

LIVRE, 18 NOVEMBRE 2015

Soigner l'esprit, guérir la Terre. Introduction à l'écopsychologie

EGGER Michel Maxime , « Soigner l'esprit, guérir la Terre. Introduction à l'écopsychologie », 2015.



Avec cet ouvrage, Michel Maxime Egger offre une très belle entrée en matière dans l'écopsychologie, ce nouveau champ transdisciplinaire qui se développe depuis le début des années 1990. L'écopsychologie, terme né sous la plume de Theodore Roszak, cherche à trouver des réponses à notre crise écologique actuelle en alliant écologie et psychologie. Elle n'est toutefois pas une discipline unique et unifiée. De sources d'inspiration multiples, l'écopsychologie regroupe des approches théoriques et des pratiques variées, et couvre un champ d'investigation très vaste. Cette diversité, Michel Maxime Egger a très bien su la mettre en évidence, dressant un tableau exhaustif et pertinent des visées de l'écopsychologie ; c'est là que réside la richesse de son livre.

Dans un premier temps, l'introduction de *Soigner l'esprit, guérir la Terre* permet au lecteur d'entrer facilement dans le sujet, car elle présente de manière succincte la genèse et la raison d'être de cette nouvelle discipline. Le premier chapitre est ensuite consacré aux limites de l'écologie et de la psychologie dans la perspective des problèmes contemporains d'environnement. L'auteur y montre les différentes raisons pour lesquelles persiste un décalage entre la prise de conscience environnementale, et les mesures individuelles et collectives adoptées jusqu'à présent. Du côté de l'écologie, les obstacles sont de deux sortes. D'une part, les discours écologiques qui jouent par exemple sur la peur ou la culpabilité produisent des mécanismes de protection et de blocage qui se traduisent souvent par un déni du réel ou une résistance aux changements. D'autre part, l'argumentation rationnelle des informations sur l'état de notre planète ne suffit pas à modifier les comportements humains. Du côté de la psychologie, la principale critique concerne la vision réductrice, voire l'oubli de la nature. En effet, la nature est généralement considérée comme un objet extérieur ; seule la *psyché* individuelle compte. Pour résumer, l'écologie ignore le monde psychique, tandis que la psychologie n'intègre la nature ni dans sa théorie ni dans sa pratique.

Or, face à ces limites, l'écopsychologie œuvre à intégrer les interdépendances physiques et psychiques entre les hommes et la biosphère, premièrement pour comprendre les causes profondes de la crise écologique, et deuxièmement pour changer nos modes de vie et d'être. Ce sont ces deux axes que Michel Maxime Egger présente avec habileté dans les chapitres respectivement deux et trois, sûrement les plus intéressants du livre. Selon les écopsychologues, les atteintes à la planète sont les symptômes des déséquilibres psychiques de l'homme. Et notre déconnexion avec le monde naturel en est la source. Pour comprendre les origines de cette déconnexion, il faut remonter le cours de l'histoire de l'humanité. Paul Shepard a identifié quatre étapes historiques qui ont façonné la conscience humaine, générant divers dualismes entre l'homme et la nature : les débuts de l'agriculture au Néolithique, les

pasteurs éleveurs monothéistes, le puritanisme et la révolution industrielle. De ces dualismes ont découlé des représentations de la nature marquées par l'extériorité, la domination, la dénaturalisation ou la perte de relations symboliques et sacrées avec la nature. Ainsi déconnecté de la nature, l'homme s'est tourné vers l'extérieur, vers des sources secondaires telles que le travail ou la consommation pour trouver du sens à sa vie, au lieu de chercher à l'intérieur de lui-même.

L'écopsychologie prône donc un changement radical de nos modes d'être, de vivre et de penser. Elle a pour but de transformer notre vision de la nature et notre *psyché*. Il s'agit dans le premier cas de passer d'une perspective égo-humano-centrique à une perspective éco-cosmo-centrique, et dans le deuxième cas de former une unité entre la *psyché* humaine et la biosphère. Certains écopsychologues conçoivent un inconscient écologique qui recouvre le monde naturel organique et inorganique auquel les hommes doivent se connecter, à l'image des peuples premiers de chasseurs-cueilleurs. En somme, réunir le monde naturel et la *psyché* humaine permet à la fois aux hommes de modifier leurs impacts environnementaux et de se réaliser en tant que personnes.

Le dernier chapitre est, quant à lui, consacré aux différentes approches écothérapeutiques. Il clôt très bien cet ouvrage sur l'écopsychologie en présentant sa dimension pratique, qu'il aurait été dommage de négliger. À noter qu'à la fin de chaque chapitre, un portrait de quatre pionniers / ères de la discipline est esquissé. On y trouve parfois quelques répétitions, mais on n'en voudra pas à l'auteur vu la pertinence de ces portraits. En guise de conclusion, Michel Maxime Egger termine sur l'importance pour l'écopsychologie de dépasser le plan individuel en intégrant les dimensions socio-politico-économiques. Il signe ainsi un bel ouvrage introductif sur l'écopsychologie, complet et bien structuré, qui permet d'appréhender sans peine ce champ disciplinaire en pleine évolution.

Par : **SALERNO Gabriel**

Mots clefs : **Psychologie** | **Écologie** | **Biosphère**