ; Marshall, 2017).

Toutefois, si certaines personnes comprennent et acceptent ces vérités, elles ne décident pas pour autant de changer leurs habitudes, justifiant cette inaction par le fait que ces présages de catastrophes ne les concernent pas directement. Ce mécanisme de défense les protège pour ne pas sombrer dans la panique, l'angoisse, la peur et autres émotions catastrophistes. Néanmoins, l'impact émotionnel de ces perspectives, pourtant certifiées par la science, sur ces personnes est le seul moteur d'action pour entreprendre un changement de vie. Toutefois, les informations diffusées en continu par les chaînes médiatiques atteignent le mental des citoyen·ne·s (la tête et l'esprit) mais pas leur cœur, qui contrôle leurs sentiments et leur donne la force et le courage d'agir. Or sans cela, les personnes ne peuvent pas ressentir la nécessité ou le besoin profond de transformer leur style de vie. Pour ces individus, le stress lié à la perte de leur environnement familier a pour effet d'accroitre les affects négatifs sur leur psyché (Clapier, 2020).

2.2.3. Lien entre éco-anxiété et bouleversements climatiques

Comme évoqué précédemment, de nombreuses émotions s'emparent des habitants de la Terre. A cela s'ajoutent d'autres sentiments qui se développent chez de nombreux individus de tous âges et de toutes catégories sociales confondues face à la tragédie écologique, particulièrement sensibles à la destruction du monde qui les entoure. L'éco-anxiété, également appelée « solastalgie », est un terme inventé dans les années 2000 par le philosophe et professeur australien Glenn Albrecht qui renvoie à une détresse profonde et psychologique, causée par la peur d'un inévitable effondrement systémique et la perte du sentiment d'appartenance à un lieu. La solastalgie est ressentie lors de l'apparition d'événements perçus comme imprévisibles, dangereux et sur lesquels les êtres humains n'ont aucun contrôle. Ce mal-être illustre la vie sur la planète d'aujourd'hui – un monde malade et en souffrance – dont les symptômes paralysent et réduisent les individus dans des sentiments d'impuissance, de tristesse, de colère, etc… (Albrecht, 2019 ; Desbiolles, 2020 ; RTBF, 2020 ; Fachaux, 2019)[29].

Depuis quelques années, de plus en plus de citoyen·ne·s développent une conscience écologique et une réelle sensibilité face aux impacts de leur mode de vie et de consommation sur l'environnement. Néanmoins, s'informer sur l'origine de la crise environnementale et s'engager en faveur de la protection de la planète n'est pas sans conséquence pour la psyché humaine. A la base de la solastalgie, se trouve une grande inquiétude face aux dangers futurs parfois inconnus qui conduisent à la destruction d'écosystème et à la disparition de certaines cultures (Albrecht, 2019 ; Desbiolles, 2020). Ces nouvelles formes d'angoisses liées aux changements climatiques caractérisent la détresse psychologique des individus, ainsi que les questions existentielles découlant des souffrances de la perte du monde et de ses richesses (Clapier, 2020). Un des problèmes de l'apparition de la crise écologique est qu'elle s'ajoute aux crises sociétales et politiques actuelles. Pour ces personnes éco-anxieuses, ce contexte de stress intense et d'insécurité, par la diffusion d'informations négatives au quotidien, est une source de peur profonde. Préoccupés par ces crises, elles ne savent pas toujours comment gérer ce reflux d'émotions (Eisenstein, 2020). Ces affects les renferment dans une solitude pour certaines, alors que pour d'autres ce stress se traduit par « le risque de saturation et de débordement de la psyché » (Desbiolles, 2020, p.55), dont le burn out est le symptôme de ce mal-être. Les êtres humains, en internalisant leurs émotions, reflètent le manque de considération présent dans la

[29] Il convient néanmoins de mentionner à titre indicatif que, contrairement à la mauvaise perception et compréhension de cette émotion dans la société, « l'éco-anxiété n'est pas une maladie mentale. Elle traduit plutôt un état d'esprit, une nouvelle sensibilité au monde » (Desbiolles, 2020, p.52).

société pour le bien-être de l'humanité (Rabhi, 2015) : « la désolation intérieure de la psyché occidentale correspond exactement à la désolation extérieure qu'elle a causée sur la planète » (Eisenstein, 2020, p.185).

2.2.4. Ecosophie : nouvelle sagesse pour passer à l'action

Également appelée « écologie profonde » ou « deep ecology », l'écosophie est un concept permettant de pallier les manquements de l'écologie et des discours scientifiques qui ne parviennent pas à convaincre les citoyen·ne·s du monde à se mobiliser pour agir face à l'urgence environnementale. Utilisée pour la première fois en 1960 par un philosophe norvégien Arne Naess, l'écosophie ou « la sagesse de la nature » (ADN, 2019), intègre l'idée d'une symbiose entre l'espèce humaine et son environnement, c'est-à-dire que le premier fait partie intégrante du second et de tout ce qui l'entoure. L'écosophie interroge les valeurs et visions du monde véhiculées dans la société occidentale permettant d'amener une nouvelle vision sur la manière d'aborder les crises en cours. Pour Naess, il est fondamental de changer la relation que l'espèce humaine entretient avec la Terre, le vivant et le non-vivant. Cette étape passe par la reconnaissance de l'interdépendance de toutes formes de vie sur la planète et par l'urgence d'opérer un changement de paradigme (MOOC Transition Intérieure, 2021).

S'inscrivant dans un contexte d'actualité sur l'émergence et la multiplication de crises environnementales, ce concept est particulièrement pertinent pour ce travail car il propose une autre façon de percevoir le monde et la diversité de la vie qui l'habite, passant d'une vision anthropocentrique à une vision éco-centrique. Cette notion permet aux êtres humains de prendre conscience que leurs actes de destruction et de pillage envers l'environnement ont des répercussions sur eux-mêmes car ils font partie de l'ensemble de la toile du vivant. L'écosophie s'oppose de ce fait à la vision utilitariste des ressources naturelles et des formes de vie sur Terre. Ce mouvement socio-politique invite les citoyen·ne·s du monde à penser différemment leur rapport au vivant et au non-vivant, dont Joanna Macy est une figure majeure (André et al., 2015 ; Macy & Johnstone, 2018 ; MOOC Transition Intérieure, 2021).

2.2.5. L'écopsychologie : soigner l'esprit pour guérir la Terre

L'écopsychologie, terme interdisciplinaire combinant les domaines de l'écologie et de la psychologie, est une nouvelle approche pour répondre aux crises globales (cf. *Annexe 10*). Ce mouvement s'est construit autour du mal-être des populations face à la destruction de la planète

et connait un réel engouement depuis quelques années (Macy & Johnstone, 2018 ; Garnier, 2019). La vision de l'écopsychologie repose sur trois idées principales (Egger, 2017, p.8) :

> 1) « La Terre qui n'est pas qu'un stock de ressources à consommer, mais un organisme vivant à respecter, dont nous faisons partie et qui fait partie de nous » ;
>
> 2) « L'âme ou la psyché, qui est la dimension d'intériorité où s'enracinent les interrelations les plus intimes entre l'être humain et la Terre » ;
>
> 3) « La reliance qui est l'enjeu de l'écopsychologie : nous reconnecter en profondeur avec la Terre pour pouvoir contribuer à sa guérison et à la nôtre ».

Ces concepts de réconciliation entre l'espèce humaine et la Terre seront transversaux dans ce travail, permettant de poser les bases de la construction d'un nouveau monde durable. Ce mouvement explique que l'origine de la crise écologique est le constat du mépris du lien ontologique entre l'espèce humaine et son environnement, qui a conduit aux destructions et aux pillages des ressources naturelles au nom de la modernité et du développement. Selon cette pensée, les écocides perpétrés envers les écosystèmes par l'espèce humaine sont le reflet des déséquilibres intérieurs qui font rage en son sein. Pourtant, les souffrances infligées à la Terre ont des conséquences pour la psyché humaine. Les individus vivent en discontinuité avec eux-mêmes et avec le monde qui les entoure. Cette discipline affirme qu'en restaurant ce lien, la Terre se portera mieux, ainsi que l'âme humaine car le bien-être de l'un est indissociable du bonheur des autres. En d'autres termes, les individus doivent se reconnecter à leur intériorité et extériorité en incluant le vivant et le non-vivant comme composante de cette unité. L'espèce humaine faisant partie de la toile du vivant est de ce fait une composante, un atome de la Terre, au même titre que le monde qui l'entoure fait partie d'elle (Egger, 2017 ; Egger, 2015 ; Macy & Johnstone, 2018 ; Garnier, 2019).

L'écopsychologie n'est pas une discipline qui a pour objectif de fournir des réponses toutes faites à la crise écologique. L'objectif de ce mouvement est de proposer des pistes de réflexions, dans une démarche transdisciplinaire, en affirmant que seuls des changements extérieurs (lois, chartes, écogestes, etc…) ne seront pas suffisants pour répondre aux enjeux contemporains. Il faut compléter cette « écologie extérieure » par une « écologie intérieure » (Egger, 2017, p.12), c'est-à-dire par une reconnexion de l'espèce humaine avec l'ensemble du vivant et du non-vivant[30]. Pour les écopsychologues, la transition doit se faire en prenant en compte l'ensemble

[30] « L'écologie extérieure » est un concept développé par Joanna Macy et Michel Maxime Egger pour décrire les changements et actions visibles relatifs à la protection du climat, tels que l'adoption de lois, chartes environnementales, écogestes, etc... « L'écologie intérieure » décrit la transition personnelle qui doit compléter

des transformations nécessaires pour sa réussite. Pour ce faire, un changement de paradigme doit être envisagé et réalisé. L'objectif de l'écopsychologie est donc de s'attaquer aux racines, aux fondements de la crise écologique. Aller à la source du problème en changeant les valeurs qui sous-tendent les institutions du système néo-libéral, permettra de protéger la planète mais également de faire évoluer les représentations de l'environnement dans la société. Cette étape passe de ce fait par une révolution culturelle et psychologique. De même, cette approche permet aux individus de réfléchir à leur place sur Terre et à élaborer des solutions pour se reconnecter à l'ensemble du vivant et du non-vivant (Egger, 2017 ; Egger, 2015 ; Lacroix, 2012 ; Hulot, Shiva & Astruc, 2018).

Joanna Macy est la figure principale de ce mouvement. Elle a créé en 1980 « Le Travail qui relie », une méthodologie orientée vers le développement personnel qui offre des clés pour devenir acteur du changement. L'objectif est de faire prendre conscience aux individus de leur potentiel pour dépasser les émotions qui les paralysent afin de trouver la force d'agir. « Le Travail qui relie » se décline en une spirale à quatre temps, qui se renforcent et se combinent : « s'enraciner dans la gratitude, honorer sa souffrance pour le monde, changer de vision et aller de l'avant » (Macy & Johnstone, 2018, p.18) (cf. *Annexe 7*). Le concept d'espérance en mouvement développé par Macy décrit l'importance de surpasser l'inaction et l'attente pour réaliser les objectifs souhaités. Cette pratique propose trois actions pour y arriver : « Premièrement, prendre conscience de la réalité ; deuxièmement, identifier vers quoi nous souhaitons aller, et exprimer les valeurs qui nous tiennent à cœur ; troisièmement, nous mettre à suivre cette direction, et adapter la situation en conséquence » (Ibid., p.28). Ce concept est particulièrement révélateur pour comprendre la mise en action des participant·e·s face à la perspective d'un effondrement de la civilisation. L'objectif de ce travail n'est pas de s'attarder sur le fait que les individus répondent à leurs devoirs et aux obligations morales mais plutôt de chercher à comprendre ce que cet état de conscience et le fait de vivre en accord avec leurs valeurs et principes leur procurent[31].

l'écologie extérieure. Cette révolution intérieure démontre l'importance d'une reconnexion de l'espèce humaine avec l'ensemble de la toile du vivant. « Toute nécessaire qu'elle soit, cette écologie extérieure doit être complétée par une écologie intérieure. Car les désordres écosystémiques sont aussi le reflet de déséquilibres intérieurs à l'être humain. Ils sont donc une composante psychologique qui doit être prise en compte » (Egger, 2017, p.12).

[31] Ce travail ne va pas s'intéresser à proprement parler aux ateliers et aux dénouements obtenus, mais plutôt à la démarche et à la réflexion derrière ce mouvement.

2.3. Quel(s) récit(s) pour la société d'aujourd'hui et le monde de demain ?

2.3.1. L'importance d'un changement d'histoire et de paradigme

De nombreux·ses auteur·e·s estiment que l'humanité est contrainte de poser des choix essentiels pour son évolution. L'écophilosophe Joanna Macy retient trois choix ou « histoires » possibles pour l'espèce humaine. Le premier choix est celui de continuer à vivre dans le *business as usual*, c'est-à-dire s'enfoncer dans un déni de la réalité pour continuer à vivre dans l'insouciance. Le deuxième choix consiste à adopter une forme de lucidité face aux enjeux contemporains (« great unraveling » ou « grande désagrégation ») (Egger, 2015, p.13). Cependant, cette conscience se manifeste de façon passive, renfermant les individus dans une forme de dépression paralysante et incapacité d'action. Pour finir, le scénario du « changement de cap » (« great turning ») (Ibid.) se traduit par un engagement de la part des citoyen·ne·s afin de transformer la société (Bookchin, 2020 ; Pelt, 2008). Cette dernière histoire traduit la volonté de faire la transition de la société actuelle capitaliste qui contribue à la destruction des écosystèmes vers une société qui respecte et protège la vie sous toutes ses formes. Il est cependant important de mentionner qu'aucune de ces trois histoires n'est considérée comme totalement « vraie » ou « correcte », car elles coexistent actuellement. Cette constatation amène à la question suivante : quelle histoire choisir ? Pour y répondre, les citoyen·ne·s doivent s'interroger sur le récit qui répond à leurs valeurs, qui véhicule une vision des choses qu'ils·elles partagent et pour laquelle ils·elles sont prêts à s'investir. Parmi ces trois histoires, c'est la dernière qui va être abordée en profondeur dans le cadre de ce travail. En choisissant de changer de cap, les participant·e·s ont décidé de s'engager pour le maintien et la protection des écosystèmes terrestres pour assurer un avenir aux futures générations. Les notions de respect et d'harmonie avec la diversité de la vie qui les entourent définissent désormais la vie de ces personnes et influencent chacune de leurs décisions (Macy & Johnstone, 2018 ; Egger, 2017).

2.3.2. L'ère de l'urgence écologique

Comment se fait le passage d'une histoire à une autre ? Comment passer d'une période en crise à une nouvelle vie riche en espoirs ? Cette transition demande du temps et passe par un apprentissage indispensable au vu de la prégnance du système existant pour viser le changement et intégrer les évolutions vers ce nouveau mode de vie. Pour ce faire, les croyances qui sous-tendent le système capitaliste doivent être ébranlées, voire rejetées. L'époque actuelle est marquée par la transition difficile entre la vieille et la nouvelle histoire. Le conditionnement du mode de vie consumériste est tellement profondément ancré dans les habitudes humaines, que

se libérer de ces formatages fait perdre tout repère aux citoyen·ne·s. Cette remise en question est une vraie introspection qui impose aux individus de se défaire des habitudes qui ne correspondent désormais plus avec leur projet de vie en adoptant de nouvelles bases indispensables pour un autre départ respectueux de l'éthique environnementale[32]. Si cette nouvelle histoire n'existe pas encore ou balbutie, elle ne demande qu'à être écrite et partagée dans le monde (Eisenstein, 2020 ; André et al., 2015 ; Klein, 2019).

2.4. Agriculture et alimentation : nouveaux contextes et nouveaux enjeux

2.4.1. Controverses autour de l'agriculture industrielle

Aujourd'hui, l'agriculture industrielle intensive est devenue un sujet de controverse dans l'opinion publique. La faim continue de toucher un très grand nombre de personnes (André et al., 2015 ; McMichael, 2009). En 2011, 1 milliard de personnes souffraient de malnutrition et de carences alimentaires (Ziegler, 2011). Plus qu'alarmant, ce chiffre ne fait pourtant qu'augmenter chaque année pour se rapprocher, voire même dépasser, la barre des deux milliards (SOS FAIM, 2019 ; UNICEF, 2020 ; OMS, 2020). Pourtant, l'agriculture est aujourd'hui théoriquement capable de nourrir l'entièreté de la population mondiale, y compris les futurs habitant·e·s (Roudart, 2018). Les enjeux actuels sont, pour la plupart, liés à la raréfaction des ressources naturelles qui fait rage dans le monde et qui peuvent conduire à des conflits pour leur accaparement (Pelt, 2008). Le manque d'eau et de nourriture reste encore aujourd'hui la première cause de mortalité. La question de la souveraineté alimentaire est fondamentale et récurrente dans les préoccupations contemporaines (Brunel, 2020 ; Dufumier, 2015 ; Rabhi, 2008 ; Dion, 2015 ; Bousenna, 2021).

La *révolution verte* a permis l'avènement de l'agriculture industrielle. Le secteur s'est transformé pour intégrer des engrais chimiques et des semences hybrides, comme les OGMs, dans les nouveaux systèmes d'exploitation. Ils ont permis de répondre aux demandes et aux enjeux alimentaires causés par la croissance démographique. Ce modèle agricole a été à son apogée entre les années 1960 et 2015, correspondant à la période de développement économique mondial. L'objectif de l'agriculture industrielle est premièrement de répondre aux enjeux économiques qui consistent à fournir sur le marché international des denrées à des prix défiant toute concurrence, avec des stocks importants, le tout produit sur du court terme dans les délais imbattables et visant à éviter des pénuries ou famines alimentaires (Servigne, 2017 ;

[32] Cette thématique est abordée dans le chapitre 5. Discussion : nécessité d'une nouvelle éthique environnementale ?

ONU, 2020 ; Rabhi, 2015 ; Chapelle, 2017). Cependant, cette productivité intensive pour répondre à la demande d'industrialisation présente de graves conséquences pour la richesse des sols, pour la préservation de la biodiversité et de l'environnement qui ne permet pas d'assurer la pérennisation des territoires cultivables. En cultivant un nombre extrêmement faible d'espèces végétales et animales, les scientifiques estiment que le modèle agricole industriel « est responsable de plus de 75% des dégâts écologiques infligés à la planète » (Shiva, 2020, p.12). Ce qui semble encore plus grave pour les partisans·tes d'un nouveau modèle agricole, c'est qu'en plus de contribuer à la dégradation de la planète, l'agriculture industrielle met à mal la sécurité alimentaire. Ce type d'agriculture, qualifiée de productiviste et de mécanique, permet de mettre en lumière la pensée cartésienne qui domine la société occidentale, ainsi que la logique darwinienne au cœur de ce système (Pelt, 2008 ; Berton, Billaz, Burger & Leberton, 2013 ; ADG, 2016 ; Griffon, 2014 ; Duru, Therond, Fares, 2015 ; Ferguson & Lovell, 2015 ; Roudart, 2018 ; Compagnone, Lamine & Dupré, 2018 ; Caplat, 2013 ; Rabhi, 2008). Pour Vandana Shiva, le paradigme dominant de la loi de l'exploitation et de la loi du marché est la cause de « l'effondrement de nos systèmes alimentaires et agricoles » (Shiva, 2020, p.10). Selon elle et d'autres auteur·e·s, l'agriculture industrielle met en danger les populations en bafouant les limites des écosystèmes et contribue à renforcer l'insécurité alimentaire dans certains pays. De ces éléments, il ressort que l'agriculture industrielle peut présenter des conséquences dévastatrices pour la biosphère, pour la santé humaine et pour la question de la sécurité alimentaire. Ce modèle semble, pour ses détracteurs·détractrices, montrer des limites. Aujourd'hui, le modèle industriel ne représente que 30% de l'alimentation de la population mondiale. Les 70% restants proviennent de petites structures et exploitations de paysans qui travaillent dans une optique de respect de la Terre. Pourtant, ce sont ces exploitants agricoles, qui contribuent à nourrir le monde et à prendre soin de l'environnement, qui souffrent le plus de la faim et de la malnutrition (Serreau, 2010 ; Shiva, 2020 ; Eisenstein, 2020 ; ADG, 2016 ; Chapelle, 2017 ; Rabhi, 2015).

Autour de la question alimentaire et agricole, de réels affrontements idéologiques ont lieu entre camps opposés pour finaliser et promouvoir leur modèle agricole respectif, ainsi que les logiques politiques, économiques et culturelles s'y rapportant. Deux paradigmes alimentaires se défient sur la sphère publique, diamétralement opposés en tous points, revendiquant des principes et des valeurs qui leur sont propres. Le premier paradigme est celui de **l'agriculture industrielle** fondé sur l'exploitation et la production d'aliments par la technologie, l'industrialisation et la mécanisation. Le deuxième concerne une **agriculture de tradition** ou

de retour à la terre, qui prône un respect des écosystèmes et une préservation de ses richesses naturelles (Shiva, 2020 ; Plumecoq et al., 2018). Ces modèles agricoles alternatifs offrent de nouvelles perspectives d'avenir et de nouveaux points de vue interdisciplinaires à considérer (Reboud & Hainzelin, 2017 ; Girard, 2014).

2.4.2. L'agroécologie et la permaculture : opposition au modèle agricole conventionnel

2.4.2.1. Définition et explication

Pour commencer, il est nécessaire de poser les bases théoriques de la **permaculture** et de l'**agroécologie**, concepts centraux dans ce travail. Le terme permaculture est apparu dans les années 70 et fut développé par Bill Mollinson et David Holmgren comme étant « un système intégré et évolutif d'espèces végétales et animales pérennes, ou s'autopérennisant, utiles à l'homme » (Holmgren, 2017, p.31). Néanmoins, ce terme demeure particulièrement difficile à préciser en dépit des nombreuses définitions existantes, plus élargies ou restreintes selon le système de conception que l'on veut lui attribuer. Malgré certaines divergences, la notion de permaculture renvoie à des principes de conception, d'idées et modes de vies qui intègrent le vivant au sein de l'individu et de son habitat. Cette pensée systémique donne des pistes de réflexion pour amener les citoyen·ne·s à devenir (éco)responsables et respectueux de l'environnement. L'espèce humaine ne combat plus les écosystèmes mais travaille, en harmonie et cohérence, avec ces derniers. La permaculture est un terme renvoyant à l'interdépendance du vivant et du non-vivant. En d'autres termes, cette alternative à l'agro-industrie prône un rapport aux écosystèmes différent de la division dualiste de la société. La particularité de ce terme réside dans son champ d'application. Autrefois orienté sur « la gestion de la terre et de la nature » (Ibid., p.32), les principes éthiques de la permaculture ont évolué, s'appliquant désormais à tous les domaines de la société (Holmgren, 2017 ; Servigne, 2017 ; Rabhi, 2015 ; Pezrès, 2010 ; Lacroix, 2012 ; Hopkins, 2010). Dans les années 80, les cadres théoriques de l'agroécologie, tirés des savoirs et savoir-faire des paysans d'Amérique latine, font leur apparition dans le langage scientifique moderne par Miguel Altieri et Stephen Gliessman (Wezel et al., 2009 ; Roudart, 2018). Ce terme transdisciplinaire (économie, politique, anthropologie, etc…) est décrit par Pierre Rabhi comme un nouvel art de vivre allant plus loin que la simple technique agricole, plaçant le respect de la vie (humaine et vivante) au centre des priorités dans une notion de vivre ensemble, de résilience et de sobriété heureuse. Pour ce dernier, « l'agroécologie est à la fois une démarche humaine, intellectuelle et spirituelle, et une pratique agricole » (Rabhi, 2015, p.31).

Pour résumer, ces deux termes permettent de repenser la société en favorisant la création de systèmes résilients, allant au-delà des frontières culturelles et géographiques (Servigne, 2012 ; Rabhi, 2015 ; Lamine, 2012 ; Hopkins, 2010). Enfin, ces deux alternatives que sont la permaculture et l'agroécologie nécessitent peu de moyens mécaniques, préférant l'énergie (main-d'œuvre) et l'intelligence humaine (l'entraide, la coopération, le collectif, etc…). Ces deux alternatives mettent en avant des pratiques agricoles et une production écologique, c'est-à-dire qui s'inscrivent dans une logique de croyances et/ou rituels respectueux de la Terre et de la biodiversité (Griffon, 2014 ; Stevens, 2012).

2.4.2.2. Solutions d'avenir ?

Le modèle agricole conventionnel a permis de répondre aux besoins alimentaires dans le monde, mais a également contribué à une distorsion de marché ainsi qu'à une pollution conséquente, exacerbant les inégalités sociales. L'urgence d'un changement de modèle agricole, capable de nourrir l'humanité tout entière, se fait désormais ressentir. Aujourd'hui, le défi consiste à proposer une agriculture capable de produire des aliments sains et nutritifs en suffisance pour répondre à la croissance démographique tout en respectant la Terre et les écosystèmes, c'est-à-dire en préservant les richesses naturelles et la fertilité des sols pour les générations futures (Brunel, 2020 ; Véronique, 2013 ; Dufumier, 2015 ; Dion, 2015, Cochet, 2020). Face aux polémiques et aux enjeux sociaux et environnementaux de l'utilisation de pesticides dans les exploitations de monocultures d'aliments que les citoyen·ne·s du monde consomment, des individus s'insurgent contre ces pratiques qui mettent en danger la santé humaine ainsi que la préservation de l'environnement. En réponse, ils boycottent l'achat de produits exportés ou non biologiques vendus en grandes surfaces et favorisent le commerce local en achetant leurs produits directement chez les producteurs ou passent pas des coopératives, qui centralisent les productions locales. Les initiatives qui émergent dans le monde se développent à première vue en marge de la société. Cependant, on assiste depuis quelques années à un effet de contagion car ces nouvelles idées gagnent du terrain. L'objectif de ces initiatives est le même : protéger les écosystèmes et la vie, sous toutes ses formes, sur Terre (Shiva, 2020 ; Manier, 2018 ; Lamine & Chiffoleau, 2016 ; Lacroix, 2012 ; Hopkins, 2010).

De nombreux·ses auteur·e·s alertent sur l'urgence de limiter l'utilisation des ressources naturelles pour permettre la régénération des sols et des écosystèmes. La transition vers des modèles agricoles respectant la planète est de ce fait, une nécessité pour assurer la survie de

l'humanité. L'agroécologie et la permaculture, en opposition au modèle agricole conventionnel, s'inscrivent dans cette logique. En effet, ces modèles permettent de maintenir la vie du sol en respectant les cycles de la Terre tout en cherchant à être productif mais en composant avec les écosystèmes plutôt qu'en luttant contre. Cette agriculture sans intrant, réduisant au maximum l'utilisation d'hydrocarbure, permet d'être autonome et résilient, tout en étant parfaitement équilibrée, c'est-à-dire sans appauvrissement des systèmes agricoles. Ces modèles favorisent les productions locales en maximisant les rendements, c'est-à-dire qu'il est possible de cultiver un grand nombre de produits sur de petites surfaces tout en respectant l'environnement et les ressources naturelles. La permaculture et l'agroécologie sont de ce fait des alternatives concrètes offrant des pistes de solutions aux enjeux environnementaux, sociaux, politiques, économiques, démographiques et alimentaires. Enfin, ces pratiques, en s'inscrivant dans l'idée de réciprocité entre l'espèce humaine et la Terre, véhiculent des valeurs de respect, de partage et de soin (cf. *Annexe 8*). Ainsi, ces modèles agricoles permettent la création de tissus sociaux tout en proposant aux adeptes de trouver un travail qui a du sens et de comprendre ce qu'est le vivant dans sa globalité et complexité, de le protéger et de collaborer, plutôt que de lutter contre lui (Shiva, 2020 ; Eisenstein, 2020 ; Manier, 2018, Dumont, Stassart, Vanloqueren & Baret, 2014 ; Lacroix, 2012 ; Lacey, 2015 ; ADG, 2016).

L'agroécologie et la permaculture, au même titre que d'autres modèles agricoles, sont toutefois sujets aux différences de points de vue et aux divergences d'opinions. Qualifiés de « mystification » par ses détracteurs·trices (Berton, Billaz, Burger & Leberton, 2013, p.7), ces pratiques agricoles sont pourtant perçues comme une solution d'avenir par ses partisans·tes. Prônant un respect des écosystèmes et une suppression d'intrants chimiques, ces procédés rencontrent un franc succès auprès de citoyen·ne·s engagé·e·s dans cette optique. S'affranchissant de la dualité qui façonne les rapports entre le vivant et le non-vivant, ce modèle agricole assure que les activités humaines et la préservation de la biodiversité[33] ne sont pas des aspirations incompatibles et que ces besoins peuvent être rassemblés. En prônant un nouveau système agricole et alimentaire, la permaculture et l'agroécologique s'inscrivent dans le mouvement global de la transition écologique (Brunel, 2020 ; Dufumier, 2015 ; Benoit, Tchamitchian, Penvern, Savini & Bellon, 2017 ; Lacey, 2015 ; Griffon, 2014).

[33] Dans le cadre de ce travail, il est pertinent de proposer une analyse de la biodiversité qui fait le lien avec le cheminement des personnes interrogées. L'explication du terme proposé est abordée de manière systémique, prenant en considération les diversités et les interactions entre le vivant et le non-vivant. Cette vision globale et holistique permet de comprendre l'importance de chaque composant pour le maintien de l'équilibre de la vie, sous toutes ses formes (Larrère & Larrère, 2015).

2.4.3. La résilience : concept pour réussir sa transition

Dans son livre *Manuel de Transition*, Rob Hopkins introduit la notion de **transition** comme réponse fournissant des moyens d'actions à la perspective d'un effondrement du modèle sociétal actuel. Ce mouvement est connu sous le nom de « Villes en Transition » ou « Initiatives de Transition » et est né en Grande Bretagne. Face à l'accroissement et à la complexification des crises, de plus en plus de personnes se mobilisent pour réduire leur dépendance au pétrole et l'utilisation d'énergies fossiles afin de renforcer leur autonomie et résilience. La transition permet de repenser le futur modèle sociétal en proposant des solutions d'avenir transformant la société industrielle en une société dépendante de l'agriculture locale. De ce fait, le concept de transition s'inspire et intègre les pratiques respectueuses du vivant, dont de l'éthique et les principes clés de la permaculture, de la sobriété heureuse ou encore de la simplicité volontaire. Ce mouvement se fonde ainsi sur 4 principes : l'action plutôt que l'inaction par le collectif, la relocalisation des modes de vie, la résilience et la consommation consciente. Les solutions locales, au travers d'actions qui sont à la portée de tous, permettront la création d'un futur où les citoyen·ne·s consommeront moins d'énergie tout en vivant mieux (Hopkins, 2010). Le mouvement des « Villes en Transition » ne sera pas analysé dans ce travail, mais la notion de transition est utilisée pour parler des changements sociétaux nécessaires ainsi que pour décrire le changement de modes de vie, de comportements, de pensées et de perceptions du monde des citoyen·ne·s.

Ensuite, le concept de **résilience** inspire les mouvements de transition et de la permaculture en prônant la nécessité de créer des espaces de résilience pour répondre aux menaces futures. Les adeptes sont capables de subvenir à leurs besoins vitaux et de s'organiser en s'appuyant sur la solidarité, pour survivre et surmonter les crises. En d'autres termes, la résilience est un concept qui s'adapte à tous les domaines de la vie, que ce soit par rapport à la relocalisation des productions alimentaires, à la construction d'habitats écologiques, aux systèmes économiques ou sociaux. Comme pour le mouvement de transition, la résilience s'appuie sur une entraide et une cohésion sociale afin de penser et organiser le monde post-pétrole. Étant donné la multitude de perceptions du monde, il n'existe pas à ce jour de définition explicitement acceptée dans le milieu académique. Ce terme apparu seulement dans divers travaux en 1990, connaît un intérêt grandissant depuis les années 2000 et permet d'intégrer, dans les réflexions et les débats, le monde dans sa diversité. La question de la résilience est importante pour évaluer la capacité des sociétés à faire face aux catastrophes en cours et à venir (Hopkins, 2010 ; Sinaï, Stevens, Carton, & Servigne, 2015 ; Cottin-Marx, Flipo & Lagneau, 2013).

3. ANALYSE

Dans cette partie du travail, l'impact de la crise écologique sur les motivations et les valeurs individuelles menant à une action vectrice de changement personnel va être examiné. En parallèle, l'influence des émotions sur la prise de décision d'opérer la transition et de changer de style de vie des participant·e·s va être analysée. Quelles sont les émotions ressenties face à la crise écologique ? Comment ces émotions suscitent-elles l'urgence d'agir et la volonté de changer de mode de vie pour s'engager dans des projets alternatifs ? Enfin, quels sont les changements émotionnels, spirituels et philosophiques des individus engagés dans des projets alternatifs ? Pour répondre à ces interrogations, les données issues des entretiens ont été analysées. Les récits et les témoignages des participant·e·s sont au centre de la réflexion. Viennent s'ajouter des observations personnelles permettant d'interpréter ces données avec une mise en parallèle de la littérature sur le sujet pour enrichir certains propos et aborder des thématiques manquantes. Les données des entretiens ont été reformulées et retranscrites dans l'*annexe 2*. Cette grille d'analyse rend possible l'exploration des sujets et thématiques récurrents, la description du ressenti des participant·e·s et la mise en relation des récits.

Dans le cadre de cette recherche, dix entretiens ont été réalisés avec des personnes présentant des profils singuliers. Des fiches de présentation détaillées par participant·e·s, se trouvent dans l'*annexe 3*. La tranche d'âge des participant·e·s varie de 30 à 65 ans. Sept personnes[34] sont diplômées d'études supérieures. Les trois autres personnes[35] ne m'ont pas révélé cette information lors des entretiens. Parmi les dix personnes interrogées, neuf[36] ont travaillé pendant de nombreuses années dans le monde conventionnel comme juriste, conseillé·e financier·ière, ouvrier·ère, informaticien·ne, indépendant·e, fleuriste, représentant·e commercial·e, assistant·e social·e, ou encore agent de communication. Jouissant des nombreux avantages liés à ce statut social, elles ont relativement bien gagné leur vie ce qui leur a permis d'avoir une situation stable et un mode de vie confortable. Seule une personne[37] a toujours travaillé dans le milieu agricole comme paysan. Toutefois, des similitudes dans le parcours des participant·e·s sont rapidement apparues lors de l'analyse des données. A la suite de plusieurs événements, neuf personnes interrogées ont décidé de changer de travail car ce dernier ne faisait plus sens à leurs envies et aspirations, pour s'impliquer dans des projets dit « alternatifs » traitant des thématiques de

[34] Entretiens avec Louise, Hugo, Jules, Laura, Charles, Mathilde et Antoine.
[35] Entretiens avec Lucie, Tom et Adrien.
[36] Entretiens avec Louise, Hugo, Jules, Laura, Lucie, Tom, Adrien, Mathilde et Antoine.
[37] Entretien avec Charles.

l'agriculture et de l'alimentation durable. Pour ce faire, elles ont toutes suivis diverses formations en permaculture, en maraichage, en agroécologie, en autonomie alimentaire, etc… afin d'acquérir ou de parfaire leurs connaissances. Ces formations leur ont également permis d'obtenir une certaine reconnaissance dans le milieu agricole, ce qui les a encouragés à concrétiser leurs projets. Aujourd'hui, trois personnes[38] sont propriétaires de leur ferme en permaculture. Deux personnes[39] sont en train de concrétiser leur projet de potager collectif, trois personnes[40] sont actrices dans le développement territorial, via les postes de coordinateur·trice ou initiateur·trice de mouvement de résilience. Une autre personne[41] travaille actuellement dans une ferme où elle fabrique des fromages. Enfin, la dernière[42] est coordinatrice générale et animatrice d'un centre de formation en permaculture et autonomie alimentaire. Pour tous·toutes les participant·e·s, ce changement de vie et de métier fait écho à des questionnement profonds, à une quête de sens et à une crise identitaire. De plus, ces personnes ont comme trait commun de s'intéresser, en plus des aspects techniques et agricoles de la permaculture et de l'agroécologie, aux dimensions et aux questions éthiques, spirituelles et philosophiques de ces démarches.

En analysant les témoignages des personnes interrogées, un constat est apparu de manière très clairement : leur besoin profond de changement de vie et de métier s'est déroulé en plusieurs étapes. Dans ce chapitre, les résultats des entretiens sont analysés en trois parties qui retracent les différentes étapes du changement de vie, passant de l'état de déni à celui d'acception décrivant l'évolution personnelle et professionnelle des participant·e·s, menant à leur but ultime de conversion. Si elles suivent une certaine logique chronologique, ces étapes se chevauchent et se complètent. Pour finir, la dernière partie de ce chapitre décrira les limites et les contraintes de ce changement de vie et de la mise en œuvre d'un nouveau projet professionnel comme abordées par les participant·e·s. Par ailleurs, les problèmes émotionnels, psychologiques, spirituels et éthiques qui émergent de la prise de conscience des personnes interrogées d'un probable[43] effondrement imminent de la société seront abordés tout au long de ce troisième chapitre.

[38] Entretiens avec Charles, Adrien et Antoine.
[39] Entretiens avec Louise et Mathilde.
[40] Entretiens avec Hugo, Jules et Tom.
[41] Entretien avec Laura.
[42] Entretien avec Lucie.
[43] « Probable » car les opinions divergent sur la question d'un effondrement imminent de la société actuelle et dans un souci de neutralité il est préférable de laisser au lecteur·lectrice le choix de se positionner par rapport à cette problématique.

3.1. Changement de paradigme : rupture du modèle capitaliste

Cette première partie de l'analyse aborde la thématique des croyances véhiculées dans la société, issues du modèle capitaliste ainsi que de ses conséquences pour l'environnement, comme abordée par les personnes interrogées[44]. Lors des entretiens, la crise écologique avec son origine et ses conséquences sur l'habitabilité de la Terre, ont été systématiquement abordées par les participant·e·s. Tous·Toutes se sont posé la question suivante : comment avons-nous pu laisser la situation se détériorer à ce point ? Partant de ce constat, la question de l'action et de l'inaction doit se poser. En effet, pourquoi certains individus décident, malgré les preuves scientifiques et les constats alarmants sur l'état du monde, de s'enfermer dans un déni ? A l'inverse, quelles sont les forces qui poussent des citoyen·ne·s à agir ? Pour ce faire, les individus ont été questionnés sur leur ressenti par rapport au modèle sociétal, permettant d'aborder la thématique de la responsabilité individuelle et collective face à la dégradation de la planète. Seront ensuite abordés les éléments déclencheurs qui ont poussé les personnes interrogées à s'éloigner de la vision dualiste du système capitaliste. Cette section va également analyser les différentes émotions ressenties par les personnes interrogées face aux crises en cours. Différentes questions ont été posées aux participant·e·s lors des entretiens : comment se sentent-ils·elles par rapport à la situation actuelle ? Quels sont les sentiments qui les habitent ? Comment réagissent-ils·elles face aux désastres écologiques ? Ce travail explorera enfin, le « drame écologique »[45] vécu par ces personnes, caractéristique du mal-être contemporain de certaines sociétés humaines.

3.1.1. Eloignement des anciens modes de vies : l'urgence de changer les comportements

Depuis des décennies, l'activité humaine a mis à mal l'équilibre planétaire. L'exploitation des ressources de la Terre au nom de la modernisation et du développement économique des pays, a contribué à l'apparition et à la multiplication de crises globales. Les résultats sont alarmants et catastrophiques : la dégradation des écosystèmes menace les espèces vivantes sur la planète et l'avenir de notre société (Garnier, 2019 ; Bourg, Kosciusko-Morizet, Levaï, Weber & Cazeneuve, 2019 ; Egger, 2015 ; Bourg, 1999). La crise environnementale permet d'exprimer des vérités jusqu'alors ignorées ou réfutées. Exprimer sa gratitude envers les richesses qu'offre la Terre permet aux individus de s'ouvrir à leur environnement et de percevoir la diversité de

[44] Ces thématiques et ces questions d'actualités traitées par de nombreux·ses auteur·e·s ont été présentées dans le chapitre 2. Etat de l'art.

[45] L'expression de « drame écologique » signifie le mal-être contemporain vis-à-vis de la crise environnementale. L'utilisation du mot « drame » permet de souligner le fait que la situation actuelle est vécue comme une tragédie par un nombre croissant de personnes dans le monde.

ce patrimoine. Cette étape est en fait, la première de la spirale de l'espérance en mouvement de Joanna Macy (cf. *Annexe 7*) (Macy & Johnstone, 2018)[46]. Cette section aborde la thématique du vécu émotionnel en appréhendant les tensions contradictoires que vivent les personnes interrogées au quotidien afin de comprendre leur volonté de s'éloigner du modèle capitaliste.

3.1.1.1. Eco-anxiété : angoisse et détresse face à la dégradation de la planète

Comme décrit précédemment[47], « l'éco-anxiété désigne la peur de voir le monde s'écrouler et le sentiment d'impuissance qui en découle » (RTBF, 2020). Lors de son entretien, Laura m'explique être envahie par ce sentiment : *« J'ai dû me protéger moi, personnellement, humainement. J'ai dû fermer certaines de mes grilles de lecture parce que pour moi, les enjeux qui nous attendent et face auxquels on est aujourd'hui, sont tellement énormes que tu peux être juste pris par des montées d'angoisses en fait. D'ailleurs c'est un truc maintenant, ils ont appelé ça l'éco-anxiété, de dire, il y a tellement de trucs à faire que, par où on commence ? ».* Ce constat est similaire chez la plupart des participant·e·s. Toutes les personnes interrogées sont particulièrement **sensibles** à la dégradation de l'état du monde. Laura m'explique qu'elle a une *« une sensibilité très grande* » qui lui permet de comprendre *« ce qui se passe dans le monde* ». A ce sentiment s'ajoute pour tous·toutes les participant·e·s des angoisses face à l'ampleur des enjeux qui les attendent et à la perspective de la fin de la société actuelle. Tous·toutes les participant·e·s se sentent personnellement concerné·e·s par les crises en cours, ce qui peut se traduire par une « hyper-responsabilisation écologique individuelle » (La Libre, 2019).

Lors des entretiens réalisés, le concept d'**effondrement** a été systématiquement abordé par les personnes interrogées pour exprimer leurs ressentis face au désastre écologique. Tous·toutes ont le même discours : l'époque actuelle illustre une situation d'effondrement qui traduit la fin du système néolibéral. Parmi les dix personnes interrogées, quatre[48] m'ont spontanément parlé de Pablo Servigne et six[49] ont employé le concept d'effondrement pour me faire part de leur malaise et de leur inconfort psychologique. C'est le cas d'Hugo qui m'explique se sentir *« totalement en phase avec ce qu'il dit [NDLR[50] : Pablo Servigne]. On est dans l'effondrement, le covid en est un. Notre société est arrivée au bout, c'est clair. Qu'on le veuille ou qu'on ne le*

[46] Les spirales du Travail qui relie ont été décrites et expliquées dans la section 2.2.5. L'écopsychologie : soigner l'esprit pour guérir la Terre.
[47] Voir la section 2.2.3. Lien entre éco-anxiété et bouleversements climatiques.
[48] Entretiens avec Louise, Tom, Antoine et Jules.
[49] Entretiens avec Louise, Tom, Charles, Antoine, Mathilde et Hugo.
[50] Les initiales « NDLR » présentes dans plusieurs citations issues des entretiens signifie « Note De La Rédaction », c'est-à-dire des précisions ajoutées à mon initiative.

veuille pas ». Après avoir lu les livres de Servigne et écouté Jean-Marc Jancovici, Louise me déclare qu'il est trop tard pour changer le cours des événements : le temps fait défaut pour contrer et éviter ces catastrophes. *« Je ne pense pas qu'on a vraiment encore le temps de quoi que ce soit en fait. [...] Je ne crois pas à un effondrement brutal, l'effondrement de manière général est déjà en cours ».* Elle craint que l'espèce humaine soit la dernière à s'en rendre compte. Pour Tom, la découverte de Pablo Servigne a eu l'effet d'un bouleversement. *« Emotionnellement quand tu découvres ce genre de choses, ça te met une grosse grosse baffe parce que tu perds un peu l'illusion de te dire oui on va pouvoir transitionner, ça va aller, on va pouvoir changer, on a le temps. Or on n'a plus le temps du tout, du tout. On est déjà très à la bourre. […] Il y a des jours où je me dis qu'on est foutu. Ça c'est plutôt le sentiment que j'ai pour le moment. […] Les gens ne se rendent pas compte, ils ne sont même pas dans une prise de conscience quoi, que la situation climatique c'est pas seulement 2°C quoi, c'est hautement dramatique. […] C'est un truc qui est tellement majeur, massif et immense qu'on a du mal même à le mentaliser ».* Ce constat est le même pour Antoine, qui me déclare : *« L'effondrement ? Bin c'est simple, on est déjà dedans. On est en plein dans le collapse ».*

Jules me confie avoir l'impression *« d'être en guerre »* et d'être face à des *« choix cornéliens ».* Cette souffrance émotionnelle peut se manifester également par un **burn out**. Trois participant·e·s m'ont confié avoir fait un épuisement professionnel dans leurs anciens emplois qui consistaient à faire fonctionner le système capitaliste[51]. Lors de son entretien, Tom me livre que *« tu n'as pas envie d'apprendre que le monde que tu connais va s'effondrer, que le confort que tu as n'est jamais que très très provisoire, qu'il y a peu de chances pour que tes enfants traversent la période qu'on va traverser quoi. C'est dur à entendre vu que ça vient percuter toutes tes projections de l'avenir. […] Ça vient bousculer tout en fait, absolument tout. Tout ce que tu crois, tout ce que tu crois savoir, tout ce que tu projettes, tes illusions de l'avenir ».* Il me confie également avoir fait un burn out à la suite de cette prise de conscience. *« J'ai quand même fait une sorte de dépression après ça, une sorte de burn out, parce que je ne trouvais plus de sens à ce que je faisais. Pourquoi est-ce que je suis en train de faire ce que je suis en train de faire ? Quel sens ça a ?».*

Cette **rationalité et lucidité de l'état du monde** est une autre caractéristique des participant·e·s souffrant d'éco-anxiété (Desbiolles, 2020). Tom m'explique que sa lucidité émane de son besoin de s'informer sur les crises en cours, afin de les comprendre, d'y réfléchir et d'avoir son

[51] Entretiens avec Jules, Mathilde et Louise.

propre avis sur la question lui permettant de mettre en œuvre des solutions pour répondre à son besoin d'agir. Toutefois, aucune des personnes interrogées, contrairement à la plupart des citoyen·ne·s, ne vit dans une forme de déni par rapport à la situation actuelle. Antoine m'explique ce que le déni veut dire pour lui. *« C'est quoi le déni ? Pourquoi les gens sont dans le déni ? Bin le déni c'est simple, c'est la peur de mourir et de souffrir. Donc c'est la fuite, le déni c'est une forme de fuite ».* Au contraire, tous·toutes les participant·e·s ressentent le besoin de parler de leurs émotions sans pour autant être dans une démarche alarmiste. Cependant, dans certains cas, ils·elles abandonnent l'idée de partager leur vision pour ne pas alarmer leurs proches du sérieux de la situation et de l'urgence à adopter des comportements éco-responsables, car me confie Antoine, *« c'est un sujet qui fait peur aux gens »*. Tom m'explique que cette prise de conscience *« est difficilement partageable. C'est pas un sujet que tu abordes comme ça entre amis au bord de la table. C'est très compliqué parce que tu te sens très seul dans cette conscience-là, tu vois les gens autour de toi agir de façon complètement inconsciente et ça te rend fou quoi ».* Laura partage également ce sentiment de solitude et d'isolement dans sa lutte car, me dit-elle, *« ils [NDLR : les citoyen·ne·s] ne veulent pas entendre ça, c'est un mouvement de défense, c'est logique ».* Avoir conscience de toutes ces choses est assez angoissant, comme me l'explique Jules, pour qui la situation est très stressante : *« je trouve que ce que je vois du monde n'est pas encourageant* ». La majorité de mes interlocuteurs·trices semblent *« coupés en deux »* comme me l'explique Antoine face à la perspective d'un effondrement et la volonté d'agir pour assurer une vie aux futures générations. Charles me fait part de son état d'esprit : *« Comment est-ce qu'on peut se sentir bien dans un monde qui va à sa perte ? Je me sens le mieux que je puisse être avec ma conscience ».* Ces personnes sont réalistes face aux informations relatant de nouvelles catastrophes et ont toutes décidé d'agir en conséquence, avec leurs consciences (Klein, 2019).

Cette lucidité explique la difficulté pour certains individus de se **projeter dans le futur**. Si la question des perspectives d'avenir et du monde souhaité fut sans doute la plus difficile à répondre pour beaucoup de participant·e·s, plusieurs m'ont toutefois partagé leurs idéaux concernant ces thématiques. Jules m'explique vouloir *« vivre dans un monde où les inégalités sont toujours moindres. Les occidentaux, les blancs, on est toujours en train d'accaparer et d'exploiter les autres et la planète. Depuis toujours, c'est notre modèle de développement et je trouve ça dégueulasse qu'on consomme pour rien et qu'on gaspille beaucoup trop. […] Un monde où l'agriculture servirait vraiment à quoi elle sert, c'est-à-dire nourrir les gens [NDLR : souveraineté alimentaire], en respect de l'environnement. Si on refait cette base-là, […] les*

institutions et les sociétés évolueront vers un mieux ». Pour Tom, le monde actuel est son idéal mais avec plusieurs changements notoires pour que les individus prennent conscience de la richesse de ce qui les entoure. *« Je voudrais vivre dans ce monde, d'essayer de conserver ce monde […] mais peut-être avec des humains plus humbles et plus sages. […] Je pense que si on veut redémarrer quelque chose d'un peu sensé, ce serait de le faire dans la non-violence et dans le boycott. Je ne vois que ça comme solution qui rassemble suffisamment de gens ».* Toutefois, lorsque j'ai posé la question concernant leur vision de l'avenir, beaucoup des personnes interrogées, dont Louise, m'ont répondu qu'elles ne savaient pas du tout dans quel monde elles voulaient vivre. Adrien pense qu'un avenir est possible mais il ne sait pas dans quelle mesure les changements nécessaires seront réalisés. Le questionnement des participant·e·s sur leur vision de l'avenir, permet de mettre en lumière leurs inquiétudes, leurs incertitudes et leurs inconforts (Desbiolles, 2020 ; Eisenstein, 2020 ; Aumercier, 2019).

3.1.1.2. Analyse des sentiments d'impuissance et de résignation des participant·e·s

Face à l'ampleur de la tâche à accomplir, toutes les personnes interrogées me confient se questionner quotidiennement par rapport à l'impact global de leur choix. Louise m'explique que *« quels que soit les beaux discours et les tentatives de tout ce que tu veux, on n'a jamais fait que continuer à augmenter. Que par ailleurs, toute notre économie, toutes nos manières de produire et absolument tout ce que l'on consomme, dépend du pétrole ».* Pour elle, nous subissons déjà les conséquences de ce modèle de vie, illustré par la *« paupérisation de la classe moyenne et une exclusion des classes sociales les plus basses avec les classes les plus hautes qui risquent de s'emmurer quelque part ».* Face au pic pétrolier qui va impacter le système économique mondial, elle me précise que des solutions concrètes et réalisables doivent être mises en œuvre rapidement, passant de la réduction des émissions de CO_2 à l'adoption d'une agriculture respectueuse de l'environnement et de l'ensemble de la toile du vivant permettant d'assurer une qualité de vie à tous (Klein, 2019). Pourtant, toutes les personnes interrogées m'ont affirmé que tant que l'espèce humaine pourra continuer à exploiter les énergies fossiles, ces mesures ne seront pas mises en œuvre et cela contribuera à accélérer le changement climatique, impactant le monde de manière inimaginable.

La crise écologique ébranle le système capitaliste et met en exergue inéluctablement la vulnérabilité du système capitaliste. L'impuissance, le désarroi ou le découragement ressenti par plusieurs personnes interrogées correspond au manque de solutions pour pallier les problèmes et les crises actuelles (Egger, 2015 ; Aumercier, 2019 ; André et al., 2015). Jules me

confie avoir parfois des moments *« de grands doutes »* en travaillant dans la transition et se demande à quoi sert son implication. Face à la complexification des crises et l'impuissance des politiciens, des dirigeants et des populations, la majorité des participant·e·s qui agissent à l'échelle individuelle et locale savent pourtant pertinemment que ces démarches ne sont pas suffisantes pour avoir un impact global. Louise me confirme qu'il est compliqué de manière individuelle de faire changer les choses car les citoyen·ne·s n'ont pas de poids. Pour Mathilde, il est difficile de rester positive face aux perspectives d'avenir qu'offre ce monde qui court à sa perte. Laura me confie que les individus semblent toujours pris dans le système, soumis à ses exigences. Face à ces constats, les participant·e·s se retrouvent immanquablement isolés et résignés. En corollaire, constater que les décideurs économiques et politiques paraissent impuissants face au désastre en cours apparaît comme désespérant me confie Louise, pour qui les politiques ont les mains liées par un électorat qui réclame beaucoup de confort de vie, de consommation et de services.

3.1.1.3. Analyse des émotions de désespoir et de tristesse des participant·e·s face à la dégradation de la Terre

Face à l'annonce quotidienne d'informations dramatiques, l'état d'esprit de certaines personnes interrogées est impacté par toute cette négativité. Laura et Lucie sont très angoissées et vivent très mal la situation actuelle. Ce ressenti est similaire au mal-être de Tom, qui me confie avoir *« très dur de vivre dans un monde qui n'a plus de sens »*. De plus, tous·toutes les participant·e·s m'ont confié se sentir désespéré·e·s face à la tâche à accomplir pour faire changer les choses et face au nombre toujours trop conséquent de personnes qui continuent à consommer comme des *« moutons »*, selon l'expression de Lucie, les produits issus de grandes chaines alimentaires. En conséquence, leurs gestes au quotidien leur paraissent dérisoires. Les participant·e·s ne savent finalement pas si leurs actions, dans une démarche éco-responsable, contribuent réellement à améliorer le monde. Or la motivation et l'engagement sont des moteurs essentiels pour le changement (Eisenstein, 2020). Peuvent-ils·elles réellement penser qu'ils·elles ont un rôle à jouer ? Quel est l'impact d'actes isolés ? A quoi servent tous ces sacrifices s'ils·elles sont les seul·e·s à les assumer ? Il est indéniable que toutes ces interrogations nourrissent le mal-être d'une majorité des participant·e·s.

3.1.2. La question de la responsabilité écologique : vecteur de changement

Face à la crise environnementale, tous·toutes les participant·e·s ont été interrogé·e·s sur l'origine de la dégradation de la planète en mettant en cause leur propre responsabilité. L'imprégnation du modèle sociétal néo-libéral par rapport à la question de responsabilité de la dégradation de la planète a été l'une des thématiques centrales dans les entretiens réalisés. Ce processus fait écho à la deuxième spirale de l'espérance en mouvement de Macy, qui s'inscrit dans la continuité de la première étape, en expliquant que la Terre et ses richesses, sources d'amour et de bien-être, sont également victimes de pillage, de destruction et de disparition (cf. *Annexe 7*)[52] (Macy & Johnstone, 2018). Cette partie va aborder la question de la responsabilité individuelle et collective face à la crise écologique. Sommes-nous tous responsables de l'état du monde ? La part de responsabilité qui incombe chaque individu est-elle différente ? Cette section du travail tente d'apporter des éléments de réponses à ces questions essentielles.

3.1.2.1. Réflexion des participant·e·s concernant le principe de responsabilité

Toutes les personnes interrogées m'ont répondu lors de leurs entretiens que la responsabilité débute dès l'instant où un individu a conscience de l'impact de ces choix, achats, gestes ou actions. C'est à partir de ce moment que la personne doit agir de manière responsable. Dans le cas contraire m'expliquent Hugo et Louise, cela provoquera un désaccord et du mal-être. Toutefois, une majorité des personnes interrogées, dont Louise, s'attachent à dire que l'« *on n'est pas responsable du milieu dans lequel on va grandir, de l'éducation qu'on reçoit et de la société dans laquelle on vit* ». L'éducation a de ce fait un rôle important car elle permet aux citoyen·ne·s de se responsabiliser, me déclare Mathilde. Cependant, si toutes les personnes interrogées s'accordent sur le fait que tous les individus ont une part de responsabilité, elles ajoutent également que cette responsabilité est différenciée en fonction de la situation (Salles, 2009 ; Pelt, 2008 ; Soper, 2001). Adrien me confirme que pour lui, *« chacun est 100% responsable de sa vie, mais pas celle des autres. […] Nous sommes tous responsables de nos choix, oui, mais pas de la situation parce qu'il y en a qui impactent beaucoup plus fort le système que d'autres, et je suis désolé mais c'est les riches »*. Tom déclare également *« […] qu'on est tous, à notre niveau, responsable de la dégradation de la planète »*. Par ailleurs, plusieur·e·s participant·e·s m'ont fait part de la nécessité de dissocier les sentiments de culpabilité et de responsabilité concernant cette thématique. Laura me raconte qu'il est

[52] Les spirales du Travail qui relie ont été décrites et expliquées dans la section 2.2.5. L'écopsychologie : soigner l'esprit pour guérir la Terre.

nécessaire de relativiser par rapport à cette question car chaque individu ne peut pas se sentir coupable de l'inaction des gens. Pour elle, *« ce qui importe lorsque l'on réalise l'impact de ses choix est d'agir de manière responsable en son âme et conscience en adaptant ses modes de vie »* (Serreau, 2010 ; Hulot, Shiva & Astruc, 2018 ; Cadu, 2020).

Au terme de l'analyse, l'état de la planète est pour toutes les personnes interrogées, un vrai problème collectif car tous les citoyen·ne·s du monde ont contribué à sa dégradation, entraînant chaque individu dans sa chute. Le simple fait de vivre sur la planète fait des êtres humains des individus responsables de leurs choix et de leurs comportements, m'explique Antoine. Il ajoute : « *Moi je pense qu'on est, à priori, à partir du moment où nous sommes des éléments vivant dans un système, tous co-responsables. Dans un écosystème, chaque élément à une raison d'être et une place* ». Les êtres humains, dans la vision de tous·toutes les participant·e·s, sont de ce fait responsable de l'état du monde et de son futur (Aumercier, 2019 ; André et al., 2015).

3.1.2.2. Analyse de la peur comme frein à la mise en action : colère des participant·e·s vis-à-vis de l'inaction et le déni des citoyen·ne·s

Il ressort des entretiens que pour toutes les personnes interrogées, le système capitaliste est en train de s'effondrer. Louise me fait part de ses réflexions sur le sujet : *« On a depuis 50 ans, l'idée que le but c'est d'augmenter le confort de vie de tous et que les formules capitalistes ça fonctionne. C'est le cas en réalité. Il y a quelques personnes qui deviennent infiniment plus riches que personne ne l'a jamais été sur Terre avant, et en même temps ils tirent réellement une masse de gens vers une classe moyenne et un niveau de confort moyen qui est inégalé dans l'histoire »*. Parmi les propos recueillis, j'ai retenu que pour mes interlocuteurs l'économie mondiale repose sur l'exploitation, à grande échelle et sans limite, des ressources naturelles (métaux, fossiles, minéraux, etc…). Or, ce modèle capitaliste qui promeut un projet de société basé sur la surconsommation et l'accumulation de richesses, est aujourd'hui la source d'un effondrement imminent de la civilisation, ce qui est un facteur anxiogène chez les citoyen·ne·s. Il est inimaginable et inconcevable pour la psychologie humaine d'arriver à accepter une telle perte. La disparition du monde actuel et donc de tout ce qui est familier, se traduit par la peur de l'inconnu, c'est-à-dire de vivre dans un monde qu'ils·elles ne connaissent plus, et où tout est à réapprendre (Eisenstein, 2020).

Pourtant, face aux conséquences dévastatrices de ce mode de vie, de nombreux individus se renferment dans un déni ou rejet de ces réalités pour continuer à vivre comme si de rien n'était (Bourg, Kosciusko-Morizet, Levaï, Weber & Cazeneuve, 2019). Louise m'explique que *« personne n'a envie d'un retour en arrière pour ça. Personne ne veut voir son confort et sa qualité de vie diminuer. Très peu de gens réalisent que ce confort-là à tout point de vue dépend de la disponibilité des énergies fossiles qui sont infiniment puissantes par rapport à tout ce que l'on pouvait avoir d'autre ».* S'éloigner de ces modes de vie et de consommation s'avère être une étape inconcevable et impossible à franchir pour bon nombre d'individus, qui craignent de voir leur niveau et qualité de vie diminuer en changeant leurs habitudes. Adrien déclare que *« beaucoup de personnes se voilent la face. Ils savent qu'il y a un problème, mais préfèrent ne pas le comprendre et ne pas se renseigner, comme ça tant qu'ils ne savent pas bin ils n'ont pas besoin d'agir. Ils vivent dans le déni, mais le jour où ils vont prendre conscience de leur responsabilité et qu'ils ne changent pas, là ils se sentent coupable ».* Jules m'explique que *« je pourrais être dans ce bien-être, cette sécurité mais je devrais à ce moment-là oblitérer une partie de ce que je vois du monde, de ce que j'ai envie de faire ».* Antoine me fait part de son désarroi sur la question de l'inaction de certains individus, en m'expliquant que pour lui, *« ce qui est grave ce sont les gens qui sont conscients qu'ils sont responsables et sont dans un déni ou mauvaise foi, qui n'ont aucune empathie pour les générations futures. […] On a toujours le choix. Tout humain qui est sur la Terre a toujours le choix de dire : stop ou encore, oui ou non ».* Pour Hugo, cette déclaration traduit la « *continuité d'une fuite en avant* ». Il justifie ses propos en m'expliquant que ce modèle de surconsommation, dans une logique de croissance infinie, « *d'accumulation et de pression sur les ressources* » fait partie intégrante de la culture occidentale. Quant à Charles, il m'explique que dans cette société les citoyen·ne·s aspirent à devenir toujours plus riches et à posséder toujours plus de biens matériels pour répondre à leurs besoins de reconnaissance sociale, de confort, de bonheur et de bien-être (Macy & Johnstone, 2018 ; Egger, 2015 ; De Bouver & Luyckx, 2016 ; Mongeau, 1998). Toutefois, ce constat n'est pas général car certaines personnes décident d'agir de manière responsable et de limiter leur consommation et émission de CO_2. Cependant, m'explique Adrien, il reste un nombre important d'individus qui préfèrent vivre dans le déni afin de ne pas se remettre en question, ignorant la réalité des crises actuelles.

Par ailleurs, toutes les personnes interrogées expriment une réelle colère d'être les victimes des comportements destructeurs et pollueurs de la Terre par la société (Egger, 2015). Charles me fait part de son profond agacement à l'encontre de l'attitude qui consiste à un déni provenant

d'une majorité de la population. *« Le reste des humains est complètement à la masse pour moi. Le reste des humains sont des gens qui espèrent devenir riches un jour pour pouvoir profiter de leurs biens matériels parce qu'ils ont tout simplement envie d'être bourgeois, d'être modernes. […] Donc ça fait quand même 6 milliards de gens qui aspirent à la vie moderne, ça en fait beaucoup trop, beaucoup plus que ce que la planète pourrait supporter. Pour moi, les modernes ils ont tout faux mais ils tuent la vie sur la Terre, ils tuent la planète vivante avec leurs délires matérialistes, occidental, parce que c'est quelque part c'est chez l'Occident qu'est née cette pensée prédatrice selon laquelle l'environnement était là pour satisfaire sa propre cupidité, ses propres désirs. C'est ça qui nous mène droit dans le mur. C'est ça qui nous mène au suicide collectif ».*

Par conséquent, une crise profonde de confiance a ébranlé les personnes interrogées, car à qui peuvent-elles faire confiance ? Cette émotion les a contraintes à remettre en question le système d'hyperconsommation capitaliste qui a exacerbé les crises globales actuelles. *« Les enjeux liés à la souveraineté alimentaire et à l'autonomie générale sont en accélération car la situation aujourd'hui est délirante »*, constate Laura. Antoine me pose la question : *« Comment en est-on arrivé à une telle accélération des événements ? »*. Pour lui, la situation actuelle est incompréhensible car *« on a tous envie d'avoir une vie agréable, d'être en bonne santé, d'être aimé, d'aimer et de jouir de la vie simplement »*. Indéniablement, « la perspective d'aller dans le mur » et de contribuer à la destruction du monde est insoutenable pour tous·toutes les participant·e·s. Ce constat suscite chez ces derniers·ères des émotions de colère et de frustration envers un large panel d'acteurs·trices (Desbiolles, 2020 ; Chamel, 2019).

3.1.2.3. Sentiment de colère des participant·e·s envers le politique et le secteur industriel

Comme signalé précédemment, si les citoyen·ne·s sont responsables de leurs choix, ils·elles ne sont pas responsables de la situation, insiste Hugo. D'après lui, « *il y a des individus qui impactent le système de manière beaucoup plus forte* ». Charles précise cette pensée partagée par tous·toutes les participant·e·s : *« On voit bien que ce sont surtout les riches qui détruisent la planète, sachant que ce sont ceux-là qui épuisent le plus les ressources, et ce sont ceux-là qui polluent tellement que tout l'écosystème est en train de basculer vers la planète fournaise »*. Pour Laura, ces individus qui représentent seulement 1% de la population, sont complètement déconnectés de la réalité et sont dans une logique *« on va profiter, on va piller, on va prendre mais on ne rend pas parce qu'on croit que c'est infini [NDLR : les ressources naturelles]. Aujourd'hui, je suis tellement en colère, il y a une colère en moi liée à ce sentiment d'injustice,*

d'inéquitabilité dans la répartition des richesses dans le monde ». Pour Jules, ce sont les élites qui dirigent et contrôlent le monde qui sont responsables de la dégradation de la planète. Tom me déclare que, pour lui, le système actuel est celui d'une oligarchie absolue et non plus celui d'une démocratie. Ce constat illustre la détérioration du rapport entre les populations et leurs dirigeants. Toutes les personnes interrogées ne croient pas, ou plus, en la politique de leur commune, province, région, pays ou continent (Balsiger, 2017). Antoine m'explique que ce clivage entre les citoyen·ne·s et les dirigeant·e·s est la conséquence de la déconnexion de la réalité du monde politique. Il ajoute que pour lui cette situation *« est un drame absolu alors qu'eux [NDLR : les politiciens] ont des pouvoirs, des effets de leviers »*. Les croyances de profit et de croissance sont les fondements des crises actuelles et la politique en place n'est pas faite pour répondre à ces enjeux, me confie Tom. Il ajoute que *« les gens qui sont censés nous représenter n'ont pas compris l'urgence dans laquelle on est, et pour moi, au-delà de la non-légitimité qu'ils ont pour le moment, ce sont […] des assassins. […] J'essaye de ne pas en vouloir aux politiciens. Si on doit parler émotionnellement, il y a des jours où je suis très en colère parce que je constate presque quotidiennement qu'ils n'ont rien compris et qu'ils ne vont pas du tout dans le sens qu'il faudrait aller »*. Lucie et Mathilde partagent ce point de vue ; elles sont sceptiques par rapport au pouvoir actuel et partagent l'avis que les dirigeant·e·s manipulent les citoyen·ne·s pour qu'ils·elles obéissent aux exigences du marché afin de permettre au système capitaliste de continuer à fonctionner et aux élites de profiter des avantages de leurs positions dominantes. Hugo me confirme ces propos et m'explique qu'il se pose des questions *« sur la réelle volonté des élites et des décideurs de faire en sorte que les gens soient éduqués jusqu'au bout pour se poser les bonnes questions »*.

Toutes les personnes interrogées me confient également l'urgence pour les grandes entreprises de changer radicalement leur « mode de production » (La Libre, 2019). Jules m'explique que les secteurs les plus polluants, comme l'industrie pétrolière ou chimique, rejettent la faute sur les consommateurs·trices, en se dédouanant de toute responsabilité. Profiter des angoisses des citoyen·ne·s pour leur remettre toute la responsabilité de l'état du monde sur leur dos est une stratégie qui permet aux grands groupes capitalistes, responsables de près de la moitié des émissions de CO_2, de pointer du doigt le comportement des individus, les faisant ainsi culpabiliser. Cette pratique permet d'individualiser les responsabilités sans remettre en cause le système capitaliste et productiviste (Klein, 2019 ; Quéva, 2019 ; Bousenna, 2020a). Lucie m'explique qu'elle a l'impression que dans la société actuelle « *ce qui compte c'est le pognon. Il faut sortir de ça quoi. Il faut faire payer les entreprises qui polluent, il faut qu'ils arrêtent.*

Ils ont investi pour l'obsolescence programmée, bin maintenant qu'ils investissent pour que leur production puisse être réparable, réutilisable en lien avec le bien-être et la santé pour les gens pour lesquels ils vendent ». « Il faut un changement politique », me confie Jules.

Néanmoins, la destruction des écosystèmes n'est pas seulement la faute des élites ou du secteur industriel. Tous·Toutes les participant·e·s affirment qu'il est fondamental que chaque individu change ses habitudes de consommation pour réduire son empreinte carbone et préserver les écosystèmes. Charles affirme que si l'élite est responsable de la mise à mal du système économique, la classe moyenne est pire que les milliardaires. Il justifie ses propos en affirmant que si l'élite a plus de responsabilité individuelle, la classe moyenne pollue plus dans son ensemble en émettant plus de CO_2. Ce discours est également celui de Antoine qui m'explique qu'il est nécessaire de *« regarder les grands chiffres des grandes masses pour réfléchir à cette question »*. Pour lui, les *« pauvres »* polluent autant que les *« riches »* en achetant de la nourriture en grandes surfaces ; tous·toutes participent au système de la surexploitation, de la pollution et de l'utilisation de pesticides. Toutefois, les *« riches »* sont pour lui responsables lorsqu'ils·elles utilisent leur notoriété et leurs réseaux pour actionner des leviers contribuant à détruire les écosystèmes et à assurer leurs intérêts, au détriment du reste des habitants de la planète. Finalement, c'est toute la logique capitaliste qui sous-tend ces comportements et jugement de valeurs qu'il faut interroger (Jublin, 2020).

3.1.3. L'importance d'un changement d'histoire : modifier la perception du monde

Pour comprendre l'origine des crises actuelles, les participant·e·s ont été interrogé·e·s sur le modèle capitaliste, ses institutions et les visions de rentabilité maximale qu'il véhicule. Tous·Toutes s'accordent pour affirmer que ce modèle sociétal est à la source des crises actuelles par son système économique qualifié de « productiviste, consumériste, techniciste » (Egger, 2015, p.12). Pour Louise, le problème est global car *« tout est lié, c'est très systémique »*. Jules me confirme également ces propos, en m'expliquant que *« le monde occidental est responsable de la destruction du monde depuis des décennies »*. La situation actuelle illustre pour lui *« le début de la fin »*. Antoine partage cette réflexion en m'expliquant que l'espèce humaine se rend désormais compte des *« dégâts du manque de prévoyance de la gestion des écosystèmes »*. D'après lui, le problème est qu' *« on [NDLR : l'espèce humaine] est tellement déconnecté de nos instincts et de nos intuitions. […] On est déconnecté des principes de la nature »*. Pourtant m'explique Tom, si dans la société occidentale, l'espèce humaine vit coupée de son

environnement, dans certaines sociétés ou communautés du monde[53] les populations entretiennent des liens particuliers avec le vivant et le non-vivant sur Terre, non seulement au niveau biologique mais aussi et surtout intime, spirituel, éthique, émotionnel et ontologique. Pour Antoine, « *on a perdu le bon sens paysan, le bon sens de la terre. Il faut que les gens se reconnectent à la nature et à l'essence même de l'humanité. C'est le projet de demain. Il y a une grande partie de la société qui est déconnectée des principes du vivant : absence d'éthique, de valeur, de réflexion, arrogance, etc…* ». Hugo partage cet avis que l'espèce humaine s'est depuis trop longtemps détachée puis coupée de l'environnement, se déconnectant du vivant et du non-vivant. Il m'explique son point de vue sur la question : *« […] Il y a l'environnement et il y a nous. Alors on s'extrait de l'environnement alors qu'on est dedans. Il faut sortir de cette version dualiste totalement. L'arbre à des choses à me raconter. L'arbre a de l'énergie à me transmettre plutôt qu'à être juste bon à faire des planches et du bois de feu. […] On commence à avoir un changement spirituel sur la relation mais c'est beaucoup trop lent, or c'est fondamental de le changer »*. Porter un nouveau regard sur le monde rempli la troisième étape de la spirale de l'espérance en mouvement (cf. *Annexe 7*)[54]. En changeant leurs perceptions du monde, toutes les personnes interrogées se rendent compte de la richesse de la toile du vivant et des possibilités d'actions pour entamer les changements de fonds nécessaires. Cette étape leur permet également de se décharger moralement du poids de la situation en se concentrant, modestement à leur échelle mais avec détermination, sur leur place et leur rôle à jouer (Macy & Johnstone, 2018).

L'espèce humaine est désormais face à des enjeux mondiaux particulièrement destructeurs. *« On sent qu'on arrive à la fin. Qu'est-ce qu'on va faire pour la suite ? C'est ça l'enjeu du moment »*, m'affirme avec force Tom. Pour toutes les personnes interrogées, le changement d'histoire et de récit dominant passe nécessairement par un changement de paradigme, remettant en question les principes ancrés dans les mœurs (Shiva, 2020 ; Hopkins, 2010 ; De Bouver & Luyckx, 2016). Jules m'explique qu' *« il y a vraiment un nécessaire de refonte du discours. Le discours néolibéral doit arrêter d'être. Il faut évoluer. Ce n'est qu'un discours qui est apparu dans les années 60-70 et qui s'est imposé. Moi j'aimerais bien voir un autre discours qui fasse sens pour beaucoup et qui permette un développement. Il existe ce discours, il est juste caché, parce que le discours néolibéral est très fort mais le discours du développement durable,*

[53] C'est le cas des peuples autochtones par exemple qui vivent dans plusieurs régions du monde et qui ont un mode de vie intrinsèquement lié à l'environnement et aux ressources naturelles qui les entourent.
[54] Les spirales du Travail qui relie ont été décrites et expliquées dans la section 2.2.5. L'écopsychologie : soigner l'esprit pour guérir la Terre.

le discours de l'agroécologie, le discours de la permaculture […] tout ça peuvent être des discours de développement ». Lucie souhaite également « *impulser ce nouveau paradigme de société dans la conscience collective. […] Il faut sortir de ce paradigme pour faire évoluer l'humanité afin que des valeurs fondamentales comme l'harmonie, bien-être, abondance, prendre soin de soi et des autres soient les piliers fondateurs d'une autre société ».*

L'analyse du contenu des entretiens permet de dire que la crise actuelle du modèle dominant est une opportunité pour les êtres humains d'entreprendre la transition vers un autre modèle sociétal respectueux de l'ensemble du vivant. Il s'agit d'un éveil des consciences correspondant à l'évolution dans les psychés des participant·e·s qui ont compris qu'il est difficile de changer un monde sans revoir les mentalités et les valeurs à l'origine des crises. Par ailleurs, les propos des participant·e·s rejoignent les appels lancés par des écrivain·e·s, militant·e·s, agriculteurs·trices et conférenciers·ières pour changer le discours dominant capitaliste qui a échoué à répondre aux crises contemporaines. De nouvelles histoires émergent partout dans le monde mais n'arrivent pas à s'imposer face au modèle capitalisme, trop bien ancré dans les mœurs et l'imaginaire collectif (Klein, 2019 ; Dion, 2018 ; Routley, 2019 ; Escobar, 2018 ; André et al., 2015). Cependant, entrer dans cette nouvelle histoire nécessite du temps car l'apprentissage de nouvelles croyances n'est pas chose aisée. Le passage de l'ancienne histoire à la nouvelle est semé d'obstacles. Le moment actuel est un croisement entre ces chemins[55] (Eisenstein, 2020). Pour sortir de la dissonance cognitive, les êtres humains doivent réfléchir à une nouvelle représentation et perception du monde, de leur personne et des autres, en portant un nouveau regard sur l'interdépendance du vivant et du non-vivant (Van Dam, Nizet & Dejardin, 2010).

3.1.4. Résumé et Conclusion

Des données récoltées lors des entretiens, il ressort que face à la détérioration du monde, la palette de sentiments contradictoires ressentis par les interrogé·e·s est variée et complexe en passant de l'éco-anxiété, à tristesse, au désespoir, à l'impuissance ou encore à la colère. Ces sentiments sont légitimes et traduisent l'angoisse d'un avenir incertain face au constat alarmant du déni d'un nombre d'individus qui continuent de consommer et de s'enrichir au détriment d'une planète malade, multipliant les crises et les bouleversements systémiques. Si toutes les personnes interrogées ont conscience que le modèle capitaliste néolibéral les poussera à leur

[55] Entretien avec Hugo.

perte, discuter de cette thématique dans la sphère publique demeure difficile, voire impossible. Occulter ces réalités en passant sous silence les conséquences de ces modes de vie permet à une partie de la population de ne pas entendre ces tragiques réalités, qui impliqueraient une remise en question individuelle et collective. La crise écologique, aux multiples facettes et dimensions, est l'expression d'une crise sociétale et systémique profonde, menaçant toutes formes de vie sur Terre. Plus qu'une simple étape à surmonter, cette crise sans précédent, détonateur d'un inévitable effondrement et à l'issue incertaine, risque d'endommager les écosystèmes et les sociétés humaines de manière irréversible.

Cette première partie du chapitre a également analysé les questionnements des participant·e·s quant à l'identité des responsables de la dégradation de la planète (Shiva, 2020). Cependant, la question de savoir « où commence et où finit la responsabilité individuelle » est sujet à débat (Aumercier, 2019, p.6). Les citoyen·ne·s sont-ils·elles manipulé·e·s par les dirigeant·e·s pour se sentir coupables ? A qui la responsabilité de protéger la Terre incombe-t-elle ? Lors des entretiens, le mal-être des personnes interrogées a été perceptible face aux destructions de la planète et à l'incapacité des dirigeant·e·s politiques, et un grand nombre de citoyen·ne·s, de répondre à la crise environnementale en proposant des solutions comme levier d'action. S'intéresser aux ressentis et aux émotions qui nourrissent le quotidien des participant·e·s permet de se rendre compte « de l'ampleur d'une détresse sociale aux multiples visages » (Clapier, 2020, p.11). La période actuelle les pousse aux remises en question. Pour ces dernièr·e·s, un changement de paradigme ne peut plus attendre car le modèle actuel n'a pas montré son efficience à subvenir aux besoins basiques de la population mondiale tant au niveau de l'alimentation que du bien-être. Il est de ce fait urgent pour les personnes interrogées de modifier les « cadres collectifs qui régissent notre société » (La Libre, 2019). Ces réflexions sont à la base des émotions antagonistes et de rédignations ressenties par les personnes interrogées face au modèle capitaliste qui ont conduit à leur volonté de changer de cap (cf. *Annexe 6*) (Van Dam, Nizet & Dejardin, 2010).

3.2. Changement de cap : faire la transition

Après avoir identifié les éléments déclencheurs et les émotions ressenties par les participant·e·s pour s'éloigner de leurs anciens modes de vie[56], cette deuxième partie va décrire la transition, c'est-à-dire la mise en action de ces personnes. Ce chapitre va de ce fait, analyser leurs parcours et leurs engagements individuels, tout en s'intéressant aux motivations justifiant le changement de vie et de métier. Ces dernièr·e·s m'ont fait part, lors des entretiens, de leurs critiques du modèle sociétal ainsi que des problèmes liés à l'agriculture industrielle, traduisant la logique dominante de croissance illimitée. Pour comprendre la volonté de ces personnes de changer d'histoire et de croyances, cette partie va s'intéresser aux émotions d'approches[57] que les participant·e·s ressentent pour les modèles alternatifs d'agroécologie et de permaculture. Leur implication dans ces projets, comme forme de revendication politique, va également être abordé (Van Dam, Nizet & Dejardin, 2010). Pour y arriver, ils·elles ont fait un travail personnel profond sur eux·elles-mêmes (éveil des consciences) afin de répondre aux questions existentielles qui les taraudent, espérant trouver une forme de sérénité malgré la détérioration de la planète (André et al., 2015 ; Mongeau, 1998).

L'objectif étant établi et défini, comment y arriver ? Comment vivre en harmonie dans un monde abîmé ? La question est de savoir *« comment quitter une vie, un réseau social, des habitudes pour aller vers l'inconnu ? »*, comme me l'explique justement Antoine, car il s'agit d'une étape que toutes les personnes interrogées ont dû franchir. La conscience du drame écologique a contraint les participant·e·s à se questionner sur leur place sur Terre ainsi que sur l'interdépendance et la coexistence du vivant et du non-vivant (Clapier, 2020). Cette analyse, centrée sur les émotions des interrogé·e·s, a pour objectif de comprendre leurs impacts dans la prise de décision de ces personnes de s'impliquer dans des projets alternatifs. Quelles sont les émotions ressenties par ces individus ? Comment ces sentiments influencent-ils leur décision d'entreprendre la transition ? Les émotions engendrant de la colère, tristesse ou désespoir, ont été établies précédemment dans ce mémoire[58]. En continuité, les effets et les conséquences de ces sentiments comme leviers d'actions et d'engagements vont servir de fils conducteurs à l'analyse des étapes vers la conversion et l'adoption d'attitude éco-responsable des interrogé·e·s (Duperré, 2008).

[56] Voir le chapitre 3.1. Changement de paradigme : rupture du modèle capitaliste.
[57] Cette thématique est abordée dans la section 2.2.1. Conséquences des crises sur la psyché humaine : l'importance des émotions dans la société.
[58] Voir le chapitre 3.1. Changement de paradigme : rupture du modèle capitaliste.

Le récit des engagements au quotidien des participant·e·s va de ce fait être abordé et analysé (Garnier, 2019). Ces derniers·ères font partie des personnes qui ont fait le choix de quitter leur ancien travail et leur ancienne vie pour s'impliquer dans des projets concrets afin de trouver un sens à leur existence. Collectivement ou individuellement, ces acteurs·trices du changement cherchent à travers des solutions comme l'agroécologie ou la permaculture, des moyens pour se préparer à survivre aux conséquences d'un effondrement de la société (Desbiolles, 2020). Cette mise en action est l'ultime étape de la spirale de l'espérance en mouvement (cf. *Annexe 7*)[59]. À la suite de la précédente étape qui a permis aux individus d'acquérir une vision du monde dans sa globalité en reconnaissant les interdépendances de la vie sur Terre, il est temps pour eux·elles de se lancer dans leur projet et de concrétiser leurs ambitions (Macy & Johnstone, 2018). Cette deuxième partie du chapitre va de ce fait examiner les conditions d'installations des participant·e·s dans leur nouvelle activité.

3.2.1. La volonté d'un changement de vie : éléments déclencheurs

Toutes les personnes interrogées ont connu des expériences personnelles qui les ont marqués aux termes desquelles elles se sont rendu compte de certains problèmes récurrents dans la société. Ne se retrouvant plus dans ce récit dominant, tous·toutes les participant·e·s, à l'exception de Charles[60], ont ressenti le besoin et la nécessité de changer de métier et de mode de vie (Van Dam, Nizet & Dejardin, 2010 ; Garcia-Prieto, Tran & Wranik, 2005). Louise m'explique son expérience : *« Le cadre du boulot ne me convenait pas du tout en fait. La mentalité de la boîte à l'américaine, un truc où il fallait se standardiser soi-même. Tout était basé sur des principes de compétitions, de carrière qui n'avait pas forcément de sens et tous les indicateurs de performance. La performance était un mot extrêmement important dans la boîte. C'était le slogan de la boîte. Le boulot consistait, de manière générale, à aider les très grandes entreprises à améliorer leurs performances [NDLR : financières]. A un moment, c'est vraiment devenu tellement évident que la seule chose qu'on faisait c'était d'aider des gens extrêmement riches à devenir encore un peu plus riches, que ça m'a fait pêter une case et j'ai eu besoin de faire autre chose. Mais je ne savais pas bien quoi, comme je n'avais jamais rien fait d'autre »*. Lucie a également travaillé pendant de nombreuses années comme représentante dans la grande distribution pour des sociétés multinationales. Mathilde me confie également

[59] Les spirales du Travail qui relie ont été décrites et expliquées dans la section 2.2.5. L'écopsychologie : soigner l'esprit pour guérir la Terre.
[60] L'expérience de Charles est singulière car une fois diplômé, il a directement travaillé dans le secteur agricole. Il n'a donc pas fait l'expérience professionnelle dans un secteur où il ne s'épanouissait pas.

avoir ressenti le besoin de changer de travail, de prendre soin d'elle et de faire un métier qui correspond à ses attentes et à ses envies. Elle avait besoin de changement. Laura avait un problème avec l'autorité et la condition inférieure provenant de son statut de salariée. *« Il y a avait un côté très guindé. J'avais l'impression de devoir me déguiser pour aller au boulot. Fin les codes sociaux en fait quelque part. Et j'avais beaucoup de mal avec ça ».* Jules a fait un burn out lors de son premier boulot : *« C'est vraiment un emploi inutile. C'est un emploi où tu travailles pour le système, pour un type qui se fait plus d'argent que toi. Donc il y avait un inconfort. […] Je ne peux pas travailler avec des gens qui sont complètement à l'aise dans un système où on nous bourre la gueule, où on doit faire du fric, où on est raciste. Ça ne m'intéressait pas ».*

De plus, certaines personnes interrogées ont rencontré des difficultés dans leur ancien métier qui les ont poussés à remettre en question leurs perspectives d'avenir. Antoine m'explique qu'il a remis en question ses choix : *« Pourquoi je fais tout ça ? Après quoi je cours ? ».* Il a compris que personne ne peut obliger les individus à faire des métiers qu'ils n'aiment pas et qui n'ont aucun sens pour eux. Les questions qu'il faut plutôt se poser selon lui sont : *« Qu'est-ce que tu vas faire de ta vie ? Vas-tu continuer à être un prédateur des écosystèmes ? […] Personne ne vous oblige à faire des métiers que vous n'aimez pas. Personne ne vous oblige à faire des métiers qui n'ont aucun sens pour vous. Mais donc la question c'est qu'est-ce que vous allez faire d'autre ? Comment vous allez le faire ? ».* Toujours d'après lui, deux choix s'offrent à chaque personne[61] : s'enfoncer dans le déni en vivant une vie qui risque d'aboutir à un burn out, ou décider de vivre sa vie. Pour cette dernière option, les participant·e·s doivent s'interroger sur ce qu'ils·elles sont prêts à abandonner pour y arriver en réfléchissant à leur vie souhaitée. Antoine me confie s'être fixé des critères pour ne plus travailler dans un secteur qui ne correspond pas aux principes qu'il prône dans sa vie. *« Je me suis fait une promesse à moi-même de ne plus jamais travailler dans une entreprise sans que ce soit aligné avec mon cadre de valeur. […] Je ne peux pas fonctionner dans ma vie si je n'ai pas un cadre de valeur clair ».* Jules me révèle son désir de changement en m'expliquant qu'il n'est *« pas d'accord avec comment le monde fonctionne. Je me suis dit qu'il fallait que je fasse quelque chose, c'était une impulsion d'arrêter mon boulot pour faire autre chose ».* Hugo me fait part de son ressenti assez similaire à celui des autres participant·e·s. *« Il fallait jouer les règles du jeu du monde capitaliste, ce qui ne me convenait absolument pas. Donc moi je voulais revendre la boîte et*

[61] Ce discours est également celui de Jules, pour qui *« l'humanité va devoir faire des choix ».*

entrer dans un domaine plus associatif, environnemental ou autre. Je ne sens pas mon utilité dans le monde économique classique, et ça déconne à cause de lui. Je n'étais pas du tout content de mon implication dans un monde qui ne me convenait pas. Que je comprenais maintenant de l'intérieur, puisque j'étais acteur dans le monde économique, et je voyais comment ça fonctionnait mais ça ne m'allait pas du tout. Ce n'étaient pas mes valeurs ». Son envie de changement répondait, comme pour les autres intervenant·e·s, à un besoin d'agir pour faire un métier qui ait du sens. Laura m'a fait part de ses envies : *« Je veux vivre et travailler dans un territoire. Il faut que je sois au contact de la nature et du vivant ».* Cette démarche fait écho à sa recherche de sens dans sa vie et dans son travail. *« A ce moment-là j'étais déjà en questionnement. Je pense que derrière ça il y avait du coup la question du sens en fait : c'est quoi le sens de mon boulot ? Une quête de sens quelque part de dire mais à quoi ça sert en fait ? ».*

Les rencontres avec des paysans du monde entier ont été des événements importants et inspirants pour Jules. *« Ces gens-là m'ont touché et ont accéléré ma réflexion et mon envie de mieux connaitre la paysannerie, l'agroécologie et d'aller découvrir ce monde-là ».* Les rencontres faites lors de ses chantiers participatifs ont également bouleversé la vie de Laura. *« Et en fait là je rencontre des gens mais extraordinaires, des gens qui ont déjà fait ces bascules-là, ces changements de vie si tu veux. […] Je me dis en fait c'est possible quoi, en fait c'est possible de même en sortant manager de chez McDo [NDLR : McDonald] à te retrouver vivre sur ton territoire, à redonner du sens (revaloriser un patrimoine), se repencher sur les techniques de construction des anciens (comment tu habites un territoire, etc…). Moi sur les deux mois de l'été, je me suis pris c'était vraiment une claque en termes de rencontres humaines ».* Ce besoin de faire un métier qui a du sens et de changer radicalement ses habitudes est un constat qui mûrit chez un nombre croissant d'individus, comme me l'affirme Adrien. *« Moi je crois qu'il y a beaucoup des personnes qui sont en basculement, qui en ont ras-le-bol, qui réduisent leur temps de travail, etc… ».* Au terme de l'analyse des données des entretiens, il apparaît que les valeurs et les comportements véhiculés dans la société ont conduit à une tension chez les participant·e·s qui ne voulaient plus vivre selon ce modèle. A terme, ce mal-être était insoutenable. La solution qui s'imposait pour ces derniers·ères consistait à s'inscrire dans une rupture fondamentale de mode de vie et de métier.

3.2.2. Transition intérieure : commencer par se changer soi-même

« *Quelle est notre raison d'être ? La sixième extinction d'espèces et du vivant est un appel pour demander aux humains s'il n'est pas temps de devenir des humains* », me confie Antoine lors de son entretien. Il ajoute qu'« *on ne va pas échapper à un effondrement, il faut se préparer à des bouleversements et à des transformations qui vont engendrer des changements radicaux pour la société et dans la psyché des gens* ». Les personnes interrogées ont toutes compris que pour initier et opérer un changement dans la société, une transformation de soi était la première étape requise. Hugo m'explique l'importance de cette forme d'introspection. *« Il faudrait que tous les citoyens du monde fassent un travail personnel afin d'accepter et de nommer les émotions qui nous habitent afin d'arrêter de se mentir et de se voiler la face. Il faut se préparer à gérer ses émotions. […] Si tout le monde faisait ce travail qui relie et gérer les émotions, ce qui est utopique, je pense qu'on serait dans une appréciation différente de ce qui nous attend et une capacité à réagir malgré la conviction qu'on est dans l'effondrement. […] On doit passer par là pour savoir pourquoi on agit malgré qu'on est convaincu qu'on est dans l'effondrement* ». Ce processus inclut pour les participant·e·s de se questionner sur leur place dans la société, leurs valeurs, leurs relations sociales ainsi que sur ce qui leur fait du mal ou les dérange. Ce fut le cas de Lucie qui me confie avoir eu des *« gros questionnements par rapport à ma place et mêmes mes choix de vie aussi »*. Elle ajoute que *« les besoins de chacun sont différents »* et qu'il est important de prendre le temps de s'écouter pour réfléchir à sa mission de vie et à ses besoins personnels. Refusant désormais de rentrer dans cette spirale de surconsommation, les sujets de mon travail ont décidé de faire une démarche pour se retrouver eux-mêmes (Klein, 2019). Le point de départ de ce travail d'introspection est centré sur l'importance pour les personnes interrogées de prendre conscience de la réalité de la situation, d'identifier, de nommer et d'accepter les sentiments qui les animent pour en faire une force d'action (Eisenstein, 2020). Pour Tom, il est fondamental de se poser plusieurs questions personnelles de fonds : « *De quoi le monde a besoin ? Quelles sont les valeurs que vous voudriez voir dans le monde ? »*. Il ajoute qu'il est important de mettre des mots sur ses sentiments, ses ressentis et ses besoins. Formuler ses émotions est pour lui une forme de prise de conscience : *« Si vous ne savez pas de quoi le monde a besoin, comment est-ce que vous allez faire pour aider le monde ? »*. Cette démarche de révolution intérieure s'inscrit dans une recherche de réponses à des questions existentielles ou ayant un sens profond : qui suis-je, quel est mon rôle sur la Terre, quelle est ma place sur la Terre, quel est l'impact de mes actions, etc… (Naess, 2017). Laura a fait un grand travail sur elle-même d'acceptation (de soi, de l'échec, de recommencer, de fournir un effort, etc…). Aujourd'hui, elle se sent en paix avec elle-même et ne cherche plus à

convaincre son entourage pour combler un besoin de reconnaissance. Elle a les idées claires et sait ce qu'elle veut : elle assume ses choix, ses convictions et le sens qu'elle donne à sa vie. Tom a une démarche de réflexions actives et fait également un travail sur lui-même quotidiennement pour agir en harmonie avec ses valeurs.

Cette transition intérieure permet également aux participant·e·s de réfléchir à un nouveau rapport à l'environnement perçu désormais comme un processus de vie dans lequel tous les éléments de la toile du vivant ont une place à respecter et un rôle à jouer. *« Tu sais en perma [NRLD : permaculture] il y a aussi ce truc de prendre soin de son jardin intérieur et ça je pense que c'est le boulot de tous les jours »,* me confie Laura. Le but étant d'arriver au même futur souhaité, c'est-à-dire à protéger l'environnement pour offrir une planète habitable aux générations actuelles et futures, un travail sur soi est nécessaire pour contribuer à améliorer la société, comme me confie Hugo. *« Pour être fort en société, il faut d'abord être fort soi-même. Pour passer au « nous », il faut d'abord être fort en « je ». […] Ce n'est pas être égoïste que de faire du développement personnel pour être plus fort « soi ». Quand tu es fort « toi », tu peux prendre du temps à écouter l'autre et à aider l'autre à aller mieux ».* Ce travail s'inscrit dans une démarche individuelle mais aussi collective, me précise Antoine. « *N'essayez pas de convaincre les gens ça ne sert à rien. Il faut se changer soi-même pour montrer ce qu'on peut faire et inspirer les gens ».*

Il ressort de l'analyse des données des entretiens que les individus, forts de cette introspection, tirent de ces apprentissages et de ces leçons, la force d'agir (Eisenstein, 2020). Il est important, dans ce processus de prise de conscience, d'accueillir les émotions ressenties et de se montrer tolérant avec soi-même. Toutefois, il s'agit d'une démarche tellement exigeante tant physiquement que moralement, qu'il faut éviter pour les participant·e·s le risque d'une éco-anxiété résultant d'une intériorisation trop importante du sentiment de responsabilité. *« Le chemin à faire est celui de la conscience »* m'explique Antoine. Ce processus est très important pour arriver à gérer ses émotions. Ces leviers, pour un bien-être intérieur et un épanouissement personnel, permettant aux personnes interrogées de retrouver une forme de concordance et d'harmonie avec leur « être profond » vont être abordés dans ce travail (Egger, 2015, p.60).

3.2.3. Quête de sens et crise identitaire : acteurs·actrices du changement et mise en mouvement

Si les participant·e·s ont tous·toutes ressenti des émotions d'éloignement envers le modèle capitaliste, elles ne sont cependant pas suffisantes pour se mettre en action. Il faut également trouver ce qui offrirait une réponse à leurs attentes et leurs désirs de changement. C'est là que le travail de la terre, selon les pratiques et éthiques de la permaculture et de l'agroécologie, intervient. L'objectif recherché par les personnes interrogées est de découvrir qui elles sont, leur personnalité, leurs qualités et les valeurs qu'elles souhaitent véhiculer (Van Dam, Nizet & Dejardin, 2010). La recherche de sens s'est développée progressivement pour les participant·e·s, notamment via de nombreuses formations car ils·elles n'avaient pas forcément les connaissances nécessaires sur ces pratiques agricoles pour entamer leurs démarches. Laura m'explique ressentir le besoin d'apprendre et de se former car elle n'avait « *pas nécessairement les clés de compréhension, de lecture* ». Lucie a suivi une formation au CRABE[62] qui lui a permis de comprendre les problèmes liés à l'agriculture conventionnelle. Louise a également suivi des formations sur l'autonomie alimentaire : *« Dans mon cas, c'était l'autonomie alimentaire au sens large. Ça allait de la culture maraichère, à la fabrication de pain, de bière, de fromage, la reconnaissance des plantes sauvages comestibles. C'était super vaste. C'était vraiment génial. […] Je trouvais ça intéressant l'autonomie alimentaire. C'était un moyen radical de me changer d'air. Je ne voyais pas vraiment à l'époque l'intérêt d'une autonomie alimentaire mais je savais que faire ça allait me permettre de mieux respirer, de réfléchir et de prendre plus de temps. Je ne savais pas ce que j'allais trouver ».*

La découverte de ces aspects de la vie à conduit à des bouleversements chez toutes les personnes interrogées. Louise m'explique sa prise de conscience et son changement dans la perception et compréhension du monde qui l'entoure. *« Ça a complètement changé ma vision d'un peu de tout, des choses, de l'importance de l'alimentation, de son origine, des ressources que ça représente en temps, en énergie et tout le reste pour produire de la nourriture qui soit saine, respectueuse de la Terre. Ce que ça veut dire aussi. La vie du sol, fin ce genre de choses que je ne soupçonnais pas du tout. Malgré le fait que j'étais convaincue d'avoir un esprit écolo et tout ce qu'on veut, les valeurs qui vont avec. Mais je n'avais aucune conscience de concrètement ce*

[62] Le CRABE est une ASBL qui propose des formations et qui organise des activités pour un public qui souhaite se réorienter professionnellement, socialement ou culturellement. Le but est de favoriser l'accès aux connaissances et aux savoir-faire de l'agriculture traditionnelle (secteur agricole et alimentaire), à travers le respect de l'environnement en inculquant des valeurs de solidarité, collaboration, participation, etc… Voici le site internet : https://www.crabe.be/.

que ça voulait dire. Donc ça a tout changé ». Laura a compris ce qu'elle aimait, ce qu'elle voulait et ne voulait plus dans sa vie. Elle a trouvé sa voie tout en retrouvant une certaine forme de bien-être intérieur : *« Ça m'a vraiment marqué parce que pour moi, jusque-là, c'était inconnu. Le truc des transitions, l'autonomie alimentaire, je ne faisais même pas de potager. J'étais un peu sensibilisée au bio si tu veux, mais sans plus quoi. Et puis j'étais là, non mais c'est ça que je veux faire, moi je veux vivre et travailler sur un territoire, je veux vivre dans le dehors, il faut que je sois au contact de la nature, il faut que je sois au contact du vivant, c'est pas possible d'être renfermée dans un bureau toute la journée, quel sens ça a ? ».* Mathilde me confirme que ses formations lui ont *« permis de découvrir un monde que je ne connaissais pas du tout mais qui m'attirait ».*

L'enseignement à tirer des propos des participant·e·s est que ces formations leur ont permis de comprendre la possibilité d'un changement de vie, comme d'autres l'ont déjà osé (Garnier, 2019 ; Chanvallo & Héas, 2011). De plus, les rencontres humaines qu'ils·elles ont pu faire ont été l'occasion pour eux·elles de se rendre compte que la voie choisie correspond à leurs attentes et répond à leur quête de sens. L'incertitude laisse place à la confiance et au tissage de liens sociaux qui permettent de faire sentir aux personnes interrogées qu'elles ne sont pas seules dans cette réflexion (Van Dam, Nizet & Dejardin, 2010). De plus, leurs témoignages démontrent une réelle volonté d'apprentissage de tout ce qui touche au respect de la terre, du vivant et de la vie. Tous·Toutes les participant·e· s'intéressent à ces questions et veulent aller plus loin dans la démarche en faisant les choses par eux·elles-mêmes, en y mettant tout leur cœur à l'ouvrage. Ces projets de vie sont essentiels pour les personnes interrogées, devenant leur raison d'être et leur moteur de vie.

3.2.4. Impact des émotions de résignations et antagoniste sur la mise en action des participant·e·s : (Ré)agir pour un monde meilleur

Quel est le but recherché dans la démarche de transition des participant·e·s ? Pour plusieurs personnes interrogées, la décision de changer de vie était avant tout personnelle, correspondant au besoin d'un changement radical qui fait généralement écho à des événements qui ont marqué leur vie (Van Dam, Nizet & Dejardin, 2010). Ces derniers·ères avaient besoin de respirer et de réfléchir afin de s'impliquer dans un travail qui a du sens. Comme me confie Laura, « *il est important de prendre soin de son jardin intérieur* ». Mathilde partage cet avis et m'a livré avoir *« vraiment besoin de prendre soin de moi ».* Adrien avait besoin du contact avec l'environnement pour son développement personnel. De plus, la prise de conscience liée au contexte actuel

les a poussés à agir pour sauver, en plus d'eux·elles-mêmes, ceux qu'ils·elles aiment, sans prétention aucune de vouloir sauver l'humanité, comme me l'explique Antoine. « *Si déjà je peux sauver ma peau et celle de ceux que j'aime ce sera déjà beaucoup. Et si je peux aider d'autres, ça sera déjà énorme* ». Hugo a aussi décidé d'agir pour sa famille *« parce que si le monde déconne, j'ai envie de contribuer à un monde qui déconne un peu moins. Pour moi, je ne me sens pas investi d'une mission, je fais quelque chose qui me plait. Je pense que je fais ça pour le bien commun, et dans le bien commun il y a ma famille, donc quelque part tout ça est lié ».* La démarche de Charles s'inscrit dans la préservation du monde pour les générations présentes et à venir. *« J'espère désespérément rattraper la connerie des autres et j'espère que bientôt tout le monde comprendra ça. A ce moment-là on pourra faire marche arrière dans le réchauffement climatique ».*

La prise de conscience que les futures générations risquent de ne plus pouvoir vivre sur une planète habitable où chaque individu pourra répondre pleinement à ses besoins, suscite des émotions de profonde tristesse et de désespoir chez toutes les personnes interrogées (Egger, 2015). Charles me raconte qu'il n'est pas heureux de se dire que ce sont ses enfants et les générations futures qui vivront l'effondrement de la civilisation. Cependant, il n'y a pas d'autres directions ou alternatives car selon lui tout le monde veut être *« moderne »* et est enivré par le *« délire consumériste : consommer, consommer, consommer et flinguer tout ».* Antoine m'explique qu'il n'aimerait pas non plus être à la place de ses enfants : *« On leur laisse une poubelle géante, bordélique, de la pollution, des tensions sociales, des guerres potentielles, des famines, des manques de biodiversité, de l'appauvrissement des sols, etc… ».* Au terme de l'analyse, toutes les personnes interrogées apparaissent être particulièrement concernées par ces problématiques douloureuses, car elles ont presque toutes des enfants et ne peuvent imaginer la famine et malnutrition dans le monde. Hugo s'interroge sur la portée de ses actes : *« Qu'est-ce qu'on a fait pour nos enfants ? Qu'est-ce que j'ai fait de mon vivant pour faire en sorte que la planète soit la plus habitable pour mes petits-enfants ? ».* La démarche de Tom a pour objectif de laisser un monde non *« seulement habitable mais humainement intéressant »*. Il ajoute que pour y arriver, *« il est grandement urgent de revenir au sens du commun »* par le partage de valeurs de bienveillance, compassion et humilité. Pour Hugo, l'humilité est une valeur fondamentale : *« Retrouver l'humilité c'est retrouver sa juste place dans un environnement dont l'Homme dépend totalement. […] L'humilité c'est cette capacité de remise en question permanente ».* D'autres valeurs découlent de l'humilité comme le respect de l'environnement et de l'autre, la

solidarité, l'ouverture à la différence et qui sont, pour toutes les personnes interrogées, des valeurs de fond.

Aborder cette thématique lors des entretiens a permis d'examiner la question de la responsabilité envers les générations futures. Si les personnes interrogées ont toutes décidé d'agir dans un objectif profondément personnel, ils·elles se sont également investi·e·s dans ce style de vie alternatif visant à préserver l'habitabilité de la planète pour l'humanité et à assumer leurs responsabilités. Ils·Elles ont conscience de l'urgence de la situation et ont décidé d'agir pour préparer le futur en faisant de leurs émotions une force d'action (La Libre, 2019 ; Naess, 2017 ; Pelt, 2008).

3.2.5. Dimensions émotionnelles des discours sur les engagements : analyse des émotions d'espoir et d'optimisme des participant·e·s face à l'urgence d'agir

Les communicant·e·s m'ont raconté leurs cheminements personnels de façon assez ouverte lors des entretiens, me confiant également leurs espoirs et leurs doutes. Pour ces derniers·ères, la peur a été efficace en termes de changement de comportements. Lucie me fait part de son opinion sur la question. *« Pourquoi avoir toutes ces peurs ? Peur de manquer, c'est peur de manquer d'argent, peur de lâcher prise, peur de se lancer parce qu'on ne manque de rien quand on fait ce qu'on doit, ce pourquoi on est là. On n'est pas dans la misère. On est plus dans la misère quand on fait un boulot qu'on n'aime pas que quand on fait ce qu'on aime quoi, parce qu'on se contentera de peu ».* S'il est fondamental de ressentir cette émotion face aux crises et catastrophes, il est cependant important de la surmonter pour retrouver sa capacité d'action et influer sur le cours des événements (Macy & Johnstone, 2018 ; André et al., 2015 ; Clapier, 2020). Pour Antoine, il est important de sortir de cette peur paralysante. *« La peur ça n'amène à rien. […] Oubliez vos peurs. Les peurs c'est dans la tête, ce n'est pas dans la réalité. […] Oui on peut avoir des peurs, mais on si a une peur elle doit être justifiée. Aujourd'hui on est dans un monde où les gens sont tout le temps en survie, avec des peurs de choses qui n'existent même pas. […] On a peur du lendemain ».*

Comme point commun, il est manifeste que les participant·e·s ont exploité leurs émotions pour aller de l'avant (Ecotopie, 2020 ; Morizot, 2020). L'urgence aujourd'hui oblige les citoyen·ne·s à agir me répond Hugo. *« On est dans un contexte où on ne peut plus se permettre de prendre du temps à s'opposer. Nous sommes tous dans le même bateau, d'une maison qui brûle. […] Il faut arrêter de se mentir, la catastrophe elle est là. Il y a deux solutions : soit on essaye de faire*

un maximum, et au moins on ne regrette pas de ne pas l'avoir fait, pour éviter le pire du pire, soit on ne fait rien. […] Moi je veux m'investir dans un projet de longue durée pour concrétiser ce en quoi je crois, ce qu'il est important de faire maintenant pour montrer que ça peut fonctionner, parce que c'est fondamental si on veut du changement ». Laura me fait part de son besoin urgent de concrétiser son projet de lieu en autonomie et ajoute *« j'ai plus envie d'être dans le discours, j'ai envie d'être dans l'action ».* Mathilde et Antoine ont décidé d'agir pour ne pas déprimer en mettant leur énergie dans des solutions concrètes. Leur mal-être a été une source de motivation pour devenir acteur du changement qu'ils voulaient voir dans la société (Clapier, 2020). Toutes les personnes interrogées avaient besoin de se sentir utiles et de réagir à leur échelle afin de répondre aux crises actuelles. Cette mise en mouvement est elles porteuse d'espoir. Antoine lui se sent *« coupé en deux. […] Je suis coupé entre le fait que demain va être terrible, on va en baver. Et un moment donné j'ai décidé moi de mettre mon énergie dans les solutions quoi qu'il arrive. […] C'est la préparation à la résilience : comment on va absorber ces chocs, comment on va passer à travers. Et on est déjà dedans ».* Le projet de Tom s'inscrit dans cette démarche de se préparer à l'effondrement car *« on ne peut pas y échapper. Qu'est-ce qu'on peut faire pour faire en sorte que ça se passe le mieux possible ? ».* Son projet s'est développé dans le but de créer des petites structures d'entraide au sein de quartiers, voisinages ou villages prônant la résilience et l'autonomie. L'entraide qui se développe entre les participant·e·s leur permet de devenir autonomes, d'apprendre à coopérer tout en diminuant leur empreinte écologique et émission de CO_2. Tom me confie avoir de l'espoir que son projet s'agrandisse pour accueillir plus de bulles d'entraide et que le concept soit repris dans d'autres villages en Belgique.

Toutes les personnes interrogées ont conscience de l'ampleur des changements nécessaires afin d'assurer un futur mais restent malgré tout assez optimistes. Ce sont des personnes plutôt positives, qui ne sont pas dans le négativisme, tout en étant très réalistes face à la situation actuelle. Antoine me confie qu'il est conscient sans être inquiet. Il est presque dans une sorte de déni psychologique, me raconte-t-il : il s'interdit d'aller voir la noirceur sinon il va vraiment déprimer. Pour lui, *« la dépression est un luxe occidental et le remède à l'éco-anxiété est très simple : il faut agir car dans l'action, il n'y a plus de place pour la déprime et la dépression* ». Il a fait un choix émotionnel de prendre une forme de détachement par rapport aux problèmes car il est conscient qu'il peut avoir un impact à son niveau, mais qu'il ne va pas investir de l'énergie à s'épuiser et à lutter pour changer seul le système. L'espoir de Jules réside dans les choses positives qui émaneront de ces difficultés. Il ne veut pas s'arrêter de se battre pour la vie

car, me dit-il, *« je sens qu'il y a encore des choses à faire ».* S'il n'est pas une personne très optimiste, Hugo me confie qu'il est toutefois « *fondamentalement convaincu que l'Homme a les moyens de s'en sortir ».* Antoine m'explique qu'« *on a tous besoin d'espoir ».*

Pourtant, les individus ne sont pourtant pas à l'abri d'un sentiment de découragement, d'abandon, d'une perte d'espoir face à l'ampleur des changements à entreprendre et face à la difficulté de sensibiliser les citoyen·ne·s. Malgré le risque que les résultats escomptés soient inexistants ou infimes, agir en conformité avec leurs idéaux est déjà pour les personnes interrogées une façon de prendre soin d'elles. Les capacités d'actions individuelles sont certes limitées, mais les participant·e·s font partie intégrante du monde et en faisant un travail personnel, ils·elles participent à changer une partie de la société dans laquelle ils·elles ont une influence. Laura croit en la possibilité d'un autre système de vie économique et relationnel. *« Je pense que là où ça peut bouger, là où j'ai encore envie d'avoir de l'espoir, c'est en local, vraiment sur le territoire local. Te dire que tu vas changer le monde, révolutionner le pays, ou révolutionner la politique gouvernementale du pays j'y crois pas. Par contre des trucs comme ils ont fait à Totnes et tout ça là, les mouvements en transition avec Rob Hopkins et tout ça où tu as vraiment des villes, ou même en Alsace, où ils ont réussi à monter tout un truc. […] On recrée des petites entités autonomes mais avec des interconnexions. […] mais il faut d'abord y aller à notre échelle ».* Pour Jules, la solution se trouve également dans le courant initié et porté par Rob Hopkins. Il voit en l'agroécologie un vecteur de changement sociétal. Il est urgent pour lui de *« recréer, ré-enchanter le monde, et essayer d'imaginer un nouveau monde ».* Lucie complète ses propos en m'expliquant que les solutions existent et qu'elles résident dans l'intelligence et la politique collective. Pour Antoine, il faut mettre en œuvre les énergies dont nous disposons pour entreprendre au plus vite la transition. Cette étape passera néanmoins par une adaptation des citoyen·ne·s et de la société pour survivre aux crises actuelles et à venir.

Les participant·e·s savent que des événements terribles vont se produire et qu'ils devront affronter. Pourtant, tous·toutes ont décidé de mettre leur énergie dans des solutions positives qui permettent d'améliorer les choses, quoi qu'il arrive. Leurs espoirs résident dans la révolution entreprise par de nombreux·ses citoyen·ne·s, individuellement ou collectivement, pour contrer le modèle dominant et changer les mentalités et les consciences. Pour Tom, *« les grands changements sont venus de la population ».* Il ajoute qu'il croit en la force du collectif et à l'espoir des citoyen·ne·s pour développer des solutions. *« Je crois que dès qu'on commence à rencontrer les gens, se connecter avec eux, de voir un petit peu comment on peut fonctionner*

bah ça fait bouger les croyances ». Les participant·e·s tentent de faire évoluer la société en initiant les changements profonds nécessaires car, m'assure Lucie, *« nous sommes tous des auteurs et porteurs potentiels de projets. Il faut croire en ses rêves »* (Klein, 2019 ; André et al., 2015).

3.2.6. Installation dans la nouvelle activité : un retour à la terre

Depuis quelques années, les discours sur la transition connaissent un engouement certain en soulignant l'importance des luttes environnementales. Ces nouveaux récits permettent de mettre en relation les notions d'écologie et de spiritualité pour penser une transformation radicale de la société. S'éloignant de la vision dualiste dominante, cette transition veut faire coexister le vivant et le non-vivant dans une idée d'harmonie et de respect permettant le bonheur et le bien-être de tous. Des alternatives existent et sont à la portée de tous·toutes, à condition de s'engager. Parmi ces dernières, l'agroécologie et la permaculture, comme systèmes alimentaires résilients, sont une des réponses possibles à la crise, prônant de retourner à l'origine de toute forme et source de vie ; la Terre (Rabhi, 2015 ; Dumont, Stassart, Vanloqueren & Baret, 2014). En relocalisant la consommation et en favorisant les circuits courts, l'économie prend un tout autre aspect en devenant une économie du don. De plus, les aspects sociaux et solidaires permettent d'entrevoir et d'espérer que de nouvelles valeurs, comme le partage, la générosité ou encore le respect, peuvent s'imposer dans les rapports sociaux (Manier, 2018 ; Klein, 2019 ; Escobar, 2018 ; Pelt, 2008).

Aller à la rencontre d'acteurs·actrices de terrain, à savoir des personnes qui créent leur ferme en permaculture, en agroécologie ou qui s'engagent dans des collectifs pour développer l'entraide, m'a permis de discuter avec eux·elles de leurs attentes et de leurs ambitions. De nombreuses questions ont été posées aux participant·e·s concernant leurs nouvelles activités : qu'est-ce que l'agroécologie et la permaculture pour vous ? Pourquoi avoir choisi de vous orienter dans cette voie ? Votre démarche est-elle purement agricole ou souhaitez-vous donner du sens à votre existence ? Quel est la place de l'alimentation dans votre démarche ? Êtes-vous dans une optique d'aimer et de prendre soin de la vie ? Comment voyez-vous la relation de l'espèce humaine avec l'environnement ? Cette partie ambitionne de comprendre leurs démarches, leurs modes de pensée et leurs principes.

3.2.6.1. La permaculture : réponse à une quête de sens

De ce qui précède, la question qui en découle est : s'il est vrai que chaque personne est responsable de la dégradation de la planète, le système qui pousse les citoyen·ne·s à consommer n'est-il pas le seul à blâmer ? Comment sortir de ce cercle vicieux, dans lequel le simple fait de vivre, de manger ou de voyager contribue à détruire la planète ? Comment ne pas être associé à cette responsabilité alors que l'espèce humaine vit dans un monde avec des structures et des institutions qui l'influencent et le poussent à participer à ce désastre ? (Egger, 2015). Antoine m'explique son questionnement sur sa recherche de sens et ses réflexions qui l'ont conduit à changer de métier. *« Vous allez vous questionner sur ce que vous allez faire entre maintenant et la fin de vos jours, qui fasse sens pour vous, qui soit aligné avec vos valeurs, dans lesquels vous allez être dans la contribution et pour lequel vous serez payé ».* Mis à part Charles, Tom et Adrien[63], toutes les autres personnes interrogées m'ont partagé leur ressenti, en repensant à leur ancien travail, de ne pas s'être senti à leur place, d'avoir été inutiles, d'avoir fait un travail dans lequel elles se perdaient petit à petit et de sentir leurs limites. Aujourd'hui, plusieurs participant·e·s se sont lancé·e·s dans la création d'association, potager collectif, soutien de groupes locaux et réseaux alimentaires. Hugo m'explique ce qui le motive dans son travail actuel de conseiller *: « Mon créneau c'est plutôt d'être au cœur du système mais d'essayer d'emmener un maximum de monde dedans. […] c'est de faciliter la vie de ceux qui sont en train de proposer des alternatives au système dominant : les permaculteurs, les coopératives, l'économie sociale, etc… ».* Mathilde s'est rendu compte que le secteur de l'agriculture n'est pas si inaccessible que ce qu'elle pensait. *« J'aime bien ce monde-là même si c'est un monde vraiment qui me semblait fort éloigné de moi. Mais comme il y a de plus en plus de NIMA [NDLR : personnes non-issues du milieu agricole] et qui fleurissent un peu partout dont j'ai fait connaissance, bin je me suis dit ah tiens ce n'est peut-être pas si inaccessible ».* Elle travaille aujourd'hui pour mettre sur pied son projet de terrain collectif en permaculture. D'autres participant·e·s sont également devenues propriétaires de leur ferme en permaculture prônant une agriculture paysanne à taille humaine dans une volonté d'être cohérente avec eux·elles-mêmes. C'est le cas de Charles qui a repris très jeune une ferme de maraîchage : *« Moi j'étais paysan, c'était un peu une espèce de retour aux sources si tu veux de mon héritage familial ».* Enfin, d'autres personnes interrogées travaillent dans le secteur agricole et

[63] Charles a toujours travaillé dans le secteur agricole et n'a pas, à l'inverse des autres personnes interrogées, changé de métier. Adrien a changé plusieurs fois de métier mais il a toujours travaillé en rapport avec le vivant et le non-vivant. Tom a toujours travaillé dans le secteur social et a depuis peu mis sur pied un collectif d'entraide entre citoyen·ne·s.

alimentaire, comme Laura qui travaille actuellement chez un éleveur où elle fait du fromage, même si elle rêve d'être propriétaire de son endroit de résilience. *« Je suis quand même dans le milieu agricole, je suis quand même dans une petite ferme avec quelqu'un qui est aussi fan des mêmes mouvances. Donc on discute beaucoup, […] ça me donne quand même une motivation et ça me fait une expérience »*. Ce changement semble être en vogue depuis quelques années, comme me l'explique Hugo. Selon lui, *« ce qui motive beaucoup de gens qui s'engagent dans la permaculture, l'agroécologie c'est de dire qu'on n'a plus le temps de tergiverser. Il faut passer aux actes sur une échelle locale, le local ce sont nos communes, c'est là où on habite. Alors, soit en étant permaculteur sur son terrain, soit en étant animateur de territoire comme je le suis ou d'autres pour essayer de mettre en place des dynamiques où on se réapproprie ces ressources. On cherche à être plus autonome, moins vulnérable, plus résilient »*.

Cependant, ces choix de changements radicaux de modes de vie et de métiers vers le domaine associatif et/ou environnemental, ne s'est pas passé sans contraintes pour certaines personnes[64]. C'est le cas de Laura qui m'explique qu'elle a dû faire face aux conséquences salariales de son nouveau choix de vie. Toutefois, cela ne l'a pas empêché de suivre ses ambitions. Elle me raconte son ressenti : *« Même si du coup je perdais mon statut d'universitaire au niveau salarial, mais j'étais là moi je m'en fous. Moi, tant que ça fait sens, je m'en fous d'être payée »*. Ce constat est le même pour Charles : *« évidemment j'ai fait des choix qui étaient assez radicaux par rapport à mon appartenance de classe sociale, ou à mon appartenance ontologique. Il y a une rupture si tu veux. Pour moi c'est pas extrémiste, c'est radical, c'est une nécessité de revenir à la racine et faire des choix. S'engager c'est poser des actes très très concrets »*. Ces déclarations démontrent que le changement de travail des personnes interrogées n'a jamais été motivé par une ambition matérialiste ou monétaire. Au contraire, toutes ont fait le choix de quitter un milieu professionnel et une condition de vie plutôt élevée pour faire enfin ce qu'elles aiment, en perdant parfois la reconnaissance de leurs études et le salaire lié à leur statut d'universitaire. Pour les participant·e·s, travailler dans les secteurs de l'environnement et du social, répond à leur quête de sens, leur procure le sentiment de se sentir utile et valorisé grâce au partage, l'aide et l'écoute des autres. Ils·Elles ne font pas leur métier d'éleveur, de maraîcher, etc… pour gagner de l'argent mais pour atteindre un idéal de vie.

[64] Les obstacles à la réalisation d'un projet seront expliqués dans la section 3.4. Les enjeux du changement de cap : limites et obstacles des modèles alternatifs.

Par conséquent, la volonté d'une transition vers des modes de vie différents semble répondre à la crise identitaire des personnes interrogées (Desbiolles, 2020). Tous·toutes les participant·e·s, dans un *« intérêt de comprendre comment le monde fonctionne »* ainsi que me l'explique Hugo, ont décidé de penser par eux·elles-mêmes, s'émancipant du système capitaliste qui dictait jusqu'alors leurs choix. Ainsi, ces personnes deviennent acteurs·trices de leur vie et comme me le confie Jules, *« du changement nécessaire dans la société »* (Dion, 2018 ; Aumercier, 2019 ; André et al., 2015 ; Mongeau, 1998). La réflexion derrière ce besoin de changer de vie *« est ontologique,* me dit Charles. *Quel mode de vie basé sur quelle manière d'être au monde nous choisissons de calquer notre conduite* ». Tous·Toutes les participant·e·s semblent avoir trouvé dans cette démarche une vocation, une réponse à leur quête de sens (Rabhi, 2015).

3.2.6.2. Le métier de paysan : attachement et respect de la Terre

Les sept personnes interrogées[65] qui ont fait le choix de quitter leur ancien métier et leur ancienne vie pour cultiver les sols, le font dans une démarche de profond respect de la vie pour l'environnement – dans leurs gestes de production et de pratique agricole. Louise exprime la richesse et les bienfaits de ces pratiques. *« Tant qu'on ne l'a pas expérimenté physiquement, le fait de travailler avec le vivant, avec le sol, faire pousser des plantes, s'occuper d'animaux […] on ne se rend pas compte [NDLR : du travail que cela implique]. C'est dans l'intérêt de tout le monde de se rapprocher de ces processus-là, pour mieux saisir à quel point c'est incroyable […], beau et complexe et à quel point notre vie, et la vie de tous les autres, en dépend. […] ».* Mathilde me fait part des valeurs d'amour pour la Terre qui sont pour elle fondamentales dans son métier de paysan. *« C'est de cette envie de la protéger et de l'aider à se développer qu'est venu mon besoin d'agir ».* Redécouvrir le plaisir du travail du sol nourricier et se reconnecter avec la diversité du monde qui l'entoure permet à l'espèce humaine de comprendre le fonctionnement de la vie (Desbiolles, 2020).

Au terme de l'analyse des données des entretiens, il est manifeste que les personnes interrogées ont toutes une vision du respect du vivant sous toutes ses formes. Adrien m'explique sa vision de la relation de l'espèce humaine avec l'environnement. *« Je crois qu'il y a une relation entre tout être vivant et toute matière. Il suffit de l'utiliser correctement, ne pas aller dans l'opposition. […] Je crois que c'est un respect tout simplement. Je crois que c'est un respect face à la Terre, face au vivant ».* Les participant·e·s perçoivent la richesse d'espèces vivantes

[65] Hugo, Jules et Tom ne sont pas devenus paysans mais s'investissent différemment dans des associations ou mouvements paysans comme expliqué dans la section 3.2.6.1. La permaculture : réponse à une quête de sens.

présentes dans les différents écosystèmes. Pour Louise, *« la vie c'est quelque chose de global, une interconnexion très riche, complexe et variée. C'est une interconnexion entre tout le vivant »*, impliquant également toute la matière. Ce sont ces interactions qui permettent à la vie d'apparaitre et de se maintenir, ajoute-t-elle. *« C'est la diversité qui fait la richesse, résilience et force du phénomène de la vie et il faut s'efforcer de favoriser la vie dans sa diversité »* et ne pas au contraire essayer de la maitriser, m'explique-t-elle. Charles partage ce point de vue. Il ajoute que *« la biosphère ne s'arrête pas à l'ensemble des vivants. La biosphère englobe la planète et a des origines dans l'univers »*. Respecter et prendre soin du vivant dans sa globalité démontre que ces personnes ne sont pas seulement des paysan·ne·s mais qu'elles sont également des défenseuses de l'environnement qui cultivent le sol agricole avec respect.

3.2.6.3. L'agroécologie et la permaculture : solutions pour la question de la sécurité alimentaire

Dans un contexte de monde globalisé où la libération du marché a conduit à l'essor des processus d'exportation et d'importation dans le monde, la crise écologique amène au constat que la dépendance aux énergies fossiles et aux produits venant de tous azimuts n'est plus possible, m'exprime Louise. Pour cette dernière, *« la souveraineté alimentaire c'est assez fondamental. […] Il faudrait en fait mettre toutes les ressources qu'on a actuellement à disposition de la régénération des sols et des écosystèmes »*. Charles me fait également part de son opinion sur la question. *« Notre système alimentaire est non seulement très vulnérable, on produisait de la merde, détruisait les conditions écologiques de sa survie et donc ne pouvait absolument pas nous permettre d'envisager de nous nourrir durablement parce que l'industrialisation de l'agriculture avait cassé les systèmes de productions qui permettaient justement cette alimentation durable »*. Adrien partage cet avis et m'explique les controverses autour du modèle agricole conventionnel. « *Quand on voit l'agriculture industrielle, qui consomme plus d'énergie qu'elle n'en produit, qu'elle pollue des hectares et qui survit uniquement grâce aux intrants, mais est voué à s'éteindre quand les limites des ressources naturelles seront atteintes »*.

Toutes les personnes interrogées s'accordent pour dire que ces modèles agricoles sont les solutions de demain, notamment pour la question de la souveraineté alimentaire. Antoine me confie avec sincérité que la reconnexion avec les écosystèmes et la biodiversité est la seule option pour permettre la survie de l'humanité : *« La seule chose qui peut nous sauver, c'est la nature »*. Jules me fait part de son avis sur la question. *« L'agroécologie est basée sur le constat*

que le système de l'agriculture conventionnelle nous a permis de produire énormément mais a créé des grosses distorsions de marché, une pollution énorme, des inégalités et la planète arrive à ses limites. Qu'est-ce qu'on fait ? Bin l'agroécologie c'est on retourne à avant, on utilise les savoirs scientifiques pour un peu mieux comprendre ce qu'on fait et arrive à se dire bin ok il y a moyen de produire si on fait avec de la paysannerie, une petite surface, le respect de l'environnement et pas d'intrants. Il y a de plus en plus d'études qui montrent que c'est potentiellement possible ». Lucie a beaucoup d'espoir dans ces méthodes respectueuses de l'environnement. *« Le secteur agricole va permettre la survie de l'humanité. C'est la solution pour les crises actuelles, notamment les changements climatiques et la sécurité alimentaire. [NDLR : L'agroécologie] C'est l'avenir, c'est la solution pour une société soutenable, durable, solidaire où il y a de l'abondance pour tous ».* Pour Hugo, *« l'agroécologie peut être tout à fait pertinente pour une question de souveraineté alimentaire à 100%. Je suis totalement convaincu ».*

Une conclusion partielle permet de dire qu'en prenant position contre le modèle agro-industriel, les partisans·tes des modèles agricoles alternatifs, sont en opposition avec les discours politiques qui continuent d'affirmer que seule l'utilisation des énergies fossiles permet de nourrir les habitants de la planète (Eisenstein, 2020). L'acte de nourrir est de ce fait complexe car il implique des choix, des positions politiques et idéologiques. Ce qui ressort de mon analyse des entretiens est que les personnes interrogées revendiquent, à travers la permaculture, le fait d'assurer que tous·toutes les habitant·e·s de la planète ont le droit à une vie décente et le droit d'avoir accès à de la nourriture en suffisance et de qualité. S'il est possible de nourrir l'humanité avec ce modèle, il est néanmoins vital de s'inscrire dans le respect de l'environnement et des ressources naturelles. Cette agriculture, en plus d'assurer le droit à la nourriture, préserve les écosystèmes en réduisant les pollutions et impacts néfastes pour le climat, tout en offrant des pistes de solution pour les enjeux globaux (Brunel, 2020 ; Hervé-Gruyer & Hervé-Gruyer, 2017).

3.2.6.4. L'implication dans des projets alternatifs : revendications politiques

Refuser le modèle sociétal, en s'engageant dans des projets alternatifs, est-ce pour vous une forme de résistance et d'indépendance ? Cette question a été posée à chaque participant·e lors des entretiens. Leurs réponses étaient unanimes : oui ! En analysant leurs propos, une constatation apparait avec évidence : choisir de se donner les moyens d'être libre, permet aux personnes rencontrées de penser par elles-mêmes (Bourdeau, Flory & Haeringer, 2011 ;

Balsiger, 2017). *« Il faut qu'on soit des êtres libres conscients »*, me confie Antoine. Cette autonomie, m'explique Lucie, montre une indépendance et une force de résistance au système libéral. Ce constat est également celui de Jules. *« La société humaine fonctionne avec des rôles différents et des gens. Et c'est cette harmonie dé-harmonieuse qu'il faut maintenir. Il ne faut juste pas que ceux qui accaparent soient trop au pouvoir. Il faut que les contre-pouvoirs existent et c'est ça qui fait peur pour le moment »*. Laura me confirme cette vision soutenant que les revendications, individuelles et collectives, ont des valeurs politiques. C'est pour elle une forme d'autonomisation et de résistance de dire : « *je ne suis pas dépendante du système* ». Ce refus d'obéir au modèle actuel passe par la création d'un autre modèle sociétal qui propose une perspective et une alternative viable aux gens, m'explique Tom. *« Oui, il faut refuser ce modèle sociétal et si on veut créer quelque chose il faut en créer un autre sinon les gens ne changeront pas. Parce que c'est bien beau de vouloir refuser le modèle sociétal, mais il nous nourrit ce modèle sociétal, il fait en sorte qu'on puisse vivre et fonctionner, avec tous les défauts qu'il a certes »*. Louise m'affirme que même s'il reste une idée de productivité dans le respect du vivant, la démarche et la philosophie de la permaculture permet de prendre conscience beaucoup plus profondément et concrètement des cycles de la vie et de notre impact sur ces derniers qui déclenchent toute une série de changements. Jules est du même avis et soutient l'idée que *« l'agroécologie est une idéologie qui peut réformer le système sociétal »* (Lacroix, 2012).

Paradoxalement, si toutes les personnes interrogées s'accordent pour dire que leur démarche est une forme de revendication politique, elles ne pensent pas pour autant qu'un changement de société, même si plus que nécessaire, est forcément possible. Cinq personnes[66] me répondent que le changement s'imposera de lui-même, une fois la catastrophe atteinte. Pour elles, l'espèce humaine n'arrivera pas à changer le modèle de son plein gré car il est trop tard. Ces participant·e·s sont tiraillé·e·s entre l'envie de croire aux systèmes de solidarité et le désespoir d'y arriver. Louise me fait part de ses questionnements sur ce sujet : *« Est-ce que quoi que ce soit comme mouvement, pourrait inverser cette tendance ? Je ne suis pas du tout sûre. […] Pour moi, les mouvements de Transition servent à fédérer des gens qui ont envie d'autre chose »*. Ces mouvements sont *« juste un moyen de créer un peu de résistance »*, mais elle me confie ne pas savoir *« dans quelle mesure ça va permettre à des générations après, de survire un peu mieux »*. Les cinq autres personnes[67] interrogées me répondent qu'elles pensent qu'un

[66] Entretiens avec Louise, Laura, Charles, Tom et Mathilde.
[67] Entretiens avec Hugo, Jules, Lucie, Adrien et Antoine.

changement de société est possible car les citoyen·ne·s prendront à un moment donné enfin conscience de l'importance de s'éloigner du modèle sociétal. Cependant, elles ne savent pas comment cela se fera. Toutes redoutent que cela se produisent dans la force, la violence et les abus.

La question de savoir si l'attitude de la majorité des citoyen·ne·s s'inscrira dans le long terme en adoptant les changements indispensables de consommation est posée et reste ouverte. L'espèce humaine est-elle capable de s'engager massivement vers une telle démarche de remise en cause de ses acquis et de son confort pour permettre un avenir aux jeunes générations ? La jeunesse et sa force de conviction comme l'actualité en fait état seront-elles suffisantes pour initier et maintenir une réelle transformation des modes de vie et de consommation ? La réponse est à ce jour, une grande inconnue.

3.2.7. Nouveau mode de vie : soigner la terre et prendre soin de soi

Cette section va aborder les changements adoptés par les participant·e·s dans leur mode de vie. De ce fait, cette partie va analyser leurs habitudes de consommations et leurs gestes quotidien. Les démarches entreprises par ces derniers·ères pour protéger la biodiversité ont également été abordées. Lors des entretiens, un constat similaire est apparu chez toutes les personnes interrogées : elles retrouvent les valeurs et principes de la permaculture dans tous les domaines de leurs vies. En d'autres termes, les participant·e·s m'ont confié avoir changé radicalement de mode de vie. Désormais, la permaculture est leur éthique de vie. Cette partie va de ce fait s'intéressé à ces réflexions.

3.2.7.1. Permaculture : éthique de vie

Lors des entretiens, les dix personnes interrogées m'ont expliqué que la philosophie de la permaculture s'applique à tous les domaines dans leur vie. D'après Antoine, maraicher et coach de vie, *« la permaculture pose la question de comment allons-nous sortir de cette fin de cycle où l'être humain a été biberonné par une énergie pas chère mais extrêmement polluante qui est le pétrole* ? *Comment est-ce que les prochaines générations vont pouvoir vivre le plus correctement possible avec un pétrole hors de prix puis plus pour tout le monde puis plus que pour une élite ? La permaculture réfléchit à une éthique de vie : comment on va faire pour arrêter de bouffer le capital ? »*. Le but recherché par les participant·e·s est de se simplifier la vie en ne se mettant jamais au centre mais plutôt en essayant de s'intégrer dans le monde qui les entoure. La permaculture, vise l'intégration des êtres humains dans les écosystèmes tout en

offrant un moyen de reconnexion physique, psychique, émotionnel et spirituel avec la Terre (Roux-Rosier, Azambuja & Islam, 2018 ; Hervé-Gruyer & Hervé-Gruyer, 2017). Comme me l'a confié Antoine, la vision de la permaculture oblige ses adaptes à se questionner sur leur place, ou la place de l'espèce humaine de manière plus globale, dans l'écosystème. La permaculture est devenue pour tous·toutes les participant·e·s, une réelle éthique de vie qui vise à reconnecter les humains à leurs intuitions et à leurs émotions. Aujourd'hui, leur quotidien est en phase avec la Terre et les éléments naturels qui les entourent véhiculant les valeurs de respect envers le vivant et le non-vivant. Louise me partage ses réflexions sur ses nouvelles habitudes de consommation et son style de vie. *« Je me dis qu'essayer d'avancer vers quelque chose en me disant si tout le monde faisait comme moi, on consommerait moins et on aurait peut-être plus de chance de maintenir quelque chose de vivable, pas seulement pour les humains mais de manière générale. Maintenir la beauté de la diversité sur la Terre. En sachant que si tout le monde vivait comme moi, il n'y aurait pas assez de place pour tout le monde non plus. Je me dis potentiellement c'est dans cette direction là qu'il faudrait aller ».* La permaculture propose une approche visant la sobriété[68] et la résilience[69], s'éloignant de ce fait des pratiques et comportements de consommation qui sous-tendent des attitudes de dénigrement envers le vivant et le non-vivant (Chanvallon & Héas, 2011 ; Manier, 2018 ; Rabhi, 2015 ; Lacroix, 2012).

3.2.7.2. Sobriété heureuse : engagements pour protéger l'environnement

Consommer est devenu le comportement adopté par un grand nombre de citoyen·ne·s dans la société occidentale afin de combler leur mal-être, véhiculant l'idée que ces pratiques permettent de se sentir mieux et plus heureux·se. La sobriété heureuse, proposée par Pierre Rabhi, est une démarche visant à s'interroger sur la nécessité du superflu qui pollue nos vies. Le but recherché n'est pas pour les citoyen·ne·s de réduire leur qualité de vie ou leur bien-être, mais plutôt de consommer différemment en se débarrassant de tout ce qui n'est pas nécessaire dans leur vie et qui ne procure pas du bonheur (Rabhi, 2010). Hugo m'explique sa vision de la parcimonie. *« On est dans un monde où on a l'habitude de claquer des doigts et tout arrive tout de suite, sans se préoccuper de ce que ça a comme impact en termes de consommation de ressources et d'énergie. Il va falloir retrouver de la sobriété. Alors sobriété égale décroissance. Oui, en*

[68] La notion sobriété va être abordée et expliquée dans la section 3.2.7.2. Sobriété heureuse : engagements pour protéger l'environnement.
[69] Le concept de résilience va être abordé et expliqué dans la section 3.2.7.3. Principe de résilience : l'urgence de se préparer face à un effondrement.

partie, pour ceux qui consomment beaucoup trop. Décroissance de quoi ? Décroissance économique et de consommation de ressources ? Oui, mais pas de décroissance de bonheur ou de qualité de vie, au contraire. En mettant la sobriété au cœur de son projet de vie, on peut se dire que ma qualité de vie ne dépend pas de la quantité de ce que je consomme mais plutôt de la qualité de ce que je vis au quotidien ». Le projet de la ferme en permaculture d'Adrien répond à cet enjeu de sobriété. *« Ce projet-ci d'ailleurs est un projet de préparation à la sobriété énergétique mais aussi à la sobriété tout court de tout. Parce que moi je suis parfaitement conscient qu'on risque d'avoir des famines en Europe [...] et que c'est peut-être pour dans 20 ans mais que c'est peut-être pour dans 5 ans ».*

Laura m'explique son questionnement derrière les habitudes de consommation et le changement de mentalité nécessaire dans la société. *« Plutôt que d'être tout le temps dans le « j'achète, je jette, j'achète, je jette », sans te poser la question d'où ça vient en fait. Il y a ce côté aussi sur les enjeux autour de la mondialisation, des rapports nord/sud, c'est pas que nous à notre toute petite échelle mais c'est aussi de se dire : et quoi, bin oui je vais acheter ça en magasin, bin très bien mais est-ce que je sais d'où ça vient ? Est-ce que je sais qui l'a produit ? Comment ça a été produit ? ».* En achetant les aliments en grandes surfaces, les citoyen·ne·s ont toujours eu accès à la nourriture sans efforts, sans chercher l'origine du produit, la logique de vente, ni la main-d'œuvre derrière chaque fruit et légume (Rabhi, 2016). Se posant la question de l'origine de leurs achats, les personnes interrogées ont décidé de vivre dans la modération, c'est-à-dire dans la sobriété. Tous·Toutes ont entrepris des démarches au quotidien, parfois simples ou radicales, pour préserver l'environnement dans une démarche de consommation engagée (Balsiger, 2017). Tom me fait part de ses réflexions derrière ses gestes éco-responsables au quotidien. *« J'essaye de me dire qu'est-ce que je peux faire à mon échelle ? Qu'est-ce que je peux faire à mon niveau ? Comment est-ce que je peux être en accord avec ce que j'ai appris, mes valeurs et ce que je fais ? Je fais de mon mieux. C'est déjà ça. De ne pas me torturer, ce qui est encore compliqué quand tu sais que tout ce que tu fais à un impact, tout ce que tu choisis d'acheter, de te déplacer tout ça à un impact évident ».* Mathilde m'explique qu'elle n'est pas encore dans la « sobriété » mais qu'elle a réduit ses achats et qu'elle est en train de réorganiser sa consommation. Sa vie est complètement bouleversée depuis un an. Jules m'explique ne pas encore avoir adopté des gestes éco-responsables dans son quotidien. *« J'ai pas encore un potager, je suis beaucoup trop dans l'intellectualité que dans réellement faire des trucs. […] J'ai encore beaucoup d'habitudes d'urbain. […] Je vais encore faire des courses dans les grandes surfaces. [..] Moi c'est vraiment plutôt une réflexion active.*

Réflexion sur le fait qu'on va dans le mur et qu'il y a moyen de faire autrement, qu'il y a moyen d'avoir un monde plus respectueux des humains, de la nature et de la vie et que le but c'est que la vie soit pérenne. C'est ce qui fait que je fais ce que je fais. Mais après je ne suis pas totalement cohérent. Je n'achète pas des habits locaux créés en peaux d'animaux locaux ».

Les personnes interrogées, ont pour la plupart, pris de nombreuses décisions drastiques dans leur vie pour être cohérentes avec leurs valeurs et leurs objectifs de vie. Une de leurs ambitions est de consommer le moins possible en mangeant des aliments qu'elles vont principalement produire dans leurs potagers, leur permettant de maîtriser les impacts de leurs consommations et de certifier l'origine et la qualité des produits. Lucie m'explique sa compréhension du zéro déchet : *« zéro déchet ça veut dire faire tout soi-même, acheter chez des producteurs locaux, ça veut dire sortir de la grande distribution, ça veut dire plein de trucs ».* Consommer les aliments produits dans son jardin a permis à Tom d'améliorer sa santé et son alimentation. Laura va encore plus loin dans sa démarche en fabriquant ses aliments : *« C'est plus les petits gestes du quotidien, vraiment sur cette dimension d'éco-consommation entre le potager, faire les conserves, faire mon pain, faire mes produits d'entretien, zéro déchet. Ça c'est les actes de tout bonne écocitoyenne ».* Comprendre le cycle de la vie et cultiver ses propres aliments procure beaucoup de plaisir et de bien-être, me confie-t-elle. Cela permet également aux individus d'être plus résilients et autonomes en se préparant pour la suite[70]. Par ailleurs, tous·toutes les participant·e·s consomment la récolte provenant de leur potager, confectionnent eux·elles-mêmes leurs produits (pains, lessives ou savons), achètent local ou consomment bio (circuits-courts), dans une optique d'atteindre le zéro déchet, permettant de faire vivre les producteurs locaux et de court-circuiter les grandes surfaces et multinationales. C'est le cas de Louise qui me fait part de sa motivation : *« Ma démarche c'est vraiment de consommer le moins possible et surtout consommer des choses que je vais principalement pouvoir produire. […] C'est aussi important car plus on est proche de la production mieux on maitrise les impacts de ce que l'on fait. […] Je suis convaincue que tout est là en fait. Il n'y a « qu'à » mobiliser les ressources et les énergies et apprendre à vivre plus simplement. A manger les légumes de saison, locaux ».* D'autres défis consistent à renoncer à prendre l'avion ou à diminuer sa consommation de viande. Certaines personnes interrogées essayent également de réduire leurs déplacements en voiture, mais ce n'est pas toujours facile en prenant en compte l'endroit où elles vivent. Malgré cela, tous·toutes les participant·e·s essayent d'utiliser le moins d'énergie

[70] L'expression « se préparer pour la suite » veut dire que les participant·e·s ont changé leurs habitudes de consommation et leurs modes de vie pour se préparer aux crises en cours et à venir.

fossile, en privilégiant le vélo électrique et le co-voiturage. Tom et Mathilde achètent beaucoup en seconde main afin de réduire les émissions de CO_2 dans l'atmosphère. Cela évite de produire des choses matérielles en quantité et de réduire les exportations et importations. Enfin, une autre démarche concerne l'habitat. Certaines personnes interrogées[71] utilisent des matériaux écologiques et de récupération pour leurs travaux, constructions ou rénovations. Enfin, ces citoyen·ne·s éclairé·e·s ne sont pas des individus qui consomment beaucoup, comme me l'explique Jules. Au contraire, ils·elles consomment peu et utilisent la Terre uniquement pour leurs besoins, en lui rendant ce qu'elle leur offre.

Néanmoins, adopter ces éco-gestes au quotidien n'est pas toujours possible, notamment dans la vie de couple et la vie familiale. Tom m'explique qu'il n'est pas possible de vivre *« en accord complet avec ses valeurs parce qu'en couple on doit faire des compromis »*. Laura me parle également de l'impossibilité de ne pas utiliser des énergies fossiles. *« Il faut accepter de vivre dans un truc où oui j'ai besoin de ma bagnole pour aller au boulot »*. Elle ajoute qu'*« il faut aussi vivre avec ses contradictions [NDLR : par exemple utiliser des smartphones] »*. Pourtant, ces habitudes de consommation et ce mode de vie éco-responsable sont des sources de mal-être pour Tom. Il me confie être *« tout le temps en inconfort psychologique »* en réfléchissant pour toutes ses actions et achats. Ce cas de figure est récurrent chez les participant·e·s, mais tous·toutes essayent pourtant de ne pas tomber dans la paranoïa en culpabilisant pour les gestes ou achats qui vont à l'encontre de leurs principes, comme me l'explique Louise. *« Il y a énormément de choses auxquelles j'ai renoncé. Il y a des choses pour lesquelles il m'a fallu un peu plus de temps. La consommation de viande, j'ai pas encore totalement arrêté. J'en suis à consommer du très local et beaucoup beaucoup moins »*. Néanmoins il est difficile de concilier certaines démarches et pour le bien-être familial, il lui faut faire des compromis sur certains achats m'explique-t-elle. « *Maintenant il y a des compromis à faire, comme par exemple la présence des enfants. Ce n'est pas possible d'imposer toutes les restrictions que moi je trouve nécessaire, même si c'est pour eux que je trouve ça nécessaire ».* Laura me confie que parfois l'auto-culpabilisation est un processus facile mais pour relativiser certains écarts, elle se dit qu'elle en fait beaucoup à côté, qu'elle se prive de beaucoup de choses. Hugo a un discours similaire : il sait qu'il peut faire plus attention à certains biens, mais il ne faut pas être schizophrène en culpabilisant pour chaque geste qu'il fait et qui n'est pas forcément en accord avec ses valeurs (ex : prendre la voiture pour aller faire des courses). Il me confie également

[71] Entretiens avec Louise, Tom et Mathilde.

qu'il est normal de se positionner en se disant que tout le monde peut faire plus, mais ce qui est important c'est de ne pas remettre en cause sa vie de famille pour autant.

Tom me parle de son espoir que le reste de la population adopte ces écogestes dans leur quotidien. *« Je pense que si, ne serait-ce que 10% de la population, rentre dans ce mouvement-là, ça va avoir un réel impact en fait »*. Contribuer à l'amélioration de la situation par leurs gestes au quotidien est déjà une étape importante pour les participant·e·s. Ces démarches leur permettent de réduire leur empreinte carbone, d'améliorer leur qualité de vie tout en agissant en cohérence avec leurs valeurs (Quéva, 2019). La sobriété est un concept qui permet aux participant·e·s de se rendre compte de la qualité de leur vie et de la richesse de ce qui les entoure. Par le détachement du superflu et des liens matérialistes, les individus arrivent, en s'autolimitant, à vivre mieux avec moins de biens matériels en favorisant les liens sociaux basés sur des valeurs de respect, de générosité et de bienveillance. Ce nouvel art de vivre est pour les personnes interrogées une façon juste d'habiter le monde, en mettant le vivant et le non-vivant au cœur de leurs démarches et combats (Serreau, 2010 ; Dion, 2018 ; Rabhi, 2010).

3.2.7.3. Principe de résilience : l'urgence de se préparer face à un effondrement

La question de la préparation à la résilience face aux effondrements a été abordée avec plusieurs personnes interrogées qui m'ont fait part de la nécessité pour elles de savoir comment absorber les chocs et comment se relever. Tom me fait part de son urgence d'agir : *« La chute va être très compliquée. La chute va être très dure. Et donc moi ce que j'essaye de faire c'est d'amortir la chute. Je sais qu'elle va arriver, je ne me fais pas d'illusion. Je sais que la transition n'a même pas encore commencé, donc je prépare la chute »*. Laura me partage son sentiment d'urgence à se préparer aux catastrophes en développant l'autonomie et la résilience. Il est vital pour elle de savoir survivre en mobilisant ses acquis, savoir et savoir-faire : *« Mon but n'est pas de vivre en autarcie mais de dire moi il faut que je puisse maitriser suffisamment de choses que pour ne pas me sentir dépendante du système, ou le moins possible »*. Enfin, pour Antoine *« il va y avoir des choses radicales qui vont se passer. Ce qu'il nous reste à faire c'est de se préparer à des transformations et à des bouleversements »*. Il ajoute également que, pour lui, *« c'est une force de savoir se nourrir et de nourrir les autres »*. Louise me parle du principe fondamental de la permaculture qu'elle met en application dans son travail au quotidien. *« C'est de la résilience en se disant que chaque élément doit avoir plusieurs fonctions et que chaque fonction doit être remplie par plusieurs éléments. […] Et c'est particulièrement vrai en matière de bouffe. Un potager ça doit avoir plusieurs fonctions. Ça doit avoir de la diversité au niveau*

des plantes, de la vie dans le sol, ramener des animaux. Ça doit avoir une fonction sociale où les gens se retrouvent. Une fonction de santé parce que c'est un travail physique qui se fait en plein air. Et une fonction alimentaire parce que ça produit de la nourriture pour les gens. Toutes ces fonctions-là sont rencontrées. Et la fonction de produire de la nourriture doit être soutenue par le plus grand nombre possible de petites productions à gauche et à droite, des tout petits potagers dans les jardins des gens, des grands potagers collectifs, des maraichers professionnels, des grandes cultures. Il doit y avoir de tout pour avoir quelque chose de résilient de façon à ce qu'il y a un truc qui plante, on ne se retrouve pas sans rien ».

Pour Antoine, la permaculture est un mouvement essentiellement tourné vers la recherche de solutions aux nombreux défis et obstacles du siècle. Lucie m'explique le principe de la permaculture qui lui parle particulièrement est celui *« d'intégrer plutôt que de séparer. […] Plus il y a de l'abondance plus on est résilient en cas de choc »*. Toutefois, Tom me fait part de l'importance du collectif pour avancer et pour se préparer aux chocs à venir. *« L'autonomie et la résilience ça ne se fait pas seul. Ça passe obligatoirement par la coopération et l'entraide. […] Seul, on est vite limité dans ce qu'on peut faire. […] L'entraide c'est la chose qui me donne de l'espoir. Plus on va demander aux gens de choisir vite, en les stressant un peu, plus ils vont collaborer, ce qui est fou. Les trois conditions qui génèrent de l'entraide entre les êtres humains et même parfois les animaux, et les plantes aussi c'est ça qui est fou, c'est qu'il faut qu'il y ait un ennemi commun, il faut qu'il y ait un milieu de vie hostile (l'un ou l'autre, ou les deux) et il faut qu'il y ait un objectif commun défini dans le temps. Or aujourd'hui on a les trois, mais on ne s'en rend pas vraiment compte à l'heure actuelle parce que le climat c'est quelque chose qui va doucement mais surement. […] L'entraide est ultra majoritaire quand il y a des crises, c'est le premier mouvement qui se met en place ».* Antoine aborde également la question de la force du collectif pour faire évoluer les consciences et entreprendre les changements nécessaires dans la société, en m'expliquant que *« si on est nombreux à faire des petits choses, alors ensemble on pourra faire des grandes choses ».*

Un constat important ressort des entretiens : les participant·e·s en devenant résilient·e·s et en décidant de s'assumer pleinement, s'éloignent et combattent leur éco-anxiété pour devenir des citoyen·ne·s conscient·e·s et engagé·e·s pour le maintien de la vie et le respect des richesses de la Terre. En effet, concentrer leurs énergies sur des actions locales permet aux individus de se détacher d'une certaine façon de l'angoisse liée aux enjeux systémiques qui paralysent souvent les citoyen·ne·s face à l'ampleur des changements à entreprendre. En prenant soin de leur

patrimoine naturel, les participant·e·s prennent également soin d'eux·elles (André et al., 2015 ; Brunel, 2020 ; Hopkins, 2010).

3.2.8. Résumé et Conclusion

Le passage à l'action demeure l'étape la plus difficile pour les participant·e·s car toutes les certitudes et formes de sécurité liées à un environnement familier n'existent plus. Pourtant, en prenant conscience de la réalité de la situation, de leurs ressentis et de leur pouvoir d'actions, ces individus ont déjà commencé à agir au travers d'une révolution intérieure (Desbiolles, 2020). Cependant, de nombreuses questions persistent dans leur esprit : comment faire pour sortir du déni qui paralyse ? Qu'implique ce changement ? Est-ce que tous les êtres humains sont capables de changer ? Comment changer ? S'il est vrai que transformer son style de vie et ses habitudes de consommation demandent de nombreux efforts aux participant·e·s, s'éloigner des pensées dominantes négatives pour accueillir les émotions positives enrichit leur vie de manière beaucoup plus importante (André et al., 2015). La douleur qui émane de l'effondrement de la société peut se révéler positive. Les participant·e·s ont transformé leur frustration, peurs et angoisses en force d'action pour combattre la déprime. Les émotions sont fondamentales pour la prise de décision rationnelle de se mobiliser et d'agir ou de rester inactif (Dupperé, 2008).

En s'impliquant dans ces projets proches des écosystèmes, les participant·e·s apprennent à se (re)découvrir tout en allant à la rencontre d'autrui. L'expérience du contact avec les écosystèmes, en y vivant ou en y travaillant, a ainsi opéré pour les individus une volonté de changement de vie et/ou de style de vie. De ces émotions, les personnes interrogées développent un désir de protéger et de préserver l'ensemble du tissu vivant. Elles sortent grandies de ces épreuves en acquérant force et volonté d'agir pour désormais protéger la diversité de la vie sur Terre (Egger, 2015 ; Morizot, 2020). C'est une démarche à la fois individuelle et collective par rapport à leur perception du monde. Elles ont osé, avec optimisme et espoir, se mettre en difficulté par une attitude que certains qualifient de « folie » ou de choix insensé (Chanvallo & Héas, 2011 ; Garnier, 2019). De plus, les démarches des personnes interrogées s'inscrivent dans un but de soigner l'environnement et leur psyché. Ces étapes passent par la reconnaissance et la réaffirmation de leur appartenance au monde qui les entoure. En résumé, les participant·e·s doivent, pour se reconnecter à ce qui constitue leur être, prendre conscience de l'existence du lien profond qui les lient à la diversité de la vie sur Terre. Ce processus ne peut s'opérer que lorsque l'individu a compris l'ampleur de la crise environnementale et de la nécessité d'agir

pour sauver ce qui peut l'être (Egger, 2015). Néanmoins, il est important de mentionner que l'engagement des personnes interrogées n'a pas pour objectif de changer le système dominant, mais traduit la volonté profonde et personnelle d'un besoin de changer de vie et d'adopter, par des initiatives locales, des modes de vie alternatifs. Afin d'agir en cohérence avec leurs valeurs, les personnes interrogées ont toutes entrepris de changer leurs gestes quotidiens, en adoptant des comportements éco-responsables. Consommer local, réduire ses déchets, se déplacer autrement, réfléchir à des innovations pour améliorer son quotidien, etc... Toutes ces alternatives ont en commun la volonté de s'éloigner des modes de vie consuméristes et de refuser les logiques du modèle capitaliste. Citoyen·ne·s actifs·actives et engagé·e·s, ils·elles ont décidé de prendre le contrôle de leur vie en vivant de manière responsable et respectueuse de la planète (Chanvallo & Héas, 2011).

3.3. Conséquences de la transition sur la qualité de vie des participant·e·s

Cette partie va analyser les conséquences de l'implication des personnes interrogées dans des projets et/ou mouvements alternatifs. Les participant·e·s ont-ils·elles changé leur manière de voir et de comprendre le monde ? Vivent-ils·elles différemment depuis ? Sont-ils·elles plus heureuses ? Ce changement de vie a-t-il contribué à l'amélioration de leur qualité de vie ? Ont-ils·elles trouvé une forme de sérénité dans leur vie ? Cette partie abordera les effets de la transition sur leur qualité de vie. Leur changement de perception du monde sera également traité en lien avec leur nouvelle activité professionnelle et nouveau style de vie. La (re)connexion de l'espèce humaine à son environnement en communiant avec ce dernier sera analysée, permettant aux participant·e·s de retrouver et de véhiculer des débuts de valeurs positives comme par exemple de ressentir à nouveau de la gratitude, de la joie ou du bien-être.

S'il est vrai que ce travail brosse un portrait présentant des aspects plutôt attrayants ou peut-être en partie utopique de ce changement de vie et de métier, la réalité de cette conversion n'est pas toujours celle décrite par les personnes interrogées. En effet, en s'intéressant à cette thématique il existe pourtant des témoignages de personnes qui se sont endettés, qui ont tout perdu et qui n'arrivent plus à s'en sortir. Leurs projets se sont transformés en gouffres financiers. Toutefois, il est nécessaire de préciser que ce travail rapporte le point de vue subjectif des participant·e·s qui m'ont présenté leur vie et leur parcours. Certaines choses restent non dites car tous les aspects de ce changement de vie n'ont pas pu être abordé, à cause essentiellement de la crise sanitaire et par manque de temps.

3.3.1. Changer notre rapport au temps : prendre le temps de vivre

En analysant les propos des personnes interrogées, il ressort que le processus d'attachement à la Terre passe pour inexorablement par un apprentissage d'un nouveau mode de vie, en prenant le temps de vivre et de ralentir. Mathilde a appris à vivre avec le rythme imposé par les saisons en prenant le temps de faire les choses et en étant plus en phase avec les éléments qui l'entourent. Pour les participant·e·s travailler les sols agricoles et nourriciers permet d'apprendre à apprécier chaque instant en s'éloignant de la course effrénée contre le temps que le modèle capitaliste a imposé à la société dans presque toutes les dimensions de la vie (Macy & Johnstone, 2018 ; Clapier, 2020 ; Bookchin, 2020 ; Hopkins, 2020). Avec leur nouveau travail et leur nouveau mode de vie, le rapport au temps et à l'argent s'est également modifié pour tous·toutes les participant·e·s qui prennent désormais le temps de vivre et de travailler, s'émancipant du stress, de la course contre la montre et des impératifs de rentabilité (André et

al., 2015). Lors des entretiens, trois personnes[72] m'ont confié que l'argent est pour elles, un frein à la réalisation d'un projet car il faut des fonds pour financer un projet tel qu'une ferme en permaculture et qu'il faut toujours un minimum pour vivre. Ces individus ont besoin du cadre rassurant de l'argent face à l'incertitude de ce type de travail. Pour les sept autres personnes interrogées[73], l'argent n'est pas perçu comme un frein car l'objectif de rentabilité n'est pas celui envisagé. Elles abordent la problématique différemment en cherchent à comprendre ce qu'est l'argent et comment vivre sans en être dépendant. Elles sont toutes très décomplexées par rapport à la question du rapport à l'argent. Louise m'explique que sa démarche est d'être *« le moins dépendante possible de l'argent en sachant qu'il faut toujours un minimum pour rester libre, au sens strict du terme »*. Charles m'avoue que pour lui le manque de revenus a été un levier d'action pour aller vers les gens demander de l'aide et créer de l'entraide. Lucie voit l'argent comme *« une énergie qui circule »*. Pour elle, le besoin d'argent est une *« vision de l'esprit »*. Adrien partage cette vision de *« l'argent comme une énergie qui sert à un échange* ». Il s'est rendu compte de la négativité liée à la nécessité de faire du profit, c'est pourquoi il a décidé de ne pas s'en soucier et préfère faire un travail qu'il aime, avec amour et passion. Le constat fut sans équivoque : ses rentrées financières se sont nettement améliorées. Tom me confie également qu'il n'est *« pas du tout stressé, je ne regarde jamais le profit. Je m'en fous de ça ».* Finalement, la question du rapport à l'argent et à sa nécessité pour vivre et pour réaliser des projets dépend selon les personnes interrogées, de la compréhension qu'un individu a de l'argent. Pour Antoine, *« la question n'est pas l'argent mais l'argent pour quoi faire ? »*. Tom philosophe à ce sujet : *« L'argent offre de la visibilité mais n'est-ce pas un nouveau jouet ? N'est-il pas mieux de se concentrer sur des valeurs profondes comme l'entraide et le bénévolat ? »*. Toutes les personnes interrogées sont d'accord pour dire que l'argent est nécessaire à la réalisation de projets mais qu'il doit avant tout servir à des causes écosystémiques et non pas à des causes égoïstes. Lucie m'explique ce constat : *« l'argent, quand on veut on peut, on en trouve. Il y a beaucoup de choses qu'on peut faire sans argent »*.

Par ailleurs, toutes les personnes interrogées ont souligné la nécessité de redéfinir les critères de leur épanouissement et de ce que la société comprend et entend par « réussite » socio-professionnelle. Le temps passé à cultiver les sols et à faire un métier qu'ils aiment, n'est pas du temps perdu pour ces individus, mais est au contraire du temps gagné à prendre soin d'eux. Tous·Toutes les participant·e·s ont choisi de faire un travail qu'ils·elles aiment, qui leur procure

[72] Entretiens avec Jules, Laura et Mathilde.
[73] Entretiens avec Louise, Hugo, Charles, Lucie, Tom, Adrien et Antoine.

actuellement et pour longtemps espèrent-ils·elles, de la joie et de la satisfaction. Adrien m'explique le bonheur que lui procure son travail. *« Ça demande beaucoup d'heures, mais si on le fait avec le plaisir ce n'est pas une charge »*. Pour Lucie, *« on n'a plus l'impression de travailler mais qu'on œuvre et qu'on donne tout notre cœur ».* A ce stade de l'analyse, il ressort que les participant·e·s n'ont plus clairement le sentiment de faire un métier contraignant, mais de faire ce pour quoi ils·elles sont destiné·e·s (Eisenstein, 2020). Cette étape passe par le fait de prendre le temps d'écouter, de se poser et de voir ce qui les entourent, c'est-à-dire de modifier leur rapport au temps. Il ressort de l'analyse des propos des participant·e·s, le constat que lorsque qu'ils·elles sont au contact de l'environnement, tous·toutes ressentent un éveil de leurs sens mêlé à un émerveillement : les couleurs, les sons, les odeurs les transportent et les envahissent pleinement. Ces redécouvertes leur permettent de s'éloigner de la pression omniprésente dans la société pour adapter leur rythme de vie à celui des écosystèmes (Egger, 2015 ; Roch, Paquot, Jouanno, 2010).

3.3.2. Analyse des émotions d'accomplissement : amélioration de la qualité de vie et du bien-être des participant·e·s

Vivre au contact de l'environnement et pratiquer des activités comme le jardinage, présentent des effets positifs pour combattre l'éco-anxiété voire même des vertus thérapeutiques. Les bienfaits de la Terre sont divers : se libérer des addictions, se sentir vivant ou encore se sentir en accord avec soi-même (Egger, 2015 ; Chanvallo & Héas, 2011). Par ce bien-être ressenti et cette reconnexion avec leur être profond, les individus sont par la suite plus enclins à changer leurs comportements pour intégrer des valeurs de respect pour l'environnement et ses richesses. Lors des entretiens, de nombreuses émotions d'accomplissement ont été soulevées par les participant·e·s, dont la **sérénité**, le **plaisir**, la **joie**, la **liberté**, la **créativité** ou encore la **satisfaction**. Cette partie de ce fait examiner ces émotions.

L'analyse des données des entretiens fait ressortir le constat que la permaculture et l'agroécologie sont des pratiques qui procurent un sincère épanouissement aux participant·e·s. Ce bien-être, dont me fait part Antoine, lui permet d'être en cohérence avec le reste. Le ressenti d'Adrien est similaire. *« Je suis en harmonie avec moi-même. […] Je trouve que j'ai une bonne qualité de vie »*. Louise me confie que *« ça a plus de sens pour moi de vivre comme ça maintenant. Je trouve ça plus sain, plus agréable. Je me sens mieux en étant souvent dehors, en travaillant les mains dans la terre, en mangeant ce que je produis, en essayant de retirer les notions de compétitions de mes rapports sociaux »*. Hugo m'explique être *« plus en phase avec*

ce que je pense. Tu te sens cohérent. Tu fais ce que tu penses devoir faire. Je me sens bien ». Pour Jules, ce ressenti est similaire. *« Je ne pense pas pouvoir faire autre chose car ça me donne du sens, mais c'est un métier dans l'angoisse, mais je ne saurais pas faire un autre métier. Je ne saurais pas ».* Ce constat est celui de Charles, qui me fait part du bien-être que lui procure son travail. *« Cette espèce de bonheur à mettre ses mains dans la terre, de faire du compost ».* Tous·Toutes les participant·e·s se sentent mieux en travaillant dehors, les mains dans la terre, en mangeant ce qu'ils·elles produisent et en prônant des valeurs positives dans leurs rapports sociaux. La démarche de proposer aux citoyen·ne·s de se nourrir avec des aliments sains et naturels (sans pesticides ni intrants) qui ont été cultivés dans le respect de la Terre et des êtres humains, procure un vrai bonheur aux personnes interrogées. Epanoui·e·s et heureux·heureuses, ils·elles ont la conviction de contribuer à préserver les écosystèmes avec le dessein de permettre aux habitants et aux générations futures de pouvoir continuer à vivre sur la planète (Van Dam, Nizet & Dejardin, 2010). De ces pratiques découlent des sentiments de fierté, de bien-être et aussi de sérénité. Leur implication dans leur projet de vie au niveau local et un engagement sincère, leur apportent le sentiment d'être utile en contribuant au respect de la planète, espérant rendre les gens heureux (Garnier, 2019 ; Chanvallo & Héas, 2011).

Le sentiment d'autonomie, couplé à celui de liberté, ressenti s'explique par le fait que de nombreux·ses participant·e·s, en n'étant plus dépendant·e·s du système pour vivre, dépensent moins et préfèrent utiliser leurs connaissances pour faire les choses eux·elles-mêmes. Par le travail individuel et collectif, ces sujets se muent en artisan·e·s à la recherche de l'authentique, du vrai et surtout de l'utile par rapport aux besoins. Les participant·e·s sont sans cesse amené·e·s à trouver des solutions et à améliorer la résilience de leur ferme agricole, ce qui suscite de la créativité pour surmonter les épreuves auxquelles ils·elles font face au quotidien (Van Dam, Nizet & Dejardin, 2010). Tous·Toutes tentent d'agir, ou agissent, en cohérence avec leurs valeurs et leurs convictions profondes. Les personnes interrogées se sentent, pour la plupart[74], pleinement elles-mêmes, même si certaines personnes[75] ne sont pas encore en accord complet avec leur intériorité et totalement cohérentes dans toutes leurs actions. Cependant, pour plusieurs personnes interrogées[76], si elles vivent en accord avec leurs principes, cela ne les empêche pas de ressentir une forme de stress et de tensions liées à la difficulté de leur métier et l'angoisse d'un effondrement. Jules me confie « *avoir des moments de grands doutes parce que*

[74] Entretiens avec Louise, Hugo, Laura, Charles, Lucie, Adrien et Antoine.
[75] Entretiens avec Tom, Jules et Mathilde.
[76] Entretiens avec Jules et Lucie.

justement quand on est dans le milieu de la transition, on n'est pas dans le milieu de la petite vie tranquille, posée et donc on vit des moments de stress et d'angoisse. On se demande à quoi ça sert. La machine au-dessus de nous est tellement grande, tellement perverse, que qu'est-ce qu'on peut faire ? On est en combat. C'est du combat. C'est de la lutte. C'est de la lutte sociale. On se bat contre des gens qui accaparent l'argent ». Lucie ressent également beaucoup de stress et de tension avec son changement de vie dû au manque de sécurité qu'il implique. Les participant·e·s se sentent, pour la plupart, en phase avec leur conscience. Une majorité des participant·e·s semble porté·e·s par leurs projets et la suite qu'ils·elles souhaitent leur donner. Réfléchir et planifier des projets futurs est pour ces éco-anxieux·ses une façon de combattre l'image d'effondrement qu'ils·elles ont de l'instant présent et qui les empêche d'entrevoir un futur, comme me l'explique Louise. *« Je veux continuer à aller plus loin. J'aimerais passer plus de temps dans les potagers parce que ça fait trop du bien ».*

Les personnes interrogées ont toutes décidé de profiter des bienfaits que leur procure leur nouveau travail et ont choisi d'être heureuses, malgré, pour plusieurs d'entre elles, le manque de soutien ou l'incompréhension des proches. Les participant·e·s éco-anxieux·ses ne sont, de ce fait, pas condamné·e·s à une vie de malheur. Le désespoir n'est pas la solution inévitable car l'action est possible et salutaire. Le contact physique et spirituel avec la Terre est, pour les personnes interrogées, une étape importante pour soulager leur éco-anxiété. Retisser des liens étroits avec leur environnement, représente un moyen de sortir de leurs problèmes afin de s'ouvrir au monde et à ces innombrables richesses. Le bonheur que leur procure leur nouvelle vie implique une paix intérieure ainsi qu'un rapport bienveillant à autrui. Ils·Elles se concentrent désormais sur des valeurs fondamentales de plaisir, de joie et de liberté que leur procure leur métier. Si la perspective d'un effondrement est inévitable, les participant·e·s ont décidé de voir le futur comme une ouverture avec des possibilités à explorer. Le monde peut offrir de la joie, du bonheur, de l'amour et pas seulement des souffrances et des privations. Les démarches de changement entrepris par les personnes interrogées traduisent toutes une profonde volonté d'être optimistes mais modestes, positives et humbles face à l'immensité de la crise et aux changements à mettre en œuvre (Desbiolles, 2020 ; Eisenstein, 2020 ; Damay & Guisset, 2016 ; Quéna, 2019 ; Clapier, 2020). Elles ont enfin trouvé leur place dans la société et font toutes un travail qui leur plait et leur procure du bonheur. Vivre en résilience et en consommant local a contribué à améliorer la qualité de vie des participant·e·s.

3.3.3. Changement de perception et de compréhension du monde

La première étape indispensable dans le changement de perception du monde pour les participant·e·s est d'accepter la réalité de la crise actuelle (Macy & Johnstone, 2018). Ils·Elles ont compris l'urgence de changer leur manière de voir le monde qui les entoure et ce, en prenant conscience de la richesse de la Terre. Toutes les personnes interrogées ont développé un nouvel état d'esprit où la Terre est enfin « perçue comme un organisme vivant d'une merveilleuse et féconde complexité, inspirant le respect » (Rabhi, 2015, p.22). Le changement intérieur passe immanquablement par l'épanouissement et le bonheur personnel. Pour les personnes interrogées, leur travail actuel a tout son sens. Ils·Elles se sentent en harmonie avec ce choix de vie. Cet apprentissage constitue une rencontre avec eux·elles-mêmes, leur permettant de se (re)découvrir (Eisenstein, 2020). Louise se sent en accord avec elle-même. Elle comprend mieux comment fonctionne la vie en général, même si elle a conscience que l'étendue de ses connaissances n'est pas vaste ce qui, me confie-t-elle, la rend humble. Elle a l'impression d'avoir évolué positivement. Hugo savoure la vie différemment car il comprend l'origine des choses. Trouver une raison de vivre en harmonie, de composer et d'interagir avec son environnement, et non plus en étant étranger ou dans une position dominante, offre un équilibre aux participant·e·s qui entretiennent désormais des relations saines et valorisantes avec l'ensemble du vivant et du non-vivant[77]. Antoine voit et comprend les choses dans leur globalité désormais. Son évolution personnelle lui permet de voir différemment la relation que l'espèce humaine entretient avec l'environnement et tout ce qui l'entoure. Mathilde a le même ressenti. Elle a complètement changé sa manière de voir et de comprendre le monde grâce à son implication dans des projets alternatifs. Il est important de mentionner que l'attitude des participant·e·s envers tout ce qui les entoure est aussi importante que celle qu'ils·elles adoptent envers leurs pairs. Prôner les mêmes valeurs de respect, de considération ou d'égard envers le vivant et le non-vivant contribue au développement personnel des individus (Naess, 2017).

En intégrant les pratiques et philosophies de la permaculture et/ou de l'agroécologie dans leur vie, les personnes interrogées espèrent ou mettent tout en ouvre pour vive en harmonie avec le monde qui les entoure. Dans ce but, ils·elles ont changé leur posture d'être dominant cherchant à assouvir ses propres besoins et envies, pour s'enraciner dans la gratitude, la générosité et l'amour envers l'ensemble de la toile du vivant. Ils·Elles s'engagent à rendre à la Terre ce qu'elle leur a donné dans le respect d'autrui et en visant la modération de leurs modes de

[77] Ce processus d'intégration plutôt que de séparation fait écho aux principes éthiques de la permaculture (cf. *Annexe 8*).

consommation. Cette éthique de vie leur permet d'apprécier la richesse des ressources naturelles et de l'interdépendance de chaque élément présent sur la planète. Par la pratique de la permaculture ou de l'agroécologie, les personnes interrogées ont la volonté de s'émanciper des logiques dominantes économiques et politiques du modèle capitaliste qui sous-tendaient leur choix et modes de vie passés. Les systèmes agricoles alternatifs ne sont pas seulement des modèles et pratiques agricoles qui imaginent une nouvelle façon de travailler les sols et de cultiver, mais illustrent une nouvelle façon de voir le monde, d'imaginer les relations entre ses habitants et d'inculquer le respect de la vie sur Terre (Pezrès, 2010 ; Rabhi, 2015 ; Rabhi, 2016).

3.3.4. Conscience de son rôle, de sa capacité d'action et de sa place dans le monde

Face à la multiplication des crises et à l'annonce quotidienne par les médias de catastrophes dans le monde, l'émergence d'une nouvelle forme de conscience peut être perçue, m'explique Antoine, par la mise en œuvre de solutions locales pour appréhender le futur. Les enjeux actuels invitent donc les citoyen·ne·s à réfléchir sur l'origine de ces maux contemporains, en s'interrogeant sur eux·elles-mêmes : leur rôle et les conséquences de leurs actes (Larrère & Larrère, 2015). Les participant·e·s, individus conscients des crises en cours et des enjeux pour les futures générations, ont décidé d'assumer pleinement leurs responsabilités en changeant radicalement leur style de vie. Tous·Toutes essayent de ne pas porter de culpabilité ou de responsabilité individuelle[78], même s'il est toutefois impossible pour autant de s'en détacher, comme me confie Louise. Charles m'explique il faut comprendre le monde naturel et comprendre comment interagir avec lui. Cet éveil des consciences a profondément transformé les participant·e·s (Eisenstein, 2020 ; Ecotopie, 2020). Les formations et les bénévolats en agroécologie et permaculture que Louise a effectués, lui ont « *amené des choses sur l'acceptation de soi, accepter l'échec, accepter de recommencer, de fournir un effort à un certain moment* ». Vivre l'agriculture autrement est pour les participant·e·s un moyen de se mobiliser et de pouvoir développer des formes d'entraide et de coopération mais également de se construire en tant que personne et de pouvoir librement explorer ses talents. Laura m'explique avoir appris à avoir confiance en elle. Laisser parler sa créativité et son imagination lui a permis de se rendre compte qu'elle est capable d'aller au bout de ses ambitions et de réaliser ses rêves (Dion, 2018 ; Servigne, 2017, Manier, 2018).

[78] Néanmoins cet exercice n'est pas facile car il n'est pas rare de tomber dans une « hyper-responsabilisation écologique individuelle » (La Libre, 2019).

Par ailleurs, toutes les personnes interrogées ont décidé à leur tour de transmettre leurs connaissances et savoirs au plus grand nombre pour faire perdurer et rendre accessible le modèle de la permaculture (Serreau, 2010 ; Lucas, 2013). *« Le pôle transmission est pour moi capital*, me confie Antoine. *C'est que les gens se mettent à réfléchir à leur vie, au sens de leur vie, à leur cadre de valeurs, à leurs empreintes écologiques et à comprendre que la planète a une biocapacité qui est limitée et que comme on a bouffé les intérêts et le capital, on a vraiment des enjeux systémiques majeurs ».* L'idée d'entraide et de partage des connaissances fait également partie des valeurs que ces individus prônent. Louise m'explique sa démarche. *« A chaque fois que j'avais besoin d'acquérir une compétence pour pouvoir faire quelque chose, je ne voulais pas payer un prof pour le faire, mais engager un prof pour donner une formation. Me former moi et inviter d'autres gens à participer. A la fois pour que ça fasse avancer le travail et d'autre part, pour que les gens repartent aussi avec des nouvelles compétences ».* La transmission des savoirs et savoir-faire permet à chaque individu d'enseigner et d'apprendre, valorisant en ce sens l'apport de chacun. Le lien social et la solidarité sont la base de leur nouvelle vie qui incite au partage et à l'entraide, à savoir favoriser les rapports humains plutôt que matériels (Manier, 2018). Laura et Lucie me confient l'importance pour elles de rencontrer avec des gens qui sont dans la même mouvance, pour se conforter dans l'idée qu'elles ne sont pas seules à faire cette transition. Communiquer, partager et échanger des récits de vie est une chose fondamentale et rassembleuse pour les participant·e·s.

Il est ressorti de mon analyse que la participation à cette révolution tranquille ou transition est pour les personnes interrogées l'occasion d'abandonner leur posture d'individu égoïste et de passer du « moi égocentré » au « moi écocentré » (Egger, 2015, p.226), qui s'intègre à ce qui l'entoure et aux diverses formes de vie sur Terre s'éloignant de ce fait du modèle anthropocentrique. Cette compréhension permet aux individus de s'ouvrir et d'acquérir une nouvelle conscience de la richesse de ce qui les entoure et de leur appartenance dans la toile du vivant, au même niveau que le reste des habitants de la planète. Il existe une synergie entre les êtres humains et la planète, et les participant·e·s ont inexorablement besoin de se sentir (re)liés à leur environnement et à ce qui les entoure. En analysant les propos récoltés lors de mes entretiens, j'en viens à la conclusion que les personnes interrogées ont développé l'idée d'un « moi écologique » [79], c'est-à-dire qu'elles ont fait un travail sur eux·elles-mêmes pour relier leurs

[79] Michel Maxime Egger défini la découverte du moi écologique de la façon suivante. « Le contact avec la nature sauvage opère un déplacement du moi égocentré vers le moi écocentré, avec sa part instinctive et animale. La frontière entre notre corps et le corps de la Terre se dissout. La psyché s'unifie, s'ouvre à une réalité plus grande

êtres et leurs âmes à celles de la Terre (Egger, 2015 ; Egger, 2017 ; Chanvallo & Héas, 2011 ; Macy & Johnstone, 2018).

3.3.5. Résumé et Conclusion

La transformation de soi et du monde sont deux processus indissociables. Trouver un sens à son existence passe de ce fait par une forme de révolution intérieure, « à la fois intime, profonde et personnelle » (André et al., 2015, p.22). Se changer pour changer le monde est ainsi un processus au terme duquel l'individu (ré)apprend à prendre soin de lui-même en cultivant sa pleine conscience et des valeurs positives, comme la sagesse ou l'empathie, guérissant en même temps ses doutes et ses angoisses qui les empêchaient de se mettre au service d'autrui. La transformation se produit dans l'esprit des participant·e·s quand ils·elles arrivent à faire face à la réalité et à nommer leurs émotions, leur permettant de les transformer en volonté d'action (Macy & Johnstone, 2018 ; Eisenstein, 2020). Cette volonté de changement passe, pour les personnes interrogées, par une introspection et une remise en cause des habitudes et des modes de vie. Oser accepter la rupture et la prise de risque est indispensable pour entamer cette démarche et œuvrer à sa réussite (Klein, 2019). Cette nouvelle aventure, méconnue et novatrice demande à ces acteur·trice·s de faire le premier pas et de se lancer dans l'inconnu. L'accomplissement de ces actes force les personnes interrogées à sortir de leur zone de confort en changeant leurs habitudes (Eisenstein, 2020).

Au terme de l'analyse des données des entretiens, il ressort que les participant·e·s ont dirigé leur éco-anxiété vers l'action par la réalisation de leurs projets qui s'accompagnent pour certaines, par un changement de métier, d'habitudes de consommation ou de lieu de vie (Desbiolles, 2020 ; Bookchin, 2020). Ces modes de pensées prônent le retour aux relations humaines et sociales saines et bienveillantes, qui ont pour objectif de procurer du bonheur aux habitants de la planète (Garnier, 2019). Ces personnes font preuve d'altruisme envers leurs pairs en véhiculant et en partageant des valeurs de coopération et de compassion. Se dévouer pour les autres et chercher à faire du bien est, d'un point de vue éthique, une manière pour les participant·e·s de s'épanouir dans leur nouvelle vie (André et al., 2015 ; Ricard, Singer & Karius, 2018). Ces projets impliquent pour la plupart un changement de vie et sont source d'espoir, rassemblant des citoyen·ne·s qui veulent se mobiliser pour faire changer les mentalités et les modes de consommation. Sans plus attendre, ces personnes participent à un mouvement

qu'elle. La personne s'éveille à sa dimension cosmique en même temps que le cosmos se réveille dans chacune de ses fibres » (Egger, 2015, p.226).

de changement positif visant la création d'un monde meilleur. En dépassant le négativisme et les comportements passifs, les participant·e·s deviennent acteurs·actrices de leur vie et prennent conscience de la portée de leurs actions. Cette démarche leur permet de comprendre et de réaliser l'impact espéré de leurs démarches pour la préservation des richesses sur Terre, à leur échelle (Macy & Johnstone, 2018).

3.4. Les enjeux du changement de cap : limites et obstacles des modèles alternatifs

Après avoir abordé la question du ressenti chez les participant·e·s concernant le modèle sociétal et la crise actuelle, les sentiments et les éléments qui peuvent poser des obstacles pour entreprendre la transition vers un autre style de vie vont maintenant être analysés. Si certains individus ont la volonté de changer de vie après avoir entrevu des solutions pour améliorer leur bien-être et vivre en cohérence avec leurs valeurs, des doutes peuvent apparaitre lors de cette étape de transition. Quels sont ces obstacles à la réalisation d'un projet ? Qu'est-ce qui influence les orientations personnelles et professionnelles ? Lors de mes entretiens, plusieurs freins ont été soulignés par les intervenant·e·s : **le regard de l'entourage, les difficultés du relationnel en collectivité, la dépendance à l'argent, l'obstacle institutionnel, le prix des formations et l'accessibilité du métier.**

Toutefois, ces limites ne sont pas les seules qui existent, mais toutes n'ont pas été abordées lors des entretiens. On peut évoquer également d'autres difficultés, notamment physiques et émotionnelles. Ces vies sont très difficiles et la charge mentale est importante. Il n'est pas rare que les personnes non issues du milieu agricole ne perçoivent pas les difficultés concrète de ce type d'activité. Ainsi, de nombreuses questions restent en suspens et des doutes persistent quant à la linéarité de ces choix de vie. Ces initiatives sont-elles toujours si faciles à entreprendre ? Est-il possible et réalisable pour tout le monde de quitter sa vie pour suivre ses rêves ? Les risques de burn out et de charge mentale trop importants face à ce travail du sol physique et long n'existent-ils pas ? Est-ce facile de vivre du maraichage ? N'est-ce pas au contraire un gouffre financier ? N'y a-t-il pas des risques d'isolement qui peuvent conduire à une forme de dépression de ces personnes sans soutien familial et/ou amical ?

3.4.1. Le regard de l'entourage (familial et amical)

Tout d'abord, la réaction des proches est l'un des éléments qui a le plus d'influence pour la prise de décisions. Que ce soit au niveau personnel ou professionnel, l'acceptation et le soutien sont des valeurs importantes et dominantes dans la société. Les actions de chaque individu sont influencées par la reconnaissance sociale et professionnelle, permettant à toute personne de se faire une place dans la société (Dion, 2018). Le problème surgit lorsque des personnes se détournent des croyances traditionnelles. C'est le cas des personnes interrogées qui ont décidé de s'éloigner du consumérisme pour retrouver de la sobriété et de la résilience dans leur vie. Les participant·e·s qui ont été élevé·e·s par des parents ouverts d'esprit sur ces sujets, qui vivent et agissent en respect de l'environnement ont reçu plus de soutien. La surprise ou la stupeur fait

place alors à la compréhension et à l'indulgence de la sphère familiale (Desbiolles, 2020). C'est le cas d'Hugo qui a grandi dans une famille qui a toujours été très engagée dans l'écologie. Cette dernière a plutôt été interpellée par son choix de travailler dans un secteur capitaliste. Pour Jules, ses parents et son cercle amical n'ont pas été surpris par son choix de vie car il a toujours été concerné par la question environnementale. Ce constat est le même pour Charles qui a bénéficié du soutien familial dans ses démarches puisqu'elles traduisent les visions et les valeurs de ses proches. Pour d'autres en revanche la coupure fut plus brutale. Pour cinq personnes[80], l'annonce de leur choix de vie de quitter un travail et un confort de vie fut incomprise, mal jugée et mal perçue. Pour ces personnes interrogées, leurs proches ont eu tendance à juger les choix, ne comprenant pas la volonté de quitter un confort professionnel pour se lancer dans des projets plus risqués et radicaux, comme par exemple de créer une ferme en permaculture. Leurs comportements éco-responsables - promouvoir le « zéro déchet » et ne plus prendre l'avion - sont également incompris par l'entourage qui a peur et voit ces actions comme extrêmes. Pour manifester leur désaccord, certaines personnes veulent avoir raison ou expliquer en quoi ce choix de vie est impossible, alors que d'autres peuvent émettre un jugement moral qui peut être violent et déconcertant pour les personnes concernées (Eisenstein, 2020). Laura me fait part de l'incompréhension de sa famille. *« Ils n'ont pas compris. […] Ils avaient l'impression que je partais dans une communauté, limite une secte »*. Louise de son côté a vécu une expérience assez difficile au niveau amical. *« J'ai une amie qui me soutient vraiment dans le sens où elle admire un peu et s'inspire de certaines choses. Par contre, il y en a une qui a très mal pris ce changement. Elle est dans un mode de vie extrêmement consumérisme et dans un milieu extrêmement bourgeois et elle a pas du tout compris la démarche. Petit à petit on s'est vraiment éloignée. Le discours que j'ai et les choix que je fais sont vraiment en parfaite opposition avec la manière dont elle mène sa vie, il y a une discordance qui n'est pas gérable* ». Elle s'est ainsi éloignée de cette personne qui n'a pas du tout compris et admis sa démarche. Toutefois, la réaction de l'entourage et le regard des autres n'ont pas été des freins dans la prise de décision des participant·e·s de changer de vie, même si dans certains cas les désaccords ou incompréhensions ont conduit à des ruptures ou à des séparations.

3.4.2. Le facteur humain (le relationnel) et les difficultés du collectif

Le facteur humain est également à prendre en compte dans la mise en place de projets collectifs, comme me l'explique Jules. *« Dans ce genre de structure [NDLR : collective], on est beaucoup*

[80] Entretiens avec Laura, Lucie, Tom, Mathilde et Antoine.

dans la trop-bienveillance, la trop-confiance. Les gens n'ont pas de formation de gestion, de management, parfois même pas de formation suffisante pour faire de l'agriculture. Et donc là ça capote puisque tu dois gérer l'aspect financier, tu dois gérer des trucs quand même assez gros : la partie gouvernance, la partie production, la partie vente. Et tu fais ça avec des gens qui ont plein de bonne volonté mais qui n'ont pas spécialement les compétences. Puis, tu as les égos qui commencent à jouer, même si tu essayes de faire des trucs en permaculture style sociocratie. Il n'empêche que l'individu et l'égo sont là et prennent de la place. […] On rencontre souvent des personnalités assez fortes au niveau de l'égo, du charisme et ce n'est pas spécialement ce qui fonctionne avec l'holacratie parce que c'est justement fait pour aplanir ». Pour Hugo, l'humain et l'égo posent également un problème dans le bon fonctionnement des collectifs. *« Tant que les hommes et les femmes sont dans un climat j'ai raison et toi pas, on est mort. La première limite c'est l'égo. C'est la capacité que les humains – les femmes et les hommes - auront de dire ok on n'est pas d'accord mais on est quand même dans le même bateau et si on se tape sur la figure on coule ensemble ».* Laura était pleine d'utopie au début de ses implications dans le monde associatif, mais elle a vite compris les difficultés de ces structures. *« Tu as beau avoir les plus beaux projets qui font sens. Tu te rends compte que ça produit des choses dans la vie des gens, sur des territoires, dans des quartiers, des mouvements qui se mettent en place et tout ça, mais un moment l'humain reste humain. Et même dans une équipe qui est investie dans un projet associatif avec des valeurs, qui croit aux valeurs du projet associatif, etc… à un moment on est tous là avec nos blessures, avec nos fardeaux, avec nos histoires et puis les tensions elles arrivent parce qu'il y a des désaccords, parce qu'on n'arrive pas les exprimer, parce qu'on n'a pas les mêmes visions des choses ».*

La difficulté de gestion du collectif met en exergue les formes de lutte permanente pour les membres qui cherchent à s'intégrer et qui finissent, dans certains cas, par être déçus et désillusionnés. A cela s'ajoute la difficulté d'aller à la rencontre d'inconnus pour établir du lien social, comme me le confie Tom. *« C'est à la fois le point fort et le frein, c'est la rencontre en fait. Les gens ont du mal à se rencontrer, il faut leur trouver des excuses pour qu'ils se rencontrent et qu'ils se parlent. C'est le facteur humain, c'est très compliqué. Si tu n'as pas un partage vraiment profond, avec des valeurs communes et une bonne préparation en amont par rapport à un projet, je pense que ça foire assez rapidement surtout quand il s'agit de donner son temps bénévolement ».* Ce constat est également celui de Louise qui m'explique que le facteur humain est également un frein à la réalisation d'un projet car une partie de la population

a été élevée à vivre dans un certain confort et réagit mal en situation de stress, de rareté ou de modération.

3.4.3. La dépendance à l'argent

Une autre épreuve pour les personnes interrogées concerne la question de l'argent et de ses contraintes pour la réalisation de projets (Brunel, 2020). *« L'obstacle principal pour beaucoup beaucoup de gens c'est le financier*, me confie Louise. *[…] Parce que l'accès à la terre demande des finances et avoir des finances demande de s'adonner à des activités qui sont tout, sauf régénératives ou même écologiques ».* Elle me confirme également que *« les questions d'argent c'est toujours un truc délicat dans les collectifs ».* L'argent est à la fois synonyme de peur et d'ambition. C'est ce constat alarmant des enjeux financiers énormes couplé à la pression des échéances à honorer qui peuvent détruire un projet, m'explique Laura. *« Un moment tu es rattrapé par l'argent, le fait de devoir rentrer des sous pour pouvoir payer tes salariés, payer tes fournisseurs, payer tes charges etc… et donc du coup à un moment tu cravaches et c'est l'activité économique qui prend le dessus et pas ou plus, ou en tout cas il y a moins les espaces pour revendiquer le côté militant [NDLR : de la démarche] ».* Pour Mathilde, l'argent a été un aspect important pour la réalisation de son projet en permaculture : *« Je sais pas du tout comment j'aurais fait si j'avais été bloquée au niveau des sous ».* Les contraintes économiques poussent les participant·e·s à agir de manière désespérée ou les freinent dans la poursuite de leurs rêves (Bookchin, 2020). A cela s'ajoute le prix des terrains et la faible rentabilité d'un projet de départ qui demande aux personnes concernées d'avoir des fonds pour tenir le coup. Ces enjeux mettent une pression énorme sur les épaules de ces individus. Aux risques économiques et financiers contractés par la démission d'un ancien travail et par la mise en œuvre d'un nouveau projet, s'ajoutent l'imprévisibilité et le manque de contrôle sur la réalisation des objectifs recherchés.

3.4.4. L'obstacle institutionnel

Pour plusieurs personnes interrogées, l'obstacle institutionnel constitue une contrainte de taille pour la réalisation de projets car le système capitaliste favorise les activités économiques rentables, en particulier les projets industriels (Lucas, 2013). Hugo m'explique les problèmes de ces projets à rentrer dans les normes pour obtenir une affectation financière. *« Actuellement, tout ce qui sort du cadre, tout ce qui est alternatif et ça c'est typiquement la transition, n'est pas recevable quand tu fais des demandes de financement. Ça ne rentre pas dans des cases et*

ça dérange l'administration. On bride la créativité parce que ça doit rentrer dans des cases et que ça rassure. On est typiquement dans un système qui est un peu pyramidal, et qui doit disparaitre. On doit changer la gouvernance et le rapport entre l'expertise de terrain et les chercheurs ». En conséquence, l'affectation des ressources financières est un frein majeur à la résistance. A cela s'ajoute un manque de soutien des politiciens qui hésitent à adopter des politiques locales soutenant les projets alternatifs.

3.4.5. Accessibilité des formations et possibilité d'installation pour les personnes non-issues du milieu agricole (NIMA)

Plusieurs participant·e·s ont émis des critiques à l'encontre de ces mouvements alternatifs concernant le prix des formations, qui peuvent s'élever à plusieurs centaines d'euros et qui ne sont pas accessibles à tous·toutes. Jules m'exprime sa stupeur : *« Je me dis non, mais attends, tu as vu les prix ? Tu as vu ce que c'est ? Est-ce qu'il n'y a pas un peu une mode d'arnaque ? »*. Laura confirme ces propos en ajoutant qu'il est difficile de trouver les bonnes formations car il faut payer le prix fort. *« C'est là, la perversion en fait, de ces formations dites alternatives, c'est que ça reste des formations de bobos, de dire : ça n'est accessible qu'a des gens qui ont les moyens. Et ça fout les boules ».* L'inégalité en termes d'accès aux connaissances et savoir-faire de ces modèles agricoles pose la question de la signification de l'argent pour ces adhérent·e·s. S'il existe de plus en plus de formations proposées, nombre d'entre elles sont des « arnaques » mises en place pour faire de l'argent, n'offrant pas de diplôme ni de reconnaissance dans le secteur. Par ailleurs, des formations pour les NIMA (personnes non-issues du milieu agricole) existent partout en Belgique dont le but est de rendre ce métier accessible, mais la réalité sur le terrain est bien différente m'explique Laura. Il persiste en réalité, malgré les formations et la reconnaissance des diplômes obtenus, des difficultés d'acceptation et d'intégration entre les NIMA et les personnes issues du milieu agricole, rendant l'accès à la profession inégale.

3.4.6. Autres freins à la réalisation d'un projet

De plus, la mauvaise compréhension du terme permaculture met à mal l'objectif et le but de ce mouvement. Cette notion est utilisé par de plus en plus de personnes pour projeter des fantasmes et des croyances sans comprendre l'objectif et la profondeur de ce mouvement, constate Antoine. Jules me confirme ces dires, en insistant sur l'interprétation et l'utilisation des concepts de permaculture et d'agroécologie pour cacher une action qui n'est absolument pas

respectueuse de l'environnement. *« Ce qui est difficile aussi avec l'agroécologie c'est que c'est un terme qui est une idée aussi. C'est à dire que les politiciens qui sont dans le régime conventionnel pour le moment et vont exploiter l'agroécologie pour dire : à bin il y a moyen de faire des pratiques un peu vertes, mais garder la logique de produire [NDLR : greenwashing] »*. De nombreuses exploitations se revendiquent comme étant issues de la permaculture ou de l'agroécologie, or elles n'incluent pas dans leurs pratiques agricoles les dimensions éthiques, philosophiques et spirituelles, pourtant fondamentales pour ces mouvements. L'objectif premier de ces exploitant·e·s agricoles reste, malgré tout, la rentabilité car ils·elles ne sont pas dans une démarche de philosophie de vie. En lien avec ces propos, les difficultés du métier d'éleveur·se, d'agriculteur·trice, etc… sont généralement minimisées par les personnes qui ont envie de se lancer dans ces secteurs. Ces derniers·ères ne se rendent pas toujours compte des sacrifices à faire et des compromis à trouver pour concilier leurs activités avec une vie de famille, me confie Mathilde. Ce sont des métiers difficiles où les conditions de travail et de vie ne sont pas toujours faciles, me prévient Adrien. Il faut se contenter de peu, c'est-à-dire du minimum, et revoir ses critères et attentes à la baisse.

Enfin, les aléas climatiques constituent également un obstacle de poids qui met à mal les récoltes et productions. À cela s'ajoutent les contraintes matérielles et logistiques. La force de caractère et les traits de personnalité de l'individu sont fondamentaux pour tenir bon et être capable de mener à bien son nouveau projet, indépendamment du soutien familial ou amical. En résumé, les personnes qui souhaitent s'engager dans cette voie doivent savoir que la durabilité de leur projet tient beaucoup à leur force morale, à leur dévouement et à leur enthousiasme passionné pour ce métier (Brunel, 2020).

3.4.7. Résumé et Conclusion

Il convient de mentionner que les visions des personnes interrogées décrites dans ce travail sont profondément positives, ce qui n'est pas le cas pour toutes les personnes qui ont également décidé de changer de cap. Les récits décrits ici reflètent uniquement les parcours de conversion de dix personnes qui s'est tourné en réussite. Seuls leurs discours sont analysés car je n'ai pas eu l'occasion de récolter des témoignages allant dans le sens contraire. Néanmoins, il est important de souligner que ces personnes n'ont pas abordé le cas de figure d'un échec et ne mentionnent que peu d'obstacles à la réalisation de leurs projets. Pour finir, ce qu'il convient de mettre en avant dans cette analyse est que parmi les nombreux obstacles vécus par les

participant·e·s, ces derniers évoquent les facteurs relationnels, financiers, sociaux et institutionnels comme freins à la réalisation de leurs projets.

Néanmoins, d'autres problèmes sont inhérents à cette profession et à ce style de vie, qui peuvent affecter la santé et la vie de ces individus. Ces choix de vie imposent divers investissements privés et nécessitent pour ces personnes de comprendre la réalité de ce choix de vie et de travail. La concrétisation d'un tel projet est souvent plus complexe que ce que les gens veulent croire. Outre les difficultés physiques d'un métier aussi exigent, le manque de revenu et de valorisation du travail fourni peuvent mettre à mal l'activité. Il ne faut pas oublier que ce travail requiert des compétences certaines, car en plus des connaissances et des savoir-faire fondamentaux pour cultiver de la meilleure façon ses produits, il faut que les personnes soient capables de gérer les aspects financiers, administratifs, techniques, économiques et organisationnelles de ces structures. Comment imaginer le futur de ces initiatives et la réussite de ces projets si les intéressé·e·s sont seul·e·s à s'investir, sans aucun soutien, que ce soit politique, financier, amical/familial, émotionnel et psychologique ? Comment ne pas se décourager face à tant de pression ? Comment arriver chaque jour à trouver la force de continuer ? Ces anxiétés et incertitudes peuvent empêcher parfois de mener à bien les projets car l'avenir n'est pas toujours envisagé de façon sereine.

4. CONCLUSION GÉNÉRALE

« Quels sont les impacts des émotions dans la volonté de changer de style de vie des personnes interrogées ? ». Cette interrogation a suscité de nombreuses questions transgressives, ainsi que des réflexions sur diverses thématiques abordées dans ce mémoire, dont la conclusion a pour objectif d'en faire le résumé. Après une référence sur la méthodologie (chapitre 1) et sur l'état de l'art (chapitre 2), les résultats des entretiens ont été analysés en trois parties (chapitre 3) qui regroupent les différentes étapes du changement de vie des participant·e·s, interprétant les étapes de rupture par rapport aux croyances et modes de vie capitalistes (partie 3.1), de mise en œuvre de la transition (intérieure et extérieure) vers des modes de vie plus résilients (partie 3.2), et enfin les conséquences de ce changement de vie sur l'amélioration de leur qualité de vie (partie 3.3.). Toutefois, les émotions suscitées par la crise écologique et leurs rôles dans la capacité des participant·e·s à prendre la décision de changer de métier et de mode de vie, ont occupé une place centrale dans la présente analyse.

Ce travail s'est voulu le plus complet mais comme déjà signalé, des limites doivent être intégrées en termes de conclusions. Tout d'abord, l'analyse ne prend en compte que les discours de dix personnes qui ont accepté de partager leurs expériences dans ce domaine. Ces retours sont (très) positifs dans leur vie quotidienne. Il s'agit de fait, d'un échantillon modeste d'interlocuteur·trice·s qui ne permet pas d'en déduire des généralités trop grandes, mais qui doivent rester dans les conditions pré-décrites au niveau social, professionnel et financière. La crise du covid et les confinements successifs ont présenté une limite matérielle au niveau des contacts et certains entretiens ont dû être reportés, et parfois annulés. Ensuite, j'ai été confrontée dans mes démarches à une limite géographique avec une zone assez restreinte sans sortir de Belgique, comme je l'avais programmé initialement. Je n'ai de ce fait, pas pu récolter des témoignages de personnes dans d'autres villes ou provinces belges. Il s'agit bien d'un échantillon de personnes liées géographiquement, présentant des points communs au niveau social. Enfin, je n'ai pas pu explorer tous les domaines de la permaculture, comme l'installation à proprement parlé dans des fermes. L'agroécologie et la permaculture ont été abordées sous différents angles dans ce travail. Tout d'abord, comme technique agricole visant la préservation et protection de l'environnement, c'est-à-dire l'ensemble des ressources naturelles. Ensuite, comme système résilient face aux crises actuelles et enjeux à venir. Enfin, comme éthique de vie véhiculant, à travers des principes et une philosophie de respect de l'ensemble du vivant et du non-vivant, une vision du monde positive (Berton, Billaz, Burger & Leberton, 2013).

Ce travail a examiné, dans le chapitre 3, le parcours et les motivations des personnes interrogées, en leur qualité d'acteur·trice·s du changement. La **première partie** (3.1) explorait les éléments déclencheurs qui ont poussé les participant·e·s à s'éloigner des croyances et des habitudes de consommation issues du modèle néolibéral capitaliste. En entame de travail, l'origine de la crise écologique a été détaillée afin d'analyser les sentiments des participant·e·s face à la dégradation de la planète. Les milieux scientifiques et académiques prédisent depuis des années un effondrement écosystémique, pouvant entrainer dans son sillage la fin de l'humanité. La crise écologique puise son origine dans la dichotomie nature/culture dominant les rapports inter-espèces et les perceptions du monde. L'espèce humaine, en dégradant les écosystèmes et la diversité de la vie sur Terre, porte également atteinte à son bien-être. Les modes de vie anthropocentrés sont au cœur des polémiques actuelles. Les habitudes de surconsommation, dans une logique productiviste et matérialiste, contribuent chaque jour à polluer et à dégrader les écosystèmes de manière irréversible. Malgré cette prise de conscience, bon nombre de citoyen·ne·s continuent de vivre suivant ce modèle, faisant fi des conséquences. En effet, il semble difficile voire impossible pour certain·e·s, de changer leurs modes de consommation et de vie. Ce constat suscite de vives réactions chez les participant·e·s qui dénoncent ce déni et cette inaction. Ils·Elles, ne croyant plus au mythe de la croissance illimitée, sont également en colère contre les élites qui se sont accaparées des richesses naturelles au détriment du reste de la population et des écosystèmes. Cette aliénation de l'espèce humaine avec l'environnement contraint les participant·e·s à s'interroger sur leurs rapports au vivant et au non-vivant, sur leur façon de s'inscrire dans le monde ainsi que sur leur responsabilité face à la dégradation de la planète. Imaginer le monde dans lequel ils·elles souhaitent évoluer leur permet de prendre conscience des problèmes liés au modèle sociétal actuel, de ses croyances, valeurs et comportements qu'il sous-tend. Les personnes interrogées ressentent de nombreuses émotions face à ces constats alarmants de possible effondrement imminent de l'environnement et de la société, telles que de la dissonance cognitive (agir en contradiction avec ses valeurs et principes), de la peur (les catastrophes actuelles et à venir), de la culpabilité (habitudes et modes de vie pollueurs qui ont contribué à la dégradation de la planète), de la colère et de la frustration (la gravité des crises actuelles et l'incapacité de changer les choses), du désespoir (les actions individuelles n'ont pas d'impact global car il est trop tard pour changer les choses), de la tristesse (les générations futures qui subiront les conséquences des crises actuelles) ou encore de l'éco-anxiété ou solastalgie (détresse et mal-être face à l'effondrement de la civilisation). Si les perspectives d'un inévitable effondrement de la civilisation paralysent une majorité de

citoyen·ne·s, les émotions de résignation ou antagoniste ressenties par les intervenant·e·s les ont poussé à s'intéresser à des modes de vies alternatifs, aboutissant à profonde remise en question. Les émotions ainsi appréhendées, sont en fait, perçues comme autant de leviers d'action et d'engagement (Dion, 2018 ; Egger, 2017).

Cette prise en considération des émotions dans la capacité de mise en action des participant·e·s pour opérer la transition a été la thématique centrale explorée dans la **deuxième partie** (3.2). La crise écologique est également une crise sociale, éthique, spirituelle et culturelle remettant en question les fondements de la société. Ce constat provoque chez les citoyen·ne·s des questionnements profonds sur le sens à donner à leur existence et à leur place dans la société. La crise actuelle exprime l'urgence d'un changement de paradigme pour assurer la préservation de la planète et la survie de ses habitants. Cette révolution se révèle être personnelle et collective. La révolution intérieure que vivent les personnes interrogées, les encourageant à dépasser les états de déni et de désespoir pour opérer une conversion de vie, a été le fil conducteur de cette deuxième partie. Les affects et les émotions, composantes primordiales de la reconnexion entre la tête, le cœur et l'esprit, ont été analysés en lien avec la volonté de changement radical de mode de vie des personnes interrogées. L'angle de recherche a été celui de l'interdisciplinarité pour démontrer les liens entre les émotions et les prises de décisions. Afin de comprendre les démarches des participant·e·s, une analyse en lien avec l'écopsychologie et l'écosophie a été réalisée. Ces courants de pensées proposent des pistes de solutions aux crises actuelles et au mal-être ressenti par un nombre croissant d'individus. Ces champs de recherche s'intéressent à l'origine de la crise environnementale et de la détérioration de la planète. Ces deux dernières sont le résultat de la rupture de l'espèce humaine avec son environnement. Ces théories proposent à l'espèce humaine une reconnexion à son intériorité, à l'ensemble du vivant et du non-vivant ainsi qu'à la Terre. Pour y arriver, une « écologie intérieure » doit compléter une « écologie extérieure », c'est-à-dire qu'une transition intérieure et personnelle doit suppléer les transformations nécessaires dans la société. Cette révolution personnelle implique une modification radicale des modes de vie, de pensée, de consommation, de perception et compréhension du monde et de ses richesses. A cette fin, il est impératif pour les participant·e·s d'identifier et d'accepter les émotions qu'ils·elles ressentent face à la détérioration de la planète comme points de départ pour les transformer en force d'action. Ce processus de passage de l'étape de déni à celle d'acceptation permet d'opérer une transformation intérieure qui se traduit pour les participant·e·s par un besoin urgent d'agir pour devenir acteurs·trices de leur vie et du changement qu'ils·elles veulent voir dans le monde.

Ensuite, le rôle des émotions dans le processus de changement de vie, de mentalités et de modes de consommation des personnes interrogées, a été abordé. Ces dernières se sont manifestées pour les participant·e·s lors d'une étape de rupture qui les a conduits à remettre en question leurs croyances et certitudes. C'est à l'issue de ces événements – un travail qui n'avaient plus de sens ou des rencontres humaines révélatrices – qu'ils·elles ont remis en question leur existence et sont partis à la recherche de sens dans leur travail et dans leur vie. Le vécu et le ressenti émotionnel des participant·e·s ont été des leviers de changement. L'urgence de la situation les a motivés à agir. Ce besoin de changement de vie ne comprend pas seulement l'adoption de comportements écoresponsables, il implique aussi une profonde nécessité et volonté de changer leurs attitudes et perceptions du monde pour prôner des valeurs respectueuses de la Terre, de ses richesses et de toutes les formes de vie qui l'habitent. Ces histoires, par le biais de témoignages, ont été l'occasion d'étudier le rapport de l'espèce humaine au monde végétal et animal qui l'entoure, en rappelant le rôle inestimable des diversités des formes de vie. Par ailleurs, le constat de vivre dans un monde qui va risquer de s'effondrer, n'empêche pas les participant·e·s de rester optimistes, leur permettant ne pas basculer dans le négativisme. Ces derniers·ères cherchent à s'impliquer dans des projets qui correspondent à leurs valeurs et principes afin de trouver un sens à leur existence. Par la suite, la mise en œuvre du changement de vie des participant·e·s par leur installation dans une nouvelle activité a été analysée. Comment s'émanciper des anciens modes de vie et de consommation toujours ancrés dans les traditions et pratiques ? Si pour certain·e·s, ce changement passe par une manière différente de voir le monde, de consommer différemment, de se déplacer de manière plus écologique ou de changer d'orientation politique, pour d'autres ce changement de vie passe par le besoin de quitter leur travail qui ne correspondait plus à leurs valeurs. Plusieurs d'entre eux·elles ont décidé de quitter leur métier et mode de vie capitaliste dans lesquels ils·elles étaient prisonnier·ère·s et en souffrance pour s'impliquer dans des projets coopératifs d'entraide, de conseil aux collectivités ou encore de création et de mise en œuvre de ferme agricole respectueuse de la Terre et des écosystèmes. Ces projets intègrent tous les principes et l'éthique de la permaculture et/ou de l'agroécologie. Néanmoins, cette démarche n'est pas pécuniaire ni motivée par le profit. Les participant·e·s, loin des prétentions de résultat, ambitionnent de respecter l'environnement dans sa globalité dans lequel ils·elles vivent et travaillent, revendiquant une nouvelle manière de faire de l'agriculture et de vivre. Cette méthode agricole qui n'utilise pas d'intrant chimique, préférant travailler en harmonie et respect avec l'environnement dans une logique de réciprocité, est pour tous·toutes les participant·e·s la

solution pour les défis liés à la question de la sécurité alimentaire. Par ailleurs, ce modèle agricole traditionnel leur permet d'être autonomes et résilient·e·s. Les notions de résilience et de sobriété heureuse ont été abordées dans ce travail car elles sont toutes transdisciplinaires, présentes dans le mouvement de la permaculture et sont centrales dans la réflexion des participant·e·s. Cette agriculture de réparation et de réconciliation revendique également une nouvelle manière de percevoir le monde, de vivre en harmonie en suivant le rythme des écosystèmes et des saisons. Cette attitude témoigne également d'une manière de vivre, d'agir et de se positionner en adéquation avec la diversité de la vie sur Terre. En changeant de paradigme et de mode de vie, ces citoyen·ne·s replacent le respect de l'environnement et de la vie sous toutes ses formes comme valeurs fondamentales rejetant la surexploitation industrielle (Klein, 2019 ; Maris, 2010). La permaculture, devenue leur éthique de vie, est pour eux·elles un moyen de se reconnecter à leurs émotions et à leur sensibilité.

La **troisième partie** (3.3.) s'est intéressée aux effets de la transition sur la qualité de vie des participant·e·s. Pour réaliser et entreprendre leur changement de vie, ils·elles ont fait un travail personnel sur leurs priorités en réfléchissant à ce dont ils·elles ont réellement besoin dans leur vie. S'éloignant du modèle sociétal sous-tendu par des comportements compétitif et égoïstes, les participant·e·s s'engagent dans une démarche prônant au mieux des valeurs de partage, d'écoute et d'entraide dans leur quotidien et dans leurs relations sociales. Cette transformation de soi a été l'étape primordiale pour initier et opérer la transition. Cet éveil des consciences, qui a servi de fil conducteur pour raconter le vécu des intervenant·e·s, leur a donné la volonté de s'émanciper du matérialisme qui était une des causes du mal-être et de dépression chez certain·e·s. Animé·e·s par une recherche de sens profond, ils·elles deviennent progressivement des individus conscients et responsables, libres de leurs choix et acteurs de leur vie (Eisenstein, 2020). Reconnaitre et réaffirmer le lien d'appartenance à la Terre est un processus qui leur a permis de se reconnecter à leur être profond (intériorité) et au monde qui les entoure (extériorité). En changeant leur perception du monde, ils·elles ont désormais conscience de leur rôle, de leur capacité d'action et de leur place dans le monde. Ainsi, leur nouveau travail est porteur de sens avec l'espoir d'être épanouissant. Les sentiments de bien-être et de bonheur ont tendance à emplir les personnes interrogées qui se sentent désormais mieux à leur place dans la société.

Engagé·e·s et actifs·actives, les participant·e·s ont décidé d'agir en cohérence avec les valeurs de respect, de bienveillance et d'amour pour la planète. Les pratiques de la permaculture et/ou

de l'agroécologie sont pour eux·elles une source de (re)découverte de leur potentiel et d'épanouissement personnel. La gratitude pour la Terre et ses richesses renforce chez les participant·e·s, les sentiments de confiance, de joie et de bonheur. A la recherche de l'épanouissement, ils·elles sont convaincu·e·s d'œuvrer pour la préservation de la planète (Van Dam, Nizet & Dejardin, 2010). Reconnaitre leur responsabilité et agir en adéquation avec leurs principes, permet aux personnes interrogées d'envisager des solutions à l'effondrement de la société qui se profile (André et al., 2015). L'action face à la possible catastrophe permet de diminuer leurs angoisses liées à l'incertitude de l'avenir. De plus, être au contact, développer et entretenir des rapports particuliers, intimes et spirituels avec la Terre est, pour ces personnes éco-anxieuses, un moyen d'apaiser leur angoisses (Chanvallo & Héas, 2011 ; Desbiolles, 2020). Les participant·e·s éprouvent également de la fierté d'œuvrer à concrétiser leur projet de vie. De ce constat se dégage une forme de sérénité chez ces derniers·ères car leur vie est désormais rythmée par les cycles naturels de la Terre ce qui leur permet de prendre le temps de vivre et de ralentir, en profitant du présent. Cette joie pour leur travail les pousse à vouloir partager leurs récits et expériences en transmettant leurs connaissances à toutes les personnes qui sont dans le même cheminement ou qui n'osent pas toujours franchir le cap. Ils·Elles ont le sentiment d'avancer dans leur vie et d'aider d'autres personnes à faire de même, et ainsi de grandir en s'épanouissant intérieurement.

Ensuite, les obstacles à la réalisation d'un projet ont été décrits dans la **quatrième partie** (3.4.). La peur du changement constitue l'obstacle psychologique le plus contraignant pour les participant·e·s. Face à l'inconnu, les individus sont contraints de sortir de leur zone de confort et repères, les forçant à apprendre à vivre dans un environnement qui ne leur est pas familier. Cet obstacle rejoint celui du manque de soutien, voire même d'incompréhension de l'entourage familial ou amical, suscitant des disputes ou désaccords qui peuvent se finir, dans certains cas, par des ruptures. De cet enjeu découlent les difficultés de la vie en collectivité, notamment les différences de points de vue et d'égo, qui peuvent conduire à l'échec de projets. Vient s'ajouter l'aspect financier, mentionné par plusieurs personnes comme une contrainte de taille à leurs projets. L'argent est généralement synonyme de peur et de pression, rarement de liberté ou d'ambition, et il influence le comportement des individus qui peuvent abandonner leurs rêves ou tenter des gestes désespérés. Ensuite, la contrainte institutionnelle concerne le manque de subsides ou de soutien pour ces projets. Le système actuel a tendance à favoriser les projets industriels, car qualifiés de plus rentables. De plus, les formations du secteur pour pouvoir travailler ou s'installer à son compte ne sont pas accessibles à tous les types de profils. En effet,

outre le prix excessivement élevé de certaines formations, l'acceptation et l'intégration de personnes non-issues du milieu agricole (NIMA) dans le métier ne se fait pas sans difficulté. L'augmentation de prix des terres agricoles, est aussi un frein. Enfin, de plus en plus de personnes utilisent les termes de permaculture et d'agroécologie pour justifier leurs exploitations, qui pourtant ne s'inscrit pas forcément dans la double démarche de pratique agricole et d'éthique de vie. L'objectif de rentabilité reste prédominant pour ces personnes, et non les valeurs et principes véhiculés par ces modèles agricoles. A cela s'ajoutent encore les difficultés du métier et sacrifices que ce dernier implique mais aussi les contraintes climatiques, matérielles et logistiques qui peuvent mettre à mal la durabilité d'un tel projet. Par ailleurs, cette étude a révélé certaines limites qui n'ont pas pu être entièrement traitées, mais qui permettent de mieux comprendre la réalité de ce changement de cap. Approfondir ce sujet en axant des recherches sur les freins à la transition avec une approche plurielle, c'est-à-dire en prenant en compte les dimensions émotionnelles, physiques et psychologique d'un tel changement. L'analyse des données récoltées lors des entretiens, laisse apparaître que seuls quelques obstacles récurrents pouvaient mettre à mal un projet, sans permettre de se pencher sur d'autres facteurs qui peuvent avoir des conséquences sur la santé ou sur la vie personnelle de ces personnes. Il reste également à aborder la question des conséquences de la transition sur l'amélioration de la qualité de vie des personnes. Cette thématique a été abordée de façon limitée avec uniquement des témoignages positifs. Il serait pertinent de questionner plus loin cet aspect en communiquant avec des personnes pour qui ce changement de vie ne s'est pas révélé enthousiasmant ou idyllique.

En conclusion, l'engagement responsable des personnes interrogées pour participer à la transformation du monde, reflète différentes formes : activisme, implication dans la politique, mise en place de réseaux d'alternatives locales, changement de vie, travail intime et spirituel de reconnexion avec soi et la terre, etc… Ils·Elles ont entrepris une remise en question fondamentale de leur existence aboutissant à une reconversion professionnelle et à une transformation de leur mode de vie. Les participant·e·s cherchent à rompre avec leurs habitudes de consommation pour diminuer leur empreinte écologique tout en prenant le temps de ralentir et de profiter des joies de leur nouvelle vie et de leur métier. Par cette nouvelle forme d'engagement, ils·elles ressentent une vraie revalorisation du travail combiné à un épanouissement personnel. Ce « choix d'une vie simple et désencombrée » (De Bouver, 2016, p.92) traduit également une démarche psychologique et spirituelle qui démontre l'importance d'une transformation de soi pour espérer opérer une mutation de la société. Ces pratiques de

désencombrement, de sobriété ou du « moins de biens plus de liens », illustrent les questions existentielles et de sens profond chez les participant·e·s : de quoi a-t-on réellement besoin dans la vie pour être heureux ? Quelles sont les choses ou les biens essentiels ? Face à l'enlisement du système de consommation, l'engagement éco-humaniste reflète une prise de conscience personnelle indispensable et salvatrice au moins pour les intéressé·e·s, qui démontre une profonde et sincère remise en question des repères habituels. Ces démarches personnelles et collectives racontent chacune une histoire de quête à la fois épanouissante, créative, porteuse de sens, d'espoir et d'émotions que les personnes interrogées cherchent à partager. Indéniablement, ces personnes expriment une sensibilité sincère face à la problématique environnementale et aux crises globales. Pour beaucoup, le permaculture est vue comme une solution concrète qu'elles peuvent vivre au quotidien malgré le contexte difficile, parfois même pour la famille et les proches. Les participant·e·s donnent l'impression de vivre en paix avec leurs valeurs face à l'avenir et incarnent les utopies du changement.

En questionnant le principe de responsabilité, ce travail permet de remettre au centre des discussions et des débats les enjeux qui en découlent, dont la question de l'engagement. Pourquoi la majorité des citoyen·ne·s ne réagit toujours pas face aux crises actuelles et à venir ? Notre civilisation occidentale, souvent si fière ou si prompte à prétendre à une intelligence supérieure, rationnelle et scientifique n'arrive pourtant pas à intégrer ces réalités, préférant se murer dans la quête de modernité avec trop fréquemment (et uniquement) la course à la croissance. Cette remise en question des modes de vie occidentaux n'est-elle pas légitime et pleine de sens face à une espèce humaine qui se revendique supérieure car elle est la seule dotée de raison ? Un changement de paradigme est-il seulement imaginable face aux postures de déni et d'inaction d'une majorité d'individus ? La notion d'humanité existe-t-elle toujours dans une société où les habitant·e·s consomment fréquemment sans (aucune) limite tout en détruisant les écosystèmes pour assouvir leur quête de reconnaissance et de statut social ? Quand l'espèce humaine prendra-t-elle conscience de l'importance de préserver la Terre ? Quand comprendra-t-elle que sans un profond respect du vivant et du non-vivant aucun avenir n'est imaginable ? Le débat reste ouvert, mais l'urgence de la situation et l'ampleur des crises ne nous permettent plus de tergiverser.

5. DISCUSSION : NÉCESSITÉ D'UNE NOUVELLE ÉTHIQUE ENVIRONNEMENTALE ?

Les racines de la crise environnementale prennent naissance dans les paradigmes dominants de la science et de la technologie occidentale. Les idéologies qui en découlent ont exacerbé les problèmes écologiques et sociaux. En exploitant toujours plus les richesses naturelles, le système capitaliste a également dépassé les limites éthiques des sociétés et des individus (Bookchin, 2020 ; Klein, 2019 ; Routley, 2019). Les enjeux contemporains permettent de mettre en lumière la domination d'une idéologie dualiste, réfutant la possibilité de coexistence de cultures et de formes de vies différentes sur Terre (Larrère & Larrère, 2015). Pourtant, les conséquences environnementales de ces enjeux touchent désormais tous les citoyen·ne·s du monde. De ces impacts émane la prise de conscience que l'espèce humaine est intrinsèquement liée à la Terre. Il découle également de cet éveil la nécessité d'adopter une éthique protégeant l'environnement, c'est-à-dire où l'espèce humaine serait responsable de ses choix et de ses actions. Cette éthique de la responsabilité, ou éthique environnementale, traduit un changement de paradigme : les éléments de l'environnement ne seraient plus perçus comme des biens de marchandises, à extraire et à transformer. Leur valeur symbolique serait reconnue et respectée (Aumercier, 2019 ; Routley, 2019 ; Escobar, 2018 ; Maris, 2010 ; Eisenstein, 2020). Ces changements de comportements envers le vivant et le non-vivant passent également par une modification fondamentale des croyances et des idéologies du système sociétal. Ces deux étapes sont indissociables : l'une ne peut fonctionner sans l'autre, et chacune contribue à l'amélioration de l'autre. Cette éthique environnementale propose de réfléchir à un changement de monde dans lequel les notions de territoires et de communautés sont tournées vers la pluralité et la reconnaissance d'altérités. Ce nouveau monde est celui de la valorisation de la multitude et de la diversité des formes de vie sur la planète (Escobar, 2018).

Ce changement idéologique peut être perçu comme une « révolution culturelle » par la « réactivation de l'éthique de la terre » (Serreau, 2010, p.118-119). Penser différemment les rapports sociaux et moraux permet d'aborder les problèmes éthiques qui découlent des actes humains quant à la dégradation de l'environnement, et de questionner si ces derniers peuvent être moralement condamnables (Bookchin, 2020 ; Larrère & Larrère, 2015 ; Lacroix, 2012). Cette éthique centrée sur les enjeux environnementaux de la société est révélatrice des crises actuelles car elle pose la question de la valeur intrinsèque de la toile du vivant. Ce constat permet d'un côté, d'appréhender la Terre et ses richesses comme entités indépendantes de l'espèce humaine, c'est-à-dire qui n'existent pas dans l'unique but de répondre à ses désirs.

D’un autre côté, la diversité de la vie doit avoir une existence propre reconnue pour se couper de la pensée capitaliste et anthropocentrée. L’approche vers l’interdiction des violations ou dégradations des entités naturelles qui composent les écosystèmes terrestres doit s’imposer aux individus comme obligations morales (Routley, 2019 ; Maris, 2010 ; Soper, 2001 ; Bourg, 1999). Cette démarche consiste à reconnaitre cette interdépendance pour assurer une meilleure coexistence entre le vivant et le non-vivant, dont dépend l’équilibre des écosystèmes (Bookchin, 2020 ; Eisenstein, 2020). Cet éveil des consciences et l’instauration de comportements (éco)responsables, au travers de l’éthique environnementale, met en exergue l’écologie et la spiritualité (Pelt, 2008). Cette nouvelle éthique devient la *boussole* des citoyen·ne·s, qui guide leurs actions et pensées en leur inculquant ces nouvelles valeurs et principes (Bookchin, 2020 ; Maris, 2010).

Ainsi cette nouvelle éthique environnementale aborde également la question de l’alimentation par l’adoption d’un modèle agricole éco-responsable. En effet, les enjeux éthiques et économiques font également partie de la thématique de la faim (Shiva, 2020). Pour plusieur·e·s auteur·e·s, il est fondamental aujourd’hui de changer le modèle agricole afin de ne plus cultiver les sols dans un but unique de rendement et de profit, mais d’y inclure également la transmission des valeurs de respect et de protection de la Terre. Pour ce faire, une solution consiste à adopter une « sensibilité écologique » pour ne plus être guidé par des « considérations économiques » et les comportements égoïstes s’y rapportant (Bookchin, 2020, p.144-145). La base de cette démarche éthique consiste à intégrer le vivant et le non-vivant dans le for intérieur de l’espèce humaine, ainsi que dans sa vie (Bookchin, 2020). Dans cette approche, les perspectives écologiques, économiques, alimentaires et culturelles se rejoignent en interrogeant la relation de l’espèce humaine avec le vivant et le non-vivant (Shiva, 2020). En reconnaissant les limites des écosystèmes comme repères pour assurer leur protection, cette éthique inclut l’ensemble du vivant et du non-vivant dans sa définition. Enfin, cette éthique de la Terre permet aux êtres humains de se reconnecter à leur être intérieur et au fondement de leur identité. Une telle éthique pousse désormais les individus à entreprendre le changement qui les effraye tant et à comprendre leur place et leur capacité d’action, en tant que citoyen·ne·s du monde (Clapier, 2020 ; Egger, 2015).

BIBLIOGRAPHIE

ADN. (2019). *Écosophie : pour parler moins d'écologie mais en faire (beaucoup) plus*. Retrieved from https://www.ladn.eu/nouveaux-usages/ecosophie-repenser-rapport-nature/

ADG. (2016). *L'agroécologie : reconnecter l'homme à son écosystème*. Aide au Développent Gembloux. Retrieved from https://www.eclosio.ong/publication/lagroecologie-reconnecter-lhomme-a-son-ecosysteme/

Agro Media. (2011). *Sécurité alimentaire : est-il possible d'enrayer la faim dans le monde ?* Retrieved from https://www.agro-media.fr/analyse/securite-alimentaire-est-il-possible-deenrayer-la-faim-dans-le-monde-5473.html#:~:text=Selon%20les%20experts%20de%20The,pauvres%20d'accro%C3%AEtre%20leurs%20exportations

Albrecht, G. (2019). *Les émotions de la Terre. Des nouveaux mots pour un nouveau monde*. Paris, France : Les Liens qui Libèrent.

Amiech, M. et al. (2020), *L'écologie du XXIe siècle*. Paris, France : Seuil.

André, C., Kabat-Zinne, J., Rabhi, P., Ricard, M., Kotsou, I. & Lesire, C. (2015). *Se changer, changer le monde*. Paris, France : J'ai lu.

Astruc, L. et al. (2012). *(R)évolution : pour une politique en actes*. Arles, France : Actes Sud.

Aumercier, S. (2019). *Tous écoresponsable ? Capitalisme vert et responsabilité inconsciente*. Paris : Libre et Solidaire.

Balsiger, P. (2017). Chapitre 7 - La consommation engagée. Dans : Olivier Fillieule éd., *Sociologie plurielle des comportements politiques: Je vote, tu contestes, elle cherche…* (pp. 193-214). Paris: Presses de Sciences Po. doi : https://doi.org/10.3917/scpo.filli.2017.01.0193

Benoit, M., Tchamitchian, M., Penvern, S., Savini, I. & Bellon, S. (2017). Potentialités, questionnements et besoins de recherche de l'Agriculture Biologique face aux enjeux sociétaux. *Économie rurale*, 361, 49-69. doi : https://doi.org/10.4000/economierurale.5309

Berque, A. (2019). La terre et la *Terre* : une question d'échelle, une question de devoir. *Revue juridique de l'environnement*, S18(HS18), 19-31.

Berton, S., Billaz, R., Burger, P. & Leberton, A. (2013). *Agroécologie, une transition vers des modes de vie et de développement viables*. Groupe de Travail Désertification (GTD). Retrieved from http://www.alimenterre.org/sites/www.cfsi.asso.fr/files/482-agroecologie-2012_vf.pdf

Blandin. P. (2020). « La crise environnementale a pour fondement une crise éthique ». *Socialter*, hors-série 9, 142-147.

Bookchin, M. (2020). *L'écologie sociale. Penser la liberté au-delà de l'humain*. Marseille : Wildproject.

Bourdeau, V., Flory, J. & Haeringer, N. (2011). Impasse du capitalisme, chemins de l'utopie : Entretien avec Isabelle Frémeaux et John Jordan, Les Sentiers de l'utopie, Zone / La Découverte, 2011. *Mouvements*, 1(1), 130-141. doi : https://doi.org/10.3917/mouv.065.0130

Bourg, D. (1999). La responsabilité écologique. *Raison présente*, 132(1), 47-76. doi : https://doi.org/10.3406/raipr.1999.3575

Bourg, D., Kosciusko-Morizet, N., Levaï, D., Weber, H. & Cazeneuve, B. (2019). L'écologie dans la politique : Autour de Bernard Cazeneuve. *Le Débat*, 207(5), 4-31. doi : https://doi.org/10.3917/deba.207.0004

Bousenna, Y. (2020a). Comment les industriels exploitent notre mauvaise conscience. *Socialter*, 43, 24-27.

Bousenna, Y. (2021). Peut-on (enfin) parler de démographie ? *Socialter*, 44, 22-25.

Brunel, S. (2020). *Pourquoi les paysans vont sauver le monde*. Paris, France : Buchet-Chastel.

Cadu, F. (2020). Culpabilité, le risque d'overdose. *Socialter*, 43, 20-23.

Caplat, J. (2013). Vous avez dit « performances agricoles » ? *Revue du MAUSS*, 2(2), 183-189. doi : https://doi.org/10.3917/rdm.042.0183

Chabot, P. (2011). Progrès utile et progrès subtil. *Le Philosophoire*, 2(2), 53-64. doi : https://doi.org/10.3917/phoir.036.0053

Chamel, J. (2019). Faire le deuil d'un monde qui meurt. Quand la collapsologie rencontre l'écospiritualité. *Terrain. Anthropologie & sciences humaines*, 71, 68-85. doi : https://doi.org/10.4000/terrain.18101

Chanvallon, S. & Héas, S. (2011). L'Homme et la Nature : en quête/enquête sensible. *Natures Sciences Sociétés*, 19(4), 355-364.

Chapelle, S. (2017). Quelles alternatives écologiques agricoles ?. Dans : Bertrand Badie éd., *En quête d'alternatives : L'état du monde 2018* (pp. 207-212). Paris: La Découverte. doi : https://doi.org/10.3917/dec.badie.2017.01.0207

Clapier, W. (2020). *Effondrement ou révolution ?*. Paris, France : Le Passeur.

Cochet, Y. (2020). *Devant l'effondrement. Essai de collapsologie*. Paris, France : Les Liens qui Libèrent.

Colinet, M. (2019). « Collapsologie: « Peu de gens croient au scénario d'un effondrement, le déni est universel » ». Retrieved from https://plus.lesoir.be/255135/article/2019-10-21/collapsologie-peu-de-gens-croient-au-scenario-dun-effondrement-le-deni-est

Compagnone, C., Lamine, C. & Dupré, L. (2018). La production et la circulation des connaissances en agriculture interrogées par l'agro-écologie : De l'ancien et du nouveau. *Revue d'anthropologie des connaissances*, 2(2), 111-138. doi : https://doi.org/10.3917/rac.039.0111

Cottin-Marx, S., Flipo, F. & Lagneau, A. (2013). La transition, une utopie concrète ?. *Mouvements*, 75(3), 7-12. doi : https://doi.org/10.3917/mouv.075.0007

Damay, L. & Guisset, A. (2016). Une réaction : Penser la sortie de l'imaginaire de la croissance au travers des initiatives locales de transition ? *Revue interdisciplinaire d'études juridiques*, volume 77(2), 131-135. doi : https://doi.org/10.3917/riej.077.0131

De Bouver, É. (2016). Éléments pour une vision plurielle de l'engagement politique : le militantisme existentiel. *Agora débats/jeunesses*, 2(2), 91-104. doi : https://doi.org/10.3917/agora.073.0091

De Bouver, É. & Luyckx, C. (2016). Une société sans croissance. *La Revue Nouvelle*, 6(6), 40-45. doi : https://doi.org/10.3917/rn.166.0040

Deluzarche, C. (2020). *Jour du dépassement : un recul exceptionnel de trois semaines.* Retrieved from https://www.futura-sciences.com/planete/actualites/developpement-durable-jour-depassement-recul-exceptionnel-trois-semaines-63853/

Desbiolles, A. (2020). *L'éco-anxiété. Vivre sereinement dans un monde abîmé*. Paris, France : Fayard.

Didier, A. (2020). *Coronavirus : le « jour du dépassement de la Terre » recule cette année grâce à la pandémie*. Retrieved from https://www.rtbf.be/info/dossier/epidemie-de-coronavirus/detail_coronavirus-le-jour-du-depassement-de-la-terre-recule-cette-annee-grace-a-la-pandemie?id=10516055

Dion, C. (2015). *Demain*. Arles, France : Actes Sud.

Dion, C. (2018). *Petit manuel de résistance contemporaine*. Arles, France : Actes Sud.

Drake, N. (n.d.). *La sixième extinction massive a déjà commencé*. Retrieved from https://www.nationalgeographic.fr/environnement/la-sixieme-extinction-massive-deja-commence

Dufumier, M. (2015). Enjeux alimentaires mondiaux et agricultures familiales. *Bulletin de l'association de géographes français*, 92(3), 413-421.

Dumont, A., Stassart, P., Vanloqueren, G. & Baret, P. (2014). *Clarifier les dimensions socio-économiques et politiques de l'agroécologie : au-delà des principes, des compromis ?*. Paper presented at the colloque « Grande transformation de l'agriculture, 20 ans après », Montpellier. Retrieved from https://dial.uclouvain.be/pr/boreal/object/boreal:156772

Duperré, M. (2008). La rationalité des émotions dans les processus de mobilisation collective. *Service social*, 54 (1), 67–81. doi : https://doi.org/10.7202/018344ar

Duru, M., Therond, O. & Fares, M. (2015). Designing agroecological transitions; A review. *Agronomy for Sustainable Development*, 35, 1237–1257. doi : https://doi.org/10.1007/s13593-015-0318-x

Egger, M. M. (2015). *Soigner l'esprit, guérir la Terre. Introduction à l'écopsychologie*. Genève, Suisse : Labor et Fides.

Egger, M. M. (2017). *Ecopsychologie. Retrouver notre lien avec la Terre*. Genève, Suisse : Jouvence.

Eisenstein, C. (2020). *Notre cœur sait qu'un monde plus beau est possible*. Genève, Suisse : Jouvence.

Escobar, A. (2018). *Sentir-penser avec la terre. L'écologie au-delà de l'Occident*. Paris, France : Seuil.

Fachaux, L. (2019). *Climat : l'éco-anxiété va-t-elle gagner la planète ?* Retrieved from https://information.tv5monde.com/info/climat-l-eco-anxiete-va-t-elle-gagner-la-planete-312581

Ferguson, R. S. & Lovell, S. T. (2015). Grassroots engagement with transition to sustainability: diversity and modes of participation in the international permaculture movement. *Ecology and Society,* 20(4). doi : http://dx.doi.org/10.5751/ES-08048-200439

Gabriel Cohen, A. (2018). Usage des oxymores et pratique des lisières. *Cahiers philosophiques*, 153(2), 25-37. doi : https://doi.org/10.3917/caph1.153.0025

Garcia-Prieto, P., Tran. V, & Wranik, T. (2005). Les théories de l'évaluation et de la différenciation des émotions : une clé pour comprendre le vécu émotionnel des individus au travail. In O. Herrback & K. Mignonac (Eds.), *Les Émotions au Travail, Recherches en Comportement Organisationnel* (pp. 196-222). De Boeck : Paris.

Garnier, L. (2019). *Psychologie positive et écologie. Enquête sur notre relation émotionnelle à la nature*. Arles, France : Actes Sud.

Girard, N. (2014). Gérer les connaissances pour tenir compte des nouveaux enjeux industriels : L'exemple de la transition écologique des systèmes agricoles. *Revue internationale de psychosociologie et de gestion des comportements organisationnels*, 49(49), 51-78. doi : https://doi.org/10.3917/rips1.049.0049

Griffon, M. (2014). L'agroécologie, un nouvel horizon pour l'agriculture. *Études*, 12(12), 31-39. doi : https://doi.org/10.3917/etu.4211.0031

Hervé-Gruyer, P. & Hervé-Gruyer, C. (2017). *Permaculture. Guérir la terre, nourrir les hommes*. Arles, France : Actes Sud.

Holmgren, D. (2017). *Permaculture. Principes et pistes d'action pour un mode de vie soutenable*. Paris, France : Rue de l'échiquier.

Hopkins, R. (2010). *Manuel de transition : de la dépendance au pétrole à la résilience locale*. Montréal, Canada : Les Editions Ecosociété.

Hopkins, R. (2017). Everything gardens : les villes en transition. Entretien avec Rob Hopkins. *Vacarme*, 4(4), 28-38. doi : https://doi.org/10.3917/vaca.081.0028

Hopkins, R. (2020). *Et si… on libérait notre imagination pour créer le futur que nous voulons ?* Arles, France : Actes Sud.

Hulot, N., Shiva, V. & Astruc, L. (2018). *Le cercle vertueux*. Arles, France : Actes Sud.

Jublin, M. (2020). « Arrêtons de culpabiliser les pauvres ». *Socialter*, 43, 44-47.

Klein, N. (2019). *Plan B pour la planète : le New Deal vert*. Arles, France : Actes Sud.

La Libre. (2019). *Les travers de l'hyper-responsabilisation écologique individuelle*. Retrieved from https://www.lalibre.be/debats/opinions/les-travers-de-l-hyper-responsabilisation-ecologique-individuelle-5c34cc4b7b50a607247a7c3f

Lacey, H. (2015). Agroécologie : la science et les valeurs de la justice sociale, de la démocratie et de la durabilité. *Écologie & politique*, 2(2), 27-39. doi : https://doi.org/10.3917/ecopo.051.0027

Lacroix, L. (2012). La permaculture : un rapport différent à la nature. *Relations*, (758), 33–35.

Lacroux, M. (2019). *Dépression, anxiété... Le changement climatique trouble-t-il notre santé mentale ?* Retrieved from https://www.liberation.fr/planete/2019/06/28/depression-anxiete-le-changement-climatique-trouble-t-il-notre-sante-mentale_1736754/

Laforest, J., Bouchar, L-M. & Maurice, P. (2011). *Guide d'organisation d'entretiens semi-dirigés avec des informateurs clés : trousse diagnostique de sécurité à l'intention des collectivités locales - 2e édition*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. Retrieved from https://www.inspq.qc.ca/publications/1315

Lamine, C. & Chiffoleau, Y. (2016). Reconnecter agriculture et alimentation dans les territoires : dynamiques et défis. *Pour*, 232(4), 225-232. doi : https://doi.org/10.3917/pour.232.0225

Lapierre, M. (2020). *La Terre est une poubelle en feu » : crise climatique et mal colonial.* Retrieved from https://www.ledevoir.com/lire/583332/essai-crise-climatique-et-mal-colonial#:~:text=une%20caresse%20patent%C3%A9e%C2%BB-,%C2%ABLa%20Terre%20est%20une%20poubelle%20en%20feu%C2%BB%3A,crise%20c

limatique%20et%20mal%20colonial&text=Photo%3A%20Pam%C3%A9la%20Lajeunesse%20Dans%20son,cause%20des%20agissements%20des%20climatosceptiques.

Larrère, C. & Larrère, R. (2015). *Penser et agir avec la nature : Une enquête philosophique.* Paris, France : La Découverte.

Leger, C. (2018). *Réchauffement climatique : comment nos barrières mentales nous empêchent de sauver la planète.* Retrieved from https://www.numerama.com/sciences/431789-rechauffement-climatique-comment-nos-barrieres-mentales-nous-empechent-de-sauver-la-planete.html

Lucas, V. (2013). L'agriculteur, premier acteur de l'agroécologie. *Revue Projet*, 4(4), 76-81. doi : https://doi.org/10.3917/pro.335.0076

Marshall, G. (2017). *Le syndrome de l'autruche. Pourquoi notre cerveau veut ignorer le changement climatique*. Arles, France : Actes Sud.

McMichael, P. (2009). A food regime genealogy. *The Journal of Peasant Studies*, 36(1), 139-169, doi : 10.1080/03066150902820354

Macy, J. & Johnstone, C. (2018). *L'espérance en mouvement*. Genève, Suisse : Labor et Fides.

Manier, B. (2018). *Un million de révolutions tranquilles*. Paris, France : J'ai lu.

Maresca, B. (2017). Mode de vie : de quoi parle-t-on ? Peut-on le transformer ? *La Pensée écologique*, 1(1).

Maris, V. (2010). *Philosophie de la biodiversité. Petite éthique pour une nature en péril*. Paris, France : Buchet/Chastel.

Martineau, S. (2007). L'éthique en recherche qualitative : quelques pistes de réflexion. *Recherches Qualitatives*, 5 (Hors-Série), 70-81.

Mayer, N. (2020). *Changement climatique : combien de temps nous reste-t-il avant le point de non-retour ?* Retrieved from https://www.futura-sciences.com/planete/questions-reponses/rechauffement-climatique-changement-climatique-temps-nous-reste-t-il-avant-point-non-retour-14508/

Mongeau, S. (1998). *La simplicité volontaire, plus que jamais...* Montréal, Canada : Les Editions Ecosociété.

Morizot, B. (2020). Politiser l'émerveillement et armer l'amour du vivant. *Socialter*, hors-série 9, 6-9.

Naess, A. (2017). *Une écosophie pour la vie. Introduction à l'écologie profonde*. Paris, France : Seuil.

OMS. (2020). *Rapport de l'ONU : Alors que la faim augmente et que la malnutrition persiste, la réalisation de l'objectif Faim zéro d'ici à 2030 est compromise*. Retrieved from https://www.who.int/fr/news/item/13-07-2020-as-more-go-hungry-and-malnutrition-persists-achieving-zero-hunger-by-2030-in-doubt-un-report-warns

ONU. (2020). *10 choses à savoir au sujet de l'agriculture industrielle*. Retrieved from https://www.unep.org/fr/actualites-et-recits/recit/10-choses-savoir-au-sujet-de-lagriculture-industrielle

Palaizines, A. (2020). *Psychologie et climat : pourquoi les consciences ne s'éveillent toujours pas ?* Retrieved from https://www.linfodurable.fr/sante/psychologie-et-climat-pourquoi-les-consciences-ne-seveillent-toujours-pas-20279

Peemans, J-P. (2018). Agricultures, ruralités, paysanneries : réflexions et questions pour une économie politique critique des discours dominants sur le développement. *Mondes en développement*, 2(2), 21-48. doi : https://doi.org/10.3917/med.182.0021

Pelt, J-M. (2008). *Nature et spiritualité*. Paris, France : Fayard.

Pezrès, E. (2010). La permaculture au sein de l'agriculture urbaine : du jardin au projet de société. *VertigO - La revue électronique en sciences de l'environnement*, 10 (2), 1-12. doi : https://doi.org/10.4000/vertigo.9941

Piccoli, E. (2020). *Analyse socio-politique du développement*. Syllabus, Université catholique de Louvain.

Pires, A. (1997). Échantillonnage et recherche qualitative : essai théorique et méthodologique. In Poupart, Deslauriers, Groulx, Laperrière, Mayer, Pires [Groupe de re-cherche interdisciplinaire sur les méthodes qualitatives], *La recherche qualitative. Enjeux épistémologiques et méthodologiques*, pp. 113-169. Première partie : Épis-témologie et théorie. Montréal : Gaëtan Morin, Éditeur, 1997, 405 pp.

Plumecocq, G., Debril, T., Duru, M., Magrini, M-B., Sarthou, J-P. & Therond, O. (2018). Caractérisation socio-économique des formes d'agriculture durable. *Économie rurale*, 363, 99-120. doi : 10.4000/economierurale.5430

Quéna, R. (2019). *La révolution quotidienne. Les petits gestes font les grands changements*. Paris, France : Larousse.

Rabhi, P. (2008). *Manifeste pour la terre et l'humanisme. Pour une insurrection des consciences*. Arles : Actes Sud.

Rabhi, P. (2010). *Vers la sobriété heureuse.* Arles : Actes Sud.

Rabhi, P. (2015). *L'agroécologie, une éthique de vie*. Arles, France : Actes Sud.

Rabhi, P. (2016). *La convergence des consciences.* Paris, France : Le Passeur.

Reboud, X. & Hainzelin, É. (2017). L'agroécologie, une discipline aux confins de la science et du politique. *Natures Sciences Sociétés*, 4(Supp. 4), 64-71. doi : https://doi.org/10.1051/nss/2017036

Ricard, M., Singer, T. & Karius, K. (2018). *Pouvoir et altruisme*. Paris, France : Allary.

Roch, P., Paquot, T. & Jouanno, C. (2010). Quelles valeurs et quelles villes dans une société sobre et désirable ? Dans : Dominique Bourg éd., *Vers une société sobre et désirable* (pp. 417-463). Paris, France : Presses Universitaires de France. doi : https://doi.org/10.3917/puf.brg.2010.01.0417

Roudart, L. (2018). Nouvelles ruralités, agroécologie, souveraineté alimentaire : vers des alternatives de développement ? Introduction. *Mondes en développement*, 2(2), 7-19. doi : https://doi.org/10.3917/med.182.0007

Routley, S. R. (2019). *Aux origines de l'éthique environnementale*. Paris, France : Presses universitaires de France (puf).

Roux-Rosier, A., Azambuja, R. & Islam, G. (2018) Alternative Visions : Permaculture as imaginaries of the Anthropocene. *Organization, 25(4),*550-572.

RTBF. (2020). *"Eco-anxiété", "solastalgie"... Quand la prise de conscience écologique angoisse*. Retrieved from https://www.rtbf.be/tendance/green/detail_ca-veut-dire-quoi-eco-anxiete-solastalgie-quand-la-prise-de-conscience-ecologique-angoisse?id=10516381

RTL INFO. (2012). *Constat alarmant : l'état de la planète se dégrade à grande vitesse.* Retrieved from https://www.rtl.be/info/monde/international/constat-alarmant-l-etat-de-la-planete-se-degrade-a-grande-vitesse-294612.aspx

Sacleux, A. (n.d.). *Biodiversité : la faune française continue de s'appauvrir à un rythme alarmant.* Retrieved from https://www.nationalgeographic.fr/environment/biodiversite-la-faune-francaise-continue-de-sappauvrir-un-rythme-alarmant#:~:text=Pourtant%2C%20et%20malgr%C3%A9%20la%20sensibilit%C3%A9,voie%20de%20disparition%20ou%20%C3%A9teintes.

Salles, D. (2009). Environnement : la gouvernance par la responsabilité ? *VertigO - la revue électronique en sciences de l'environnement*, Hors-série 6. doi:https://doi.org/10.4000/vertigo.9179

Sander, D. (2015). *Le monde des émotions*. Paris, France : Belin.

Saviana, A. (2019). *Catastrophisme : cette fois, la fin de la civilisation est prévue pour 2050…* Retrieved from https://www.marianne.net/monde/catastrophisme-cette-fois-la-fin-de-la-civilisation-est-prevue-pour-2050

Serreau, C. (2010). *Solutions locales pour un désordre global*. Arles, France : Actes Sud.

Servigne, P. (2012). Agriculture biologique, agroécologie, permaculture. Quel sens donner à ces mots ? *Barricade*, 1-8.

Servigne, P. & Stevens, R. (2015). *Comment tout peut s'effondrer : Petit manuel de collapsologie à l'usage des générations présentes.* Paris, France : Seuil.

Servigne, P. (2016). Penser l'effondrement : À la rencontre des « collapsologues ». *Revue du Crieur*, 3(3), 132-145. doi : https://doi.org/10.3917/crieu.005.0132

Servigne, P. (2017). *Nourrir l'Europe en temps de crise. Vers des systèmes alimentaires résilients*. Arles, France : Actes Sud.

Servigne, P., Stevens, R. & Chapelle, G. (2018). *Une autre fin du monde est possible.* Paris, France : Seuil.

Shiva, V. (2020). *Qui nourrit réellement l'humanité ?* Arles, France : Actes Sud.

Sinaï, A., Stevens, R., Carton, H. & Servigne, P. (2015). *Petit traité de résilience locale*. Paris, France : Charles Léopold Mayer.

SOS FAIM. (2019). *Rapport de la FAO : quelques chiffres pour bien comprendre la réalité de la faim dans le monde*. Retrieved from https://www.sosfaim.be/rapport-de-la-fao-quelques-chiffres-pour-bien-comprendre-la-realite-de-la-faim-dans-le-monde/

UNICEF. (2020). *Dans le monde, de plus en plus de personnes souffrent de la faim*. Retrieved from https://www.unicef.fr/article/dans-le-monde-de-plus-en-plus-de-personnes-souffrent-de-la-faim

Union Interparlementaire & OIT. (2019). Eliminer le travail forcé. Guide à l'usage des parlementaires n°30. Retrieved from : https://www.ilo.org/global/topics/forced-labour/publications/WCMS_724120/lang--fr/index.htm

Université Colibris. (2021). *MOOC Transition Intérieure*. Retrieved from https://colibris-universite.org/mooc-transition-interieure/?I0102ReparerNosRelations&parcours=ReenchanterLeMonde&module=DecollagE

Van Dam, D., Nizet, J. & Dejardin, M. (2010). La transition des agriculteurs conventionnels vers le bio : une dynamique cognitive et émotionnelle. *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 1(85), 159-181.

Van Dam, D., Nizet, J., Streith, M. & Lagneaux, S. (2016). Régulation des émotions et valeurs : le cas des collectifs bio. *VertigO*, 16 (3), 1-19. doi : https://doi.org/10.4000/vertigo.18120

Véronique, L. (2013). L'agriculteur, premier acteur de l'agroécologie. *Revue Projet*, 4(335), 76-81.

Wezel, A., Bellon, S., Doré, T., Francis, C., Vallod, D. & David, C. (2009). Agroecology as a science, a movement and a practice. A review. *Agronomy for Sustainable Development*, 29, 503-515. doi : https://doi.org/10.1051/agro/2009004

WWF. (n.d.). *Jour du dépassement. Ensemble, agissons pour l'humanité et pour la planète !* Retrieved from https://www.wwf.fr/jour-du-depassement

Ziegler, J. (2011). *Destruction massive. Géopolitique de la faim*. Paris, France : Seuil.

ANNEXES

Annexe 1 : Guide d'entretien individuel

Présentation de l'interviewer
Bonjour, je m'appelle Charlotte Barthelemy. J'ai 23 ans et je suis en dernière année du Master en Sciences de la population et du développement à l'Université catholique de Louvain-la-Neuve. Je vous remercie d'avoir pris le temps de répondre à ma demande et de m'accorder cet entretien. Mon mémoire aborde la thématique des motivations individuelles et des émotions qui poussent les citoyen·ne·s à s'impliquer dans des projets alternatifs, comme la permaculture ou l'agroécologie, en mettant en relation l'éthique et la spiritualité de cette démarche. Plusieurs thèmes seront abordés dans cet entretien : les motivations personnelles, les obstacles à la réalisation d'un projet, la vision du futur, la relation au politique, l'écoresponsabilité et la transition vers des modèles agricoles alternatifs, et la responsabilité individuelle (conscience morale individuelle).

I. Introduction – Présentation		
Questions principales	**Questions complémentaires**	**Questions de clarification**
Comment vous appelez-vous ?		
Quel âge avez-vous ?		
Quel type de formation/diplôme avez-vous ?	Où avez-vous étudié ?	
Quel est votre travail actuel ?	Que faisiez-vous avant cela ?	

II. Thématique 1 – Les motivations personnelles		
Questions principales	**Questions complémentaires**	**Questions de clarification**
Quels ont été les éléments déclencheurs de votre changement de vie ?	- Pourquoi avoir décidé de changer de métier et/ou de vie ?	- Il y a-t-il un événement, une rencontre, etc… qui vous a fait prendre conscience de l'urgence de changer de vie ?
Pourquoi avoir choisi ce modèle agricole (permaculture, agroécologie) ?	- Qu'est-ce qui vous a poussé à entreprendre ce projet ?	- Quelles étaient vos motivations ?
Comment avez-vous été en contact avec ce type d'agriculture ?	- Avez-vous suivi des formations ? - Vous êtes-vous renseigné sur le sujet au travers de livres, films, conférences, documentaires, etc ?	- Comment l'avez-vous connu ? - Par qui l'avez-vous connu ?
Quelles sont les valeurs qui pour vous sont fondamentales ?		

III. Thématique 2 – Les obstacles à la réalisation d'un projet		
Questions principales	**Questions complémentaires**	**Questions de clarification**
Quels sont les obstacles à la réalisation d'un tel projet ?	- Pensez-vous qu'il y ait des limites à cette activité ? - Avez-vous pu réaliser votre projet comme vous le souhaitiez ?	- Est-ce une démarche accessible ? - Si oui, pourquoi ? - Si non, pourquoi ?
Est-ce que la question de l'argent vous a freiné pour la mise en œuvre dans votre projet ?	- Quelle est votre relation à l'argent ?	- Est-ce que le fait d'avoir de l'argent, ou d'en manquer, a été un élément décisif à la réalisation de votre projet ? - L'argent est-il un frein à la réalisation d'un projet ?
Le jugement et le regard de votre entourage a-t-il été un frein ou une motivation dans votre choix ?	- Votre changement de vie a-t-il été compris et accepté par votre entourage ? - Êtes-vous la seule personne à avoir cette orientation dans votre entourage ?	- Comment vos proches ont-ils réagir à l'annonce de votre choix ? - Partagez-vous ces valeurs, choix et visions de vies avec d'autres personnes ? - Quel est le rapport de vos proches à la permaculture ?
Avez-vous tenté de faire comprendre votre démarche à vos proche/entourage ?	- Vous sentez-vous juger et incompris par des personnes qui ne partagent pas votre vision/position ?	- Si oui, quelle a été leur réaction ? - Si non, pourquoi ?

IV. Thématique 3 – La vision du futur		
Questions principales	**Questions complémentaires**	**Questions de clarification**
Comment vous sentez-vous par rapport à la situation actuelle ?	- Que ressentez-vous ? - Quelle est votre perception des catastrophes actuelles et de l'état du monde ?	- Est-ce que les crises en cours suscitent des émotions ?
Pourquoi avez-vous décidé de réagir/d'agir ?	- Est-ce que votre démarche de travailler la terre à travers la permaculture/l'agroécologie est pour vous une manière de préparer le futur ?	- Voyez-vous vos démarches comme des actions concrètes ?
Quel sens donnez-vous à votre présence sur cette planète ?	- Vous posez vous des questions existentielles quant à votre place sur terre et le rôle que vous avez à jouer ?	- Pensez-vous qu'il est encore temps pour changer les choses ? - Pensez-vous que vos actions individuelles seront suffisantes ?
Comment voyez-vous l'avenir ?	- Etes-vous défaitiste face à l'avenir du monde ou croyez-vous qu'il soit possible de révolutionner les choses ? - Vous sentez-vous impuissant ?	- Avez-vous une vision positive ou pessimiste du futur ? - Avez-vous peur ?
Dans quel monde voulez-vous vivre ?	- Quelles sont les valeurs qui pour vous permettront de construire ce monde ?	

V. Thématique 4 – La relation au politique		
Questions principales	**Questions complémentaires**	**Questions de clarification**
Votre démarche s'inscrit-elle dans une revendication politique ?	- Pensez-vous que c'est une forme de résistance/indépendance/liberté de refuser ce modèle de surconsommation imposé par le système capitaliste ?	- Si oui, pourquoi ? - Si non, pourquoi ?
Qui sont pour vous les responsables de la dégradation de la planète ?	- Pensez-vous que les élites sont responsables ? - Pensez-vous que tous les êtres humains sont responsables ? - Pensez-vous que la part de responsabilité qui incombe chaque individu est différente ?	- Si oui, pourquoi ? - Si non, pourquoi ? - Vous sentez-vous coupable ?
Que pensez-vous du modèle sociétal actuel ?	- Pensez-vous qu'un changement sociétal est possible ?	- Si oui, ici et maintenant ? - Si non, que manque-t-il pour y arriver ?
Que pensez-vous du rapport actuel à l'agriculture et à la question de la souveraineté alimentaire ?	- Pensez-vous que l'agroécologique peut-être une solution pour une sécurité alimentaire ?	- Si oui, pourquoi ? - Si non, pourquoi ?

VI. Thématique 5 – La transition vers des modèles agricoles alternatifs		
Questions principales	**Questions complémentaires**	**Questions de clarification**
Comment s'est opéré pour vous la transition vers la résilience locale/permaculture/agroécologie ?	- Comment avez-vous été en contact avec ce mouvement ?	
Qu'est-ce que l'agroécologie/ la permaculture pour vous ?	- Pourquoi avoir choisi de vous orienter dans cette voix ?	- Est-ce une éthique de vie ?
Votre démarche est-elle purement agricole ou souhaitez-vous donner du sens à votre existence ?	- Est-ce une pratique et/ou éthique de vie ? Trajectoire de vie ? Recherche philosophique ? - Souhaitez-vous vous prouver des choses ? - Cette démarche est-elle tournée vers vous-mêmes ? Faites-vous un travail personnel ?	- Si oui, pourquoi ? - Si non, pourquoi ? - Avez-vous entrepris cette démarche pour vous-mêmes, pour les autres et/ou pour les générations futures ?
Cette démarche s'inscrit-elle dans un but purement individuel ou souhaitez-vous, sur le moyen ou long terme, contribuer à faire changer les choses aux seins d'actions collectives ?	- Pour qui avez-vous décidé d'agir ? Pour vous, pour vos proches, pour vos enfants ou pour les générations à venir ?	- Individuel : pensez-vous par la suite faire partie d'un collectif ? - Collectif : faites-vous partie d'un association/asbl/structure indépendante ?
Ce changement de vie a-t-il contribuer à l'amélioration de votre qualité de vie ?	- Ce changement de vie répond-il à vos attentes et ambitions ? - Avez-vous retrouvé le plaisir de travailler ?	- Quels sont les changements notables de votre nouvelle vie ?
Ce changement de vie a-t-il un lien avec votre ancien métier ?	- Pourquoi avez-vous décidé de quitter votre travail ?	
Avez-vous changé votre ancien style de vie dans un but de sécurité alimentaire ?	- Quel est le rôle/place de l'alimentation dans votre démarche d'agroécologie ?	

VII. Thématique 6 – La responsabilité individuelle (conscience morale individuelle)		
Questions principales	**Questions complémentaires**	**Questions de clarification**
Avez-vous été face à des circonstances qui vous ont poussées à agir en désaccord avec vos valeurs ?	- Avez-vous vécu un inconfort psychologique ? Tension intérieure ? Malaise ?	- Que ressentez-vous quand vous agissez contre vos principes ? - Ressentez-vous de la honte par rapport à vos actions passées ? (prendre l'avion, la voiture, polluer, acheter des produits venant de l'autre bout du monde, etc…) - Avez-vous un sentiment de dette/redevabilité envers la Terre et ses habitants ?
Êtes-vous dans une optique d'aimer et de prendre soin de la vie ?	- Voyez-vous ça comme une éthique de vie ? - Comment voyez-vous la relation de l'espèce humaine avec l'environnement ?	- Est-ce une envie passagère de changer de style de vie ou cela correspond à un besoin irrépressible et vital ?
Comment vous sentez-vous dans cette situation ?	- Avez-vous trouvé une certaine forme de sérénité avec vous-même ?	- Si oui, pourquoi ? - Si non, pourquoi ?
Avez-vous changé votre manière de voir et de comprendre le monde au travers du travail de la terre ?	- Comprenez-vous l'importance de protéger le vivant et le non-vivant ?	- Cette démarche vous a-t-elle fait prendre conscience de choses dans votre vie et dans votre place sur Terre ?
Quelles sont les autres démarches que vous avez entreprises afin de protéger la biodiversité ?	- Êtes-vous dans une démarche écoresponsable ?	- Exemple : consommer bio, acheter local, réduire ses déplacements, etc…
Retrouvez-vous des valeurs de la permaculture dans d'autres domaines de votre vie ?	- Est-ce que ces valeurs vous ont inspirés pour faire d'autres choses et/ou réaliser d'autres projets ?	- Avez-vous inspiré d'autres personnes à adopter cette éthique de vie ?

Annexe 2 : Analyse comparative des entretiens individuels selon les différentes thématiques

Thématique 1 – Motivations personnelles

	Louise	Hugo	Jules	Laura	Charles	Lucie	Tom	Adrien	Mathilde	Antoine
Diplôme	- Diplôme en ingénieur commercial.	- Diplôme en eau et forêt. - Diplôme en administration et gestion des entreprises.	- Diplôme en ingénieur de gestion. - Maîtrise en gestion environnementale. - Master en agroécologie.	- Diplôme en droit.	- Etude en agronomie en eau et forêt.	/	/	/	- Diplôme en assistante sociale.	- Diplôme en publicité. - Formation en 3ème cycle en création d'entreprise.
Ancien travail	- Elle a travaillé pendant de nombreuses années dans une multinationale du monde classique conventionnel en Belgique et dans le reste du monde.	- Il était indépendant et gestionnaire d'une entreprise dans le monde classique conventionnel. - Il a travaillé comme accompagnateur de plusieurs villes dans leurs objectifs de développement durable. - Il a été l'initiateur d'une d'ASBL. - Il a accompagné la formation d'un groupement d'entrepreneurs.	- Il a travaillé dans le milieu de l'informatique. - Il a travaillé dans le milieu social. - Il a été bénévole dans un syndicat paysan indépendant. - Il a travaillé dans un centre de coopération au développement. - Il a participé à la création d'une coopérative citoyenne et paysanne dans la région Liégeoise.	- Elle a travaillé dans le notariat et dans une association d'aide à la jeunesse.	- Il a toujours travaillé dans sa ferme, qu'il développe depuis de nombreuses années.	- Elle a travaillé comme représentante dans la grande distribution pour des sociétés multinationales.	- Beaucoup de métiers différents dans sa vie.	- Il a travaillé dans la ferme familiale. - Il a été fleuriste. - Il a travaillé dans une entreprise de parc et jardin.	- Elle a travaillait dans le domaine du social.	- Il a été ouvrier. - Il a travaillé et conçu une agence de communication. - Il a été pilote privé. - Il a travaillé dans la villégiature.
Travail/occupation actuel	- Indépendante travaillant dans le conseil en technologie. - Participation à la création d'une association. - Travaille à la création d'un	- Acteur dans le développement territorial (accompagnateur de villes). - Coordinateur d'un réseau alimentaire. - *« Mon créneau c'est plutôt d'être*	- Membre du conseil d'administration d'un syndicat paysan indépendant.	- Travaille dans une ferme où elle y fait des fromages. *« Je suis quand même dans le milieu agricole, je suis quand même dans une petite ferme*	- Propriétaire d'une sa ferme-école en maraîchage biologique (indépendant agriculteur). - Donne des formations en pédagogie active.	- Pensionnée. - Indépendante complémentaire en tant que coordinatrice générale dans un centre de formation en permaculture.	- Educateur spécialisé dans l'aide à la jeunesse. - Psycho-thérapeute. - Initiateur d'un groupement apolitique qui	- Propriétaire d'une ferme en maraîchage biologique.	- Travaille à la création d'un potager collectif en permaculture.	- Propriétaire d'une ferme en permaculture. - Conférencier. - Coach de vie.

	potager collectif en permaculture.	*au cœur du système mais d'essayer d'emmener un maximum de monde dedans. […] C'est de faciliter la vie de ceux qui sont en train de proposer des alternatives au système dominant : les permaculteurs, les coopératives, l'économie sociale, etc… »*		*avec quelqu'un qui est aussi fan des mêmes mouvances. Donc on discute beaucoup, […] ça me donne quand même une motivation et ça me fait une expérience ».*	*- « Moi j'étais paysan, c'était un peu une espèce de retour aux sources si tu veux de mon héritage familial ».*		vise à répondre à l'effondrement.			
Elément(s) déclencheur(s) du changement de vie	- Cadre du travail et la mentalité de la boîte ne lui convenait plus. - Absence d'éthique dans son ancien travail. *- « Le cadre du boulot ne me convenait pas du tout en fait. La mentalité de la boîte à l'américaine, un truc où il fallait se standardiser soi-même. Tout était basé sur des principes de compétitions, de carrière qui n'avait pas forcément de sens et tous les indicateurs de performance. La performance était un mot extrêmement important dans la boîte. C'était le slogan de la boîte. Le boulot*	- Intérêt de comprendre comment le monde fonctionnait. - Il n'était pas content de son implication dans un monde qui ne lui convenait pas. - Il voulait changer de secteur pour rentrer dans le domaine associatif et environnemental car il ne sentait pas son utilité dans le monde capitaliste classique. - Il a senti ses limites. *- « Il fallait jouer les règles du jeu du monde capitaliste, ce qui ne me convenait absolument pas. Donc moi je voulais revendre la boîte et entrer*	- Voulait faire plus et *« être acteur du changement nécessaire dans la société ».* - Il s'est toujours questionné sur le fonctionnement de la société, son rôle etc... - Burn out dans son ancien travail. *« C'est vraiment un emploi inutile. C'est un emploi où tu travailles pour le système, pour un type qui se fait plus d'argent que toi. Donc il y avait un inconfort. […] Je ne peux pas travailler avec des gens qui sont complètement à l'aise dans un système où on nous bourre la gueule, où on doit faire du fric, où on est raciste. Ça ne m'intéressait pas ».*	- Ne se retrouvait pas trop dans son ancien travail et ne voulait pas d'un travail de bureau. *« Il y a avait un côté très guindé. J'avais l'impression de devoir me déguiser pour aller au boulot. Fin les codes sociaux en fait quelque part. Et j'avais beaucoup de mal avec ça ».* *- « Je veux vivre et travailler dans un territoire. Il faut que je sois au contact de la nature et du vivant ».* Cette démarche fait écho à sa recherche de sens dans sa vie et dans son	- Etude qui l'ont fortement passionnées : acquis des bases scientifiques et un cadre de lecture pour comprendre le monde naturel et comment interagir avec.	- Questionnement par rapport à sa place dans le monde/société, choix de vie, etc. - Formation au CRABE lui a permis de comprendre les problèmes liés à l'agriculture conventionnelle (maladie, pollution, etc…).	- Découverte de Pablo Servigne qui a mené à des changements radicaux dans sa vie. *« Emotionnellement quand tu découvres ce genre de choses, ça te met une grosse grosse baffe parce que tu perds un peu l'illusion de te dire oui on va pouvoir transitionner, ça va aller, on va pouvoir changer, on a le temps. Or on n'a plus le temps du tout, du tout. On est déjà très à la bourre. […] Il y a des jours où je me dis qu'on est foutu. Ça c'est plutôt le sentiment que j'ai pour le moment. […] Les gens ne se rendent pas*	- Recherchait un travail en contact avec l'environnement et le vivant en général. *- « Moi je crois qu'il y a beaucoup des personnes qui sont en basculement, qui en ont ras-le-bol, qui réduisent leur temps de travail, etc… ».*	- Besoin de prendre soin d'elle et de faire quelque chose qui lui correspond et qui répond à ses envies et attentes. *- « C'est de cette envie de la protéger et de l'aider à se développer qu'est venu mon besoin d'agir ».*	- Quête de sens. - Absence d'éthique dans son ancien travail. - Il se posait depuis très jeune des questions sur l'éthique : *« pourquoi je fais tout ça ? Après quoi je cours ? ».* Il ne comprenait plus ce qu'il faisait la, c'était fatiguant. Son rêve était de vivre dans la nature sauvage où les conditions de vie sont rudes. *- « Comment quitter une vie, un réseau social, des habitudes pour aller vers l'inconnu ? ».* Il faut pour y arriver, changer de métier. *- Les questions qu'il faut plutôt se poser selon lui*

	consistait, de manière générale, à aider les très grandes entreprises à améliorer leurs performances [NDLR : financières]. A un moment, c'est vraiment devenu tellement évident que la seule chose qu'on faisait c'était d'aider des gens extrêmement riches à devenir encore un peu plus riches, que ça m'a fait pêter une case et j'ai eu besoin de faire autre chose. Mais je ne savais pas bien quoi, comme je n'avais jamais rien fait d'autre ».	*dans un domaine plus associatif, environnemental ou autre. Je ne sens pas mon utilité dans le monde économique classique, et ça déconne à cause de lui. Je n'étais pas du tout content de mon implication dans un monde qui ne me convenait pas. Que je comprenais maintenant de l'intérieur, puisque j'étais acteur dans le monde économique, et je voyais comment ça fonctionnait mais ça ne m'allait pas du tout. Ce n'étaient pas mes valeurs ».*		travail. *« A ce moment-là j'étais déjà en questionnement. Je pense que derrière ça il y avait du coup la question du sens en fait : c'est quoi le sens de mon boulot ? Une quête de sens quelque part de dire mais à quoi ça sert en fait ? ».*			*compte, ils ne sont même pas dans une prise de conscience quoi, que la situation climatique c'est pas seulement 2°C quoi, c'est hautement dramatique. […] C'est un truc qui est tellement majeur, massif et immense qu'on a du mal même à le mentaliser ».* Il a fait un burn out à la suite de ces prises de conscience. *« J'ai quand même fait une sorte de dépression après ça, une sorte de burn out, parce que je ne trouvais plus de sens à ce que je faisais. Pourquoi est-ce que je suis en train de faire ce que je suis en train de faire ? Quel sens ça a ?».*			*sont : « Qu'est-ce que tu vas faire de ta vie ? Vas-tu continuer à être un prédateur des écosystèmes ? […] Personne ne vous oblige à faire des métiers que vous n'aimez pas. Personne ne vous oblige à faire des métiers qui n'ont aucun sens pour vous. Mais donc la question c'est qu'est-ce que vous allez faire d'autre ? Comment vous allez le faire ? ».* - *« Je me suis fait une promesse à moi-même de ne plus jamais travailler dans une entreprise sans que ce soit aligné avec mon cadre de valeur. […] Je ne peux pas fonctionner dans ma vie si je n'ai pas un cadre de valeur clair ».*
L'argent est-il un frein à la réalisation d'un projet ?	- Non, la rentabilité n'est pas une priorité et l'argent n'est pas un frein. - Elle a beaucoup réfléchi au rapport à l'argent, qui continue toujours à évoluer, mais c'est un principe sur lequel elle est	- Non.	- Oui c'est nécessaire. La transition demande un financement et l'argent est *« un outil humain mais qui est très proche du pouvoir et de l'égo et donc on peut facilement l'accaparer. On imagine ça comme la fin alors que ce n'est qu'un*	- Oui, car il faut toujours un minimum pour vivre.	- Non. Il ne gagne pas assez pour pouvoir consommer, mais cela le motive. - L'argent n'est pas le seul facteur pour créer une ferme intelligente.	- Non. Elle voit l'argent comme *« une énergie qui circule ».* - Elle est pour la multiplication des monnaies d'échanges, car cette abondance permet d'être résilient en cas de choc. - Il faut de l'argent mais	- Non, mais question complexe car la réponse dépend de notre rapport à l'argent. - *« L'argent offre de la visibilité mais n'est-ce pas un nouveau jouet ? N'est-il pas mieux de se concentrer sur des valeurs*	- Non. La question de la nécessité de l'argent peut avoir des répercussions négatives : ambiance pesante, peur de se lancer dans un projet, etc... Il s'est rendu compte de la négativité liée à la	- Oui. Il faut de l'argent pour financer un projet de ferme. *« Je sais pas du tout comment j'aurais fait si j'avais été bloquée au niveau des sous ».* - Besoin de l'argent pour se sentir en sécurité face à	- Non. Il est très décomplexé par rapport à l'argent. - Bien sûr l'argent est indispensable dans la société aujourd'hui pour réaliser des projets, mais pour lui cet argent doit *« servir à des causes écosystémiques et*

	certaine de ne pas changer. - *« J'ai réalisé en gagnant de plus en plus d'argent en bossant pour une multinationale que ça ne me rendait absolument pas du tout plus heureuse. En faisant la formation en autonomie alimentaire, j'ai réalisé que l'argent ne nourrissait personne en réalité. Que vraiment, fondamentalement, ce dont on a besoin c'est un minimum de confort de vie. C'est-à-dire un lieu de vie qui soit sein, de la nourriture qui soit seine et de relation sociale qui soient seine aussi. Rien de tout ça ne dépend de l'argent parce que l'argent ne sert absolument pas à mesurer ce genre de choses ».*		*moyen ».* C'est un sujet d'accaparement et de tensions.			c'est une *« vision de l'esprit ».* - *« L'argent, quand on veut on peut, on en trouve. Il y a beaucoup de choses qu'on peut faire sans argent ».*	*profondes comme l'entraide et le bénévolat ? ».* - Il cherche d'abord à comprendre ce qu'est l'argent. *« N'y-a-t-il pas moyen de fonctionner sans ? ».* - Il ne regarde jamais le profit. *« Je ne suis pas du tout stressé, je ne regarde jamais le profit. Je m'en fous de ça ».*	nécessité de faire du profit, il a donc décidé de ne pas s'en soucier et préfère faire un travail qu'il aime, avec amour et passion. Ses rentrées d'argent se sont nettement améliorées. - *« L'argent comme une énergie qui sert à un échange ».*	l'incertitude de ce type de travail.	*pas à des causes égoïstes ».* - *« La question n'est pas l'argent mais l'argent pour quoi faire ? ».*
Réaction des proches et/ou de l'entourage à l'annonce du choix de vie	- Mitigé au niveau familial : soutien actif et manque de réaction de certains membres. - Mitigée au niveau amical. *« J'ai une amie qui*	- Famille très engagée dans l'écologie. Tous ont un parcours universitaire semblable et travaillent, ou ont travaillé, dans le	- Ses proches sont anxieux de ce choix de vie difficile car il quitte la sécurité que lui offrait son ancien emploi, mais ils ne sont pas surpris par son	- Ses proches et son entourage n'ont pas compris qu'elle ait lâché une carrière dans le notariat pour faire du social. «	- Soutien familial qui partage les valeurs de la permaculture. Sa démarche s'inscrit dans la lignée familiale.	- Séparation avec son ex-compagnon et désaccords avec sa famille.	- Réaction des proches : incompréhension et peur. Cette prise de conscience *« est difficilement partageable.*	- Pas de réaction particulière. - Le maraichage a amené beaucoup de nouvelles amitiés sincères, de mise en relation et contact	- Sa famille a paniqué par le fait de quitter un emploi en CDI avec un salaire qui lui permettait de vivre correctement.	- Pression parentale. Ils ne peuvent pas imaginer qu'il fasse autre chose que des grands métiers, car socialement pour

	me soutient vraiment dans le sens où elle admire un peu et s'inspire de certaines choses. Par contre, il y en a une qui a très mal pris ce changement. Elle est dans un mode de vie extrêmement consumérisme et dans un milieu extrêmement bourgeois et elle a pas du tout compris la démarche. Petit à petit on s'est vraiment éloignée. Le discours que j'ai et les choix que je fais sont vraiment en parfaite opposition avec la manière dont elle mène sa vie, il y a une discordance qui n'est pas gérable ».	domaine de l'écologie, de l'environnement, développement. - Sa famille avait plutôt été interpellée par son choix de travailler dans un secteur capitaliste.	choix car il a toujours été concerné par la question environnementale.	*Ils n'ont pas compris. […] Ils avaient l'impression que je partais dans une communauté, limite une secte ».*		- Incompré-hension des proches.	*C'est pas un sujet que tu abordes comme ça entre amis au bord de la table. C'est très compliqué parce que tu te sens très seul dans cette conscience-là, tu vois les gens autour de toi agir de façon complètement inconsciente et ça te rend fou quoi ».* - Il « *se sent seul dans cette conscience-là ».*	avec des personnes qui recherche également du sens dans leur vie.	Inquiet car incompréhension de ce type de vie. Mais pas de refus ou colère. - Elle a du soutien au niveau amical car ce style de vie lui correspond.	eux c'est la honte. *« Le regard des autres est quelque chose d'important dans la société ».*
Quelles sont les valeurs qui pour vous sont fondamentales ?	- Question très importante pour elle. - *« A chaque fois que j'avais besoin d'acquérir une compétence pour pouvoir faire quelque chose, je ne voulais pas payer un prof pour le faire, mais engager un prof pour donner une formation. Me former moi et inviter d'autres*	- Se sentir utile pour permettre à des personnes d'apprendre à se connaitre et à collaborer. - Pour lui, *« la première valeur qui fait défaut, qu'on a perdue et qui pourtant est à la racine du mot humain est l'humilité. L'Homme est toujours dans cette image où les*	- Question compliquée. Il n'a pas de croyance divine. *« Ma réflexion c'est vraiment le respect de la vie ».* - Philosophie Hans Jonas éthique de la responsabilité : réflexion est le respect de la vie. *« S'il n'y a pas de vie dans l'univers, l'univers n'existe pas. La vie est une interaction avec le*	- La justice. - Le respect du vivant et du non-vivant. - Le partage et de la solidarité.	- Il n'essaye pas de transmettre une idéologie. - Prérequis nécessaire à la bonne vie en communauté (conditions humaines) : absence de jugements et bienveillance. - Cherche à transmettre une ontologie : pas de	- Principe de permaculture : *« intégrer plutôt que séparer ».* - Importance du travail pour le bien commun (dévouement personnel) : *« œuvrer au bien-être de la communauté. Nous sommes tous des auteurs et porteurs potentiel de projets. Il faut*	- La bienveillance et la compassion. Il essaye d'être en paix avec tout le monde.	- Que le consommateur ait l'information juste : il certifie la provenance de ses fruits et légumes. Authenticité avec ce qu'il prône et ce qu'il fait. - Souhaite laisser la terre en aussi bon état qu'avant sa naissance (rendre à la terre ce qu'elle lui a donné).	- L'amour de la terre et de l'environnement. L'envie de la protéger et de l'aider à se développer. - Transmission des savoirs et savoirs faire, *« une forme de partage qui profiterai à la terre et aux personnes ».*	- *« Quelle est notre raison d'être ? La sixième extinction d'espèces et du vivant est un appel pour demander aux humains s'il n'est pas temps de devenir des humains ».* - *« Le pôle transmission est pour moi capital. C'est que les gens se mettent à*

gens à participer. A la fois pour que ça fasse avancer le travail et d'autre part, pour que les gens repartent aussi avec des nouvelles compétences ».	*richesses naturelles sont là pour le servir ».* On est dans une image d'égo et d'écho. « *Retrouver l'humilité c'est retrouver sa juste place dans un environnement dont l'Homme dépend totalement. […] L'humilité c'est cette capacité de remise en question permanente ».* - D'autres valeurs découlent de l'humilité comme le respect de l'environnement et de l'autre, la solidarité, l'ouverture à la différence. Ces dernières sont pour lui des *« valeurs de fond ».* - Parcimonie et sobriété qui permettent de se rendre compte de notre qualité de vie et de la richesse qui nous entoure.	*monde externe et cela donne du sens ».* - Idéologie et croyance : *« maintien de la vie dans l'espace et dans le temps ».* - Valeurs : sociales, lutter contre les inégalités et améliorer le bien-être des gens.		croyance ni de paradigme.	*croire en ses rêves ».* - Importance de *« trouver sa niche écologique dans l'écosystème humain ».* Mission de vie de comprendre le but de sa présence sur cette planète.				*réfléchir à leur vie, au sens de leur vie, à leur cadre de valeurs, à leurs empreintes écologiques et à comprendre que la planète a une biocapacité qui est limitée et que comme on a bouffé les intérêts et le capital, on a vraiment des enjeux systémiques majeurs ».*

Thématique 2 – Vision du futur

	Louise	Hugo	Jules	Laura	Charles	Lucie	Tom	Adrien	Mathilde	Antoine
Pourquoi avez-vous décidé de (ré)agir ? Est-ce que votre démarche est pour vous une manière de préparer le futur ?	- Agit pour répondre à sa quête de sens et pour protéger la Terre. - Agit également pour les générations futures.	- Agit pour répondre à sa quête de sens et pour protéger la Terre. *« On est dans un contexte où on ne peut plus se permettre de prendre du temps à s'opposer. Nous sommes tous dans le même bateau, d'une maison qui brûle. […] Il faut arrêter de se mentir, la catastrophe elle est là. Il y a deux solutions : soit on essaye de faire un maximum, et au moins on ne regrette pas de ne pas l'avoir fait, pour éviter le pire du pire, soit on ne fait rien. […] Moi je veux m'investir dans un projet de longue durée pour concrétiser ce en quoi je crois, ce qu'il est important de faire maintenant pour montrer que ça peut fonctionner, parce que c'est fondamental si on veut du changement ».* - *« Intérêt de comprendre comment le*	- C'est un processus pour tenter de répondre aux questions existentielles qu'il se pose. - Il veut devenir *« acteur du changement nécessaire ».* - Il ne veut pas vivre dans un mode de vie capitaliste et matérialiste : *« Je pourrais être dans ce bien-être, cette sécurité mais je devrais à ce moment-là oblitérer une partie de ce que je vois du monde, de ce que j'ai envie de faire ».*	- Elle agit pour être en cohérence avec ce qu'elle ressent et les principes qu'elle véhicule. - Elle agit également pour les générations futures. - Plus le temps : il est urgent d'agir et d'apprendre à être un maximum autonome pour affronter l'avenir et les possibles catastrophes. Il est important de maitriser des éléments de la vie au quotidien pour ne pas se sentir dépendante du système. *« J'ai plus envie d'être dans le discours, j'ai envie d'être dans l'action ».*	- Faire perdurer et transmettre les savoirs et savoirs faires. - Il agit pour changer le monde et préparer le futur.	- Elle agit pour répondre à sa quête de sens et pour protéger la Terre. - Elle agit également pour les générations futures.	- Sujet important pour lui la projection dans l'avenir. - Il agit pour répondre à sa quête de sens et pour protéger la Terre. - Il agit également pour les générations futures : l'idée n'est pas *« seulement de laisser un territoire habitable mais humainement intéressant ». « Il est grandement urgent de revenir au sens du commun ».*	- Oui, c'est une question de respect face à la Terre et au vivant.	- Oui. Se sentir utile et réagir afin de réponses aux crises actuelles. - Elle voulait que ses enfants (citadins) soient plus en contact avec l'environnement, apprendre à l'aimer, partager leurs connaissances et qu'ils soient plus autonome. - Plus global : agit pour la société, la planète.	- Il agit pour répondre à sa quête de sens et pour protéger la Terre. C'est quelque chose de porteur d'espoir. - Il agit également pour les générations futures. Il n'aimerait pas être à la place de ses enfants. *« On leur laisse une poubelle géante, bordélique, de la pollution, des tensions sociales, des guerres potentielles, des famines, des manques de biodiversité, de l'appauvrissement des sols, etc. »* - Il agit pour ne pas déprimer. - Il a envie d'aider les gens pour aller dans l'action et ne pas déprimer et mettre l'énergie dans les solutions. - *« Il va y avoir des choses radicales qui vont se passer. Ce qu'il nous reste à faire c'est de se préparer à des transformations et à des*

		monde fonctionne ». *- « Ce qui motive beaucoup de gens qui s'engagent dans la permaculture, l'agroécologie c'est de dire qu'on n'a plus le temps de tergiverser. Il faut passer aux actes sur une échelle locale, le local ce sont nos communes, c'est là où on habite. Alors, soit en étant permaculteur sur son terrain, soit en étant animateur de territoire comme je le suis ou d'autres pour essayer de mettre en place des dynamiques où on se réapproprie ces ressources. On cherche à être plus autonome, moins vulnérable, plus résilient ».* - Agit également pour les générations futures.								*bouleversements ».*
Comment voyez-vous l'avenir ? Dans quel monde voulez-vous vire ?	- Enjeux autour de la surpopulation et de la question de la sécurité alimentaire (terres disponibles pour nourrir l'humanité).	*- « Retrouver de la sobriété et de la résilience dans nos modes de vie qui se traduit par de la décroissance économique mais pas de la*	*- « Vivre dans un monde où les inégalités sont toujours moindres. Les occidentaux, les blancs, on est toujours en train d'accaparer et d'exploiter les*	- Désillusionnée : elle fait sa part pour elle. *- « Les enjeux liés à la souveraineté alimentaire et à l'autonomie générale sont en accélération car la situation*	- Effondrement inévitable de 80% à 90% de la population. Pas d'alternative car tout le monde veut être *« moderne »* et est enivré par le *« délire*	- Elle est *« favorable à l'abolition d'une politique carriériste pour mettre en place un système de tirage au sort afin que les citoyens fassent la*	*- « Je voudrais vivre dans ce monde, d'essayer de conserver ce monde […] mais peut-être avec des humains plus humbles et plus sages. […] Je pense que si on*	- Pense qu'un avenir est possible mais ne sait pas dans quel mesure les changements nécessaires seront réalisés.	- Pas facile d'être positive. Elle imagine un monde comme celui dans lequel nous vivons actuellement, *« un monde à deux vitesses avec une partie qui*	- Il va y avoir une réduction de la population mondiale. - On ne va pas échapper à un effondrement. *« Il faut se préparer à des bouleversements*

- « *Je me dis qu'essayer d'avancer vers quelque chose en me disant si tout le monde faisait comme moi, on consommerait moins et on aurait peut-être plus de chance de maintenir quelque chose de vivable, pas seulement pour les humains mais de manière générale. Maintenir la beauté de la diversité sur la Terre. En sachant que si tout le monde vivait comme moi, il n'y aurait pas assez de place pour tout le monde non plus. Je me dis potentiellement c'est dans cette direction là qu'il faudrait aller* ».	*décroissance de la qualité de vie* ». - « *Il faudrait que tous les citoyens du monde fassent un travail personnel afin d'accepter et de nommer les émotions qui nous habitent afin d'arrêter de se mentir et de se voiler la face. Il faut se préparer à gérer ses émotions. […] Si tout le monde faisait ce travail qui relie et gérer les émotions, ce qui est utopique, je pense qu'on serait dans une appréciation différente de ce qui nous attend et une capacité à réagir malgré la conviction qu'on est dans l'effondrement. […] On doit passer par là pour savoir pourquoi on agit malgré qu'on est convaincu qu'on est dans l'effondrement* ».	*autres et la planète. Depuis toujours, c'est notre modèle de développement et je trouve ça dégueulasse qu'on consomme pour rien et qu'on gaspille beaucoup trop. […] Un monde où l'agriculture servirait vraiment à quoi elle sert, c'est-à-dire nourrir les gens [NDLR : souveraineté alimentaire], en respect de l'environnement. Si on refait cette base-là, […] les institutions et les sociétés évolueront vers un mieux* ». - Le discours néolibéral doit arrêter d'être le discours dominant dans la société. - Monde où on vivrait dans le respect de l'environnement. - Il voudrait que le mouvement social soit leader politique. - Utopie d'un monde meilleur qu'il sait que l'on ne saurait pas atteindre.	*aujourd'hui est délirante* ».	*consumériste : consommer, consommer, consommer et flinguer tout* ».	*politique pour la collectivité et pour le bien commun. Cela permettrait de s'affranchir de la pression des lobbyistes et de prôner des visions sur le long terme et de prendre des décisions radicales sur les crises actuelles pour mettre en place des lois radicales (plastiques, consommation, etc)* ».	*veut redémarrer quelque chose d'un peu sensé, ce serait de le faire dans la non-violence et dans le boycott. Je ne vois que ça comme solution qui rassemble suffisamment de gens* ».		*enfonce le monde et une petite partie qui essaye d'inverser la vapeur* ». - Pas persuadée qu'on va y arriver mais profite des choses qui ont de la valeur et cherche à les préserver. - Elle espère que par la suite ces écogestes permettent de sauver une partie de la planète.	*et à des transformations qui vont engendrer des changements radicaux pour la société et dans la psyché des gens* ». - Il y a aura des guerres car il n'y a plus d'humanité.

Quels sont vos futurs projets ?	- Passer plus de temps dans les potagers. - Ouvrir un bureau où elle conseillerait gratuitement personnes qui souhaitent entreprendre la transition et développer des projets en permaculture. - Se lancer dans un aspect plus commercial où elle vendrait les légumes des producteurs du coin dans une épicerie ambulante. - Participer à la création d'autres potagers collectifs en permaculture.	- Voudrait lever très fortement le pied par rapport à ses divers investissements au service de collectivités pour être acteur plus qu'animateur de projets. - Fatigué d'être au centre d'une dynamique de choses très motivantes mais où il risque de s'oublier lui-même et sa vie de famille.	- Pas de projets spécifiques mais il aime soutenir et travailler avec des collectifs en action.	- Créer son lieu en autonomie.	- Développer des formations pédagogiques pour les enfants afin de leur donner la possibilité de se rendre compte de la réalité de vivre à la ferme.	- Continuer les cours de design en permaculture. - Lancer des formations en sylviculture. - Créer une coopérative d'indépendant complémentaire. - Faire du lobbying auprès de la Région wallonne pour obtenir des soutiens financiers. - Création d'un atelier de transformation (cours sur les plantes, légumes) et le mutualisé pour transformer les surplus de production des maraichers locaux. - Aménager le jardin de son lieu de travail pour démarrer une pépinière avec un magasin pour sensibiliser le public. - *« Je veux continuer à aller plus loin. J'aimerais passer plus de temps dans les potagers parce que ça fait trop du bien ».*	- Continuer à développer son groupement apolitique. - Être en paix avec lui-même. - S'impliquer dans un maximum de projets qui ont du sens.	- Il a des projets pour développer son activité, mais il sait qu'il n'y arrivera pas seul. Il a besoin d'aide (main d'œuvre, bénévolat, etc…).	- Développer le projet commun d'un lieu dédié à la protection de l'environnement. - Rendre sa ferme encore plus autonome. - Créer un petit magasin pour vendre le surplus de la production et interagir avec les habitants des environs.	- Continuer à développer sa ferme.
Pensez-vous que l'agroécologie peut-être une solution pour	- Oui. Il faut des systèmes résilients et divers avec un maximum de	- Oui. On peut totalement changer de modèle agricole tout en nourrissant	- Oui. *« L'agroécologie est basée sur le constat que le système de l'agriculture*	- Oui. *« L'agroécologie propose des techniques dans le respect du vivant, maintenir,*	- Oui. Permet d'avoir une agriculture sans intrant et d'être autonome. *« Notre système*	- Oui. *« Le secteur agricole va permettre la survie de l'humanité. C'est la solution pour*	- Oui. Tout dépend de comment on va le pratiquer. - La question : pourquoi on ne le	- Oui, c'est une évidence. *« Quand on voit l'agriculture industrielle, qui consomme plus*	- Oui. L'agroécologie et le retour à l'autonomie sont les seules solutions, tout en	- Oui. *« L'agroécologie, comme la permaculture, est un mouvement essentiellement*

une sécurité alimentaire ?	productions locales. - On ne peut pas se permettre de dépendre de produits qui viennent de l'autre bout du monde, ni de dépendre du fossile. - *« La souveraineté alimentaire c'est assez fondamental. […] Il faudrait en fait mettre toutes les ressources qu'on a actuellement à disposition de la régénération des sols et des écosystèmes ».* - L'agroécologie est un système qui permet de régénérer et de maintenir la vie du sol en respectant les cycles naturels.	l'humanité tout entière. - *« L'agroécologie peut être tout à fait pertinente pour une question de souveraineté alimentaire à 100%. Je suis totalement convaincu ».*	*conventionnelle nous a permis de produire énormément mais a créé des grosses distorsions de marché, une pollution énorme, des inégalités et la planète arrive à ses limites. Qu'est-ce qu'on fait ? Bin l'agroécologie c'est on retourne à avant, on utilise les savoirs scientifiques pour un peu mieux comprendre ce qu'on fait et arrive à se dire bin ok il y a moyen de produire si on fait avec de la paysannerie, une petite surface, le respect de l'environnement et pas d'intrants. Il y a de plus en plus d'études qui montrent que c'est potentiellement possible ».* - L'agroécologie est basée sur un retour aux sources, aux savoirs et savoir-faire ancestraux. Il est possible de produire par la paysannerie sur de petites surfaces tout en respectant l'environnement (sans d'intrants).	*enrichir et améliorer les ressources telles qu'elles sont, travailler en bonne intelligence, être dans l'observation, se reconnecter au rythme de la nature ».* - *« Il est vital d'avoir conscience des ressources et richesses qu'on a et qu'ont les autres afin de favoriser une solidarité et une mise en réseau qui permettra une revalorisation du travail de la terre ».*	*alimentaire est non seulement très vulnérable, on produisait de la merde, détruisait les conditions écologiques de sa survie et donc ne pouvait absolument pas nous permettre d'envisager de nous nourrir durablement parce que l'industrialisation de l'agriculture avait cassé les systèmes de productions qui permettaient justement cette alimentation durable ».* - L'agroécologie permet de nourrir un grand nombre de personnes, donc d'exporter de la nourriture, sans intrant et sans appauvrissement des systèmes agricoles. - L'agroécologie permet également de comprendre ce qu'est le vivant et le non-vivant.	*les crises actuelles, notamment les changements climatiques et la sécurité alimentaire. [NDLR : L'agroécologie] C'est l'avenir, c'est la solution pour une société soutenable, durable, solidaire où il y a de l'abondance pour tous ».* - Permet de protéger le vivant et le non-vivant, et de collaborer avec, plutôt que de lutter contre.	fait pas ? *« Parce que le système est verrouillé, les locaux n'ont pas de subsides qui vont aux exploitations industrielles ».* - Ce modèle peut fonctionner si c'est fait dans une conscience, si c'est communautarisé et si les citoyen·ne·s décident ensemble de le faire.	*d'énergie qu'elle n'en produit, qu'elle pollue des hectares et qui survit uniquement grâce aux intrants, mais est voué à s'éteindre quand les limites des ressources naturelles seront atteintes ».*	étant résilient. Cela préserve la planète tout en étant le plus autonome possible, ce qui permet de ne plus dépendre de l'international.	*tourné vers la recherche de solutions ».* - *« La seule chose qui peut nous sauver, c'est la nature ».* - *« C'est une force de savoir se nourrir et de nourrir les autres ».*

		- Il est possible d'après lui, et les articles qu'il a lus, d'arriver à une Europe agroécologique d'ici 2050. -*« L'agroécologie est une idéologie qui peut réformer le système sociétal »*. Il y croit mais les politiciens sont l'obstacle principal car l'agroécologie est pour eux trop réformatrice.							

Thématique 3 – Relation au politique

	Louise	Hugo	Jules	Laura	Charles	Lucie	Tom	Adrien	Mathilde	Antoine
Qui est (sont) le(les) responsable(s) de la dégradation de la planète ?	- Le problème est global car *« tout est lié, c'est très systémique »*. - *« On a depuis 50 ans, l'idée que le but c'est d'augmenter le confort de vie de tous et que les formules capitalistes ça fonctionne. C'est le cas en réalité. Il y a quelques personnes qui deviennent infiniment plus riches que personne ne l'a jamais été sur Terre avant, et en même temps ils tirent réellement une masse de gens vers une classe moyenne et un niveau de confort moyen qui est inégalé dans l'histoire »*. - *« Personne n'a envie d'un retour en arrière pour ça. Personne ne veut voir son confort et sa qualité de vie diminuer. Très peu de gens réalisent que ce confort-là à tout point de vue dépend de la disponibilité des*	- Pour lui, nous sommes tous responsables de nos choix mais pas de la situation. Cependant, *« il y a des individus qui impactent le système de manière beaucoup plus forte »*. - Il se pose des questions *« sur la réelle volonté des élites et des décideurs de faire en sorte que les gens soient éduqués jusqu'au bout pour se poser les bonnes questions »*.	- Grosses industries (pétrole, auto, agriculture) qui savent mais ne font pas les changements nécessaires. Ces pratiques illustrent la mentalité *« du monde néolibéralisme de production avec utilité »*. Pour lui, *« savoir, le voir et ne rien faire est la pire chose »*. - *« Le monde occidental est responsable de la destruction du monde depuis des décennies »*. - Cette situation est *« le début de la fin »*.	- Générations précédentes. - Les populations humaines. *« Ils [NDLR : les citoyens] ne veulent pas entendre ça, c'est un mouvement de défense, c'est logique »*. - Logique des élites : *« on va profiter, on va piller, on va prendre mais on ne rend pas parce que on croit que c'est infini [NDLR : les ressources naturelles]. Aujourd'hui, je suis tellement en colère, il y a une colère en moi liée à ce sentiment d'injustice, d'inéquitabilité dans la répartition des richesses dans le monde »*.	- Pouvoir économique (élite). - Classe moyenne (bourgeois) occidentale sont pires que les milliardaires car ils ont plus de poids et donc émettent plus de CO_2. Si les milliardaires ont plus de responsabilité individuelle, les classes moyennes polluent plus dans leur ensemble (profitent de leurs conforts et de leurs bien matériels). - *« Le reste des humains est complètement à la masse pour moi. Le reste des humains sont des gens qui espèrent devenir riches un jour pour pouvoir profiter de leurs biens matériels parce qu'ils ont tout simplement envie d'être bourgeois, d'être modernes. […] Donc ça fait quand même 6 milliards de gens qui aspirent à la vie moderne, ça en fait beaucoup*	- Ce sont les 1% (élites) qui sont responsables de la dégradation de la planète. - Les citoyen·ne·s qui obéissent au système et à ses impératifs comme des *« moutons »*.	- Les politiciens car *« les gens qui sont censés nous représenter n'ont pas compris l'urgence dans laquelle on est, et pour moi, au-delà de la non-légitimité qu'ils ont pour le moment, ce sont […] des assassins. […] J'essaye de ne pas en vouloir aux politiciens. Si on doit parler émotionnellement, il y a des jours où je suis très en colère parce que je constate presque quotidiennement qu'ils n'ont rien compris et qu'ils ne vont pas du tout dans le sens qu'il faudrait aller »*. - Néanmoins, ils ne sont pas les seuls responsables de la dégradation de la planète, car nous sommes tous en partie responsable.	- Nous sommes tous responsables. Certaines personnes ont conscience de l'impact de leurs choix, décisions et style de vie et décident d'agir afin de limiter leur consommation et émission de CO_2 alors que d'autres (une majorité) préfère vivre dans le déni afin de ne pas se remettre en question ni de questionner la réalité des crises actuelles. - *« Beaucoup de personnes se voilent la face. Ils savent qu'il y a un problème, mais préfèrent ne pas le comprendre et ne pas se renseigner, comme ça tant qu'ils ne savent pas bin ils n'ont pas besoin d'agir. Ils vivent dans le déni, mais le jour où ils vont prendre conscience de leur responsabilité et qu'ils ne changent pas, là*	- Se sent en partie responsable mais elle a conscience que l'éducation que l'on reçoit permet de se rendre compte de sa responsabilité. - Les multinationales sont les plus responsables. Influencent manipulent les gens afin de les pousser à consommer. - Les gens sont responsables également en tant qu'individu. On a tous une responsabilité, mais pas la plus grosse. Notre responsabilité serait également de faire changer les choses.	- Nous sommes tous responsables à des degrés divers. - Pour lui les « pauvres » polluent autant que les « riches » en achetant de la nourriture en grandes surfaces. Ainsi ils participent au système de la surexploitation, de la pollution et de l'utilisation de pesticides. Il faut *« regarder les grands chiffres des grandes masses pour réfléchir à cette question »*. - Si un ultra riche est un homme politique et lobbyste qui a fait fléchir une loi en sa faveur alors là il est responsable. L'impact négatif est majeur par son effet de levier. - *« C'est quoi le déni ? Pourquoi les gens sont dans le déni ? Bin le déni c'est simple, c'est la peur de mourir et de souffrir. Donc c'est la fuite, le déni c'est une forme de fuite »*.

	énergies fossiles qui sont infiniment puissantes par rapport à tout ce que l'on pouvait avoir d'autre ». - Il est difficile de manière individuelle de faire changer les choses car nous n'avons pas de poids, comme les politiques qui ont les mains liées par un électorat qui réclame beaucoup de confort de vie, de consommation et de service. - *« Le problème est qu'il n'y a qu'une très faible minorité de personnes qui ont compris que notre confort dépend de la disponibilité des énergies fossiles ».*				*trop, beaucoup plus que ce que la planète pourrait supporter. Pour moi, les modernes ils ont tout faux mais ils tuent la vie sur la Terre, ils tuent la planète vivante avec leurs délires matérialistes, occidental, parce que c'est quelque part c'est chez l'Occident qu'est née cette pensée prédatrice selon laquelle l'environnement était là pour satisfaire sa propre cupidité, ses propres désirs. C'est ça qui nous mène droit dans le mur. C'est ça qui nous mène au suicide collectif ».*			*ils se sentent coupable ».*		
Que pensez-vous du modèle sociétal actuel ?	- Notre économie est basée sur la consommation de pétrole. *« Quels que soit les beaux discours et les tentatives de tout ce que tu veux, on n'a jamais fait que continuer à augmenter. Que par ailleurs, toute notre économie, toutes nos manières de produire et absolument tout ce que l'on consomme,*	- *« Ce modèle capitaliste est la source de l'effondrement de notre civilisation. Nous sommes toujours dans un projet de société de surconsommation et d'accumulation de richesse en utilisant les ressources naturelles et humaines pour extraire toujours plus de richesse à moindre cout, en*	- Élites qui dirigent et contrôlent le monde. - Un changement politique est nécessaire. *« Il faut un changement politique ».*	- Fatiguée de voir que rien ne change, que toutes les dimensions de la vie se rapportent à l'argent, à la pression sociale et à la nécessité de faire du profit à tout prix.	- Subordination au capital : obéissance aveugle des citoyen·ne·s au marché et à ses exigences. Une majorité des individus veut profiter de ses biens matériels car ils aspirent à la vie moderne.	- Sceptique par rapport au pouvoir actuel, elle pense qu'il y a énormément de manipulation de la population par les politiciens et les dirigeants car l'argent dicte toutes leurs décisions et les choix. *« Ce qui compte c'est le pognon. Il faut sortir de ça quoi. Il faut faire payer les entreprises qui polluent, il faut*	- Croyance actuelle de profit et de croissance est le fondement des crises actuelles. *« Les problèmes actuels sont les manques d'humilité et de sagesse des êtres humains qui sont à l'origine de la destruction de la planète ».* - Il ne croit pas en la politique (nationale) du tout, si ce n'est les politiques ultra-	- Pour lui, 98% de l'économie mondiale est virtuel et nous n'en avons pas besoin et 75% est du superflu. - L'agriculture industrielle a des conséquences dévastatrices pour la planète. Ce modèle ne fonctionne plus.	- Catastrophe. Les politiciens ne comprennent rien et sont ignorant. - Elle n'a pas tout à fait perdu espoir car elle continue néanmoins à aller voter, etc... - Le modèle actuel n'a pas montré que c'était celui qui permettait à un grand nombre d'individus de vivre correctement et de s'épanouir.	- Il parle de l'effondrement pour expliquer la situation actuelle. *« L'effondrement ? Bin c'est simple, on est déjà dedans. On est en plein dans le collapse ».* *« C'est un sujet qui fait peur aux gens ».* - Pour lui, il est capital que les gens se mettent à réfléchir au sens de leur vie, à leur cadre de valeur, à

dépend du pétrole ». - Pense à un inévitable effondrement qui se traduira *« paupérisation de la classe moyenne et une exclusion des classes sociales les plus basses avec les classes les plus hautes qui risquent de s'emmurer quelque part ».* - Nous sommes dans une période de transition, où les énergies fossiles sont toujours disponibles (en faibles quantités) avec des services publics qui existent. - *« Je ne crois pas à un effondrement brutal, l'effondrement de manière général est déjà en cours ».* Elle pense également que l'espèce humaine sera la dernière à s'en rendre compte. - Pour elle, nous continuerons de consommer les énergies fossiles tant qu'elles sont disponibles et nous arriverons à un réchauffement de +7°C. Cela pose la question	*faisant d'énormes bénéfices en revendant ces ressources à des prix astronomiques ».* - Il pense que si ce système a été créé il peut disparaitre. - Nous sommes dans une *« continuité d'une fuite en avant »* et ce système ne voit sa survie que par le processus *« d'accumulation et de pression sur les ressources ».* Ce système est en train de s'effondrer. - Les élites décident de tout en étant complètement déconnectés de la réalité. Forme de complotisme car ils ne veulent pas voir leur mode de vie et consommation diminuer. Ils nient la réalité de la situation et décrédibilisent les alternatives. Ils pensent que l'on va tout solutionner par la technique et que quand on aura épuisé les ressources en pétrole, on ira les chercher sur mars. Nous sommes toujours				*qu'ils arrêtent. Ils ont investi pour l'obsolescence programmée, bin maintenant qu'ils investissent pour que leur production puisse être réparable, réutilisable en lien avec le bien-être et la santé pour les gens pour lesquels ils vendent ».*	locales. Pour lui ce système est celui d'une oligarchie absolue et n'est plus celui d'une démocratie. Pour lui la politique n'est pas faite pour répondre aux enjeux actuels.		C'est au contraire un système qui profite aux plus nantis.	leur empreinte écologique et à comprendre que la planète a une bio-capacité limitée. Important de se questionner sur : qu'est-ce qui va se passer, qu'est-ce qu'il est en train de se passer, qu'est-ce qu'il faut faire ? *« Vous allez vous questionner sur ce que vous allez faire entre maintenant et la fin de vos jours, qui fasse sens pour vous, qui soit aligné avec vos valeurs, dans lesquels vous allez être dans la contribution et pour lequel vous serez payé ».* - On fonctionne en monoculture dans tous les domaines de notre vie. Les illusions de notre société où on pense que plus on a de choses au plus on sera heureux façonnent les comportements. On est dans un monde où on est tellement conditionné à avoir toujours plus. - Clivage entre le citoyen et le politique : *« les politiciens sont*

de savoir si l'humanité y survivra. Probablement une partie, car nous pouvons nous adapter.	dans une optique de greenwashing. - Concept d'effondrement de Servigne : *« totalement en phase avec ce qu'il dit [NDLR : Pablo Servigne]. On est dans l'effondrement, le covid en est un. Notre société est arrivée au bout, c'est clair. Qu'on le veuille ou qu'on ne le veuille pas ».*								*complètement déconnectés de la réalité alors qu'ils ont des pouvoirs, des effets de levier, pour faire changer les choses ». Cette situation « est un drame absolu alors qu'eux [NDLR : les politiciens] ont des pouvoirs, des effets de leviers ».* - On vit dans une société très limité qui ne prend en compte que 5 sens or d'autres sociétés ne se limitent pas à ceux-là. Les dimensions invisibles, éthiques, spirituelles ne sont pas prises en compte et n'existent pas. Nous ne sommes pas ouverts au monde, nous vivons dans l'hyper rationalisme. On oublie qu'on est d'abord des êtres vivants. - Il faut que les gens se reconnecte à l'environnement et à l'essence même de l'humanité. - « *On a perdu le bon sens paysan, le bon sens de la*

										terre. Il faut que les gens se reconnectent à la nature et à l'essence même de l'humanité. C'est le projet de demain. Il y a une grande partie de la société qui est déconnectée des principes du vivant : absence d'éthique, de valeur, de réflexion, arrogance, etc… ». - *« Comment en est-on arrivé à une telle accélération des événements ? »*. Pourtant, *« on a tous envie d'avoir une vie agréable, d'être en bonne santé, d'être aimé, d'aimer et de jouir de la vie simplement »*.
Pensez-vous qu'un changement de société est possible ?	- *« Est-ce que quoi que ce soit comme mouvement, pourrait inverser cette tendance ? Je ne suis pas du tout sûre. […] Pour moi, les mouvements de Transition servent à fédérer des gens qui ont envie d'autre chose »*. Ces mouvements sont intéressants pour créer des pistes et des communautés	- Il est nécessaire face à la crise actuelle de renforcer nos pouvoirs d'action. Cette étape passe néanmoins par un travail personnel : *« pour être fort en société, il faut d'abord être fort soi-même. Pour passer au « nous », il faut d'abord être fort en « je ». […] Ce n'est pas être égoïste que de faire du développement*	- Oui, mais il ne sait pas comment. Il a peur que la transition se fasse dans la force. Ce ne sera pas une transition douce et tranquille. - *« L'humanité va devoir faire des choix »*. - *« Il y a vraiment un nécessaire de refonte du discours. Le discours néolibéral doit arrêter d'être. Il faut évoluer. Ce*	- Ne pense pas qu'il y aura de grands changements. Elle doute qu'on arrive à changer de modèle. - Envie de croire encore au système de solidarité mais se demande si ça ne va pas être de la solidarité opportuniste. - Elle a de l'espoir pour les mouvements de transition qui permettent de	- Pas le choix face aux catastrophes qui s'annoncent. Beaucoup de personnes vont mourir et ceux qui vont rester vont devoir changer leurs modes de vie.	- Elle l'espère. Pour elle il est urgent de changer notre manière de faire de la politique. Il faut punir les entreprises polluantes. - Il est nécessaire de changer de paradigme. Elle souhaite *« impulser ce nouveau paradigme de société dans la conscience collective. […] Il*	- On n'a plus le temps de pouvoir changer les choses, nous sommes beaucoup trop en retard, car l'effondrement a déjà commencé et le changement émanera des catastrophes. *« On sent qu'on arrive à la fin. Qu'est-ce qu'on va faire pour la suite ? C'est ça l'enjeu du moment »*.	- La civilisation a besoin d'un changement radical. Plus facile de reconstruire un nouveau modèle si l'économie est à terre. - Pense qu'un futur est possible. Beaucoup de personne ont pris conscience de l'importance de s'éloigner du modèle sociétal.	- Si on ne fait rien, il ne se passera rien. Elle a l'impression qu'il faut aller jusqu'à la catastrophe pour que les choses changent et que cela permette d'enclencher le changement. - Pas tellement d'espoir que les choses vont changer.	- *« On [NDLR : l'espèce humaine] est tellement déconnecté de nos instincts et de nos intuitions. […] On est déconnecté des principes de la nature »*. - Il faut mettre à l'œuvre les énergies dont nous disposons pour entreprendre la transition maintenant. - On va devoir s'adapter pour

qui seraient plus résilientes et aptes à vivre dans un monde où les ressources naturelles viendraient à manquer. Ces mouvements sont pour elle uniquement un moyen actuel de créer un peu de résilience, sans diminuer la consommation d'énergies fossiles, mais n'offrent pas de solution pour que les générations futures puissent survivre. Ces mouvements sont *« juste un moyen de créer un peu de résistance »*. - Elle pense que tant que nous disposons encore de ressources naturelles et de certaines formes de sécurités fournies par l'état, ce genre de collectifs est « possible » pour expérimenter d'autres moyens de vivre et de consommer. C'est « possible » car il est encore permis de se « planter » et de recommencer car nous ne sommes pas encore dans une situation de crise	*personnel pour être plus fort « soi ». Quand tu es fort « toi », tu peux prendre du temps à écouter l'autre et à aider l'autre à aller mieux* ». Le développement personnel est très important pour lui, il faut apprendre à se connaitre pour par la suite être capable d'aider et d'écouter les autres. - La solution est pour lui dans l'économie social, car c'est un bon moyen de réunir de nombreux·ses acteurs·actrices et cette économie repose également sur le développement du territoire et permet d'éviter des délocalisations. - Il pense que les citoyen·ne·s vont réagir et dire stop au modèle actuel car ils en ont marre de subir. - Pour lui d'autres systèmes existent et il pense que l'on peut arriver à développer et à vivre dans un autre système. Il nous faut pour cela acquérir la	*n'est qu'un discours qui est apparu dans les années 60-70 et qui s'est imposé. Moi j'aimerais bien voir un autre discours qui fasse sens pour beaucoup et qui permette un développement. Il existe ce discours, il est juste caché, parce que le discours néolibéral est très fort mais le discours du développement durable, le discours de l'agroécologie, le discours de la permaculture […] tout ça peuvent être des discours de développement ».*	créer des petites entités autonomes en interconnexion et qui favorisent le partage de ressources, de savoirs et de savoir-faire. Elle croit en la possibilité d'un autre système de vie économique et relationnel. *« Je pense que là où ça peut bouger, là où j'ai encore envie d'avoir de l'espoir, c'est en local, vraiment sur le territoire local. Te dire que tu vas changer le monde, révolutionner le pays, ou révolutionner la politique gouvernementale du pays j'y crois pas. Par contre des trucs comme ils ont fait à Totnes et tout ça là, les mouvements en transition avec Rob Hopkins et tout ça où tu as vraiment des villes, ou même en Alsace, où ils ont réussi à monter tout un truc. […] On recrée des petites entités autonomes mais avec des interconnexions. […] mais il faut*		*faut sortir de ce paradigme pour faire évoluer l'humanité afin que des valeurs fondamentales comme l'harmonie, bien-être, abondance, prendre soin de soi et des autres soient les piliers fondateurs d'une autre société ».* - Les solutions existent et résident dans l'intelligence collective et la politique collective. - Les citoyen·ne·s ne sont pas capables de changer leurs modes de vie et de consommation de leur propre initiative et seront contraint·e·s de le faire uniquement par le biais de lois. - Elle a de l'espoir que les choses peuvent changer.	- Il est toutefois possible d'y arriver mais ça nécessite un changement majeur et radical. *« Les grands changements sont venus de la population ».* - Ce changement passe par un changement de croyance que l'espèce humaine n'est pas égoïste, mais qu'elle est altruiste. *« Je crois que dès qu'on commence à rencontrer les gens, se connecter avec eux, de voir un petit peu comment on peut fonctionner bah ça fait bouger les croyances ».* *- « La chute va être très compliquée. La chute va être très dure. Et donc moi ce que j'essaye de faire c'est d'amortir la chute. Je sais qu'elle va arriver, je ne me fais pas d'illusion. Je sais que la transition n'a même pas encore commencé, donc je prépare la chute ».*			survivre aux crises. Est-ce que l'humanité va y survivre ? Il ne sait pas. - Oui pour lui c'est possible. Car s'il est capable de se transformer et de changer, il ne voit pas pourquoi le monde ne pourrait pas le faire également. Seulement, il faut le vouloir pour y arriver. - L'espèce humaine se rend désormais compte des *« dégâts du manque de prévoyance de la gestion des écosystèmes ».*

où nous n'avons pas le choix que de s'adapter et de changer nos modes de vie et de consommation. - En parlant des mouvements de Transition, elle ne sait pas *« dans quelle mesure ça va permettre à des générations après, de survire un peu mieux »*. - Elle pense que le changement s'imposera de lui-même et que les moyens mis en œuvre ne seront pas suffisants. Nous n'y arriverons pas. Il n'est pas possible de nourrir la population mondiale avec le confort de vie et les consommations que cela implique.	conscience de l'importance de la méditation et de ses effets positifs pour un mieux-être de la planète et changement de conscience collective. - Il est « *fondamentalement convaincu que l'Homme a les moyens de s'en sortir »*. Il ne pense pas qu'il est trop tard pour sauver l'humanité mais qu'il est trop tard pour sauver tous les habitants sur Terre et pour éviter la violence. - L'espèce humaine s'est depuis trop longtemps détachée puis coupé de son environnement. Elle a perdu sa connexion au vivant. *« […] Il y a l'environnement et il y a nous. Alors on s'extrait de l'environnement alors qu'on est dedans. Il faut sortir de cette version dualiste totalement. L'arbre a des choses à me raconter. L'arbre à de l'énergie à me transmettre plutôt qu'à être*		*d'abord y aller à notre échelle »*.						

		juste bon à faire des planches et du bois de feu. […] On commence à avoir un changement spirituel sur la relation mais c'est beaucoup trop lent, or c'est fondamental de le changer ».								
Pensez-vous que c'est une forme de résistance/indépendance/liberté de refuser le modèle sociétal actuel ? Votre démarche s'inscrit-elle dans une démarche/revendication politique ?	- Oui.	- Oui, mais ça ne devrait pas l'être. C'est complotiste de dire que c'est de la résistance car ça n'intéresse pas le modèle dominant et ceux qui bénéficient de la situation actuelle.	- Forme de contre-pouvoir qui fait peur et qui dérange. - *« La société humaine fonctionne avec des rôles différents et des gens. Et c'est cette harmonie dé-harmonieuse qu'il faut maintenir. Il ne faut juste pas que ceux qui accaparent soient trop au pouvoir. Il faut que les contre-pouvoirs existent et c'est ça qui fait peur pour le moment ».*	- C'est une forme de revendication, individuelle et collective. - Oui, *« forme d'autonomisation et résistance de dire je ne suis pas dépendante du système ».*	- Oui. *« Choisir de se donner les moyens d'être libre mène à l'indépendance politique ».* L'individu démontre qu'il est capable de penser par lui-même.	- Oui car cela montre une indépendance et une force de résistance au système libéral actuel. - *« Il faut, dit-elle, sortir de se paradigme pour faire évoluer l'humanité afin que des valeurs fondamentales comme l'harmonie, bien-être, abondance, prendre soin de soi et des autres soient les piliers fondateurs d'une autre société ».*	- *« Oui, il faut refuser ce modèle sociétal et si on veut créer quelque chose il faut en créer un autre sinon les gens ne changeront pas. Parce que c'est bien beau de vouloir refuser le modèle sociétal, mais il nous nourrit ce modèle sociétal, il fait en sorte qu'on puisse vivre et fonctionner, avec tous les défauts qu'il a certes ».*	- Oui c'est de l'indépendance et une forme de refus du modèle actuel. - Construire autre chose permet de changer ce qui ne fonctionne pas avec le modèle actuel.	- Oui.	- Oui. *« Il faut qu'on soit des êtres libres conscients »,*

Thématique 4 – Ecoresponsabilité et transition vers des projets alternatifs

	Louise	Hugo	Jules	Laura	Charles	Lucie	Tom	Adrien	Mathilde	Antoine
Comment s'est opéré pour vous la transition vers la résilience locale/permaculture/agroécologie ? -> Contact/mise en relation avec ce type d'agriculture	- Formations en éco-rénovation et en autonomie alimentaire du MAP (Mouvement d'Action Paysanne). - Rencontres : création d'un réseau qui lui a permis de rencontrer d'autres personnes de la région qui recherchaient des personnes souhaitant mettre sur pieds des projets de ce type. - Lectures.	- Etudes. - Sphère familiale. - Formations. - Lectures.	- Etudes. - Rencontres avec des paysans du monde entier ont été importantes et inspirantes. *« Ces gens-là m'ont touché et ont accéléré ma réflexion et mon envie de mieux connaitre la paysannerie, l'agroécologie et d'aller découvrir ce monde-là ».* - Implication bénévolat. - Lectures.	- Chantier participatif en restauration de patrimoine. - Rencontre de personnes inspirantes qui ont déjà entrepris ce changement de vie qui lui ont prouvé que c'était possible. *« Et en fait là je rencontre des gens mais extraordinaires, des gens qui ont déjà fait ces bascules-là, ces changements de vie si tu veux. […] Je me dis en fait c'est possible quoi, en fait c'est possible de même en sortant manager de chez McDo [NDLR : McDonald] à te retrouver vivre sur ton territoire, à redonner du sens (revaloriser un patrimoine), se repencher sur les techniques de construction des anciens (comment tu habites un territoire, etc…). Moi sur les deux mois de l'été, je me suis pris c'était vraiment une claque en*	- Etudes. - Formation au CRABE en agriculture biologique et stages pratiques. - Rencontres. - Lectures.	- Formations au CRABE en agriculture biologique, en permaculture, en écoconstruction. - Rencontres. - Lectures.	- Lectures. - Implications dans des mouvements alternatifs. - Bénévolat. - Lectures.	- Formations. - Travail dans le secteur. - Stage en coaching et développement personnel. - Lectures.	- Groupement d'achat commun (GAC) dans lequel elle était fort active. - Bénévolat. - Formation en permaculture et autonomie alimentaire, communication non-violente, etc... *« Ça m'a permis de découvrir un monde que je ne connaissais pas du tout mais qui m'attirait ». « J'aime bien ce monde-là même si c'est un monde vraiment qui me semblait fort éloigné de moi. Mais comme il y a de plus en plus de NIMA [NDLR : personnes non-issues du milieu agricole] et qui fleurissent un peu partout dont j'ai fait connaissance, bin je me suis dit ah tiens ce n'est peut-être pas si inaccessible ».* - Bénévolat.	- Formations en naturopathie, agroécologie, etc... - Lectures. - Rencontres.

				termes de rencontres humaines ». - Formations en éco-pédagogie, maraichage, conserverie, etc... Elle n'avait « *pas nécessairement les clés de compréhension, de lecture ».* - Woofing dans des centres d'agroécologie. - Lectures.						
Pour qui avez-vous entrepris cette démarche ?	- De base elle avait entrepris cette démarche pour elle, elle avait besoin d'un changement de vie radical. Elle avait besoin de respirer, de réfléchir, de faire un travail qui a du sens. - Ensuite, elle le fait également pour aider des gens via des formations ou via son implication et ses investissements dans l'ASBL. L'idée d'entraide et de partage de connaissances et d'informations est fondamentale dans sa démarche.	- Pour le bien commun et sa famille. *« Parce que si le monde déconne, j'ai envie de contribuer à un monde qui déconne un peu moins. Pour moi, je ne me sens pas investi d'une mission, je fais quelque chose qui me plait. Je pense que je fais ça pour le bien commun, et dans le bien commun il y a ma famille, donc quelque part tout ça est lié ».* - On peut se poser la question de *« Qu'est-ce qu'on a fait pour nos enfants ? Qu'est-ce que j'ai fait de mon vivant pour faire en sorte que la planète soit la plus habitable pour mes petits-enfants ? ».* On se	- Pour lui. *« Je ne suis pas d'accord avec comment le monde fonctionne. Je me suis dit qu'il fallait que je fasse quelque chose, c'était une impulsion d'arrêter mon boulot pour faire autre chose ».*	- Pour elle, car elle souhaitait un changement de vie.	- Pour lui et pour les générations à venir. *« J'espère désespérément rattraper la connerie des autres et j'espère que bientôt tout le monde comprendra ça. A ce moment-là on pourra faire marche arrière dans le réchauffement climatique ».*	- Pour elle, car elle souhaitait un changement de vie. *« Gros questionnements par rapport à ma place et mêmes mes choix de vie aussi ».* - *« Les besoins de chacun sont différents »* et il est important de réfléchir à ce que nous voulons. - Ensuite, elle le fait pour les autres car elle souhaite transmettre ses connaissances et ses savoirs au plus grand nombre de personnes pour faire perdurer et pour rendre accessibles le modèle et les principes de la permaculture.	- Pour lui. Il est fondamental de se poser individuellement plusieurs questions : *« De quoi le monde a besoin ? Quelles sont les valeurs que vous voudriez voir dans le monde ? ». « Si vous ne savez pas de quoi le monde a besoin, comment est-ce que vous allez faire pour aider le monde ? ».*	- Pour lui, dans un but de développement personnel et spirituel.	- Pour elle, car elle souhaitait un changement de vie. Elle recherchait un lieu apaisant.	- Pour lui, car il souhaitait un changement de vie. - Pour sauver ceux qu'il aime et aider les autres. Il n'a aucune prétention de vouloir sauver l'humanité. - « *Si déjà je peux sauver ma peau et celle de ceux que j'aime ce sera déjà beaucoup. Et si je peux aider d'autres, ça sera déjà énorme ».*

		rend compte alors que l'on pense faire beaucoup mais que finalement nous ne faisons pas grand-chose. - *« Moi je veux m'investir dans un projet de longue durée pour concrétiser ce en quoi je crois, qu'il est important de faire maintenant pour montrer que ça peut fonctionner, parce que c'est fondamental si on veut du changement ».*								
Quels sont les obstacles/limites à la réalisation d'un projet en permaculture ?	- L'obstacle principal est le financier, l'accès à la terre. *« L'obstacle principal pour beaucoup beaucoup de gens c'est le financier. […] Parce que l'accès à la terre demande des finances et avoir des finances demande de s'adonner à des activités qui sont tout, sauf régénératives ou même écologiques ». « Les questions d'argent c'est toujours un truc délicat dans les collectifs ».* - L'obstacle institutionnel est	- L'humain et l'égo. *« Tant que les hommes et les femmes sont dans un climat j'ai raison et toi pas, on est mort. La première limite c'est l'égo. C'est la capacité que les humains – les femmes et les hommes - auront de dire ok on n'est pas d'accord mais on est quand même dans le même bateau et si on se tape sur la figure on coule ensemble ».* - L'obstacle institutionnel. *« Actuellement, tout ce qui sort du cadre, tout ce qui est alternatif et ça c'est typiquement*	- Terme agroécologie est une idée souvent utilisée dans une optique de greenwashing et est mal perçue. *« Ce qui est difficile aussi avec l'agroécologie c'est que c'est un terme qui est une idée aussi. C'est à dire que les politiciens qui sont dans le régime conventionnel pour le moment et vont exploiter l'agroécologie pour dire : à bin il y a moyen de faire des pratiques un peu vertes, mais garder la logique de produire*	- L'humain : désaccord, différentes visions, lutte en permanence. Difficultés d'intégration dans des collectifs : manque souvent une ouverture d'esprit. *« Tu as beau avoir les plus beaux projets qui font sens. Tu te rends compte que ça produit des choses dans la vie des gens, sur des territoires, dans des quartiers, des mouvements qui se mettent en place et tout ça, mais un moment l'humain reste humain. Et même dans une équipe qui est investie*	- Manque de confiance voir de foi. *« Beaucoup de gens n'arrivent pas à trouver une cohérence psychique : comment mettre ses pensées et émotions en adéquation avec ses actes ».*	- Les peurs qui bloquent la créativité et qui nous déconnectent de notre libre arbitre. *« Pourquoi avoir toutes ces peurs ? Peur de manquer, c'est peur de manquer d'argent, peur de lâcher prise, peur de se lancer parce qu'on ne manque de rien quand on fait ce qu'on doit, ce pourquoi on est là. On n'est pas dans la misère. On est plus dans la misère quand on fait un boulot qu'on n'aime pas que quand on fait ce qu'on aime quoi, parce qu'on*	- L'humain : les gens ont du mal à se rencontrer, à se parler. *« C'est à la fois le point fort et le frein, c'est la rencontre en fait. Les gens ont du mal à se rencontrer, il faut leur trouver des excuses pour qu'ils se rencontrent et qu'ils se parlent. C'est le facteur humain, c'est très compliqué. Si tu n'as pas un partage vraiment profond, avec des valeurs communes et une bonne préparation en amont par rapport à un projet, je pense*	- Le terrain et la surface à cultiver : difficulté d'obtention et coût élevé. - Il faut savoir se contenter de peu et ne pas avoir de hauts critères. Il ne pas faire ça pour gagner sa vie mais pour un idéal de vie. - Problème d'accès à l'eau.	- L'aspect financier peut être une contrainte mais peut être positif car ça pousse à aller vers les gens demander de l'aide et créer de l'entraide. - Difficulté de gestion du collectif. - Concilier le travail avec la vie familiale.	- La mauvaise compréhension du terme permaculture. Le mot permaculture est mal utilisé et la plupart des gens qui l'utilisent ne le comprennent pas, ils n'ont aucune idée de la profondeur du mouvement. Les gens utilisent ce mot pour projeter des fantasmes, des croyances. - Les peurs. *« La peur ça n'amène à rien. […] Oubliez vos peurs. Les peurs c'est dans la tête, ce n'est pas dans la réalité. […] Oui on peut avoir des peurs, mais*

également important car le système actuel favorise les activités économiques, donc les projets industriels. - Les facteurs humains sont également à prendre en compte, car nous avons tous été élevés à vivre dans un certain confort, en compétition avec les autres. Nous réagissons donc mal en situation de stress, de rareté et de proximité sociale intense.	*la transition, n'est pas recevable quand tu fais des demandes de financement. Ça ne rentre pas dans des cases et ça dérange l'administration. On bride la créativité parce que ça doit rentrer dans des cases et que ça rassure. On est typiquement dans un système qui est un peu pyramidal, et qui doit disparaitre. On doit changer la gouvernance et le rapport entre l'expertise de terrain et les chercheurs ».* - Enjeux climatiques.	*[NDLR : greenwashing] ».* - L'humain. *« Dans ce genre de structure [NDLR : collective], on est beaucoup dans la trop-bienveillance, la trop-confiance. Les gens n'ont pas de formation de gestion, de management, parfois même pas de formation suffisante pour faire de l'agriculture. Et donc là ça capote puisque tu dois gérer l'aspect financier, tu dois gérer des trucs quand même assez gros : la partie gouvernance, la partie production, la partie vente. Et tu fais ça avec des gens qui ont plein de bonne volonté mais qui n'ont pas spécialement les compétences. Puis, tu as les égos qui commencent à jouer, même si tu essayes de faire des trucs en permaculture style sociocratie. Il n'empêche que l'individu et l'égo sont là et prennent de la place. […] On rencontre souvent*	*dans un projet associatif avec des valeurs, qui croit aux valeurs du projet associatif, etc… à un moment on est tous là avec nos blessures, avec nos fardeaux, avec nos histoires et puis les tensions elles arrivent parce qu'il y a des désaccords, parce qu'on n'arrive pas les exprimer, parce qu'on n'a pas les mêmes visions des choses ».* - Financier : activité économique peut prendre le dessus dans des projets collectifs et mettre la pression aux participant·e·s. Le prix des terres est également un obstacle. *« Un moment tu es rattrapé par l'argent, le fait de devoir rentrer des sous pour pouvoir payer tes salariés, payer tes fournisseurs, payer tes charges etc… et donc du coup à un moment tu cravaches et c'est l'activité économique qui prend le dessus et pas ou plus, ou en*		*se contentera de peu ».*	*que ça foire assez rapidement surtout quand il s'agit de donner son temps bénévolement ».*			*on si a une peur elle doit être justifiée. Aujourd'hui on est dans un monde où les gens sont tout le temps en survie, avec des peurs de choses qui n'existent même pas. […] On a peur du lendemain ».*

			des personnalités assez fortes au niveau de l'égo, du charisme et ce n'est pas spécialement ce qui fonctionne avec l'holacratie parce que c'est justement fait pour aplanir ». - Réalité économique de ce genre de projet : pas rentable rapidement. - Accès à la terre difficile. - Aléas climatiques. - Formations en permaculture coûtent très cher et ne sont pas accessibles à tout le monde. *« Je me dis non, mais attends, tu as vu les prix ? Tu as vu ce que c'est ? Est-ce qu'il n'y a pas un peu une mode d'arnaque ?».*	*tout cas il y a moins les espaces pour revendiquer le côté militant [NDLR : de la démarche] ».* - Prix des formations. *« C'est là, la perversion en fait, de ces formations dites alternatives, c'est que ça reste des formations de bobos, de dire : ça n'est accessible qu'a des gens qui ont les moyens. Et ça fout les boules ».* - Age est un facteur car on ne s'installe pas comme on veut. - Il existe beaucoup de formations pour les NOMA (non issu du milieu agricole) mais la réalité sur le terrain est autre : difficulté d'intégration au sein du réseau et accès à la terre restreint. - Politiciens : pas de soutien ni de politiques locales en faveur des mouvements alternatifs.						
Ce changement de vie a-t-il un lien avec votre	- Oui. Besoin de changer de métier et de style de vie. - Recherche de sens.	- Oui. Besoin de changer de métier et de style de vie. - Recherche de sens.	- Non.	- Oui. Besoin de changer de métier et de style de vie. - Recherche de sens.	- Non.	- Oui. Besoin de changer de métier et de style de vie. - Recherche de sens.	- Non.	- Oui et non. Il a toujours travaillé dans des domaines liés à l'agriculture et à l'environnement	- Oui. Besoin de changer de métier et de style de vie. - Recherche de sens.	- Oui. Besoin de changer de métier et de style de vie. - Recherche de sens.

ancien métier ?								mais il recherchait quelque chose qui donnait vraiment sens (encore plus) à ses envies.		
Quelles sont les autres démarches que vous avez entreprises afin de respecter l'environnement ?	- *« Ma démarche c'est vraiment de consommer le moins possible et surtout consommer des choses que je vais principalement pouvoir produire. […] C'est aussi important car plus on est proche de la production mieux on maitrise les impacts de ce que l'on fait. […] Je suis convaincue que tout est là en fait. Il n'y a « qu'à » mobiliser les ressources et les énergies et apprendre à vivre plus simplement. A manger les légumes de saison, locaux ».* - Sa démarche est d'être *« le moins dépendante possible de l'argent en sachant qu'il faut toujours un minimum pour rester libre, au sens strict du terme ».* - Achète local, petits producteurs, etc... - Elle a renoncé à énormément de	- Manger des légumes cultivés dans son jardin. - Réduction drastique de la consommation de viande. - Limite ses voyages en avion, etc... - *« On est dans un monde où on a l'habitude de claquer des doigts et tout arrive tout de suite, sans se préoccuper de ce que ça a comme impact en termes de consommation de ressources et d'énergie. Il va falloir retrouver de la sobriété. Alors sobriété égale décroissance. Oui, en partie, pour ceux qui consomment beaucoup trop. Décroissance de quoi ? Décroissance économique et de consommation de ressources ? Oui, mais pas de décroissance de bonheur ou de qualité de vie, au contraire. En mettant la sobriété au cœur*	- Il ne voyage pas beaucoup, n'a pas de voiture, ne prend pas l'avion. - Il n'est pas quelqu'un qui consomme beaucoup. - *« J'ai pas encore un potager, je suis beaucoup trop dans l'intellectualité que dans réellement faire des trucs. […] J'ai encore beaucoup d'habitudes d'urbain. […] Je vais encore faire des courses dans les grandes surfaces. [..] Moi c'est vraiment plutôt une réflexion active. Réflexion sur le fait qu'on va dans le mur et qu'il y a moyen de faire autrement, qu'il y a moyen d'avoir un monde plus respectueux des humains, de la nature et de la vie et que le but c'est que la vie soit pérenne. C'est ce qui fait que je fais ce que je fais. Mais après je ne suis pas*	- Se pose la question sur l'origine de ses achats. *« Plutôt que d'être tout le temps dans le « j'achète, je jette, j'achète, je jette », sans te poser la question d'où ça vient en fait. Il y a ce côté aussi sur les enjeux autour de la mondialisation, des rapports nord/sud, c'est pas que nous à notre toute petite échelle mais c'est aussi de se dire : et quoi, bin oui je vais acheter ça en magasin, bin très bien mais est-ce que je sais d'où ça vient ? Est-ce que je sais qui l'a produit ? Comment ça a été produit ? ».* - Fait son potager, ses conserves, etc... - Utilise la terre et ses richesses pour ses besoins. - Petits gestes au quotidien : éco consommation. - Faire son pain, produits entretien, zéro déchet, etc. *« C'est plus les*	- Prend la voiture le moins possible. - Consomme local (produit de son jardin). - Ne prend pas l'avion. - Zéro déchet.	- Zéro déchet, tout fait maison, - Alimentation bio et provenance de circuits courts. *« Zéro déchet ça veut dire faire tout soi-même, acheter chez des producteurs locaux, ça veut dire sortir de la grande distribution, ça veut dire plein de trucs ».*	- Consommer local. - Zéro déchet. - Achat de seconde main. - Se déplacer en vélo. Utilisation le moins possible d'énergie fossile. - Habitat 100% matériaux écologique et de récupération. - *« J'essaye de me dire qu'est-ce que je peux faire à mon échelle ? Qu'est-ce que je peux faire à mon niveau ? Comment est-ce que je peux être en accord avec ce que j'ai appris, mes valeurs et ce que je fais ? Je fais de mon mieux. C'est déjà ça. De ne pas me torturer, ce qui est encore compliqué quand tu sais que tout ce que tu fais à un impact, tout ce que tu choisis d'acheter, de te déplacer tout ça à un impact évident ».* - Il n'est pas possible de vivre *« en accord complet avec ses*	- Cohérence avec lui-même, ce qui permet à être en cohérence avec le reste.	- Sa vie est complètement bouleversée depuis un an et elle change beaucoup de choses. - Habitat 100% matériaux écologique et de récupération. - Alimentation bio et provenance de circuits courts. - Déplacement en vélo. - Achat d'occasion. - Pas encore dans la sobriété mais réduction de ses achats, réorganisation de sa consommation.	- Il a pris de nombreuses décisions drastiques dans sa vie pour être cohérant. - Il n'a pas encore atteint le zéro déchet car il utilise encore sa voiture, mais il a décidé de ne plus prendre l'avion. Mais il s'accorde des exceptions : il prend l'avion pour donner des conférences, du consulting, etc... Il faut que ce soit vraiment justifié et que cela l'enrichisse pour son travail. - Alimentation bio et provenance de circuits courts. - *« Ce projet-ci d'ailleurs est un projet de préparation à la sobriété énergétique mais aussi à la sobriété tout court de tout. Parce que moi je suis parfaitement conscient qu'on risque d'avoir des famines en Europe [...] et que c'est peut-être pour dans 20 ans mais que c'est*

chose : prendre l'avion, réduction de consommation de viande. *« Il y a énormément de choses auxquelles j'ai renoncé. Il y a des choses pour lesquelles il m'a fallu un peu plus de temps. La consommation de viande, j'ai pas encore totalement arrêté. J'en suis à consommer du très local et beaucoup beaucoup moins ».* - Elle essaye de réduire ses déplacements en voiture. - Pense qu'il est préférable de vivre en résilience sans savoir si cela est une solution d'avenir ou pas. - Habitat 100% matériaux écologique et de récupération. - *« Maintenant il y a des compromis à faire, comme par exemple la présence des enfants. Ce n'est pas possible d'imposer toutes les restrictions que moi je trouve nécessaire, même si c'est pour eux que je trouve ça nécessaire ».*	*de son projet de vie, on peut se dire que ma qualité de vie ne dépend pas de la quantité de ce que je consomme mais plutôt de la qualité de ce que je vis au quotidien ».*	*totalement cohérent. Je n'achète pas des habits locaux créés en peaux d'animaux locaux ».*	*petits gestes du quotidien, vraiment sur cette dimension d'éco-consommation entre le potager, faire les conserves, faire mon pain, faire mes produits d'entretien, zéro déchet. Ça c'est les actes de tout bonne écocitoyenne ».* - *« Il faut accepter de vivre dans un truc où oui j'ai besoin de ma bagnole pour aller au boulot ». « Il faut aussi vivre avec ses contradictions [NDLR : par exemple utiliser des smartphones] ».* - *« Mon but n'est pas de vivre en autarcie mais de dire moi il faut que je puisse maitriser suffisamment de choses que pour ne pas me sentir dépendante du système, ou le moins possible ».*			*valeurs parce qu'en couple on doit faire des compromis ».* - *« Je pense que si, ne serait-ce que 10% de la population, rentre dans ce mouvement-là, ça va avoir un réel impact en fait ».*			*peut-être pour dans 5 ans ».*

Comment voyez-vous la relation de l'espèce humaine avec l'environnement ?	- Vision du respect de la Terre, de sa signification et de ses habitants. - Importance des écosystèmes et de la limitation de la consommation des ressources naturelles permettant leurs régénérations. - *« La vie est quelque chose de global, une interconnexion très riche, complexe et variée. C'est une interconnexion entre tout le vivant »*, impliquant également toute la matière. Ce sont ces interactions qui permettent à la vie d'apparaitre et de se maintenir. *« C'est la diversité qui fait la richesse, résilience et force du phénomène de la vie et il faut s'efforcer de favoriser la vie dans sa diversité »* et ne pas au contraire essayer de la maitriser. - *« Tant qu'on ne l'a pas expérimenté physiquement, le fait de travailler avec le vivant, avec le sol, faire pousser des*	- Perte de connexion au vivant dû à l'arrogance et à la vision de supériorité de la société occidentales sur les autres sociétés dites moins ou sous développées. - Il est pour des hommes et des femmes qui sont là pour la sauvegarde de la Terre et de l'humain et contre les destructeurs. - Catastrophique suite à la vision dualiste. L'espèce humaine s'extrait de l'environnement.	- Pour lui, il faut maintenir l'humain.	- Espèce humaine considère l'environnement comme une ressource. Elle prend mais ne rend pas car elle croit que les ressources sont infinies. Rapport opportuniste et de profit. - Certains êtres humains ont compris que sans les ressources naturelles on ne serait rien, mais c'est seulement une minorité.	- Pour lui, *« la biosphère ne s'arrête pas à l'ensemble des vivants ». « La biosphère englobe la planète et a des origines dans l'univers ».*	- Respect de la Terre, du vivant et du non-vivant. - La permaculture permet de reconnecter les êtres humains à leurs intuitions. - Elle a conscience de la valeur de la Terre et des richesses qu'elle nous offre.	- Cette perception dépend des cultures. Certaines personnes sont beaucoup plus conscientes de « Mère nature », respectueuses et vivent en harmonie avec l'environnement. - L'espèce humaine a dénaturalisée les espaces et paysages pour s'installer (ex : autoroutes). - Pour lui, l'espèce humaine a perdu pied à la découverte de l'énergie fossile qui a conduit aux logiques de confort et d'abondance. - Rapport européen à l'environnement : phagocyté, pas de sens.	- Soit l'espèce humaine comprend soit elle va être éjecté, car elle n'a pas de poids face à la Terre.	- L'espèce humaine pompe la substance de la Terre pour son confort et son bien-être, dans une démarche très individualiste.	- Vision de la permaculture : C'est quoi notre place dans l'écosystème ? - S'il n'y a pas une contribution et un rééquilibrage par rapport à l'impact négatif qu'on a (empreinte écologique), c'est agir en contradiction avec sa conscience. - *« Je crois qu'il y a une relation entre tout être vivant et toute matière. Il suffit de l'utiliser correctement, ne pas aller dans l'opposition. […] Je crois que c'est un respect tout simplement. Je crois que c'est un respect face à la Terre, face au vivant ».*

plantes, s'occuper d'animaux […] on ne se rend pas compte [NDLR : du travail que cela implique]. C'est dans l'intérêt de tout le monde de se rapprocher de ces processus-là, pour mieux saisir à quel point c'est incroyable […], beau et complexe et à quel point notre vie, et la vie de tous les autres, en dépend. […] ».									

Thématique 5 – Responsabilité individuelle (conscience morale)

	Louise	Hugo	Jules	Laura	Charles	Lucie	Tom	Adrien	Mathilde	Antoine
Comment vous sentez-vous par rapport à la situation actuelle ? Que ressentez-vous ? ***Quels sont les sentiments qui vous habitent ?***	- Pas de réaction particulière, elle est plutôt réaliste face à la situation actuelle et ne se voile pas la face.	- Il faut pour lui analyser la crise COVID-19 pour en tirer des enseignements en termes de vulnérabilité pour être plus fort après. C'est important car il y aura certainement encore d'autres crises, qui risquent d'être plus fortes. - Il se définit comme collapsologue : on est actuellement dans un effondrement mais cela ne lui empêche pas d'être un *« optimiste + »* et *« pessimiste + »*. - Nous sommes dans une situation d'effondrement, notre société est arrivée au bout. Il est trop tard pour opérer la transition. - Schizophénie, sentiment de frustration en voyant tout ce qu'il veut faire et	- *« Ce que je vois du monde n'est pas encourageant. On est dans une situation très stressante »*. - *« J'essaye de rester « optimiste » car l'humanité ne s'arrête pas à moi et l'humanité ne s'arrête pas mnt. L'humanité a déjà dû faire face à des crises et c'est en réaction à ces crises qu'on crée de nouvelles choses »*. - Solution : courant Rob Hopkins. *« recréer, ré-enchanter le monde, et essayer d'imaginer un nouveau monde »*. Il ne veut pas se morfondre dans le négationnisme et les discours catastrophiste. Il ne veut pas s'arrêter de se battre pour la vie. *« Je sens*	- Confinement très difficile à vivre (panique). - Se pose beaucoup de questions (job, futur, etc…). - Schizophrénie. *« J'ai dû me protéger moi, personnellement, humainement. J'ai dû fermer certaines de mes grilles de lecture parce que pour moi, les enjeux qui nous attendent et face auxquels on est aujourd'hui, sont tellement énormes que tu peux être juste pris par des montées d'angoisses en fait. D'ailleurs c'est un truc maintenant, ils ont appelé ça l'éco-anxiété, de dire, il y a tellement de trucs à faire que, par où on commence ? »*. - Avoir conscience de beaucoup de choses l'angoisse et la	- Ce qu'il voit du monde n'est pas encourageant mais *« la situation actuelle n'est pas désespérée »*. - La biodiversité souffre (disparition nombreuses espèce) mais il a confiance dans le fait qu'on ne fera pas pire que la météorite il y a des millions d'années. *« L'environnement se régénère et survit toujours à chaque extinction. La biosphère est très forte, et l'espèce humain fait partie des meilleurs espèces (volonté de survivre qui est très puissante) »*. - Pas heureux de se dire que ce sont ses enfants et les générations futures qui vivront l'effondrement de la civilisation	- Angoissée. Elle ne va pas bien du tout, elle est fort touchée par la situation. Elle est triste de voir cette division du peuple, ça l'inquiète. - Aujourd'hui, on est dans un moment de l'humanité où on doit se fédérer mais les pouvoirs (ultra-capitaliste/libéralisme) mettent tout en place pour que la population se divise. Forme de privation de la liberté, respect de la vie privée.	- Sentiments mitigés. Il y a des jours où il est très en colère contre les politiciens car il constate qu'ils n'ont rien compris et qu'ils ne prennent pas des bonnes décisions pour le bien-être de la population. - Pour lui c'est *« très dur de vivre dans un monde qui n'a plus de sens »*. *« On ne peut pas y échapper. Qu'est-ce qu'on peut faire pour faire en sorte que ça se passe le mieux possible ? »* - Très angoissé quant au futur (éco-anxiété). Se questionne sur ce qu'il peut faire à son échelle quand on a conscience que chacun de nos gestes a un impact. - Oui, tous les jours il est en inconfort psychologique.	- Conscient des enjeux et des crises actuels mais il ne s'alarme pas ou ne cède pas à la panique. Il n'est pas stressé.	- Très stressée et angoissée.	- Son ressenti est paradoxale. Il essaye de se programmer à ne pas voir du noir tout le temps parce qu'à force d'étudier la collapsologie, l'effondrement, on devient vite négatif (forme de schizophrénie). - Il se sent *« coupé en deux. […] Je suis coupé entre le fait que demain va être terrible, on va en baver. Et un moment donné j'ai décidé moi de mettre mon énergie dans les solutions quoi qu'il arrive. […] C'est la préparation à la résilience : comment on va absorber ces chocs, comment on va passer à travers. Et on est déjà dedans »*. - Il est conscient sans être inquiet. Il est presque dans une sorte de déni

	en se rendant compte de ce qui est possible et de ce qu'il fait réellement. Essayer de ne pas culpabiliser : *« c'est de se positionner en se disant : oui je peux faire plus. Mais qu'est-ce que je peux décemment faire sans forcément remettre en cause ma vie de famille, etc… ».* Il faut assumer plutôt que de s'isoler dans un choix de vie extrême.	*qu'il y a encore des choses à faire ».* - Il a l'impression *« d'être en guerre »* et d'être face à des *« choix cornéliens ».* Il peut *« avoir des moments de grands doutes parce que justement quand on est dans le milieu de la transition, on n'est pas dans le milieu de la petite vie tranquille, posée et donc on vit des moments de stress et d'angoisse. On se demande à quoi ça sert. La machine au-dessus de nous est tellement grande, tellement perverse, que qu'est-ce qu'on peut faire ? On est en combat. C'est du combat. C'est de la lutte. C'est de la lutte sociale. On se bat contre des gens qui accaparent l'argent ».* - Angoissé.	tracasse. *« J'ai une sensibilité très grande et je capte ce qui se passe dans le monde ».* - Auto-culpabilisation même si elle tente de relativiser en se disant qu'elle fait fort attention à ses choix.	mais il n'y a pas d'autres directions/alternatives car tout le monde veut être moderne.		Réfléchit à l'impact de chacun de ses gestes/achats. - *« Tu n'as pas envie d'apprendre que le monde que tu connais va s'effondrer, que le confort que tu as n'est jamais que très très provisoire, qu'il y a peu de chances pour que tes enfants traversent la période qu'on va traverser quoi. C'est dur à entendre vu que ça vient percuter toutes tes projections de l'avenir. […] Ça vient bousculer tout en fait, absolument tout. Tout ce que tu crois, tout ce que tu crois savoir, tout ce que tu projettes, tes illusions de l'avenir ».*			psychologique. Il s'interdit d'aller voir la noirceur sinon il va vraiment déprimer. *« La dépression est un luxe occidental et le remède à l'éco-anxiété est très simple : il faut agir car dans l'action, il n'y a plus de place pour la déprime et la dépression ».* - Il se définit comme une personne optimiste et enthousiaste mais très conscient des enjeux. Il a fait un choix émotionnel de prendre une forme de détachement par rapport aux enjeux, car il est conscient qu'il peut avoir un impact à son niveau mais qu'il ne va pas investir de l'énergie à s'épuiser et à lutter. Il est important également de passer par une étape de deuil permettant

			- Inconfort face aux comportements individualistes des citoyen·ne·s.							d'arriver à l'acceptation des douleurs. - « *On a tous besoin d'espoir* ».
Avez-vous changé votre manière de voir et comprendre le monde au travers de votre implication dans des projets/mouvements alternatifs ?	- Oui. - « *Dans mon cas, c'était l'autonomie alimentaire au sens large. Ça allait de la culture maraichère, à la fabrication de pain, de bière, de fromage, la reconnaissance des plantes sauvages comestibles. C'était super vaste. C'était vraiment génial. […] Je trouvais ça intéressant l'autonomie alimentaire. C'était un moyen radical de me changer d'air. Je ne voyais pas vraiment à l'époque l'intérêt d'une autonomie alimentaire mais je savais que faire ça allait me permettre de mieux respirer, de réfléchir et de prendre plus de temps. Je ne savais pas ce*	- Oui. Il savoure la vie différemment car il sait et comprend d'où viennent les choses. - Il est plus en phase avec ce qu'il pense, mais il ne vit pas forcément mieux. - Retire des choses positives de ses expériences passées.	- Oui.	- Oui. « *Ça m'a vraiment marqué parce que pour moi, jusque-là, c'était inconnu. Le truc des transitions, l'autonomie alimentaire, je ne faisais même pas de potager. J'étais un peu sensibilisée au bio si tu veux, mais sans plus quoi. Et puis j'étais là, non mais c'est ça que je veux faire, moi je veux vivre et travailler sur un territoire, je veux vivre dans le dehors, il faut que je sois au contact de la nature, il faut que je sois au contact du vivant, c'est pas possible d'être renfermée dans un bureau toute la journée, quel sens ça a ?* ».	- Oui.	- Oui. Son changement de vie a été radical.	- Oui.	- Non. Il n'a pas vu de changement car il a toujours été en contact avec le vivant. - Son évolution personnelle lui permet de voir différemment la relation que l'espèce humaine entretient avec l'environnement et le monde qui l'entoure.	- Oui. Cela lui a permis de comprendre tout une série de choses sur le fonctionnement de ce qui l'entourait et donc de ce qui lui permet de vivre. Tout est en lien. L'espèce humaine est liée à son environnement.	- Oui. Il voit les choses dans leur globalité. « *Le chemin à faire est celui de la conscience* ».

que j'allais trouver ». - La découverte de ces aspects de la vie à conduit à des bouleversements chez elle. *« Ça a complètement changé ma vision d'un peu de tout, des choses, de l'importance de l'alimentation, de son origine, des ressources que ça représente en temps, en énergie et tout le reste pour produire de la nourriture qui soit saine, respectueuse de Terre. Ce que ça veut dire aussi. La vie du sol, fin ce genre de choses que je ne soupçonnais pas du tout. Malgré le fait que j'étais convaincue d'avoir un esprit écolo et tout ce qu'on veut, les valeurs qui vont avec. Mais je n'avais aucune conscience de concrètement ce que ça voulait dire. Donc ça a tout changé ».*									

Que vous apporte ce style de vie ? -> Ce changement de vie a-t-il contribuer à l'amélioration de votre qualité de vie ? (Bien-être intérieur)	- Elle se sent bien, heureuse avec son style de vie actuel. - Son travail a du sens. - Elle se sent en accord avec elle-même. Elle comprend mieux comment fonctionne la vie en général même si elle a conscience que l'étendu des connaissances qu'elle n'a pas est vaste, ce qui la rend humble. Elle a l'impression d'avoir évolué. - Oui, elle a réalisé lors de sa formation que l'argent ne nourrissait personne. Elle s'est rendu compte que ce dont nous avons besoin est un minimum de confort de vie dans un lieu de vie sain, en se nourrissant de nourriture saine, de relations sociales saines. Rien ne dépend de l'argent car il ne sert pas à mesurer le bonheur.	- Son travail actuel a du sens, il se sent bien et en cohérence avec ses valeurs et ses principes. - Il est *« plus en phase avec ce que je pense. Tu te sens cohérent. Tu fais ce que tu penses devoir faire. Je me sens bien ».*	- Oui. Il se sent et agit en accord avec ses principes mais ne vit pas en harmonie car il a conscience qu'on va dans le mur. Angoisse du système. Prise de conscience qui demande une lutte intense. - Ce qu'il fait lui donne du sens mais c'est un métier dans l'angoisse. *« Je ne pense pas pouvoir faire autre chose car ça me donne du sens, mais c'est un métier dans l'angoisse, mais je ne saurais pas faire un autre métier. Je ne saurais pas ».*	- Elle a travaillé sur elle-même pour arriver à accepter des choses dans sa vie, qui l'ont « *amené des choses sur l'acceptation de soi, accepter l'échec, accepter de recommencer, de fournir un effort à un certain moment ».* - Oui elle se sent en phase et ne cherche plus à convaincre son entourage. - Elle sait ce qu'elle veut, pourquoi elle le fait, le sens qu'elle y met, etc... - « *Il est important de prendre soin de son jardin intérieur ».* - *« Même si du coup je perdais mon statut d'universitaire au niveau salarial, mais j'étais là moi je m'en fous. Moi, tant que ça fait sens, je m'en fous d'être payée ».*	- *« Comment peut-on se sentir bien dans un monde qui va à sa perte ? Je me sens le mieux que je puisse être avec ma conscience ».* - Pas malheureux, essaye de faire abstraction de ce que vivent les autres (émotions négatives). - *« Evidemment j'ai fait des choix qui étaient assez radicaux par rapport à mon appartenance de classe sociale, ou à mon appartenance ontologique. Il y a une rupture si tu veux. Pour moi c'est pas extrémiste, c'est radical, c'est une nécessité de revenir à la racine et faire des choix. S'engager c'est poser des actes très très concrets ».* - *La réflexion derrière ce besoin de changer de vie « est ontologique. Quel mode de vie basé sur quelle manière d'être au monde nous choisissons de calquer notre conduite ».* - *« Cette espèce de bonheur à*	- Elle se sent bien, malgré le stress et les tensions. En harmonie avec ses valeurs et convictions. - Oui, elle est portée par ses projets et son travail. *« On n'a plus l'impression de travailler mais qu'on œuvre et qu'on donne tout notre cœur ».*	- Oui, il mange mieux. Pas en accord complet mais début de phase avec lui-même.	- Oui. *« Je suis en harmonie avec moi-même. […] Je trouve que j'ai une bonne qualité de vie ».* - Il existe certaines contraintes à son métier mais il trouve qu'il a une bonne qualité de vie. *« Ça demande beaucoup d'heures, mais si on le fait avec le plaisir ce n'est pas une charge ».*	- Oui, elle se sent plus en phase avec ses valeurs. - Apaisée par le contact avec la nature. - Ça l'apaise de savoir qu'elle agit face à la catastrophe, permet de diminuer ses angoisses face à l'incertitude de l'avenir. - Elle avait *« vraiment besoin de prendre soin de moi ».*	- Oui, il fait un travail qui respecte ses valeurs et éthiques. - « *N'essayez pas de convaincre les gens ça ne sert à rien. Il faut se changer soi-même pour montrer ce qu'on peut faire et inspirer les gens ».*

	- Sa vie a plus de sens maintenant en vivant en résilience et en consomment localement. - *« Ça a plus de sens pour moi de vivre comme ça maintenant. Je trouve ça plus sain, plus agréable. Je me sens mieux en étant souvent dehors, en travaillant les mains dans la terre, en mangeant ce que je produis, en essayant de retirer les notions de compétitions de mes rapports sociaux ».*				*mettre ses mains dans la terre, de faire du compost ».*					
De votre point de vue, sommes-nous tous responsable de l'état du monde ?	- Oui et non. Elle pense qu'à partir du moment où elle a conscience de l'impact de ses actions ça lui fait mal, ça la dérange. - Sinon globalement non elle ne sent pas coupable. Elle affirme qu'on ne peut pas porter de culpabilité et responsabilité individuelle, mais en même temps on ne peut pas s'en	- On a toujours le choix de dire stop/non. - Le choix que tu fais peut t'amener à agir en contradiction avec tes convictions. - Pour lui, nous sommes tous responsables de nos choix mais pas de la situation, car il y en a qui impacte le système de manière plus	- Le citoyen est un « mouton » mais il n'aime pas l'idée de lui faire porter toute la responsabilité, car les comportements qui polluent sont la conséquence de la mentalité néolibéraliste. - Oui tous responsable mais des énormes secteurs industriels sont plus responsables et	- Oui d'une certaine façon, *« même si on peut tous décider de mettre des œillères en se disant que ces conséquences ne me touchent pas donc que je n'ai pas à m'y intéresser ».* - On a tous notre part de responsabilité. - Responsabilité et choix de dire je ne veux plus cautionner ça.	- Responsabilité différée. Par contre, ce sont les gens qui consomment le plus qui sont responsables de la plupart des émissions. Ce sont les riches qui épuisent et polluent le plus les ressources. *« On voit bien que ce sont surtout les riches qui détruisent la planète, sachant que ce sont ceux-là qui épuisent le*	- Nous avons tous une part de responsabilité différée.	- Nous avons tous une part de responsabilité différée. *« […] Qu'on est tous, à notre niveau, responsable de la dégradation de la planète ».*	- Oui. *« Chacun est 100% responsable de sa vie, mais pas celle des autres. […] Nous sommes tous responsables de nos choix, oui, mais pas de la situation parce qu'il y en a qui impactent beaucoup plus fort le système que d'autres, et je suis désolé mais c'est les riches ».*	- Oui, responsabilité partagée et différente en fonction de sa consommation et pollution.	- Question complexe. *« Moi je pense qu'on est, à priori, à partir du moment où nous sommes des éléments vivant dans un système, tous co-responsables. Dans un écosystème, chaque élément à une raison d'être et une place ».* - *« Tous nos gestes ne bouleversent pas*

détacher complètement. Et cela ne dépend pas réellement de nous le moment où l'on se rend compte de certaines choses, mais à partir du moment où on a pris conscience on est responsable d'agir en fonction sinon ça provoque de la dissonance et du mal-être. - *« On n'est pas responsable du milieu dans lequel on va grandir, de l'éducation qu'on reçoit et de la société dans laquelle on vit »*. - Pas de sentiment de honte, car il a fallu le temps qu'elle prenne conscience de certaines choses puis qu'elles les mettent en œuvre. Ne veut pas tomber dans la paranoïa, la schizophrénie en culpabilisant pour chaque geste qui va à l'encontre de ses principes. Il est	forte (les « riches »).	pollueurs alors qu'ils cherchent à remette l'angoisse et culpabilité sur les individus.	- *« Ce qui importe lorsque l'on réalise l'impact de ses choix est d'agir de manière responsable en son âme et conscience en adaptant ses modes de vie »*.	*plus les ressources, et ce sont ceux-là qui polluent tellement que tout l'écosystème est en train de basculer vers la planète fournaise »*. - Il a une conscience écologique claire : pas de dette vis-à-vis de la planète.					*de la même façon l'écosystème mais si ces gestes sont répétés et effectués par un très grand nombre de personnes alors l'impact est plus important »*. - On a tous un impact. Mais les impacts varient en fonction de notre position. - *« L'être humain contamine et rejette des choses nocives dans les écosystèmes. On a tous un impact de responsabilité sur les écosystèmes »*. - Oui on est tous responsables mais à des degrés divers. *« Ce qui est grave ce sont les gens qui sont conscients qu'ils sont responsables et sont dans un déni ou mauvaise foi, qui n'ont aucune empathie pour les générations futures. […] On a toujours le*

	difficile de concilier certaines choses et pour le bien-être familial il faut faire des compromis/concession sur certaines choses/achats.									*choix. Tout humain qui est sur la Terre a toujours le choix de dire : stop ou encore, oui ou non ».*
Retrouvez-vous des valeurs de la permaculture/ agroécologie dans d'autres domaines de votre vie ?	- Pas de scission dans ses domaines de sa vie. La permaculture est son éthique de vie. - *« C'est de la résilience en se disant que chaque élément doit avoir plusieurs fonctions et que chaque fonction doit être remplie par plusieurs éléments. […] Et c'est particulièrement vrai en matière de bouffe. Un potager ça doit avoir plusieurs fonctions. Ça doit avoir de la diversité au niveau des plantes, de la vie dans le sol, ramener des animaux. Ça doit avoir une fonction sociale où les gens se retrouvent. Une fonction de santé*	- Principe de responsabilité différencié est fondamental. - Nous sommes dans un écosystème, où régit une relation entre les êtres vivants. *« S'insérer de la façon la plus harmonieuse possible dans l'environnement ».*	- Réflexion active : on va dans le mur mais moyen de faire autrement, but est que la vie soit pérenne.	- Pas de scission dans ses domaines de sa vie. La permaculture est son éthique de vie. - Comment vivre le plus en cohérence possible et accepter ses émotions. - *« Tu sais en perma [NRLD : permaculture] il y a aussi ce truc de prendre soin de son jardin intérieur et ça je pense que c'est le boulot de tous les jours quoi. […] Tu as beau prôner toutes les valeurs, tous les ceci, tous les cela, si à un moment t'es pas connecté à toi et en phase avec toi [NDLR : tu n'arriveras pas à adopter un mode de vie en accord avec tes principes] ».*	- Pas de scission dans ses domaines de sa vie. La permaculture est son éthique de vie. Il vit en équilibre avec le reste de l'écosystème.	- Pas de scission dans ses domaines de sa vie. La permaculture est son éthique de vie. Elle vit en cohérence avec ses valeurs et croyances. – Sa démarche est *« d'intégrer plutôt que de séparer. […] Plus il y a de l'abondance plus on est résilient en cas de choc ».*	- Réflexion active et fait un travail sur lui-même pour agir en cohérence avec ses valeurs. *« L'autonomie et la résilience ça ne se fait pas seul. Ça passe obligatoirement par la coopération et l'entraide. […] Seul, on est vite limité dans ce qu'on peut faire. […] L'entraide c'est la chose qui me donne de l'espoir. Plus on va demander aux gens de choisir vite, en les stressant un peu, plus ils vont collaborer, ce qui est fou. Les trois conditions qui génèrent de l'entraide entre les êtres humains et même parfois les animaux, et les plantes aussi c'est ça qui est*	- Pas de scission dans ses domaines de sa vie. La permaculture est son éthique de vie. Ne pas aller en opposition avec l'environnement mais composer er interagir avec.	- Oui maintenant c'est vivre avec le rythme imposé par les saisons, prendre plus de temps, être plus en phase avec l'environnement et suivre son rythme. Rendre à la terre ce qu'elle lui a donné.	- Pas de scission dans ses domaines de sa vie. La permaculture est son éthique de vie. - Il faut pour être résilient avoir plusieurs pôles d'activités. Son projet est une préparation à la sobriété énergétique ainsi qu'à la sobriété de tout. - La permaculture sociale pose les questions existentielles : êtes-vous profondément heureux ? Qu'est-ce qui vous empêche de quitter votre travail ? L'aspect social est aussi important que l'aspect technique. L'un ne va pas sans l'autre. Importance de

parce que c'est un travail physique qui se fait en plein air. Et une fonction alimentaire parce que ça produit de la nourriture pour les gens. Toutes ces fonctions-là sont rencontrées. Et la fonction de produire de la nourriture doit être soutenue par le plus grand nombre possible de petites productions à gauche et à droite, des tout petits potagers dans les jardins des gens, des grands potagers collectifs, des maraichers professionnels, des grandes cultures. Il doit y avoir de tout pour avoir quelque chose de résilient de façon à ce qu'il y a un truc qui plante, on ne se retrouve pas sans rien ». - La philosophie de la permaculture s'applique à tous les domaines, dans sa vie de						*fou, c'est qu'il faut qu'il y ait un ennemi commun, il faut qu'il y ait un milieu de vie hostile (l'un ou l'autre, ou les deux) et il faut qu'il y ait un objectif commun défini dans le temps. Or aujourd'hui on a les trois, mais on ne s'en rend pas vraiment compte à l'heure actuelle parce que le climat c'est quelque chose qui va doucement mais surement. […] L'entraide est ultra majoritaire quand il y a des crises, c'est le premier mouvement qui se met en place ».*			vie humaine, jardin intérieur et contribution aux écosystèmes. - *« la permaculture pose la question de comment allons-nous sortir de cette fin de cycle où l'être humain a été biberonné par une énergie pas chère mais extrêmement polluante qui est le pétrole ? Comment est-ce que les prochaines générations vont pouvoir vivre le plus correctement possible avec un pétrole hors de prix puis plus pour tout le monde puis plus que pour une élite ? La permaculture réfléchit à une éthique de vie : comment on va faire pour arrêter de bouffer le capital ? ».* - *« Si on est nombreux à faire des petits choses, alors ensemble on pourra faire des*

tous les jours. De se simplifier la vie, de ne jamais se mettre au centre mais de plutôt essayer de s'intégrer dans quelque chose.									*grandes choses* ».

Annexe 3 : Fiches des personnes rencontrées pour la réalisation des entretiens

Fiche n°1 : Louise
Date de l'interview : 29/07/2020
Manière : Rencontre en personne
Sauvegarde : Enregistrement audio
Age : 35 ans
Genre : Féminin
Profil (Description) : Louise a travaillé pendant plusieurs années dans le secteur économique. Elle a récemment changé de travail et est impliquée dans de nombreux projets liés aux questions alimentaires et agricoles dans la région wallonne. Elle s'intéresse plus spécifiquement aux questions éthiques, spirituelles et philosophiques amenées par la permaculture que par ses aspects « techniques ». Le concept de résilience est pour elle un des fondements de sa vie. Elle parle également d'effondrement (R. Stevens, P. Servigne, etc…) pour décrire l'état du monde dans lequel nous vivons. Pour elle, comme pour les auteur·e·s de la collapsologie, il n'y a pas de solutions pour contrer l'imminence de nouvelles catastrophes et il faut apprendre à vivre avec ces perspectives. La permaculture est pour Louise un moyen de fonder des sociétés plus résilientes où l'espèce humaine vivrait en harmonie avec le vivant. Elle a conscience que ces gestes sont anodins, mais elle est persuadée que ce sont des changements qui, actuellement et dans le futur, permettront d'atténuer certaines conséquences néfastes et dangereuse des modes de consommations actuels. Sa pensée et vision peut faire écho à celle de Jean-Pierre Dupuy qui préfère regarder les catastrophes et destructions, en assumant, en ce sens, pleinement sa responsabilité et sa place dans le monde, plutôt que de nier la réalité des crises en cours.

Fiche n°2 : Hugo
Date de l'interview : 04/08/2020
Manière : Rencontre en personne
Sauvegarde : Enregistrement audio
Age : 56 ans
Genre : Masculin
Profil (Description) : Hugo a travaillé pendant plusieurs années dans le secteur économique. Il a décidé de changer de métier et de style de vie pour s'impliquer dans plusieurs projets, comme animateur de territoire, liés aux questions alimentaires et agricoles dans la région wallonne en offrant ses conseils et son aide. Avec les perspectives d'un effondrement imminent et les conséquences désastreuses que cela implique pour la vie sur Terre, Hugo se questionne en permanence sur l'identité et la place des individus dans la société, remettant en question l'arrogance de la civilisation occidentale par rapport aux richesses naturelles et à la perte de connexion au vivant et non-vivant que ces comportements de domination et pillage sous-tendent. Pour lui, la question de l'argent n'est pas un frein. Il constate que de plus en plus de personnes quittent leurs anciens travails, où elles gagnaient bien et avaient un train de vie très confortable, pour s'engager dans des projets qui donnent du sens. Cette nouvelle vie explique le besoin de ne plus se mentir à soi-même et de ne plus agir en désaccord avec ses valeurs fondamentales. De plus en plus de citoyen·ne·s ont la volonté de s'investir dans un projet de longue durée afin de concrétiser leurs croyances. Pour lui, ces implications sont importantes pour montrer que faire la transition est la solution pour se préparer aux crises à venir et être capable de vivre en résilience. Les questions existentielles qu'Hugo se pose l'ont poussé à comprendre l'importance d'agir en accord avec ses valeurs et principes, afin de se mouvoir pleinement dans ce type de projet pour être acteur du changement qu'il veut voir. Il se questionne de ce fait sur le lien entre ce que pensent les gens en termes d'intentions émises et l'impact que ça peut avoir sur l'environnement. Pour Hugo, un changement de conscience collective est nécessaire pour arriver au changement sociétal nécessaire. Pour y arriver, l'espèce humaine doit prendre conscience de son interdépendance avec l'ensemble de la toile du vivant.

Fiche n°3 : Jules
Date de l'interview : 04/08/2020
Manière : Rencontre via Skype
Sauvegarde : Enregistrement audio
Age : 34 ans
Genre : Masculin
Profil (Description) : Jules est une personne qui est plus dans la réflexion active que dans l'engagement. Le monde qu'il voit n'est pas encourageant, il n'est pas d'accord avec le fonctionnement du modèle sociétal et à pour ce faire envie de faire quelque chose. Sa démarche est d'accompagner les mouvements et projets s'opposant au système dominant en leur proposant son aide et ses conseils. Pour Jean, c'est l'Occident qui est responsable de la destruction du monde depuis des décennies, en accaparent les richesses de la terre pour arriver au but ultime de modernisation et de croissance. Il est convaincu que l'agroécologie est une idéologie qui peut réformer le système sociétal et une solution pour la question de la sécurité alimentaire, car ce modèle agricole est basé sur un retour aux sources, aux savoirs et savoir-faire ancestraux qui prône le respect de la terre et des richesses naturelles, plutôt que son exploitation et son extraction. Il a fait de nombreuses rencontres très inspirantes qui lui ont donné envie de nourrir sa réflexion sur la permaculture, l'agroécologie, la paysannerie, etc... Il est dans une démarche profonde de respect de la vie sous toutes ses formes, s'inspirant de la philosophie d'Hans Jonas sur l'éthique de la responsabilité. Cependant, Jules est une personne très angoissée face à la détérioration de la planète et des conséquences pour le futur. La situation actuelle est pour lui très stressante.

Fiche n°4 : Laura
Date de l'interview : 04/08/2020
Manière : Rencontre en personne
Sauvegarde : Enregistrement audio
Age : 43 ans
Genre : Féminin
Profil (Description) : Louise a travaillé pendant plusieurs années dans un secteur qui ne faisait pas sens à ses envies. Elle a décidé de changer de travail et de style de vie pour s'impliquer dans de nombreux projets liés aux questions alimentaires et agricoles dans la région wallonne. Elle a fait de nombreuses rencontres humaines très riches et positives lors de ses nombreuses formations, bénévolats et implication dans des chantiers participatifs. Cependant, ses expériences passées lui ont permis de relever certains obstacles à la réalisation d'un projet collectif. L'aspect humain est pour elle le plus difficile à concilier, car il est facile de tomber dans l'entre-soi qui engendre une forme d'autarcie et qui rend difficile le fait de prendre du temps pour repositionner et requestionner le but du projet. Pour elle, ces projets ne vont pas assez loin dans l'accompagnement vers le changement. Si elle avait beaucoup d'utopie sur ces mouvements avec la volonté d'impulser des initiatives, elle est désormais dans une démarche plus spirituelle, de questionnement et de recherche de sens. La permaculture et l'agroécologie font écho à ses réflexions qui n'offre pas seulement un modèle agricole mais une dimension profonde de respect à la terre et à toutes les formes de vie sur terre. Pour elle, la transmission des savoirs et savoir-faire est un processus fondamental pour s'en sortir face aux crises à venir. Son rapport à autrui, à la richesse du monde qui l'entoure et aux dimensions de la vie fait écho aux principes de la permaculture, qui est devenu pour elle une éthique de vie.

Fiche n°5 : Charles
Date de l'interview : 05/08/2020
Manière : Rencontre en personne
Sauvegarde : Enregistrement audio
Age : 48 ans
Genre : Masculin
Profil (Description) : Charles a toujours travaillé dans le milieu agricole. Il est aujourd'hui propriétaire de sa ferme en permaculture et donne des formations aux individus qui souhaitent s'impliquer dans ce type de projet. La transmission des savoirs et savoir-faire est pour lui fondamental pour faire perdurer ce modèle agricole et permettre à de plus en plus de citoyen·ne·s de se conscientiser face aux crises à venir en leur proposant des solutions pour être plus résilient. Sa démarche s'inscrit dans une volonté de changer le monde et de préparer le futur. Ce qu'il voit du monde n'est pas encourageant mais pour lui la situation actuelle n'est pas désespérée. Il est convaincu que les écosystèmes survivront aux crises actuelles et à un effondrement systémique. Malgré cette lucidité, il se sent le mieux qu'il puisse être dans un monde qui cours à sa perte. Pour Charles, c'est le système capitaliste qui est à l'origine des catastrophes en cours en inculquant des valeurs de consommations, de concurrence, de course à la croissance. Il n'est pas heureux de se dire que ce sont ses enfants et les générations futures qui subiront les conséquences des « délires » des occidentaux. L'agroécologie est pour lui une solution à la question de la sécurité alimentaire et aux crises actuelles et à venir. Cette agriculture sans intrant permet à ses adeptes d'être autonome et résilient. Pour lui, ce modèle agricole parviendra à nourrir un grand nombre de personnes sans appauvrissement des sols et des écosystèmes. Son style de vie s'inspire de l'éthique et des principes de la permaculture en respectant la Terre. Il vit en équilibre avec le monde qui l'entoure**.**

Fiche n°6 : Lucie
Date de l'interview : 06/08/2020
Manière : Rencontre via Skype
Sauvegarde : Enregistrement audio
Age : 62 ans
Genre : Féminin
Profil (Description) : Lucie a travaillé de nombreuses années dans le monde classique conventionnel. Elle s'est énormément questionnée par rapport à sa place dans la société, dans le monde, ses choix de vie, etc... Elle souhaitait un changement de vie pour répondre à sa quête de sens et s'est formée à la permaculture afin de transmettre ses connaissances et savoirs au plus grand nombre pour faire perdurer et rendre accessibles ce modèle agricole. Même si la situation actuelle est très stressante, elle a de l'espoir que les choses puissent changer. Elle est convaincue que l'agroécologie et la permaculture sont des solutions aux enjeux liés à la sécurité alimentaire. Pour elle, ce modèle agricole permet de protéger le vivant et de collaborer avec plutôt que de lutter contre, et également de construire une société soutenable, durable et solidaire. Pour Lucie, il est urgent de changer de paradigme. Elle est également sceptique par rapport au pouvoir actuel. Elle pense qu'il y a énormément de manipulation des politiciens et des dirigeants sur la population. Pour elle, les solutions existent et résident dans l'intelligence et la politique collectives. Par ailleurs, il est impératif selon Lucie de punir les entreprises polluantes car elles sont, avec les élites, responsables de la dégradation de la planète. Enfin, sa démarche est active et centrée sur la réflexion pour trouver sa place et son rôle à jouer dans l'écosystème humain. Son éthique de vie s'inspire de la permaculture et de son principe fondateur d'intégrer plutôt que de séparer. Pour elle, la permaculture permet de reconnecter les êtres humains à leurs intuitions. Devenue autonome et résiliente, elle a conscience de la valeur des écosystèmes et des richesses de la planète. Elle vit en harmonie avec le monde qui l'entoure dans le respect de la Terre et des formes de vie qui l'habite.

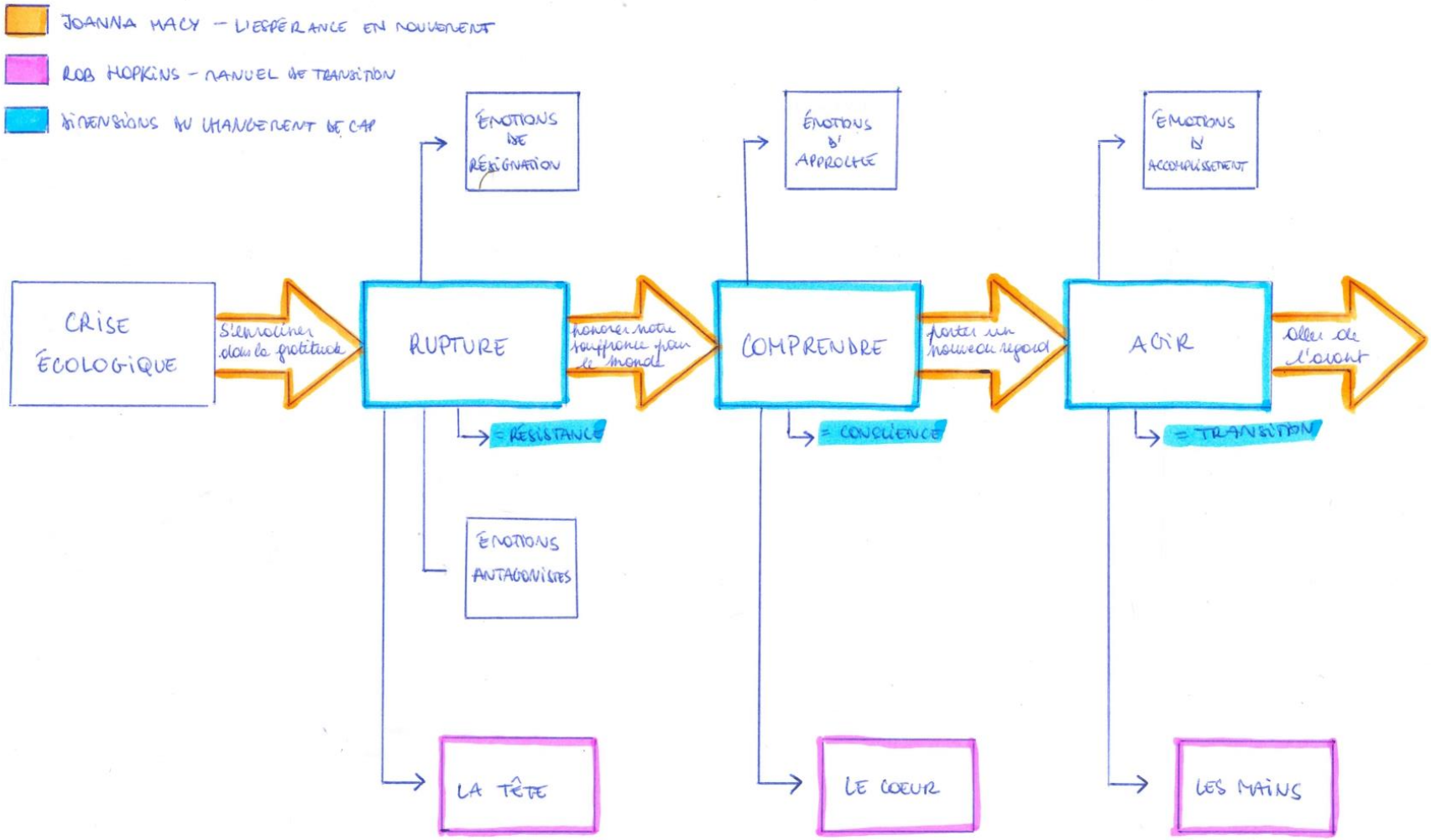
Fiche n°7 : Tom
Date de l'interview : 10/08/2020
Manière : Rencontre en personne
Sauvegarde : Enregistrement audio
Age : 43 ans
Genre : Masculin
Profil (Description) : Tom est impliqué depuis peu dans plusieurs mouvements qui visent à sensibiliser les citoyen·ne·s sur l'importance des bulles d'entraide afin de leur démontrer que seul on est vite limité dans ses options d'achat, de transport, etc... Pour lui, il est fondamental de dépasser ses limites personnelles pour comprendre que seul on ne peut arriver à de l'autonomie et à de la résilience. Il s'inspire beaucoup de Pablo Servigne pour expliquer que la survie passe par la coopération et l'entraide. Il sait qu'un effondrement est inévitable et il prépare la chute afin de se rassurer d'une certaine façon. Pour lui, l'entraide est la solution pour survivre aux crises futures, c'est pourquoi il cherche à travers ses actions à retrouver le sens du commun. Il pense que l'environnement arrivera à surmonter les conséquences des enjeux systémiques, mais pas l'espèce humaine. Tom se voit comme un pessimiste, mais il se dit lucide par rapport à l'état du monde. Contrairement aux personnes qui vivent dans le déni, il chercher à vivre en accord avec ses valeurs en agissant à son échelle. Il se pose des questions en permanence face aux événements et crises actuels qui bousculent toutes ses certitudes. Tom essaye dans ses actions de générer le moins de souffrance possible, même s'il a conscience que ses choix et ses gestes impactent indirectement des individus dans d'autres parties du monde.

Fiche n°8 : Adrien
Date de l'interview : 12/08/2020
Manière : Rencontre en personne
Sauvegarde : Enregistrement audio
Age : /
Genre : Masculin
Profil (Description) : Adrien a décidé de s'installer comme maraicher indépendant depuis peu car il recherchait un travail en contact avec l'environnement qui fasse sens à ses envies. Néanmoins il a toujours travaillé dans le rapport avec la terre et s'est toujours mobilisé pour la protéger. Sa démarche s'inscrit dans une question de respect du vivant et du non-vivant. Il est fondamental pour lui de ne pas aller en opposition avec les richesses de la Terre mais plutôt de composer et d'interagir avec. Dans son métier et dans son nouveau style de vie, Adrien se sent en cohérence et en harmonie avec lui-même, ce qui lui permet à être en cohérence avec le reste du monde. Il continue sa démarche de développement personnel et spirituel. Pour Adrien, tous les êtres humains sont responsables de leurs actions. Il fait partie des personnes qui ont conscience de l'impact de leurs choix et décident en conséquence de changer leur style de vie d'agir afin de limiter leur consommation et émission de CO2. Néanmoins, ces personnes représentent une minorité car, selon lui, la majorité de la population préfère vivre dans le déni afin de ne pas remettre en question leurs modes de vie et de consommation. Il affirme l'urgence d'un changement de paradigme et pense qu'un futur est possible, car beaucoup de personne ont pris conscience de l'importance de s'éloigner du modèle sociétal. Adrien est conscient des enjeux et des crises actuels mais ne s'alarme pas ou ne cède pas à la panique. Il est lucide et n'est pas particulièrement stressé par la situation.

Fiche n°9 : Mathilde
Date de l'interview : 06/09/2020
Manière : Rencontre en personne
Sauvegarde : Enregistrement audio
Age : /
Genre : Féminin
Profil (Description) : Mathilde a décidé de quitter son ancien travail dans le milieu social pour se lancer dans un projet de permaculture en collectif. Elle avait besoin de prendre soin d'elle et de faire quelque chose répondant à ses envies et à ses attentes. Toutefois, l'aspect financier reste important pour elle car il faut de l'argent pour financer ce type de projet. Elle a également besoin de se sentir en sécurité face à l'incertitude de ce type de travail. Les valeurs qu'elle prône sont l'amour de la Terre et de ses richesses, et l'envie de la protéger et de l'aider à se développer. Pour elle la transmission des savoirs et savoir-faire est important, elle le perçoit comme une forme de partage qui profiterai à l'environnement et aux personnes. Elle a décidé de réagir en s'impliquant dans ce projet de vie pour se sentir utile afin de répondre aux crises actuelles, ce qui lui permet de se sentir plus en phase avec ses valeurs. Le contact avec l'environnement l'apaise. Néanmoins, elle a du mal à se projeter dans le futur et l'avenir qui se profile ne la réconforte pas. Il est difficile pour Mathilde d'être positive face à la perspective d'un effondrement. Pour elle, les êtres humains sont tous responsables, et cette responsabilité serait de faire changer le cours des événements. Néanmoins, la plus grosse part de responsabilité revient, selon elle, aux multinationales et aux firmes qui nourrissent le système capitalise car elles influencent et manipulent les citoyen·ne·s pour les pousser à consommer, à polluer et à détruire leur environnement. Le modèle actuel n'a pas montré que c'était celui qui permettait à un plus grand nombre de vivre correctement et de s'épanouir. Ce système profite uniquement aux plus nantis. Pour elle, l'agroécologie, la permaculture et le retour à l'autonomie sont les seules solutions, car elles permettent de créer de la résilience. Ces modèles préservent la planète en permettant aux individus d'être le plus autonome et résilient possible.

Fiche n°10 : Antoine
Date de l'interview : 12/11/2020
Manière : Rencontre en personne (+ visite propriété/exploitation)
Sauvegarde : Enregistrement audio
Age : /
Genre : Masculin
Profil (Description) : Antoine a travaillé pendant plusieurs années dans le secteur économique et à décider de changer de vie car il était en quête de sens et souhaitait travailler dans un cadre de valeurs clair. Il se posait depuis très jeune des questions sur l'éthique : pourquoi je fais tout ça ? Après quoi je cours ? Son rêve était de vivre au contact de l'environnement. Son changement de métier s'accompagne également d'un changement de style de vie. Ce qu'il voit du monde et l'avenir qui se profile n'est pas encourageant. Pour Antoine, il est impératif de se préparer à des bouleversements et à des transformations qui vont engendrer des changements radicaux dans la société et dans la psyché des gens. Il se sent **c**oupé en deux face aux crises contemporaines. S'il est conscient que l'humanité va être confronté à vivre des choses terribles, il a décidé de mettre son énergie dans des solutions qui vont permettre de penser la suite et de réinventer la société de demain. Pour lui, il est important que les gens se reconnectent à l'environnement et à l'essence même de l'humanité. C'est le projet de demain car il y a une grande partie de la société qui est déconnectée des principes du vivant : absence d'éthique, de valeur, de réflexions, arrogance, etc... La solution pour lui se trouve dans la permaculture, un mouvement essentiellement tourné vers la recherche de solutions. Dans cette optique, son projet de vie le prépare à la sobriété et à la résilience pour faire face à l'effondrement de la société.

Annexe 4 : Schéma de la structure du mémoire



Annexe 5 : Notes sur le colloque virtuel « Ces récits environnementaux qui nous paralysent et nous mobilisent » organisé par Ecotopie le 17 Décembre 2020[81].

INTRODUCTION

Thématiques générales abordées : les émotions, les récits et les engagements

- « S'intéresser à ces intersections »
- « Replacer les émotions dans nos récits »
- « Vivre le récit comme expérience de pensée et trame à l'engagement »

Questionnements généraux : « Les récits environnementaux peuvent-ils être un refuge ou un tremplin pour nos émotions ? Les émotions un tremplin pour nos engagements ? L'espace narratif peut-il nourrir les changements dont nous rêvons ? ».

Chercher à comprendre les « nombreux liens entre crises environnementales, engagement écologique et émotions : mélange d'enthousiasme et d'angoisse suscités par les récits d'effondrement, émotions autour des mobilisations des jeunes pour le climat ou encore diagnostics de solastalgie ou d'éco-anxiété qui se multiplient ».

Pour ce faire, les liens entre émotions et crises environnementales / crises et nos engagements / engagements et nos émotions vont être explorés.

DEUXIÈME TABLE RONDE : ÉMOTIONS ET MOBILISATIONS

« S'engager pour l'environnement c'est faire face à un foisonnement d'émotions : enthousiasme, anxiété, émerveillement, découragement… Quels sont les émotions qui me mobilisent ? Quelles émotions mobilisent mon public ? L'éco-anxiété est-elle un ressort ou un frein à l'engagement pour l'individu ? Au cours de cet échange, nous tenterons de démêler le rôle de nos émotions dans nos engagements pour l'environnement ».

Intervenants

- Sophie Hustinx, responsable artistique du projet « Dreaming the dark », juriste, poétesse de l'envol, ecowitchfeministe.
- Jean Le Goff, militant à Alternatiba et Chercheur au Laboratoire de changement social et politique, université Paris 7.
- Vincent Wattelet, écopsychologue.
- Delphine Masset, Conseillère prospective chez Etopia asbl.

[81] Les phrases et paragraphes cités entre « … » sont issus du site internet d'Ecotopie qui retrace le programme de la journée. Voici le lien de l'événement : https://ecotopie.be/formation/recits-environnementaux/

Discussion sur la peur

- La peur peut être une émotion efficace en termes de changement de comportement. Pour ce faire, il est important de communiquer et de s'interroger sur les comportements et moyens alternatifs à mettre en place.
- Il faut s'intéresser à la valeur positive de la peur, qui est un levier de changement.
- Les récits, de toutes sortes, sont prescriptifs de comportements.
- N'avons-nous pas plutôt peur de la peur qui nous paralyse ? C'est-à-dire avons-nous peur de ne pas savoir réagir quand on a peur ?
- De quelles peurs parle-t-on dans la société ?
- Ne peut-on pas comprendre la peur de certains individus à entreprendre la transition comme manque de solutions et pistes concrètes et réalistes face à la crise ?

Les besoins motivationnels des personnes peuvent variés dans le temps. Les comportements des individus sont influencés par de nombreuses aspects de la vie. Un changement de vie décrit le besoin de nouvelles motivations.

Réfléchir à des moyens de communications pour tenter de converser avec ses proches qui ne sont pas convaincu par les perspectives d'effondrement et vision de la transition ? Objectif est de ne pas les noyer d'information pour les dégouter et leur faire peur.

Quel est l'objectif derrière les alternatives et actions militantes ? Ces actions servent-elles à changer le monde et les consciences collectives ou est-ce un processus de changement intérieur recherché (inconsciemment) par les adaptes ? Ces individus sont-ils dans une posture de remise en question permanente ou constante ? -> Recherche d'équilibre entre le doute qui permet une remise en question sans pour autant tomber dans la paralysie.

Il est important de ne pas chercher à convaincre tout le monde, de vouloir mettre tout le monde d'accord sur l'état du monde et les actions à mener. Tous les êtres humains sont différents et ont des regards et ressentis de la situation qui divergent largement. Face à l'incrédulité ou le déni de certaines personnes, il est important d'accueillir cette conflictualité pour utiliser ses tensions en force d'action. Les divergences d'opinions permettent une nouvelle fois d'aller plus loin dans nos questions et dans notre quête de réponses.

N'est-ce pas le but premier de la vie d'évoluer ? De s'affranchir des conflits internes, émotionnels, relationnels qui paralysent pour se mettre en mouvement et vivre pleinement sa vie ?

S'enraciner, et non s'ancrer, dans la gratitude.

Comment le système capitaliste a-t-il réguler nos émotions ?

Il n'y a pas assez d'espace (sphère privée et publique) qui existent pour partager et diffuser des récits individuels -> le mémoire est une bonne opportunité.

La question de la responsabilité : question de posture et positionnement.

Tensions que les individus ressentent quand ils doivent prendre la voiture alors qu'ils souhaitent réduire leur dépendance au pétrole = problème de conscience -> Doit-on renoncer à aller à certains endroits ? Pour y répondre, il faut se poser la question de savoir ce qui est essentiel pour nous, de quoi ai-je besoin pour vivre ? La dimension affective est de ce fait centrale et importante -> sentiment de culpabilité qui traduit une certaine angoisse d'agir contre ses principes -> pour en sortir il est important d'en faire un récit et de nommer ce qu'on ressent.

Entretien sont révélateur des sentiments des interrogés : thématique du climat fait paraitre de nombreux éléments anxiogènes -> effondrement de la biodiversité, la fin de l'humanité, image dystopique d'une humanité dénaturée.

Méthodologie : dynamique de la boîte de Pandore -> Ma question vient solliciter la personne interrogée sur une angoisse qui permet par la suite de traiter diverses thématiques qui s'entrecroisent.

Angoisse peut être contenue et élaborée qui peut intervenir dans un processus de mise en action individuelle et collective.

Angoisse peut également être un affect insupportable.

Qu'est-ce qu'on fait des émotions que les récits d'effondrement suscitent chez l'être humain ?

Ecopsychologie

- Importance de se réconcilier avec tout son être émotionnel/sensible.
- Que faire des émotions qu'on suscite ? → Doit-on obligatoirement en faire quelque chose ou doit-on laisser nos émotions s'exprimer ?
- Vision utilisatrice des émotions.
- Gérer, cadrer, contenir et utiliser les émotions.
- Il n'existe pas une émotion, mais des émotions.
- Chaque personne va réagir différents et mobiliser différentes émotions.
- Peu importe le type d'émotion que je vais ressentir. A partir du moment où je la ressens elle me relie avec la Terre, le reste du vivant et avec l'inconscient écologique ou âme du monde.
- Les émotions renseignent sur l'état du monde.
- Eco-anxiété : les personnes sont malades d'une société qui est malade = être malade psychiquement démontre que les écosystèmes sont malades. On ne peut pas aller bien (être humain) si on ne soigne pas également les écosystèmes.
- L'écopsychologie s'inscrit dans l'écologie profonde pour réveiller en nous les émotions qui nous habitent.
- Deuil à faire sur les « grands récits » qui finalement ne peuvent pas emmener tous les êtres humains dans un futur souhaitable.
- Récits de la transition mobilise et emmène les individus dans l'action. Emmène les personnes à poser des choix radicaux de changement de vie, de changement de métier, à s'investir -> Ces personnes sont généralement « haute » diplômée et ont donc une capacité à

répondre et à comprendre la complexité des enjeux qui n'est pas toujours le cas de tout le monde.

- Capacité à nommer ses émotions.
- Importance de la confiance pour se mettre en mouvement lorsque l'on a une conviction forte de qqch -> confiance est alors plus importante que les informations.
- Important d'accueillir l'intensité de ses émotions avant de vouloir se mettre en action/mouvement → meilleure réponse à l'angoisse/anxiété n'est pas forcément les pistes d'actions. Il faut au préalable faire un travail sur l'écoute de cette angoisse/anxiété -> important d'en parler et de le partager.

Annexe 6 : Tableau récapitulatif des différentes catégories d'émotions utilisées dans le travail

TABLEAU 6 – *Implications comportementales générales, positives et négatives, de chacune des classes d'émotion pour l'individu (I) et le groupe (G) (adapté de Tran, 2004) (Suite)*

Classes d'émotions	Émotions	Comportements	Aspects positifs[a]	Aspects négatifs[a]
Émotions de résignation	Tristesse, peur, honte, culpabilité	• Retrait • Résignation • Évitement, méfiance • Se protéger • Se cacher ou vouloir se cacher • Conscience du moi • Pensée • Confessions, excuses, actions réparatrices	• Possibilité de s'ajuster aux nouveaux événements, revue des objectifs réalistes (I/G) • Renforcent les liens sociaux et le soutien (G), réunification du groupe (G) • Restriction du comportement agressif (I/G) • Penser prudemment aux risques (I/G) • Améliorent la conformité et la responsabilité sociale (I/G) • Améliorations du soi (I) • Encouragent la réconciliation et l'empathie (G) • Encouragent la conformité par rapport aux normes du groupe (I)	• Sens de l'échec, comme si rien ne pouvait arriver (I/G) • Peut provoquer une vision rétrécie (I/G) • Se bloquer /I/G) • Douloureux (I) • Sentiment d'isolation (I) • Rumination (I)
Émotions antagonistes	Envie, dégoût, mépris, colère	• Mobilisation • Attaque potentielle ou réalisée • Rejet • Agression indirecte • Mépris • Agression verbale or symbolique • Comportement passif-agressif	• Effort à encourager l'amélioration de soi ou de l'équipe (I/G) • Signaler les membres toxiques (G) • Maintenir la conformité de groupe (G) • Améliorent la confiance en soi (I/G) • Renforcent les valeurs de l'équipe (G)	• À terme, ces émotions peuvent empoisonner les relations avec amis ou collègues (G) • Risque d'être rejeté par le groupe (G) • Préjudice à l'encontre d'un autre groupe (G) • En cas d'attaque, on peut être puni, désapprouvé socialement ou se préparer à la vengeance (I/G)

a. I indique les conséquences pour l'individu ; G indique les conséquences pour le groupe.

TABLEAU 6 – *Implications comportementales générales, positives et négatives, de chacune des classes d'émotion pour l'individu (I) et le groupe (G) (adapté de Tran, 2004)*

Classes d'émotions	Émotions	Comportements	Aspects positifs[a]	Aspects négatifs[a]
Émotions d'accomplissement	Fierté, exaltation, joie, satisfaction	• Exubérance, expansivité, excitation • Se vanter, s'affirmer • Impulsivité • Vouloir être avec les autres • Activation libre, créativité	• Augmente l'ego/l'identité du groupe (I/G) • Donne l'impression de vivre pleinement (I) • Montrer de l'attention aux autres et participation (I/G) • Être généreux, patient, tolérant, encourageant (I/G) • Augmente la créativité et la confiance (I/G) • Vouloir célébrer avec les autres (G)	• Complaisance (I/G) • Arrogance (I/G) • Risque de s'engager dans des actions de vantardise (I/G) • Ralentissement de la performance intellectuelle, manque d'analyse (I/G) • Concentration en baisse (I) • Stagnation, complaisance (I/G)
Émotions d'approche	Soulagement, espoir, intérêt, surprise	• Vigilance, mobilisation, engagement • Prêt à augmenter l'effort si nécessaire • Approche, exploration • Énergie, excitation • Apprentissage, attention • Orientation	• Élimination de la détresse (I) • Réénergisent avant de passer au prochain projet et motivent pour aller de l'avant (I/G) • Soutien de l'activité du groupe (G) • Accroissent la vigilance (I/G) • Améliorent la créativité et la curiosité (I/G) • Acquisition de nouvelles compétences (I/G) • Persistance dans toutes les tâches, même les pénibles (I/G) • Contribuent à gérer efficacement les événements soudains (I)	• Retrait (I/G) • Manque d'énergie (I/G) • Poursuite de buts irréalistes (I/G) • Dispersion de l'énergie et de l'attention (I/G) • Être trop étroitement focalisé sur des événements qui seraient nuisibles (I/G) • Si la surprise mène à la peur, alors risque de panique collective (I/G)

Source : Garcia-Prieto, P., Tran. V, & Wranik, T. (2005). Les théories de l'évaluation et de la différenciation des émotions : une clé pour comprendre le vécu émotionnel des individus au travail. In O. Herrback & K. Mignonac (Eds.), *Les Émotions au Travail, Recherches en Comportement Organisationnel* (pp. 196-222). De Boeck: Paris. pp.207-208.

Annexe 7 : La spirale du Travail qui relie de Joanna Macy

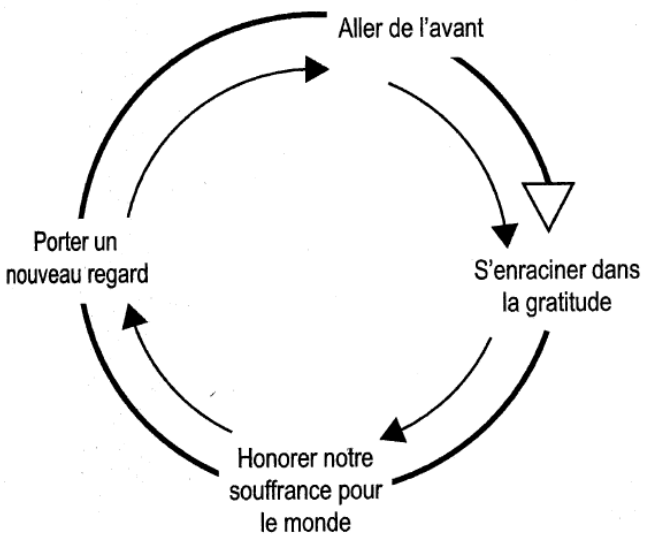


Figure 1. La spirale du *Travail qui relie*

Source : Macy, J. & Johnstone, C. (2018). *L'espérance en mouvement*. Genève, Suisse : Labor et Fides. p.31.

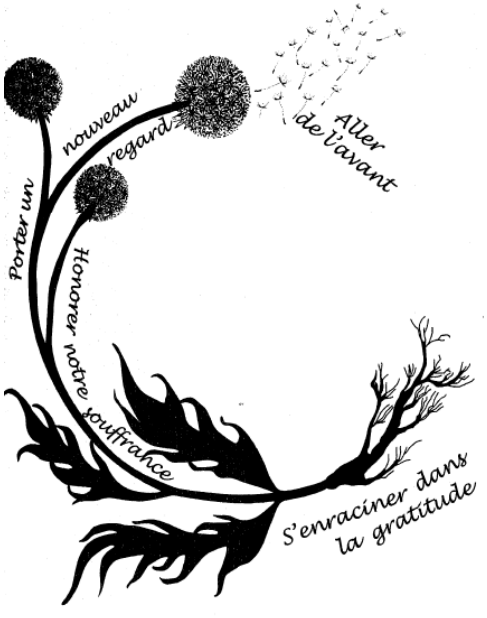


Figure 2. La spirale du *Travail qui relie*

Source : Macy, J. & Johnstone, C. (2018). *L'espérance en mouvement*. Genève, Suisse : Labor et Fides. p.69.

Annexe 8 : Principes éthiques de la permaculture

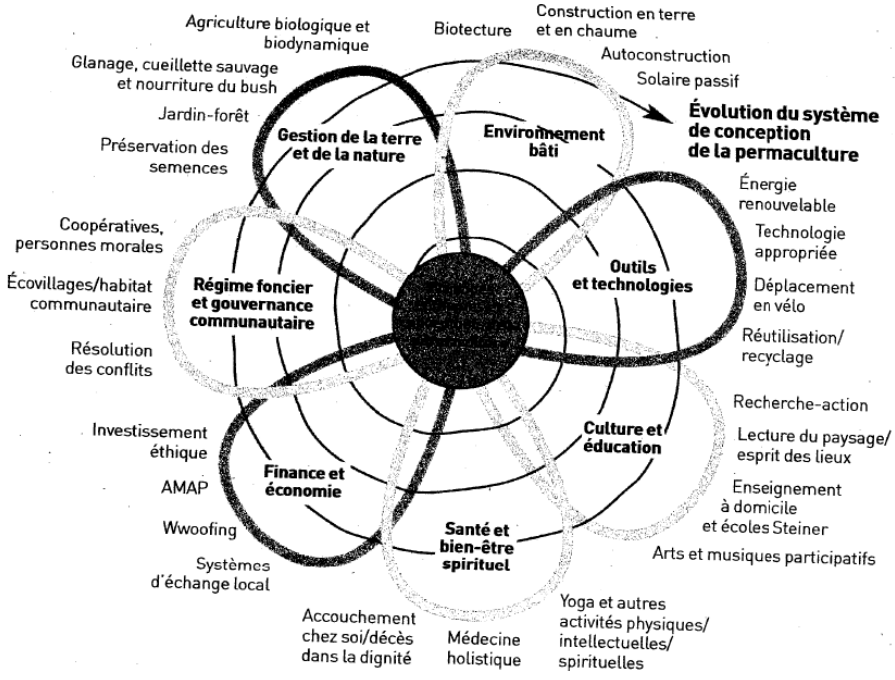


FIG. 1 – La fleur permaculturelle

PERMACULTURE

33

Source : Holmgren, D. (2017). *Permaculture. Principes et pistes d'action pour un mode de vie soutenable*. Paris, France : l'écopoche (Rue de l'échiquier). p. 33.

Annexe 9 : MOOC Transition Intérieure 2021[82]

« À qui s'adresse ce MOOC ? »

« A vous, acteur·trice·s de changement positif, personnes impliquées dans des projets de transition au sens large qui :

- vous posez des questions sur l'impact de ces projets sur leur vie
- vivez un épuisement, individuel et/ou collectif
- vous posez des questions sur le soin au collectif êtes en recherche de congruence entre le prendre soin (de soi, des relations) et l'agir êtes en recherche de sens
- souhaitez explorer la dimension intérieure de la transition ».

« À vous, citoyen·ne·s pas encore impliqué·e·s, s'ouvrant à ces dimensions, ou personnes abordant la question de l'écologie par le prisme du spirituel ou du changement intérieur ».

« Et plus globalement, à vous qui êtes :

- touché·e par les questions écologiques, sensible ou informé·e sur la collapsologie et les effondrements (inquiet·e, anxieux·se, en colère, conscient·e d'être dans le déni, etc.).
- impliqué·e ou non dans la transition à titre individuel ou collectif et qui cherche des manières de traverser les inconforts et les deuils qui se vivent dans un changement positif (mon travail ne me convient plus, ma famille ne me comprend pas, etc.).
- consciente que nos actions sont nourries par un imaginaire collectif qu'il s'agit de transformer, au service de la transition.
- dans le désir de développer des pratiques de transition intérieure à titre privé, individuel ou dans un groupe (« j'ai compris et maintenant je voudrais découvrir comment faire ») ».

Pourquoi descendre dans mes émotions désagréables ?

« Nos émotions, qu'elles soient considérées comme positives ou négatives, sont une source d'énergie importante pour l'action : la passion de notre cœur nous pousse à courir vers notre chéri·e, notre détermination à contribuer à sauver notre environnement nous pousse à planter des arbres ou à trier nos déchets, notre empathie pour notre enfant nous permet de l'écouter longuement nous parler de sa tristesse, etc. Mais réprimées, mises sous le tapis, nos émotions nous coupent du monde

[82] Les phrases et paragraphes cités entre « … » sont issus du site internet de l'Université Colibri qui propose ce MOOC. Voici le lien : https://colibris-universite.org/mooc-transition-interieure/?I0102ReparerNosRelations&parcours=ReenchanterLeMonde&module=DecollagE

: une trop grande colère peut nous bloquer de l'exprimer, une tristesse trop importante, qui atteindrait le désespoir, peut nous inciter à abandonner, à être passif·ve. Inversement, elles peuvent nous faire perdre tout contrôle de nous-mêmes : telle personne dira qu'elle était hors d'elle-même quand elle s'est mise en colère ; le désespoir en poussera une autre à s'investir dans des engagements bénévoles jusqu'au burn-out ».

Pourquoi la société ne change-t-elle pas plus vite ?

- Malgré les projets mis en place par de plus en plus d'individus de par le monde, la question demeure de savoir « pourquoi la société ne change-t-elle pas plus vite ? ».
- Ces mouvements sont rassembleurs et porteurs d'espoir et d'optimisme. « C'est une vague de changement positif qui propose un monde meilleur ».
- Pourtant, ces mouvements demeurent insuffisants pour prétendre répondre aux crises en cours et à venir car ils restent à la marge de la société et ne s'inscrivent pas encore dans des projets sociétaux.
- « Nous avons besoin de davantage de participants, bien sûr. Et d'autre chose aussi. Aujourd'hui on observe que la société change "en surface", nous avons besoin qu'elle change aussi "en profondeur". Le changement "en surface" est aussi appelé green washing : par exemple adopter de nouveaux comportements d'achat, sans arrêter de surexploiter les ressources de la planète et sans mettre en place une justice sociale à l'échelle de la planète. Un changement "en profondeur" est donc nécessaire, pour sortir de la course au profit, apprendre à partager les ressources équitablement, ou encore développer des projets de transition qui n'épuisent pas les personnes qui les portent. Il s'agit d'adopter de nouvelles cultures, de nouvelles normes sociales, de nouveaux récits, de nouveaux rêves d'avenir. Une forme de transition plus intérieure, dans nos groupes et en nous ».

La gratitude

- Joanna Macy explique l'importance de la gratitude dans son livre « L'espérance en mouvement ». « *Être vivant dans ce magnifique univers auto-organisé - participer à la danse de la vie avec des sens pour la percevoir, des poumons pour la respirer […] - est en soi une merveille au-delà des mots. De surcroît, c'est un immense privilège d'être gratifié d'une vie humaine, avec une conscience autoréflexive qui nous permet un regard lucide sur nos propres actions et nous donne la capacité d'effectuer des choix. C'est ce qui nous permet de choisir de prendre part à la guérison de notre planète. Nous tenons trop aisément*

ce don pour acquis. C'est pourquoi tant de traditions spirituelles commencent par une action de grâce, pour nous rappeler que, malgré toutes nos souffrances et nos craintes, notre existence même est un bienfait immérité que nous n'aurions jamais pu créer nous-mêmes » (p.105)

- Les bénéfices : la gratitude favorise le sentiment de bien-être, est une alternative rafraîchissante à la culpabilité et à la peur, renforce la confiance et la générosité, est un antidote au consumérisme, est un moteur d'action pour sauver le monde

Les racines de l'état du monde

- « La transition intérieure soutient les transformations psychologiques, culturelles et spirituelles de nos vies. La « bonne santé » de ces dimensions est indispensable pour apprendre à nous comporter d'une façon moins destructrice du vivant. »
- « Face aux crises multiples de nos sociétés, nous allons réagir différemment suivant l'histoire que nous nous racontons. Pour l'écophilosophe Joanna Macy, fondatrice du Travail Qui Relie, c'est comme si nous nous racontions des récits différents. Elle en relève trois. Être plus conscient·e·s de ces récits, c'est pouvoir faire des choix qui nous portent.
    - Premier récit : « business as usual », soit « on fait comme d'habitude ». « C'est une histoire basée sur la très grande confiance que nous accordons au progrès et à la technologie. La croissance économique est considérée comme essentielle à la prospérité. La nature est vue comme une matière première à utiliser pour les besoins des humains. C'est aussi le récit du culte de la performance. On y retrouve les attitudes de déni face à la gravité de l'état du monde. Et le refoulement des émotions générées par ces situations de profonds déséquilibres et de destructions massives ».
    - Deuxième récit : « « la grande désintégration », raconte les conséquences destructrices du mode « on fait comme d'habitude ». Le déclin économique, l'épuisement des ressources, l'emballement du changement climatique, la division sociale, les guerres et l'extinction en masse des espèces. Dans cette histoire, les effondrements en cours et à venir constituent la ligne d'horizon. Nous sommes lucides et sous le choc, paralysé·e·s, confus·es, dépassé·e·s, désespéré·e·s ».
    - Troisième récit : « le changement de cap ». « Les effondrements ne sont plus la ligne d'horizon mais le point de départ. La lucidité sur l'état du monde est très présente. Les émotions sont accueillies, partagées et transformées au service des engagements dans l'action. Cette histoire s'incarne dans nos initiatives de transition. Elle est

stimulante. Les reconnexions avec le vivant s'appuient sur la solidarité et l'entraide. On y retrouve la création d'écolieux, les projets de descente énergétique, la permaculture, les luttes, le développement de la résilience territoriale, etc. Avec ce troisième récit, nous apprivoisons l'incertitude radicale et nous sommes soutenus par l'espérance en mouvement. Ce n'est pas un espoir qui trouverait sa source dans la certitude d'atteindre un résultat mais bien dans le sentiment de poser des actes alignés ».

Les trois stratégies du changement de cap

- Joanna Macy nous invit à « à muscler en fait notre capacité à voir le changement de cap dans la réalité où l'on vit et aussi dans nos engagements ».
- Les 3 dimensions : « ce qui est important à savoir, à prendre conscience, c'est que ces trois dimensions sont interdépendantes, elles s'articulent »
    - 1) Résistance : dire stop en boycottant, en signant des pétitions, etc pour proposer des changements dans le modèle sociétal. Ces engagements ont pour ambition de protéger la diversité de la vie sur Terre.
    - 2) Alternative : « construire un regard critique par rapport au système dans lequel on vit, et essayer de comprendre ce qui dysfonctionne, comment cela dysfonctionne de repenser ce monde dans lequel on vit et de repenser nos choix finalement et de changer nos choix ».
    - 3) Prise de conscience et Résilience : « capacité à se réorganiser autour de chocs et c'est vraiment en allant dans un changement et en faisant le choix d'un changement radical, en retournant à la racine des choses, que ce changement de cap va être durable, va être collectif, et différent que la première et la deuxième histoire. Dans cet espace de résilience et de conscience, cela va interroger évidemment notre rapport aux autres, notre rapport à nous-même, et notre rapport aux autres qu'humains et à la vie en général ».
- Importance de « travailler sur soi-même et sur nos dimensions intérieures, au service de nous tous, au service d'autre que soi, parce que l'on sait que c'est la solution »

Les 3 fractures : écologique, sociale, spirituelle

- Les crises en cours peuvent être comprise comme étant les conséquences de plusieurs fractures dans la société : écologique, sociale et spirituelle.

- Fracture écologique : déconnexion de l'espèce humaines avec l'environnement qui l'entoure
- Fracture sociale : déconnexion entre les citoyen·ne·s. Perte de lien social et isolement.
- Fracture spirituelle : déconnexion avec notre intériorité (soi-même).

Comprendre et incarner la transition intérieure

- « La transition intérieure, en quelque sorte, c'est le coeur et l'âme de la transition. Ce sont ses dimensions culturelles, psychologiques et spirituelles ».
- « La transition, ce ne sont pas seulement les projets concrets. C'est aussi un changement de culture en profondeur ».
- « La transition intérieure, c'est tout ce qui se passe à l'intérieur de nous (individus et collectifs) quand nous agissons pour créer un nouveau monde et que nous quittons l'actuel ».
- « Pour faire une transition intégrale et radicale, nous avons à la fois besoin de travailler à des changements extérieurs… et intérieurs. C'est-à-dire d'ajuster nos valeurs et notre vision du monde, pour les aligner avec une culture respectueuse de la vie. Il n'y a pas d'ordre prédéterminé pour le faire : il ne s'agit pas de commencer par l'un pour finir par l'autre, de manière linéaire. C'est un mouvement continu dans lequel changements intérieurs et extérieurs s'articulent. Ils peuvent être faits en même temps ou de manière différée. Le plus souvent, nous faisons des allers-retours entre les deux, laissons l'un au profit de l'autre, nous y revenons plus tard. C'est propre au rythme de chacun·e ».
- « La transition intérieure part du postulat que pour mettre en place les changements radicaux dont nous avons besoin, il faut aussi faire évoluer nos croyances et développer un nouvel imaginaire, individuellement et collectivement ».
- « Si le monde doit évoluer vers de nouvelles manières de faire et d'être, nous aussi… individuellement ET collectivement. La Transition nécessite un changement de paradigme sociétal, une nouvelle culture à tous les niveaux, une culture régénératrice, qui respecte et soutient la vie ».
- « La transition intérieure propose de la construire en cultivant 4 liens : le lien à soi, aux autres, au Vivant et à plus grand que soi ».
- « La transition intérieure soutient cette transition radicale, elle est une intention, une toile de fond… et des pratiques pour favoriser ce changement intégral de nos manières de voir

et d'agir dans le monde, individuellement et collectivement. Elle permet de soutenir et de rendre plus puissantes les alternatives, les luttes et la résilience individuelle et collective ».

Introduction à la relation à soi

- Face aux informations tragiques relayées par les médias, « il est de plus en plus difficile de garder espoir en un monde meilleur. Nous pouvons être tenté·e·s de nous refermer sur nous-même et de ne penser qu'à notre propre survie et celle de notre famille. Le défi de créer un monde plus beau, plus sain, plus résilient peut paraître utopique ou perdu d'avance ».
- « Concrètement, la transition intérieure vous invite à sentir votre corps et vos sensations, à accueillir et exprimer vos émotions, vos pensées, et à laisser de la place à votre intuition. Elle vous propose de chercher à intégrer vos propres limites, à travailler à accepter les paradoxes ou à cheminer avec. C'est aussi une invitation à reconnaître et embrasser vos parts d'ombre, à accueillir les deuils en vous, à voir le chemin plutôt que le résultat et à développer votre capacité à rebondir ».
- « Il s'agit de développer vos ressources (intérieures) pour incarner le changement de cap, pour refléter votre intention, ce que vous voulez vraiment. L'enjeu, c'est de passer du déni à la conscience de la réalité, de passer d'une certaine forme de passivité au désir d'action ».
- « La transition intérieure vous propose de vous rapprocher de vous pour devenir plus résilient·e (ne pas vous épuiser par exemple), pour réussir à mettre vos compétences au service de la transition à la place la plus ajustée, pour changer votre culture personnelle et vos croyances, et pour vous reconnecter à votre désir le plus profond, prendre part à la guérison du monde ! »

Transition Intérieure et deuils

- « Quand nous nous engageons dans un processus de transition intérieure, nous sentons, plus ou moins confusément, au fond de nous, que nous allons perdre une série de choses qui nous sécurisaient et nous aurons besoin d'apprendre à renoncer et accepter la souffrance et le manque qui en résultent. Il y a des croyances, des habitudes, des comportements, voire tout un mode de vie à lâcher, car ils n'ont plus vraiment de sens. Il y a aussi des relations, des repères, des lieux et des projets à désinvestir, car ils ne nous correspondent plus aujourd'hui. C'est difficile à accepter car ce sont autant de pertes qui s'ajoutent à celles que nous ressentons déjà et qui nous affectent beaucoup : la perte de nombreux espaces naturels, la diminution de la biodiversité, la mise en péril de plus en plus grande des équilibres

environnementaux et climatiques, de la sécurité sanitaire… Comment supporter tout cela sans nous effondrer. Comment trouver toute la force nécessaire pour aller de l'avant dans notre quête d'une vie et d'un monde meilleurs ? ».

- **Alors comment faire pour traverser et accompagner nos deuils ?**
    - « Reconnaître et nommer toutes les pertes que nous ressentons, en parler avec nos mots, comme ils viennent, sans nous juger.
    - Accueillir, laisser s'exprimer, valider et confirmer toutes les émotions qui peuvent surgir.
    - Se rappeler : toute émotion qui ne s'exprime pas peut nous mener à la déprime…
    - Suivre le rythme du deuil qui n'est pas prévisible, car il est propre à chacun·e de nous.
    - Accueillir les allers-retours entre sensations physiques pénibles, états d'esprit douloureux et moments de mieux-être (ex : retour de l'angoisse, la tristesse, la fatigue après un moment d'apaisement et/ou un regain d'énergie).
    - Faire confiance au processus de cicatrisation naturel du deuil et accepter notre impuissance à le maîtriser mentalement ! ».

La sobriété joyeuse pour sortir du consumérisme

- « Les bouleversements socio-écologiques en cours interrogent les fondements de notre être, individuel et collectif. Ils posent une première question fondamentale : « Qui suis-je ? » Une interrogation incontournable pour sortir du consumérisme, tant celui-ci repose sur une anthropologie mutilée, héritée du paradigme de la modernité occidentale. L'Homo economicus – avec ses dérivés contemporains consumens et numericus – apparaît comme un individu à l'identité fragile et instable, égocentré et sans transcendance, déconnecté de la toile du vivant qu'il cherche à dominer et dont il ne respecte ni les lois ni les limites. Dans ces conditions, la consommation tend à devenir un lieu d'investissement privilégié du moi individuel. Au-delà de la satisfaction de besoins utilitaires, consommer obéit à deux fonctions complémentaires :
    - Primo, répondre au besoin d'appartenir à un monde commun, c'est-à-dire d'être comme les autres ;
    - Secundo, se différencier pour être reconnu et valorisé par autrui. On se trouve ici en plein dans la « rivalité mimétique » chère à René Girard, par laquelle nous nous comparons aux autres et sommes en concurrence avec eux ».

- « Une deuxième question essentielle pour sortir du consumérisme est : « Quel est mon désir ? » Le désir est au fondement même de la vie. Il ne se réduit pas au besoin et à la pulsion. Comme l'affirme Spinoza, il participe de l'essence même de notre être. Nous avons, en nous, une formidable puissance de désir qui est la source de nos aspirations les plus élevées : à l'amour, la beauté, la justice, la solidarité, l'absolu. De ce fait, notre désir est fondamentalement de l'ordre de l'être et de l'infini. Vouloir le satisfaire par des réalités de l'ordre de l'avoir, des biens matériels ou des agréments psychiques forcément limités, est une illusion ».
- « Un autre effet est le syndrome du « bonheur paradoxal ». Ainsi que le montrent de nombreuses études, au-delà d'un certain seuil, la croissance du revenu et de la quantité de biens non seulement ne s'accompagne plus d'une augmentation du sentiment de bonheur et de satisfaction, mais tend à générer des formes de mal-être : stress, saturation psychique, angoisse, sensation d'absurdité, voire dépression ».
- « Concrètement, il s'agit de passer de « sources secondaires » à des « sources primaires » de satisfaction :
    - Les premières relèvent de l'avoir et du paraître, comme les *biens* et services de consommation auxquels correspondent des valeurs *extrinsèques* (le statut social, la carrière, le pouvoir…) ;
    - Les secondes appartiennent à l'être et à la profondeur, comme les liens de qualité avec les autres, la nature et la spiritualité, auxquels correspondent des valeurs *intrinsèques* : l'amour et l'amitié, le souci du bien commun, la coopération ».
- « Une troisième question essentielle pour sortir du consumérisme est : « De quoi ai-je peur ? ». La peur de manquer est un affect archaïque de l'être humain, inhérent à sa condition. Elle a été profondément ancrée dans la psychée humaine par des siècles de lutte contre la pénurie. Sur un plan plus inconscient, elle sourd de plusieurs « trous » dans l'être, liés à des séparations, en particulier de la mère,de la terre et de la transcendance. Ces trois matrices sont essentielles pour la croissance de la personne vers la maturité et la plénitude. Quand elles sont ignorées ou perdues, l'individu va chercher des compensations ailleurs, dans des choses extérieures, une profusion d'activités de remplissage, de consommation et de relations « bouche-trou ». La peur de manquer est sous-tendue en profondeur par une autre donnée anthropologique fondamentale : la peur de la mort.

Si derrière tout désir se cache une aspiration à l'infini, derrière la peur de la mort se trouve un refus de la finitude. L'angoisse individuelle de mourir est d'autant plus prégnante dans nos sociétés que la mort est cachée, refoulée et niée. Elle peut être accrue par l'écoanxiété due aux catastrophes climatiques et aux menaces d'effondrement qui planent sur les écosystèmes et la civilisation thermo-industrielle ».

Interconnexion avec le vivant

- « Face à ce qui nous arrive aujourd'hui, nous pouvons trouver un appui essentiel en approfondissant notre connexion avec le reste du vivant. Cette invitation à repenser notre rapport à la nature et au monde, c'est aussi l'approche de l'écologie profonde. Elle nous permet de nous sentir *vivant·e parmi les vivant·e·s,* véritablement connecté·e·s dans cette grande toile de la vie qui enveloppe la terre ».
- « En fait, plus nous devenons conscients de notre vulnérabilité en tant qu'individus et en tant qu'espèce, plus nous devenons conscients de notre interdépendance radicale avec la toile du vivant, plus nous devenons sensibles à la présence des « autres qu'humains », à nos cousin·e·s, à nos voisin·e·s de palier… Ce changement global de perception est en train de s'infiltrer partout dans notre culture ».

Introduction sur les récits

- « Nos sociétés pour se mettre en route ont besoin de pouvoir se raccrocher à des récits, qui permettent de stimuler l'imagination et qui permettent de stimuler l'audace que les uns et les autres peuvent mettre dans leur volonté de changer les choses. C'est à condition d'avoir ce récit, que nos initiatives personnelles à l'échelle de la famille, à l'échelle de la rue, à l'échelle du quartier prennent un sens si ces récits permettent de s'inscrire dans une démarche collective, qui permet d'anticiper une évolution à l'échelle de la société dans son entièreté. Je crois que le risque que nous courons aujourd'hui, c'est qu'un écart s'installe entre d'un côté les utopistes qui se projettent dans un navire lointain et fantasmé, qui paraît coupé des réalités quotidiennes que les gens expérimentent. Et puis d'autre part, les personnes qui sont accrochées à l'immédiat, à la résolution de leurs problèmes très concrets, dans leur entourage immédiat et qui ne se projette pas dans cette utopie ».
- « Il faut faire le lien entre l'utopie l'immédiat, entre le long terme et court terme, entre l'échelle de la société et l'échelle individuelle, ou celle de la rue et du quartier, est ces récits servent précisément à cela, ils servent à donner sens à ce que nous faisons au quotidien,

parce que les petits gestes que nous faisons pour inaugurer la transition, les petits efforts que nous faisons sur nous-mêmes, avec nos proches, avec nos voisins, prennent du sens quand ils s'inscrivent dans une démarche d'ensemble dont les utopistes fixent l'horizon. Et les utopies elles-mêmes deviennent sensées dès lors qu'elles peuvent se rapporter à nos petits gestes quotidiens, qui sont la première étape de réalisation de cette utopie. Je crois, par conséquent, que ces récits permettent ce lien, entre le court terme et le long terme, entre l'échelle de l'individu, l'immédiat et l'échelle de la société à long terme. Et c'est ce qui permet de décrire la transition comme participant à ce récit collectif qu'il nous faut inventer ensemble ».

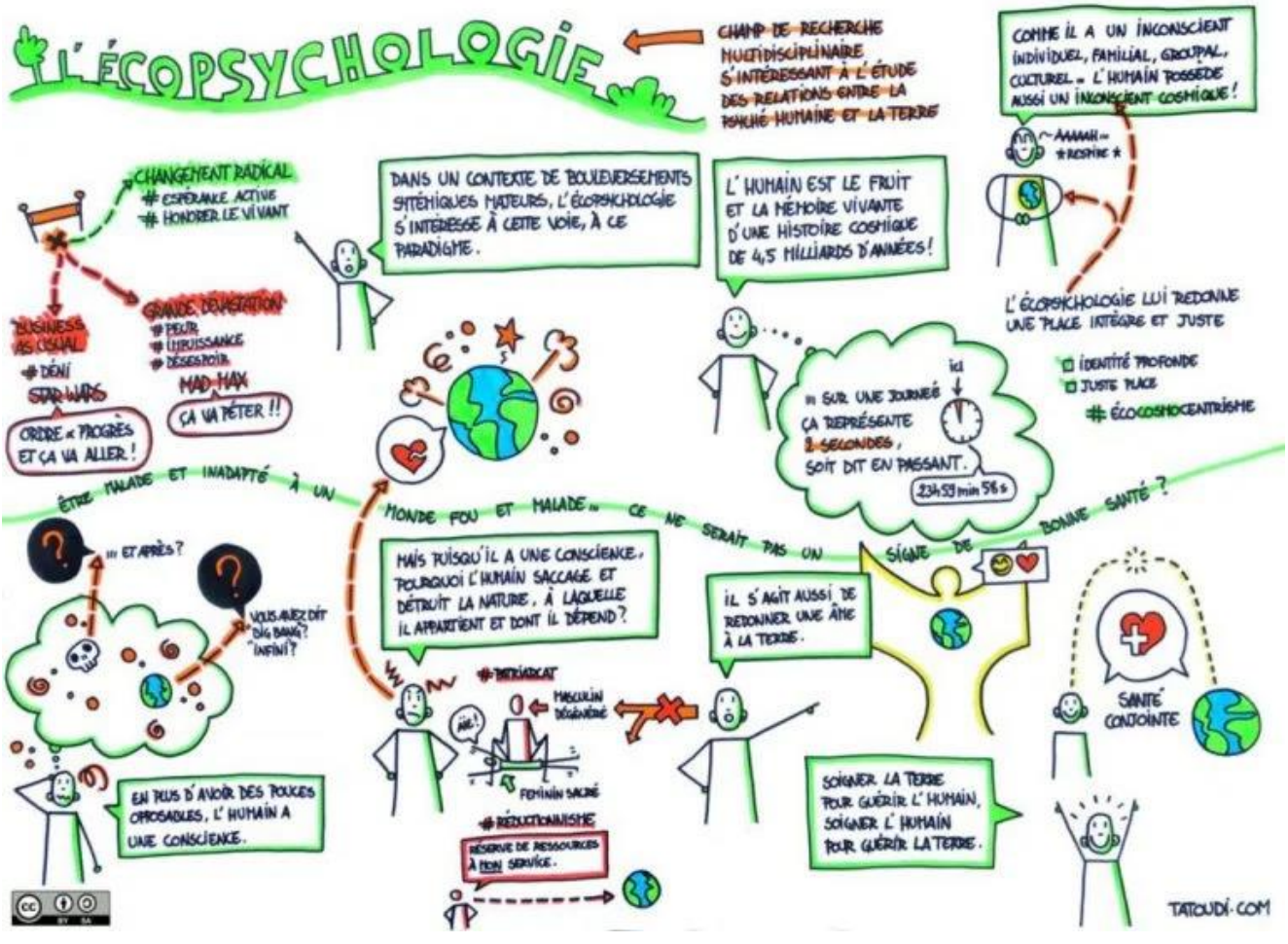
Un projet de société en transition intégrale

- « Se relier à soi : Sans prétendre que ce serait suffisant, nous pouvons quand même admettre que se relier à soi peut déjà être un acte politique et subversif…
    - Prendre soin de sa santé de manière préventive et prendre des moments de repos pour éviter de se surexploiter.
    - Travailler ses ombres et développer des relations plus authentiques et émancipatrices.
    - Faire le deuil de la société de consommation ».
- « Se relier aux autres : La transition passe inévitablement pour de nombreuses personnes par des projets et/ou des luttes collectives. La Transition Intérieure nous aide à créer, dans ces groupes, des relations saines au pouvoir. Mais également des processus de gestion de conflits inclusifs et qui créent la paix. Aussi, elle nous invite à mettre en place des dynamiques régénératrices où les individus du groupe trouvent un équilibre résilient entre ce qu'ils donnent et ce qu'ils reçoivent. Chaque « Je » y trouvera une place dans le « Nous » dans une gouvernance où le Yang et le Yin sont en équilibre sain. Ces groupes sont aussi des lieux d'apprentissage des manières vertueuses et savoureuses de répondre à nos besoins fondamentaux, des lieux où les individus se sentent en sécurité pour oser changer de vie et mettre en place les changements dont ils ont besoin et qui ont du sens… plutôt que de se sentir prisonnier·ère·s d'une société qui détruit le vivant ».
- « Se relier au vivant : Dans ce projet de société, l'être humain retrouve une place plus juste au sein du vivant. Il n'est plus « le centre » avec autour de lui une nature ou un environnement. Il fait partie du vivant et en tant que tel se sent concerné par la préservation

et la régénération des écosystèmes dont il dépend pour vivre. Il vit avec les saisons, reconnaît, observe et célèbre la beauté du vivant. En se reliant au vivant, l'humain retrouve sa capacité à s'émouvoir et à s'émerveiller devant un coucher de soleil, une toile d'araignée parsemée de gouttelettes, le chant d'un oiseau, la joie d'un·e enfant… »

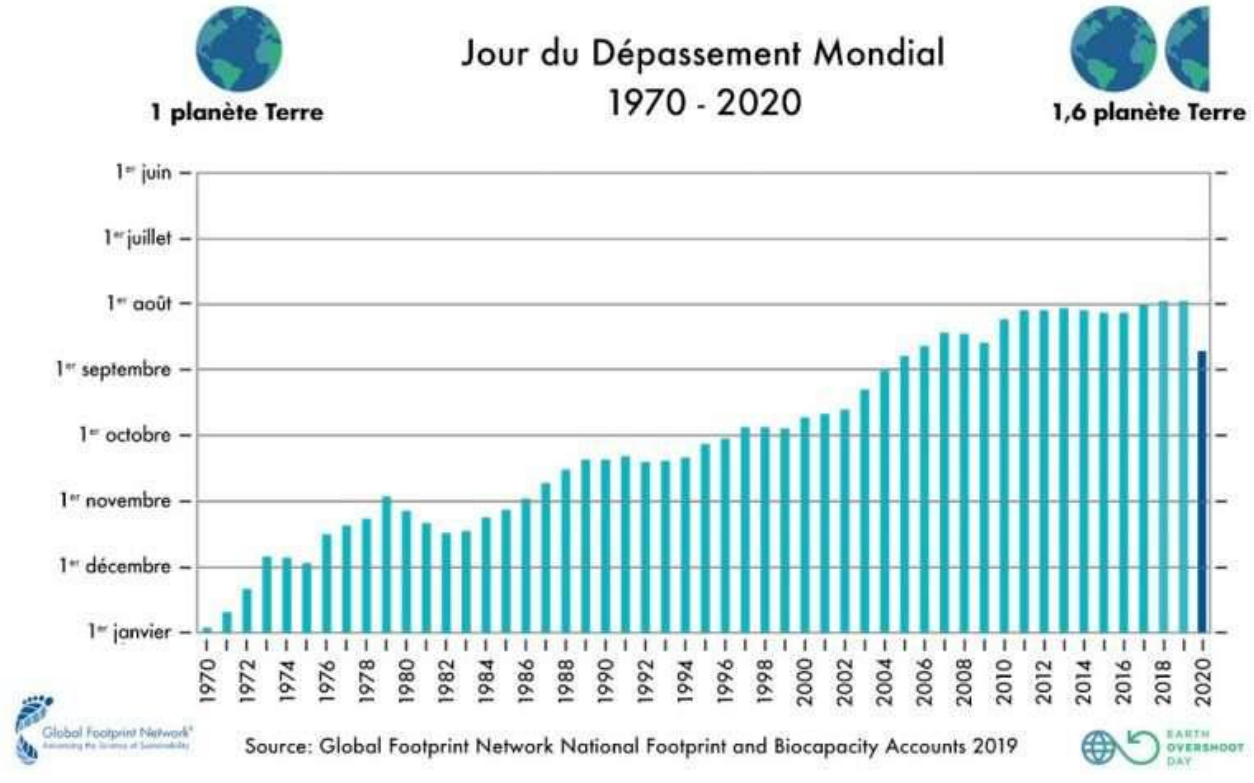
- « Se relier à plus grand que soi : Dans la culture dominante aujourd'hui dans notre partie du monde, parler de spiritualité est compliqué. Dans un monde en Transition Intérieure, où la recherche de sens est essentielle, celle-ci retrouve une place valorisée. Elle permet à la partie de nous qui est « militante » dans des luttes ou des projets alternatifs de donner une place à la partie de nous qui est « méditante », quelle que soit la croyance, religieuse ou non, qui est derrière. Ce projet de société a besoin que l'humain redonne une place à la contemplation et se reconnecte à la dimension sacrée du vivant. Cette reconnexion nous permet de nous relier à une partie de nous-mêmes et de renforcer le sens et la profondeur de nos actions ».

Annexe 10 : Schéma explicatif de l'écopsychologie



Source : Université Colibris. (2021). *MOOC Transition Intérieure*. Retrieved from https://colibris-universite.org/mooc-transition-interieure/?I0102ReparerNosRelations&parcours=ReenchanterLeMonde&module=DecollagE

Annexe 11 : Jour du dépassement depuis 1970 à 2020



Source : Deluzarche, C. (2020). *Jour du dépassement : un recul exceptionnel de trois semaines.* Retrieved from https://www.futura-sciences.com/planete/actualites/developpement-durable-jour-depassement-recul-exceptionnel-trois-semaines-63853/

Mots clés : crise écologique, néo-libéralisme, psyché, agroécologie, permaculture.

Résumé : Au cœur des débats actuels, se trouve l'urgence d'un changement de paradigme impliquant une transformation profonde des habitudes de consommation, des modes de vie, de la perception et de la compréhension du monde. Au vu du drame écologique encouru par la destruction de la Terre et le pillage des ressources naturelles, de plus en plus de personnes remettent en question le modèle capitaliste néolibéral qui sous-tend les comportements consuméristes et matérialistes occidentaux, à l'origine de la prédiction de l'effondrement de la civilisation.

En Belgique et plus particulièrement en région liégeoise, de nombreux individus conscients de leurs responsabilités et de leur pouvoir d'actions ont décidé de changer radicalement de métier et de modes de vie pour répondre à leur quête de sens ainsi qu'à leur crise identitaire. À travers leur récit et leur vécu, ce mémoire analyse les émotions ressenties par ces personnes qui assument cette rupture de vie. Cette réflexion permet d'expliquer les conséquences des crises en cours, notamment la crise écologique, sur la psyché humaine en abordant les notions de mal-être, d'éco-anxiété ou encore de déni. L'urgence d'agir face aux catastrophes environnementales pousse les personnes interrogées à s'engager de différentes façons dans l'espoir de protéger la diversité de la vie sur Terre et d'évoluer en tant qu'espèce humaine respectueuse et protectrice de son environnement. Cette recherche démontre que les émotions sont des forces d'actions permettant d'opérer la transition et d'adopter des modes de vie éco-responsables en conformité avec leurs valeurs.

UNIVERSITÉ CATHOLIQUE DE LOUVAIN
Faculté des sciences économiques, sociales, politiques et de communication
École des sciences politiques et sociales (PSAD)
Place Montesquieu, 1 bte L2.08.05, 1348 Louvain-la-Neuve, Belgique | **www.uclouvain.be/psad**